

nacht

im dunkel
unterwegs

gemeinsam
gehen

die kerze zeigt mir
wo du bist

in deinem schatten
gehe ich
sicher

Mechthild Wand
www.medebach

Nacht

Wenn der Schatten hinter dir liegt
Kannst du lange gehen
Die Schatten bleiben hinter dir

Wenn der Schatten vor dir liegt
Kannst du lange gehen
Die Schatten bleiben vor dir

Wenn du die Richtung nicht ändern kannst
Halte inne
Warte
Warte bis es Nacht ist
Die Schatten schlafen

Und dann geh
unsichtbar begleitet
gestärkt
dem Morgen entgegen

Katharina Krebs

Vor dem Schlafengehen

Übung vor der Textlesung:

Die Teilnehmenden gehen für einige Momente allein in die Nacht. Sie habe nichts als eine Rechaud Kerze dabei und lassen die Dunkelheit auf sich wirken. Auf Gongschlag kommen sie alle zu einem Kreis oder einer Spirale, die die Leitungsperson aus brennenden Kerzen gelegt hat. Im Kreis liest die Leitungsperson den untenstehenden Text. Anschliessend wird ein Lied gesungen, z. B. Herr bleibe bei uns.

Gute Nacht

Nacht –

um mich singt
Einsamkeit.

Ein Kerzenkreis,
man sieht ihn weit
erhellte den Hain.

Er lädt mich ein.
Ich gehe hin
betrete ihn.

Da bist schon Du
und Du
und Du.

Ummantelt von Licht
bricht auf, was verborgen,
erscheint Dein Gesicht
ein Gedicht
ein Bote von morgen.

Nacht
wird hell
und trägt mich
sacht.

Nacht,
in der
ein Lied
erwacht.

Gut Nacht!

Thomas Schweizer

Mein Tag ist zu Ende

Gott,
mein Tag ist zu Ende.
Ich möchte zur Ruhe kommen und Schlaf finden.
So viel ist noch in mir wach und lässt sich nicht beruhigen.
So viel ist nicht fertig geworden und muss liegenbleiben.
Hilf mir, dass ich loslasse, was mich bedrückt,
und dass ich Ruhe finde in dir.

„Reformiertes Gesangbuch der Evangelisch-reformierten Kirchen der deutschsprachigen Schweiz“,
1989 Friedrich Reinhardt Verlag Basel und TVZ