

# **Persönliche Gebetszeit am Aschermittwoch**

## **Gebet**

Guter Gott, mit leichten Kopfschmerzen komme ich heute zu Dir. Ausgelassen haben wir gefeiert und wahrscheinlich zu viel getrunken. Das letzte Bier war vermutlich schlecht. Diese Situation hilft mir, wieder zurückzufinden in den Alltag und mich im Essen und Trinken zu mäßigen.

Ich gebe es zu, ich faste nicht, um Dir zu gefallen und in den Himmel zu kommen. Mir geht es in erster Linie darum, dass ich mich besser fühle und ein paar Kilo abnehme.

Dabei werde ich mir meiner Würde bewusst. Ich freue mich, dass ich ohne Alkohol auskomme und bewusster esse und Überflüssiges weglassen kann.

Diese Seite von mir macht mir klar, dass ich von Dir geliebt bin. Danke dafür, guter Gott.

## **Lobpreis**

Sei gepriesen, o Herr, für Tod und Leben!

Sei gepriesen, du öffnest uns die Zukunft!

Sei gepriesen, in Ewigkeit gepriesen!

Sei gepriesen, denn du bist wunderbar, Herr!

## **Schriftstelle Offb 18,22**

*Die Musik von Harfenspielern und Sängern, von Flötenspielern und Trompetern hört man nicht mehr in dir.*

## **Was heißt das für mich?**

Das Feiern hat ein Ende. Was bleibt, ist die Erinnerung an schöne Stunden mit Freunden und daran, dass es noch viel mehr gibt, als den gewohnten Alltag mit all seinen Sorgen und Mühen.

## **Meine Wünsche**

Dass ich mich in meinem Alltagsleben wieder zurechtfinde und etwas von der Leichtigkeit des Feierns in meinen Alltag hinüberrette..

## **Vater Unser**

## **Segensbitte und Abschluss**

O Herr, segne mich am Beginn der Fastenzeit. Lass mich gut durch diese Zeit kommen und am Ende Dir näher sein. Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen