

Ein Lüdenscheider  
**Gebetbuch**



Herausgegeben von  
**Johannes Broxtermann**



Zum Gedenken an

**Heinz - Wilhelm Brauckmann**

\* 7. November 1928

† 2. Juli 2010

den ältesten Mitarbeiter an diesem Buch



# VORWORT

Plötzlich war sie da, die Idee zu diesem Buch. Und die Idee wurde „ausgebrütet“ im Glaubenskreis der Gemeinde St. Joseph und Medardus in Lüdenscheid, einer Gruppe von zwölf Personen, die das Glaubensleben in der Gemeinde anregen will. Die Idee:

Menschen der Gemeinde, ja der ganzen Pfarrei St. Medardus zu bitten,

- ein Gebet beizusteuern, das dem / der Mitarbeitenden bedeutsam erscheint für das eigene Leben und Beten und auch die Leser ansprechen könnte, und
- einen „Kommentar“ dazu zu schreiben, der die Erfahrungen mit dem jeweiligen Gebet andeutet: erzählend, erinnernd, deutend.

Fast alle, die angesprochen wurden, haben mitgemacht: rund siebzig Personen zwischen neun und einundachtzig. Die meisten gehören der Pfarrei St. Medardus in Lüdenscheid an: Mitglieder des Pastoralteams und des genannten Glaubenskreises und viele andere, etwas zufällig und keineswegs „flächendeckend“ ausgesuchte Männer und Frauen, die die durchaus ungewohnte Arbeit an einem Gebet als herausfordernd und bereichernd empfanden. Dazu kamen - im gutem ökumenischen Klima unserer Stadt - Beiträge unseres Bürgermeisters Dieter Dzewas, des Superintendenten Klaus Major, des griechisch-orthodoxen Diakons Sergios Kuckhoff und der Pfarrer und Pfarrerrinnen Bärbel Wilde, Monika Deitenbeck-Goseberg, Ramona Winkler-Rudzio, Holger Reinhardt und Jürgen Jerosch.

Von Anfang an war klar, dass die Worte durch Bilder ergänzt werden, Fotos von „Glaubensorten“ in Lüdenscheid. Das sind nicht



nur die Kirchen. Das ist z.B. auch das Plakat von *gott.net* im Verkehr oder das Kreuz eines Unfallopfers am Straßenrand. Das sind Zeichnungen von Kindern, Bilder im Kindergarten und „Denkmäler“ auf dem Friedhof. Auch Bilder und Zeichen in Wohnungen. Die Bilder sind so ausgesucht, dass sie möglichst zu den Gebeten „passen“.

Für das Fotografieren fanden sich bereit Johannes Broxtermann, Markus Deitmerg, Markus Geisbauer, Annemarie Langenfeld, Andreas Lischko, Niclas Waldheim, Günther Weiß, und, für das Layout - zum dritten Mal innerhalb von anderthalb Jahren! - Günther Weiß, für die Gestaltung des Umschlags - ebenfalls zum dritten Mal - Markus Deitmerg. Ihnen allen ganz herzlichen Dank!

### **Ein Lüdenscheider Gebetbuch**

also - es könnte verschiedene andere geben. Ein Versuch, sich dem Herzen des christlichen Glaubens zu nähern - durch das, was so notwendig und zugleich schwierig ist wie nie: durch das Gebet.

Lüdenscheid im September 2010

*Joh. Broxtermann*



<b>Herr lehre uns beten</b>	<b>8</b>
<b>Vorweg</b>	<b>12</b>
Der Bauer und das ABC	13
Auf die Richtung kommt es an	15
Wenn du ganz werden willst	17
Beten heißt: still werden	18
Bitte um Offenheit	21
Gib uns dein Wort	24
<b>Dem dreifaltigen Gott</b>	<b>27</b>
Im Namen des Vaters	28
Vater unser	30
Jesus dir leb ich	33
Keine anderen Hände	34
Pfingstsequenz	36
Komm, hl. Geist	39
<b>Gott erkennen und bekennen</b>	<b>41</b>
Gott erkennen	32
Zwei Glaubensbekenntnisse	45
<b>Psalmworte</b>	<b>50</b>
Der Wächter Israels - Psalm 121	51
Ich suche dich - Psalm 119	54
Der Herr ist mein Licht und mein Heil - Psalm 27	57
Er führte mich hinaus ins Weite - Psalm 18	59
Weise, o Herr, mir den Weg - Psalm 86	60
Der Herr ist mein Hirte - Psalm 23	61
<b>Mit Maria beten</b>	<b>62</b>
Magnificat	63
Rosenkranz (zwei Texte)	66
Engel des Herrn (zwei Texte)	70



<b>Morgens, mittags, abends</b>	<b>74</b>
Gib mir Kraft	75
Erfrische mich	77
Täglich neu	78
Pfadfindergebet	79
In deinem Namen beginne ich	81
Du schenkst mir jeden neuen Tag	84
Zu klein sind meine Worte	86
Morgengebet des heiligen Patrick	88
Tischgebet	91
Herr bleibe bei uns	92
Nun lässt du	95
<b>Lob - Dank - Segen</b>	<b>99</b>
Herr, du sagst zu mir	100
Sonnengesang des heiligen Franziskus	103
Danke	107
Danke für den Tag	110
Der Segen des Aaron	112
Der Herr segne dich	114
Herr, segne meine Hände	116
<b>Hingabe</b>	<b>119</b>
Gebet des heiligen Nikolaus von Flüe (zwei Texte)	120
Immerfort empfangen ich	124
Gebet des heiligen Pfarrers von Ars	127
Gebet des seligen Charles de Foucauld	130
Gebet aus Taizé	132
Wachse in mir	134
Gebet des Blaise Pascal	136
<b>In der Dunkelheit</b>	<b>139</b>
Tut Gott wohl?	140
Ich stehe vor dir mit leeren Händen	142
Jemand	145
Litanei für das Leben	147



<b>Vielfalt der Bitten</b>	<b>151</b>
Gebet des Antoine de Saint Exupéry (zwei Texte)	152
Nicht, was ich wünsche	156
Bitte um Gelassenheit (zwei Texte)	158
Gebet des heiligen Thomas Morus	161
Werkzeug deines Friedens (zwei Texte)	163
Ökumenisches Friedensgebet aus Afrika	168
Herr, schicke, was du willst	172
In der Krankheit	174
Gebet aus der Ostkirche	177
Gebet um Buße	180
Schutzengel	182
Ich wünsche dir Zeit	185
<b>Liste der Mitarbeiter/-innen</b>	<b>189</b>
<b>Bildnachweis und Bilderklärungen</b>	<b>190</b>







## Herr, lehre uns beten – eine Einführung

„Herr, lehre uns beten“, so baten die Jünger einst Jesus.

„Wir wissen ja nicht, was rechtes Beten ist“,

so schreibt Paulus im Römerbrief.

Wir befinden uns da wohl in guter Gesellschaft!

Ein Leben lang werden wir das Beten „lernen“ müssen,

üben ohne Rezepte -

wir können noch so viel darüber hören oder lesen,

es kommt darauf an, dann anzufangen mit dem Beten.

Beten lernt man nur durch Beten.

„Herr, lehre mich beten“, sagt vielleicht der Erste,

„denn ich habe es verlernt. Du weißt ja:

der Stress und die Unruhe und die knappe Zeit.

Das Beten ist mir einfach abhandengekommen

im Lauf der Zeit. Erst war es noch da,

wenn mir danach war, wenn ich Lust drauf hatte,

aber dann schlief es ein, mehr und mehr.

Ich spüre, dass mir etwas Wichtiges fehlt.

Ich spüre, dass es ohne eine „Ordnung“ nicht geht,

ohne Übung und Regelmäßigkeit.“

„Herr, lehre mich beten“, sagt vielleicht ein Zweiter.

„Es ist schwierig für mich. Vielleicht sehe ich alles

zu kompliziert. Führe ich ein Selbstgespräch?

Gott, du sagst so wenig. Rede ich vor eine Wand?

Erhörst du unsere Bitten? Immer sind da

diese Skepsis und diese Zweifel im Hinterkopf!

Könnte ich doch *einfach* beten!“

„Herr, lehre mich beten“, sagt vielleicht ein Dritter.

„Ich bete viel, ich bete oft den Rosenkranz,

ich weiß: Nur der Kopf will das Neue,



das Herz will immer dasselbe.

Aber manchmal kommt mir mein Gebet vor wie:  
viele Worte machen, wie das „Plappern der Heiden“.  
Es ist mir dann zu äußerlich, zu sehr eine Sache  
der Lippen, und das Herz kommt nicht mit.  
Ich möchte mit dem Herzen hinter den Worten sein.  
Hilf mir dabei.“

„Herr, lehre mich beten“, sagt vielleicht ein Vierter.  
„Ich bin ein praktischer Mensch, mir geht’s um Taten.  
Und da kam mir Beten immer vor wie ein Alibi,  
wie eine Flucht aus der konkreten Welt -  
Gott wird’s schon richten - *ich* halte die Hände gefaltet  
oder im Schoß -das kommt aufs Selbe raus!

Aber ich habe mich kürzlich mit Mutter Teresa beschäftigt;  
jeden Morgen hielt sie eine Stunde der Anbetung.  
Sie sagte, das sei ihre Kraftquelle, ohne die sie ihren Tag  
nicht durchhalten könnte. Ich ahne, was sie meint.  
Ich ahne auch, dass Beten *und* Arbeiten,  
erst beides zusammen richtig wird.“

Vier verschiedene Ansätze also- von hunderten möglichen:

- Beten ist nicht eine Sache, die nur nach Lust und Laune geht.  
Das bekommt dem Beten nicht. Beten braucht eine Ordnung  
und Regelmäßigkeit. Das ist etwas Anderes als sture Pflicht-  
übung!
- Beten ist nichts Kompliziertes. Zweifel und Skepsis sollen das  
Beten nicht verhindern, sondern mit ins Gebet hineingenom-  
men werden: Gott, du merkst, wie schwer ich mich jetzt tue  
mit dir!



- Beten ist vor allem eine Sache des Herzens, und das Herz soll die Worte steuern und eingeben. Aber nicht immer ist man fähig zu persönlichen Worten, und dann ist es gut, sich vorgeformten Gebeten anderer anzuvertrauen, etwa den Psalmen oder dem Vaterunser. Das ist etwas Anderes als gedankenloses Herunterspulen.
- Beten und Handeln sind keine Gegensätze, keine Konkurrenten. Sie ergänzen sich, gehören zusammen. Das Gebet kann mich wach machen fürs Handeln, kann mir dazu die Kraft und Geduld und einen „langen Atem“ geben.

So viele Einstellungen zum Gebet, eine große Vielfalt - und das ist gut so!

Im Alten Testament gab es zunächst kein eigenes Wort fürs Beten - beten war dort: rufen, flehen, frohlocken, lachen, weinen, schimpfen, klagen, danken, hadern - alles war möglich, alles war gestattet, es gab nicht den feierlichen Standardjargon - man betete, „wie einem der Schnabel gewachsen war“.

Beten ist auch heute in jeder Haltung und Tonlage möglich: auch unter der Dusche, beim Autofahren oder Spülen - „man muss nicht die Hände falten“.

Beten lässt sich allein „im stillen Kämmerlein“ - und hoffentlich mehr und mehr mit anderen!

Gibt es in der Vielfalt einen roten Faden?

Ja; beten heißt: in der Gegenwart Gottes leben. Es heißt nicht: immer an die Gegenwart Gottes denken.

Eheleute und Eltern halten es ja ähnlich, leben im Bewusstsein, eine Familie zu haben. Das trägt sie, das gibt ihnen Halt. Aber deshalb wird man vermutlich nicht den ganzen Tag an seine Frau und an seine Kinder denken.



Mit Gott leben und an ihn denken ist nicht dasselbe. Mit ihm leben: das könnte so selbstverständlich werden wie der Herzschlag, wie das Atmen, das wir auch nicht ständig beobachten und bedenken.

Mit Gott leben - das ist der „Herzschlag“ eines Christen, das ist der „Boden“ des Betens, und so verstehe ich das Wort des Apostels Paulus:

„Betet allezeit!“

Das ganze Leben soll Gebet sein. Vielleicht hilft Ihnen dieses kleine Buch dabei.

Johannes Broxtermann



# VORWEG



## **Der Bauer und das ABC**

***Eines Abends spät merkte ein armer Bauer auf dem Heimweg vom Markt, dass er sein Gebetbuch nicht bei sich hatte. Da ging mitten im Wald ein Rad seines Karrens entzwei, und es betrückte ihn, dass dieser Tag vergehen sollte, ohne dass er seine Gebete verrichtet hatte.***

***Also betete er: „Ich habe etwas Dummes getan, Herr. Ich bin heute früh ohne mein Gebetbuch von zu Hause fortgegangen, und mein Gedächtnis ist so schlecht, dass ich kein einziges Gebet auswendig sprechen kann. Deshalb werde ich dies tun: ich werde fünfmal langsam das ganze ABC aufsagen, und du, der du alle Gebete kennst, kannst die Buchstaben zusammensetzen und daraus die Gebete machen, an die ich mich nicht erinnern kann.“***

***Und der Herr sagte zu seinen Engeln: „Von allen Gebeten, die ich heute gehört habe, ist dies ohne Zweifel das beste, weil es aus einem einfachen und ehrlichen Herzen kam.“***

überliefert

Jeder andere Mensch unterwegs hätte sich beim Radbruch zunächst um die Reparatur gekümmert. Handy raus - wo ist die nächste Werkstatt? ADAC? Reparatur einleiten.

Nicht so der arme Bauer. Als erstes fällt ihm auf, dass sein Gebetbuch nicht dabei ist; und das beschäftigt ihn mehr als der Radbruch.

In aller Schlichtheit gibt er in einem kleinen Gebet zu, dass er ein schlechtes Gedächtnis hat und kein Gebet auswendig kennt. Bisher glaubte er, nur die gedruckten - druckreifen - Gebete finden bei Gott Gehör. Jetzt steht er „ohne“ da, aber aufs Beten verzichten? Nein.



Einerseits zeugt es von Bauernschläue und naiver Schlitzohrigkeit, jetzt auf die Idee mit dem Alphabet zu kommen. Andererseits hat er verstanden, worauf es beim Gespräch mit Gott ankommt.

Wie ein Erstklässler ist er bereit, sein Gebet zu *buchstabieren* und dabei das, was herauskommen soll, Gott zu überlassen. Anscheinend weiß der arme Bauer, dass Gott sein Leben und seine Bedürfnisse kennt.

Er vertraut darauf, dass Gott ihm gewährt, was gut für ihn ist, und nicht, was er gebetet hätte, wenn es von ihm formuliert gewesen wäre.

Ob hier wohl zutrifft, dass den Einfältigen offenbart ist, was Kluge und Weise nicht verstehen? (Matth.11,25)?

Mit Gebeten glänzen? Nein -- Buchstabieren aus Vertrauen herausreicht.





## ***Auf die Richtung kommt es an***

***Wir sind nicht so klug,  
dass wir von uns selbst  
immer die Richtung wüssten.***

***Man könnte schon meinen,  
dass man einen Felsen ans Schiff zöge,  
während man doch das Schiff  
und sich selbst zum Felsen zieht.***

***Man könnte schon meinen,  
dass man im Leben einen Schritt  
vorwärts oder rückwärts tut,  
und in Wahrheit kommt einem nur  
das andere entgegen.***

***Man könnte schon meinen,  
dass man im Leben feststünde  
und die anderen kämen auf zu einem.  
Und dabei bewegt man sich selber  
auf diese anderen zu,  
die selber ganz unbeweglich stehen.***

***Wer kann wissen, welche Richtung er hat?  
Wer zieht und wer bewegt und wer steht?  
Der allein, der einen Maßstab hat,  
der über den Dingen steht.  
Der Beter.***

aus: Dionysius Areopagita - Ich schaute Gott im Schweigen





Zum Beter werden, Beter sein - im Wechsel der Richtung hin zu einer neuen, noch unbekanntem Perspektive.

Einer Perspektive, die da sagt: Überlass es Gott, Richtungen vorzugeben.

Lass los von falschen Überzeugungen und geh ins Gebet, um von dort aus Gottes Wort zu hören, es aufzunehmen.

Möglicherweise geschieht dadurch ein anderer Blickwinkel, und ein verändertes Handeln wird möglich. Ein Handeln, das Zeugnis gibt von dem wahren, bedingungslosen Beter.

Möge uns bewusst sein, dass wir durch das Gebet ein kleines Stückchen näher in die "Gottes-Perspektive" kommen können.





***Wenn du ganz werden willst***

***Wenn du ganz werden willst, dann lass zu, dass du geteilt bist.***

***Wenn du gerade werden willst, dann lass zu, dass du krumm bist.***

***Wenn du voll werden willst, dann lass zu, dass du leer bist.***

LAO-T aus dem Tao-Te-Ching

Auf den ersten Blick, beim ersten Lesen der Zeilen mag sich möglicherweise Unverständnis zeigen - so ungewöhnlich, das Gegenteil des eigenen Wollens für sinnvoll anzusehen. Jedoch finde ich darin eine Wahrheit wieder, die von einem Einverständnis des vollkommenen Annehmens erzählt. Vielleicht werden wir gerade dann gerichtet und befüllt - vielleicht spüren wir im Bejahen Gottes Wirkens an und mit uns, sodass wir uns Eins mit ihm fühlen dürfen.

Ein anderer Gedanke will mir sagen, dass es möglich sein kann, in der Leere eine Fülle zu entdecken, im Krummsein ein Aufgerichtet-Sein zu empfinden, zu meinem Leben bedingungslos Ja zu sagen.

Dadurch kann es geschehen, dass wir uns öffnen bzw. geöffnet werden für ein neues Bewusstsein, was da sagt:

Du warst immer ganz, gerade und in der Fülle des ewigen Lebens hier Mensch.



## ***Beten heißt still werden***

***Als mein Gebet***

***immer andächtiger und innerlicher wurde,  
da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen.  
Zuletzt wurde ich ganz still.***

***Ich wurde,***

***was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist,  
ich wurde Hörer.***

***Ich meinte erst, Beten sei Reden.***

***Ich lernte aber,  
dass Beten nicht bloß Schweigen ist,  
sondern Hören.***

***So ist es:***

***Beten heißt nicht, sich selbst reden hören.***

***Beten heißt:***

***Still werden und still sein und warten,  
bis der Betende Gott hört.***

Sören Kierkegaard

Wir lernen: wenn du nicht zeigst, dass du da bist, dann wirst du nicht wahrgenommen. Wenn du nicht redest, nimmt dich keiner zur Kenntnis. Wenn du dich nicht in den Vordergrund schiebst, bist du ein Verlierer.

Im Fernsehen wird dieses Bild verstärkt. Nur die Egozentriker werden Superstar. Wer sich auf der Straße umschaute, sieht sie überall: die dauernd Quasselnden mit ihren Handys.

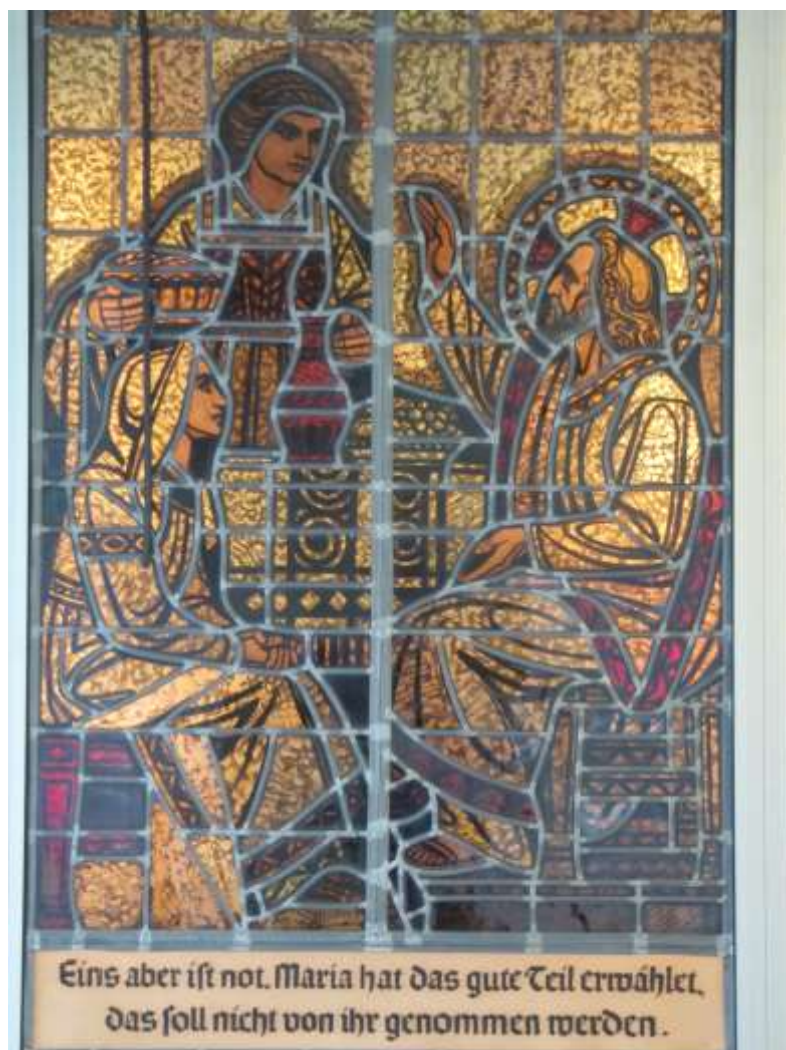
Immer müssen wir reden, reden, reden.



Und dann so etwas: abschalten, sich zurücknehmen, nicht mehr Mittelpunkt sein - das soll Beten sein? Das können wir nicht mehr, wir müssen dauernd plappern. Vielleicht ist das der Grund, weshalb immer weniger Menschen noch beten können.

Und haben wir endlich gelernt, dass wir beim Beten nicht reden müssen, sondern schweigen können, ist erst der halbe Weg zurückgelegt. Erst, wenn wir in die Stille hinein hören können, können wir eine Antwort erwarten. Gottes Antwort auf Fragen, die wir gestellt haben, als es um uns herum laut war. Und wir uns immer gefragt haben, warum Gott nicht antwortet.

Nehmen wir uns zurück. Werden wir still. Dann stehen wir wieder im Mittelpunkt: wenn Gott mit uns spricht.







## ***Bitte um Offenheit***

***Gott, öffne meine Augen,  
mach weit meinen Blick und mein Interesse,  
damit ich sehen kann,  
was ich noch nicht erkenne.  
Gott, öffne mir die Ohren,  
mach mich hellhörig und aufmerksam,  
damit ich hören kann,  
was ich noch nicht verstehe.  
Gott, gib mir ein vertrauensvolles Herz,  
das sich deinem Wort und deiner Treue überlässt  
und zu tun wagt,  
was es noch nicht getan hat.  
Gott, ich weiß, dass ich nur lebe,  
wenn ich mich von dir rufen  
und verändern lasse.  
Amen.***

Willi Lambert SJ

Vor längerer Zeit fand ich dieses Gebet in einem der zahlreichen Bücher, die inzwischen zur Gebetspraxis erschienen sind. Ich wurde von ihm sofort angesprochen, weil es unmittelbar mein Leben betrifft: Es lässt mich auf der Suche sein nach Erklärungen, neuen Gedanken und Überzeugungen und zeigt mir, dass Glaube von Veränderung lebt. Somit behält es seine Aktualität in meiner täglich neuen Ausrichtung als Glaubende. Seine Offenheit schließt nicht nur all die unvorhersehbaren Gegebenheiten und Herausforderungen des Alltags mit ein, sondern weckt in der Hinwendung zu Gott mein Interesse und meine Neugier, als Suchende möglichst ein wenig mehr von dem begreifen zu dürfen, was noch unbekannt vor mir liegt.



Sehen und hören können gehören für mich zu den wichtigsten Sinneswahrnehmungen, die mein Leben bereichern und mir ein unmittelbares Erfahren meiner Umwelt schenken. Sie erlauben mir, selbstständig und aktiv zu sein, direkt Kontakt mit meiner Umgebung aufnehmen und unabhängig von anderen mir eine eigene Meinung bilden zu können, aber auch eigenständig Schlussfolgerungen ziehen und damit mein Handeln selbst bestimmen zu können.

Ein Sehen und Hören aus dem Glauben, eines stets neuen Vertrauens auf Gott bedeutet für mich eine Erweiterung dessen, eine neue Sicht- und Hörweise. Da geht es für mich um das Wahrnehmen dessen, was Gottes Wille und Weg für unsere Zeit, für den jeweiligen Tag, für mich heute ist. Man holt sozusagen Gott in das eigene Leben herein, wodurch eine neue Perspektive entsteht und der Blickwinkel verändert wird bzw. ein Hören mit dem Herzen möglich ist. Dieses Vertrauen in Gottes Zusage, Fürsorge und Begleitung will mir Mut und Zuversicht schenken, gelassener den nächsten, auch noch so unbekanntem Schritt in seinem Sinn zu wagen. Gefragt ist da eine offene Haltung, die Veränderungen zulässt, dem Leben neue Chancen eröffnet und Sinn gibt und somit Leben gelingen lässt.

Auch darum darf ich mit den Worten dieses Gebets täglich neu bitten.







## ***Gib uns dein Wort***

***Herr, gib uns jetzt dein Wort,  
wie du uns das tägliche Brot gibst.  
Gib es uns so, dass es uns verwandelt,  
dass es uns nicht ärgert, wenn es uns trifft,  
dass es uns nicht freut, wenn es andere trifft,  
dass es mich nicht langweilt,  
wenn du mit meinem Nächsten redest -  
und dass ich es nicht überhöre,  
wenn du mit mir selber sprichst.  
Gib es uns so, dass wir es nicht mehr vergessen,  
wenn das Geschwätz und der Lärm wieder kommt,  
dass es nicht erstickt wird,  
wenn die Sorgen und Ängste wieder kommen,  
dass wir es nicht fahren lassen,  
wenn es uns etwas kostet.  
Lass uns deinem Zugriff stille halten.  
Denn ohne dein Wort  
verdorrt alles Leben.  
Darum sprich mit uns,  
wir wollen deine Knechte sein  
und auf dich hören.***

Theo Brüggemann - 40 Gebete



Zu Beginn meines Dienstes als Pastorin - also vor über 30 Jahren - hörte ich das Gebet zum ersten Mal vor einer Predigt. Es hat mich sehr getroffen. Als Hauptamtlicher in der Verkündigung ist die Gefahr, dass wir Gottes Wort nur noch aus Dienstgründen lesen und hören. Das Wort Gottes, das wir, außerhalb der notwendigen Vorbereitungsarbeit für die nächste Bibelstunde, Andacht oder Ansprache, für uns persönlich meditieren und auf uns wirken lassen, macht unser geistliches Leben aus. Die Menschen wollen wissen, ob uns das Brot, das wir von der Kanzel aus weitergeben, auch selber nährt.

Häufig hören wir nur noch auf die Verwertbarkeit hin für die nächste Aufgabe. Dabei überhören wir sehr leicht Gottes Anspruch an uns. Lassen wir uns in Frage stellen? Wir sind nicht dazu da, dass wir die Bibel kritisieren, sondern die Bibel ist dazu da, dass sie uns kritisiert. Das kann ärgerlich für uns sein - aber heilsam - wenn wir es zulassen.

Manchmal hören wir nur mit den Ohren unserer Mitmenschen. Und dann kommt heimliche Freude auf: „Das hat aber gegessen bei dem und dem.“

Und manchmal bin ich gelangweilt, weil ich nichts Neues mehr erwarte und das Gefühl habe, dass alles an mir vorbeirauscht (auffällig der Wechsel vom „wir“ zum „ich“). Vielleicht ist gerade eine Predigt, die mich gelangweilt hat, ein Anstoß für einen anderen zu einer ewigen Bewegung.

Unsere Zeit ist schnelllebig. Kaum geht's in den Alltag, bleibt doch wieder alles beim Alten.

Und wenn eine Veränderung uns fordert, uns etwas abfordert, siegt häufig die Bequemlichkeit. Da bleiben wir lieber in unseren eingefahrenen Gleisen.



Darum möchte ich immer wieder Gott bitten, dass er mich vor todlangweiligem Leerlauf bewahrt und offene Ohren schenkt für seine Möglichkeiten und Aufträge. Gott will mit mir reden. Dazu brauche ich ein offenes Herz.





DEM  
DREIFALTIGEN  
GOTT



## ***Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.***

So spreche ich meistens, wenn ich bete, so beginnen und beenden wir unsere Gottesdienste.

Wir beten also im Namen des dreifaltigen Gottes, dem dreieinen Gott vertrauen wir uns an.

Auch wenn uns das Wesen unseres Gottes unverständlich und geheimnisvoll bleibt, so spüre ich doch: Gott ist lebendig und nah.

Da ist zunächst der Vater:

Er, der mir das Leben gibt und die Kraft, es zu bestehen.

Der Vater, der seine guten Hände über mich hält und der für mich da ist. Das bewahrt mich nicht vor der Last des Lebens. Das erspart mir weder Krankheit noch Leid, aber es gibt mir die Gewissheit: In all dem bin ich nicht allein. Gott Vater steht an meiner Seite. Und er wird dafür sorgen, dass sich letztlich alles zum Guten wendet.

Dann vertrauen wir uns dem Sohn an, Jesus Christus:

Er, der einer von uns geworden ist, unser Bruder. Er kennt sich aus in dem, was uns Menschen bewegt. Angst, Not, Leid, Zweifel und Verbitterung - solche Momente sind ihm nicht fremd. Er ist nicht vor ihnen weggelaufen. Er hat sie durch gestanden - wie auch wir sie durchstehen müssen. Und am Ende durfte er erfahren, wie das Leben wiederkommt. Der Weg durch Leid und Kreuz hin zur Auferstehung: Ein Weg, den Jesus nicht für sich allein gegangen ist.

Auch mein Weg soll zum Leben führen.

Und dann beten wir zum Heiligen Geist:

Er, der Mut macht. Er, der tröstet und aufrichtet. Er gibt mir die Kraft, die ich brauche, um mit dem zurechtzukommen, was mir momentan zugemutet wird. Er stärkt meine Hoffnung. Er befähigt



mich zu Geduld und Ausdauer. Heiliger Geist - Gott an meiner Seite, mein stiller Begleiter, der mir immer wieder auf die Beine hilft.

Das alles ist Gott, in seiner ganzen Fülle und Lebendigkeit.  
Gott für uns Menschen: Mein Vater, mein Bruder, mein Begleiter.  
So darf ich beten:

***Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.***

In diesem Namen darf ich leben. Und in diesem Namen ist Erlösung.





## **Vater unser – I**

**Vater unser im Himmel,  
geheiligt werde dein Name,  
dein Reich komme,  
dein Wille geschehe,  
wie im Himmel,  
so auf Erden.**

**Unser tägliches Brot gib uns heute,  
und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.**

**Denn dein ist das Reich  
und die Kraft  
und die Herrlichkeit  
in Ewigkeit.  
Amen.**

Auf die Frage, warum er das Vater Unser so mag, antwortet Akshay (neun Jahre) ohne lange zu überlegen:

„Weil da alles drin ist, was man braucht, was wichtig ist fürs Leben - Alles, was man fürs Leben und zum Beschütztsein von Gott braucht.“

„Weil man dadurch was zu Gott betet und weil man weiß, dass Gott auf uns horcht.“

„Mit Beten kann man alles erreichen - manchmal!“

„Wir danken und bitten.“

„Beim Beten kann man Nachrichten an Gott schicken.“

„Durch Beten kann man gut leben.“







## ***Vater unser – II***

Zwei Gebete, echte Klassiker, gehören zu meinem Leben, sowohl zum Dank als auch zur Bitte. Das *Vater unser* und das *Gegrüßet seist du, Maria*. Zugegeben: das wirkt nicht gerade sehr kreativ, aber es tut mir gut. Die Worte, die ich spreche, sind ein Teil meines Betens; der andere Teil sind meine Gedanken und Gefühle, die ich quasi wie die Information auf einer Trägerwelle zu Maria, Jesus und zu Gott sende.

Beten war für mich nicht selbstverständlich. Mein Leben war im Gleichgewicht. Es gab kaum einen Grund, Gott zu bitten. Ich hätte genügend Anlässe gehabt, mich für mein Wohlergehen bei Ihm zu bedanken, aber auf diese Idee bin ich leider nicht gekommen. Heute ist es anders. Von Angst und Zweifeln niedergeschlagen, war ich von Dunkelheit umhüllt. Da hat mich der Herr hinaus ins Weite geführt und meine Finsternis hell gemacht! So ging es im Psalm, so ging es auch in meinem Leben! Nun weiß ich, wem ich mein Leben und mein Glück verdanke.

Wenn ich gehe oder laufe, spreche ich gern ein Ave Maria, bedanke mich für mein Glück und bitte für die Menschen, die mir dann gerade in den Sinn kommen. Und ich freue mich.



## ***Jesus, dir leb ich***

***Jesus, dir leb ich,  
Jesus, dir sterb ich,  
Jesus, dein bin ich  
im Leben und im Tod.***

***O, sei mir gnädig,  
sei mir barmherzig,  
führ' mich, o Jesu,  
in deine Ewigkeit.***

Auf dem Weg mit Jesus!  
Ihm den ganzen Lebensweg anheimstellen!  
Ihm alles anvertrauen, was mich bewegt  
und was geschieht.  
Dein bin ich, mit allem,  
was mich ausmacht, mit allem,  
was nicht so gut ist.  
Heute und im Tod.  
Es ist gut, wenn wir das Gebet  
vertrauensvoll singen können.  
In Gottesdiensten im Altersheim  
singen wir es immer nach der Kommunion.  
So bitten wir Jesus um Hilfe  
in unserem nicht so leichten Leben.  
Wir bitten um Barmherzigkeit  
und Weggeleit in unserem Leid,  
dass er uns hilft, es zu tragen.  
Auch um die Hilfe, in Freude  
den Weg zur Ewigkeit zu gehen.  
Wir glauben fest, dass unsere Hoffnung  
in Erfüllung geht.



## ***Keine anderen Hände***

***Christus hat keine Hände,  
nur unsere Hände, um seine Arbeit heute zu tun.  
Er hat keine Füße,  
nur unsere Füße, um Menschen auf seinen Weg zu führen.  
Christus hat keine Lippen,  
nur unsere Lippen, um den Menschen von ihm zu erzählen.  
Wir sind die einzige Bibel,  
die die Öffentlichkeit noch liest.  
Wir sind Gottes letzte Botschaft,  
in Taten und Worten geschrieben.***

15. Jahrhunderts - Verfasser unbekannt

Merkwürdig, wie der Verfasser des religiösen Gedichtes im frommen Mittelalter auf Abstand zu Gott geht und über ihn schreibt.

Merkwürdig, wie modern der Gedanke ist, dass wir Christen dafür verantwortlich sind, Gottes Auftrag und Botschaft der Liebe zu verwirklichen und nicht alles als gottgegeben hinzunehmen.

Merkwürdig, dass der Gedichtschreiber schon vor 500 Jahren dachte, dass der Auftrag der Menschen darin besteht, Jesu Werk und Leben weiterzuführen und die Welt dadurch menschen- und gottesfreundlich zu gestalten.

Wer an den persönlichen Jesus und Gott glaubt, wird lieber so beten:



***Christus, Du bist durch den Tod in das ewige Leben gegangen.  
Nun hast Du keine Hände mehr,  
    nur unsere Hände, um Deine Arbeit heute zu tun.  
Nun hast Du keine Füße mehr,  
    nur unsere Füße, um Menschen auf Deinen Weg zu führen.  
Nun hast Du keine Lippen mehr,  
    nur unsere Lippen, um den Menschen von Dir zu erzählen.  
Nun sind wir deine Bibel und Botschaft  
    in Taten und Worten, bis wir bei Dir sind.***



## ***Pfingstsequenz***

***Komm herab, o heilger Geist,  
der die finst'ere Nacht zerreißt;  
strahle Licht in diese Welt.***

***Komm, der alle Armen liebt,  
komm, der gute Gaben gibt,  
komm, der jedes Herz erhellt.***

***Höchster Tröster in er Zeit,  
Gast, der Herz und Sinn erfreut,  
köstlich Labsal in der Not,***

***in der Unrast schenkst du Ruh,  
hauchst in Hitze Kühlung zu,  
spendest Trost in Leid und Tod.***

***Komm, o du glücklich Licht,  
fülle Herz und Angesicht,  
dring bis auf der Seele Grund.***

***Ohne dein lebendig Weh'n  
kann im Menschen nichts besteh'n,  
kann nichts heil sein und gesund.***

***Was befleckt ist, wasche rein,  
Dürrem gieße Leben ein,  
heile du, wo Krankheit quält.***

***Wärme du, was kalt und hart,  
löse, was in sich erstarrt,  
lenke, was den Weg verfehlt.***



***Gib dem Volk, das dir vertraut,  
das auf deine Hilfe baut,  
deine Gaben zum Geleit.***

***Lass es in der Zeit besteh'n,  
deines Heils Vollendung sehn  
und der Freuden Ewigkeit. Amen.***

Pfingstsequenz

Ein ehrwürdiger, „offizieller“ Hymnus aus der Liturgie: die Pfingstsequenz. Stephan Langton, Magister in Paris, ein großer Gelehrter des Mittelalters, hat ihn gedichtet, so um 1200 herum. Das ist eine sehr ferne Zeit. Christ-Sein ging da ein ganzes Stück anders. Und doch: Das wirklich Wichtige bleibt konstant, quer durch die Jahrhunderte! Komm herab, in die Niederungen hinein, in die Krisen hinein, wenn uns so viel für sicher Gehaltenes plötzlich um die Ohren fliegt. Komm herab, wir brauchen dich, Heiliger Geist. Ungeist ist genug da! Wer auch immer du genau bist - weithin vergessenes Zentrum des Pfingstfestes, dritte Person der Dreifaltigkeit -, wir ahnen dich vor allem als belebende, begeisternde göttliche Kraft. Wo du hinkommst, wird es auf einmal munter und lebendig: Feuerzungen über den Köpfen, nicht mehr bloß Asche auf dem Boden! Feuer, Glut! Brennende Herzen, und Sturmwind, statt lauem Lüftchen und abgestandenem Moder.

Dieses Gebet traut dem Heiligen Geist viel zu: Er zerreißt die dunkle Nacht und strahlt das Licht in die Welt, macht die Herzen hell. Er dringt in die Unrast und Hektik und lässt zur Ruhe kommen. Kühlt ferner in der Hitze, wärmt in der Kälte, dringt auf den Grund der Seele (besser als jeder Psychiater), reinigt das Schmutzige, belebt das Dürre, heilt das Kranke, löst das Erstarrte, lenkt wie ein Kompass. Und gibt gute Gaben, Begabungen, Charismen ohne Ende, bis in Ewigkeit. Die Bilder drängeln sich, folgen dicht aufeinander, und bei jedem könnte man verweilen und die Worte mit ei-



genen Erfahrungen füllen: Welcher Dürre und Erstarrung (in mir, im Volke Gottes) kann der Geist aufhelfen? Wo ist die Hitze, wo die Kälte und Härte im jetzigen Dasein? Mit welchen guten Gaben hat er mich, uns bedacht? In welche Not spricht das „köstlich Lab-sal“? Ich halte nach jeder Strophe ein und lasse *ein* Bild „ziehen“ - beim nächsten Mal kann und wird es ein anderes sein. So meditiere ich mein / unser Leben, die Stärken wie die Nöte und Sorgen (diese etwas mehr!) und rufe zuversichtlich in das alles hinein die Kraft von oben, die - auch durch dieses Gebet - „jedes Herz erhellt“.





## ***Komm, heiliger Geist***

***Komm, heiliger Geist!  
Zeig uns, wer wir sind,  
mach Gott wieder groß,  
uns wieder zum Kind.  
Geh uns voran,  
rühre uns an,  
mach uns Jesus zu folgen bereit.  
Dann fällt Ewigkeit neu in die Zeit.***

Manchmal habe ich den Eindruck, ich bin weit weg von Gott. Nicht dass ich im Bösen von ihm gegangen wäre! Nicht dass Zweifel mich von ihm fortgeweht hätten. Das nicht. Ich bete täglich, seine Worte sind mir vertraut. Aber seine Kraft bewegt mich nicht. Vom Glanz seiner Ewigkeit fällt oft nichts auf meinen Alltag. Im Diesseits meiner Verpflichtungen scheint alles an mir zu hängen. Ich muss es schaffen, in Familie und Beruf vorbildlich und gut zu sein, muss viel Mühe darauf verwenden, dem Bild, das ich selbst und andere sich von mir machen, zu entsprechen. Und so zirkuliere ich ständig um mich herum und halte fromme Nabelschau.

Und dann überrascht mich immer wieder dieses Gebet. Mit der erlösenden Erkenntnis: Es geht anders! Lass Gottes Geist auf dich schauen! Gib ihm Raum in dir, und du musst dein Renommee nicht mehr selber stemmen, sondern bist getragen von der Gegenwart Gottes, die dein Leben schon ins richtige Licht setzt! Sooft mir dieses Gebet begegnet, so oft weckt es eine Sehnsucht in mir: Die Sehnsucht nach einer Unmittelbarkeit mit Gott, die mich ihm vertrauen lässt, wie ein geliebtes Kind seinem Vater und





seiner Mutter. Die mich Jesu Maximen folgen lässt, als wären es meine eigenen.

Weil Pfingsten sich schon längst ereignet hat, baue ich darauf, dass diese Sehnsucht nicht bloß eine schöne Träumerei ist. Das Licht aus der Ewigkeit fällt herein, wo für Gott eine Tür geöffnet wird. Er wohnt, wo er willkommen ist. Deshalb soll es mein Gebet bleiben: „Komm, heiliger Geist!“





**GOTT  
ERKENNEN  
UND  
BEKENNEN**



## **Gott erkennen**

**„Ich bekenne, Herr, und sage Dank, dass Du in mir dieses Dein Bild geschaffen hast, damit ich, Deiner mich erinnernd, Dich denke, Dich liebe.**

**Aber so sehr ist es durch abnützende Laster zerstört, so sehr ist es durch den Rauch der Sünde geschwärzt, dass es nicht tun kann, wozu es gemacht ist, wenn Du es nicht erneuerst und wiederherstellst.**

**Ich versuche nicht, Herr, Deine Tiefe zu durchdringen, denn auf keine Weise stelle ich ihr meinen Verstand gleich; aber mich verlangt, deine Wahrheit einigermaßen einzusehen, die mein Herz glaubt und liebt.**

**Ich suche ja auch nicht einzusehen, um zu glauben, sondern ich glaube, um einzusehen. Denn auch das glaube ich: wenn ich nicht glaube, werde ich nicht einsehen.“**

Anselm von Canterbury, Proslogion

„Der Atheist ist ein Dummkopf oder ein Gläubiger, dem Demut und Geduld fehlen“ - Der einschlägig bekannte katholische Philosoph Nicolas Gomez Davila spitzt in seinem Aphorismus zu, was Anselm von Canterbury betend vor Gott gebracht hat und was seit den Anfängen des christlichen Bekennens, Denkens und Betens jeden Glaubenden betrifft: Lieben, besonders Gott lieben, heißt immer auch mehr „erkennen“ wollen. Gott überhaupt etwas er-



kannt zu haben, heißt aber immer auch Demut zu verinnerlichen. Sein Ebenbild zu sein, heißt: den Verstand als Gabe anzunehmen und dennoch einstweilen mit dem Vorbehalt zu leben, dass die „reine Schau Gottes“ noch bevorsteht und die menschliche Neugier nicht befriedigt wird, das letzte Glück einen irdischen Vorbehalt hat.

Die meisten Christgläubigen kennen die Erfahrung des zerstörten Kinderglaubens. Nicht selten bleibt es bei einem „persönlichen Vorbehalt“, der viel schwerer wiegt als alle irdischen Gegebenheiten und der sich aus dieser Enttäuschung des Übergangs vom kindlichen zum erwachsenen Denken nährt. Aus dem liebenden Erkennen-Wollen, dem mit dem Verstand eines Erwachsenen viel mehr Möglichkeiten offen stünden, wird dann eine bittere (manchmal auch „heitere“) Gleichgültigkeit oder eine bockige Ignoranz der Existenz Gottes.

Eine andere spürbare Zerstörung des Glaubens, eine Verkürzung des Glaubens zur Überzeugung, zuweilen gar zur Ideologie erlebt man auch gegenwärtig wieder stärker in fundamentalistischen Kreisen: Zwar braucht hier niemand „einzusehen, um zu glauben“, allerdings hält man sich an einem kindischen Überzeugt-Sein fest, das eine kindlich, vertrauende, ehrliche Beziehung und zugleich eine erwachsene und wachsende Liebe negiert.

Offenbar sind unsere wesentlichen aktuellen Probleme keinem ständigen Fortschritt unterworfen und alt bekannt, und augenscheinlich scheitern wir an unseren gleichen „Lastern“ und „Sünden“.

Dass weder menschliche Überheblichkeit und Stolz noch religiöse Verstiegenheit Wege öffnen, sondern nur verschließen können, wusste schon Anselm von Canterbury und weiß heute noch der ein oder andere Weise. Anselms interessiert, also denkendes Beten, sein betendes Denken sind ein ebenso maßvoller wie begeisterter Weg. - Möglicherweise ist er in jeder Zeit gleich unbeliebt und doch so unumgänglich, dass man ihn in keiner Zeit umgehen kann!





## ***Glaubensbekenntnis - I***

***Ich glaube, dass du ganz anders bist, Gott,  
als wir denken;  
dass du dich niemals festschreiben lässt  
in eine Gestalt, in ein Bild.  
Ich glaube an dich, heilige Kraft,  
die Mutter und Vater für uns ist  
in Weisheit und Güte;  
und dass uns Leiden und Not  
nicht trennen von dir;  
ich glaube, dass du Erde und Himmel  
geboren hast,  
das Weltall mit Sonnen- und Planetensystemen,  
und dass du weiter Leben schenkst,  
auch, wenn wir es nicht sehen.  
Ich glaube an Jesus von Nazareth,  
den Menschen deiner Liebe,  
der aus dir und in dir lebte und lebt,  
deinen Sohn, unseren Bruder;  
Maria hat ihn, innig vereint mit dir,  
geboren;  
in Liebe und Treue zu dir und  
zu uns Menschen  
ist er am Kreuz gestorben;  
er wurde begraben  
und du hast ihn aus dem Tode geweckt  
in unvergängliches Leben mit dir.  
Ich glaube an den Heiligen Geist,  
die Schöpferin Liebe;  
ich glaube, dass du unsere christlichen  
Kirchen verwandeln und heiligen willst,  
dass du unsere offenen Herzen erwartest,  
damit die Erde bewohnbar bleibt.***



***Ich glaube an die Gemeinschaft aller,  
die dich unter vielen Namen suchen;  
denn du bist göttliche Fülle,  
du willst uns heilen und sammeln.  
Ich glaube, dass du uns unbedingt annimmst  
als Kinder,  
ob Frau oder Mann,  
ob schwarz oder weiß,  
ob arm oder reich;  
ich glaube, dass du Schuld vergibst,  
die Sünde heimatlos machst im Leben.  
Ich glaube, dass du uns durch den Tunnel  
des Todes in Leben und Freude rufst  
für immer.***

Das Glaubensbekenntnis - ein wichtiges Gebet, ein zentrales Gebet, gehört, gelernt, gebetet seit Kindertagen, mal mehr oder wenig andächtig, vielleicht mechanisch, allein oder in Gemeinschaft. Und doch gehört es zu den intensivsten und innigsten Momenten meines Glaubenslebens - mein Bekenntnis zum dreifaltigen Gott.

Vielleicht gerade, weil es für mich zu den kostbarsten Gebeten meines Lebens gehört, wurde ich hellhörig und aufmerksam für alternative Gebets-Texte zum Bekenntnis des Glaubens.

So ist mir dieses Glaubensbekenntnis aus der Feder der Lehrerin, Schriftstellerin und Lyrikerin Christa Peikert-Flaspöhler in die Hände gefallen. Zufall? Oder hat Gott mir diese Worte, meinen Glauben zu bekennen, zu sprechen, zu denken, zu fühlen und zu meditieren, zufallen lassen?



Mit den Worten dieses Glaubensbekenntnisses kann ich Gott in der Vollkommenheit, in der göttlichen Fülle, die das Weibliche und Männliche in sich vereint, bekennen, loben und preisen.

Einen Gott, der sich nicht in menschliche Bilder, nicht in eine Gestalt, in ein Bild festschreiben lässt. Einen dreifaltigen Gott: die heilige Kraft, die uns Mutter und Vater ist, den menschengewordenen Gott in Jesus von Nazareth, der uns Bruder und Freund ist, die Geist-Kraft, die Schöpferin Liebe, die uns die Kraft der Liebe schenkt, uns stärkt und uns das Leben zu leben lehrt, diesen Gott gilt es zu bekennen, zu loben und zu preisen.

Und das in der Gemeinschaft aller, die vor Gott stehen, innerhalb und außerhalb unserer christlichen Kirchen, die Gott unter vielen Namen suchen und bekennen, als Gottes Kinder, Frauen und Männer, Menschen unterschiedlicher Hautfarben in nah und fern, jung oder alt, arm oder reich, von Gott geliebt und angenommen, jenseits des Tunnels des Todes, auf dem Weg in das Reich des Lebens, des Lichtes und der österlichen Freude, des immerwährenden Seins in Gott.





## ***Glaubensbekenntnis - II***

***Ich glaube,  
dass Gott aus allem, auch aus dem Bösesten,  
Gutes entstehen lassen kann und will.  
Dafür braucht er Menschen,  
die sich alle Dinge zum Besten dienen lassen.***

***Ich glaube,  
dass Gott uns in jeder Notlage  
soviel Widerstandskraft geben will,  
wie wir brauchen.  
Aber er gibt sie nicht im Voraus,  
damit wir uns nicht auf uns selbst,  
sondern allein auf ihn verlassen.  
In solchem Glauben müsste alle Angst  
vor der Zukunft überwunden sein.***

***Ich glaube,  
dass Gott kein zeitloses Fatum ist,  
sondern dass er auf aufrichtige Gebete  
und verantwortliche Taten wartet und antwortet.***

Dietrich Bonhoeffer

Ein provokanter Text. Er rüttelt mich wach. Er ruft mich heraus. Er fragt dich und mich: „Woran glaubst Du? Was ist Dein letzter Halt, wenn der Boden unter den Füßen wegbricht? Worauf vertraust Du? - Auf deinen guten Ruf, auf deine Familie, auf deinen besten Freund? Auf dein Ansehen, auf deine Erfolge, auf deine Karriere?“ - Mag sein, dass das für einen Moment ein Gefühl der Sicherheit gibt. - Aber was ist, wenn alles wegbricht? Was hält Dich, wenn das Schiff Deines Lebens auf Sand läuft? Wenn nichts mehr geht? - Urplötzlich bricht das Schicksalhafte über uns herein. Das



Böse. Unerwartet und unberechenbar. Es zerschlägt unsere Lebensplanung. Es lässt unsere Träume zerplatzen. Das Schicksalhafte macht vor keinem Leben Halt. Die Kündigung. Das Zerbrechen einer Ehe. Die Diagnose einer schweren Erkrankung. Das Abrutschen in die Sucht. Die Zerstörung einer gesellschaftlichen Ordnung. Das Entstehen einer neuen Ordnung, in der Christen keinen Platz mehr haben. Weil sie

Rückgrat beweisen. Weil sie vor Göttern und Götzen nicht auf die Knie gehen. - Schon mancher musste für seinen Glauben hinter Gitter. Paulus. Martin Luther als Junker Jörg auf der Wartburg. Dietrich Bonhoeffer im Gefängnis in Berlin-Tegel. - Kurz vor seiner Verhaftung im Jahre 1943 hat er den umstehenden Text geschrieben. Er will dich und mich heraufrufen aus falschen Sicherheiten. Er will dich und mich hineinrufen in die Nähe Gottes. Er ist das Auge im Taifun. - Jeder Taifun hat bekanntlich ein Auge. Da ist es windstill. Da bin ich geborgen. Da werfe ich mich dem barmherzigen Gott in die Arme. So wie ich bin. Nackt und bloß. Angefochten und ohnmächtig. Aber voller Hoffnung, dass seine Liebe mich trägt. - Die Kraft der Worte von Dietrich Bonhoeffer hat mich ermutigt in Zeiten der Not. Sie sind mir treue Wegbegleiter. Ein Licht im Dunkel. Eine Oase in der Wüste. Ein Auge im Taifun.



# PSALMWORTE



## ***Der Wächter Israels -- Psalm 121***

***Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen:***

***Woher kommt mir Hilfe?***

***Meine Hilfe kommt vom Herrn,***

***der Himmel und Erde gemacht hat.***

***Er lässt deinen Fuß nicht wanken;***

***er, der dich behütet, schläft nicht.***

***Nein, der Hüter Israels schläft und schlummert nicht.***

***Der Herr ist dein Hüter,***

***der Herr gibt dir Schatten; er steht dir zur Seite.***

***Bei Tag wird dir die Sonne nicht schaden***

***noch der Mond in der Nacht.***

***Der Herr behüte dich vor allem Bösen, er behüte dein Leben.***

***Der Herr behüte dich, wenn du fortgehst und wiederkommst,***

***von nun an bis in Ewigkeit.***

Als ich diesen Psalm das erste Mal gehört habe, war ich ungefähr acht Jahre alt und hatte weder eine Ahnung davon, dass dies ein Psalm ist, noch was überhaupt ein Psalm ist.

Der Kinderchor, in dem ich lange Jahre gesungen habe, hat ihn mehrstimmig gesungen, und ich fand es wunderschön.

Über die Jahre hat mich dieses Lied begleitet und egal, ob ich selbst mitgesungen habe oder nicht, ich war immer wieder „hin und weg“!

Der Psalm 121 ist ein Text, der mir immer wieder Trost gibt. Mir gefällt das Gottesbild, das hier gezeichnet wird. Ein Gott, der mich nicht nur nicht im Stich lässt, wenn es ernst wird, sondern auch noch darauf achtet, dass mir nichts zustößt auf meinem Lebensweg.

Ich singe jetzt schon lange nicht mehr in meinem Kinderchor, aber wenn ich Trost brauche, krame ich immer mal wieder die alten



CDs von unseren Auftritten hervor, höre mein Lied und denke daran, dass Gott an meiner Seite ist und dass es deswegen vielleicht doch nicht so schlimm kommen wird, wie ich es befürchte.





## ***Der Wächter Israels - II***

Meine Großmutter lebte nach der Regel „ora et labora“, bete und arbeite. Sie betete so viel, wie sie arbeitete. In der Großfamilie lebend, prägte sie uns Kinder sehr. Sie betete auch die Psalmen. Ungewöhnlich war das für diese Zeit - waren es doch vor allem die Gebete der Priester und Ordensleute im Brevier. So begegnete ich früh den Psalmen. Einige erschreckten mich, andere blieben mir fremd. Aber ich liebte die Schönheit und das Geheimnis der Sprache.

Warum der Psalm 121 mein „Favorit“ wurde, weiß ich nicht genau zu sagen. Er wuchs in mein Leben hinein. Er entwickelte sich und mich. Er begleitete mich durchs Leben. Immer wieder trafen mich seine Worte und gaben mir Halt. Ich konnte mich an ihnen festhalten.

„Zu den Bergen hebe ich meine Augen“ – zu ihm, und er schaut nicht auf mich herunter, sondern hebt mich auf seine Ebene. Du und ich. Schöpfer und Geschöpf.

Der Psalm gibt mir Antwort auf die Urfrage meines Lebens: Woher komme ich, wohin gehe ich (Ausfahrt und Heimfahrt)?

Anfang der neunziger Jahre erhielt ich ein Buchgeschenk mit Psalmen, die der jüdische Denker Martin Buber in die deutsche Sprache übersetzt hat - zunächst gewöhnungsbedürftig, aber nach erster Verunsicherung in die Lebendigkeit der Sprache führend.



## ***Ich suche dich – Psalm 119***

***Ich suche dich von ganzem Herzen.***

***Lass mich nicht abirren von deinen Geboten.***

***Ich berge deinen Spruch im Herzen,***

***damit ich gegen dich nicht sündige.***

***Gepriesen seist du, Herr.***

***Lehre mich deine Gesetze!***

***Mit meinen Lippen verkünde ich***

***alle Urteile deines Mundes.***

***Nach deinen Vorschriften zu leben***

***Freut mich mehr als großer Besitz.***

***Ich will nachsinnen über deine Befehle***

***Und auf deine Pfade schauen.***

***Ich habe meine Freude an deinen Gesetzen,***

***dein Wort will ich nicht vergessen.***

Soweit ich mich erinnere, fing meine Liebe zu den Psalmen an, als ich während Exerzitien auf den Psalm 63 stieß: „Gott, du mein Gott, dich suche ich, meine Seele dürstet nach dir. [...] Wie an Fett und Mark wird satt meine Seele, mit jubelnden Lippen soll mein



Mund dich preisen.“ Ich dachte: der Text muss doch uralt sein. Und trotzdem: Solch eine kraftvolle Sprache, die das auszudrücken vermag, was ich empfinde. Da ist was dran, an den Psalmen; dieses Gebetbuch der Bibel ist ein Lebensbuch, es geht mich direkt an. Ich stelle mich, wenn ich die Psalmen bete, in den großen Strom einer weiterhin andauernden Gebetsgeschichte hinein. Ich fing also an, Psalmen auswendig zu lernen, sporadisch und sehr ausbaufähig, aber Fetzen dieses Schatzes lagern in meinem Herzen. Ich teile damit eine Erfahrung, die der niederländische Theologe und Psychologe Nouwen so ausdrückt: „Wie glücklich sind jene, die keine Bücher mehr brauchen, sondern die Psalmen in ihrem Herzen tragen, wo immer sie gehen und stehen.“



Und das fasziniert mich am Psalm 119: Hier geht jemand die Buchstaben des gesamten hebräischen Alphabets entlang (der Text ist als ganzer riesig lang) und buchstabiert so sein Leben im Angesicht Gottes durch. So durchdringt er seinen Alltag mit der Weisung, an





die er Fragen hat, aus der heraus er versucht zu leben, die ihm Leben bringt. Dieses Leben aus dem Wort Gottes heraus ist voller Sehnsucht und weist scheinbar Widersprüche auf.

Obwohl der Beter sein ganzes Herz für die Suche nach Gott einsetzen möchte, ist er auf die Gnade Gottes angewiesen, dass er dies auch wirklich tut: „Ich suche dich von ganzem Herzen. Lass mich nicht abirren von deinen Geboten.“ (Ps 119,10). Beten, Gottsuche, ein der Weisung entsprechendes Leben sind zutiefst das, was der Mensch will - und gleichzeitig nur als Geschenk Gottes verfügbar.

Die Freude an diesem Geschenk ist für den Psalmisten unüberbietbar. Gegen sie kann die Anhäufung von (totem) Besitz überhaupt nicht ankommen. Stattdessen befindet sich der Beter in einer lebendigen Beziehung zu Gott: Er möchte seine Gesetze lernen, sie über alles andere stellen und sich an ihnen „erquicken“ (V. 16, Übersetzung von Buber/Rosenzweig).

Was macht das Mut: Dieser uralte, von Generationen und immer noch im klösterlichen Stundengebet wöchentlich „durchgebetete“ Text verheißt volles Leben. Wenn ich das Wort Gottes suche, nach ihm frage, in seinem Horizont versuche zu leben, dann kann alles ins rechte Licht rücken.



## ***Der Herr ist mein Licht und mein Heil - Psalm 27***

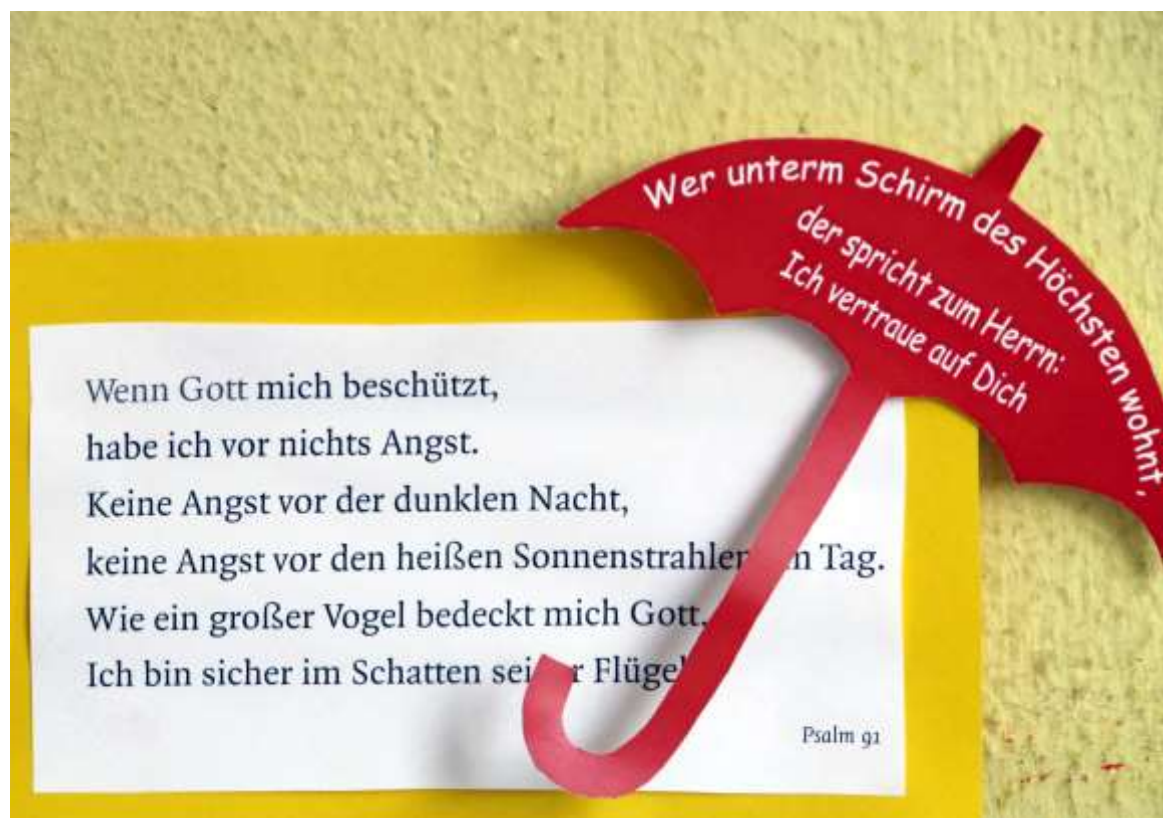
***Der Herr ist mein Licht und mein Heil:  
vor wem solle ich mich fürchten?***

***Der Herr ist die Kraft meines Lebens:  
vor wem sollte mir bangen?***

***Er birgt mich in seinem Haus.***

***Mein Herz denkt an ein Wort.***

***Zeige mir, Herr, deinen Weg,  
leite mich auf ebener Bahn.***





Der Psalm 27 ist für mich Glaube, Gebet, Meditation.

Glaube: Ich glaube an die Aussage „Der Herr ist mein Licht, mein Heil, meine Kraft“! Fürchten und Bangen? Die Geschehnisse des Alltags in Politik, Wirtschaft und Kirche - ich lege sie in Gottes Hand - sein Licht - sein Heil. So werde ich ruhiger.

Gebet: Der Glaube geht ins Gebet über: Gebet - mein Gespräch mit Gott. Manchmal wird daraus ein langes Gespräch, manchmal ist es auch kurz. Glaube, Gespräch und Bitten!  
Er birgt mich in seinem Haus - meine ganz persönlichen Lebensereignisse sind beim Herrn gut aufgehoben. So werde ich ruhiger.

Mein Herz denkt an dein Wort. Das trifft auch auf mich zu. So mündet mein Gebet in die Meditation. Manchmal im Sitzen, oft auch im Liegen.

Die Worte des Psalms meditiere ich für mich ganz persönlich, glaubend, hoffend. So spüre ich an Herz, Leib und Seele Heilung und Kraft - ganz tief, ganz wahrhaftig, ganz spürbar. Ruhem in Gott.

Sehr oft mündet mein persönlicher Psalm 27 auch in das tiefe Vertrauen: Zeige mir, Herr, deinen Weg, leite mich auf ebener Bahn.

Es ist wunderbar, wie vielfältig Gebete sein können. So reihe ich mich ein in eine lange Gebetskette - in die große Zahl der Menschen - 3000 Jahre von biblischen Zeiten an bis heute.



## ***Du führst mich hinaus ins Weite – Psalm 18***

Die Weite ist ein faszinierender Begriff.

- Die Weite erleben, wenn man auf einem hohen Berg steht und in die Weite blicken kann.
- Die Weite erleben, wenn man andere Menschen aus aller Welt trifft, im Urlaub oder zu Hause.
- Die Weite erleben, wenn man sich auf Gott einlässt.

Gott will, dass wir miteinander reden, uns austauschen, unsere Gedanken mit anderen teilen.

Er befreit uns von eingeeengten Gedanken, von der Sicht auf andere, denn er mag den Menschen und hilft jedem, der sich von Ihm leiten lässt.

Man merkt die Hilfe meist nicht sofort, aber es gilt: „Gut Ding will Weile haben“.

Die Hilfe kommt meist anders als erwartet.





## **Weise o Herr mir den Weg – Psalm 86**

**Weise, o Herr, mir den Weg.  
Ich will ihn gehen  
in Treue zu Dir!**

Wege, auf denen wir uns fortbewegen: sie können gradlinig sein, eben oder uneben und sogar gepflastert mit Stolpersteinen. Streckenweise gehen wir sie allein - Zeit zum Nachdenken, um zu uns selber zu finden.

Meistens jedoch haben wir Mitgeher, bequeme wie unbequeme. Manchmal kommen wir vom Wege ab, gehen Umwege, weil Zweifel uns bedrängen und vieles in unserem Umfeld in Frage gestellt



wird. Dem sollten wir ehrlich, offen und entschlossen begegnen.

Gerade an diesen Wegkreuzungen benötigen wir einen Wegweiser - Gott -, um in Treue letztlich zu unserem Ziel - zu ihm- zu gelangen. Ich habe mir zu diesem Gebet eine Melodie ausgedacht und singe es immer wieder. Das gibt mir sehr viel Kraft - und Ihnen vielleicht auch.



## ***Der Herr ist mein Hirte – Psalm 23***

***Der Herr ist mein Hirte  
mir wird nichts mangeln.  
Er weidet mich auf einer grünen Aue  
und führet mich zum frischen Wasser.  
Er erquickt meine Seele.  
Er führt mich auf rechter Straße um seines Namens Willen.  
Und ob ich schon wanderte  
im finstern Tal,  
fürchte ich kein Unglück;  
denn du bist bei mir,  
dein Stecken und Stab trösten mich.***



***Du bereitest vor mir einen Tisch  
im Angesicht meiner Feinde.  
Du salbest mein Haupt mit Öl  
und schenkst mir voll ein.  
Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang  
und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.***



**MIT  
MARIA  
BETEN**



## **Magnificat**

**Meine Seele preist die Größe des Herrn  
und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter.**

**Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut.  
Siehe, von nun an preisen mich alle Geschlechter!**

**Denn der Mächtige hat Großes an mir getan,  
und sein Name ist heilig.**

**Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht  
über alle, die ihn fürchten.**

**Er vollbringt mit seinem Arm machtvolle Taten:  
er zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind;**

**er stürzt die Mächtigen vom Thron  
und erhöht die Niedrigen.**

**Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben  
und lässt die Reichen leer ausgeh'n.**

**Er nimmt sich seines Knechtes Israel an  
und denkt an sein Erbarmen,**

**das er unsern Vätern verheißen hat,  
Abraham und seinen Nachkommen auf ewig.**





Verstanden habe ich es nicht, was ich da am Samstagabend immer sang, aber geklungen hat es einfach schön: Nach dem Abendessen versammelte sich in Koblenz-Metternich die ganze Hausgemeinschaft vor dem Marienbild in der Eingangshalle und sang das Magnificat in lateinischer Sprache - dreistimmig und gut geübt. Niemand musste dirigieren, es wurde einfach angestimmt und wir Neulinge lernten es, wie Kinder ihre Muttersprache lernen, durch nach- und mitsingen, auch wenn wir zunächst die Worte noch nicht alle verstanden.

Wir lernten durch Mittun, nicht dadurch, dass uns etwas erklärt wurde, oder wir etwas „auswendig“ lernen mussten. - Beten lernt man „inwendig“. Treffend und schön finde ich, wenn es im Englischen heißt „to learn by heart“.

Oft habe ich den Gekreuzigten im Blick, wenn ich das Magnificat bete. Da hängt er, Gottes Sohn, ausgeliefert, verlassen, ohnmächtig, festgenagelt - und ich bete „Er vollbringt machtvolle Taten“ und „er stürzt Mächtige vom Thron“. Es beschäftigt mich die Frage nach der Ohnmacht der Mächtigen und der Macht der Ohnmächtigen.

In unserer Pfarrkirche leuchtet über der Kreuzigungsgruppe das Fenster mit der Darstellung des wiederkommenden Christus und erinnert mich daran, dass Gott es nicht nötig hat, den Menschen klein zu machen, um selbst groß zu sein. Im Gegenteil, er macht sich klein, ganz klein.

Ich ahne, dass Gott und sein Handeln unsere menschlichen Vorstellungen und Wünsche immer wieder durchkreuzt und dass er ganz anders ist, nicht leicht zu fassen und zu beschreiben.

Ein Leben lang werde ich suchen und fragen und zu verstehen suchen: „Wer bist du, Gott?“





## ***Der Rosenkranz - I***

***Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir.***

***Du bist gebenedeit unter den Frauen,***

***und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus,***

***der für uns gekreuzigt worden ist.***

***Heilige Maria, Mutter Gottes,***

***bitte für uns Sünder***

***jetzt und in der Stunde unseres Todes.***

***Amen.***

Den Rosenkranz habe ich erst sehr spät in meinem Leben als Gebet für mich entdeckt. Die ständigen Wiederholungen lassen den Gedanken freien Raum. Das sind ganz oft dem Gebet ferne Gedanken und Gefühle. Auch Wut, Unfriede, Hass, Zorn und Unverständnis können während des Gebetes aus mir strömen. Meine Unvollkommenheit. Sie ist da. Konkret. Während ich bete.

Doch das Gebet des Rosenkranzes führt mich zurück - die Wiederholungen. Ich bin erschrocken über mich, schaue auf meine Fehler und bete: „Jesus, der für uns gekreuzigt worden ist.“ Und dann, nicht immer, beginne ich zu weinen. Ich will nicht, dass Jesus das auch für mich erleiden musste. Da ist Blut geflossen - für mich. Ich will das nicht. Doch ich erkenne, allein schaffe ich es nicht. Ich bin mit Fehlern durchsetzt. Jesus, Gott selbst, hält mir seine Gnade entgegen und ich muss sie annehmen. Das fällt mir sehr schwer. Ich spüre wie tief mein Gefühl in mich reicht. Und dann weiß ich, weil ich immer bitterlicher weinen muss, wie sehr ich Gott liebe. Ich liebe ihn mit meinem Herzen, nicht mit meinem Verstand. Ich will ihm nicht weh tun. Was bleibt? Nach dem Gebet ist Trost und tiefer Friede in mir. Barmherzigkeit meinem Nächsten gegenüber, gegen den ich kurz zuvor noch Wut und Hass empfunden habe. Barmherzigkeit, weil auch ich der Barmherzigkeit Gottes und seiner Gnade bedarf.



Der Rosenkranz ist für mich eines der schönsten Gebete geworden.





## **Der Rosenkranz - II**

Ave Maria - 1981 hörte ich diese Worte zum ersten Mal. Aber dann gleich ganz oft, und meist im Zehnerpack. Ganz weit weg vom normalen Leben, im äußersten Süden Frankreichs, in Lourdes. Das eintönige Wiederholen bestimmter Silben kannte ich vom Mantra östlicher Meditation, aber dies hier war doch irgendwie anders. Vor allem gingen die Dauer-Ave-Marias einher mit großem Glücksgefühl, mit unbedingter Lebensbejahung. Doch blieb dies Gebet noch viele Jahre für mich beschränkt auf diesen seltsamen Ort Lourdes: viele Hunderte Leidende mit ihren einsatzfreudigen Pflegern. Dazu viel Musik und Brimborium.

Ganz allmählich begannen sich die Lourdes-Welt und mein Alltag zu durchdringen. Wallfahrten kamen hinzu in ein womöglich noch seltsameres Dorf - Medjugorje - ohne Dienstplan und fröhliche Helfertruppe; dort ist das Gebet Hauptprogramm. Jeden Tag - in vielen, auch außereuropäischen Sprachen. Von dort begann der Rosenkranz mit seinen vielen Ave Marias auch in mein Leben einzufließen. Die Gesetze, die während eines Zehnerpacks betrachtet werden, sind die Eckpunkte im Leben Jesu und seiner Mutter. Man nennt sie auch Geheimnisse, vielleicht, weil letztendlich das Geschehen in Nazareth, Bethlehem und Golgatha sich dem menschlichen Verstehen entzieht und immer geheimnisvoll bleiben wird.

Mir selbst ist es schon unerklärlich, dass ich diese 15 Gesätze plötzlich auswendig wiederholen konnte, obwohl ich sie nie „gepaukt“ habe. Nach jahrelanger Yogapraxis und autogenem Training hat erst das tägliche Rosenkranz-Gebet anhaltende Änderungen bewirkt. Mit dem gleichmütigen Wiederholen des Ave Maria verschwanden Ängste, und die Grollberge schrumpften. In den Gesätzen begann ich, mich häuslich einzurichten. Vor schwierigen Entscheidungen pflege ich z.B. das dritte Geheimnis des glorreichen Rosenkranzes zu beten: „Der uns den Heiligen Geist gesandt hat“. Oder, mit Blick auf familiäre Altlasten, bedeutet mir „Der für



uns mit Dornen gekrönt worden ist“ eine Art von sinnstiftender Sichtweise, die auch tröstet.

Wenig erfährt man, was es auf sich hat mit diesem Gebet, das von manchen auch belächelt wird. Im Fachlexikon steht, dass es den Ungebildeten, d.h. des Lesens Unkundigen ermöglichen sollte, die Heilsgeschichte zu betrachten. Ein Mönch Dominikus von Preußen soll im 15. Jahrhundert den Rosenkranz in seiner heutigen Form entwickelt haben. 150 Ave Marias, an Hand der Perlenschnur eines Rosenkranzes gebetet, entsprechen der Zahl aller Psalmen – daher auch der alte Name „Mariensalter“. Die Tiefenwirkung dieses Gebetes erklärt sich für mich aus der Tatsache, dass der Betende immer und immer wieder die Worte wiederholt, die im Lukas-Evangelium ein Engel gesagt hat:



***Gegrüßet seist du,  
Maria,***

***du bist voll der  
Gnaden,***

***der Herr ist mit Dir.***

***Du bist gebenedeit  
unter den Frauen,***

***und gebenedeit ist  
die Frucht Deines  
Leibes, Jesus.***



## ***Der Engel des Herrn - I***

***Der Engel des Herrn brachte Maria die Botschaft,  
und sie empfing vom Heiligen Geist.***

***Gegrüßet seist du, Maria...***

***Maria sprach: Siehe, ich bin die Magd des Herrn;  
mir geschehe nach deinem Wort.***

***Gegrüßet seist du, Maria...***

***Und das Wort ist Fleisch geworden  
und hat unter uns gewohnt.***

***Gegrüßet seist, du Maria...***

***Bitte für uns, heilige Gottesmutter,  
auf dass wir würdig werden der Verheißungen Christi.***

***Allmächtiger Gott,  
gieße deine Gnade in unsere Herzen ein.  
Durch die Botschaft des Engels haben wir  
die Menschwerdung Christi, deines Sohnes, erkannt.  
Lass uns durch sein Leiden und Kreuz  
zur Herrlichkeit der Auferstehung gelangen.  
Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.  
Amen.***

Ich „höre“ die Glocke meiner Kirche, die mich und uns morgens, mittags und abends zum Angelusgebet einlädt- und viele blieben stehen. Stehen vor Gott. Die Tageszeit wird von dieser himmlischen Botschaft geregelt, der Botschaft von der Liebe Gottes zu uns Menschen. Im *Engel des Herrn* gedenken wir der Menschwer-



dung Gottes. Gott hat durch Maria Fleisch angenommen und unter uns gewohnt.

Maria hat sich auf das Angebot des Engels eingelassen. Sie hat Ja zu Gott gesagt. Auch in mir, in uns will Gott geboren werden. Die Geburt Gottes geschieht nicht von selbst in meiner Seele. Meine eigene Bereitschaft wird befragt, wie Maria Ja zu sagen zu dem, was Gott mir heute zutraut. Der *Engel des Herrn* lädt mich täglich ein, darauf zu vertrauen, dass Gott heute zu mir spricht, dass er an mir handelt und mich weiterführt auf dem Weg zu meinem Zustimmung und meiner Einmaligkeit.







## ***Der Engel des Herrn - II***

Sie saß immer in ihrem Sessel vor dem Fenster, den Blick auf das Kreuz gerichtet, das gegenüber an der Wand hing und von Porträtfotos ihres längst verstorbenen Ehemanns und zwei ihrer acht Kinder, die auch schon nicht mehr da waren, umrahmt war. Meine Großmutter, Omma (extra mit Doppel-„M“) Brügge. Sie war die Mutter meines Vaters und wohnte mit uns zusammen in dem Haus, das sie mit meinem Opa, den ich leider nie kennen lernen durfte, gebaut hatte.

Zeitlebens war sie eine fromme Frau, geprägt durch ihren festen Glauben und ein schweres Leben. Doch das hatte sie mit Bravour gemeistert, sie war stark und manchmal wohl auch ein bisschen hart und streitbar. Aber ihren dreizehn Enkelkindern gegenüber zeigte sie sich immer liebevoll.

Wenn dann gegen zwölf Uhr das Mittagsgeläut unserer Brügger Kirchenglocken begann, wusste ich: Nun sitzt meine Omma in ihrem Sessel und betet. Manchmal war ich gerade bei ihr; dann schickte sie mich hinaus mit den Worten: „So, jetzt musst du aber gehen, ich will jetzt beten!“ Sie holte ihren Rosenkranz, setzte sich hin und war nicht mehr ansprechbar. Am Anfang fand ich das komisch und war verwirrt. Später lachte ich darüber, besonders dann, wenn sie mal bei uns in der Küche saß und vom Glockengeläut überrascht wurde. Dann flitzte sie so schnell sie konnte in ihr Stübchen.

Doch irgendwann erklärte sie mir, was sie da betete. Erzählte mir von der Mutter Maria, und dass sie bei Jesus für uns bittet, wenn wir sie darum fragen. Sie erzählte mir, dem kleinen Kind, dass Maria die Mutter Jesu sei und auch unsere Mutter, die immer für uns da ist. Das fand ich damals sehr schön; es gab mir ein wohliges Gefühl, und ich dachte oft darüber nach. Von da an lachte ich nicht



mehr über meine Omma, sondern bewunderte sie dafür, dass sie der Mutter Gottes so treu war.

Meine religiöse Erziehung war ansonsten nicht sonderlich von Marienfrömmigkeit durchzogen, doch den *Engel des Herrn* und den Anblick meiner Großmutter in ihrem Sessel, mit dem Rosenkranz in der Hand, habe ich nie vergessen. Eine Erinnerung, die mir in späteren Jahren einen neuen Zugang zur Gottesmutter bescherte, einen Zugang, erfüllt von herzlicher Zuneigung zur Mutter Maria - und inniger Dankbarkeit für Omma Brügge.





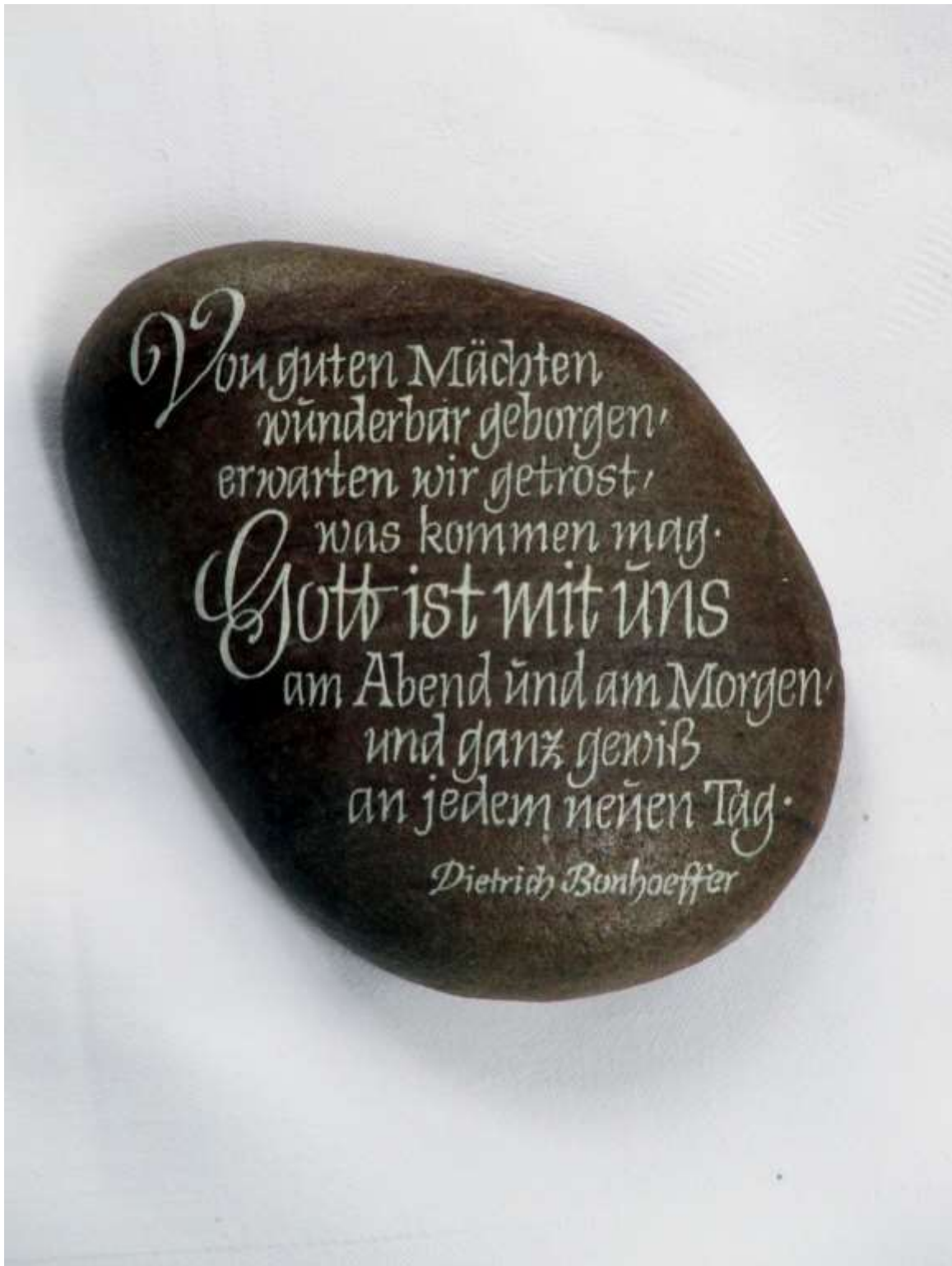
**MORGENS**  
**MITTAGS**  
**ABENDS**



## ***Gib mir Kraft***

***Gib mir Kraft für diesen Tag,  
Herr, ich bitte nur für diesen,  
dass mir werde zugewiesen,  
was ich heute brauchen mag.***

Dieser Gebetsvers kommt mir oft über die Lippen, wenn ich gegen die Zukunft anschau und Dinge wie ein Berg vor mir stehen. Wenn ich in der Gefahr stehe, die Zukunft als Summe zu nehmen. Wenn meine Phantasie anfängt, Überstunden zu machen und mein Inneres eine Sorge nach der anderen produziert. Dann hilft mir dieses Gebet. Es nimmt für mich den Anstoß von Jesus auf: „Sorget nicht für den morgigen Tag“. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Mühe und Plage hat. Der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Das ist so ein lebensweiser Anstoß. Der 1. Petrusbrief setzt ihn später um in den Satz: „Alle eure Sorgen werft auf ihn, denn Er sorgt für euch.“ (1. Petrus 5,7). Und das Gebet oben setzt das um. So nehme ich seine Zusage ein, nehme ich seine Verheißung ein, nehme ich seine Entlastung ein für mein eigenes Herz, in mein eigenes Herz, für diesen Tag, für mein Leben und mein Tun an diesem Tag.





## ***Erfrische mich***

### ***Du Geist des allmächtigen Gottes,***

die Arme emporheben

### ***erfrische mich wie der Tau am Morgen,***

die Finger wie Regen vor dem Gesicht herab bewegen

### ***öffne mich,***

die Arme seitlich öffnen, so dass eine große Schale angedeutet wird

### ***fülle mich,***

die Fingerspitzen zu einander führen, so dass eine geschlossene Schale entsteht

### ***bewege mich.***

Arme und Hände ausschütteln

### ***Hier bin ich Herr,***

Hände auf der Brust kreuzen

### ***segne mich.***

den Kopf senken

### ***Amen.***

Ein Gebet, kurz und knapp, das mich seit mehreren Jahren begleitet und mit dem ich versuche jeden Tag zu beginnen, mich jeden Tag neu unter Gottes Schutz und Segen zu stellen und ihn um seine Begleitung zu bitten für all das, was kommt.

Der Text in seiner Kürze und die begleitenden Gesten laden mich oft zu einem kreativen Tun ein: andere Worte, andere Gesten, unterschiedliche Verweildauer bei den einzelnen Aussagen, grad so, wie mir zu Mute ist: mal reine Freude, Jubel, Dank, mal Trauer, Sorge, Leid - oft alles in allem, grad so wie das Leben halt ist.

Mir helfen die begleitenden Gesten ruhig zu werden und mich auf Gott hin auszurichten. Und da mir oft die Worte fehlen, kann ich in sie all das hineinlegen, was ich erspüre und nicht mit Worten ausdrücken kann. Und das nicht nur am Morgen, sondern eigentlich zu jeder Gelegenheit.



## **Täglich neu**

***Du, unser Gott, täglich neu, wende ich mich an dich. Es tut gut, zu wissen, dass du da bist, dass du mich hörst, dass du mich begleitest, egal, was ich tue, egal, wo ich bin.***

***Gerne wende ich mich an dich, denn bei dir kann ich abladen, was mich bedrückt, bei dir kann ich das aussprechen, was ich sonst niemandem sagen kann, bei dir, darf ich darauf hoffen und vertrauen, dass du mir in meiner Situation hilfst.***

***Gott, es tut mir gut, wenn ich mit dir spreche. Es entlastet mich in meinen täglichen Sorgen und Nöten. Danke, dass du mich hörst und dass ich mich bei dir nicht zu verstellen brauche, da du für mich da bist und mich liebst, so wie ich bin, auch mit meinen Unzulänglichkeiten und Fehlern.***

***So wende ich mich auch heute wieder an dich, mit allem, was mir schwer ist. Rede mit dir, wie mit einem guten Freund, dem man bedingungslos vertrauen kann.***

***Danke Gott, ich vertraue auf dich und deine helfende und begleitende Gegenwart, die mich durch das Leben trägt. Du gibst mir Kraft und Mut mein Leben anzugehen. Auch dafür danke ich dir von Herzen.***

***Amen.***

Oft bete ich auch mit den Worten des 139. Psalms und vergewissere mich mit der Aussage des Psalmbeters: Von allen Seiten umgibst Du mich und hältst Deine Hand über mir. (Ps. 139,5)

Und auch mit den Worten von Arno Pötzsch: Du kannst nicht tiefer fallen, als nur in Gottes Hand.



## ***Pfadfindergebet***

***Herr,  
sei an diesem neuen Tag  
mein Weggefährte.  
Ich möchte, dass du dabei bist.  
Jeder Gedanke,  
den ich heute denke,  
soll vor Dir bestehen können;  
jede Tat,  
die ich heute vollbringe,  
soll unter Deinen Augen geschehen.  
Begleite mich heute mit Deiner  
Freundschaft und lass alles  
gut werden.  
Amen.***

Es ist mein Morgengebet, und da ich mich morgens beim Aufstehen oft etwas „hilflos“ fühle, stärkt es mein Selbstbewusstsein. Ich kann damit gut in den neuen Tag starten - immer den Gedanken im Kopf: „Gott denkt an mich und unterstützt mich!“

Dies ist ein guter Gedanke, an dem ich gut festhalten kann, wenn ich traurig bin oder Sorgen habe. (z.B. vor Prüfungen, wenn jemand aus der Familie krank ist oder andere große Ereignisse bevorstehen) Mit Gott als meinem Weggefährten fühle ich mich auf Schritt und Tritt sicher, er begleitet mich, wo immer ich auch gehe.

Ich erkenne das Gebet aber auch als Ansporn, Gutes zu tun, meine Taten zu überdenken und mich zu entschuldigen, wenn etwas falsch gelaufen ist. Es ist ein Pfadfindergebet, das ich deswegen auch mit den gemütlichen Abenden am Lagerfeuer und den schö-





nen Erlebnissen mit meinen Freunden dort verbinde. Es ist einfach ein guter Gedanke, der mich jeden Tag aufmuntert.





---

***In deinem Namen beginne ich***

***Gott,  
dieser Tag,  
und was er bringen mag,  
sei mir aus deiner Hand gegeben.***

***Du bist der Weg,  
die Wahrheit  
und das Leben.***

***Du bist der Weg:  
Ich will ihn gehen.***

***Du bist die Wahrheit:  
Ich will sie sehen.***

***Du bist das Leben:  
Mag mich umwehen  
Leid und Kühle,  
Glück und Glut,  
alles ist gut.  
So wie es kommt,  
gib, dass es frommt.***

***In deinem Namen  
beginne ich.***

Beten ist mir sehr wichtig.  
Ich liebe schöne Worte.

Ich glaube, dass Gott - wie es in einem schönen Segenswort heißt -  
„alles begreift und übersteigt“ und wir erst wirklich leben können



„unter der Gnade“, „in Gottes Frieden“, „was auch immer wir tun“.

Ich möchte so gerne versuchen, im Gebet zu leben.

Dafür braucht es keine Formel, nicht mal eine Sprache.

Manchmal drücke ich aus, was in mir ist.

Manchmal bin ich nur stumm.

Alles hat seine Zeit.

Es gibt im Gebet wohl kein „richtig“ oder „falsch“.

Ein Gebetstext begleitet mich seit über dreißig Jahren.

Es ist das einzige „Gebet“, das ich neben kirchlichen Grundgebeten wie *Vaterunser*, *Ave Maria*, *Kyrie* täglich bete.

Ich mache das Kreuzzeichen und beginne damit meinen Tag.

Warum gerade dieser Text?

Er ist schlicht und erhaben zugleich.

Er bietet mir ein Raster.

Alles hat da Platz.

Und er macht Herz und Seele weit,  
indem er mich daran erinnert,  
dass meine Zeit in Gottes Händen steht.

Ich lese gerne Gebetstexte,  
mache auch selbst welche,  
erprobe sie,  
lasse sie auf der Zunge zergehen.

Im Grunde aber gibt es für mich nur ein Gebet,  
in das ich einstimmen kann:  
Dein Wille geschehe.

Und das zu üben, ist mir Aufgabe genug.





## ***Du schenkst mir jeden neuen Tag***

***Herr, du schenkst mir jeden neuen Tag, und jeder Tag ist gleich wichtig vor dir. Ich danke dir für diesen Tag. Gib, dass ich ihn ernst nehme: die Aufgaben, die mich heute fordern, die Menschen, denen ich begegne, die Erfahrungen, die er bringt, das Bittere, das mir widerfährt...***

***Lass mich auch dann frei bleiben, wenn mich tausend Dinge in Beschlag nehmen. Lass mich ruhig und gelassen bleiben, wenn ich vor Arbeit nicht mehr ein noch aus weiß. Lass mich dankbar sein für alles, auch wenn dieser Tag mir Mühe bringt.***

***Herr, an diesem Morgen bedenke ich vor dir den Tag, der jetzt für mich beginnt. Auch wenn ich heute nicht alles in deinem Sinn tun kann, hilf mir, deinen Willen etwas besser zu tun als gestern.***

***Auch wenn deine Gegenwart mich nicht ganz durchdringt, hilf, dass sie mir nicht verloren geht. Auch wenn ich nicht alle Menschen selbstlos lieben kann, hilf, dass ich keinen entmutige, der mir begegnet. Auch wenn mein Herz deine Ewigkeit nicht umfängt, gib mir Zuversicht für den nächsten Schritt.***

***Jeder neue Tag ist ein neues Angebot von dir, Herr. Hilf mir, dass ich es nutzen kann.***

Gotteslob 15,6

Beim Klingeln meines Weckers passiert es fast automatisch: Gedanken, Fragen, Probleme für den neuen Tag schießen in meinen Kopf - je nach Situation als Studentin, Berufstätige oder im Familienleben anders, - aber sie sind da. Woran muss ich heute denken? Wer erwartet etwas von mir? Was möchte ich heute erledigen, und was muss erledigt werden? Mein persönliches Gebet wird manchmal schwierig, weil ich abgelenkt bin oder die Zeit drängt.



Das Morgengebet aus dem Gotteslob begleitet mich schon seit meiner Studienzeit. Damals griffen wir bei der Suche nach Texten für Gottesdienste eigentlich nicht als erstes nach dem Gotteslob, sondern suchten eher moderne Autoren und Texte, in deren Sprache wir uns wiederfinden wollten. Beim Durchsehen des damals neuen Gotteslobes stieß ich auf dieses Morgengebet und blieb daran hängen. Das Gebet wurde für mich eine gute Alternative zum persönlich formulierten Morgengebet und wurde von mir auch oft bei Gruppen als Morgenimpuls eingesetzt.

Was ich an dem Gebet schätze:

- Mir gefällt die „Vorschau“ auf meinen Tag, den Gott mir schenkt und den ich in Gottes Hand legen kann.
- Mir gefällt der Gedanke, am Anfang eines Tages darüber nachzudenken, was der Tag mir bringt. Ich kann vertrauen, dass Gott meine Unzulänglichkeiten bei Aufgaben, bei den Begegnungen mit Menschen auffängt.
- Mir gefällt die Formulierung der Einschränkungen, denen mein Handeln unterliegt. Ich finde es ehrlicher und dichter als nur die Bitte um ein Gelingen des Tages.
- Mir gefällt die Sicht auf den Tag als Angebot Gottes.
- Mir wird bewusst, dass ich meinen Tag mit allen Erlebnissen und Begegnungen gestalten und dabei auf Gottes Hilfe vertrauen kann.
- Mir gefällt die allgemeine Formulierung, in die meine besondere Situation hineingenommen ist.

Besonders die beiden letzten Sätze sind oft ein Stoßgebet, nicht nur am Morgen: Jeder neue Tag ist ein Angebot von dir, Herr. Hilf mir, dass ich es nutzen kann.



## ***Zu klein sind meine Worte***

***Nie umiem dziękować Ci Panie,- bo male sa moje slowa.  
-Zechciej przyjac moje milczenie - i naucz mnie zyciem dziękować.  
Naucz milczec w pokorze gdy dajesz,- naucz kochac´gorecej gdy bierzesz.  
Naucz ufac´milosci´ Twej Panie,- cho´cby wszyscy przestali Ci wierzyc´.  
Naucz patrzec´w Twe oczy, o Panie - naucz krzyz´Twoj calowac´i nosic´.  
Naucz sluchac´Cie sercem pokornym- i otwierac´swe serce na os´ciez´.***

***Zu klein sind meine Worte, o Herr, um dir zu danken.  
Nimm an mein Schweigen  
und lehre mich, mit meinem ganzen Leben zu danken.  
Lehre mich, demütig zu schweigen, wenn du gibst.  
Lehre mich, mehr zu lieben, wenn du nimmst.  
Lehre mich, au, f deine Liebe zu vertrauen, o Herr -  
selbst dann, wenn alle nicht mehr an dich glauben.  
Lehre mich, in deine Augen zu schauen, o Herr -  
lehre mich, dein Kreuz zu lieben und zu tragen.  
Lehre mich, mit demütigem Herzen zu hören  
und das Herz für alle zu öffnen.***

Dieses polnische Kirchenlied bete ich immer nach meinem Morgengebet, und ich bete es auch, wenn ich an Kreuzungen meines Lebens stehe und nicht genau weiß, welche Entscheidung ich treffen soll. Wenn ich dieses Lied summe oder singe, kann ich mich innerlich sammeln und im Geist zurückziehen und so für den dreifaltigen Gott öffnen. Morgens weiß ich noch nicht, wen ich an diesem Tag treffe, oder was mich trifft, aber im Blick auf Ihn fühle ich mich sicher und kann innerlich viel entdecken. Eigentlich lässt sich das kaum mit Worten beschreiben.







## ***Morgengebet des heiligen Patrick***

***Ich erhebe mich heute***

***durch eine gewaltig Kraft,  
die Anrufung der Dreieinigkeit,  
durch einen Glauben an die Dreiheit,  
durch das Bekenntnis der Einheit -***

***Ich mache mich auf den Weg, dem Schöpfer zu begegnen.***

***Ich erhebe mich heute***

***durch die Kraft von Christi Geburt und Seiner Taufe,  
durch die Kraft Seiner Kreuzigung und Seiner Grablegung,  
durch die Kraft Seiner Auferstehung und Seiner Himmelfahrt,  
durch die Kraft Seiner Wiederkunft zum Jüngsten Gericht.***

***Ich erhebe mich heute***

***durch die Kraft der Liebe der Cherubim,  
im Gehorsam der Engel,  
im Dienste der Erzengel,  
in der Hoffnung auf die Auferstehung und ihre Gaben,  
in den Gebeten der Patriarchen,  
in den Weissagungen der Propheten,  
in der Verkündigung der Apostel,  
im Glauben der Bekenner,  
in der Unschuld der heiligen Jungfrauen,  
in den Taten der Gerechten.***

***Ich erhebe mich heute***

***durch Gottes Kraft - sie lenke mich!  
Gottes Macht halte mich,  
Gottes Weisheit führe mich,  
Gottes Auge schaue für mich,  
Gottes Ohr höre für mich,***



***Gottes Wort spreche für mich,  
Gottes Hand behüte mich,  
Gottes Weg liege vor mir,  
Gottes Schild schirme mich,  
Gottes Heerschar rette mich,  
vor den Schlingen des Teufels,  
vor den Versuchungen des Bösen,  
vor jedem, der mir Böses will, ferne und nah, alleine oder in  
der Menge.***

***Christus mit mir,  
Christus vor mir,  
Christus hinter mir,  
Christus in mir,  
Christus unter mir,  
Christus über mir,  
Christus zu meiner Rechten,  
Christus zu meiner Linken,  
Christus wo ich liege,  
Christus wo ich sitze,  
Christus im Herzen jedes Menschen, der an mich denkt,  
Christus im Munde jedes Menschen, der zu mir spricht,  
Christus im Auge, das mich sieht,  
Christus im Ohr, das mich hört.***

***Ich erhebe mich heute  
durch eine gewaltige Kraft,  
die Anrufung der Dreifaltigkeit,  
durch den Glauben an die Dreiheit,  
durch das Bekennen der Einheit -  
Ich mache mich auf den Weg, dem Schöpfer zu begegnen.***



Dieses zugegeben lange Gebet, dass ich in Auszügen wiedergegeben habe, berührt mich in der Tiefe meiner Seele. Mit kraftvollen Worten kommt hier die Sehnsucht nach Sicherheit und Geborgenheit zum Ausdruck, zugleich das Ziel unseres Weges: „dem Schöpfer zu begegnen“. Es ist Bitt- und Segensgebet zugleich, wenn auch manches archaisch anmutet. In dem Bewusstsein, dass Gott mich immer hält und schützt - auf welche Weise, sei Ihm überlassen - kann ich durchs Leben gehen, kann ich ertragen, was manchem unerträglich scheint. Doch dieses Bewusstsein von der Allgegenwart des unfassbaren Gottes steht nicht im luftleeren Raum. Es gründet in der Auferstehung Jesu, die uns durch die Apostel und viele andere Glaubenszeugen nahe gebracht wird. Wenn ich



dieses Gebet bete, fühle ich mich in der Tat geborgen: Geborgen im dreifaltigen Gott, der mich nie im Stich lässt, und geborgen in der Gemeinschaft der Glaubenden im Diesseits und Jenseits. Wenn ich dieses Gebet bete, fühle ich mich für den Tag gewappnet, denn wenn Gott mir beisteht, was kann da noch geschehen?



## ***Tischgebet***

***Segne Vater unser Essen,  
lass uns Streit und Leid vergessen  
schenke uns ein fröhlich' Herz.***

***Segne du uns Herz und Hände,  
führe du zum guten Ende  
unsre Freude unsern Schmerz.***

***Amen***

Dieses Tischgebet habe ich vor 42 Jahren zum ersten Mal von meiner späteren Freundin, einer Ordensfrau, sehr intensiv betend gehört. Wie ich später von ihr erfahren habe, wurde es in ihrer Gemeinschaft gesprochen, wenn es Unstimmigkeiten untereinander gegeben hatte.

Ich habe dieses Gebet auch in unserer Familie immer bei solch einer Situation vor dem Essen gesprochen. Die Blicke aller gingen in die Runde und ein verstehendes Lächeln förderte anschließend den Appetit. Diese Erfahrung habe ich auch innerhalb einer Reisegruppe, nach einem Streit, beim nächsten gemeinsamen Mahl gemacht. Ich glaube diese Worte bringen etwas Ruhe und Nachdenken in jede Tischgemeinschaft.



## ***Herr, bleibe bei uns***

***Herr, bleibe bei uns, denn es will Abend werden, und der Tag hat sich geneigt.***

***Bleibe bei uns und bei einer ganzen Kirche.***

***Bleibe bei uns am Abend des Tages, am Abend des Lebens, am Abend der Welt.***

***Bleibe bei uns mit deiner Gnade und Güte, mit deinem heiligen Wort und Sakrament,  
mit deinem Trost und Segen.***

***Bleibe bei uns, wenn über uns kommt die Nacht der Trübsal und Angst, die Nacht des Zweifels und der Anfechtung, die Nacht des bitteren Todes.***

***Bleibe bei uns und bei allen deinen Gläubigen in Zeit und Ewigkeit.***

Dieses Gebet führt mich zunächst zur Erzählung der Jünger, die sich auf dem Weg nach Emmaus befinden. Es ist für sie der Weg der gekreuzigten Hoffnungen, wo alle ihre Vorstellungen, Erwartungen und Hoffnungen auf einmal zerstört worden sind. Ihre große Enttäuschung äußerten sie so: „Wir aber hatten gehofft...“ (Lk 24,21).

Wie ist es heute? Auf dem Weg nach Emmaus begegnen sich Menschen auch heute.

- Die, die keine Arbeit mehr finden können
- Menschen, die am Rande der Gesellschaft leben
- Menschen, die psychisch krank sind
- Menschen, die um ihre Existenz bangen müssen
- Menschen, die ihre Vorstellungen und Erwartungen nicht mehr erfüllen können.
- Und es gibt auch heute noch Menschen, die mit Blindheit geschlagen sind, wie die Jünger von damals.



Wie sieht das bei mir selber aus? Vielleicht hat sich unterwegs in meinem Leben das Gebet „Herr, bleibe bei uns...“ und die Emmausgeschichte in mir beheimatet. Es gibt Momente, in denen ich vor bestimmten Entscheidungen stehe, und ich fange an, mir zu sagen: „Ich aber hatte gehofft...!“ Oder wenn alles aus der Bahn zu geraten und die Welt unterzugehen scheint, wo Sorgen und Zweifel mich plagen und ich keinen Ausweg mehr sehe, dann - gerade in dieser Situation - gibt mir das Gebet Zuflucht, Halt und Zuversicht und hilft mir sehr. Ich spüre danach in mir neue, heilende Kräfte, die mir Trost geben und mich ermutigen, bei der Stange zu bleiben und weiter zu machen. Das Gebet hilft zunächst mir, und gleichzeitig gibt's mir auch Kraft, andere Menschen besser zu verstehen, sie und ihre Sorgen zu ertragen und von ihnen auch getragen zu werden.

Ich glaube, dass durch das Gebet viel mehr in unserem Leben geschieht, als wir selbst bemerken.

Der Weg nach Emmaus führt hinein in die Welt, und er führt auch in das persönliche und alltägliche Leben eines jeden von uns. Er führt uns zu der Begegnung mit Jesus Christus, wie es damals auch mit den Jüngern geschehen ist. Er begleitet uns und wartet nur auf die Einladung – darauf, dass wir ihm sagen: „Herr, bleibe bei uns!“ Er kommt ins Haus zum Mahl. Dann kann aus dieser Begegnung eine anhaltende Beziehung werden, die uns spürbar verändert. Denn dann wird gemeinsam Eucharistie gefeiert. Dann werden auch uns die Augen aufgehen, dann wird auch uns das Herz in der Brust brennen, genau wie damals. Emmaus wird hier und heute immer wieder neu erlebt. Es hängt davon ab, ob wir bereit sind, Christus und unseren Nächsten auf unserem Weg als Wegbegleiter mit zu nehmen. Dann wird dieser Weg auch der Ort, an dem uns österliche Hoffnung geschenkt wird. Und wir werden Träger der Osterbotschaft auf dem Weg in die Welt und in unseren Alltag sein.

Noch etwas zum Gebet: Ein Weiser sprach: „Nimm dir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit für das Gebet; so wird dein Tag gelingen.“



Außer wenn du keine Zeit hast. Dann nimm dir eine ganze Stunde.“

Bleibe bei uns, Herr, denn es wird Abend werden, und der Tag hat sich geneigt. Bleibe bei uns, bei allen deinen Gläubigen und der ganzen Menschheit - jetzt und immer da.





---

***Nun lässt du Herr ...***

***Nun lässt du, Herr, deinen Knecht,  
wie du gesagt hast, in Frieden scheiden.  
Denn meine Augen haben das Heil gesehen,  
das du vor allen Völkern bereitet hast,  
ein Licht, das die Heiden erleuchtet,  
und Herrlichkeit für dein Volk Israel.***

***Ehre sei dem Vater, dem Sohn und dem Heiligen Geist,  
wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit  
und in Ewigkeit. Amen***

Gottes Kirche ist müde geworden. Zwischen Kirchenaustritt und innerer Emigration ihrer Mitglieder, zwischen manchem Verrat am Hirtendienst und technokratischer Verwaltung der Güter, zwischen visionsfreier Theologie und religiös-unmusikalischer öffentlicher Debatte glimmt nur noch der Docht des Feuers, das einstmals der Heilige Geist war.

In dieser Situation denke ich oft an die beiden: Hanna und Simeon. Alt sind sie geworden. Alt über ihren Dienst. Tagein, tagaus gehen sie in den Tempel, vorbei an der Geschäftigkeit der Händler im Tempelvorhof, hinein in die oft zur Schau getragene Frömmigkeit des Gebets, um im Angesicht der Betriebsamkeit der Hohenpries-





ter ihr Gebet im Stillen zu verrichten, ohne öffentliche Anerkennung und zur Schau getragene Frömmigkeit.

Gerne würde ich wie sie beten und meine Arbeit verrichten.

Tag für Tag und immer wieder aufs Neue, ein Leben lang, der Versuch, inmitten eines metaphysisch erkalteten Raums den Glauben an die Trostkraft Gottes zu bewahren. So sinnen sie über die Thora nach, erinnern sich an die Heilstaten Gottes, an die Abwendung des Volkes, die Gerichtsreden und die großen Hoffnungsbilder der Propheten, vor allem Jesaja ist für Simeon zum Trostpropheten geworden. Jeden Vers, jedes noch so kleine Jota kennt er, dieser Text hat sich mit jeder Faser seines Körpers verwoben.

Gerne würde ich die Bibel so kennen wie Simeon.

Hanna und Simeon, wie müssen sie leiden, wie Liebende, die sich in einer eingerichteten Welt immer wieder verwunden und sich nicht die Utopie ausreden lassen wollen, dass alles dem möglich ist, der glaubt und liebt. Einsam werden sie sich oft vorgekommen sein. Einsam, da von den geschäftlich im Tempel Betenden unverstanden, vielleicht sogar argwöhnisch missverstanden. Und doch lassen sie nicht ab von ihrer Hoffnung.

Gerne wäre ich wie sie: Verwundbar und liebend, ohne zynisch und desillusioniert zu werden.

Über das Warten sind sie weise geworden. Weise, weil sie gelernt haben, die Geister zu unterscheiden, gelernt haben, hinter die Oberfläche zu sehen. Gelernt haben, dass die Versprechungen der geschäftlichen Welt in die Irre führen, hinweg von Gott und sich selbst.

Gerne würde ich von ihrer Weisheit lernen.

Der Tempel wird voll gewesen sein, laut, voller Betriebsamkeit und zur Schau gestellter Eitelkeit. Ein Junge, gerade acht Tage alt, wird von seinen Eltern hineingetragen, um ihn dem Herrn darzustellen, alltäglich, üblich, nichts Neues, schon gar nichts Außergewöhnliches. Es geschah zigmal am Tag im Jerusalemer Tempel.



Nur Hanna und Simeon sehen: In diesem kleinen, unscheinbaren, schwachen Kind ist Gottes tröstendes Heil den Menschen nahegekommen, auf das Hanna und Simeon ihr ganzen Leben lang gewartet haben.

Gerne würde ich von ihnen die Fähigkeit erlernen, hinter dem Alltäglichen das Wunder zu sehen.

In diesem Moment kommt alles Suchen, Hoffen und Wissen des Simeon an sein Ziel. Mit seinem Propheten wird er ausrufen, was alle Prophetie Israels erhoffte: Gottes Heil, seine gerechte Friedensordnung (Schalom) ist den Menschen nahegekommen. Ihr Suchen hat ein Ziel. Gott hat sich offenbart.

In diesem Moment der Offenbarung zerreißt die Hülle, die das Allerheiligste verbarg, wie ein Schwert scheidet Gottes Offenbarung die Geister. Der Weg zu Gott ist wieder offen. Nun kann man wieder an ihm Anstoß nehmen, zu Fall kommen, ihm widersprechen, ihn verfluchen, aber nicht mehr ihn ignorieren.

Gerne würde ich von Hanna und Simeon lernen, an Gott Anstoß zu nehmen und die Geister zu unterscheiden.



Simeons und Hannas Suche ist an ihr Ziel gekommen.

Das „Nunc dimittis“ ist Teil des Abendgebets (der Komplet) der Kirche. In der Struktur des Stundengebets ist etwas von dem Wissen aufgehoben, dass unsere Suche nach Gottes vermisster Gegenwart in der Mitte der Nacht beginnt und sich über die Hitze und Unruhe des Tages hinzieht. Aber - und das ist die Botschaft der greisen Hanna und des greisen Simeon: In den Abend unseres Hoffens, Suchens und Lebens entlässt uns Gott nicht ohne seine sich tröstend offenbarende Gegenwart.

Gerne würde ich mich wie Hanna und Simeon auf den Weg machen.



**LOB**  
**DANK**  
**SEGEN**



## ***Herr, du sagst zu mir***

***Herr, du sagst zu mir: Ich bin wert, auch wenn ich vieles an mir entdecke, das mich entmutigt und bekümmert.***

***Ich bin wert, auch wenn ich schuldig geworden bin und es mir schwer fällt, mir zu verzeihen.***

***Ich bin wert, auch wenn ich wenig Liebe empfangen habe, wenn andere es mir schwer gemacht, wenn sie mir Unrecht getan und mich zurückgestoßen haben.***

***Ich bin wert, auch wenn es Menschen gibt, die mich ablehnen, und Ansprüche auf mich zukommen, die ich nicht zu erfüllen vermag.***

***Ich bin wert, weil ich von dir gewollt und bejaht bin, Herr, du mein Gott;  
Du nimmst mich in Schutz vor anderen Menschen und vor mir selber.***

***Und wenn es auch ein langer Weg sein mag,  
bis ich mich neu sehen lerne,  
so weiß ich doch:  
Du hast ungezählte Möglichkeiten,  
mir Anteil zu schenken  
an deinen guten Gedanken über mich***

nach Sabine Naegeli



Schon als Kind ringen wir nach Aufmerksamkeit: „Habe ich das gut gemacht?“. Es setzt sich fort in Kindergarten, Schule und Beruf: Ich will mich in Erinnerung rufen, will Aufmerksamkeit, will durch Leistung meine Erzieher, Lehrer und Vorgesetzten überzeugen, Lob und Anerkennung erhalten. Menschen, die eine Beziehung aufbauen wollen, müssen auch hier „Leistung“ bringen: Aufpassen, Anpassen, Rücksicht nehmen. Immer öfter hören wir von langjährigen Beziehungen, die auseinandergehen. Oft wird gesagt, dass die Erwartungen, die der/die PartnerIn gestellt hat, nicht mehr erfüllt werden konnten, sich Unzufriedenheit in der Partnerschaft breitgemacht hat. Eine Liebe, eine Treue „auf Zeit“, zerbrochen an übersteigerten Erwartungen und Forderungen. Es bleibt die Frage nach Schuld, Verzeihen, Neuanfang.

Und dann diese Hoffnung: Mein Gott nimmt mich so wie ich bin: mit meinen Fehlern, Unzulänglichkeiten und meinem Unvermögen. Ich werde ohne die Erbringung von Leistung geliebt und geschätzt, ich kann *ich* sein. Kindergebetbücher bringen es auf die zutreffende Formel: „Jesus, mein Freund“. Ein Freund, dem wir alles sagen können, der uns nichts Böses will, der immer bei uns ist und uns trägt, wenn wir es alleine nicht mehr schaffen. Ich muss „nur“ zum ihm Ja sagen.

Bevor ich aber zu ihm Ja sage, sollte ich mich im Spiegel betrachten: Wo komme ich her, welche Hypotheken trage ich mit mir herum, kann ich mich annehmen? Das Gottesgebot „Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst“ setzt voraus, dass ich mich annehme, mit meinen Stärken, Fähigkeiten, Schwächen und Fehlern, die ich gemacht habe.

Und nach dieser Inventur kann ich mich an Gott wenden und sagen: So bin ich, stärke mich auf meinem Weg durch das Leben und zu dir. Mit der göttlichen Zusage, dass der „Ich bin der Ich-bin-da“ Ja zu mir sagt, kann ich mich meinen Aufgaben in Partnerschaft,



Familie, Freundschaft und Beruf widmen. Immer in der Zuversicht: Da ist noch jemand, dem ich meine Sorgen und Nöte anvertrauen, dem ich meine Freude und schönen Erfahrungen dankbar mitteilen kann.

Ich selbst durfte die Erfahrung machen, dass beim Beschäftigen mit Texten und dem „Stille-Halten“ dieses Bewusstsein geweckt werden kann.





## **Sonnengesang des heiligen Franziskus**

**Höchster, allmächtiger, guter Herr, dein sind der Lobpreis,  
die Herrlichkeit und die Ehre und jegliche Benedeiung.  
Dir allein, Erhabenster, gebühren sie,  
und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen.  
Gepriesen seist du, mein Herr,  
mit allen deinen Geschöpfen, zumal der Herrin, Schwester Sonne,  
denn sie ist der Tag und spendet das Licht uns durch sich.  
Und sie ist schön und strahlend in großem Glanz.  
Dein Sinnbild trägt sie, Erhabenster.  
Gepriesen seist du, mein Herr,  
durch Bruder Mond und die Sterne,  
am Himmel hast du sie gebildet, hell leuchtend und kostbar und  
schön. Gepriesen seist du, mein Herr,  
durch Bruder Wind und durch Luft und Wolken  
und heiteren Himmel und jegliches Wetter,  
durch welchen du deinen Geschöpfen den Unterhalt gibst.  
Gepriesen seist du, mein Herr, durch Schwester Wasser,  
gar nützlich ist es und demütig und kostbar und keusch.  
Gepriesen seist du, mein Herr, durch Bruder Feuer,  
durch das du die Nacht erleuchtest;  
und es ist schön und liebenswürdig und kraftvoll und stark.  
Gepriesen seist du, mein Herr,  
durch unsere Schwester, Mutter Erde,  
die uns ernährt und lenkt und mannigfaltige Frucht hervorbringt  
und bunte Blumen und Kräuter.  
Gepriesen seist du, mein Herr,  
durch jene, die verzeihen um deiner Liebe willen  
und Schwachheit ertragen und Drangsal.  
Selig jene, die solches ertragen in Frieden,  
denn von dir, Erhabenster, werden sie gekrönt.  
Gepriesen seist du, mein Herr,  
durch unseren Bruder, den leiblichen Tod;**





***ihm kann kein Mensch lebend entrinnen.  
Wehe jenen, die in schwerer Sünde sterben.  
Selig jene, die sich in deinem allheiligen Willen finden,  
denn der zweite Tod wird ihnen kein Leides tun.  
Lobet und preiset meinen Herrn und erweist ihm Dank  
und dient ihm mit großer Demut.***

Ich habe mir als Lieblingsgebet den „Sonnengesang“ des Hl. Franziskus ausgesucht, da ich im Laufe meines Lebens einen besonderen Bezug zu diesem Lied bekommen habe. Früher habe ich in einer Franziskanerpfarrei aktiv mitgewirkt und bin hierdurch vom Geist des Hl. Franziskus geprägt worden. In besonderem Maße hat mich meine Mutter, die im Dritten Orden des Hl. Franz von Assisi (Franziskanische Gemeinschaft (Laienorden)) ist, an Franziskus herangeführt, so dass ich vor 22 Jahren auch dort eingetreten und heute noch vom Leben, Geist und Wirken des Hl. Franziskus begeistert bin. Den Sonnengesang mit seiner schönen Melodie durfte ich beim Transitus (Heimgang des Hl. Franziskus von Assisi) als Kantor vorsingen, und er begleitet mich seitdem stets.

Dieses schöne und recht bekannte Lied *Der Sonnengesang* stammt aus der Feder des Hl. Franziskus von Assisi und ist im Sommer 1225, ein Jahr vor seinem Tod, während einer schweren Krankheit entstanden. Zu dieser Zeit war Franziskus schon erblindet und aufgrund erster Krisen im stark angewachsenen Orden von fast



5000 Mitgliedern innerlich krank. Er fühlte sich in dieser Krisenzeit von Gott verlassen. Doch ausgerechnet in dieser für ihn scheinbar dunklen Zeit entstand der von Licht durchdrungene Sonnengesang. Was das Faszinierende an ihm ist?

Das ist meiner Meinung nach die Deutlichkeit seiner Gott- und Christusverbundenheit. Die daraus resultierende Freude und Dankbarkeit wird bei Franziskus in der Liebesbeziehung zu dem von Gott Geschaffenen, den Mit-Geschöpfen und der Natur deutlich sichtbar und spürbar.

Der Sonnengesang spiegelt somit sein vom Evangelium ganz durchdrungenes Leben wieder, in dem er alle Kreaturen und alles, was sonst von Gott geschaffen wurde, mit *Schwester und Bruder* anredet. Diese Verschwisterung kann aber nur gelingen, wenn man sich ständig um Frieden im eigenen Lebensbereich aus Liebe zu Gott bemüht.

Es spricht mich an, für die Liebe Gottes zu danken, ebenso für das von Gott Geschaffene, sich über die Schönheit der Natur zu freuen und diese vor allem zu bewahren. Wie aber konnte Franziskus, ausgerechnet selber unmittelbar vor seinem Tod stehend, den Bruder Tod preisen, vor dem bekanntlich die meisten Menschen Angst haben? Diese letzte Lobpreisung habe ich als Kind und Jugendlicher zunächst nicht verstanden. Je mehr ich mich jedoch mit der Osterbotschaft beschäftige, umso mehr schwindet die Angst, umso mehr könnte ich den Tod als Bruder bezeichnen. Aber - das braucht noch seine Zeit!





***DANKE ABBA! (Vater, Papa)***  
***DANKE JESUS!***  
***Amen***

Der Wecker klingelt. Es ist Zeit aufzustehen. Eine Flut von Gedanken bricht über mich herein. Was wird der Tag bringen? So viele Verpflichtungen, Sorgen, Nöte, Krankheiten, Ängste, die eigenen und die der Anderen. Wie soll ich das alles nur schaffen?

Danke Abba, dass du da bist!

Danke Jesus, dass du heute und immer mit mir gehst und in mir lebst.

Danke, dass du mich leiten wirst, ich brauche deine Weisheit und Liebe so sehr!

Danke, dass ich dir meinen Mann, meine Kinder, meine Familien in deine Hände legen darf.

Danke, dass du dich um sie kümmerst, deshalb brauche ich mich nicht zu sorgen wegen der zahlreichen Anliegen und Nöte; danke, dass ich sie mit dir besprechen kann.

Danke Jesus, dass du der Weg und der Wegbegleiter bist, für mich und alle meine Lieben!

Danke, dass ich Dir meine Freunde und Nachbarn und alle Kranken anvertrauen darf. Bitte segne sie, besonders jeden, der in Not ist, jeden der mir heute begegnet, jeden, der deine Hilfe braucht.

Danke, dass du mein und unser aller Heiland und Arzt bist.

Danke für mein Frühstücksbrot, so viele Menschen leiden an Hunger.

Danke Jesus, dass du mein Lebensbrot bist, aus dem ich und die ganze Welt leben.

Danke Jesus für die Sonne, die mich wärmt und froh macht.

Danke, dass du die Sonne, das Licht, meines Lebens bist.

Danke Jesus, dass ich mich vor Praxisbeginn zurückziehen darf zur „stillen Zeit“ mit dir.



Danke, dass du mich so oft beschenkst mit dem jetzt richtigen Wort aus der Bibel, der Losung, aus einem Lied: ermutigend, tröstend, korrigierend, stärkend, wegweisend, helfend, heilend. Danke für dein Reden, für deine Liebe, die mich darin berührt.





Danke Jesus, dass du mich liebst, wirklich liebst, unvorstellbar liebst, auch wenn ich es nicht immer glauben kann. Gib mir den Mut, deine Liebe bedingungslos anzunehmen und weiter zu schenken. Nimm alle *ja, aber* aus meinen Gedanken und meinem Herzen. Ich entscheide mich, dir zu glauben, dass du mich liebst und auch jeden Menschen dieser Erde. Du hast uns doch in Liebe erschaffen.

Egal was die Umstände und die negativen Nachrichten mir heute sagen wollen: du liebst mich und ich liebe dich. Fülle mich mit deiner Liebe, dass ich dich nun zu den Menschen tragen darf.

**DANKE ABBA!**

**DANKE JESUS!**

**Amen**

Danke Abba, danke Jesus ist für mich zum wichtigsten Gebet geworden. Es ist nicht nur Dank, Lob und Anbetung Gottes, es öffnet mir auch den Weg zum Bitten.

Danke Abba heißt für mich nicht, dass Gebet auf Dank und Lobpreis zu reduzieren. Im *Danke* liegt dabei die Gewissheit des Glaubens, dass Gott mich erhören wird, vielleicht nicht so, wie ich es möchte, in jedem Fall aber so, wie es für mich und die Menschen, die ich liebe, die ich begleite, für die ich verantwortlich bin, für die ich bete, gut ist. Er wird alles zu einem guten Ende führen.

*Danke* schenkt mir Freude, Hoffnung und Trost, *danke* spendet mir Mut und Kraft, *danke* weist den Weg, *danke* bringt Frieden, *danke* heilt, *danke* hilft ...

Auch Jesus sagt: „Danke Vater, dass du mich erhören wirst“, z.B. bei der Brotvermehrung (Mt. 14,19 und Mt. 15,36) und der Erweckung des Lazarus (Joh. 11,41).



## ***Danke für den Tag***

***Lieber Vater,***

***Danke für den Tag, den Du mir wieder geschenkt hast.***

***Es sind Tausende, die gehofft haben, diesen Tag zu sehen,  
aufzustehen, ihren täglichen Verpflichtungen nachzugehen.***

***Doch nicht alle erleben dieses Glück.***

***Danke, dass Du mir heute wieder Deine Gnade schenkst.***

***Bitte bewahre mich vor jeder Versuchung und  
hilf mir, den Tag nach Deiner Vorstellung zu leben***

...

Kennen Sie das Gefühl, Sie wollten etwas sagen und wissen nicht wie? Sie wollen jemand etwas erklären, doch Sie treffen nicht das Wort, das das wiedergibt?

Gerade mir - als Mensch aus einem anderen Land - passiert so etwas täglich. Ich finde mich damit ab, dass ich die Sprache nicht perfekt beherrsche.

Im Gebet habe ich solche Gefühle nie.

Für mich ist das Gebet eine Begegnung, ein Date, wo ich mit Gott, dem Vater über meine Anliegen sprechen kann - mit dem Unterschied, dass dieser Vater davon bereits weiß, bevor ich mich äußere. Am Ende jeden Gebetes kommt es öfter vor, dass ich nicht mehr weiß, in welcher Sprache oder mit welcher Wortwahl ich mich ausgedrückt habe. Jedoch fühle ich mich jedes Mal sehr erleichtert, zufrieden und vor allem gehört und vollkommen verstanden.

Der, der mich und jede Existenz erschaffen hat, kann meine Anliegen verstehen und mir dabei helfen, auch wenn ich das Gebet in einer Sprache, dessen Alphabet nur einen Buchstaben enthält, mit einem einzigen und demselben Laut ausdrücken müsste.



Es ist für mich sehr schwer, irgendein Gebet auszusuchen, denn ich werde letztlich nie verstehen können, was derjenige damit gemeint hat. Genauso schwer ist es für mich, ein Gebet aufzuschreiben, denn ich spüre, dass die gebrauchten Worte allein nicht das wiedergeben können, was mein Herz ausdrücken möchte. Doch es gibt eine andere innere Macht der Worte, die sehr persönlich ist - und immer von unserem himmlischen Vater verstanden wird.

Aber ein *Danke* sollen und müssen wir alle sagen können. Gottes Gnade und seine Liebe sind grenzenlos und überschreiten jede Vorstellung.

Daran möchte ich mich und jeden von uns erinnern:

Gott, danke, dass ich *Danke* sagen kann!







## ***Der Segen des Aaron***

***Der Herr segne dich  
und behüte dich.***

***Der Herr lasse leuchten  
sein Angesicht über dir  
und sei dir gnädig.***

***Der Herr erhebe sein Angesicht  
auf dich  
und schenke dir Frieden.***

### Segen - Segnen

Das lateinische Wort „benedicere“ heißt übersetzt „gut zusprechen, Gutes zusagen, segnen“. Den Wunsch, gesegnet zu werden, etwas Gutes zugesagt zu bekommen, haben viele Menschen: Eltern lassen ihre Kinder segnen. Paare bitten um den Segen zur Hochzeit. Viele Familien bitten beim Tod eines Angehörigen um den Segen der Kirche. Denken wir auch an den Blasiussegen, den Reisesegen, den Primizsegen. Doch nicht nur zu besonderen Anlässen wünschen wir uns Segen. Wie oft sind wir ängstlich, hilflos, traurig, enttäuscht, mit Schuld beladen. Wie gut tut es dann, ein Segenswort zu hören.

Bischof Kamphaus sagt: „Gesegnet sein heißt, aus der schöpferischen Kraft Gottes leben und diese Kraft wirksam werden zu lassen.“

Der „aaronitische Segen“ - in unserer Gemeinde als „gesungener Segen“ bekannt - ist für mich von besonderer Bedeutung. Seine Worte sind einfach, verständlich und allumfassend. Ich darf auf Gottes Zuwendung hoffen, auf seinen Schutz und seine Hilfe. Nicht ich allein muss etwas schaffen, sondern Gott wirkt in mir.



Diese Segensworte erfüllen mit Freude und Dankbarkeit, ermutigen und bestärken, trösten und heilen.

Ich bin gesegnet vor all meinem Tun, angenommen in meinem So-Sein. Ich darf vertrauen, dass ich Gott nicht suchen muss, sondern längst von Ihm in seiner Gnade gefunden bin.





## ***Der Herr segne dich!***

***Der Herr segne dich!***

***Er erfülle deine Füße mit Tanz, deine Arme mit Kraft.***

***Er erfülle dein Herz mit Zärtlichkeit, deine Augen mit Lachen.***

***Er erfülle deine Ohren mit Musik, deine Nase mit Wohlgerüchen.***

***Er erfülle deinen Mund mit Jubel, dein Herz mit Freude.***

***Er schenke dir immer neu die Gnade der Wüste: Stille –  
frisches Wasser – und neue Hoffnung.***

***Er gebe uns allen immer neu die Kraft,  
der Hoffnung ein Gesicht zu geben.***

aus dem Kongo

Dieses Gebet erinnerte mich sofort an das vermutlich bekanntere Morgenlob aus Afrika: „Herr, ich werfe meine Freude wie Vögel an den Himmel“. Dieses ungeheure Vertrauen, das hier spürbar wird, diese Fülle von ungewöhnlichen Konsequenzen, die vom Segen Gottes erwartet und erlaubt werden! Wir würden für unsere Füße wohl eher sicheren Boden erbitten, feste Standpunkte, anständiges Schuhwerk, eine ordentliche Kondition. Für die Augen Schärfe, Weitsicht und schnelle Reaktion. Oder für den Mund die richtigen Worte, den treffenden Tadel, die konstruktive Kritik, das aufmunternde Lob.

Wir würden das erbitten, was vernünftig ist, was uns konkret, hand- oder fußfest weiterbringt. Dieses Gebet aber wünscht Leichtigkeit, Bewegung, Kontakt - wünscht, was die anderen einlädt, fasziniert, auf die anderen übergeht.

Aber es betet auch um die *Gnade der Wüste*, um aus den Erfahrungen der Stille und der in ihr neu geschenkten oder verstärkten



Charismen Nachfolge zu leben, Zeugnis zu geben, Christ und Mensch zu sein.

Ich bete diesen Segen gerne über Gruppen, die - vielleicht nach einer kurzen Nacht - einen langen Tag vor sich haben und etwas brummig oder skeptisch schauen. Und der Segen wirkt!





***Herr, segne meine Hände,***

***Herr, segne meine Hände,  
dass sie behutsam seien,  
dass sie halten können, ohne zu Fesseln zu werden,  
dass sie geben können ohne Berechnung,  
dass ihnen innewohnt die Kraft zu trösten und zu segnen.***

***Herr, segne meine Hände!  
Herr, segne meine Augen,  
dass sie Bedürftigkeit wahrnehmen,  
dass sie das Unscheinbare nicht übersehen,  
dass sie hindurchschauen durch das Vordergründige,  
dass andere sich wohlfühlen können unter meinem Blick.***

***Herr, segne meine Augen!  
Herr, segne meine Ohren,  
dass sie Deine Stimme zu erhorchen vermögen,  
dass sie hellhörig seien für die Stimme in der Not,  
dass sie verschlossen seien für Lärm und Geschwätz,  
dass sie das Unbequeme nicht überhören.***

***Herr, segne meine Ohren!  
Herr, segne meinen Mund,  
dass er Dich bezeuge,  
dass nichts von ihm ausgehe, was verletzt und zerstört,  
dass er heilende Worte spreche,  
dass er Anvertrautes bewahre,***

***Herr, segne meinen Mund!  
Herr, segne mein Herz,  
dass es Wohnstatt sei Deinem Geist,  
dass es Wärme schenken und bergen kann,  
dass es reich sei an Verzeihung,  
dass es Leid und Freude teilen kann.  
Herr, segne mein Herz!***



Auf den ersten Blick hatte uns dieses Gebet an einen anderen Text erinnert: „... Gott hat keine Hände, außer unsere Hände ...“ Da geht es darum, dass wir uns ganz in den Dienst Gottes stellen - in sein Team.

Aber eigentlich fanden wir in diesem Gebet noch mehr für uns. Es sind ja schließlich unsere Hände, unsere Augen, unsere Ohren und es sind unsere Münder. Damit können wir machen, was wir wollen, und keiner bestimmt darüber, außer wir selbst. Das ist auch richtig so, denn Gott schenkt uns diese Freiheit.

Was dieses Gebet für uns jedoch ausdrückt - und darum beten wir es - ist die Tatsache, dass sich jeder von uns beiden bewusst mit all seinen Sinnen, mit seinen Gaben, mit seinem ganzen Körper unter Gottes Segen stellen will - freiwillig!

Wir möchten die unendliche Tiefe spüren, die Gott für uns bereit hält: beim Tun mit den Händen, beim Sehen mit den Augen, beim Hören mit den Ohren und beim Sprechen mit dem Mund.

Das Gebet drückt für uns auch unsere eigene Begrenztheit aus, wenn wir uns nur auf uns selbst verlassen. Um diese Grenze, diese eigene Fessel durchbrechen zu können, auch darum sprechen wir dieses Gebet - zu Gott!

Weiter hilft es uns, unser Leben zu überdenken. Tun wir das Richtige mit unseren Händen, unseren Ohren, unserem Mund? Dabei geht es sehr liebevoll vor und ist nicht moralisierend.

Die Füße hätten im Gebet noch genannt werden können:



***Herr, segne meine Füße,  
dass sie Wege finden, zu Menschen die mich brauchen,  
dass sie mich in Bewegung bringen, wenn ich müde bin,  
dass sie mich rasten lassen, wenn ich ruhelos bin,  
dass sie tanzen, um deine Herrlichkeit zu preisen.***

Nach dem „Amen“ wollen wir sagen können:

„Wir wollen keine anderen Hände außer Gottes Hände, keine anderen Füße außer Gottes Füße, keine anderen Augen, außer Gottes Augen, um die Welt damit zu sehen.“





# HIN-GABE





***Herr, nimm alles von mir - I***

***Mein Herr und mein Gott,  
nimm alles von mir,  
was mich hindert zu dir.***

***Mein Herr und mein Gott,  
gib alles mir,  
was mich führet zu dir.***

***Mein Herr und mein Gott,  
nimm mich mir  
und gib mich ganz zu eigen dir.***

Nikolaus von der Flüe

Dieses Gebet begleitet mich seit vielen Jahren.

Ganz zufällig fand ich diese Worte, als ich auf die Lebensgeschichte des Nikolaus von Flüe stieß, der sich mit 50 Jahren zu einem Leben als Einsiedler entschließt.

Nach langem, inneren Ringen, aber mit dem Einverständnis seiner Ehefrau Dorothea, verlässt er das gemeinsame Haus und seine 10 Kinder, um in der Abgeschiedenheit am Rande einer einsamen Schlucht zu leben, zu beten und sich in das Leiden Christi zu vertiefen.



Dies Gebet „traf“ mich zu einer Zeit, in der mein Leben, mein Alltag bis zum Rand gefüllt war mit familiären und beruflichen Pflichten, mit weitreichenden Plänen und - mit der Sehnsucht, von Zeit zu Zeit innezuhalten, frei zu werden, leer zu werden von dem äußeren Geschehen, von dem, was mein Leben prägt und bestimmt; und - mit der Sehnsucht danach, die Geister zu unterscheiden und zu erkennen, was Gott mit mir vorhat, wie er mich gedacht hat. Nikolaus oder Bruder Klaus, wie er sich nun nennt, hat dieses Gebet täglich gesprochen.

Für mich ist es kein Gebet für alle Tage. Die rechte Zeit - der Kairos - muss da sein, den Boden bereiten, um dieses Gebet mit dem Herzen sprechen und meditieren zu können.

Nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Alles, was mich beherrscht, was mir den Blick verstellt, kann ich Gott übergeben: Aktionismus, innere Unruhe, Überforderung, negative Gefühle wie Ärger, Frust, Unverstandensein, Verletztsein, Erfahrung der Begrenztheit und Ohnmacht - leer werden, um zu empfangen.

Gib alles mir, was mich führet zu dir.

Gott weiß, was ich brauche, darauf kann ich vertrauen; er wird es mir geben. Vielleicht entspricht es zunächst nicht meinen Erwartungen, aber er sieht weiter als ich. Das macht mich gelassen und zuversichtlich.

Nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir.

Sich aufgehoben wissen in der Liebe Gottes, angenommen sein mit seinem innersten Kern - kaum zu beschreiben mit Begriffen, vielleicht: tiefer Frieden, Glück, Dankbarkeit, Vollendung?



## ***Herr, nimm alles von mir – II***

***Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.***

***Ich gebe dir meine Wut, Zweifel, Sorgen, Ängste, Krankheit, Schmerzen.***

***Mein Herr und mein Gott, gib alles mir, was mich fördert zu dir.***

***Bitte fülle mich mit deinem Frieden, Liebe, Freude, Hoffnung, Trost, Geduld, Kraft.***

***Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir.***

***Und hilf mir loszulassen und meinen Blick von mir weg auf dich und meinen Nächsten zu richten und in allem deinen Willen zu suchen und zu erkennen.***

Nikolaus von der Flüe

Wenn ich keine eigenen Worte finde oder zu schwach zum Beten bin, nehme ich das fertige Gebet zur Hand. Im Alltag bete ich meistens auf die andere Art, z.B. wenn ich von der Arbeit komme, um Dinge loszuwerden und neue Kraft zu tanken, oder wenn mich etwas sehr verletzt hat oder beschäftigt, oder wenn ich mich gedanklich im Kreise drehe. Ich tausche dann Wut gegen Frieden, Trägheit gegen Motivation, Schwäche gegen Kraft, Sorgen gegen Zuversicht.

Manchmal hilft es, wenn ich mir vorstelle, wie ich alles, was mich gerade bewegt oder nicht loslässt, in einen Koffer packe und die-



sen Jesus überreiche und bei ihm lasse, und wie er diesen dann einem seiner Engel gibt, um den Koffer wegzuschaffen. Danach bin ich dann frei, um zu beten, zu danken oder einfach nur, um bei ihm aufzutanken.





## ***Immerfort empfangen ich***

***Immerfort empfangen ich mich aus Deiner Hand.  
Das ist meine Wahrheit und meine Freude.***

***Immerfort blickt mich Dein Auge an,  
und ich lebe aus Deinem Blick,  
du mein Schöpfer und mein Heil.***

***Lehre mich, in der Stille Deiner Gegenwart  
das Geheimnis zu verstehen, dass ich bin.***

***Und dass ich bin durch Dich,  
und vor Dir, und für Dich.***

Romano Guardini

Dieses Gebet begleitet mich seit Jahren.  
Drei Textpassagen sprechen mich immer wieder an.

Zum einen ist es die Aussage, dass ich mich, mein ganzes Leben,  
aus der Hand Gottes empfangen.

Nicht ich bin es, die ihr Leben in der Hand hat. Vielmehr hat es  
Gott in der Hand, und er schenkt es mir. Mit jedem Tag, mit jeder  
Minute, ja mit jedem Atemzug schenkt er mir das Leben neu. Das  
wurde mir durch dieses Gebet auf einmal sehr bewusst. Mir, die  
ich viel plane und im Voraus bedenke, die das Bedürfnis hat, die  
Dinge in der Hand zu haben und sie mir nicht entgleiten zu lassen  
und die sich auf viele Situationen gerne im Vorfeld schon vorberei-  
tet - mir, die Wert auf Freiheit und Eigenständigkeit legt, sagt das  
Gebet: Letztlich nutzt all das Planen und Vorbereiten nichts, wenn  
ich nicht immer wieder die Haltung der Empfangenden einübe und  
mir bewusst werde, dass ich ohne Gott nichts bewirke.



Die zweite Stelle des Gebetes ist der Blick Gottes, aus dem ich lebe. Die Aussage, dass Gott mich anblickt und dass er mich durch diesen Blick leben lässt, berührt mich außerordentlich. Schon häufiger habe ich in meinem Leben erfahren dürfen, was wohlmeinende Blicke, Blicke der Zuneigung und des Gefallens, in einem Menschen bewirken können. So spüre ich förmlich den Blick Gottes auf mir, der mich leben lässt, der mich ermutigt, nicht aufzugeben, der mich herausfordert, Neues zu beginnen. Ein Blick, der mehr ist als ein oberflächliches Anschauen. Ein Blick, der in die Tiefe geht. Es ist ein Blick, vor dem ich nichts verbergen kann, vor



dem ich aber auch nichts verbergen brauche. Es ist ein Blick, der mich nicht klein macht, sondern der mein Leben zur Entfaltung bringt.

All das ist ein Geheimnis. Dies ist die dritte Passage des Gebetes.

Dass ich lebe, ist ein Geheimnis. Dass ich durch Gott, vor ihm und für ihn lebe, ist ein Geheimnis. Es ist ein Geheimnis und keine Frage, welches ich nur in



der Stille entdecken und erfahren kann. Nur wenn ich mir die Zeit nehme, ruhig zu werden und mich meinem Gott zuzuwenden, kann ich etwas von diesem Geheimnis spüren und erkennen, kann ich das Leben und den Blick Gottes wahrnehmen und mich immer tiefer in dieses Geheimnis hineinwagen, ohne es auflösen zu wollen.

Ich lebe aus Gottes Hand, aus seinem Blick und aus seiner Gegenwart. Das ist und bleibt ein Geheimnis.

Mit dem Gebet versuche ich, dies immer wieder in mir bewusst werden zu lassen. Denn leider verklingt im Alltag das Gefühl für die Gegenwart Gottes, für seinen Blick oft zu schnell.

In einer sehr anstrengenden Zeit, in der mir das Leben schwerfiel, habe ich für mich einmal entfaltet, was es heißen könnte, in meiner Situation, das Leben aus Gottes Hand zu empfangen.

***Immerfort empfangen ich mein Leben  
aus deiner Hand.***

***Immerfort empfangen ich Trost in traurigen Zeiten  
aus deiner Hand.***

***Immerfort empfangen ich Hoffnung in schwierigen Zeiten  
aus deiner Hand.***

***Immerfort empfangen ich Mut in Zeiten der Mutlosigkeit  
aus deiner Hand.***

***Immerfort empfangen ich Kraft in schwachen Zeiten  
aus deiner Hand.***

***Immerfort empfangen ich Vertrauen in ängstlichen Zeiten  
aus deiner Hand.***

***Immerfort empfangen ich Zuwendung in Zeiten der Einsamkeit  
aus deiner Hand.***

***Immerfort empfangen ich mich aus deiner Hand.***

***Lehre mich in der Stille deiner Gegenwart dieses Geheimnis verstehen.***



## **Gebet des heiligen Pfarrers von Ars**

***Ich liebe Dich, oh mein Gott.  
Mein ganzes Verlangen ist es, Dich zu lieben  
Mit jedem Atemzug meines Lebens.***

***Ich liebe Dich, oh mein Gott.  
Lieber möchte ich sterben aus Liebe zu Dir,  
als auch nur einen einzigen Augenblick ohne Liebe zu Dir zu sein.***

***Ich liebe Dich, oh mein Gott.  
Nach dem Himmel sehne ich mich nur deswegen,  
weil „Himmel“ nichts Anderes meint  
als die vollkommene Liebe zu Dir.***

***Ich liebe Dich, oh mein Gott.  
Die Hölle fürchte ich nur deswegen,  
weil „Hölle“ nichts Anderes meint  
als die totale Trennung von der Liebe zu Dir.***

***Oh mein Gott,  
wenn meine Zunge auch nicht in jedem Augenblick sagen kann,  
dass ich Dich liebe,  
so soll es doch mein Herz Dir wiederholen  
mit jedem einzelnen seiner Schläge.***

***Gib mir, oh Gott, die Gnade,  
zu leiden, indem ich Dich liebe,  
Dich zu lieben, indem ich leide  
und eines Tages zu sterben im festen Bewusstsein der Liebe zu  
Dir.***

***Und je weiter ich mich meinem irdischen Ende nähere,  
umso weiter vermehre und vervollkommne diese meine Liebe.***





Gebildet war Jean Baptiste-Marie Vianney, der heilige Pfarrer von Ars, ganz gewiss nicht.

Er kam nicht aus vornehmem Haus, war weder gut aussehend noch psychologisch oder pastoral „durchtrainiert“, und er hat es auch zu keinem Zeitpunkt im Leben leicht gehabt.

Eins aber hatte er, und das allein macht ihn zu einer der größten Priestergestalten aller Zeiten:

Eine unerschütterliche, alles andere in den Hintergrund stellende Beziehung zu Gott, und zwar als Person.

Nicht eine Idee oder Behauptung, nicht eine nebulöse „Weltkraft“, nicht eine Erziehungs- oder Moralinstanz war Gott für ihn, sondern ein lebendiger Freund, Vertrauter und Lehrer.

Himmel und Hölle, Tod und Leben, Sehnsucht, Furcht, Leiden, Sterben, ja selbst Lieben: ohne die feste und wirkliche Beziehung



zu Gott sind das nur Worte, mit und in dieser Beziehung aber ergibt alles Sinn.

Und am direktesten, am vollkommensten hat der heilige Pfarrer diese Beziehung an zwei Orten gelebt: im Beichtstuhl und am Altar.

Die Sakramente der Kirche: Sinnlosigkeit, Anmaßung, Machtmissbrauch, Einengung Gottes, frommes Theater werden sie genannt - und das wären sie, wenn „Gott“ eine Ideologie wäre, eine Weltformel, die nichts mit uns zu tun hätte, oder ein Erziehungs- und Druckmittel.

Aber da er Person ist, Freund, Bruder, Vorbild, Lehrer, darum ergeben sie einen Sinn und erbauen die Kirche, die Gemeinschaft derjenigen, die in „Gott“ eine lebendige Person erkennen.





## ***Gebet des seligen Charles de Foucauld (1858 – 1916)***

***Mein Vater, ich überlasse mich dir,  
mach mit mir, was dir gefällt.  
Was du auch mit mir tun magst, ich danke dir.  
Zu allem bin ich bereit, alles nehme ich an.  
Wenn nur dein Wille sich an mir erfüllt  
und an allen deinen Geschöpfen,  
so ersehne ich weiter nichts, mein Gott.  
In deine Hände lege ich meine Seele;  
ich gebe sie dir, mein Gott,  
mit der ganzen Liebe meines Herzens,  
weil ich dich liebe,  
und weil diese Liebe mich treibt,  
mich dir hinzugeben,  
mich in deine Hände zu legen, ohne Maß,  
mit einem grenzenlosen Vertrauen;  
denn du bist mein Vater.***

Seit meiner Priesterweihe gehöre ich zur Priestergemeinschaft Jesus Caritas, die sich an der Spiritualität des seligen (2005) Charles de Foucauld orientiert. Wir treffen uns in kleinen Bruderschaften regelmäßig zu Schriftgespräch, Anbetung und „Revision de vie“. Immer gehört dieses Gebet zum Abschluss der Begegnung. Und eigentlich sollten wir es jeden Tag als Abendgebet sprechen. Ich erinnere mich nicht, dass ich es auswendig lernen musste. Ich konnte es einfach. Nach dem Lukas Evangelium stirbt Jesus am Kreuz mit dem Gebet: „Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.“ Charles de Foucauld hat 1896 dieses letzte Gebet Jesu betrachtet und seine Meditation aufgeschrieben. Er notiert: „Das ist das letzte Gebet unseres Meisters, unseres Geliebten. Möge es auch das unsere sein - nicht nur im letzten Moment (unseres Lebens), sondern zu jeder Zeit.“



„In manus tuas, pater, commendo spiritum meum“, singen wir beim Taizegebet, und üben uns damit ein in das Vertrauen, in die Liebe Jesu zu Gott, seinem Vater.

„Mein Vater, ich überlasse mich dir.“ Wenn Gott mein Vater ist, dann kann ich damit aufhören, immer dieses „Warum“ vorzubringen. Ich werde stattdessen mit Realismus und Vertrauen sagen: „Du weißt.“ (Carlo Carretto). Da hat jemand einen Schlaganfall, und die Angehörigen fragen: „Warum hat Gott das zugelassen?“



Sagen wir lieber: Du weißt um meine Not. Du kennst mich. Alles nehme ich an, denn ich vertraue dir. Ich weiß, dass du mich liebst.

Wenn ich dieses Gebet am Abend bete, dann kann ich die Ereignisse des Tages Gott überlassen. Das entlastet. In Gottes Hand ist alles, Freude und Dank, aber auch Not und Sorge gut aufgehoben.

Es ist hilfreich, die einzelnen Gedanken des Gebetes mit eigenen Worten zu füllen, mit den Inhalten mei-

nes Lebens. Was will ich Gott eigentlich sagen, wenn ich bete: „Ich überlasse mich dir. In deine Hände lege ich ...“?

Der schwierigste Satz in dem Gebet ist wohl: „Mach mit mir, was dir gefällt. Was du auch mit mir tun magst, ich danke dir“. Hier ist nicht gemeint, dass Gott uns eine Krankheit schickt. Ich kann vielmehr mein Leben, so wie es ist, mit all dem Schweren, was da drin ist, annehmen, weil ich weiß: „Du bist mein Vater.“



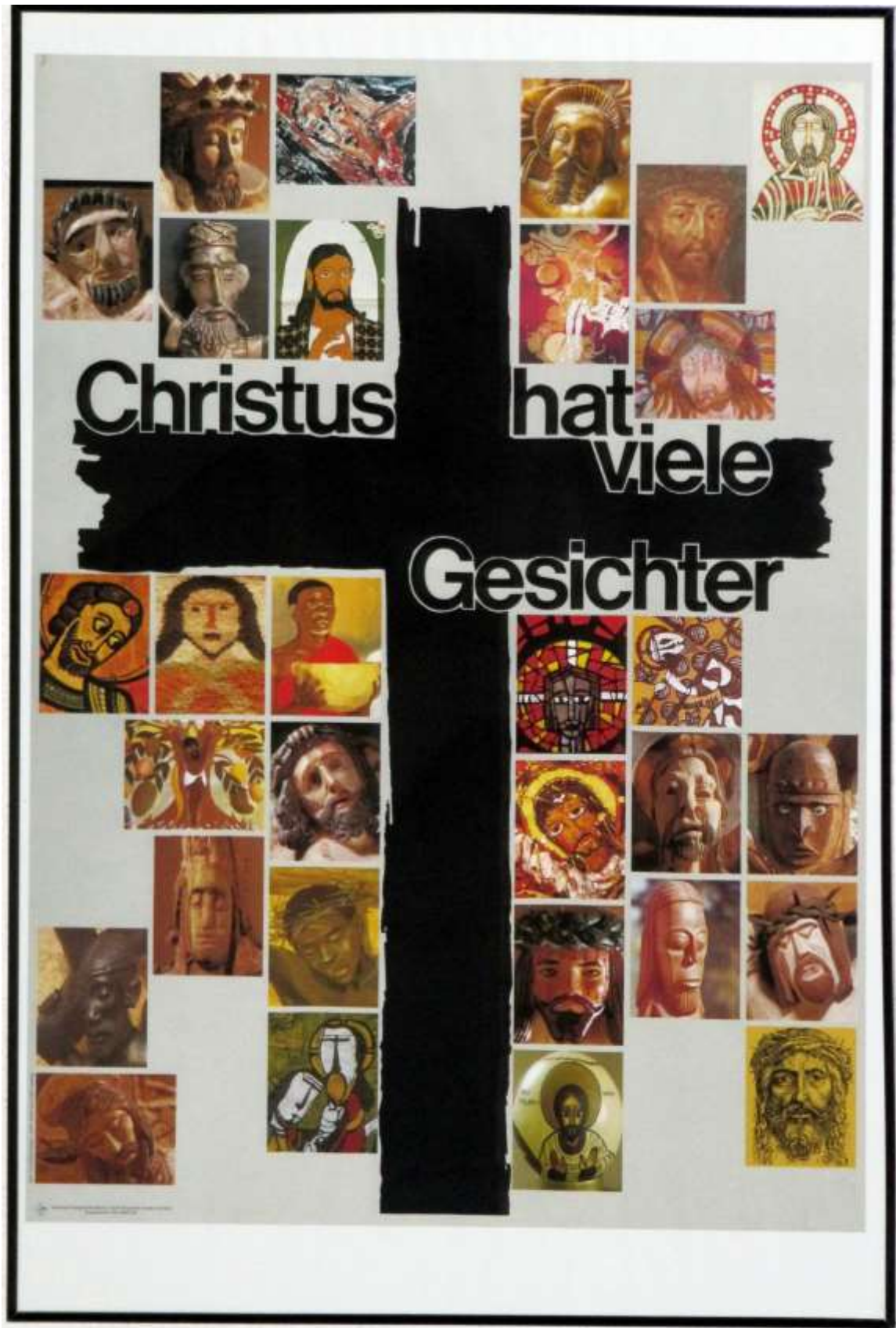
## ***Gebet aus Taizé***

***Christus, du gibst alles, du gibst dein Leben und auch dein Verzeihen, es wird nie vergehen.***

***Und wenn du wie im Evangelium uns fragst: Liebst du mich? stammeln wir die Antwort:***

***Christus, du weißt, ich liebe dich, vielleicht nicht so, wie ich möchte, aber ich liebe dich.***

Dieses mein Lieblingsgebet ruft Erinnerungen wach.  
Wenn ich die Augen schließe, bin ich gleich wieder in Taizé.  
Ich kann die Luft riechen, das Sonnenblumenfeld sehe ich vor mir.  
Ich fühle mich angekommen, angenommen und heil.  
So wie Jesus mich will.  
Er will uns allen und damit auch mir nahe sein.  
Er will, dass ich in seiner Liebe leben darf, sie spüren darf - und ich darf ihn wieder lieben.  
Ich darf in seine Fußstapfen treten, ja wir alle dürfen und sollen dies tun.  
Wir sind aufgefordert, seine Nachfolge anzutreten  
Mag unser Gebet auch unbeholfen sein, suchen wir Jesus dennoch voll Vertrauen. Und sein Erbarmen bahnt sich einen Weg durch unsere Unschlüssigkeit, ja unsere Zweifel.  
Wie unendlich groß seine Liebe zu uns Menschen ist, kann ich nicht wirklich ermessen. Manchmal kann ich es ein kleines bisschen erahnen, dann ist es ein wunderbar großartiges, fast unglaubliches Geschenk.  
Doch meist schaffe ich es nur, wie in diesem Gebet zu sagen: Du weißt doch, dass ich Dich liebe.





## ***Wachse in mir***

***Wachse, Jesus, wachse in mir.***

***In meinem Geist, in meinem Herzen,  
in meiner Vorstellung, in meinen Sinnen.***

***Wachse in mir***

***in deiner Milde, in deiner Reinheit,  
in deiner Demut, deinem Eifer, deiner Liebe.***

***Wachse in mir***

***mit deiner Gnade, deinem Licht  
und deinem Frieden.***

***Wachse in mir***

***zur Verherrlichung deines Namens,  
zur größeren Ehre Gottes.***

***Amen.***

Pierre Olivaint wurde mit 24 Jahren „durch Zufall“ zum Glauben geführt. Er wurde Jesuit, ein „hinreißender“ Seelsorger und starb durch Schüsse Aufständischer 1871 in Paris

Wachse in mir. Diese Bitte bedeutet für mich: Lass mich in deiner Nachfolge stehen - in Treue zu dir - trotz aller Dunkelheit, aller ungelösten Fragen, aller Widersprüche.

Wachse in mir - das ist die Bitte: Hilf du mir zu mehr gelebter Menschlichkeit, Aufmerksamkeit und Zuwendung zu den Mitmenschen, zu mehr Offenheit und Vertrauen. Ändere du mein Denken, Fühlen und Wollen, da - mit nicht mein Ego zum Maßstab meines Handelns wird.

Weite meinen Horizont, öffne Geist und Herz für eine größere Aufgabe.

Wachse in mir, damit ich dein Leben, deine Hinwendung zu den Menschen zum Vorbild meines Handelns mache und mich selbstlos verschenke.

Schenke mir in aller Unruhe meines Herzens, meines Denkens und in allen Zweifeln deine Nähe und deinen lebendigen Geist.







## ***Gebet des Blaise Pascal***

***Vater im Himmel,  
ich bitte dich weder um Gesundheit  
noch um Krankheit,  
weder um Leben noch um Tod,  
sondern darum, dass du meine  
Gesundheit und meine Krankheit,  
mein Leben und meinen Tod  
in deine Hände nimmst  
zu deiner Ehre und zu meinem Heil.***

***Du allein weißt, was mir gut tut.  
Du allein bist der Herr.  
Tu mit mir, was du willst.  
Gib mir, nimm mir, wie du willst,  
aber mache meinen Willen  
dem deinen gleich.***

Gott, du bist immer für uns da - egal in welcher Lebenslage. Gott, du legst deine Kraft in meine Hand. Du bist für uns wie ein Wegeweiser. Jemand, der uns hilft, wenn wir vom rechten Weg abkommen. Uns, die Suchenden, führst du zum Ziel. „Du allein weißt, was mir gut tut“. Es ist nicht immer leicht dich zu verstehen. Manchmal hören wir dir nicht richtig zu, sind geblendet vom Leid anderer Menschen, von Sorgen und Nöten der Welt. Doch du bist immer da.

Du sagst von dir selbst: „Ich bin der *Ich-Bin-Da!*“ Wir können dich nicht immer sehen, wollen dich vielleicht nicht verstehen. Doch du bist da. Du bist in unserer Mitte. Du lebst in uns.

„Gib mir, nimm mir, wie du willst, aber mache meinen Willen dem deinen gleich.“ Mache meinen Willen dem deinen gleich, lass mich



dich verstehen, lass mich dir zuhören, lass mich von dir lenken.  
Denn du hältst uns fest - jetzt und für alle Zeit.



Du hältst die ganze Welt in deiner Hand. Dieser Satz lässt sich leicht mit dem Bild „Gottes Hände“ von Sieger Köder verbinden. Darauf sehen wir zwei Hände, die einen kleinen Jungen, wie etwas



ganz Kostbares, in ihren Händen tragen. Ringsherum sind die Farben des Regenbogens, die Farben des Friedens und der Versöhnung, die Farben des Lichts in der Dunkelheit, - angeordnet wie ein Taifun, der die Hände (Gott) mit dem kleinen Jungen (uns) in seine Mitte nimmt, in die Ruhe vor dem großen Sturm, die Stille für das Gebet, in unseren eigenen Tempel.

Du gibst uns Zeit zum Leben. Du gibst uns Zeit zum Atmen. Du bist immer für uns da. Du bist in unserer Mitte. Du lebst in uns. Du nimmst „meine Gesundheit und meine Krankheit, mein Leben und meinen Tod“ in deine Hand.

Danke!





IN  
DER  
DUNKELHEIT



## ***Tut Gott wohl?***

**Was Gott tut, das ist wohl getan,  
es bleibt gerecht sein Wille;  
wie er fängt seine Sachen an,  
will ich ihm halten stille.**

**Er ist mein Gott, der in der Not  
mich wohl weiß zu erhalten;  
drum lass ich ihn nur walten.**

**Was Gott tut, das ist wohl getan,  
er ist mein Licht und Leben,  
der mir nichts Böses gönnen kann;  
ich will mich ihm ergeben  
in Freud und Leid, es kommt die Zeit,  
da öffentlich erscheint,  
wie treulich er es meinet.**

Samuel Rodigast (1675)

Beerdigungs-Gottesdienst. Eine meiner Schülerinnen ist bei einem Verkehrsunfall ums Leben gekommen. Die Angehörigen und die Gemeinde sitzen erschüttert und noch unfähig, das Geschehene zu begreifen, in den Kirchenbänken. Wir alle spüren das Unvermögen, den Angehörigen Trost zu spenden. Das Geschehene ist dafür einfach zu schrecklich.

Da stimmt die Orgel das Lied an.

Ich singe es mit, aber mir kommen die Tränen. Allen kommen die Tränen.

Wir alle als nicht unmittelbar Betroffene fragen uns natürlich, wie Eltern dieses Lied aussuchen konnten: „Was Gott tut, das ist wohl getan.“ Auch hier? Auch, indem er den Tod des Mädchens nicht verhinderte?

Oder haben die Eltern sich dabei etwas Anderes gedacht?



Haben die Zeilen „Er ist mein Gott, der in der Not, mich wohl weiß zu erhalten.“ das Lied für die Eltern zu einem Loblied, zu einem Bekenntnis gemacht?

Denn wenn man ein bisschen nachdenkt, kommt man doch dahinter, dass nicht Gott, sondern der Straßenverkehr das Mädchen getötet hat.

Gott, das wollten die Eltern vielleicht sagen, ist nicht dafür da, Unfälle zu verhindern, auch wenn wir ihm als Allmächtigem das gern abverlangen würden. Nein: er ist begleitender, leidender trostbereiter Gott. Er musste selbst Verlust und Leid hinnehmen.

Er ist nah genug, die Bitten um Trost zu hören. Seine Stärke ist, Schmerz zu besiegen und ins Leben zu führen.

Heute, immer, wenn dieses Lied angestimmt wird, denke ich an diese einzige Tochter und ihre Eltern. Das gesungene Gebet aber ist ein Zeugnis für Glauben und Vertrauen.





## ***Ich steh vor dir mit leeren Händen***

***Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr,  
fremd wie dein Name sind mir deine Wege.  
Seit Menschen leben, rufen sie nach Gott;  
mein Los ist Tod, hast du nicht andern Segen?  
Bist du der Gott, der Zukunft mir verheißt?  
Ich möchte glauben, komm mir doch entgegen.***

***Von Zweifeln ist mein Leben übermannt,  
mein Unvermögen hält mich ganz gefangen.  
Hast du mit Namen mich in deine Hand,  
in dein Erbarmen fest mich eingeschrieben?  
Nimmst du mich auf in dein gelobtes Land?  
Darf ich dich noch mit neuen Augen sehen?***

***Sprich du das Wort, das tröstet und befreit  
und das mich führt in deinen großen Frieden.  
Schließ auf das Land, das keine Grenzen kennt,  
und lass mich unter deinen Söhnen leben.  
Sei du mein täglich Brot, so wahr du lebst.  
Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete.***

GL 621



Als es dunkel wurde in meinem Leben, geriet mein Glaube ins Wanken und ich verlor den Boden unter den Füßen. In dieser Situation traf ich - sicher nicht zufällig - auf dieses Lied.

„Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr, fremd wie dein Name sind mir deine Wege - mein Los ist Tod, hast du nicht andern Segen? Ich möchte glauben, komm mir doch entgegen.“ Das waren *meine* Gedanken. Es tat gut zu wissen, dass auch andere Menschen diese Fragen, diese Zweifel und den sehnsüchtigen Wunsch nach seiner Hilfe haben. Das laute Singen - damals wohl eher Heraussschreien -, das Klagen vor Gott war wie Befreiung, war der erste Schritt aus meiner Glaubensnot, aus meiner Dunkelheit.

Das Lied bleibt aber nicht beim Klagen und Fragen. Der letzte Satz der dritten Strophe „Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete.“ lenkt die Blickrichtung vom fernen, fremden Gott hin zur Nähe Gottes: so wie unser Atem das Leben erst ermöglicht, uns bewusst oder unbewusst immer begleitet, so nah, so allgegenwärtig ist Gott auch jedem einzelnen Menschen, ob wir es spüren oder nicht. Du bist mein Atem, du gibst mir Kraft und Hoffnung, du weißt um mich. Welch ein Zuspruch, Welch ein Trost! Damals stärkte dieser Blick auf den ganz nahen Gott mein Vertrauen und gab mir Kraft zum Aufstehen und Weitergehen, half mir, nicht nur um mich selbst zu kreisen, sondern den Blick auch wieder auf andere zu richten.

Ich bete oder singe dieses Lied immer wieder gern. Das Bild meiner leeren Hände vor Gott, macht mir deutlich, dass ich vor ihm arm, schwach, ja auch traurig und verletzt sein darf, dass er aber mit seiner Liebe und Gnade meine leeren Hände füllen will. Diese seine Gaben zu entdecken und dankbar anzunehmen, aus dieser seiner Fülle zu leben, ist mir Sinn und Auftrag für jeden Tag meines Lebens. Das macht meine Dunkelheit hell.







## ***Jemand***

***Manchmal habe ich das Gefühl,  
dass mir einfach alles misslingt.  
Dann brauche ich jemanden,  
der mir wieder Vertrauen in mein Tun schenkt.***

***Manchmal fühle ich mich  
von allen ausgestoßen.  
Dann brauche ich jemanden,  
der zu mir hält.***

***Manchmal kann ich  
mich selbst nicht leiden.  
Dann brauche ich jemanden,  
der mir zeigt, wie liebenswürdig ich bin.***

***Manchmal fühle ich mich  
von allen missverstanden.  
Dann brauche ich jemanden,  
der mir sagt, dass er mich versteht.***

***Manchmal glaube ich,  
in ein Loch ohne Boden zu fallen.  
Dann brauche ich jemanden,  
der mich auffängt.***

***Manchmal fühle ich mich  
ganz allein.  
Dann brauche ich jemanden,  
der mich fest in den Arm nimmt.***

***Manchmal habe ich das Gefühl,  
nicht zu wissen, wie es weitergehen soll.  
Dann brauche ich jemanden,  
der mich bei meinen Entscheidungen unterstützt  
und mir den Weg zeigt.***

***Bitte, guter Gott, sei du dieser jemand.***



Dieses Gebet begleitet mich schon längere Zeit. Gott ist der *Ich bin da*. Diese Gewissheit gibt mir Halt und Kraft. Dass Gott auch in den positiven Zeiten des Lebens der Da-Seiende ist, bleibt hier zwar etwas außen vor, dennoch mag ich dieses Gebet sehr. Jemand, der mich auffängt und mir Halt gibt, mich bei Entscheidungen unterstützt und mir Wege aufzeigt - das ist für mich das alles entscheidende Gottesbild. Er ist das *ganz beim Du seiende Ich*, wie der



Dogmatik Professor Dr. Karl-Heinz Menke in seinen Vorlesungen zu sagen pflegte. Aber Gott ist selbstverständlich nicht nur für mich da, sondern all das könnte jeder von sich sagen. Er fängt nicht nur mich auf, sondern auch dich, Sie und alle Menschen, die seiner bedürfen. Auch Jesus fühlte sich einst missverstanden und von allen alleine gelassen. Er hat es uns vorge-

macht, dass man nicht tiefer fallen kann als in die Hände Gottes. Das sollte uns allen stets Zuversicht und Hoffnung geben.



## ***Litanei für das Leben***

***Erlöse uns, o Herr!***

***Von einem Leben in Angst und Einsamkeit***

***Von Mutlosigkeit und Verzagtheit***

***Vom sinnlosen Dahinleben***

***Vom Verfall in Rauschgift und Drogen***

***Von der Wertlosigkeit des Lebens***

***Vom Familienzerfall und von Ehekrisen***

***Erlöse uns, o Herr!***

***Vom Leben in Krieg, Hass und Gewalt***

***Von aller Diskriminierung der Menschen***

***Von der Härte des Leistungsdenkens***

***Von jeder Form des Egoismus***

***Von einer falschen Sicherheit des Heils***

***Vom praktisch gelebten Unglauben***

***Erlöse uns, o Herr!***

***Von allen negativen Folgen des Lebens im Wohlstand***

***Von all dem, woran unsere Gesellschaft krankt***

***Von all dem, was unser Leben zermürbt***

***Von der Entfremdung der Menschen***

***Von der Sünde der Bequemlichkeit***

***Erlöse uns, o Herr!***

***Von der Sünde der ständigen Unrast***

***Von all der Unbeherrschtheit unseres Lebens***

***Von der Sünde der Abkapselung***

***Vom Glauben, dass wir alles machen und uns alles leisten können***

***Von der menschlichen Überheblichkeit***

***Von unserer eigenen Selbstzerstörung***



***Erlöse uns, o Herr!***

***Durch den Glauben an ein geglücktes Leben***

***Durch den Glauben an den Frieden im Herzen***

***Durch den Glauben an das Gute im Menschen***

***Durch den Glauben an die Freiheit im Kreuze.***

***Durch den Glauben an einen neuen Menschen***

***Durch den Glauben an Jesus Christus***

***Durch den Glauben an eine neue Erde und einen neuen Himmel***

***Durch den Glauben an unsere Auferstehung.***

„Was machst du am Wochenende?“ - „Ich fahre nach Telgte, auf eine Wallfahrt mit unserer Gemeinde!“

Meine Freundin schaut mich etwas ungläubig an. „Oh, interessant.“ Sie sagt nichts mehr, aber ihr Gesicht spricht Bände. Ich fühle mich auch nicht ganz wohl. Eine Wallfahrt? Ein bisschen peinlich, etwas für ganz fromme und vielleicht nicht ganz zeitgemäß denkende Menschen? Pilgern auf dem Jakobsweg - damit hätte ich sie beeindrucken können. Aber Telgte? Mit den Gemeinde-Omas?

Und nun stehe ich hier, in der Telgter Wallfahrtskirche, mitten in der Pilgergruppe. Zugegeben: geschätztes Durchschnittsalter



Achtundfünfzig plus. Viele schon im Ruhestand, aber einige noch fest im Berufsalltag gefangen. So wie ich: eine mit keiner Zeit, eine oft Gehetzte, eine mit viel Leistungsdruck im Nacken. Wir feiern die Messe. Der Pfarrer sagt: „Wir beten das Gebet auf Seite 6 unseres Pilgerhefts.“ Er beginnt:

„Erlöse uns, o Herr,  
von einem Leben in Angst und Einsamkeit,  
von Mutlosigkeit und Verzagtheit.“

Mit jedem Satz fühle ich mich tiefer berührt. Und gerührt, ja fast überwältigt. Alle Probleme der heutigen Zeit scheinen in diesem Gebet zusammengefasst zu sein: die Verflachung des Denkens und Fühlens mit der *Mein Haus - mein Auto - mein Boot*“- Mentalität, die geistige Verarmung, das ganze Elend des materialistischen Zeitalters, in dem man „Mein Gott!“ nur ruft, wenn man ungeduldig oder genervt ist. Es macht mich so traurig, dass ich die Tränen kaum zurückhalten kann. Ich bin verwirrt, überrascht von meiner Reaktion. Warum reagiere ich so? Ist das, weil ich täglich mit Kindern und Jugendlichen arbeite, die dem Erwartungsdruck ihrer Eltern und dem Leistungsdruck der Schule nicht standhalten können, die ihre kindliche Lebensfreude und die Unbekümmertheit der Jugend verloren haben und nur mit Therapien und Medikamenten im Alltag bestehen? Ist es die Sorge um meine eigenen Kinder, denen ich ein möglichst selbstbestimmtes Leben in einer menschlichen Welt der christlichen Werte wünsche? Oder bin ich momentan einfach überfordert und habe deshalb ein schwaches Nervenkostüm?

Vorsichtig schaue ich nach links und rechts: Niemand hat gemerkt, wie aufgewühlt ich bin. Zum Glück - denn Gefühle zu zeigen ist heutzutage nicht *in*. Stark sein, fit sein, beherrscht und immer gut drauf sein - das ist das Richtige! Ich beobachte die Gesichter der Menschen um mich herum. Alle sind ernst, alle konzentriert dabei, allen scheint unser Leben ein Anliegen zu sein. Und plötzlich fühle



ich mich ganz wohl, ganz geborgen unter den Menschen, die in dieser Zeit und in dieser Welt diese Litanei mit mir beten:

**Durch die Gemeinschaft der Fühlenden und Suchenden  
Erlöse uns, o Herr!  
Durch das Erkennen des Wesentlichen  
Erlöse uns, o Herr!**



*Dieses Bild malte ein Kind aus einer polnischen Familie nach dem Flugzeugunglück in Katyn, bei dem unter anderen der polnische Präsident Kaczynski zu Tode kam. Alle weinen, nur rechts im Sarg findet sich ein lachender Engel - Hinweis auf Auferstehung?*



# VIELFALT DER BITTEN





## ***Gebet des Antoine de Saint-Exupéry - I***

***Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr,  
sondern um die Kraft für den Alltag.***

***Lass mich immer wieder herausfinden aus dem täglichen Trott,  
aus dem ermüdenden Einerlei und Vielerlei, aus Angst und Lan-  
geweile.***

***Zu mir selbst möchte ich finden. Hilf mir dazu!***

***Bewahre mich vor der kindischen Angst,  
ich könnte das Leben versäumen und „leben“, ohne das Leben zu  
erleben.***

***Es kommt ja nicht darauf an, dass ich erfolgreich, sondern dass  
ich gesegnet bin.***

***Gib mir nicht, was ich wünsche, sondern was ich brauche.  
Das weißt du allein. Lass mich erkennen, dass Träume nicht wei-  
terhelfen,  
weder über die Vergangenheit noch über die Zukunft.***

***Hilf mir, das Nächste so gut wie möglich zu tun  
und die jetzige Stunde als die wichtigste zu erkennen.***

***Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles  
glatt gehen.***

***Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten,  
Niederlagen, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum  
Leben sind,  
wodurch wir wachsen und reifen, um unser Leben zu meistern.***

***Schenke mir eine Portion Misstrauen gegen mich selbst;  
Keiner kann die Hand für sich ins Feuer legen. Erinnerung mich  
in kritischen Minuten daran, dass das Herz oft gegen den Ver-  
stand streikt.***



***Ich möchte mich nicht beeinflussen lassen vom Gerede der Leute, alles sehen und vieles übersehen. Gib mir die Kraft dazu.***

***Halte mich fest, wenn ich versucht bin, bitter oder verbittert zu werden.***

***Schicke mir im rechten Augenblick jemand, der den Mut hat, die Wahrheit***

***in Liebe zu sagen. Gib mir die tägliche Wachsamkeit für Leib und Seele,***

***eine Geste deiner Barmherzigkeit, ein gutes Wort, ein freundliches Echo***

***und wenigstens hin und wieder das Erlebnis, dass man noch gebraucht wird.***

***Ich weiß, dass sich viele Probleme dadurch lösen, dass man etwas tut.***

***Gib, dass ich warten kann. Ich möchte dich immer aussprechen lassen.***

***Das Wichtigste im Leben sagt man nicht sich selbst, es wird einem gesagt.***

***Du weißt, wie sehr wir der Freundschaft bedürfen. Gib, dass ich diesem schönsten, schwierigsten, riskantesten und zartesten Geschäft des Lebens gewachsen bin.***

***Ich möchte trösten, aber bewahre mich vor der Gefahr, dass ich andere nur verträste.***

***Ich möchte das nötige Stehvermögen haben, um Haltlosen Kraft zu bieten.***

***Herr, gib mir die Kraft, die Kunst der kleinen Schritte für heute zu lernen.***



An einem Scheideweg meines Lebens fand ich dieses Gebet.  
Es drückt in wunderbaren Worten das aus, was ich mir wünsche,  
was ich brauche, um was ich bitte und wofür ich mich bedanke.  
Es gibt mir Hoffnung und Kraft.  
Es gibt mir „Gottgeborgenheit“ für jeden neuen Tag.

Mit diesem Gebet lerne ich zu verstehen: es kommt nicht darauf  
an, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Le-  
ben.



Mit diesem Gebet lerne ich, jeden Tag aufs Neue zu hoffen und Gott zu vertrauen.

Der Schrei nach dem Warum wird immer leiser. Alles um mich ist gut, wenn alles in mir gut ist.

Meine Erfahrung: Gott hilft immer nur für heute, für vierundzwanzig Stunden. Er will, dass wir uns täglich aufs Neue an ihn wenden - also täglich beten.



## ***Gebet des Antoine de Saint-Exupéry - II***

„Herr, lehre mich die Kunst der kleinen Schritte...“

Das ist mein Lieblingsgebet, und es hat mir schon oft in traurigen Momenten geholfen.

Eine besondere Begegnung wurde vor kurzem durch dieses Gebet möglich:

Ich bin in eine kleine Stadt gefahren und sitze dort im Park. Es ist früher Vormittag, und niemand ist zu sehen.

Ich hole mein Gebet aus der Tasche, es ist ja ziemlich lang, ich kann es nicht auswendig, und lese es, nein, bete es laut vor mich hin. Plötzlich sagt eine Stimme neben mir: „Das ist aber eine schöne Geschichte.“ Erschrocken weiche ich auf der Parkbank ein Stück zur Seite. Da sitzt neben mir ein Herr, ich habe ihn, vertieft, wie ich war, nicht kommen hören.

„Das ist keine Geschichte, das war ein Gebet“, sage ich. Er fragt zurück, warum ich denn laut bete. Nun, weil ich nicht gestört werden möchte durch irgendwelche Geräusche und Ablenkungen.

„Und was bringt Ihnen das Gebet?“, fragt er weiter. Ich überlege: „Das Gebet lässt mich meine Situation und auch meine Fehler erkennen und hilft mir, daran zu arbeiten und weiterzukommen.“

Nach einer kleinen Pause bittet mich der Herr, für ihn weiter laut zu beten. Dann schließt er die Augen und erzählt aus seinem Leben. Ich höre zu, ohne ihn zu unterbrechen. Schließlich fragt er mich, ob ich ihm den Text des Gebetes schenken würde. Da ich nur ein Exemplar habe, schlage ich ihm vor, den Text im nahen Rathaus kopieren zu lassen. Der Herr nimmt die Fotokopie entgegen, gibt mir die Hand, bedankt sich für mein Zuhören und für das Gebet - und lächelt.

Ich erkannte das dankbare Lächeln eines einsamen älteren Menschen. Ein warmes Gefühl war in mir. Das Gebet war eine Brücke geworden, und es hatte mir geholfen zuzuhören, ohne zu unterbrechen, ohne Ratschläge zu geben, ohne Mitleid zu bekunden.



***Gib mir nicht, was ich mir wünsche!  
Sondern gib mir, was ich brauche!***

Antoine de Saint-Exupéry

Ich kann es nicht mehr beten!

Als ich dieses Gebet zum ersten Mal las, war ich erstaunt und angetan, angesichts der Weisheit, die in dieser kleinen und auf den ersten Blick verstörenden Bitte liegt.

Fortan ging sie mir leicht von den Lippen, immer wenn ich unsicher war, was ein Wunsch für mich und für andere bedeuten würde.

Und fühlte mich weise.

Bis ich etwas wirklich wollte.

Wirklich wirklich.

Wirklich wirklich wirklich!

Und Du, Gott, wolltest etwas Anderes.

Ich dachte und denke es immer noch:

Du musst Dich geirrt haben!

Das brauche ich doch zum Leben!

Wie fern ist auf einmal die warme Zufriedenheit,  
die ich immer spürte, wenn ich erkannte:

Was ich bekam, war zwar nicht, was ich wollte,  
sondern was ich brauchte.

Wie schwer ist es, das Bekommene anzunehmen,  
wenn die Überzeugung felsenfest ist,  
das Gewollte doch zu brauchen!

Wie schwer, wenn man weiß:

Psychologen sagen dazu nicht „Danke, Gott!“,



sondern „resignative Zufriedenheit“,

Vielleicht

versuche ich es in kleinen Schritten.

Und für den Anfang hiermit:

„Herr, werde nicht müde, mich wieder dieses Gebet zu lehren.“

Sprich Du das Amen - ich kann's grad nicht.





## ***Bitte um Gelassenheit - I***

***Gott,  
gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut,  
Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit,  
das eine vom anderen zu unterscheiden.***

Ich vermute, jeder Mensch hat in seinem Leben schon mal die folgende Situation erlebt:

Man steht vor einer schier unüberwindbaren Herausforderung, einer unveränderlichen Tatsache oder Vergleichbarem, ohne irgendeinen Ausweg zu sehen, und beginnt zu verzweifeln.

Ich vermute auch, dass sich die meisten Menschen, egal ob sie sich selbst als gläubig bezeichnen oder nicht, in einer solchen Situation an Gott wenden. - Doch wie kann man in einem solchen Moment seine Sorgen vorbringen, um was soll ich überhaupt bitten?

Ich finde, das Gelassenheitsgebet gibt eine sehr schöne und kluge Antwort auf diese Fragen, weil es all meinen Anliegen, die ich in solch einer Situation habe, Ausdruck verleiht.

Dabei bete ich mit diesen Zeilen um die Kraft, die ich brauche, unveränderliche Dinge zu akzeptieren, und damit in Demut hinzunehmen, dass es bei all meinen Möglichkeiten auch Dinge gibt, die eben nicht in meiner Macht liegen.

Ich bete um den Mut, den ich brauche, die guten Dinge in dieser Welt, zu denen ich fähig bin, auch tatsächlich zu tun.



Und ich bete darum, meinen Platz in der Welt zu kennen, mir über die eigenen Grenzen im Klaren zu sein, aber gleichzeitig diese durch gute Taten voll ausfüllen zu können.

Allgemein lässt sich vielleicht sagen, dass man mit diesem Gebet nicht so sehr um Entlastung, sondern vielmehr um Unterstützung bittet, und genau dies ist für mich sehr wichtig, wenn ich mich mit meinen Sorgen an Gott wende.

Denn ich möchte mich nicht vor den Herausforderungen des Lebens verstecken, sondern sie annehmen, um mich an ihnen zu bewähren, um aus ihnen zu lernen und an ihnen zu wachsen.

Auch ist ein Leben im Sinne des Glaubens zu führen, selbst eine Herausforderung - vielleicht sogar die größte, der man jemals gegenüberstehen wird.

Und dennoch begreife ich sie nicht als Last, sondern nehme sie gerne und mit Freuden an - denn gewiss ist sie die schönste von allen Aufgaben, die es im Leben zu bewältigen gibt.

Und dennoch - auch für sie brauche ich Unterstützung - Unterstützung, um die ich mit dem Gebet der Gelassenheit wunderbar bitten kann.





## ***Bitte um Gelassenheit - II***

Das Gebet ließ mich einmal mehr innehalten und bedenken, wie oft ich Dinge *mit aller Macht* ändern möchte, am liebsten sofort und ganz nach meinen Wünschen. Aber immer wieder wurden meine Pläne durchkreuzt. Es ist wunderbar, mein „Päckchen“ bei Jesus abzugeben, im Gebet und im Vertrauen auf ihn.

In dieser Ruhe, Liebe und Geduld kann ich auf die Erlösung gelassen warten.





## ***Gebet des heiligen Thomas Morus***

***Schenke mir eine gute Verdauung, Herr, und auch etwas zum Verdauen.***

***Schenke mir Gesundheit des Leibes, mit dem nötigen Sinn dafür, ihn möglichst gut zu erhalten.***

***Schenke mir eine heilige Seele, Herr, die das im Auge behält, was gut ist und rein, damit sie im Anblick der Sünde nicht erschrecke, sondern das Mittel finde, die Dinge wieder in Ordnung zu bringen.***

***Schenke mir eine Seele, der die Langeweile fremd ist, die kein Murren kennt und kein Seufzen und Klagen, und lass nicht zu, dass ich mir allzu viel Sorgen mache um dieses sich breit machende Etwas, das sich „Ich“ nennt.***

***Herr, schenke mir Sinn für Humor, gib mir die Gnade, einen Scherz zu verstehen, damit ich ein wenig Glück kenne im Leben und anderen davon mitteile.***

Ich will mich nicht so wichtig nehmen  
und doch wichtig genug,  
um in Gottes Welt als Gottes Geschöpf zu leben,  
Freude zu haben und andere mit einzubeziehen,  
am Schlechten in der Welt nicht zu verzweifeln  
oder selber schuldig zu werden.  
Ein Leben leben, wie es sich Gott für mich wünscht.

Nicht zu viele Fragen stellen,  
nicht zu viel grübeln,  
sich nicht zu viele Sorgen machen.

Leben.

Dankbar hinnehmen,



dass Gott mich gewollt hat,  
dass er mich liebt.  
Somit halte ich mich gesund,  
damit ich lange mein Leben  
lebenswert leben kann.

Ich kann lachen-  
auch über mich.

Das ist das wirklich Wichtige im Leben.





## ***Mache mich zu einem Werkzeug deines Friedens - I***

***Herr, mache mich zu einem Werkzeug deines Friedens,  
dass ich liebe, wo man hasst;  
dass ich verzeihe, wo man beleidigt;  
dass ich verbinde, wo Streit ist;  
dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum ist;  
dass ich Glauben bringe, wo Zweifel droht;  
dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;  
dass ich Licht entzünde, wo Finsternis regiert;  
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.***

***Herr, lass mich trachten,  
nicht, dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste;  
nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe;  
nicht, dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.***

***Denn wer sich hingibt, der empfängt;  
wer sich selbst vergisst, der findet;  
wer verzeiht, dem wird verziehen;  
und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.***

Franz von Assisi

Dieses Gebet lässt mich immer wieder eintauchen in einen Ozean von Möglichkeiten des Handelns. Ich lasse mich befragen, was Gott, der Schöpfer und Erhalter allen Seins, in mir, seinem Werkzeug, wie Franz von Assisi meint, Grund gelegt hat.

Ich habe schon immer eine Vorliebe für Werkzeuge gehabt, obwohl meine Hände nicht unbedingt für eine sinnvolle Nutzung dieser Arbeitsgeräte geschaffen sind, aber ich bewundere den, der



sie handhaben kann, dem es gelingt, sie richtig einzusetzen, um die verschiedensten Aufgaben sicherer und wirksamer zu handhaben. Er kann sogar künstlerisch tätig werden. Denjenigen, dem der Einsatz sehr gut gelingt, nenne ich Meister

Zu erkennen, zu begreifen, zu glauben, dass mein Lehrmeister Gott mich als Werkzeug, als Helfer, als Mitarbeiter an der Vollen- dung der Schöpfung gedacht hat, sollte mich froh machen und auffordern, mich dieser Bestimmung würdig zu erweisen.

Der Autor zählt Handlungen auf, die das Gegenteil von dem beinhalten, was dem Frieden entgegensteht. Er fordert uns auf, das Verzeichnis der Gegensatzpaare zu ergänzen, indem wir mit auf- merksamen Augen und Ohren, wohltätigen Händen und gütigen



Herzen Mitmen- schen in unserem Lebenskreis wahr- nehmen, die gera- de unserer Hilfe bedürfen.

Der Begriff nach etwas trachten ist heute ungebräuch- lich, meint aber wohl, einen Zu- stand zu erstreben, den zu erreichen der eigenen Sin- nesart nicht selten widerspricht. Wer möchte nicht manchmal getrös- tet, häufig verstan- den und möglichst immer geliebt wer-



den? Sollen wir denn darauf zu Gunsten einer bewundernswerten Nächstenliebe verzichten?

Falsch! Nur derjenige, der diese Schätze als lebensnotwendig empfangen durfte, kennt ihren Wert und ist zum Teilen und Weitergeben des Empfangenen fähig.

Wir müssen uns nicht überfordern. Wer sich in seiner Hilfsbereitschaft überlastet, wer nicht das rechte Maß findet, zu geben und zu empfangen, liegt schnell auf dem Bauch.

Wir können keinen Weltfrieden herbeiführen, aber in unserem Lebensbereich häufig Frieden stiften oder zumindest die Besserung einer schwierigen Situation erwirken. Den eigenen Fähigkeiten und der persönlichen Kraft entsprechend sollten wir uns einbringen. Und wenn wir damit mutig beginnen, wird uns klar, wie viel wir zu bewirken vermögen, wie viel Freude es macht zu helfen und wie viel wir zurückgeschenkt bekommen. Das ist die Lebenserfahrung eines über Achtzigjährigen!





## ***Mache mich zu einem Werkzeug deines Friedens - II***

Ich weiß nicht, wann es begann. Vermutlich an einem Tag, als das Leben sich mal wieder schwierig zeigte. Dann ist an eher geneigt, bei Gott Hilfe zu suchen. Ich ging in die Stadt, wie immer an der roten Kirche vorbei. Diesmal aber nicht vorbei! Diesmal hatte ich das Bedürfnis, abzubiegen und hineinzugehen. Es muss mir gutgetan haben, denn ich tat es immer öfter. Jetzt ist es fast ein Muss geworden: kurz hinein! Manchmal sind es nur zwei Minuten, manchmal werden es fünf. Manchmal nur, um dem Herrn „Hallo“ zu sagen, um sich für das schöne Wetter zu bedanken. Manchmal, um mir meine Ängste und Sorgen von der Seele zu reden oder meine Bitten vorzutragen. Immer tut es gut: kleine Meditationen in der Alltagsroutine, kleine Ruheinseln an den meist hektischen Tagen, winzige Kraftquellen für den täglichen Lebenskampf. Selten bin ich allein. Andere Menschen scheinen das gleiche Bedürfnis zu haben.

Wie immer ging ich an diesem grauen Novembermorgen hinein. Eigentlich sollte die Morgenmesse schon vorbei sein. Heute aber knieten alle noch und beteten. „Zu voll!“, dachte ich. Stören wollte ich nicht, still beten konnte ich nicht. Ich stellte mich in die Ecke, um eben nur kurz „Hallo Herr!“ zu sagen. Und dann kam dieses Gebet: Mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens. So anders, so gar nicht nach dem Zeitgeist. Wünscht sich der moderne Mensch nicht eher Erfolg, Einfluss und Geltung? Betet man nicht eher um Gesundheit, Wohlergehen und Glück? Sagt man nicht bereits den Kleinen: „Halt dich raus! Das geht dich nichts an! Kümmere dich um deine eigenen Sachen!“ Spricht man nicht in erster Linie von Selbstbehauptung und Selbstverwirklichung? Hier aber ging es nicht um mehr Ego, sondern um weniger, - nicht um Selbstsucht, sondern um Selbstlosigkeit,- nicht um Wegschauen, sondern um Hinsehen und Einmischen, - nicht um das eigene Fortkommen, sondern um das Wohl der anderen, um die Nächs-



tenliebe, wie sie wohl von Jesus gemeint war. Hier ging es um unpraktische, so wohltuend unmoderne, vergessene oder nur unbeachtete Werte, die die Welt so viel schöner machen würden, das Leben so viel menschlicher und uns Jesus so viel ähnlicher.

Ich stand da, ergriffen und gerührt. Und dankbar, von diesem Gebet berührt worden zu sein.







## ***Ökumenisches Friedensgebet aus Afrika***

***Gnädiger, liebevoller und teuerster Vater,  
Dein Friede ströme wie ein Fluss  
in unsere Herzen und Häuser.  
Entferne die Hürden zum Frieden  
und gib uns ein lebendiges Herz,  
damit wir,  
Deine Kinder aller Kulturen und Religionen,  
wirklich glücklich leben und gedeihen.  
Unsere Welt sei eine echte Nachbarschaft,  
in der niemand aufgrund seines Glaubens  
oder seiner Farbe  
unter Diskriminierung leidet.***

***Himmlischer Vater,  
wir schlafen mit einem offenen Auge  
und wachen voller Sorge,  
denn Gewalt und Konflikte  
werden zu unwillkommenen Besuchern.  
Politik und Religion werden benutzt,  
um Gewalt auszuüben,  
Armut, Krankheit und Unsicherheit  
plagen unser Land.  
Gewähre unserer zerbrochenen  
und leidenden Welt Frieden –  
einen Frieden,  
der die Frucht von Gerechtigkeit ist.  
Verschone uns vor der Bedrohung  
durch religiöse Fundamentalisten  
und bewahre uns vor gefühllosen  
und korrupten Politikern.  
Befreie uns von ethnischen Feindseligkeiten  
und erlöse uns von politischen Krisen***



***und schlechter Regierungsführung.  
Rette uns auch aus Umwelt-  
und Naturkatastrophen.  
Schenke uns inneren Frieden,  
Solidarität und Harmonie,  
damit durch unseren Beitrag die Welt  
zu einem nachbarschaftlichen Miteinander  
von wahren Brüdern und Schwestern wird.***

***O Gott, Deine Liebe für Nigeria  
und Mutter Afrika ist groß.  
Du weißt um den Hunger,  
die Krankheiten und die Folgen von Gewalt.  
Du weißt, dass Kinder, Jugendliche und Mütter  
durch Konflikte vertrieben werden.  
Du kennst korrupte Regierungen  
und das Unrecht der Übeltäter.  
Wir sind der Schmerzen und des Leidens müde.  
Vater, öffne der Welt die Augen,  
damit sie nach dem Gemeinwohl aller strebe.  
Dir seien Ehre und Herrlichkeit durch Christus,  
den Friedensfürsten.***

Erzbischof Ignatius Kaigama - Nigeria



Ein Gebet ist für mich immer eine gute Möglichkeit, inne zu halten, bewusst den täglichen beruflichen Stress abzulegen und sich auf die eigene Beziehung zu Gott zu konzentrieren. Das ökumenische Friedensgebet hat mir deswegen so gut gefallen, weil es nach meinem Glaubensverständnis nur einen Gott gibt. Die Frage der Ausgestaltung des Glaubens durch die Menschen muss meines Erachtens davor zurücktreten.



Als Christ denke ich, dass wir das Verbindende der Religionen sehen müssen und von einem eigenen, festen christlichen Standpunkt aus den Dialog mit den anderen Religionen führen sollten, um eine friedliche Entwicklung ohne Gewalt zu ermöglichen.



In Europa sehe ich dabei positive Entwicklungen, die auch beispielgebend sein sollten für die Entwicklung in der ganzen Welt. Gerechtigkeit und damit verbunden eine gerechte wirtschaftliche Entwicklung eines Landes ist weltweit gesehen ein wichtiger Beitrag für das friedliche Zusammenleben. Der Autor, der afrikanische Erzbischof Ignatius Kaigama, weiß um die Bedeutung von Frieden und Gerechtigkeit auf seinem Heimatkontinent. Er appelliert in sehr verantwortungsvoller Weise an alle Menschen, sich für den Frieden zwischen den Menschen und den Religionen einzusetzen. Als Verantwortungsträger und Christ fühle ich mich diesem Appell in besonderer Weise verpflichtet.



***Herr, schicke, was du willst***

***Herr, schicke, was du willst,  
ein Liebes oder Leides;  
ich bin vergnügt, dass beides  
aus deinen Händen quillt.***

***Wollest mit Freuden  
und wollest mit Leiden  
mich nicht überschütten!  
Doch in der Mitten  
liegt holdes Bescheiden.***

Eduard Mörike

Als ich dieses Gedicht vor einigen Jahren zum ersten Mal las, mochte ich es nicht besonders. Also - ich schätzte schon die Sprache, aber den Inhalt? Nein! Das klang alles so *wischi-waschi* und weggeduckt - holdes Bescheiden halt. Doch letztlich drückt dieses Gedicht eine Gewissheit und eine Bitte aus, die ich inzwischen auch teilen kann. Die Gewissheit, dass alles Gute und alles Schwere von Gott kommt - selbst erfahren in intensiven Glücksmomenten und finsternen Phasen des Unglücks. Die Bitte um ein nicht weggeducktes, sondern normales Leben mit Höhe- und Tiefpunkten. Das war nicht einfach, sondern wirklich eine lange und steinige Wegstrecke. Und Mörike begleitet mich dabei.





## ***In der Krankheit***

***Sag es mir immer wieder  
großer Gott:  
Nicht nur die Wunde ist wichtig  
die ich verbinde  
sondern der Mensch  
dem diese Wunde gehört.***

***Nicht nur die Krankheit ist wichtig  
die ich behandle  
sondern der Mensch  
der sie erleidet.***

***Darum bitte ich dich:  
Mache meine Augen klar  
mein Gesicht hell  
meinen Mund froh  
und meine Hände zart  
damit ich Mensch bin  
ganz und gar.***

An meinem Arbeitsplatz wie auch in meinem häuslichen Umfeld bin ich von kranken Menschen umgeben.

Es ist nicht immer leicht, sich damit tagtäglich auseinanderzusetzen, die Balance zu finden zwischen Nähe und notwendiger Distanz.

Deshalb gehört zu meinem Tag ein Innehalten mit geöffneten Händen, ein Anschauen meiner eigenen Bedürftigkeit. Ich möchte meine Grenzen erkennen, Ja zu allem sagen und dann loslassen.



Ich möchte alles an Gott abgeben mit dem Wissen, dass er vorbehaltlos Ja zu mir sagt und mich begleitet.

Daraus schöpfe ich eine starke Befreiung und Kraft.

Ich kann immer wieder mit neuer Energie auf die Menschen, die meiner Hilfe bedürfen, zugehen, ihnen helfen und in ihnen meinen Nächsten, meinen Bruder, meine Schwester, meinen Vater, meine Mutter, sehen.

Auf dem Weg zu den Kranken bin ich gedanklich bei ihnen, bete für sie und ende mit „In deine Hände lege ich voll Vertrauen meinen Geist“. Es hilft mir, die richtigen Worte zu finden, richtig zu handeln und das notwendige Vertrauen auszustrahlen, das derjenige, dem ich mich widme, benötigt







## ***Gebet aus der Ostkirche***

***Herr, gewähre mir, dass ich mit geistiger Ruhe  
all dem begegne, was der heutige Tag mir bringt.***

***Gewähre mir, dass ich mich ganz deinem heiligen Willen ergebe.  
In jeder Stunde des heutigen Tages  
belehre mich in allem und stärke mich.***

***Was ich auch alles erfahren möge im Lauf des Tages,  
lehre mich in Seelenruhe und fester Überzeugung,  
dass alles nach deinem heiligen Willen geschehe.***

***In all meinen Taten und Worten leite mich,  
in meinen Gedanken und Gefühlen.  
Bei allen unvorhergesehenen Ereignissen  
lasse mich nicht vergessen,  
dass alles durch dich geschieht.***

***Lehre mich, offen und klug umzugehen  
mit allen, die zu meiner Familie gehören,  
niemanden zu kränken und zu betrüben!***

***Herr, gib mir Kraft,  
alle Ermüdungen an diesem Tag zu überwinden  
und zu ertragen, was er bringen wird.***

***Leite meinen Willen und lehre mich  
beten, hoffen, glauben, lieben, erdulden und verzeihen.***



Dies Gebet stammt von den letzten Starzen (Einsiedlern) des Klosters Optina, das ca. 130 km von Moskau entfernt liegt und bis zur bolschewistischen Revolution 1917 eines der bedeutendsten Klöster der damaligen Zeit war. Aus ihm ging eine lange Reihe göttlich erleuchteter geistlicher Väter hervor, die vielen Suchenden als spirituelle Führer dienten, darunter strenggläubigen Personen wie den Schriftstellern Gogol, Turgenjew und Dostojewski.

Dies Gebet begleitet mich schon seit den Anfängen meines Erwachsenseins.

Wir sollen uns Gott in all dem ergeben, uns von ihm umfassen lassen, um in Ruhe den ganzen Tag mit all seinen Schwierigkeiten, aber auch mit seinen freudigen Ereignissen zu erleben, aber nicht an uns vorbeilaufen zu lassen.



Gerade die schwierigen Seiten des Lebens sind Tag für Tag immer wieder neu zu bestehen. Man könnte schier daran verzweifeln. Aber der Herr trägt uns trotzdem auf seinen Armen, auch wenn



wir es durch die Stressbewältigung des Arbeitstages nicht bemerken.

Die geistig erleuchteten Starzen lehren uns in dem Gebet, alles in Gottes Hand zu legen, sich seinem Willen zu ergeben und sich von ihm leiten zu lassen. Durch unsere Gebete gibt uns Gott die Kraft, jeden Tag so zu leben, wie es ihm wohlgefällig ist. Denn nicht durch Zufall geschieht alles, sondern durch Gottes Fügung. Sobald wir das erkennen, können wir auch unvorhergesehene Ereignisse besser verstehen und bewältigen. Gott führt und leitet uns jeden Tag unseres Lebens und führt uns zu sich in sein Paradies. So sollen wir alles in seine Hände legen, wie die Starzen uns in dem Gebet lehren, damit es unser Herzensgebet wird.





## ***Gebet um Buße***

***Dich liebt, o Gott, mein ganzes Herz,  
und dies ist mir der größte Schmerz,  
dass ich erzürnt dich, höchstes Gut,  
ach, wasch mein Herz in deinem Blut.***

***Dass ich gesündigt, ist mir leid;  
zu bessern mich, bin ich bereit.  
Verzeih, o Gott, mein Herr, verzeih,  
und wahre Buße mir verleih!***

GL 833

Dieses Gebet begleitet mich schon seit meiner Erstkommunion im Jahr 1973. Die zwei Strophen des Liedes aus dem 17. Jahrhundert haben wir im Kommunionunterricht auswendig lernen müssen, um sie dann am Tag der ersten heiligen Beichte singen zu können. In den folgenden Jahren hat sich dieses Lied dann als begleitendes Gebet bewährt, weil es immer wieder zum Ausdruck bringt, was wir doch für schuldbeladene Menschen vor Gott sind. In diesem Gebet kann ich mein Bewusstsein schärfen und meine Ecken und Kanten immer wieder korrigieren.

Eines Tages saß eine alte fromme Frau neben mir in der Bank. Sie sprach dieses Gebet flüsternd während der Wandlung. Dies hat mich sehr bewegt, und seitdem ist dieses Gebet auch für mich ein festes Ritual in jeder Eucharistiefeier geworden.





## **Schutzengel**

**Den Namen weiß ich nicht.  
Doch du bist einer der Engel  
aus dem himmlischen Quartett,  
das einstmals,  
als ich kleiner war und reiner,  
allnächtlich Wache hielt  
an meinem Bett.  
Wie du auch heißt - seit vielen Jahren schon  
hältst du die Schwingen über mich gebreitet  
und hast, der Toren guter Schutzpatron,  
durch Wasser und Feuer mich geleitet.  
Du halfst dem Taugenichts,  
als er zu spät das Einmaleins der Lebensschule lernte,  
und meine Saat, mit Bangen ausgesät,  
ging auf und wurde unverhofft zur Ernte.  
Seit langem bin ich tief in deiner Schuld.  
Verzeih mir noch die eine - letzte - Bitte:  
erstrecke deine himmlische Geduld  
auch auf die Kinder; lenke ihre Schritte.  
Hilf ihnen, vor Gott und vor der Welt bestehen.  
Und bleibt dir dann noch etwas freie Zeit,  
magst du bei mir auch nach dem Rechten sehen.**



Engel - Schutzengel - mein Schutzengel. Ein Bote Gottes.  
Er begleitet mich und lässt mich Gottes schützende Hand erfahren. Der Gedanke, dass dieser Engel - mein persönlicher Engel - mich beschützt, macht mich froh.  
Doch kann es passieren, dass ich daran zweifle, dass er immer so genau weiß, wo ich mich gerade aufhalte und wo mir Gefahr droht. Darum habe ich mir angewöhnt, mit ihm zu sprechen - über meine Vorhaben und meine Ängste.  
Das hat dazu geführt, dass ich das Rauschen der Bäume für einen Flügelschlag meines Engels gehalten habe. Und ich fühlte mich sicher und geborgen.

Engel, Schutzengel sind immer dann da, wenn wir sie am wenigsten erwarten. Oftmals verstecken sie sich im Menschen neben mir, der mir unverhofft hilft und mir Trost und Hoffnung spendet.

Ich selbst werde zum Engel, wenn ich diesen Trost und die Hoffnung weitersage.

Engel - Schutzengel - lassen uns in besonderer Weise Gottes Nähe spüren und fordern uns heraus, offen für Gottes Botschaft zu sein, an seine Liebe, seinen Schutz und seinen Segen auf all unseren Wegen zu glauben.

Eine ganz persönliche Erfahrung, auf die ich nur mit großer und tiefer Dankbarkeit antworten kann.







## ***Ich wünsche dir Zeit***

***Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.  
Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben:  
Ich wünsche dir Zeit, dich zu freun und zu lachen,  
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.***

***Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,  
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.  
Ich wünsche dir Zeit - nicht zum Hasten und Rennen,  
sondern die Zeit zum Zufriedensein können.***

***Ich wünsche dir Zeit - nicht nur so zum Vertreiben.  
Ich wünsche, sie möge dir übrig bleiben  
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen,  
anstatt nach der Zeit auf der Uhr nur zu schau.***

***Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,  
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.  
Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.  
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.***

***Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,  
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.  
Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.  
Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben!***

Elli Michler, Dir zugedacht, Wunschgedichte,



Mich begleitet dieser Text seit vielen Jahren. Zeit ist das größte Geschenk unseres Lebens. Wir empfinden sie ganz unterschiedlich. Manchmal ist die Zeit sehr gefüllt, manchmal rennt sie einfach nur weg, aber manchmal bleibt sie auch einfach nur stehen, Minuten können zu Stunden werden, Unabwendbares nimmt mich gefangen. Wie gut ist es, sich in Erinnerung zu rufen, dass „alles im Leben seine Zeit hat“ (Prediger Salomo, Kap 3), und man nichts hinweg tun und nichts dazu tun kann. Denn Gott gibt alles, „dass man ihn fürchte“. Es bleibt die Frage, was wir aus unserer geschenkten Zeit machen.





---

**Hier können Sie Ihr Gebet hinschreiben:**





## **Zu diesem Buch wurden Gebete und Texte beigesteuert von**

Ashkay Anger	Bärbel Klink
Barbara Bawicka- Geck	Marianne Krause
Mechthild Börger	Sergius Ulrich Kuckhoff
Heinz-Wilhelm Brauckmann †	Nicole Lengwenat
Johannes Broxtermann	Anita Lüsebrink
Mawusse A. Broxtermann	Klaus Majoress
Claudia R. Bruns	Maria-Luise Markgraf
Heiner Bruns	Eva Müller
Sophie Elisabeth Bunse	Michael Pahl
Giuseppe Carraciolo	Monika Piepenbreier
Monika Deitenbeck- Goseberg	Pavica Planinc
Markus Deitmerg	Petra Reher
Brigitte Denger	Stefan Reher
Petra Diem	Holger Reinhardt
Daniel Drees	Florian Rosenthal
Dieter Dzewas	Elisabeth Ruff
Rita Eberl	Lukas Sausen
Beate Endersch	Ursula Schell-Quast
Bernward Endersch	Elke Schlüchting
Miriam Endersch	David Schmidt
Hans Ferkinghoff	Elisabeth Schmidt
Marita Franzen	Patrick Schnell
Markus Geisbauer	Hiltrud Schulte
Beate Gies	Petra Schulz
Eva Gusik	Gerda Uecker
Regina Hase-Hempler	Simon Veerkamp
Dr. Katja Heering	Matthias Wagner
Johanna Henrichs	Gabriele und Hajo Waibel
Margit Hillesheim	Frank Walter
Stefan Hoffmann	Günther Weiß
Annette Jacques	Monika Welling
Jürgen Jerosch	Ricarda Wesener
Sigrid Kees	Bärbel Wilde
Gabriele Kempa	Ramona Winkler- Rudzio
Marianne Kindermann	Hans- Werner Wolff



## **Bildverzeichnis**

Johannes Broxtermann

Seite 11, 14, 19, 23, 26, 29, 35, 44, 49, 52, 55, 57, 59, 60, 67, 69, 73, 76, 87, 90, 106, 108, 111, 113, 115, 118, 125, 128, 129, 131, 133, 135, 138, 146, 154, 157, 164, 165, 173, 175, 180, 183

Markus Deitmerg

Seite 47, 102

Annemarie Langenfeld

Seite 170

Andreas Lischko

Seite 31, 38, 40, 71, 83, 94

Niclas Waldheim

Seite 162

Günther Weiß

Seite 7, 16, 20, 61, 65, 97, 123, 141, 144, 160, 167, 171, 177, 178, 183, 185, 187

## **Bilderläuterungen**

- Titelbild Plastik von Beate Peilert, im Pfarrhaus St. Medardus  
S. 7 In der „Kerzenkapelle“, St. Joseph  
S. 11 Gebetsfahne, auf dem Gebetsberg Wislade  
S. 14 Plakat von gott.net, Pfarrhaus St. Medardus  
S. 16 Zwei Blicke auf Lüdenscheid, von der Kirchturmspitze von St. Joseph aus  
S. 19 „Eines nur ist nötig“: Glasfenster in der Kapelle des Krankenhauses Hellersen



- S. 20 Beim Stadtfest 2010 in der Wilhelmstraße
- S. 21 Der Gehörsame - Plastik von Beate Peilert, im Pfarrhaus St. Medardus
- S. 26 Worte Gottes, auf dem Gebetsberg Wislade
- S. 29 Krypta in St. Petrus und Paulus, links die Ikone der Dreifaltigkeit
- S. 31 Tabernakel in St. Joseph
- S. 35 Der „einarmige Christus“, in einem Krankenzimmer eines Altenheims
- S. 38 Pfingstfenster in St. Hedwig, Gevelndorf
- S. 40 Der Hl. Geist, Kanzel in Maria Königin
- S. 44 Ein Denker des Mittelalters: Albertus Magnus. Plastik von B. Peilert, Pfarrhaus St. Medardus
- S. 47 „Du gehörst in mein Team.-Gott“: Plakat von gott.net, Altenaer Straße
- S. 49 Wachtet und betet: Einladung auf dem Gebetsberg, Wislade
- S. 52 Ein Gegenstand des Alltags: Schlüsselbund mit Engelhänger
- S. 55 In der Kita St. Joseph, Am Ramsberg
- S. 57 ebda
- S. 59 Grabstein auf dem Friedhof: Der Wal spuckt Jona aus - „ins Weite“
- S. 60 Weg zu einer Stele mit Bibelworten. Katholischer Friedhof
- S. 61 Schafherde, bei Brenscheid
- S. 65 Kreuzigungsgruppe und Chorfenster, St. Joseph
- S. 67 Maria im Licht des Spätnachmittags, Anbetungskapelle St. Joseph
- S. 69 Ausschnitt von S. 67
- S. 71 Rosette, Maria Königin
- S. 73 Pietá, St. Petrus und Paulus
- S. 76 Das Gedicht von Bonhoeffer, auf einen Stein geschrieben, im Pfarrhaus St. Medardus





- S. 80 Kreuz im Zeltlager der DPSG-Pfadfinder
- S. 83 In der Anbetungskapelle, St. Joseph (mit der Ikone vom Mitgeher)
- S. 87 Der aus Krakau stammende „Christus der Barmherzigkeit“, ebda
- S. 90 Auf dem Gebetsberg, Wislade
- S. 94 Abendhimmel über Lüdenscheid
- S. 97 Eines der vielen Lichtzeichen: Adventskranz
- S. 102 Grafik „Die Mitgeher“ von Markus Deitmerg
- S. 106 Collage: Bilder der Schöpfung, in der Kita St. Joseph
- S. 108 In der Gebetskapelle, evangelische Kirche Oberrahmede
- S. 111 Wandteppich in der Kita St. Joseph
- S. 113 Christuskopf von Hildegard Kurpan, im Garten des Pfarrhauses St. Medardus
- S. 115 Jesus segnet die Kinder, Gemälde von M. Boiting, in der Kita „Die Arche“
- S. 118 Segnender Christus, evangelischer Friedhof
- S. 123 Messe im Freien: bei der Gemeindewanderung in Belkenschaid
- S. 125 Monstranz, St. Joseph
- S. 128 Christus über dem Altar, St. Petrus und Paulus
- S. 129 „Die Kirche im Dorf lassen“ - z.B. in Oberrahmede
- S. 131 Messdienerplakette: Der Junge bringt nicht nur Brot, sondern sich selbst
- S. 133 Plakat, im Treppenhaus des Kreiskirchenamtes
- S. 135 Sämann, katholischer Friedhof
- S. 138 Plakat am Martinushaus, Sitz der Caritas
- S. 141 An dieser Stelle der Talstraße verlor ein Motorradfahrer sein Leben
- S. 144 Der Regenbogen überspannt Erlöser- und Josephskirche
- S. 146 Einladung zum Jesus House, Oberrahmede (Sept. 2010 )
- S. 150 Zeichnung eines polnischen Kindes, Kita St. Joseph
- S. 154 Einladung zum Gebet für Deutschland, Gebetsberg Wislade



- S. 157 Der Flehende. Plastik von Beate Peilert, im Pfarrhaus St. Medardus
- S. 160 Das renovierte Turmkreuz, St. Joseph 2008
- S. 162 Kirchenfenster: Hl. Cäcilia, Patronin der Musik, in St. Paulus, Brügge
- S. 164 Messgewand aus einem Land, das den Frieden sucht: Guatemala
- S. 165 Gebetskapelle, evangelische Kirche Oberrahmede
- S. 167 Blick auf die Erlöserkirche, vom evangelischen Friedhof aus
- S. 170 Afrikanische Trommlergruppe, Pfarrfest 2010 in St. Joseph
- S. 171 Feier mit „afrikanischem Temperament“: Primiz von Albert Akohin, 2009
- S. 173 Der gute Hirte bei den „anonymen Gräbern“: Gott allein kennt ihre Namen
- S. 175 Erweckung der Tochter des Jairus: Krankenhauskapelle Hellersen
- S. 177 Station des Bußgangs, in der griechisch-orthodoxen Kirche
- S. 178 Christuskirche
- S. 180 Kinderbild: Jesus ruft den Zöllner Zachäus. Im Gemeindezentrum St. Petrus und Paulus
- S. 183 Engel in kleiner Form (große waren in Lüdenscheid kaum zu finden!) – zwei auf dem katholischen Friedhof, einer in Belkenscheid
- S. 185 Uhr der Erlöserkirche
- S. 187 Uhr St. Joseph