



... miteinander Kreise ziehen ...

# LUSTVOLL BETEN



## BETEN MIT DEN PSALMEN

PSALM 57

PSALM 46

PSALM 16

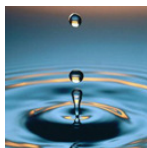


## BETEN MIT DEM UNSER VATER

DAS GEBET VERKOSTEN

UNSER VATER MAL ANDERS

BETEN MIT DEN CHAKREN



## BETEN IN DER STILLE

ICH ATME

DAS HERZGEBET

CHRISTUSMANTRA



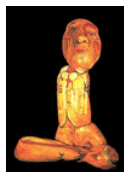
## BETEN MIT IMPULSEN

HEILIGER BODEN

GOTT DER VÄTER

HÖREN UND SEHEN

LEBEN MIT EINEM AUFTRAG



## BETEN MIT LEIB UND SEELE

DER BETENDE GAUKLER

DAS KÖRPERGEBET

UNSER VATER IN GEBÄRDEN



## BETEN MIT LIEDERN

WER NUR DEN LIEBEN GOTT LÄSST WALTEN

HERR, KOMM IN MIR WOHNEN

VON GUTEN MÄCHTEN



## DEIN GEBET SEI EIN SEGEN

Meine kleine Küche

Gottes Macht

Licht

תחלת ליום רביעי פה פ ח  
 פוח = שיר מאור ליהוה יתרו  
 בתעבתי קרש: = אהב יהוה  
 שערי ציון מכל משוגות יתלב:  
 גבירות מדבר גר איד המלכים  
 קרו: = אשיר ורכב וכל ליהוה  
 הגם קלשות מאור עמך קיש זה יער  
 קום: = וליצור אשיר ואיש  
 ידעך חוה וכוונת עליהן: יהוה  
 יספר בכתוב צמים זה יער  
 קרו: = ושמרים גחלים כל  
 סעודי גר: = עבד ה' אשיר  
 פוח = שיר מאור ליהוה יתרו  
 על קלות לעשות משוגות  
 דליוהו האורמי: = יהוה אלהי

# BETEN MIT DEN PSALMEN

## AUS PSALM 57

wer sich  
 auf diesen Gott einlässt  
 der kommt nicht  
 ungezeichnet davon  
 im Gegenteil  
 der wird  
 sogar noch eingeladen  
 sich selbst  
 zu zeichnen  
 im Namen des Vaters  
 und des Sohnes  
 und des Heiligen Geistes  
 im Zeichen  
 des Kreuzes  
 einstehen  
 für meinen Glauben  
 hinstehen  
 mit meinem Leben  
 Kopf  
 Herz und Hand  
 Dunkel  
 und Licht  
 voll Hoffnung  
 in Solidarität  
 Himmel und Erde  
 Gott und die Menschen  
 du  
 und ich  
 im Kreuz  
 vereint  
 Andrea Schwarz

MEIN HERZ IST GETRÖSTET, GOTT,  
 ICH WILL SINGEN UND SPIELEN.

WACH AUF, MEINE SEELE! WACH AUF!  
 AUS DEM DUNKEL DER NACHT  
 WILL ICH DAS MORGENROT WECKEN.

ICH WILL DIR DANKEN, GOTT,  
 WILL DIR SINGEN UNTER DEN MENSCHEN.

DENN DEINE GÜTE REICHT,  
 SO WEIT DER HIMMEL IST  
 UND DEINE TREUE,  
 SOWEIT DIE WOLKEN GEHEN.

SO GIB UNS DEIN LICHT  
 AN DIESEM TAG  
 UND SEI UNS NAHE  
 MIT DEINER WAHRHEIT.

AMEN

NACH JÖRG ZINK. PSALMEN UND GEBETE DER BIBEL

## PSALM 46

GOTT IST UNSERE SICHERE ZUFLUCHT,  
EIN BEWÄHRTER HELFER IN ALLER NOT.  
DARUM HABEN WIR KEINE ANGST  
AUCH WENN DIE ERDE BEBT  
UND DIE BERGE IM MEER VERSINKEN,  
WENN DIE FLUTEN TOBEN  
UND DIE BERGE DAVON ERZITTERN

**DER HERR DER WELT IST BEI UNS  
GOTT IST UNSER SCHUTZ!**

FRISCHES WASSER STRÖMT DURCH DIE STADT,  
IN DER GOTT, DER HEILIGE WOHT.  
ER SELBER IST IN IHREN MAUERN  
UND NICHTS KANN SIE ERSCHÜTTERN.  
ER BRINGT HILFE, BEVOR DER MORGEN GRAUT.

**DER HERR DER WELT IST BEI UNS  
GOTT IST UNSER SCHUTZ!**

KOMMT UND SEHT, WIE MÄCHTIG DER HERR IST.  
IN ALLER WELT MACHT ER DEN KRIEG ZUNICHTE.  
DIE BOGEN ZERBRICHT ER,  
DIE GEWEHRE ZERSCHLÄGT ER,  
DIE ATOMWAFFEN VERBRENNT ER.  
"MACHT FRIEDEN," RUFT ER.  
"ERKENNT, DASS ICH GOTT BIN!  
ICH HABE MACHT ÜBER DIE VÖLKER DER ERDE!"

**DER HERR DER WELT IST BEI UNS  
GOTT IST UNSER SCHUTZ!**

## AUS PSALM 16

1 EIN LIED DAVIDS.

SCHÜTZE MICH, GOTT! ICH VERTRAUE DIR.

2 ICH SAGE ZU DIR: □DU BIST MEIN HERR.

MEIN GLÜCK FINDE ICH ALLEIN BEI DIR!□1

5 HERR, WAS ICH BRAUCHE, DU TEILST ES MIR ZU;  
DU HÄLTST MEIN LOS IN DER HAND.

6 MIR IST EIN SCHÖNER ANTEIL ZUGEFALLEN;  
WAS DU MIR ZUGEMESSEN HAST, GEFÄLLT MIR GUT.

7 ICH PREISE DEN HERRN, DER MIR SAGT, WAS ICH TUN SOLL;  
AUCH NACHTS ERINNERT MICH MEIN GEWISSEN AN SEINEN RAT.

8 ER IST MIR NAHE, DAS IST MIR IMMER BEWUSST.  
ER STEHT MIR ZUR SEITE, ICH FÜHLE MICH GANZ SICHER.

9 DARUM BIN ICH VOLL FREUDE UND DANK,  
ICH WEIß MICH BESCHÜTZT UND GEBORGEN.

10 DU, HERR, WIRST MICH NICHT DER TOTENWELT PREISGEBEN!  
DU WIRST NICHT ZULASSEN, DASS ICH FÜR IMMER IM GRAB ENDE;  
DENN ICH HALTE IN TREUE ZU DIR!

11 DU FÜHRST MICH DEN WEG ZUM LEBEN.  
IN DEINER NÄHE FINDE ICH UNGETRÜBTE FREUDE;  
AUS DEINER HAND KOMMT MIR EWIGES GLÜCK.

AMEN



## BETEN MIT DEM UNSER VATER

Die vertrauten Worte des Vater Unser liegen hier zum Verkosten bereit. Wir nehmen die Worte in uns hinein und bewegen sie im Herzen.

DEN DEIN IST  
DAS REICH  
UND DIE  
KRAFT UND  
DIE  
HERRLICHKEIT  
IN EWIGKEIT

SONDERN  
ERLÖSE UNS  
VON DEM  
BÖSEN

WIE AUCH WIR  
VERGEBEN  
UNSEREN  
SCHULDIGERN

UND VERGIB  
UNS UNSERE  
SCHULD

GEHEILIGT  
WERDE DEIN  
NAME

WIE IM  
HIMMEL  
SO AUF  
ERDEN

DEIN REICH  
KOMME

UNSER  
VATER IM  
HIMMEL

UND FÜHRE UNS  
NICHT IN  
VERSUCHUNG

## UNSER VATER MAL ANDERS

EISE PAPP A HIMMEL,  
HELLEG SIEW DÄIN NUMM.  
DÄI RÄICH SOLL KOMMEN,  
DÄI WËLLE SOLL GESCHÉIEN  
WÉI AM HIMMEL SOU OP DER ÄRD.  
GËF EIS HAUT EIST DEEGLECHT BROUT,  
VERZEIH ÄIS EIS SCHOLD.  
SOU WÉI MIR OCH DEENE VERZEIEN  
DÉI AN EISER SCHOLD SINN.  
FÉIER EIS NËT AN D'VERSUCHUNG  
MÄ MAACH EIS FRÄI VUM BÉISEN.  
WELL DÄINT ASS D'RÄICH AN D'MUECHT AN D'HERRLECHKET  
FIR ËMMER AN ÉIWEG.  
AMEN.

## LËTZEBUEGESCH

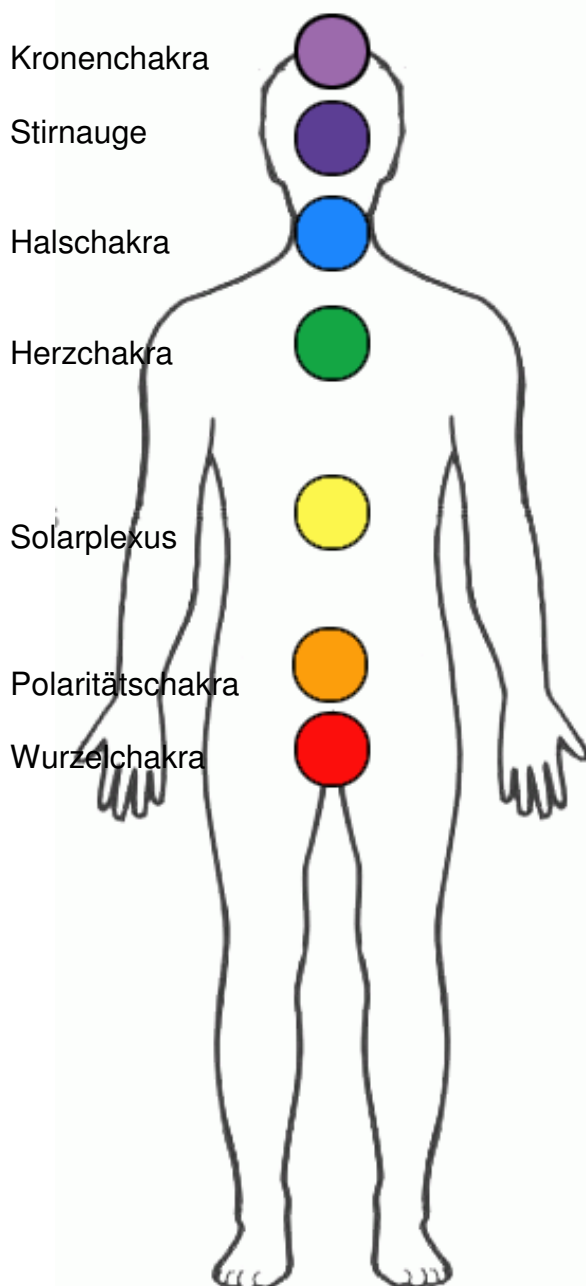
ONSEN VADER EN'N HEMMEL  
DIN NAME SOLL ON HILLIG SEIN.  
DIN RIEK SALL BIN ON KOMMEN.  
ALLENS SALL SIEN, SO AS DU ÄT SEGGS,  
OB ÄREN GLIEK SO AS EN'N HEMMEL.  
GÄW AN VANDAGE WAT WI NÖDIG BRUKT.  
ON LOTT ONSERE SCHULD VERGEWWEN SIEN,  
SO AS WI DAT MET DA ANNERN DAUT,  
DÄ UNS WAT SCHULDIG BLEWEN SEND.  
ON STELL UNS NECH SO FAAK OPPE PRÖVE.  
BEFIE ON LIEWER VON ALLES, WAT VAN UEWEL ES.

## PLATT-DEUTSCH

aus: [www.vater-unser.de](http://www.vater-unser.de)

## DIE VATER UNSER CHAKRENMEDITATION

In der Unser Vater Chakrenmeditation verbinde ich einen Teil des Unser Vater Gebetes mit der Achtsamkeit auf ein Chakra. Da die Chakren von unten her geöffnet werden, beginnen wir mit dem Wurzelchakra und entsprechend mit dem AMEN.



Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf unser Wurzelchakra, verbinden das Ausatmen mit dem „AMEN“ und atmen durch dieses Chakra neue Energie ein.

Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf unser Polaritätschakra, verbinden das Ausatmen mit dem Satz „Erlöse uns von dem Bösen“ und atmen durch dieses Chakra neue Energie ein.

Wir wenden uns dem Sonnengeflecht zu, verbinden das Ausatmen mit dem Satz „Führe uns nicht in Versuchung“ und atmen durch dieses Chakra neue Energie ein.

Wir wenden uns dem Herzchakra zu, verbinden das Ausatmen mit dem Satz „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“ und atmen durch dieses Chakra neue Energie ein.

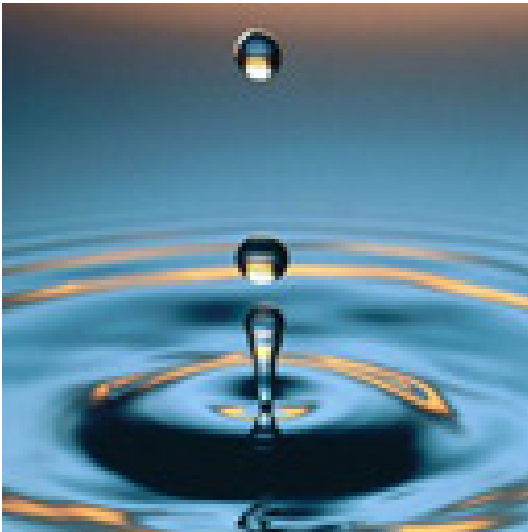
Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf das Halschakra, verbinden das Ausatmen mit dem Satz „Unser tägliches Brot gib uns heute“ und atmen durch dieses Chakra neue Energie ein.

Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf das Stirnauge, verbinden das Ausatmen mit dem Satz „Dein Reich komme, dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden“ und atmen durch dieses Chakra neue Energie ein.

Wir stellen wir uns das Kronenchakra vor, verbinden das Ausatmen mit der Anbetung „Geheiligt werde dein Name. Unser Vater im Himmel“ und atmen durch dieses Chakra neue Energie ein.

In der Vorstellungskraft schliessen wir nun wieder eine Chakrablume nach der andern. Wir beginnen mit dem Kronenchakra, wenn wir beim Wurzelchakra angelangt sind, sind wir wieder voll präsent

(aus: Getrud Erni, Die Vaterunser-Chakren-Meditation)



## BETEN IN DER STILLE

Etwas Wunderliches  
widerfuhr ihm; allmählich  
wie er innerlicher und innerlicher wurde  
im Gebet, hatte er weniger  
und weniger zu sagen,  
und zuletzt verstummte er ganz.  
Er ward stumm, ja,  
was dem Reden vielleicht  
noch mehr entgegengesetzt ist  
als das Schweigen,  
er ward ein Hörender.

Sören Kierkegaard

### ICH ATME

ICH SETZE MICH AUFRECHT HIN UND SUCHE MEINE MITTE.  
ICH RICHTE MEINE AUFMERKSAMKEIT AUF DEN ATEM.  
OHNE ETWAS ZU VERÄNDERN SPÜER ICH WIE DER ATEM FLIESST  
EIN – AUS – EIN – AUS - ...  
WENN ICH ABSCHWEIFE, KEHRE ICH WIEDER ZURÜCK  
EIN – AUS – EIN – AUS - ...

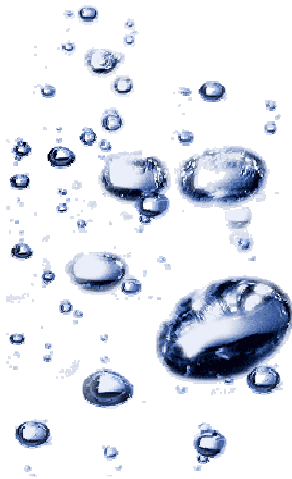
### DAS HERZGEBET

IM HERZENSGEBET VERBINDE ICH DIE WORTE  
„JESUS CHRISTUS, HAB ERBARMEN MIT MIR“ ODER „KYRIE ELEISON“  
MIT MEINEM ATEM ODER GAR MIT MEINEM PULSSCHLAG  
EIN – JESUS CHRISTUS – AUS – HAB ERBARMEN MIT MIR –  
WENN ICH ABSCHWEIFE, KEHRE ICH EINFACH WIEDER ZURÜCK

### CHRISTUSMANTRA

IM CHRISTUSMANTRA VERBINDE ICH DIE WORTE  
„CHRISTUS IN MIR – CHRISTUS IN DIR“  
MIT MEINEM ATEM ODER  
EIN – CHRISTUS IN MIR – AUS – CHRISTUS IN DIR –  
WENN ICH ABSCHWEIFE, KEHRE ICH EINFACH WIEDER ZURÜCK

ICH KANN NACH EINIGER ZEIT DAS „CHRISTUS IN DIR“ AUCH MIT EINEM NAMEN VERBINDEN:  
„CHRISTUS IN DIR, ...“



## BETEN MIT IMPULSEN

am Beispiel von 2.Mose 3, 1-12

„Obwohl wir Gott nie gesehen haben,  
sind wir wie Zugvögel,  
die an einem fremden Ort geboren,  
doch eine geheimnisvolle Unruhe empfinden...  
eine Sehnsucht nach der frühlingshaften Heimat,  
die sie nie gesehen haben und zu der sie aufbrechen,  
ohne zu wissen, wohin.“  
Ernesto Cardenal

### MEIN ALLTAG UND DER HEILIGE RAUM

*3 Mose hütete die Schafe und Ziegen seines Schwiegervaters Jitro, des Priesters von Midian. Als er die Herde durch die Steppe trieb, kam er eines Tages an den Gottesberg Horeb. 2 Dort erschien ihm der Engel, Herrn in einer lodernden Flamme, die aus einem Dornbusch schlug. Mose sah nur den brennenden Dornbusch, aber es fiel ihm auf, daß der Busch von der Flamme nicht verzehrt wurde. 3 »Das ist doch seltsam«, dachte er. Warum verbrennt der Busch nicht? Das muß ich mir aus der Nähe ansehen. 4 Als der Herr sah, daß Mose näherkam, rief er ihn aus dem Busch heraus an: »Mose!« »Ja«, antwortete Mose, »Ich höre! «Komm nicht näher!« sagte der Herr. »Zieh deine Schuhe aus, denn du stehst auf heiligem Land!«*

Heilige Räume sind Orte, an denen ich mit der anderen Wirklichkeit Gottes konfrontiert werde. Ich überlege mir folgende Aspekte:

1. Wo gibt es für mich solche „heiligen Räume“?
2. Wo und wann in meinem Alltag nehme ich mir Zeit und Raum dafür?
3. Bereite ich mich speziell darauf vor? Wie?

## DER GOTT DER VÄTER

*6 Dann sagte er: »Ich bin der Gott, den dein Vater verehrt hat, der Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs.« Da verhüllte Mose sein Gesicht, denn er fürchtete sich, Gott anzusehen.*

Mein Gottesbild ist immer schon von der Tradition geprägt. Ich habe durch meine Mütter und Väter Erfahrungen, Meinungen, Vorstellungen von Gott mitbekommen. Ich überlege mir folgende Aspekte:

1. Welche Prägungen trage ich mit mir?
2. Wer hat mich entscheidend beeinflusst?
3. Ist mein Gott ein Gott, den ich fürchten muss?
4. Wie ist mein „aktuelles Gottesbild“?

## HÖREN UND SEHEN, WIE ES MEINEM VOLK GEHT

*Weiter sagte der Herr: »Ich habe gesehen, wie mein Volk In Ägypten mißhandelt wird. Ich habe gehört, wie es um Hilfe schreit gegen seine Unterdrücker. Ich weiss, was es auszustehen hat, und bin gekommen, um es von seinen Unterdrückern zu befreien. Ich will es aus Ägypten herausführen und in ein fruchtbares und großes Land bringen, ein Land, in dem Milch und Honig fließen. Ich bringe es in das Land der Kanaaniter, Hetiter, Amoriter, Perisiter, Hiwiter und Jebusiter. 9 Ich habe den Hilfescrei der Israeliten gehört, ich habe gesehen, wie grausam die Ägypter sie unterdrücken.*

Ich lebe in einer Gemeinschaft, die ihre Schönheiten, aber auch ihre Schwierigkeiten und ihre Probleme hat. Ich überlege mir folgende Aspekte:

1. Was würde Gott wohl über meine „engere Lebensgemeinschaft“, meine Familie, meine Nachbarschaft, sagen, was er sieht und hört und weiss.  
Was sagt es positiv? Wo stecken die Probleme?
2. Was würde Gott wohl über meine „weitere Lebensgemeinschaft“, meinen Wohnort, unsere Kirchengemeinde, unser Land sagen, was er sieht und hört und weiss. Was sagt es positiv? Wo stecken die Probleme?

## LEBEN MIT EINEM AUFTRAG

*10 Deshalb schicke ich dich zum Pharao. Du sollst mein Volk, die Israeliten, aus Ägypten herausführen.« 11 Aber Mose wandte ein: »Ich? Wer bin ich denn! Wie kann ich zum Pharao gehen und die Israeliten aus Agypten führen?« 12 Gott antwortete: »Ich werde dir beistehen. Daran wirst du erkennen, daß ich dich gesandt habe. Du wirst das Volk aus Ägypten herausführen, und ihr werdet mir an diesem Berg Opfer darbringen und mich anbeten.«*

Im Leben sind mir verschiedene Aufgabenkreise gestellt. Als Jugendliche muss ich mich selber finden, als junge Erwachsene gehört meine Kraft der Familie oder dem Beruf, als ältere Erwachsene fließt mein Tun auch in die weitere Gemeinschaft ein, als alter Mensch trage ich Verantwortung für Weisheit und Lebenserfahrung.

Ich frage nach folgenden Aspekten:

1. Wo spüre ich, dass ich momentan stehe?
2. Welche Aufgaben in der Gesellschaft sehe ich, dass sie anstehen?
3. Könnte ich „gerufen sein, etwas zu tun“?
4. Schätze ich mich und meine Kraft auch als gering ein?
5. Was löst es bei mir aus, dass Gott sagt: „Ich werde dir beistehen!“?

### RAUM FÜR NOTIZEN:

---

---

---

---

---

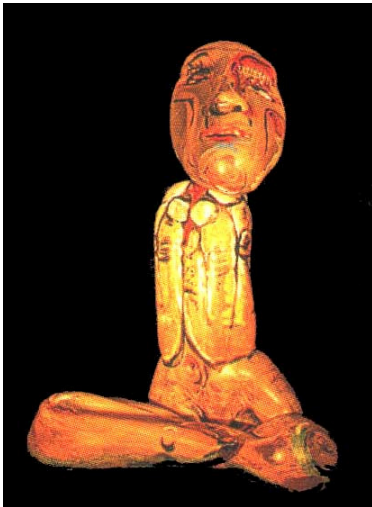
---

---

---

---

---



## BETEN MIT LEIB UND SEELE

### DER BETENDE GAUKLER

Es war einmal ein Gaukler, der tanzend und springend von Ort zu Ort zog, bis er seines unstillen Lebens müde war. Da gab er alle seine Habe hin und trat in das Kloster von Clairvaux ein. Aber weil er sein Leben mit Springen, Tanzen und Radschlagen zugebracht hatte, war ihm das Leben der Mönche fremd, und er wusste weder ein Gebet zu sprechen, noch einen Psalter zu singen.

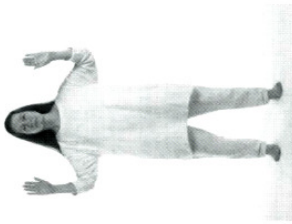
So ging er stumm umher und wenn er sah, wie jedermann des Gebetes kundig schien, aus frommen Büchern las und im Chor die Messe sang, stand er beschämt dabei: Ach, er allein konnte nichts. „Was tue ich hier?“ sprach er zu sich, „ich weiss nicht zu beten und kenne keine Worte. Ich bin der Kutte nicht wert, in die man mich kleidet.“

In seinem Kummer flüchtete er eines Tages, als die Glocke zum Chorgebet rief, in eine abgelegene Kapelle. „Wenn ich schon nicht mitbeten kann im Konvent der Mönche,“, sagte er sich, „so will ich doch das tun, was ich kann.“ Rasch streifte er sein Mönchsgewand ab und stand da im kurzen Röckchen, mit dem er als Gaukler umhergezogen war. Und während vom hohen Chor die Psalmen herüberwehten, beginnt er mit Leib und Seele zu tanzen, vor- und rückwärts, links herum und rechts herum. Mal geht er auf den Händen durch die Kapelle, mal überschlägt er sich in der Luft und springt die kühnsten Tänze, Gott zu loben. Wie lange auch das Chorgebet der Mönche dauerte, er tanzte ununterbrochen, bis es ihm den Atem verschlug und seine Glieder versagten.

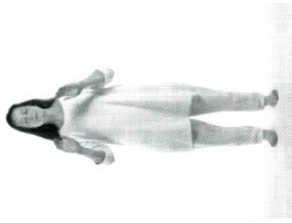
Ein Mönch war ihm aber gefolgt und hatte durch ein Fenster die Tanzsprünge mit angesehen und heimlich den Abt geholt. Der liess am anderen Tage den Bruder rufen. Der erschrak zutiefst, denn er glaubte, er sollte bestraft werden. Doch der Abt verneigte sich vor ihm, küsste ihn und bat ihn, für ihn und alle Mönche bei Gott einzustehen. „In deinem Tanz hast du Gott mit Leib und Seele geehrt. Uns aber möge er alle wohlfeilen Worte verzeihen, die über die Lippen kommen, ohne dass sie unser Herz senden.“

Aus: Hubertus Halfas, der Sprung in den Brunnen

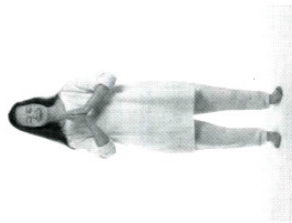
# DAS KÖRPERGEBET



12. Ich bin ganz da



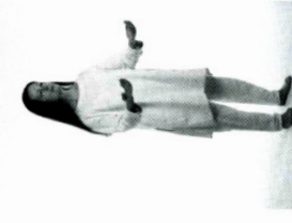
11. Ein Segen



10. Ich bin dankbar



3. Umarme den Baum



2. Ich öffne mich



1. In meiner Mitte



15. Ich nehme mich an



14. Kraft meines Herzens



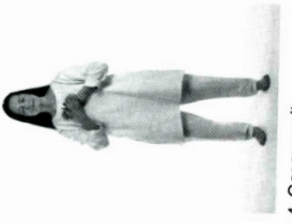
13. Kniend



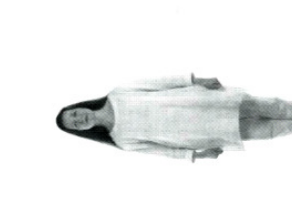
6. Ich weite mich



5. Eine leere Schale



4. Gesammelt



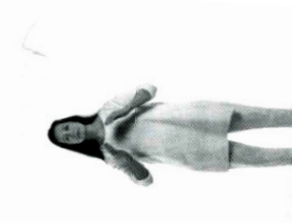
18. Ich bin bereit



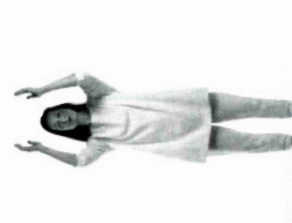
17. Neu werde ich



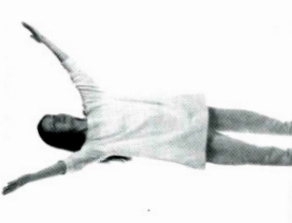
16. Meine Hingabe



9. Im Herzen bewegen



8. Licht spüren



7. Himmel und Erde

aus: Willigis Jäger und Beatrice Grimm, Der Himmel in dir

## UNSER VATER IN GEBÄRDEN

VATER UNSER  
IM HIMMEL



GEHEILIGT  
WERDE DEIN  
NAME



DEIN REICH  
KOMME.



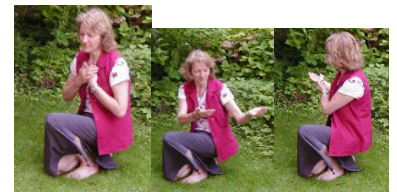
DEIN WILLE  
GESCHEHE WIE  
IM HIMMEL SO  
AUCH AUF  
ERDEN.



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.





## BETEN MIT LIEDERN

### WER NUR DEN LIEBEN GOTT LÄSST WALTEN

WER NUR DEN LIEBEN GOTT LÄSST WALTEN  
UND HOFFET AUF IHN ALLEZEIT,  
DEN WIRD ER WUNDERBAR ERHALTEN  
IN ALLER NOT UND TRAUIGKEIT.  
WER GOTT, DEM ALLERHÖCHSTEN, TRAUT,  
DER HAT AUF KEINEN SAND GEBAUT.

MAN HALTE NUR EIN WENIG STILLE  
UND SEI DOCH IN SICH SELBST VERGNÜGT,  
WIE UNSERS GOTTES GNADENWILLE,  
WIE SEIN ALLWISSENHEIT ES FÜGT,  
GOTT, DER UNS IHM HAT AUERWÄHLT,  
DER WEISS AM BESTEN, WAS UNS FEHLT.

ER KENNT DIE RECHTEN FREUDENSTUNDEN,  
ER WEISS WOHL, WAS UNS NÜTZLICH SEI:  
WENN ER UNS NUR HAT TREU ERFUNDEN  
UND MERKET KEINE HEUCHELEI.  
SO KOMMT GOTT, ER WIRTS UNS VERSEHN,  
UND LÄSSET UNS VIEL GUTS GESCHEHN.

SING, BET UND GEH AUF GOTTES WEGEN,  
VERRICHT DAS DEINE NUR GETREU  
UND TRAU DES HIMMELS REICHEM SEGEN,  
SO WIRD ER BEI DIR WERDEN NEU:  
DENN WELCHER SEINE ZUVERSICHT,  
AUF GOTT SETZT, DEN VERLÄSST ER NICHT.

GEORG NEUMARK 1641

## GOTT IST GEGENWÄRTIG

GOTT IST GEGENWÄRTIG, LASSET UNS ANBETEN  
UND IN EHRFURCHT VOR IHN TRETEN.  
GOTT IST IN DER MITTEN. ALLES IN UNS SCHWEIGE  
UND SICH INNIGST VOR IHM BEUGE.  
WER IHN KENNT,  
WER IHN NENNT,  
SCHLAG DIE AUGEN NIEDER:  
KOMMT, ERGEBT EUCH WIEDER.

MAJESTÄTISCH WESEN, MÖCHT ICH RECHT DICH PREISEN  
UND IM GEIST DIR DIENST ERWEISEN!  
MÖCHT ICH WIE DIE ENGEL IMMER VOR DIR STEHEN  
UND DICH GEGENWÄRTIG SEHEN!  
LAß MICH DIR  
FÜR UND FÜR  
TRACHTEN ZU GEFALLEN.  
LIEBSTER GOTT, IN ALLEM.

DU DURCHDRINGEST ALLES: LAß DEIN SCHÖNSTES LICHT,  
HERR, BERÜHREN MEIN GESICHTE.  
WIE DIR ZARTEN BLUMEN WILLIG SICH ENTFALTEN  
UND DER SONNE STILLE HALTEN:  
LAß MICH SO  
STILL UND FROH  
DEINE STRAHLEN FASSEN  
UND DICH WIRKEN LASSEN.

MACHE MICH EINFÄLTIG, INNIG, ABGESCHIEDEN,  
SANFT UND STILL IN DEINEM FRIEDEN:  
MACH MICH REINES HERZENS, DAß ICH DEINE KLARHEIT  
SCHAUEN MAG IM GEIST UND WAHRHEIT.  
LAß MEIN HERZ  
ÜBERWÄRTS  
WIE EIN ADLER SCHWEBEN  
UND IN DIR NUR LEBEN.

HERR, KOMM IN MIR WOHNEN. LAß MEIN GEIST AUF ERDEN  
DIR EIN HEILIGTUM NOCH WERDEN:  
KOMM, DU NAHES WESEN, DICH IN MIR VERKLÄRE,  
DAß ICH DICH STETS LIEB UND EHRE.  
WO ICH GEH,  
SITZ UND STEH,  
LAß MICH DICH ERBLICKEN  
UND VOR DIR MICH BÜCKEN.

GERHARD TERSTEEGEN 1729

## VON GUTEN MÄCHTEN

VON GUTEN MÄCHTEN TREU UND STILL UMGEBEN,  
BEHÜTET UND GETRÖSTET WUNDERBAR,  
SO WILL ICH DIESE TAGE MIT EUCH LEBEN  
UND MIT EUCH GEHEN IN EIN NEUES JAHR.

NOCH WILL DAS ALTE UNSRE HERZEN QUÄLEN,  
NOCH DRÜCKT UNS BÖSER TAGE SCHWERE LAST.  
ACH HERR, GIB UNSERN AUFGESCHRECKTEN SEELEN  
DAS HEIL, FÜR DAS DU UNS GESCHAFFEN HAST.

UND REICHST DU UNS DEN SCHWEREN KELCH, DEN BITTERN  
DES LEIDS, GEFÜLLT BIS AN DEN HÖCHSTEN RAND,  
SO NEHMEN WIR IHN DANKBAR OHNE ZITTERN  
AUS DEINER GUTEN UND GELIEBTEN HAND.

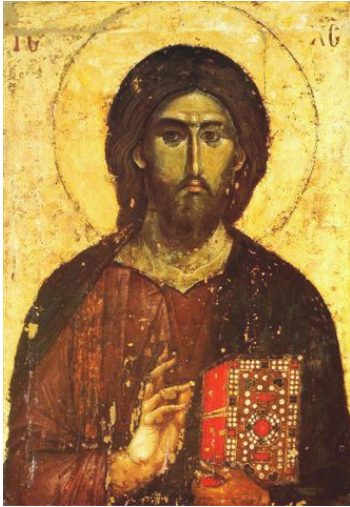
DOCH WILLST DU UNS NOCH EINMAL FREUDE SCHENKEN  
AN DIESER WELT UND IHRER SONNE GLANZ,  
DANN WOLLN WIR DES VERGANGENEN GEDENKEN,  
UND DANN GEHÖRT DIR UNSER LEBEN GANZ.

LASS WARM UND HELL DIE KERZEN HEUTE FLAMMEN,  
DIE DU IN UNSRE DUNKELHEIT GEBRACHT,  
FÜHR, WENN ES SEIN KANN, WIEDER UNS ZUSAMMEN,  
WIR WISSEN ES, DEIN LICHT SCHEINT IN DER NACHT.

WENN SICH DIE STILLE NUN TIEF UM UNS BREITET,  
SO LASS UNS HÖREN JENEN VOLLEN KLANG  
DER WELT, DIE UNSICHTBAR SICH UM UNS WEITET,  
ALL DEINER KINDER HOHEN LOBGESANG.

VON GUTEN MÄCHTEN WUNDERBAR GEBORGEN,  
ERWARTEN WIR GETROST, WAS KOMMEN MAG.  
GOTT IST BEI UNS AM ABEND UND AM MORGEN  
UND GANZ GEWISS AN JEDEM NEUEN TAG.

DIETRICH BONHOEFFER 1944/ 45



## DEIN GEBET SEI EIN SEGEN

### MEINE KLEINE KÜCHE

ICH LIEBE MEINE KLEINE KÜCHE, HERR  
UND JEDEN WINKEL UND TOPF.  
DARUM SEGNE MICH  
UND ALL MEIN TUN,  
WENN ICH SCHÜSSELN WASCHE, WENN ICH KOCHTE

DIE MAHLZEIT HIER AUF MEINEM HERD  
WÜRZE VON OBEN HER  
MIT SEGEN UND MIT FREUNDLICHKEIT  
UND VOR ALLEM MIT LIEBE VON DIR.

DIE NAHRUNG, DIE DIE ERDE GIBT,  
DER TISCH, DEN DU UNS DECKST □  
WIR DANKEN DIR FÜR UNSER TÄGLICH BROT.

HIER IST MEINE KLEINE KÜCHE  
UND ALLE, DIE EINTRETEN  
MÖGEN EIN FROHES HERZ  
UND FRIEDEN DRIN FINDEN  
UND GLÜCK

AUS SEGENSWÜNSCHE AUS IRLAND

## GOTTES MACHT

GOTTES MACHT HALTE MICH AUFRECHT  
GOTTES WEISHEIT LEITE MICH:  
GOTTES AUGEN SCHAU FÜR MICH.  
GOTTES OHR HÖRE FÜR MICH.  
GOTTES WORT SPRECHE FÜR MICH.  
GOTTES AND BEWAHRE MICH  
GEGEN DIE FALLSTRICKE DES BÖSEN.  
GEGEN DIE VERSUCHUNGEN  
DES GEISTES, DES LEIBES,  
GEGEN ALLE,  
DIE MIR SCHADEN WOLLEN.

## LICHT

SEGEN SEI MIT DIR,  
DER SEGEN STRAHLENDEN LICHTS.  
LICHT UM DICH HER  
UND INNEN IN DEINEM HERZEN.  
SONNENSCHEN LEUCHE DIR  
UND ERWÄRME DEIN HERZ,  
WIE EIN GROSSES TORFFEUER  
UND DER FREMDE TRITT NÄHER,  
UM SICH DARAN ZU WÄRMEN.

AUS DEINEN AUGEN STRAHLE GESEGNETES LICHT  
WIE ZWEI KERZEN IN DEN FENSTERN DEINES HAUSES,  
DIE DEN WANDERER LOCKEN,  
SCHUTZ ZU SICHEN DORT DRINNEN  
VOR DER STÜRMISCHEN NACHT.

WEM DU AUCH BEGEGNEST,  
WENN DU ÜBER DIE STRASSE GEHST,  
EIN FREUNDLICHER BLICK VON DIR  
MÖGE IHN TREFFEN.

AMEN

AUS SEGENSWÜNSCHE AUS IRLAND

## NACHWORT

WAS IST BETEN?  
ES IST IN VERBINDUNG SEIN MIT GOTT.

SIND WIR DAS NICHT IMMER?  
DOCH, DAS SIND WIR.  
ABER WEIL GOTTES GNADE SO GROSS IST,  
STEHT ER DEMÜTIG VOR DER TÜR.  
ERST WENN WIR IHM ÖFFNEN,  
TRITT ER EIN.

ZUDEM BRAUCHEN WIR SELBER  
IMMER WIEDER DAS BEWUSSTSEIN  
VON GOTTES NÄHE.

GIBT ES EIN BILD FÜR DAS BETEN?  
ES GIBT VIELE BILDER.

BETEN IST DAS BEWUSSTSEIN DES BOOTES VOM WASSER.

BETEN IST DAS EINATMEN DER LUFT UM MICH.

BETEN IST ZUM GRUND MEINER SELBST GELANGEN.

BETEN IST WIE DER STROMABNEHMER EINER LOK.

EIN SCHÖNES WORT HAT FELIX RUTHER GEPRÄGT:  
ICH BETE, UM DEN  
STALLGERUCH GOTTES  
ZU BEKOMMEN.

AUF DASS WIR ALLE  
EIN BISSCHEN MEHR NACH IHM RIECHEN!

PFR. CHRISTOPH SEMMLER