

# Fünf Wochen - Den Tag mit Jesus leben

## 1. Woche: Den Tag mit Jesus beginnen

Herzlich willkommen! Diese Woche wollen wir uns dem Tagesbeginn zuwenden, um den Tag bewusst mit Jesus zu beginnen. Der folgende Psalmist ist mit seinen Gedanken schon am Morgen bei Gott:

Wie schön ist es, dem Herrn zu danken – deinen Namen, du Höchster, zu besingen! **Morgen für Morgen deine Gnade zu verkünden** und in den Nächten deine Treue. (Psalm 92:2+3)

Bereits der Einstieg eines Referates oder einer Rede sorgt für die grundlegende Stimmung und Aufmerksamkeit für all das, was noch folgt. Eine ähnliche Rolle kann dem Morgen zukommen. Eine positive Ausrichtung am Morgen kann auch weitere Teile des Tages prägen.

Natürlich spielt dabei unser Gottesbild eine Rolle. Will Gott zum Gelingen meines Lebens beitragen? Jesus sagt:

Ich bin gekommen, um ihnen Leben zu bringen – Leben in ganzer Fülle. (Johannes 10:10)

Im Alten Testament verspricht Gott:

Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung. (Jeremia 29:11)

Der heutige Tag ist durch und mit Gott ein Teil unserer Zukunft und unserer Hoffnung.

## **Anregungen für diese Woche**

Unser Ziel ist es, diese Woche mit einer Routine zu belegen. Es werden verschiedene Anregungen vorgestellt. Es ist ausreichend, nur eine Anregung für diese Woche auszuwählen. Diese sollte dann morgens kurz nach dem Wachwerden durchgeführt werden. Da es sich um Anregungen handelt, wandle deine Wahl gerne so ab, dass sie dir zusagt.

### **Anregung 1: „Danke Jesus“**

Versuche möglichst früh am Morgen „Danke Jesus“ zu sagen. Bereite dir im Laufe dieses Tages eine Erinnerung vor. Zum Beispiel einen Zettel oder Klebezettel am Wecker, am Handy oder am Schrank. Wo immer dein Blick morgens als erstes hinfällt. Schreibe auf den Zettel "Danke Jesus", bzw. die Worte, mit denen du für diese Woche den Tag beginnen möchtest. Behalte diesen Satz die ganze Woche bei.

Alternative Worte:

- Danke Jesus für deine Güte zu mir.
- Danke Herr, du bist da.
- Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.
- ... oder dein eigener Satz.

### **Anregung 2: Den Tag mit einem Gebet Jesus anbefehlen**

Suche dir im Laufes dieses Tages für diese Woche ein Gebet aus, dass du jeden morgen nach dem Aufwachen beten möchtest. Du kannst es in Papierform in Nähe deines Bettes legen, damit es dich morgens an das Gebet erinnert. Hier einige Gebetsvorschläge:

- Ein Gebet von Eckhard Herrmann:

Gott, ich habe mir heute viel vorgenommen.  
Ich bitte dich, gib mir die Konzentration,  
die ich brauche, schwierige Aufgaben zu lösen,  
und Humor, der mir hilft, ruhig zu bleiben,  
wenn manches nicht so läuft, wie ich es mir vorstelle.  
Schenke mir Durchsetzungskraft,  
aber bewahre mich vor Rücksichtslosigkeit.  
Lass mich meinen Mitmenschen mit Verständnis begegnen  
und meinen eigenen Schwächen mit Gelassenheit.  
Begleite mich an diesem Tag,  
an dem ich mir so viel vorgenommen habe.  
Amen

- Psalm 23

- Das Gebet des Jabez (1. Chronik 4,10)

Segne mich doch  
und erweitere mein Gebiet!  
Sei bei mir in allem, was ich tue,  
und bewahre mich vor allem Kummer und Schmerz!

### **Anregung 3 - Gebet um eine liebende Haltung anderen gegenüber**

Gerade in der Routine des Tages sagt man schnell Dinge, die andere nicht aufbauen oder als nicht-freundlich erleben. Wir können Jesus bitten, uns im Kontakt mit anderen zu helfen, Liebe zu zeigen. Mache dir schon heute einen Hinweis, einen Zettel oder Klebezettel, der dich daran erinnert, morgen früh zu Tagesbeginn dich mit diesem Anliegen an Gott zu wenden.

- Gebetsvorschlag 1

Herr Jesus, danke für deine grenzenlose Liebe zu mir.  
Hilf mir ein liebender Mensch zu sein für  
[meine Frau / meinen Mann / meine Kinder / meine Arbeitskollegen /  
meine Nachbarn ....]  
Ich bitte, dass du sie segnest, dass sie einen guten und erfüllten Tag  
erleben. Mach mich zu einem Teil dieses Segens für sie.  
Amen.

- Gebetsvorschlag 2

Herr ich bete um deinen Schutz  
und deine Bewahrung für [Namen aufzählen].  
Sei bei Ihnen und lass sie Gutes erfahren.  
Sei auch bei mir, schütze und bewahre mich vor allem Übel.  
Hilf mir, ein Segen für meine Mitmenschen zu sein, wo immer ich ihnen  
begegne.

### **Für den Austausch / zum Nachdenken**

- Wie hat sich dieser Tagesanfang auf meine Stimmung ausgewirkt?
- Was hat sich verändert -- was nehme ich am Tag anders wahr?
- Wie wirkt sich dieser Tagesanfang auf meine Wahrnehmung gegenüber meinen Mitmenschen aus?