



# Bei Gott kommt meine Seele zur Ruhe

Sommer-Impuls der Kath. Frauenbewegung St. Pölten

Foto: Eilif Gärndl

Mit dem Ferienbeginn wird es bei vielen ruhiger und entspannter. Es ist vielleicht auch Zeit für Urlaub oder Ausflüge, wir können eine gute Zeit für uns nach diesem Winter und Frühling auch wirklich gebrauchen. Die letzten Monate haben coronabedingt viel Energie gekostet und waren sehr herausfordernd.

Stimmen wir uns ein auf eine Zeit der Freude, der Entspannung, des frei „Durchatmens“.

## **Beginnen wir mit dem Kreuzzeichen:**

Im Namen des Vaters –  
    dessen geliebte Kinder wir sind  
im Namen des Sohnes –  
    der uns Freund und Bruder ist  
und im Namen der Heiligen Geistkraft –  
    die uns immer stärkt und ermutigt.  
Amen.

**Lied:** Lobe den Herrn meine Seele GL 876

## **Psalm 62,2; 6-9**

Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe,  
von ihm kommt mir Hilfe.

Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe,  
denn von ihm kommt meine Hoffnung.

Nur er ist mein Fels, meine Hilfe, meine Burg,  
darum werde ich nicht wanken.

Bei Gott ist mein Heil, meine Ehre; Gott ist mein  
schützender Fels, meine Zuflucht.

Vertrau ihm, Volk (Gottes), zu jeder Zeit!

Schüttet euer Herz vor ihm aus!

Denn Gott ist unsere Zuflucht.

## **Stille**

Nehmen wir uns ein paar Augenblicke der Stille,  
des Innehaltens und lassen wir das Psalmwort nachwirken.

Diese vergangenen Monate haben uns sehr viel abverlangt, wir sind auch hin und wieder an



Foto: Efi Gindl

unsere Grenzen gekommen. Sicherheiten waren plötzlich unsicher, liebgewordene Tätigkeiten konnten nicht gemacht werden.

Jetzt können wir wieder aufatmen, es wird wieder leichter, lassen wir uns unterstützen, nehmen wir uns bewusst Zeit um unsere „Batterien“ wieder aufzuladen.

Lassen wir zu, dass Gott unser Fels, unsere Burg, unsere Zuflucht ist! Wir können und dürfen bei Gott Ruhe und Hoffnung finden. Manchmal bemerken wir erst im Nachhinein, da war Gott mit am Werk, da ist etwas wirklich gut gegangen oder gelungen.

### **Gebet**

Gott, wir bitten Dich, sei bei uns in allen Lebenslagen,  
hilf uns und stärke uns in schweren Zeiten,  
lass uns Freude und Ruhe finden,  
gib uns Geborgenheit und Zuversicht,  
gib uns Mut und Gelassenheit,  
lass deine Liebe durch uns auch in unseren Mitmenschen spürbar werden.

Im Bewusstsein auf Gottes Liebe und Treue beten oder singen wir: **Vater Unser**

**Lied:** Lobe den Herrn meine Seele GL 876

### **Sommersegen**

Gottes Segen sei mit dir  
wie ein Ruheplatz am Wasser,  
wie ein Sonnenstrahl in deinem Gesicht,  
wie ein warmer Wind auf deiner Haut.

Gottes Segen sei mit dir  
um zu weinen und zu lachen,  
um zu wachen und zu träumen,  
um unterwegs zu sein und still zu verweilen.

Gottes Segen sei mit dir  
wo immer du bist,  
was immer du machst.



Katholische Frauenbewegung  
der Diözese St. Pölten

Inhaltliche Gestaltung: Elfriede Gindl, stv. kfb-Vorsitzende St. Pölten  
Katholische Frauenbewegung der Diözese St. Pölten  
Klostergasse 15, 3100 St. Pölten