



Rast für die Seele

Einladung zu
Besinnung und Gebet

Akademie
vrk+

Versicherer im Raum der Kirchen

Liebe Besucherin, lieber Besucher,

herzlich willkommen in dieser Kirche. In diesem Raum können Sie innehalten, den Alltag unterbrechen, über das Leben nachdenken, spüren, was Sie bewegt. Gönnen Sie sich und Ihrer Seele eine Pause!

Jede Kirche ist ein Ort der Gegenwart Gottes und wird daher auch als „Gotteshaus“ bezeichnet. Sie steht allen Menschen offen, so wie Jesus ohne Vorbedingungen offen war für Menschen, die zu ihm kamen. Er nahm jeden auf, der Verständnis, Stärkung oder Heilung brauchte. Auch Sie können das in diesem Raum erfahren. Sie können hier zu sich selbst und zu Gott kommen.

Wenn Sie die Zeit in dieser Kirche für eine persönliche Besinnung und Andacht nutzen wollen, bietet Ihnen diese Broschüre eine Hilfe.

Wir wünschen Ihnen, dass diese Kirche für Sie **ein guter Ort** ist.

Digitales für die Seele

Die Inhalte dieser Broschüre werden durch das neue Onlineangebot

www.rast-fuer-die-seele.de erweitert um die Rubriken Gebete und Segens-
texte sowie Andachten und Lieder zum
Nachlesen und Anhören.



Anleitung zur persönlichen Besinnung

Gönnen Sie sich einige Minuten der Besinnung und setzen Sie sich an eine ruhige Stelle in dieser Kirche. Lassen Sie die Stille und den Raum auf sich wirken. Hören Sie in sich hinein und seien Sie offen für das, was geschieht.

Welche Gedanken und Gefühle kommen Ihnen?
Was beschäftigt Sie gerade?

Die folgenden Gebete zu unterschiedlichen Lebenssituationen mögen für Sie eine Anregung sein, um auszudrücken, was Sie bewegt.

Das Gebet können Sie mit dem Vaterunser und einem Segenswort abschließen.

Mögen Sie diese Kirche mit der Hoffnung und dem Vertrauen verlassen, dass Gott mit Ihnen ist, Sie umfängt, trägt und hält!

Gebete zur persönlichen Lebenssituation

Bitte um Bewahrung auf dem Weg	6
Bitte für andere Menschen	8
Bitte um Hilfe in schwierigen Lebenslagen	11
Bitte um Entscheidungsfindung	12
Bitte um Auswege aus Irrwegen	13
Dankgebet	14
Bitte aus der Sorge	16
Das Vaterunser	17
Segenswort	19

Bitte um Bewahrung auf dem Weg



Ich bin unterwegs,
auf der Reise,
auf Achse,
auf der Suche.

Ich bin unterwegs,
von A nach B
und weiß, wo ich hin will.
Und trotzdem:
Was mache ich dort?
Warum muss ich da hin?
Was treibt mich um?

Unterwegs bin ich ja nicht nur
jetzt gerade auf der Straße.
Unterwegs bin ich ja eigentlich
mein ganzes Leben lang:
unterwegs,
auf der Reise,
auf Achse,
auf der Suche.

Und immer, wenn ich ankomme,
erweist sich mein Ziel
als Etappenziel.

Und nach kurzem Aufenthalt
geht es wieder weiter.
So sind wir Menschen eben:
Reisende auf dem Weg.

Und immer hoffe ich,
dass es eine gute Reise ist,
dass ich auf dem Weg
und am Ziel
mein Glück finde.

Und wenn ich unterwegs Atem hole
und einen Moment des Verschnaufens habe
und einen Moment der Besinnung,
dann wenden sich meine Gedanken zu dir, Gott,
und ich bitte dich:
Sei du mit mir unterwegs,
geh mit mir,
und wenn meine Reise zu Ende geht,
dann warte auf mich am Ziel.

Amen.

Bitte für andere Menschen

Herr, barmherziger Gott,
wenn ich vor dir stehe,
mit meinen Anliegen, Hoffnungen und Sehnsüchten,
dann stehe ich da eigentlich nicht alleine.
Ich bringe auch die Anliegen der anderen mit –
die Anliegen derer, die mir am Herzen liegen:
meine Lieben, meine Kinder, meine Familie,
meine Freunde –
alle die, von denen ich mir wünsche,
dass du ihre Namen in deine Hand schreibst.

Und ich bringe auch die Anliegen derer mit,
die mir gar nicht so nahe sind:
die ich nicht kenne,
von denen ich nur wenig weiß,
und selbst die, mit denen ich nichts anfangen kann,
weil ich sie nicht verstehe
oder weil sie mir nicht liegen.
Auch sie haben ihre Nöte und Sorgen,
ihre Hoffnungen und Sehnsüchte.
Und auch diese Anliegen
möchte ich mitbringen zu dir.
Sie alle stelle ich vor dich hin
und bitte dich für sie.

Herr, barmherziger Gott,
du kennst uns ja.
Du siehst in unsere Herzen
und weißt, was wir brauchen.
Wenn ich all das vor dich hintrage,
dann verbindet sich mein Bitten
mit der Einsicht,
dass wir unsere Welt nicht selbst beherrschen
und unser Glück nicht selbst machen können,
und dass ich nicht nur für mich da bin,
sondern die Anliegen der anderen
auch meine Anliegen sind.

Amen.

Bitte um Hilfe in schwierigen Lebenslagen

Dein Geist, Gott, ist der Atem,
durch den ich zu dir bete.
Er lässt mich dich erkennen und hilft mir, dich zu lieben.

Ich bitte dich:
Führe mich durch deinen Geist auf neue Wege,
damit ich frei werde von den Zwängen,
in denen ich gefangen bin.

Führe mich durch deinen Geist in die Weite,
damit ich von meiner inneren Enge loskomme
und innerlich frei werde.

Schenke mir durch deinen Geist einen neuen Blick
auf mich selbst und auf andere.
Lass mich ohne Neid auf das schauen,
was andere haben oder können.

Wecke in mir den Geist der Hoffnung,
dass ich wieder zu träumen wage
und entschiedene Schritte ins Leben gehe.

Ich vertraue auf die Kraft deines Geistes,
heute und an den Tagen, die kommen.

Amen.



Bitte um Entscheidungsfindung

Herr Jesus Christus,
du bist der Weg, der uns Menschen zum Vater führt,
die Wahrheit, die uns befreit,
und du schenkst uns das Leben, das selig macht.

Ich bin hin- und hergerissen und weiß nicht,
wo der richtige Platz ist, an dem du mich haben willst.
Bin ich hier richtig oder an einem anderen Ort?
Soll ich bleiben, wo ich bin, oder aufbrechen?

Hier bin ich und bitte dich:
Aus dem Gewirr der vielen Stimmen
lass mich dein Rufen heraushören.
Im Kreuz und Quer der Straßen
zeige mir den richtigen Weg.
Aus dem vielen, was möglich ist,
hilf das richtige auswählen.

Ich bitte dich für mich und alle,
mit denen ich mein Leben teile:
Lass mich nicht allein
bei der Suche nach dem Ort,
den du für mich bestimmt hast.

Amen.

Bitte um Auswege aus Irrwegen

Hörst du mich Herr,
wenn ich aus der Tiefe zu dir rufe?
Wenn ich schreie aus meiner Verzweiflung,
weil mein Weg zu einem Labyrinth geworden ist,
weil ich nicht mehr aus und ein weiß?
Ich bin nicht auf deinen Pfaden gegangen.
Es war mir gleich, dass es nicht dein Weg war.
Ich wollte nur an meine Ziele kommen.
Erst jetzt denke ich an dich,
jetzt, da meine Schritte wanken
und meine Füße straucheln.
Doch in der Tiefe meines Herzens
findest du, wenn du mich prüfst,
meine Sehnsucht nach dir,
dem lebendigen Gott.
Führe mich heraus
aus dem Scherbenhaufen meines Lebens.
Behüte mich wie den Augapfel,
den Stern des Auges,
birg mich im Schatten deiner Flügel.

Amen.

Dankgebet



Ich habe viele Gründe, dir zu danken,
du großzügiger Gott:
für die Schönheit der Erde
und für die Weite des Meeres,
für Berge und Hügel, Flüsse und Bäche,
für die Vielfalt deiner Geschöpfe,
die Vögel des Himmels
und die Fische im Meer.

Ich danke dir für Sonne und Regen,
für das Wachsen der Pflanzen,
für die Blumen auf dem Feld und
den Schatten der Bäume.
Du schenkst uns allen deine Schöpfung
und füllst unsere Hände mit Gaben,
damit wir uns freuen
und mit unserem Nächsten teilen.

Ich danke dir für die Menschen,
die du mir an die Seite stellst,
für jede Begegnung, die mich berührt,
für Worte, die die Seele erreichen
und mir zu Herzen gehen.

Ich danke dir für die Zeiten,
in denen ich zur Ruhe komme
und in denen du mir andere Gedanken schenkst,
die über den Alltag hinausweisen.

Und ich danke dir,
dass du deine schützende Hand
über mir und meiner Familie gehalten hast
in den vergangenen Tagen,
dass wir vor Unfall und Gefahr bewahrt wurden.
Und ich bitte dich,
dass du uns auch weiterhin beschützt
an Leib und Seele.

Amen.

Bitte aus der Sorge

Die Sorge treibt mich um,
die Sorge um einen geliebten Menschen:
jemanden, den ich so gerne bewahren möchte,
behüten vor allen Gefahren.
Aber was kann ich schon tun?
Hilflos stehe ich da
und kann nur hoffen, dass es gut geht.
Dir, Gott, der du uns Vater und Mutter bist,
will ich diese Seele anvertrauen.
Dich bitte ich: Vergiss sie nicht!
Schreib ihren Namen in deine Hand!
Und fang uns auf, wenn wir fallen!

Amen.

Das Vaterunser

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 unsern 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.

Segenswort

Der Herr sei vor dir,
um dir den rechten Weg zu zeigen.

Der Herr sei neben dir,
um dich in die Arme zu schließen und dich zu schützen
vor Gefahren.

Der Herr sei hinter dir,
um dich zu bewahren vor der Heimtücke des Bösen.

Der Herr sei unter dir,
um dich aufzufangen, wenn du fällst.

Der Herr sei in dir,
um dich zu trösten, wenn du traurig bist.

Der Herr sei um dich herum,
um dich zu verteidigen, wenn andere über
dich herfallen.

Der Herr sei über dir,
um dich zu segnen.



Rast für Leib und Seele

Ob es in den Urlaub, ins Wochenende, zur Arbeit oder zu einem Termin geht: Immer mehr Menschen suchen unterwegs „Rastplätze für die Seele“.

Die Akademie ist im Bereich der offenen Kirchen besonders aktiv. Wir engagieren uns im Arbeitsfeld der Autobahn- und Radwegekirchen und laden die Menschen dazu ein, auf ihrem Weg einen Moment innezuhalten.

Informationen zur Freizeit- und Tourismusseelsorge erhalten Sie unter:

- www.autobahnkirche.de
- www.radwegekirchen.de
- www.auslandsseelsorge.de/freizeit-und-tourismusseelsorge
- www.ekd.de/freizeit-und-tourismus

Engagement zeigen

Von Pfarrern Ende des 19. Jahrhunderts gegründet, fühlt sich der Versicherer im Raum der Kirchen auch heute noch den christlichen Werten besonders verpflichtet. Deshalb engagiert sich seine Akademie in den aktuellen Arbeits- und Themenfeldern der Kirchen, der Caritas und der Diakonie. Wir unterstützen unsere kirchlichen Partner, als unverzichtbare gesellschaftliche Akteure, in ihrer Arbeit.

Unsere Angebote:

Folgende Verteilmaterialien können für das Arbeitsfeld Freizeit- und Tourismusseelsorge kostenlos angefordert werden:

- Gebete und Lieder für unterwegs
- Songs und Gebete für unterwegs
- Reisesegen in zwölf Sprachen
- Reisesegen im Scheckkartenformat
- Verzeichnis der Autobahnkirchen in Deutschland



www.vrk-akademie.de

Akademie
vrk+

Versicherer im Raum der Kirchen

Impressum



Die Broschüre wurde im Jahr 2016 erstellt in Zusammenarbeit mit

Pastorin Inken Richter-Rethwisch (bis August 2017 Referentin für Kirche in der Stadt, Tourismus, Seelsorge und Gemeindeformen im Kirchenamt der EKD) und

Dipl.-Theol. Gregor Spieß (bis Mai 2019 Referent im Katholischen Auslandssekretariat der Deutschen Bischofskonferenz)

Redaktion der 2. Auflage:

Oberkirchenrat Andreas Jensen, Referent für Seelsorge, Gemeindeformen, Gottesdienst im Kirchenamt der EKD und

Dr. Michael Altmaier, Referent im Katholischen Auslandssekretariat der Deutschen Bischofskonferenz

Die Gebete wurden verfasst von

Dr. Michael Feil, Referent im Bereich Glaube und Bildung der Deutschen Bischofskonferenz und

Dr. Stephan Goldschmidt, Theologischer Referent im Sprengel Hildesheim-Göttingen (Evangelisch-lutherische Landeskirche Hannovers)

Herausgeber (V.i.S.d.P.):

Versicherer im Raum der Kirchen, Akademie GmbH,
Geschäftsführer: Dr. Georg Hofmeister

Wir danken allen Partnern für die gute Zusammenarbeit.



Versicherer im Raum der Kirchen

V.i.S.d.P.:

**Versicherer im Raum der Kirchen
Akademie GmbH**

Geschäftsführer:

Dr. Georg Hofmeister

Kölnische Straße 108–112

34119 Kassel

Telefon 0561 70341-3013

akademie@vrk.de

www.vrk-akademie.de