

## nacht

im dunkel  
unterwegs

gemeinsam  
gehen

die kerze zeigt mir  
wo du bist

in deinem schatten  
gehe ich  
sicher

Mechthild Wand  
[www.medebach](http://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 haben 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