

Franz Ferstl



Stärkende
Gebete
für den
Alltag

camino.

Leseprobe

1. Auflage 2026

Ein **camino**.-Buch aus der

© 2026 Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Die Nutzung der Inhalte dieses Werkes für Text- und Data-Mining im Sinne des § 44b UrhG ist ausdrücklich vorbehalten (§ 44b Abs. 3 UrhG) und daher verboten. Die Inhalte dieses Werkes dürfen auch nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden.

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung und Satz: Olschewski Medien GmbH, Bad Ditzgenbach

Hersteller gemäß ProdSG:

Druck und Bindung: Finidr s.r.o., Lípová 1965,

CZ-737 01 Český Těšín, druckerei@finidr.cz, www.finidr.cz

Verlag: Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Silberburgstraße 121,
70176 Stuttgart, info@bibelwerk.de

www.bibelwerkverlag.de

ISBN 978-3-96157-241-0

INHALT

Ein Wort zuvor

7

Über die Schönheit des Gebetes

11

1. Bevor noch die Sonne aufgeht

Jeder Neuanfang trägt einen Zauber in sich

19

2. Wenn die ersten Lichtstrahlen das Herz erreichen

Lass das Licht in dein Inneres

31

3. Dem anbrechenden Tag die Stirn bieten

Dem neuen Leben eine Chance geben

45

4. Einstimmen in den Alltag
und seine Herausforderungen

Hier bin ich ganz ich

57

5. Wenn das Österliche durchbricht

Nach neuen Wegen suchen

67

6. Geschenkte Zeit
Atemholen der Seele ist angesagt

83

7. Wenn die Freiheit zum Aufblicken einlädt
Wo dein Herz ist, ist dein Schatz

97

8. Zeit, damit das Herz nachkommen kann
Gib dem Raum, was Leben in sich trägt

107

9. Kraftquellen für den Alltag
Wo die Wurzeln bis zum Wasser reichen

121

10. Wenn die Mitte überschritten ist
Das Herz nachkommen lassen

139

11. Gelungenes im Herzen nachklingen lassen
Das Erlebte sammeln

151

Der Autor

160

Ein Wort zuvor

Jeder neue Tag bietet eine neue Chance, unserem Leben einen Mehrwert zu geben. Er ist ein Geschenk, das angenommen und entfaltet werden kann. Jeder Morgen enthält einen Zauber, der – noch bevor wir die Augen öffnen – in unser Leben tritt. Ein ganzer Tag liegt vor uns, den es anzunehmen gilt, weil er für uns selbst und für unsere Umgebung positive oder negative Auswirkungen haben wird. Wer kann uns mehr Kraft geben, dieses Neue anzunehmen als der, der uns diesen neuen Tag anvertraut? Der Schöpfer des Lebens und des ganzen Universums bietet uns an, auf seine kreative Unterstützung zu bauen. Wenn wir seinem Wirken Raum geben und durch das „Ja“ unseres Herzens unsere Gedanken, unsere Pläne und Erwartungen in einem Gebet vor ihn bringen, kann es ein erfüllter, geglückter Tag werden.

Der Einstieg in den neuen Tag eröffnet Perspektiven und zeigt uns Grenzen auf. So brauchen wir zu jeder Zeit den Weitblick für das Ganze, für die vielen Möglichkeiten unseres Anteils an dem, was aus ihm werden soll. Die Kreativität des Schöpfers der Erde und des Himmels bietet uns an, Anteil zu

nehmen an der Vielfalt, die uns in der Natur und im eigenen Leben geschenkt ist. Um dies zu erkennen, müssen wir Räume und Möglichkeiten für die Entfaltung des Vertrauens und der Freude schaffen.

Was uns die Natur im Frühling vorlebt, diese Frische und das immer Neue, will Gott uns im eigenen Leben als Grundstimmung, als tragendes Element im Alltag, erleben lassen. Es ist ein Leben, das den Tod überwunden hat und so voll Hoffnung in „österlicher Freude“ den Alltag zur Chance macht. Gott hat uns im Leben, Wirken und Auferstehen seines Sohns Jesus Christus einen neuen Ausgangspunkt für ein Leben in Freude und großer Zuversicht eröffnet. Dieser österliche Schwung ist uns schon hier auf Erden zugesagt und will Motto sein für ein vom Tod befreites, hoffnungsvolles Leben, in dem uns Freude und Fülle geschenkt ist.

Eine solche Leichtigkeit im Alltag lässt uns jene „Auszeit“ erleben, wie sie uns Feste und Sonntage schenken. Dieser besonderen Zeit einen Inhalt und eine Erfüllung zu geben, ist eine Chance, die Lasten des Alltags mit Sinn und innerer Gelassenheit zu gestalten. An jedem von uns liegt es, diese „Frei-

räume des Lebens“ anzunehmen und als Kostbarkeit zu gestalten. Gerade hier können uns Gedanken und Gebete helfen, „das Himmlische“ im Voraus zu verkosten.

Insbesondere um die Mittagszeit merken wir oft, dass uns die Kraft für den Rest des Tages ausgeht. Eine kurze Einkehr in uns selbst und das Anerkennen, dass wir Hilfe von oben brauchen, kann unser Inneres tragen, wenn wir uns an den Schöpfer und Erhalter des Lebens in einem Gebet wenden. Er lässt uns in unserer Kraftlosigkeit nicht allein, er ist als das angesprochene „Du“ immer für uns da und hat ein Ohr für unsere Bitten, aber auch für den Dank, der aus unserem Herzen kommt.

Mit dem Sinken der Sonne geht nicht nur der Tag zu Ende, sondern auch unsere Kraft. Wo wir anstrengen und nach Kraft ringen, wo uns Antworten auf die Fragen des Lebens fehlen, ist Gott in seiner Liebe und Geduld für uns da, mit seiner Einladung, uns an ihn zu wenden. Er, der Herr des Lebens, ist die „Kraft des Lebens“ – so lesen wir in den Psalmen, die einerseits unsere Not beschreiben, aber auch Gottes Hilfe zusichern.

Jeder Tag hat für uns Menschen seine Herausforderungen und Höhepunkte, seine Freuden und seine Defizite. Wir können Früchte einsammeln und erkennen, was uns gelungen ist. Wir sehen aber auch, was an unseren Erwartungen offengeblieben ist. Es geht jedoch nicht um Leistung und Erfolg, sondern darum, ob unser Herz in unseren Haltungen und Handlungen war, sodass wir trotzdem „Danke für den erlebten Tag“ sagen können. Dank allen, mit denen wir in Liebe verbunden sind und Dank an Gott im Gebet.



1. Bevor noch die Sonne aufgeht

*Jeder Neuanfang
trägt einen Zauber
in sich*

Gott, hier bin ich,

mit meinem Körper, meinen Gedanken
und meinen Erwartungen,
die ich in den neuen Tag mitbringe,
mit meiner Familie, mit meiner Lebensform,
die ich gewählt habe,
mit meinen persönlichen
und beruflichen Erfahrungen,
meinen Talenten und Erfolgen,
mit meiner Vergangenheit, die du annimmst,
mit meinem Scheitern,
das von dir geheilt werden will,
mit meiner gesellschaftlichen Einbettung,
die zu geglücktem Dasein werden will,
mit meinen sozialen Beziehungen,
die geläutert und entfaltet werden wollen,
mit meiner Suche nach Heil
und Heilung meiner Verwundungen,
mit meinen Versuchen, deinen Willen zu erraten
und durch mein Tun mit Freude zu gestalten.
Hier bin ich!

Jeder Tag ein Geschenk

Die Schöpfung, in die Gott uns hineingestellt hat,
damit wir Freude daran haben.

Die Natur in ihrer Pracht und Vielfalt,
die es zu gestalten gilt.

Die Erde, damit wir den Boden unter unseren
Füßen spüren und gestalten.

Die Wolken, die mit Regen die Erde fruchtbar
machen und beleben.

Den Himmel mit dem Mond und den Sternen,
uns zur Freude.



Leseprobe



4. Einstimmen in den Alltag und seine Herausforderungen

*Hier bin ich
ganz ich*

Auf Gottes Hilfe vertraue ich

Weil ich mich von ihm getragen erfahre.
Weil ich ein lebendiger Teil seines großen
Universums bin.
Weil ich angenommen bin als Mensch
und er mir in jeder Situation beisteht.
Weil ich seine Zusage habe,
mich jederzeit an ihn als Vater wenden zu können.
Er traut mir zu, dass ich mich in allen Belangen
an ihn wenden werde.
Er lässt mich erfahren,
was seine Wege mit mir sind.
So darf ich das erhoffen, was er mir zugesagt hat.
So darf ich glauben, dass er weiß,
wie es mir heute geht.
So darf ich auf seine Liebe bauen
und mein Leben für das Gute einsetzen.

*Wenn dir, Gott,
etwas an mir liegt,*

woran kann ich mich festhalten in meiner Not?
Woran kann ich mich auch in dieser ausweglosen
Situation klammern?

Wenn du Jesus vom Tod auferweckt hast, gibt es
auch für mich Hoffnung auf Rettung durch ihn?

Wenn du Jesus als ersten in dein Reich aufge-
nommen hast, gibt es dort einen Platz für mich?

Wenn du im auferstandenen Jesus unsere
Gemeinschaft im Himmel vollenden willst,
dann ist auch meine Hoffnung in Jesus vollendet,
dann ist auch meine Zukunft in Jesus gesichert,
dann beginnt mein ewiges Glück schon hier auf
Erden.

Von Anfang an hast du alles in mich hineingelegt,
was noch entfaltet werden soll.

Von Anfang an hast du an mich geglaubt.

Von Anfang an hast du, Gott, mich auf Händen
getragen und mein Leben beschützt.