

Abendlob in Rayerschied am 9.8.26

„Inseln im Alltag – was bleibt vom Urlaub?“

Lied 1 Solange man Träume noch leben kann – Münchner Freiheit

Kappeler Chor

1. Einstieg - Impulsumfrage – **Ulrike** stellt Fragen

Ulrike und Angelika stehen vor Bänken

Fragen:

Wer hat schon Urlaub hinter sich?

Wer bereiste ein ganz neues Land?

Wer hat was ganz Neues gemacht?

Wer sagt sich – Ich bin jetzt schon wieder urlaubsreif ! ?

2. Zusammenfassung der Fragen – zum Thema einleiten -

Angelika

Stichworte:

Für Viele schon Urlaub vorbei

Was blieb?

Was können wir mitnehmen in den Alltag – Inseln im Alltag

Lied 2 **Wahlbacher Chor** „Vater unser von Hanne Haller

3. Sabbatruhe – Ulrike

Dauer jetzt noch ca. 5 Minuten

Am Anfang der Bibel wird die Erschaffung der Welt beschrieben. Gott schuf demnach die Welt an 5 Tagen. Am sechsten Tag vollendete er sein Werk, um dann am siebten Tag zu ruhen. Er segnete den siebten Tag und heiligte ihn, er ruhte sich aus von seiner Arbeit. (Gen 1, 1 – 2, 3)

Das zweite der 10 Gebote lautet: (EX 20,8-10)

Gedenke des Sabbats: Halte ihn heilig! Sechs Tage darfst du schaffen und all deine Arbeit tun. Der siebte Tag ist ein Ruhetag, dem HERRN,

deinem Gott geweiht. An ihm darfst du keine Arbeit tun: du und dein Sohn und deine Tochter, dein Sklave und deine Sklavin und dein Vieh und dein Fremder in deinen Toren. Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel, Erde und Meer gemacht und alles, was dazu gehört; am siebten Tag ruhte er. Darum hat der HERR den Sabbat gesegnet und ihn geheiligt.

Noch deutlicher macht Gott, wie wichtig ihm die Sabbatruhe ist, als er Mose auf dem Berg sagt:

Sag den Israeliten: Ihr sollt meine Sabbate halten; denn das ist ein Zeichen zwischen mir und euch von Generation zu Generation, damit man euch erkennt, dass ich der HERR, es bin, der euch heiligt. Darum haltet den Sabbat; denn er soll euch heilig sein. Wer ihn entweicht, der hat den Tod verdient; denn jeder, der an ihm eine Arbeit verrichtet, soll aus der Mitte seiner Stammesgenossen ausgemerzt werden. (EX 31, 12 – 14)

Mose versammelte die ganze Gemeinde der Israeliten und sagte zu ihnen: Das ist es, was der Herr euch zu tun befohlen hat: Sechs Tage darf man arbeiten; der siebte Tag sei euch heilig, Sabbat, Ruhetag für den HERRN. Jeder, der an ihm arbeitet, hat den Tod verdient. Am Sabbat sollt ihr in keinem eurer Wohnstätten Feuer anzünden. (EX 35, 1 – 3)

Im Judentum gibt es Menschen, die auch heute diesem Gebot streng nachkommen. Das Essen für den Sabbat wird vorgekocht und auf Wärmeplatten warm gehalten. Lichtschalter dürfen nicht betätigt werden, denn ein Funken könnte ein Feuer entzünden. Deshalb werden auch keine Fahrstuhlknöpfe betätigt, sondern die Fahrstühle fahren jedes Stockwerk an, öffnen und schließen sich, und man kann einfach ohne einen Knopf zu drücken ein- und aussteigen. Und es gibt noch

zahlreiche weitere Regelungen, die dafür da sind, die Sabbatruhe einzuhalten.

Im Christentum leben wir die Sabbatregeln nicht so streng wie im orthodoxen Judentum. Im Matthäus-Evangelium stehen hintereinander 2 Erzählungen von Jesus. In der ersten heißt es:

In jener Zeit ging Jesus am Sabbat durch die Kornfelder. Seine Jünger hatten Hunger; sie rissen Ähren ab und aßen davon. Die Pharisäer sahen es und sagten zu ihm: Sieh her, deine Jünger tun etwas, das am Sabbat verboten ist.

In der nächsten Erzählung heißt es:

Von dort ging er weiter und kam in ihre Synagoge. Und siehe, dort saß ein Mann, dessen Hand verdorrt war. Sie fragten ihn: Ist es am Sabbat erlaubt zu heilen? Sie suchten ihn nämlich anzuklagen. Er aber sprach zu ihnen: Wer von euch, der ein einziges Schaf hat, wird es nicht packen und herausziehen, wenn es am Sabbat in eine Grube fällt? Wie viel mehr ist ein Mensch als ein Schaf? Darum ist es am Sabbat erlaubt, Gutes zu tun.

Aber warum diese strenge Einteilung in eine 7-Tage-Woche durch Gott? Als ich sinngemäß las: wer den Sabbat entweicht, habe den Tod verdient und solle nicht mehr Teil der Gemeinschaft sein, kam mir der Gedanke, wie wichtig es ist, sich auch einmal Ruhe zu gönnen, auch von den alltäglichen Verpflichtungen wie z.B. Essen kochen -- Frei zu sein den Pflichten hinterher zu laufen. Es ist wichtig um sich auch psychisch gesund zu halten. Und wer immer arbeitet hat keine Chance, sich in soziale Gesellschaft zu begeben, sich mit Freunden zu treffen um etwas für sein seelisches Wohlbefinden zu tun.

Stellen wir uns deshalb vielleicht folgende Fragen:

Was mache ich am Sonntag gerne?

Warum ist mir der Sonntag wichtig?

Was macht es mit mir, wenn ich mal keinen freien Sonntag habe, wie geht es mir dann im Verlauf der nächsten Woche?

Lied 3 Wahlbacher Chor Leuchtturm von Nena

4. Jesus zog sich zurück - Angelika

Die Rückkehr der Jünger und die Speisung der Fünftausend: MK 6,30–44

³⁰Die Apostel versammelten sich wieder bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. ³¹Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus! Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. ³²Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein. ³³Aber man sah sie abfahren und viele erfuhren davon; sie liefen zu Fuß aus allen Städten dorthin und kamen noch vor ihnen an. ³⁴Als er ausstieg, sah er die vielen Menschen und hatte Mitleid mit ihnen; denn sie waren wie Schafe, die keinen Hirten haben. Und er lehrte sie lange.

³⁵Gegen Abend kamen seine Jünger zu ihm und sagten: Der Ort ist abgelegen und es ist schon spät. ³⁶Schick sie weg, damit sie in die umliegenden Gehöfte und Dörfer gehen und sich etwas zu essen kaufen können! ³⁷Er erwiderte: Gebt ihr ihnen zu essen! Sie sagten zu ihm: Sollen wir weggehen, für zweihundert Denare Brot kaufen und es ihnen zu essen geben? ³⁸Er sagte zu ihnen: Wie viele Brote habt ihr? Geht und seht nach! Sie sahen nach und berichteten: Fünf Brote und außerdem zwei Fische. ³⁹Dann befahl er ihnen, sie sollten sich in Mahlgemeinschaften im grünen Gras lagern. ⁴⁰Und sie ließen sich in

Gruppen zu hundert und zu fünfzig nieder. ⁴¹Darauf nahm er die fünf Brote und die zwei Fische, blickte zum Himmel auf, sprach den Lobpreis, brach die Brote und gab sie den Jüngern, damit sie diese an die Leute austeilten. Auch die zwei Fische ließ er unter allen verteilen. ⁴²Und alle aßen und wurden satt. ⁴³Und sie hoben Brocken auf, zwölf Körbe voll, und Reste von den Fischen. ⁴⁴Es waren fünftausend Männer, die von den Broten gegessen hatten.

Impuls / Gedanken

Wir hören immer wieder, dass Jesus einsame Orte aufsucht, um Ruhe zu finden, um zu beten, um allein zu sein und Kraft zu finden. Vierzig Tage in der Wüste fastet er, bevor er seine Verkündigung beginnt. Doch auch danach zieht er sich immer wieder zurück. Markus berichtet uns, dass die Jünger nach der ersten Aussendung durch Jesus müde und erschöpft zu ihm zurückkehren. Sehr plastisch wird uns ihre Belastung vor Augen geführt: Sie fanden noch nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die sie mit ihren Anliegen und Bitten bestürmten. Wie bekannt kann uns das vorkommen: Da kommen wir aus dem Urlaub, aus den Ferien zurück und kaum sind wir da, stürmt der Alltag mit aller Kraft auf uns ein. So viel muss nun bearbeitet und abgearbeitet werden, dass nicht einmal mehr Zeit für die Speisung des Leibes bleibt. Und die Speisung der Seele? Der Mensch, heißt es in einer Bibelstelle, lebt nicht vom Brot allein. Und doch ist es das, was nun auch fehlt, als die Jünger sich mit Jesus zurückziehen und die Menge ihnen folgt. Es scheint, dass ihnen keine Ruhe vergönnt sein soll, sie können den Menschen selbst auf einem Boot und zu Wasser nicht entfliehen. Jesus hat Mitleid mit den geplagten Menschen und wendet sich ihnen zu. Es sind so viele, in der damaligen Größenordnung eine ganze Stadt, die sich versammelt an einem abgelegenen Ort und die Jünger vor ein schier unlösbares Problem stellt: Woher soll das Essen

für diese große Menge kommen? Jesus fordert seine Jünger auf, diesen Fünftausend zu essen zu geben. **Sie** sollen die Menschen speisen, doch das erscheint – nicht nur den Jüngern- geradezu irrwitzig. Zwei Fische und fünf Brote reichen ja für sie selbst kaum aus. Doch Jesus sieht das anders und sein Handeln kann uns auch einen Hinweis für unseren bedrängenden Alltag geben. Wieviel Brote habt ihr denn? fragt Jesus seine Jünger. Fragen wir uns das auch: Welche Erfahrungen habe ich im Urlaub gemacht? Was hat sich für mich als Kraftquelle erwiesen? Was hat mir gut getan? Vielleicht sind wir sogar mit mehr als zwei Broten und fünf Fischen aus unserem Urlaub zurückgekommen. Jesus nimmt die Brote und die Fische, blickt zum Himmel auf und spricht den Lobpreis. Erst dann bricht er das Brot und lässt es austeilen. Wie oft blicken wir im Alltag zum Himmel auf? Sprechen wir – mitten im Tag- einen Lobpreis? Wie soll das gehen, mag man mit den Jüngern sagen. Die Zeit reicht noch nicht einmal zum Essen und dann soll ich auch noch den Herrn lobpreisen.... Die Klöstern wissen dies seit Jahrhunderten und halten sich an die bewährte Regel: Ora et labora. Bete und arbeite, sagt der HL. Benedikt. Zuerst aber kommt das Gebet. Erst Ora und dann labora. Mitten in der Arbeit ruft die Glocke die Mönche zum Stundengebet. Und sie können so gestärkt an ihre Arbeit zurückkehren. Wenn wir nicht ängstlich und verzagt auf unsere kleinen Kraftreserven schauen, die im Alltag wie Butter in der Sonne schmelzen, sondern voller Vertrauen auf Gott und ihn -auch und gerade in der Hektik und im Trubel- an erste Stelle setzten, dann wächst unsere Kraft. Und sie wächst so stark, dass wir sie teilen können. Zwei Fische und fünf Brote, die wir aus dem Urlaub mitgebracht haben, sind mehr als genug.

Lied 4 Wahlbacher Chor „Ich hab Rhythmus

5. Elias – Markus

Lesung aus dem Buch der Könige

„Elija geriet in Angst, machte sich auf und ging weg, um sein Leben zu retten. Er kam nach Beerscheba in Juda und ließ dort seinen Diener zurück. Er selbst ging eine Tagereise weit in die Wüste hinein. Dort setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte sich den Tod. Er sagte: Nun ist es genug, HERR. Nimm mein Leben; denn ich bin nicht besser als meine Väter. Dann legte er sich unter den Ginsterstrauch und schlief ein. Doch ein Engel rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Als er um sich blickte, sah er neben seinem Kopf Brot, das in glühender Asche gebacken war, und einen Krug mit Wasser. Er aß und trank und legte sich wieder hin. Doch der Engel des HERRN kam zum zweiten Mal, rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich. Da stand er auf, aß und trank und wanderte, durch diese Speise gestärkt, vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Gottesberg Horeb.“

Impulstext (gekürzt)

Der Sommer ist für viele eine Zeit des Aufbruchs. Wir lassen den Alltag zurück, suchen Erholung und hoffen auf leichtere Tage. Reisen bedeutet heute Freiheit und Abstand – doch schon in der Bibel war das Unterwegssein ein zentrales Thema des Glaubens. Wege waren mühsam, oft gefährlich, und doch Ausdruck der Suche nach Rat, Trost oder einer neuen Zukunft. Der Glaube bleibt nicht stehen; er setzt in Bewegung, äußerlich und innerlich.

Die Bibel versteht den Weg als Bild für das Leben. Wer aufbricht, verändert sich. Wer unterwegs ist, entdeckt Neues – draußen in der Welt und im eigenen Inneren. Gott ist dabei der Halt, der trägt, wohin der Weg

auch führt. So kann Reisen mehr sein als ein Ortswechsel: eine Erfahrung, die den Blick weitet und das Herz neu belebt.

Vor diesem Hintergrund wirkt die Geschichte des Elija wie eine Gegenbewegung. Er bricht nicht auf, um Neues zu finden, sondern weil er erschöpft ist. In der Wüste bricht er zusammen, ohne Worte, ohne Kraft. Gerade darin zeigt sich eine Wahrheit: Gott findet uns nicht nur in großen Aufbrüchen, sondern auch dort, wo wir nicht mehr weiterwissen.

Mitten in seiner Müdigkeit erlebt Elija eine kleine Insel der Zuwendung. Ein Engel berührt ihn, gibt ihm Brot und Wasser – schlicht, aber genau das, was er braucht. Diese unscheinbare Geste gibt Kraft für den nächsten Schritt. Manchmal ist das genug.

Wenn wir fragen, was vom Urlaub bleibt, dann vielleicht diese Erfahrung: dass es die kleinen Momente sind, die tragen. Ein Atemzug, der weiter wird. Ein Mensch, der uns wahrnimmt. Ein Augenblick, in dem wir nicht funktionieren müssen. Solche Inseln gibt es auch im Alltag – wenn wir sie zulassen oder einander schenken.

Hilde Domin sagte: „Man muss weggehen können und doch sein wie ein Baum, als bliebe die Wurzel im Boden.“ Wir reisen, suchen Abstand – und bleiben doch verwurzelt: in Gott, in Beziehungen, in dem, was trägt. Und wir kehren zurück mit neuen Eindrücken, Gedanken, manchmal mit neuem Vertrauen.

Vielleicht ist das die Einladung dieses Abendlobs: die kleinen Inseln im Alltag nicht zu übersehen. Sie müssen nicht groß sein. Aber sie können helfen, wieder aufzustehen – so wie Elija es tat. Und vielleicht bleibt vom Urlaub die Erinnerung, dass Gott uns gerade dort begegnet, wo wir zur Ruhe kommen und einfach da sind.

Gebet

Guter Gott, du siehst unsere Wege und unsere Müdigkeit. Schenke uns Inseln der Ruhe im Alltag und Menschen, die uns stärken. Gib uns Kraft für den nächsten Schritt und Mut zum Aufbruch, wenn es nötig ist. Bleibe bei uns, wohin wir auch gehen, und halte uns in deiner guten Hand.

Lied 5 You raise me up **Kappeler Chor**

6. Empfehlungen Inseln in den Alltag bringen - Andrea

Die Urlaubs- und Ferienzeit gleicht in mancher Hinsicht einer Völkerwanderung.

Tausende über Tausende von Menschen suchen Erholung, Entspannung, vielleicht auch Abenteuer an fremden Orten und machen sich mit Sack und Pack, mit Kind und Kegel auf den Weg, all dies zu finden.

Doch wie diese kostbare Zeit so nutzen, dass sie uns die erhoffte Ruhe oder auch eben das Abenteuer mit Erholungswert bringt ???

Dies könnte zum Beispiel gelingen, indem ich nicht alle freie Zeit vollstopfe mit Besuchen, stressigen Besichtigungen und Rundfahrten.

Wertvolle Empfehlungen könnten auch diese sein:

Hab` offene Augen für Gott

Nimm dir einmal bewusst vor, mit offenen Augen durch Gottes wunderbare Schöpfung zu gehen. Egal ob auf Balkonien oder fern der Heimat: Es gibt immer genügend Gelegenheiten, über die herrliche Natur zu staunen. Ob es ein feuerroter Sonnenuntergang am Meer ist oder die herrliche Aussicht von einem Berggipfel – es ist Gott, der durch seine wunderbare Schöpfung zu uns spricht. Er ist es, der alles so wunderbar geschaffen hat, um uns Freude zu bereiten. Im Urlaub ist Zeit und

Gelegenheit, stehen zu bleiben, zu staunen und Gott zu danken. Die Bibel sagt:

„Groß sind die Werke des Herrn; wer sie erforscht, der hat Freude daran.“ (Die Bibel, [Psalm 111,2](#))

Dankbar genießen

Urlaubszeit ist eine gute Gelegenheit, einmal über sich selbst und sein Leben nachzudenken. Es gibt viele Dinge, für die wir dankbar sein können: einen Job, die Familie, die Möglichkeit, in Urlaub fahren zu können...[Aber wem soll man danken?](#) Gott! Er ist es, der unserem Leben Gelingen schenkt und uns mit allem versorgt, was wir brauchen. Der uns in Schwierigkeiten beisteht. Er möchte mit dir ins Gespräch kommen. Sag ihm einmal von Herzen Danke für das Gute, das er in deinem Leben getan hat.

Urlaubszeit ist Familienzeit

Wenn du zusammen mit deinem Ehepartner oder deiner Familie in Urlaub fährst, dann sind die Ferientage ein ganz besonderes Geschenk, um Beziehungen zu stärken. Nehmt euch Zeit füreinander und führt gute Gespräche.

Und jetzt noch ein besonderer Tipp:

Die richtige Urlaubslektüre

[Ein Bestseller](#) sollte im Urlaubsgepäck nicht fehlen: die Bibel. Wusstest du, dass weltweit jährlich bis zu 300 Millionen Bibeln und Teile der Bibel gedruckt werden? Sie ist das am weitesten verbreitete Buch der Welt und gibt zuverlässige Antworten auf viele drängende Fragen. Dieses Buch ist die einzige Möglichkeit, alles Wissenswerte über Gott, das Leben und über unsere Zukunft zu erfahren.

Vielleicht hast du in deinem Gepäck noch Platz für dieses einmalige Buch. Gott redet dadurch zu dir. Deshalb nimm dir Zeit und lese z.B. täglich einen Abschnitt.

Und dann ist der Urlaub zu Ende, die Schulzeit beginnt wieder, der Arbeitsalltag kommt zurück.

Nun muss aber das Ausspannen nicht vorbei sein.

Was halten Sie von **Zeitmulden am Tag. Was sind Zeitmulden?**

Im Tag sind zahlreiche Zeitmulden verteilt: viele kleine Übergänge und Pausen. Etwa das Warten auf den Bus oder bis der Kaffee durchgelaufen ist, das Hängen in einer Telefonwarteschleife ... All das sind Gelegenheiten, um aus dem ständigen Tun und Machen auszusteigen und in Tuchfühlung zu kommen mit dem Hier und Jetzt. Ich versuche, in solchen Momenten ganz bewusst in die Gegenwart zu kommen. In den Sinnen zu sein: Was geschieht um mich herum? Was nehme ich wahr? Und meine Aufmerksamkeit nach innen zu richten, was mich beschäftigt und bewegt. Denn allein der gegenwärtige Augenblick – der Augenblick, den ich jetzt lebe – ist wirklich! Allein er nährt und stärkt. Zeitmulden gleichen vielen kleinen Auszeiten, die einen – über den ganzen Tag verstreut – aufatmen und durchatmen lassen. Und wer präsent ist, ahnt bisweilen, in der Gegenwart von etwas Größerem zu sein. „Der Augenblick ist das Gewand Gottes“, formuliert der Philosoph Martin Buber. Die Zeitmulden entbergen auf einmal eine ungeahnte Tiefe.

Dieser Impuls stammt von *Melanie Wolfers*
Bestsellerautorin, Podcasterin, Ordensfrau

Oder von

Erholungszeiten im Alltag

Die Erholungszeit braucht kleine Schwestern. Den Sonntag neu heiligen: Er ist der Anfang einer neuen Woche. Geschenktes Durchatmen.....Das Morgen- und Abendgebet als noch kleinere Schwestern des Urlaubs. So beginnt der Tag mit der erholsamen Unterbrechung des „ich muss“: Nein, ich darf aufstehen, in den Tag gehen, meine Berufung leben. Wer sich morgens diese Erholungszeit schenkt, gern mit dem Vaterunser, dem Rosenkranz, den Laudes– der wird sich lange über den großen Urlaub freuen. Und abends ähnlich: den Ritus neu justieren, wie der Tag ausklingt. Stille einkehrt. Gewissen erforscht wird. Komplet gebetet wird: In deine Hände lege ich mein Leben. Nun lässt du, Herr, deinen Knecht in Frieden scheiden ... Das bringt einen runter vom „Selbstmachenmüssenstress.“ Und lässt einen in einen erholsamen, eingeplanten Sieben-Stunden-Schlaf gleiten. Wie erholsam!

Dieser Impuls kommt von Bruder Paulus Terwitte

Kapuziner, Autor und Coach

Oder auch von

Rituale

Nach dem Urlaub wartet auf uns oft all die Arbeit, die liegen geblieben ist. Manche geraten dann wieder in den alten Trott. Doch da ist einmal der Grundsatz wichtig: eins nach dem andern. Ich kann nicht alles auf einmal erledigen. Dann werde ich nicht wieder in das alte Hamsterrad geraten. Eine große Hilfe sind Rituale. Rituale schaffen eine heilige Zeit. Heilig ist die Zeit, die mir gehört, über die niemand verfügen kann. Da habe ich das Gefühl: Ich lebe selber, anstatt gelebt zu werden. Und das Ritual erinnert mich immer wieder an die Ruhe und Freiheit, die ich im Urlaub gespürt habe. Am Morgen kann ich den Tag segnen. Dann werde ich nicht von den Terminen erdrückt. Ich gehe in einen gesegneten Tag. Am Abend lasse ich alles los, was mich belastet hat, damit ich frei von

der Last der Arbeit in meine Wohnung gehen kann. Rituale schließen die Tür der Arbeit, damit die Tür meines persönlichen Bereiches aufgehen kann. Dort genieße ich meinen Raum und lasse ihn nicht von den Problemen besetzen, die mich in der Arbeit beschäftigt haben.

Pater Anselm Grün

Mönch der Benediktinerabtei Münsterschwarzach und spiritueller Autor

Und noch ein letzter Impuls

Gottes-Spuren-Suche

Sie kommen nach dem Urlaub nach Hause – aufgetankt, mit neuen Kräften. Endlich wieder zur Besinnung gekommen – im doppelten Sinn des Wortes! Und mit guten Vorsätzen: sich nicht mehr so auszupeinigen, mehr auf sich zu achten, mehr Pausen und mehr Sport ... Das Gefühl des Erholtseins soll möglichst lange anhalten! Für Ignatius von Loyola wäre der Unterschied zwischen Urlaubszeit und Arbeitszeit vermutlich nebensächlich. Er geht eine Ebene tiefer: Gott in allem suchen und finden. Im Urlaub und in stressigen Arbeitszeiten, allein oder in Begegnungen, eben bei allem. So heißt die Frage nach dem Urlaub eigentlich: Wie kann ich auch dann, wenn ich weniger Zeit und Muße habe, eine Weise finden, Gottes Spuren wahrzunehmen? Sind es die fünf Minuten am Abend an meiner Bettkante, in denen ich den Tag nochmal anschau? Oder sind es die zehn Minuten morgens mit der Kaffeetasse, in denen ich mir die Tageslesung anschau und ein Wort für den Tag finde? Oder ... Dabei kann es hilfreich sein, gleichgesinnte Menschen zu finden und sich immer wieder auszutauschen, wie es mit dieser Gottes-Spuren-Suche geht.

Veronika Jodlbauer,

*stellv. Sprecherin der Diözesan-Gemeinschaft Christlichen Lebens
München und Freising*

Lied 6 Ich war noch niemals in NY – Udo Jürgens **Kappeler Chor**

7. Fürbitten – Verteilen bei den Besuchern vor dem Godi

Wenn wir an den Urlaub denken, bleiben oft kleine Momente der Ruhe: Augenblicke, die gutgetan haben und Kraft geben. Solche Inseln brauchen wir auch im Alltag. Mit diesem Vertrauen bringen wir unsere Bitten vor Gott – für uns selbst und für alle, die solche Orte der Stärkung nötig haben.

Fürbitte 1

Am Sabbat soll man ruhen. Lasse uns mehr diese Deine Weisheit berücksichtigen und nicht den Sonntag als zusätzlichen Arbeitstag entwerten. Gib, dass wir erkennen, wie wichtig dies für unsere psychische Gesundheit ist. Christus höre uns

Fürbitte 2

Gebe den Politikern und den in der Wirtschaft Verantwortlichen die Erkenntnis, wie wichtig Sonntage und traditionelle Feiertage für das gesellschaftliche Wohlbefinden sind. Hilf, dass Gesetze und Regelungen darauf auch in Zukunft Rücksicht nehmen. Christus höre uns

Fürbitte 3

Wir bitten um Mut und Vertrauen, Dich unseren Gott auch im Alltag an erste Stelle zu setzen- mit einem Gebet, mit einem Gedanken, mit einem Bibelwort. Christus höre uns

Fürbitte 4

Lass uns, wenn wir meinen, keine Zeit mehr zu haben, zum Himmel aufblicken. Damit wir erfahren, dass allein von dort unsere Kraft und

Stärke kommt, die wir dann auch getrost teilen können.

Christus höre uns

Fürbitte 5 – Aufbruch und Verwurzelung

Guter Gott, wir denken an alle, die aufbrechen – in den Urlaub, in neue Aufgaben, in unbekannte Situationen. Lass sie verwurzelt bleiben in deiner Güte und begleite sie mit deinem Schutz. Schenke uns Allen Momente, in denen wir spüren: Du gehst mit, wohin wir auch gehen.

Christus höre uns

Fürbitte 6- für die Verstorbenen

Guter Gott, wir denken an die Menschen, die von uns gegangen sind. Schenke ihnen die Ruhe und den Frieden, den wir uns auch im Leben wünschen. Lass sie geborgen sein in deiner Liebe und halte ihre Angehörigen in deiner Nähe.

Christus, höre uns

8. Vater unser - Markus

All unsere Bitten fassen wir in dem Gebet zusammen, welches Jesus Christus uns zu Beten gelehrt hat.

Lied 9 Wahlbacher Chor „Wir müssen lernen zu lachen“

9. Abschluss und Einladung - Andrea

Stichworte:

Stärkung und was Buntes

Text am Bonbon: Brot und Wein steh auf und iss, dein Weg ist weit (aus Elia-Text)

[Spenden für Jugendkirche crossport to heaven](#)

10. Segen - Angelika

Guter Gott, du begleitest uns auf unseren Wegen –
im Aufbruch, in der Ruhe, im Alltag. Wir bitten dich:

Segne uns mit offenen Augen für die kleinen Inseln, die du uns schenkst – Augenblicke, in denen wir aufatmen können und spüren, dass du da bist.

Segne unsere Schritte, damit wir nicht im „Ich-muss“ versinken, sondern Kraft finden aus dem, was uns nährt: aus einem guten Wort, einem stillen Moment, einem Menschen, der uns wahrnimmt.

Segne unsere Rückkehr aus dem Urlaub, dass das Leichte, das Weite, das Erholte nicht sofort verloren geht, sondern wie ein stiller Vorrat in uns bleibt – wie Brot und Wasser, die Elija stärkten für seinen Weg.

Segne unsere Arbeit und unsere Pausen, unsere Entscheidungen und unsere Zweifel. Gib uns Mut, dir im Alltag einen Platz zu geben – mit einem Gedanken, einem Blick zum Himmel, einem Wort aus deiner Schrift.

So begleite uns, Gott, damit wir verwurzelt bleiben in deiner Güte und zugleich offen für das Neue, das du uns jeden Tag entgegenbringst.

Darum bitten wir dich, du Quelle unseres Lebens und unseres Friedens.

Amen.

Lied 8 Irische Segenswünsche

Kappeler Chor

Abschluss: Gemütliches Beisammensein mit Würstchen, Baguette und Kräuterbutter, kleine Getränkeflaschen