

Ausatmen am Abend

Fünf Gebete, um den Tag mit Gott zu beenden



Mann bei seinem Abendgebet

Quelle: Envato/ AnnaStills

Deine Tage sind oft hektisch, geprägt von stressigen Aufgaben, und die Verantwortung für den nächsten Tag lastet schon am Abend schwer auf dir? Frieden und Ruhe finden, abschalten und ausatmen kann man zum Beispiel mit diesen fünf Gebeten.

Das Gebet ist die beste Art, einen anstrengenden, geschäftigen Tag ausklingen zu lassen und vor dem Schlafengehen Frieden zu finden. Im Gespräch mit Gott können wir unsere Sorgen und Ängste loslassen und unseren Blick bewusst auf ihn richten.

Unser Leben stammt von Gott, wird durch ihn erhalten – und er ist der Grund, weshalb wir in Sicherheit und Frieden schlafen können, unabhängig von unseren Umständen. Im Gespräch mit unserem Retter werden wir geistlich erneuert. Zum Beispiel mit diesen fünf Gebeten.

1. Lobpreis für den guten Hirten

Beten bedeutet mehr, als Gott um etwas zu bitten. In der Bibel ist der Lobpreis ein zentraler Bestandteil des Gebets. Als Herr über all unsere Tage ist Gott würdig, geehrt und verherrlicht zu werden. Nur durch ihn können wir ruhen und wieder aufwachen – im Vertrauen darauf, dass jeder unserer Atemzüge von ihm kommt.

Das Gebet kann so lauten: «Herr, du bist der Gott der goldenen Tage, an denen alles heller scheint und voller Verheissung ist. Du bist aber auch der Gott der dunklen Tage, an denen meine Seele schwer ist und ich unter der Last von Kummer und Unzufriedenheit kaum vorankomme. Ganz gleich, was ich durchmache – ob sonnige Wiesen oder dunkle Täler – du bist bei mir. Jesus, mein guter Hirte, du bist alles, was ich brauche. Gross sind deine Werke und weitreichend ist deine Gnade. Ich lobe und Preise dich. Amen.»

2. Dankbarer Abschluss

Um die eigene Perspektive am Ende des Tages zu verändern, ist es hilfreich, sich Dinge ins Gedächtnis zu rufen, für die man dankbar ist. Dabei muss es sich nicht um grosse Ereignisse handeln. Oft sind es gerade die kleinen übersehenen Segnungen, die unser Herz berühren können, wie zum Beispiel ein schöner Sonnenaufgang. Solche Kleinigkeiten sind Ausdruck der Liebe unseres Schöpfers.

Selbst wenn wir Mühe haben, etwas Positives an unserem Tag zu finden, können wir uns auf Dinge besinnen, die wir als selbstverständlich ansehen: ein Dach über dem Kopf, sauberes Trinkwasser, warme Mahlzeiten, ein Auto.

Das Gebet kann so lauten: «Herr, mein Gott, dein Wort fordert mich auf, in jeder Lage dankbar zu sein – doch oft fällt es mir schwer, diese Wahrheit praktisch zu leben. Viel zu häufig sehe ich nur das, was gerade nicht gut läuft, und übersehe dabei deinen alltäglichen Segen – auch die Liebe, die du durch ganz normale Dinge und Begegnungen zeigst. Vergib mir, wenn ich dir gegenüber undankbar bin.

Du hast mich mit unermesslichem Reichtum gesegnet, indem du mich aus meiner Schuld erlöst und mich zu deinem Kind gemacht hast. Entzünde das Feuer meiner Dankbarkeit neu und lass mich wieder erkennen, wie wunderbar es ist, den lebendigen Gott zu kennen und von ihm gekannt zu sein. (Hier kann man Dinge aufzählen, für die man dankbar ist.) Danke, Herr. Im Namen deines Sohnes Jesus bete ich, Amen.»

3. Bitte um Gottes Fürsorge

Sobald unser Kopf das Kissen berührt, verfallen viele von uns in einen Strudel von Sorgen. Wir denken an unerledigte Aufgaben, an geliebte Menschen, um die wir uns sorgen, und an die Angst, nicht schlafen zu können, was ironischerweise genau das bewirkt. Deshalb sollte das Gebet ein fester Bestandteil unserer Abendroutine werden, so selbstverständlich wie das Zähneputzen. Wenn wir mit Gott sprechen, wird das Gebet zu einem natürlichen Bestandteil des Übergangs in die Nacht.

Wir dürfen gewiss sein: Ganz gleich, wie wir uns fühlen oder was wir ihm sagen: Er ist bei uns, hört unsere Bitten und sorgt für uns.

Das Gebet kann so lauten: «Vater, du hast die Sterne geschaffen und kennst sie alle. Und doch sagt die Bibel, dass du mich liebst und dich um meine Anliegen kümmerst; obwohl ich weder so majestätisch bin wie die Himmelskörper noch so bedeutend für das Universum.

Wie wunderbar ist es, dass du meine Sorgen hörst. Ich vertraue dir jetzt meine Gedanken und Ängste an – denn der, der die Sterne und Planeten hält, ist derselbe, der mich in der Nacht bewahrt. Du bist der Gott meiner Gegenwart und Zukunft. Ich vertraue darauf, dass du bei mir bist, was auch immer geschieht. Lenke meine Gedanken von mir selbst weg, hin zu dir. Zieh mich näher zu deinem Herzen. Amen.»

4. Gebet für neue Ausrichtung

Manchmal fühlt sich das Leben wie eine endlose Abfolge von To-do-Listen und sich wiederholenden Abläufen an. Es ist, als liefen wir in einer ausgetretenen Spur und wären unfähig, neue Wege zu erkennen. Doch wenn wir innehalten und über den Horizont unseres Alltags hinausschauen, kann sich unsere Perspektive verändern. Wenn schon ein Becher Wasser, gegeben im Namen Jesu, ewige Bedeutung hat ([Matthäus Kapitel 10, Vers 42](#)), dann sind auch unsere ganz

normalen Tage kostbar.

Das Gebet kann so lauten: «Herr, mein Blick ist oft eingeschränkt – wie ein Pferd mit Scheuklappen sehe ich nur das, was direkt vor mir liegt. Ich funktioniere im Alltag, ohne innezuhalten und zu fragen, wo ich helfen, trösten oder jemandem in deinem Namen begegnen könnte. Frust baut sich auf, und ich sehe nur die Begrenzung meines Alltags. Erneuere in dieser Nacht – und auch an den kommenden – meinen Blick. Richte mein Herz neu aus auf deine Perspektive. Lass mich durch die Gemeinschaft mit dir wachsen und durch deine Liebe verwandelt werden. In deinem Namen, Jesus, bete ich. Amen.»

5. Segensworte

Manche Eltern haben sich angewöhnt, ihren Kindern vor dem Zubettgehen einen Segen zuzusprechen. Diese Praxis hat uralte geistliche Wurzeln: Im Alten Testament etwa segneten Väter ihre Kinder oder Priester sprachen dem Volk einen Segen zu. Auch in den neutestamentlichen Briefen endet vieles mit einem Segenswort. Wir alle brauchen den Zuspruch von Gottes Verheissungen.

Einige Gebete, die sich gut als Segenswort am Abend eignen, sind:

- [Der Aaronitische Segen](#).
- [Der Schlusssegens im Hebräerbrief](#).
- Kurze Zusprüche wie [hier im Römer-Brief](#).

Ein kurzes Segensgebet kann zum Beispiel so lauten: «Möge der gute Hirte unseres Lebens uns durch den kommenden Tag führen und uns vorbereiten auf die guten Werke, für die wir geschaffen wurden. Möge seine Liebe das Licht sein, in dem wir wandeln, und seine Fürsorge der Ort, an dem wir zur Ruhe kommen. In allem richte sich unser Blick auf jenen grossen Tag, an dem alles neu gemacht wird – und möge er bald kommen. Amen.»

Zum Thema:

[Dossier: Gebet](#)

[Praxistipps: Mein Gebetshaus zuhause](#)

[Mit dem Schöpfer unterwegs sein: Verbringe Zeit mit Gott und finde die Freude, die dir fehlt](#)

Datum: 11.08.2025

Autor: Sophia Bricker / Daniel Gerber

Quelle: Crosswalk / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags

[Gebet](#)

[Leben als Christ](#)

[Bibel](#)