



## Mein Freiraum am Tag

### Das Abendgebet

Die Zeiten der Stille bleiben, ich gestehe es, in meinem Leben sehr begrenzt. Und dennoch gibt es durch alle Jahrzehnte meines Lebens eine kurze Spanne Zeit, die nur mir und Gott gehört – jeden Tag. Das sind die Minuten am Abend, bevor der Schlaf kommt: Es ist mein Abendgebet. Diese Minuten sind kostbar auch wenn sie sich durch meine Altersstufen immer wieder verändert haben:

*„Müde bin ich, geh zur Ruh, schließe meine Augen zu, Vater, lass die Augen dein, über meinem Bette sein, ...“* so betete ich im Geschwisterkreis als Kind. Und abschließend hieß es gesprochen: *Lieber Gott, ich bin klein, mein Herz mach rein, lass bei allen ein Englein stehn*“ und dann wurden alle aufgezählt: Die Geschwister, die Eltern, Omas, Opas, Onkel, Tanten, Haustiere.

Es war der Übergang vom Tag zur Nacht, den dieses Abendgebet immer begleitete. Waren die Zähne geputzt und Hände gewaschen, ging es ins Bett. Und dann hieß es warten, bis die Mutter kam zum Abendgebet. Galten bis zu diesem Augenblick noch die Gesetze des Tages, der Streit, das Herumalbern und die kindliche Geschäftigkeit, so änderte es sich mit diesen Abendstrophen. Nun wurden wir still. Es konnte Nacht werden.

Es war die einfache Geste der Namensnennung am Ende des Gebets, die mich – bis heute - an jedem Abend an meine Familie und engsten Freunde denken lässt. Hinzu nehme ich jene, die mir am zu Ende gehenden Tag in Sorge oder Freude in Gedanken geblieben sind. Sie alle befehle ich Gott an.

Vor 15 Jahren bin ich, nachdem ich einige Jahrzehnte in freien Sätzen den Tag im Gebet beendete, auf Zeilen von Lothar Zenetti gestoßen: „Das Gebet für alle“. Diese Zeilen sind mein täglicher Freiraum an der Grenze zwischen Tag und Nacht. Langsam gesprochen und nachsinnend über die Menschen, die mir nahe sind, lege ich sie Gott ans Herz:

Behüte, HERR, die ich dir anbefehle,  
die mir verbunden sind und mir verwandt.  
Erhalte sie gesund an Leib und Seele  
und führe sie an deiner guten Hand.

Sie alle, die mir ihr Vertrauen schenken  
und die mir soviel Gutes schon getan.  
In Liebe will ich dankbar an sie denken,  
o Herr, nimm dich in Güte ihrer an.



Um manchen Menschen mache ich mir Sorgen  
und möchte helfen, doch ich kann es nicht.  
Ich wünsche nur, er wär bei dir geborgen  
und fände aus dem Dunkel in dein Licht.

Du liebst mir so viele schon begegnen,  
so lang ich lebe, seit ich denken kann.  
Ich bitte dich, du wollest alle segnen,  
sei mir und ihnen immer zugetan.

Wenige Minuten. Immer gleich und doch jeden Abend anders. Der kostbare Raum für die Liebe und  
Sorge, für den Dank und die Schönheit des Lebens. Und alles eingefügt in die Gnade Gottes.

Bleiben Sie behütet!  
Ihr