

## Morgens schau ich aus nach dir Mein Monat mit 31 Morgen-Momenten

*Mit Sinn man morgens sehr schnell kann,  
dass positiv der Tag fängt an,  
für andre beten, Kraft erfragen.  
So spürbar wird an allen Tagen  
uns Gott erfahrbar sein. Und „Plus“  
im Tageskonto stehen muss.*

*„Moment mal!“, will ich morgens sagen,  
kurz im **Moment** den Herrn befragen;  
dann „**Vater unser**“, **Segenszeichen**. –  
So ein Moment kann viel erreichen!  
In allem, was uns blühen mag,  
wünsch ich stets einen „Guten Tag!“.  
Alois van Doornick*

### Am 1. Wo geht's heute hin?

„Danke schön!“, sag ich dir, Herr, gleich am Morgen.  
Du kennst mein Fühlen, die Kräfte, mein Sorgen.  
Dir gilt mein Wort, mein Gebet und mein Planen.  
Wie du mich führst? Den Weg wirst du bahnen!

Dir dient mein Beten, mein Wirken, mein Leben.  
Dich bring ich denen, die du mir willst geben.  
Gib mir die richtigen Worte und Taten.  
Lass auf das Nötigste sie nicht lang warten.

Segne den Tag uns, das Wirken und Ruhen.  
Lass uns die Liebe sehr einfühlsam tunen.  
Fülle mit Gnade aus all unser Sinnen.  
Schenk guten Fortgang all unsrem Beginnen.

### Am 2. Dein frischer Wind

Ich lüfte am Morgen mir Wohnung und Raum.  
Am Tag öffne dir ich ein Fensterchen kaum:  
Schau dennoch ins Leben mir freundlich herein.  
Begleite die Meinen, lass nie uns allein!

Ich taste mich suchend hinein in den Tag.  
Noch such ich die Kräfte. Gern schläfrig ich lag.  
Erfüll mich mit Heiligem Geist kräftig und gut!  
Ich danke dir, Herr: Du bestärkst meinen Mut.

Die Angst will ich eingestehn: Ja, Furcht ich hab.  
Mit Sorge denk ich an den kommenden Tag.  
Gib Rat mir durch Menschen, dass helfen ich lass  
mir deutlich: Ich bin nie alleine das Maß.

### Am 3. Gast auf Erden

Mit Fragen beginn ich den Tag heut vor dir.  
Bewölkt ist der Himmel noch drinnen in mir.  
Lass wirken die Wärme, vertreib Dunst und Nacht!  
Du hast mir ja Anfang und Ende gemacht.

Du kamst als ein Mensch in die eigene Welt:  
So tief hast du dich unter Menschen gestellt.  
Nicht du bist der Gast hier auf unsrem Planet'.  
Nein, ich bin kurz Gast. Wie oft seh ich's verdreht!

Schon früh sprech ich, Jesus, gleich deutlich dich an.  
Auf dich geh ich zu, eh der Tag mir begann.  
Geh mit uns die Stunden, die Wege, die Zeit!  
Lass leuchten im Taglauf ein Stück Ewigkeit!

### Am 4. Herr, ich bin fit!

Der Schlaf hat gut mir jetzt getan.  
Dir Dank! Viel Güte ich ja spür.  
Der Tag steht gut, der jetzt begann.  
Und Einsatz zeig ich heut dafür.

Wenn früh ich morgens an dich denk  
und an des Tages Arbeit geh,  
auf mich, Herr, deine Blicke lenk  
du spürbar, wo ich geh und steh!

Du legtest deine guten Händ  
auf uns in dieser deiner Nacht.  
Führ auch den Tag zum frohen End  
mit deines Geistes Segensmacht!

### Am 5. Heute, nur heute

Von Milliarden Menschen einer!  
Von Milliarden Erden deiner  
Weltraumwelt auf dieser eben!  
Jetzt in Milliarden von Stunden: Jetzt leben!

Montag, Dienstag, Mittwoch lauf  
ich wie Donnerstag, Freitag auch.  
Samstag, Sonntag ich mehr blick  
auf dich und die Menschen sehr dankbar zurück.

Nur für heute schenk mir Kraft,  
weitere Wünsche, die will ich nicht wagen.  
Wirk nur heut mit deiner Macht,  
lasse die Sorgen von Morgen nicht nagen.

### Am 6. Alles Gute heute!

„Guten Morgen!“ heißt es früh.  
„Guten Tag!“ dann sagen sie.  
„Guten Abend!“ wünschen wir:  
Herr, viel Gutes schenkst du mir!

Längs auf unsrem Längengrad  
wird es Morgen wie hier grad.  
Wenn die Sonne wandert mit,  
segne alle Schritt für Schritt!

Vater, Sohn und Heilger Geist,  
früh euch meine Stimme preist.  
Herz, Gefühl, Idee, Verstand  
ehren euch heut wie die Hand.

### Am 7. Ich bin nicht jeden Tag neu

Der Tag ist neu, ich bin es nicht.  
Ich schau ins gleiche Angesicht  
frühmorgens immer. Doch ich freu  
mich: Meine Chance ist täglich neu.

So viele stehen mit mir auf.  
Wir gehen an des Tages Lauf.  
Lass niemand einsam heut allein.  
Lass uns gemeinsam vor dir sein!

Es geht mir gut. Seh ich die Welt,  
manch andrem anders ist's bestellt.  
In Nöten, Ängsten, Sorgen schenk,  
dass Menschen Menschen eingedenk!

## **Am 8. Herr, gib Licht!**

Die Sonne blickt wenig zu mir früh herein.  
Oft ist mir mein Lebensmut doch denkbar klein.  
Entfalte mein Sehnen, mein Denken, Verstehn.  
Lass heute dein Wirken für uns etwas sehn!

Schwer kann ich mich lösen von Traum und von Schlaf.  
Wüsst ich nur schon jetzt, was erwarten ich darf ...  
Noch jeden Tag gabst du mir reichlich zu tun,  
zu leben, zu geben, zu freun und zu ruhn.

An Aufgaben liegen mir viele jetzt vor.  
Nicht ohne Gebet will ich treten vors Tor.  
Gelassenheit schenk mir und Tatkraft für heut,  
dass mit dir ich wirke, was andere freut!

## **Am 9. Gott in Menschen**

In all der Menschen vielfältigen Art  
seh ich dich herrlich am Werk.  
Hinter Fassaden erblick ich dich zart,  
wenn ich's sensibel bemerk.

Zwischen Aufstehn und Schlafengehn liegt mir die Zeit,  
das schenkst du mir Tausende Mal.  
Du täglich bereitest mir viel Fröhlichkeit  
mit der Wunder des Lebens groß' Zahl.

Herr, komm, alle segne, auch Kleine und Kranke,  
die Guten, die Großen, Gesunden:  
Mich segne! Am Abend ich danke:  
Dein Schaf hast du, Hirt, stets gefunden.

## **Am 10. Frühaufsteher**

Früh warst du betend schon dort auf dem Berg.  
Ruhe war wichtig dir vorm Tageswerk.  
Kraft schenk zum Einsatz mir heute am Tag,  
Liebe für die, die von Herzen ich mag!

Führ mich zu Menschen, mach offen mich, Herr!  
Glück schenke ihnen, erbitte ich sehr.  
Segne den Tag uns, gib Licht hell ins Herz!  
Fühlend mittragen will ich ihren Schmerz.

Früh gibst du gute Gedanken mir schon.  
Einsatz für dich sei dir heute mein Lohn!  
Lenk mir den Blick und leit heut meine Hand.  
Mach dich durch mich deiner Welt mehr bekannt.

## **Am 11. Du erträgst mich**

Ich beginn den Tag mit Fragen  
jetzt, ach, Herr, du weißt es schon.  
Mit dem Kreuz willst du uns tragen:  
Dankbarkeit sei dir dein Lohn!

Sechzehn Stunden stehn bevor,  
bis ich leg mich auf das Ohr.  
Der Minuten große Zahl  
lass mich füllen heute all!

Herr, dein Leib hat viele Glieder:  
Segne heute reichlich wieder  
alle, die der Schwachen, Armen  
helfend, liebend sich erbarmen!

## **Am 12. Dein Weinberg**

Ich schlag die Augen auf und seh  
die Welt, in die ich bin gestellt.  
Stärk, Herr, in Glück, Ruh oder Weh  
mein Tun auf deinem Ackerfeld!

Wo fang ich heut als Erstes an?  
Gib Weitblick mir und Kraft!  
Da jetzt vor dir der Tag begann,  
krieg ich's wohl gut geschafft.

Gib mir ein Wort für diesen Tag  
und zeig, wo ich jetzt nötig bin.  
Mit deinem Blick zu schaun ich wag.  
Schenk, dass erblick ich so heut Sinn.

## **Am 13. Begeistert beginnen**

Im Aufstehn erhebe ich auch meinen Geist,  
der stets mir die Übersicht überall weist.  
Komm, Geist, beflügle mir Planen und Tat,  
damit Stress und Frust keine Chance bei mir hat!

Die Ruhe der Nacht hilft mir leicht in den Tag.  
Neu Kräfte fürs Gottesreich heute ich hab.  
Schenk Durchblick, Gelassenheit, Freude und Glück  
und führ mich am Abend zu dir froh zurück!

Ich blick auf die Meinen, das Haus, diesen Tag.  
Was jeder von uns heute vorhaben mag:  
Komm, segne, Herr, allen die Wege, das Tun!  
Momente schenk auch noch zum Atmen und Ruhn!

## **Am 14. Gott im Nächsten**

Wen werd ich wohl sehen am heutigen Tag?  
Wer wird mich verstehen in dem, was ich sag?  
Wen will ich heut lieben ein wenig nur mehr?  
Wer ist denn mein Nächster? Du zeigst es mir, Herr.

Du, Herr, hast mich heute wie immer im Blick.  
So schau ich von mir weg auf Andrer Geschick:  
Ein Mensch liegt mir heute besonders im Sinn.  
Sorg du gut für ihn! Dafür dankbar ich bin.

Den Tag neu beginnen will ich jetzt mit dir.  
Gib Segen und Kraft, dir zu dienen, dafür!  
Begleite die Meinen, schenk Segen und Mut,  
dass wir deinen Auftrag erfüllen heut gut!

## **Am 15. Ich fühl mich nicht immer neu**

Die Früh ist wie der Schöpfungsmorgen  
und, Jesus, wie dein Ostertag.  
Beginnt der Tag uns auch mit Sorgen,  
froh gehn wir, was auch werden mag.

Mein Lobgebet will ich früh geben.  
Ich atme Luft, spür Kraft zur Liebe.  
Ich sehe Licht, ich fühle Leben.  
Herr, zeig dich mir heut im Getriebe!

„Dem Anfang wohnt ein Zauber inne“ –  
schenk, Herr, dass ich mit Lob beginne  
gern täglich jeden Lebenstag:  
Dann komme, was da kommen mag!

## **Am 16. Spanne(nd)**

Deiner Weltgeschichte Rad  
dreht sich weiter heut.  
Deiner Weitsicht guter Rat  
täglich mich erfreut.

Unbeschrieben wie ein Blatt  
steht vor mir der Tag.  
Was sich drauf verändert hat,  
abends ich dir sag.

Im Gewimmel und Getümmel  
schenk uns Zeit zum Lachen!  
Gib in Arbeit, Rennen, Druck  
Zeit zum Freude-Machen!

## **Am 17. Schwer manchmal**

Nicht immer hab ich fröhlich Kraft,  
bin manchmal morgens schon geschafft.  
Im Tun lass wachsen Liebesmut!  
Behüt die Meinen heute gut!

Nicht rund ist deine Welt, o Herr.  
Es werden oft durch Menschen mehr  
Blut, Tod und Not, Hass, Streit und Neid.  
Zeig heut der Liebe Wirksamkeit!

Du führst mit deiner Stimme uns  
an diesem Tag zu neuer Kunst.  
Die Lebenskunst, die Lebens-Art,  
blüh auf: Du bist mit uns am Start!

## **Am 18. Im Namen**

Unters Kreuz hab ich gern meinen Tag heut gestellt.  
Dein Kreuz ist ein „Plus“ mehr für unsere Welt.  
Du trägst unser Leid mit großer Passion.  
Und „positiv“ leben möcht ich mit dir schon.

Ich atme den Tag ein, der Kreislauf läuft an.  
Einatmen, ausatmen bleibt Rhythmus mir dann.  
Wie Herzschlag und Atem gib mir heut als Rat  
das Geben und Nehmen, die Ruhe, die Tat!

In allem Beginnen erbitt ich heut sehr:  
Lass sinnen mich drinnen nach Sinn etwas mehr!  
Lass leben mein Leben mich stets mit Bedacht,  
dass ich auf der Spur bleib dem, der mich gemacht!

## **Am 19. So viel Grund**

Beginnen will ich, schon ein Lied gleich zu singen,  
und morgens den Dank für mein Leben dir bringen.  
Die Sonn ist wie viele schon längst auf dem Weg:  
Beschenkt bin ich reich! Dir den Tag ich heut geb.

Gesundheit darf ich als Geschenk, Herr, erleben.  
Ich dank dir am Morgen, dass sie mir gegeben  
mit Vielem an Gaben, Talent und Geschick.  
Schenk Vielen wie mir zu erkennen dies Glück!

Die Zeitung steht voll, was passiert und geschieht.  
Viel mehr, als dort steht, manchem Menschen heut blüht.  
Verborgen wirkst du Größeres als wird bekannt.  
Die Liebe schwingt schweigend sich schön durch das Land.

## **Am 20. Erleuchtung**

Ich reck mich früh, schau auf den Leib.  
Auch wenn ich weiß, dass ich nicht bleib,  
dank ich für ihn, auch für den Geist,  
weil Gott mir täglich Schönes weist.

Und wieder geht die Sonn uns auf.  
Herr, gib uns Licht im Tageslauf!  
Lass deine Welt durch Menschen nicht  
verdunkelt sein und ohne Licht!

An jedem Morgen steh ich auf  
und laufe meinen Tageslauf.  
Ganz neu zum Morgen ich aufsteh,  
wenn ich dann endlich zu dir geh.

## **Am 21. Wo geht's heute hin?**

„Oh, danke schön!“, sag ich dir, Herr, gleich am Morgen.  
Denn du kennst mein Fühlen, die Kräfte, mein Sorgen.  
Und dir gilt mein Wort, mein Gebet und mein Planen.  
Wohin du mich führst? Den Weg wirst du bahnen!

Mit Dank will beginnen ich neu diese Runde  
des Tags, den du gibst mir hier Stunde um Stunde.  
Schenk uns, Herr, in all unsren Kreisen und Runden  
mit Liebe und Einsatz gefüllt muntre Stunden!

Für viele hat lange der Tag schon begonnen.  
Ich bitt: Lass uns offen sein, fröhlich, besonnen  
und dankbar für all deine Zeichen und Gaben.  
Ja, wirklich, ich freu mich: Wie schön, dich zu haben!

## **Am 22. Aus Gottes Hand in Gottes Hand**

Meine Zeit liegt dir in Händen.  
Hilf mir, Schweres abzuwenden!  
Gib mir Raum für dich, die Andern,  
wenn die Stunden weiterwandern!

Meine Zeit liegt dir in Händen.  
Du kannst Böses von uns wenden.  
Segne alle, die mir lieb.  
Deinen Segen uns heut gib!

Herr, an diesem neuen Morgen  
will ich gerne mit dir sorgen,  
dass den Menschen ihre Sorgen  
weniger drücken übermorgen.

## **Am 23. Es segne uns alle heute ...**

Ein Kreuz setz ich jetzt vor den Tag  
und segne all die Meinen.  
Dein Segen sie begleiten mag,  
der soll hell ihnen scheinen.

Ich schau auf das, was heute kommt,  
wünsch Segen für die Wege.  
Was anders kommt, als es uns frommt,  
in deine Hand ich lege.

Wie viele Beter auf der Welt  
beginn mit dir ich meinen Tag.  
Mit ihnen bin ich aufgestellt;  
dein Reich mitbaun ich wieder wag.

## **Am 24. Für dich unterwegs**

Nach viel Lebenstage Zahl  
einer neu beginnt.  
Schenk uns heute wieder mal,  
dass wir nützlich sind!

Deine Welt schenkt Vieles mir,  
ich gehör dazu.  
Heut dein Geist uns wachsam hält:  
Lass uns nie in Ruh!

Schöpferischer Gottesgeist,  
kreativ uns leit,  
dass man liebevoll erweist  
sich in Stress und Streit!

## **Am 25. Schon gleich gut drauf: Danke!**

Ich fühl mich wohl in meiner Haut.  
Dies ist kein Tag, vor dem mir graut.  
Hilf mir, dass ich verbreit heut viel  
zufriednen, frohen Lebensstil.

Früh dringt schon vieles an mein Ohr.  
An dich wend ich mich jetzt zuvor:  
Lass deine Stimm und Melodie  
verlorn mir sein im Lärmen nie!

Was gestern war: Schon weit zurück!  
Vor mir liegt heut ein neues Stück.  
Im Ackerfeld, Herr, deiner Welt:  
Wo werd ich morgen hingestellt?

## **Am 26. Lebe, liebe, lobe**

Zu leben hast du diesen Tag mir gegeben.  
Zu lieben kann ich heute Zeit mir gut nehmen.  
Zu loben beginnt innen drin es zu singen:  
Mein Tag kann mit Gott nur zum Glück mir beginnen!

Ich habe Lust auf heute, Herr.  
Du wirst durch Geist mich froh beflügeln.  
Und kommt der Tag doch schwer daher:  
Ich will die Einsatzkraft nicht zügeln.

Doch nur für heute schenk mir Kraft,  
noch weitere Wünsche, die will ich nicht wagen.  
Und wirk nur heut mit deiner Macht,  
Herr, lasse die Sorgen von morgen nicht nagen.

## **Am 27. Morgenrot**

Nicht immer steh ich fröhlich auf,  
dennoch beginnt des Tages Lauf.  
Und laufen will ich für dein Werk.  
Mit deinem Segen mich bestärk!

Dein Kreuz nehm früh ich in den Blick,  
erbitte Segen uns zum Glück.  
Dein Kreuz, dein Leid mich stärk und leit,  
zu tragen Schmerz und Bitterkeit.

Noch tastet langsam in die Welt  
das Licht erhellend sich hinein.  
Lass spüren uns, wo wir gestellt,  
der Ewigkeit aufbrechender Schein.

## **Am 28. Wie jeden Tag, oder?**

Heute zieh ich meine Bahn,  
weiter, Herr, du weißt es schon.  
Gib zum Willen mir Elan,  
schenk dem Wort den schönen Ton.

Heute geh ich meinen Weg  
weiter wieder in der Welt.  
Deinen Weg in mich, Herr, leg,  
dann ist's gut mit mir bestellt.

Heute geh zu Menschen hin  
wieder ich wie eh und je.  
Gib mir, Herr, heut frohen Sinn,  
dass ich liebend sie versteh.

## **Am 29. Kleine und große Welt**

Nachrichten dringen schon früh an mein Ohr.  
Da ist die Welt, bevor geh ich vors Tor.  
Du hast ins Viele der Zeit mich gestellt:  
Schenk mir zu wissen, was wirklich heut zählt.

Vielfältig, anstrengend, schwierig ist mir  
manchmal die Fülle. Gib du mir Gespür,  
wie ich verstehen kann, deuten die Zeit.  
Zeig mir auch Zeichen des Himmels mal heut.

Dankbar will starten ich nun in den Tag.  
Segne, was jeder jetzt vorhaben mag.  
Sei bei den Kranken, den Armen, im Leid!  
Schenk ihnen Zeiten des Aufatmens heut.

## **Am 30. Fröhliche Töne**

Schon erwacht das Leben klingend,  
vielfach tönend um mich her.  
Gleich beginnt mein Innen singend  
einzustimmen, fällt's auch schwer.

Du gibst wunderbare Zeichen  
mit am Morgen auf den Weg.  
Mög ich heute doch nicht weichen  
ab vom positiven Steg.

Lass mich fröhlich Zeichen setzen  
Andren in das Lebenslied.  
Wenn die Sorgen und das Hetzen  
drängen, gib dein Licht uns mit!

## **Am 31. Jesus, deine Lebensart**

Von Geburt bis in den Tod  
gingst du, Jesus, mit.  
Geh mit mir durch diesen Tag,  
nur das ich erbitt.

Sorgen, Krankheit, Angst und Not  
suchtest du gern auf.  
Gib auch mir dafür ein Aug  
heut im Tageslauf.

Treffend Worte schenktest du  
Menschen jeden Tag.  
Leg mir Worte in den Mund,  
dass ich Gutes sag.