**Lied:** *„Nun freut euch, ihr Christen“*  **GL 241,1+3**

**Kreuzzeichen** Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

**Einleitung** Herr Jesus Christus, ich lege beiseite, was mich gerade beschäftigt, und trotzdem sind mein Herz und mein Kopf noch voll. Einatmen … Ausatmen … Alles loslassen … Ich bin hier. Du bist hier. Das genügt. Sei mir nahe, und höre mein Gebet.

**Gebet** Jesus, (im heiligsten Sakrament,) du lädst mich ein: Komm! Ruh dich aus. Entspanne dich. Lass dich los! Lass deine Sorgen los, deine Ängste los, deine Pläne los, lass dich selber los. Bei mir musst du nichts leisten, nur da sein und still sein und schweigen. - Dann wirst du hören, die Stille hören, mich hören: Ich liebe dich. Ich umfange dich. Ich berge dich. Ich halte dich fest in meiner Hand. Mein bist du! Jesus, nur eines sage ich: Ich bete dich an. (Theo Schmidkonz, Du Gott, St. Ottilien 1985)

**Schriftlesung** Aus dem Brief des Apostels Paulus an die Philipper: Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich: Freut euch! Eure Güte werde allen Menschen bekannt. Der Herr ist nahe. Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor Gott! Und der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in der Gemeinschaft mit Christus Jesus bewahren.

**Lied:** *„Laudate omnes gentes“* **GL 386**

**Bitten** Ich denke an … Das bewegt mich gerade sehr … Hilf mir, dass ich in aller Ungewissheit und Angst nicht das Vertrauen verliere. Lass mich besonnen bleiben. Bewahre die Schwachen. Sorge für die Kranken. Sei bei allen, die sterben. Beschütze alle, die in Krankenhäusern arbeiten, die Kranke und Alte pflegen, die Menschen retten und schützen und sich darum bemühen, dass wir haben, was wir zum Leben brauchen.  Alle Anliegen nehmen wir hinein in das Gebet, dass alle Christen auf dieser Welt miteinander verbindet:

**Vater unser** Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name, dein Reich komme, dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit, in Ewigkeit. Amen.

**Lied:** „*Wer nur den lieben Gott lässt walten“* **GL 424,1+5**

**Abschlussgebet Herr Jesus Christus. Wir danken dir, dass du in der Gestalt des Brotes zu uns kommst. Wir danken dir, dass du immer für uns da bist und dass wir dir alles sagen dürfen: das Gute und das Schlechte. Wir bitten dich: Hilf uns, dir stets ehrfürchtig zu begegnen und uns an all das Gute zu erinnern, was du uns getan hast und tust. Dir sei Lobpreis und Ehre in Ewigkeit. Amen.**

**Segen** Es segne und behüte uns und alle, die wir in unserem Herzen tragen der allmächtige und barmherzige Gott, der Vater, Sohn und Heilige Geist. Amen.