



KONGREGATION  
SCHWESTERN DES ERLÖSERS

## „Glück(s)Lich(t)“

### Spiritueller Impuls für Freitag, den 26.02.2021

*Ankommen mit ruhiger Musik*

#### Thema

Was lässt mich hoffen, was stärkt mich?



#### Stille und Musik

Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke....

GL 365

Ps 46,2      Gott ist Zuflucht und Stärke,  
ein bewährter Helfer in allen Nöten.

#### Stille und Musik

Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke....

Ps 34,5/8      Ich suchte den Herrn, und er hat mich erhört,  
er hat mich all meinen Ängsten entrissen  
Der Engel des Herrn umschirmt alle,  
die ihn fürchten und ehren  
und er befreit sie.

#### Stille und Musik

Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke....

Welch Zuversicht, Hoffnung und Liebe steckt in diesen Psalmen, sie können trösten, ermutigen und befreien.

Lassen wir uns ein auf diese großartige Zusage des Herrn! Vieles wird dann leichter, kleiner und bewältigbar.

### **Stille und Musik**

Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke....

### **Gebet**

Gott, es gibt so vieles, was mir Angst, macht. ich habe Angst, allein zu sein, Angst, zu versagen, Angst, schwach zu sein, Angst, meine Angst zuzugeben.

Ich nehme an, was mir Angst macht, ich lass es los und lege meine Angst in Deine Hände.

Du, Gott, verwandelst meine Angst in Vertrauen.

### **Stille und Musik**

Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke....

### **Segen**

#### **Gott segne dich**

wenn du des Morgens aufstehst noch bevor es dir gelingt dich vor dem zu fürchten was kommt

#### **Gott segne dich**

Mitten im Trubel des Alltags, wenn du gar nicht dazu kommst, an Ihn zu denken.

#### **Gott segne dich**

wenn dir etwas Schweres widerfährt, noch bevor es sich in deinem Herzen festsetzen kann.

#### **Gott segne dich**

am Abend, indem er die Schatten des Tages von dir nimmt, noch bevor sie sich in deine Träume schleichen.

#### **Gott segne dich**

wo du gehst und stehst, wo du lachst und weinst, verzagst oder glänzt

#### **Gott segne dich in allem, was du tust.**

### **Segen mit dem Kreuzzeichen**

So segne uns der barmherzige und immer gegenwärtige Gott.

Der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen

*Jutta und Gabi, Kita Maria-Theresia Schweinfurt*

### **Wussten Sie schon?**

Unsere Fastenimpulse gibt es auch als **Podcast** – für unterwegs und für alle, die lieber hören als lesen.

Auf der Seite <https://anchor.fm/erlrschwstern-wrzburg/episodes/Aschermittwoch-egclj3> gibt es jeden Tag eine neue Folge – für alle diejenigen, die sich zu Beginn des Arbeitstages einen Moment Ruhe gönnen oder sich in der Mittagspause entspannt zurücklehnen und bewusst Pause machen.

Oder Sie nehmen uns mit – im Auto, beim Spaziergang oder wo immer Sie uns hören möchten. Einfach in einer **Podcast App** Ihrer Wahl, z.B. auf Spotify, Apple Podcasts, Podbean u.a. nach „Erlörschwstern Würzburg“ suchen, auf den Podcast klicken, abonnieren und schon gibt es jeden Tag einen neuen Impuls „auf die Ohren“.