



Dreifaches Morgengebet

Kurzbeschreibung: Am Beginn eines Tages schaue ich bewusst mit Gottes Augen in den Spiegel, in die Tageszeitung und aus dem Fenster, nehme wahr, was das in mir bewirkt und teile ggf. (evtl. auch in Gebetsform) meine Eindrücke mit den anderen aus der Gruppe.

Einsatzmöglichkeit: Tageseinstieg

Teilnehmendenzahl: ab 1 Person durchführbar

Dauer: ca. 30 Minuten, kann aber ggf. beliebig ausgedehnt werden

Material:

- je einen kleinen Handspiegel für alle TN (oder entsprechend viele frei zugängliche Wandspiegel im Haus, die für die TN einzeln ungestört zugänglich sind)
- je nach Zahl der TN eine oder mehrere aktuelle Tageszeitungen
- frei zugängliche Fenster, am besten entsprechend der Anzahl der TN
- ein Teelicht pro TN und Leitungsperson
- Zündhölzer oder Feuerzeug
- ggf. die Impulse zu Spiegel, Zeitung und Fenster kopiert auf Zettelchen

Voraussetzungen/Raum:

Ein Raum in einem Gebäude mit Sitzkreis (ob auf Stühlen oder auf dem Boden) und andere Räume, die es ermöglichen, dass sich jede/r TN zurückziehen kann.

Durchführung

1. **Lied:** „Und ein neuer Morgen“ von Gregor Linßen
(z.B. zu finden im Liederbuch „Ad majorem“, Nr. 91; außerdem können Text und Noten auf der Homepage von Gregor Linßen unter folgendem Link als PDF heruntergeladen werden:
<http://www.edition-gl.de/Lieder-zum-freien-Download.222.0.html>)
2. **Einführung:** Jede/r TN macht gleich im Schweigen und möglichst ungestört von anderen das sogenannte „Dreifache Morgengebet“. Was wir dafür brauchen, ist nur die eigene Bereitschaft und drei Dinge: einen Spiegel, einen Teil einer Tageszeitung und ein Fenster. Mit folgenden Impulsen kann sich jede/r beschäftigen:
 - **SPIEGEL:** Mit ihm ist der Auftrag verbunden, mich selbst anzuschauen mit der liebenden Aufmerksamkeit, die Gott für mich hat.
 - **TAGESZEITUNG:** Hier ist die Aufgabe, das, was ich lese mit Gott in Verbindung zu bringen. Was löst das in mir aus?
 - **FENSTER:** Wir schauen hinaus in die Welt mit dem Gedanken: Ich will die Welt heute ein bisschen besser machen.

Es gibt dafür 15 Minuten, d.h. genügend Zeit. Niemand muss von einem zum anderen hetzen. Jede/r beginnt beim Spiegel und schaut, was in ihm/ihr vorgeht und wann sie/er weitergehen will. Insgesamt geht es weniger darum, sich sklavisch an den Ablauf zu halten, sondern mit den Impulsen zu schauen, wo sie mich hinführen, wo ich hängenbleibe, was mich berührt, was gerade nicht und was sehr wohl „dran ist“.
3. **Einzelbesinnung mit Spiegel, Zeitungsteil, Fenster**
4. **Austausch:** Erzähl-/Bitte-/Dank-Runde
Die Leitung lädt dazu ein, zu erzählen, wie es den einzelnen mit dem dreifachen Morgengebet ergangen ist und/oder eine Bitte auszusprechen und/oder einen Dank. Im Falle von Bitte oder Dank sollte die Person jeweils abschließen mit „Gott, ich bitte dich.“ bzw. „Gott, ich danke dir.“ Die Gruppe antwortet dann darauf entsprechend mit „Gott, wir bitten dich.“ bzw. „Gott, wir danken dir.“ Jede Person entzündet nach ihrer Äußerung ein Teelicht. Diejenigen, die nichts sagen wollen, entzünden einfach schweigend ein Teelicht.
5. **Lied:** „Und ein neuer Morgen“,
nur die 2. Strophe mit „... brenne in mir“ (im Blick auf die entzündeten Kerzen)

Hinweise:

Je mehr Raum oder sogar Einzelräume zur Verfügung stehen, desto besser. Es ist sehr wichtig, sich in der Einzelbesinnung nicht gegenseitig abzulenken. Wie dies im konkreten Fall am besten zu realisieren ist, muss die Leitung nach den örtlichen Gegebenheiten entscheiden.

Quelle:

Die Grundidee des Gebets mit Spiegel, Zeitung und Fenster entstammt einer Predigt von P. Dieter Putzer SAC im Rahmen eines Jugendgottesdienstes der Pfarrei St. Wolfgang in Augsburg im Jahr 2011, wurde aber für ICH-WIR-HIER leicht abgewandelt.