

# Anbetung

Texte, Gedanken, Gebetshilfen



*Lieber Beter!*

*Anbetung ist eine höchst persönliche Angelegenheit zwischen dem Beter und Gott - daher ist es für jeden Menschen unterschiedlich, wie er/sie Anbetung vor Gott hält.*

*Der eine benötigt möglichst viel Anregung von außen: Gemeinsames Singen und Beten in der Gruppe, Impulse für die Sinne, etc.*

*Der andere bevorzugt die absolute Stille, das Schweigen vor Gott.*

*Andere wiederum sind froh, wenn Texte, Gebete und Mediationen ihrem persönlichen Gebet Impulse geben, um sie bei Bedarf zu nutzen. Nichts anderes beabsichtigt die vorliegende Sammlung.*

*Bewusst wurde in dieser Gebetshilfe auf Bilder, Symbolzeichnungen etc. verzichtet, um nicht vom Wesentlichen abzulenken.*

*Wenn Sie ein Text anspricht, verweilen Sie bei ihm und lassen ihn in Ihrem Inneren sprechen - nicht die Fülle der Texte bringt uns zu Gott sondern "das Kosten der Dinge von Innen", wie Ignatius von Loyola, der große Meister im Gebet, sagt.*

*Wenn es Ihnen gut tut, nehmen Sie dieses Heftchen gerne mit nach Hause für Ihr persönliches Gebet. Andernfalls lasen Sie es bitte für andere Beter in der Kirche liegen.*

*Ihr Pfarrgemeinderat St. Lambertus, Castrop*

Der heilige Pfarrer von Ars geht durch seine Kirche. In einer Bank nimmt er, wie so oft schon, einen einfachen Bauern wahr, der sich stundenlang dort aufhält, ohne Buch oder Rosenkranz in den Händen, aber den Blick unablässig nach vorne, zum Altar gewandt. Der Pfarrer fragt ihn: „Was tust Du denn hier die ganze Zeit über?“ Die Antwort: „Ich schaue Ihn an, und Er schaut mich an. Das ist genug.“

Gott schaut dich, wer immer du seist,  
so, wie du bist,  
persönlich.  
Er »ruft dich bei deinem Namen«.  
Er sieht dich und versteht dich,  
wie er dich schuf.  
Er weiß, was in dir ist,  
all dein Fühlen und Denken,  
deine Anlagen und deine Wünsche,  
deine Stärke und deine Schwäche.  
Er sieht dich an deinem Tag der Freude  
und an deinem Tag der Trauer.  
Er fühlt mit deinen Hoffnungen und Prüfungen.  
Er nimmt Anteil an deinen Ängsten und Erinnerungen,  
an allem Aufstieg und Abfall deines Geistes.  
Er umfängt dich rings  
und trägt dich in seinen Armen.  
Er liest in deinen Zügen,  
ob sie lächeln oder Tränen tragen,  
ob sie blühen an Gesundheit oder welken in Krankheit.  
Er schaut zärtlich auf deine Hände und deine Füße.  
Er horcht auf deine Stimme,  
das Klopfen deines Herzens,  
selbst auf deinen Atem.  
Du liebst dich nicht mehr, als er dich liebt.

John Henry Kardinal Newman

Gebet

Gott, du wartest auf mich.  
So wie ich bin, darf ich vor dir sein.  
Ich lasse mich anschauen von dir,  
der du deinen Blick liebevoll auf mich richtest.  
Du kennst mich und weißt um mich.  
Voll Vertrauen warte ich auf dein Wort.  
Lass mich deine Nähe erfahren und zeige mir,  
was du jetzt zeigen möchtest.  
Amen.

Gott, öffne mir die 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 achtsam,  
damit ich hören kann,  
was ich noch nicht verstehe.

Gott, gib mir ein vertrauensvolles Herz  
das sich deinem Wort überlässt  
und zu tun wagt,  
was es noch nicht getan hat.  
(nach Willi Lambert)

Lehre mich,  
in der Stille Deiner Gegenwart das Geheimnis zu verstehen,  
wie in Deinem Anblick  
und in Deinem Wort  
Menschen sich erkannt haben als Dein Bild und Gleichnis.

Hilf mir loszulassen,  
was mich daran hindert, Dir zu begegnen  
und mich von Deinem Wort ergreifen zu lassen.

Hilf mir zuzulassen,  
was in mir Mensch werden will nach dem Bild und Gleichnis,  
das Du Dir von mir gemacht hast.

Peter Köster SJ

O, mein Gott,  
nimm alles von mir, was mich hindert zu Dir.  
O, mein Gott,  
gib alles mir, was mich fördert zu Dir.  
O, mein Gott,  
nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen Dir. Amen.

NIKOLAUS VON FLÜE

## Scherben

Heute schenke ich dir  
meine Scherben:  
Bemühungen, die gescheitert  
sind,  
Hoffnungen, die zerbrochen  
sind,  
meine krummen Wege,  
meine Sackgassen.

Wirst du  
zusammenfügen,  
was zerbrochen ist,  
gerade biegen, was krumm  
ist,  
Ausweglosigkeiten öffnen?

Heute zeige ich dir  
meine blinden Stellen:  
meine unausgesprochenen  
Worte,  
kühne Gedanken,  
die ich nie wagte,  
unbeantwortete Fragen,  
unerfüllte Wünsche.

Wirst Du  
mein Reden und Denken  
bewegen,  
mir Antworten zeigen,  
Genügsamkeit schenken?

Sieh  
meine Schwachheit,  
meine Unsicherheit,  
meine Versehrtheit.

Wirst du mich heilen?

*Gisela Balthes  
aus: MAGNIFICAT. Das Stundenbuch,  
Oktober 2005, • Verlag Butzon &  
Bercker, Kevelaer.*

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 ein 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*

## **Beten**

Da hilft nur noch beten  
Sagen die einen  
Und die anderen tun's  
Fassen all das in Worte  
Wo andere sprachlos bleiben

Und werden ganz still  
Wo andere nur noch toben  
Und sie bitten  
Und flehen  
Und rufen zu Dir  
Um Antwort auf ihre Fragen  
Und Du antwortest – Herr

Auf ganz eigene Weise  
Manchmal erstaunlich  
Doch auch bedrückend  
Mal leise  
Dann hilft nur noch beten  
Sagen die einen  
Und die anderen tun's

*Dein Wille geschehe – Das beten wir fast  
täglich – Dann sollten wir es auch ernst  
nehmen*

*Frank Greubel*

*aus: Dir blüht das Leben. Gebete von A bis  
Z von Frank Greubel. Katholische  
Landvolkbewegung Würzburg.  
www.klb-wuerzburg.de*

Ewiger  
heiliger, geheimnisreicher Gott.

Ich komme zu dir.  
Ich möchte dich hören,  
dir antworten.

Vertrauen möchte ich dir  
und dich lieben,  
dich und alle deine Geschöpfe.

Dir in die Hände  
lege ich Sorge,  
Zweifel und Angst.

Ich bringe keinen Glauben  
und habe keinen Frieden.  
Nimm mich auf.

Sei bei mir,  
damit ich bei dir bin,  
Tag um Tag.

Führe mich,  
damit ich dich finde  
und deine Barmherzigkeit.

Dir will ich gehören,  
dir will ich danken,  
dich will ich rühmen.

Herr, mein Gott.

*Jörg Zink*

## DAS VERSTECKSPIEL

Rabbi Baruchs Enkel, der Knabe Jechiel, spielte einst mit einem anderen Knaben Verstecken. Er verbarg sich gut und wartete, dass ihn sein Gefährte suche. Als er lange gewartet hatte, kam er aus dem Versteck; aber der andere war nirgends zu sehen. Nun merkte Jechiel, dass jener ihn von Anfang an nicht gesucht hatte. Darüber musste er weinen, kam weinend in die Stube seines Großvaters gelaufen und beklagte sich über den bösen Spielgenossen. Da flossen Rabbi Baruch die Augen über, und er sagte.

„So spricht Gott auch: „Ich verberge mich, aber keiner will mich suchen.““

Guter GOTT  
in der Stille der Nacht  
halte ich DIR mein Herz hin  
Ich bete DICH an

In der Stille der Nacht  
gedenke ich DEINER Güte  
die DU mir ein Leben lang gewährt hast  
Ich bete DICH an

Guter GOTT ohne DICH  
bin ich ein Fetzen im Wind  
eine Staubfeder nur  
verletzlich und vergänglich  
Ich bete DICH an

In DIR allein finde ich Ruhe  
DEINE Verheissungen  
geben mir Hoffnung  
Ich vertraue auf DICH  
und bete DICH an

In der Stille der Nacht  
halte ich DIR mein Herz hin  
DIR zu danken  
Wohne DU darin  
dann finde ich Wohnung bei DIR  
Ich bete DICH an  
Amen

ilse bröcker •

Hier bin ich, Gott vor dir,  
so wie ich bin —  
mit meiner Sehnsucht,  
meiner Hoffnung,  
meiner Freude,  
meinem Ärger,  
meiner Müdigkeit.  
Hilf mir zu sehen,  
was du mir jetzt zeigen möchtest,  
zu hören,  
was du mir jetzt sagen möchtest,  
zu spüren, dass du mit mir gehst,  
und bei mir bleibst  
so bin ich jetzt vor dir.

*Dag Hammarskjöld*

Stille

Ein Mönch wurde von Fremden gefragt, warum er ein Leben in der Abgeschiedenheit führe. Er saß gerade am Rand eines Brunnens und hatte einen Eimer Wasser geschöpft. Er bat die Fremden in den Brunnen zu sehen und zu beschreiben was sie erkennen können. Sie blickten in den Brunnen und konnten nichts sehen. Nach einer Weile bat er sie abermals in den Brunnen zu sehen und sie sagten: "Wir können uns selbst sehen!"

"So ist es mit der Stille" sagte der Mönch.  
"Wenn alles zur Ruhe gekommen ist,  
findest du dich selbst."

## EINE VIERTELSTUNDE VOR DEM ALLERHEILIGSTEN

Es ist nicht nötig, viel zu wissen, um mir zu gefallen – es genügt, dass du mich sehr liebst. Sprich also einfach mit mir, wie du mit deinem engsten Freund sprechen würdest.

*Musst du mich für jemanden um etwas bitten?*

Nenne mir seinen Namen und sage mir dann, was du möchtest, dass ich jetzt für ihn tun soll. Erbitte viel – zögere nicht zu bitten. Sprich zu mir auch einfach und aufrichtig von den Armen, die du trösten willst, von den Kranken, die du leiden siehst, von den Verirrten, die du sehnlichst auf den rechten Weg zurückwünschst. Sage mir für alle wenigstens ein Wort.

*Und für dich, brauchst du für dich nicht irgendeine Gnade?*

Mache mir, wenn du es möchtest, eine Art Liste mit allem, was du brauchst und komm, lies sie in meiner Gegenwart.

Sage mir offen, dass du vielleicht stolz, selbstüchtig, unbeständig, nachlässig bist und bitte mich dann, dir zu Hilfe zu kommen bei den wenigen oder vielen Anstrengungen, die du machst, um davon loszukommen.

Schäme dich nicht! Es gibt viele Gerechte, viele Heilige im Himmel, die genau die gleichen Fehler hatten. Aber sie baten demütig und nach und nach sahen sie sich frei davon.

Und zögere auch nicht, um Gesundheit sowie einen glücklichen Ausgang deiner Arbeiten, Geschäfte oder Studien zu bitten.

All das kann ich dir geben und gebe ich dir. Und ich wünsche, dass du mich darum bittest, soweit es sich nicht gegen deine Heiligkeit richtet, sondern sie begünstigt und unterstützt.

*Was brauchst du gerade heute?*

*Was kann ich für dich tun?*

*Wenn du wüsstest, wie sehr ich wünsche, dir zu helfen!*

*Trägst du gerade einen Plan mit dir herum?*

Was kann ich für deinen Bruder tun, was für deine Schwester, deine Freunde, deine Familie, deine Vorgesetzten? Was möchtest du für sie tun? Und was mich angeht: Hast du nicht den Wunsch, dass ich verherrlicht werde?



Möchtest du nicht deinen Freunden etwas Gutes tun können, die du vielleicht sehr liebst, die aber vielleicht leben, ohne an mich zu denken?

Sage mir: Was weckt heute besonders deine Aufmerksamkeit?

Was wünschst du dir ganz sehnsüchtig?

Über welche Mittel verfügst du, um es zu erreichen?

Sage es mir, wenn dir ein Vorhaben schlecht gerät, und ich werde dir die Gründe für den Misserfolg nennen. Möchtest du mich nicht für dich gewinnen? Ich bin der Herr über die Herzen, und mit sanfter Gewalt bringe ich sie dahin wo es mir gefällt, ohne ihre Freiheit zu beeinträchtigen.

<sup>t</sup>  
*Fühlst du dich vielleicht traurig oder schlecht gelaunt?*

Erzähle mir in allen Einzelheiten, was dich traurig macht.

Wer hat dich verletzt?

Wer hat deine Selbstliebe beleidigt?

Wer hat dich verachtet?

Teile mir alles mit, und bald wirst du soweit kommen, dass du mir sagst, dass du nach meinem Beispiel alles verzeihst, alles vergisst.

Als Lohn wirst du meinen tröstenden Segen empfangen.

Hast du vielleicht Angst? Spürst du in deiner Seele jene unbestimmte Schwermut, welche zwar unberechtigt ist, aber trotzdem nicht aufhört, dir das Herz zu zerreißen? Wirf dich meiner Vorsehung in die Arme!

Ich bin bei dir, an deiner Seite. Ich sehe alles, höre alles und nicht einen Augenblick lasse ich dich im Stich.

Spürst du Abneigung bei Menschen, die dich vorher gern mochten, die dich jetzt vergessen haben, und sich von dir entfernen, ohne dass du ihnen dazu den geringsten Anlass gegeben hast? Bitte für sie und ich werde sie an deine Seite zurückbringen, wenn sie nicht zum Hindernis für deine Heiligung werden.

*Und hast du mir nicht vielleicht eine Freude mitzuteilen?*

Warum lässt du mich nicht daran teilnehmen, da ich doch dein Freund bin? Erzähle mir, was seit dem letzten Besuch bei mir dein Herz getröstet und zum Lächeln gebracht hat.

Vielleicht hast du angenehme Überraschungen erlebt; vielleicht hast du glückliche Nachrichten erhalten, einen Brief, ein Zeichen der Zuneigung, vielleicht hast du eine Schwierigkeit überwunden, bist aus einer ausweglosen Lage herausgekommen. Das alles ist mein Werk.

Du sollst mir einfach sagen:

Danke, mein Vater.

### *Willst du mir nichts versprechen?*

Ich lese in der Tiefe deines Herzens. Menschen kann man leicht täuschen, Gott aber nicht.

Bist du bereit, mich in dein Leben mit einzubeziehen, deinen Weg im Vertrauen auf meine Barmherzigkeit mit mir zu gehen? Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben. Die zehn Gebote haben Gültigkeit in Ewigkeit.

Lass dich nicht verwirren! Verzichte aus Liebe zu mir auf Medien, die deiner Seele schaden. Meide jene Stätten, wo Sünde verherrlicht wird und ich so schwer beleidigt werde. Sei den Mitmenschen freundlich gesinnt und stets zur Versöhnung bereit, wenn man sich gegen dich verfehlt hat.

Nun gut, gehe wieder an deine gewohnte Beschäftigung zurück. Zu deiner Arbeit, deiner Familie, deinem Studium. Aber vergiss die Viertelstunde nicht, die wir beide hier verbracht haben. Bewahre, soweit du kannst, Schweigen, Bescheidenheit, innere Sammlung, Liebe zum Nächsten. Liehe meine Mutter, die auch die deine ist. Und komme wieder mit einem Herzen, das noch mehr von LIEBE erfüllt, noch mehr meinem Geist hingegeben ist. Dann wirst du in meinem Herzen jeden Tag neue Liebe, neue Wohltaten, neue Tröstungen finden.

(Clarentiner, Würzburg)

Anbetung, Lob und Dank  
o Gott, ich bete Dich an:  
Du Weisheit, die  
mich erdacht,  
Du Wille, der  
mich gewollt,  
Du Macht, die  
mich geschaffen,  
Du Gnade, die  
mich erhoben,  
Du Stimme, die  
mich ruft,  
Du Wort, das  
zu mir spricht,  
Du Güte, die  
mich beschenkt,

Du Barmherzigkeit, die  
mir vergibt,  
Du Liebe, die  
mich umfängt,  
Du Geist, der  
mich belebt,  
Du Vorsehung, die  
mich leitet,  
Du Ruhe, die  
mich erfüllt,  
Du Heiligkeit, die  
mich wandelt,  
dass ich nimmer ruhe,  
bis ich dich schaue.  
O Gott, ich bete Dich an.

(Clarentiner, Würzburg)

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 mit ...  
Wachse in mir  
zur Verherrlichung deines Vaters,  
zur größeren Ehr Gottes.  
Amen.

*Pierre Olivaint*

Wenn man einen Tropfen  
in das wilde Meer gösse, so  
verwandelte sich der  
Tropfen in das Meer und  
nicht das Meer in den  
Tropfen. So (auch)  
geschieht es der Seele:  
wenn Gott sie in sich zieht,  
so verwandelt sie sich in  
ihn, so dass die Seele  
göttlich wird, nicht aber  
Gott zur Seele ... Da bleibt  
die Seele in Gott, wie Gott  
in sich selbst bleibt.

*Meister Eckehart*

Als Gott nicht mehr wusste, wie er zu verstehen geben könnte, dass er nichts als Liebe ist, dass er nicht kommt, um die Menschen zu bestrafen, sie zum Guten zu bewegen, sie zu bewohnen, als er nicht mehr wusste, wie er dies tun sollte, kam er durch Christus Jesus, der vor aller Ewigkeit da war, seit es den Menschen in seinem Menschsein gab. Nun lässt er ihn zu Welt kommen.  
Gott lässt ihn zu Welt kommen aus einer geringen Frau, einer Jungfrau, der Jungfrau Maria, jenen Christus, der uns zu verstehen gibt, wer Gott ist. Indem wir im Evangelium lesen, indem wir beten, indem wir aus Christus leben, beginnen wir zu begreifen, wer Gott ist.  
Manche hatten Angst vor Gott, haben Angst vor Gott – aber nicht doch! Sagt Christus nicht im Evangelium an einer Stelle zum Beispiel: "Glücklich bist du mit einem einfachen Herzen, alles, was Gott ist, ist für dich."  
Das ist die erste Seligpreisung.  
Dass Christus diese Worte spricht, die offenbart wurden, die geblieben sind – es ist ein Wunder, dass sie bis in unsere Tage überdauert haben.  
Wenn Christus diese Worte spricht: "Glücklich, die im Herzen einfach sind, sie werden Gott schauen. Sie werden Gott erkennen", lässt Christus uns sehr weit voran kommen und nicht mehr vergessen, wer Gott ist.  
Gott ist da, Liebe aller Liebe. Gott ist da, er ist nichts als Verzeihen, als Barmherzigkeit, er kann nur lieben.  
Niemals legt er uns sozusagen einen Strick um den Hals, um am Menschen zu zerren, ihn zu erdrosseln. Niemals! Das ist der Gott, der Angst macht; kein Mensch weiß, wie man auf so ein schreckliches Gottesbild gekommen ist. Aber Christus kommt, und er sagt uns, wer Gott ist.

*Frère Roger, Taizé*

Mein Magnifikat

Mit dir, Maria, will ich einstimmen  
in den Lobpreis deiner Seele,  
in das Staunen deines Herzens,  
in den Jubel deines Liedes.

Mit dir, Maria, will ich danken  
für die Großtaten Gottes an mir,  
für die Wunder seiner Liebe,  
für die Fingerzeige seiner Treue.

Mit dir, Maria, will ich mich freuen  
am Erbarmen Gottes mit den Kleinen,  
an jedem seiner wunderbaren Werke,  
an allem, was er wirkt und neu  
schafft.

Mit dir, Maria, will ich singen  
meinen Lobpreis auf den gütigen  
Gott,  
mein Danklied für seine Hilfe,  
meinen Jubelruf über seine Größe.

Mit dir, Maria, will ich vertrauen  
auf jedes Wort des lebendigen  
Gottes,  
auf seine geschenkten  
Verheißungen,  
auf seine immerwährende  
Gegenwart.

*Paul Weismantel  
aus: Leben aus Gottes Kraft.  
Besinnliches von Paul Weismantel.  
Würzburg.*

Es ist sehr gefährlich, sich selbst durch Strenge zu zerstören.  
Strenge zu sich selbst erschüttert und zerstreut uns.  
Sie bringt uns ab vom Weg zu Einheit.

*Frère Roger, Taizé*

In deiner Nähe

In deiner Nähe, Gott,  
erwacht auch in der Nacht  
die Hoffnung neu in mir,  
und das Licht wird geboren.

In deiner Nähe, Gott,  
schwinden meine Ängste,  
lösen sich meine Fesseln,  
bin ich ein neuer Mensch.

In deiner Nähe, Gott,  
geht mir das Herz wieder auf,  
werde ich empfänglich für  
das Wunder des Augenblicks.

In deiner Nähe, Gott,  
erstrahlt mein Gesicht,  
wachsen meine Wurzeln  
und meine Flügel.

In deiner Nähe, Gott,  
schöpfe ich neuen Mut,  
gewinne ich Zuversicht,  
blühe ich wahrhaft auf.

In deiner Nähe, Gott,  
suche ich dich in mir,  
finde ich mich in dir,  
geschieht Begegnung.

*Paul Weismantel*

## WIE OFT HAST DU AN MICH GEDACHT?

Der indische Weise Narada war ein Anhänger von Gott Hari. Seine Verehrung für ihn war so groß, dass er eines Tages auf den Gedanken kam, niemand auf der ganzen Welt liebte Gott mehr als er.

Der Herr las in seinem Herzen und sagte: „Narada, geh in jene Stadt am Ufer des Ganges, denn dort wohnt einer meiner Anhänger. Es wird dir guttun, in seiner Gesellschaft zu leben.“

Narada ging hin und fand einen Bauern, der früh am Morgen aufstand, den Namen Hari nur einmal aussprach, danach seinen Pflug nahm, auf die Felder ging und dort den ganzen Tag arbeitete. Kurz vor dem Einschlafen sprach er den Namen Haris noch einmal aus. Narada dachte: Wie kann dieser Bauer ein Verehrer Gottes sein? Den ganzen Tag ist er nur in seine weltlichen Beschäftigungen vertieft?

Da sagte der Herr zu Narada: „Füll deine Schale bis zum Rand mit Milch und geh damit um die ganze Stadt. Dann komm zurück, ohne einen einzigen Tropfen verschüttet zu haben.“ Narada tat, was ihm gesagt war.

„Wie oft hast du an mich gedacht, während du um die Stadt gingst?“ fragte der Herr.

„Nicht ein einziges Mal, Herr“, sagte Narada. „Wie sollte ich auch, wenn du mir befehlest, auf die Schale voller Milch zu achten?“

Der Herr sagte: „Diese Schale beanspruchte deine Aufmerksamkeit so sehr, dass du mich ganz vergessen hast. Sieh dagegen diesen Bauern! Er muss für den Lebensunterhalt einer Familie sorgen, denkt aber dennoch zweimal am Tag an mich.“

In dir sein, Herr, das ist alles.  
Das ist das Ganze, das  
Vollkommene, das Heilende.  
Die leiblichen Augen schließen,  
die Augen des Herzens öffnen  
und eintauchen in deine  
Gegenwart.

Ich hole mich aus aller  
Zerstreuung zusammen  
und vertraue mich dir an.  
Ich lege mich in dich hinein  
wie in eine große Hand.

Ich brauche nicht zu reden,  
damit du mich hörst.  
Ich brauche nicht aufzuzählen,  
was mir fehlt,  
ich brauche dich nicht zu  
erinnern  
oder dir zu sagen, was in dieser  
Welt geschieht  
und wozu wir deine Hilfe  
brauchen.

Ich will nicht den Menschen  
entfliehen  
oder ihnen ausweichen.  
Den Lärm und die Unrast will ich  
nicht hassen.  
Ich möchte sie in mein Schweigen  
aufnehmen  
und für dich bereit sein.

Stellvertretend möchte ich  
schweigen  
für die Eiligen, die Zerstreuten,  
die Lärmenden.  
Stellvertretend für alle,  
die keine Zeit haben.  
Mit allen Sinnen und Gedanken  
warte ich,  
bis du da bist.

In dir sein, Herr, das ist alles,  
was ich mir erbitte.  
Damit habe ich alles erbeten,  
was ich brauche für Zeit und  
Ewigkeit.

*Jörg Zink*

## **Psalm 36**

### **Gott, die Quelle des Lebens**

**2** Der Frevler spricht: «Ich bin entschlossen zum Bösen.» / In seinen Augen gibt es kein Erschrecken vor Gott.

**3** Er gefällt sich darin, / sich schuldig zu machen und zu hassen.

**4** Die Worte seines Mundes sind Trug und Unheil; / er hat es aufgegeben, weise und gut zu handeln.

**5** Unheil plant er auf seinem Lager, / er betritt schlimme Wege und scheut nicht das Böse.

**6** Herr, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist, / deine Treue, so weit die Wolken ziehn.

**7** Deine Gerechtigkeit steht wie die Berge Gottes, / deine Urteile sind tief wie das Meer. Herr, du hilfst Menschen und Tieren. /

**8** Gott, wie köstlich ist deine Huld! Die Menschen bergen sich im Schatten deiner Flügel, /

**9** sie laben sich am Reichtum deines Hauses; / du tränkst sie mit dem Strom deiner Wonnen.

**10** Denn bei dir ist die Quelle des Lebens, / in deinem Licht schauen wir das Licht.

**11** Erhalte denen, die dich kennen, deine Huld / und deine Gerechtigkeit den Menschen mit redlichem Herzen!

**12** Lass mich nicht kommen unter den Fuß der Stolzen; / die Hand der Frevler soll mich nicht vertreiben.

**13** Dann brechen die Bösen zusammen, / sie werden niedergestoßen und können nie wieder aufstehn.

### **Sprachprobleme**

Gott,  
du hast den Menschen die Sprache  
geschenkt,  
damit sie sich begegnen können.  
Aber manchmal verstehen sich  
die Menschen trotzdem nicht.  
Schenke mir die Sensibilität  
meine Worte so zu wählen,  
dass ich nicht leichtfertig  
über die Empfindungen anderer  
hinwegpflüge.

Hilf mir,  
dass ich mich einfühle,  
und versuche zu verstehen,  
was meinen Mitmenschen  
wichtig ist.  
Erfülle mich mit deiner Liebe,  
wenn es leicht fällt  
und wenn es schwer fällt.  
Denn Du bist da.

*aus: Hedi Porsch/Monika Schraut/  
Johannes Simon: Du – Ich bin da.  
Sinnzeit-Gebete für Zweifler,  
Ungläubige und andere gute  
Christen. [www.gebetshefte.de](http://www.gebetshefte.de),  
[www.pfarrbriefservice.de](http://www.pfarrbriefservice.de)*

Markus 6,30:

Jesus sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus.

## **Komm, heiliger Geist**

Komm, heiliger Geist,  
schenke uns die Gabe deiner Liebe!

Liebe, die sanft und zärtlich ist,  
Liebe, die geduldig und treu ist,  
Liebe, die großzügig und gütig ist.

Liebe, die gibt und nicht rechnet,  
Liebe, die ermutigt und nicht bevormundet,  
Liebe, die schützt und nicht zerstört.

Liebe, die nicht bedrängen will,  
Liebe, die nicht fesseln will,  
Liebe, die nicht herrschen will.

Liebe voll Zuversicht und Freude.  
Liebe voll Humor und Phantasie.  
Liebe voll Leben und Kraft.

Komm, heiliger Geist,  
entzünde in uns das Feuer deiner Liebe.

*Gisela Baltes*

*Magnificat. Das Stundenbuch, 5/2005, Verlag Butzon & Bercker, Kevelaer.*  
[www.pfarrbriefservice.de](http://www.pfarrbriefservice.de)

## **Der Bambus**

Es war einmal ein wunderschöner Garten, der lag mitten in einem großen Königreich. Dort pflegte der Herr des Gartens in der Hitze des Tages spazieren zu gehen.

Ein edler Bambusbaum war ihm der schönste und liebste von allen Bäumen, Pflanzen und Gewächsen im Garten. Jahr für Jahr wuchs der Bambus und wurde immer anmutiger. Er wusste wohl, dass der Herr ihn liebte und seine Freude an ihm hatte. Eines Tages näherte sich der Herr nachdenklich seinem geliebten Baum, und in einem Gefühl großer Verehrung neigte der Bambus seinen mächtigen Kopf zur Erde.

Der Herr sprach zu ihm: "Lieber Bambus, ich brauche dich."

Es schien, als sei der Tag aller Tage gekommen, der Tag, für den der Baum geschaffen worden war.

Der Bambus antwortete leise: "Herr, ich bin bereit, gebrauche mich, wie du willst!"

"Bambus", die Stimme des Herrn wurde ernst, "um dich zu gebrauchen, muss ich dich beschneiden."

"Mich beschneiden? Mich, den du zum schönsten in deinem Garten gemacht hast! Nein, das nicht, bitte nicht. Verwende mich doch zu deiner Freude, Herr, aber bitte beschneide mich nicht!"

"Mein geliebter Bambus", die Stimme des Herrn wurde noch ernster, "wenn ich dich nicht beschneide, kann ich dich nicht gebrauchen!"

Im Garten wurde es ganz still. Der Wind hielt den Atem an. Langsam beugte der Bambus seinen herrlichen Kopf. Dann flüsterte er:

"Herr, wenn du mich nicht gebrauchen kannst, ohne mich zu beschneiden, dann tu mit mir, wie du willst, und beschneide mich!"

"Mein geliebter Bambus, ich muss dir aber auch deine Blätter und Äste abschneiden."

"Ach, Herr, davor bewahre mich! Zerstöre meine Schönheit, aber lass mir doch bitte Blätter und Äste!"

"Wenn ich sie dir nicht abhaue, kann ich dich nicht gebrauchen."

Die Sonne versteckte ihr Gesicht. Ein Schmetterling flog ängstlich davon. Und der Bambus, zitternd vor dem, was auf ihn zukam, sagte ganz leise:

"Herr, schlage sie ab."

"Mein Bambus, ich muss dir noch mehr antun. Ich muss dich mitten durchschneiden und dein Herz herausnehmen. Wenn ich das nicht tue, kann ich dich nicht gebrauchen."

Da neigte sich der Bambus bis zur Erde. "Herr, schneide und teile!"

So beschnitt der Herr des Gartens den Bambus, hieb seine Äste ab, streifte seine Blätter ab, teilte ihn in zwei Teile und schnitt sein Herz heraus. Dann trug er ihn dahin, wo schon aus einer Quelle frisches, sprudelndes Wasser sprang, mitten in die trockenen Felder.

Dort legte der Herr vorsichtig seinen geliebten Bambus auf den Boden. Das eine Ende des abgeschlagenen Stammes verband er mit der Quelle, das andere Ende führte er zur Wasserrinne im Feld.

Die Quelle sang ein Willkommen, und das klare, glitzernde Wasser schoss freudig durch den zerschlagenen Körper des Bambus in den Kanal und floss auf die dünnen Felder, die so darauf gewartet hatten. Dann wurde der Reis gepflanzt. Die Tage vergingen, und die Saat wuchs und die Erntezeit kam.

So wurde der einst so herrliche Bambus zum großen Segen. Als er noch groß und schön war, wuchs er nur für sich selbst und freute sich an der eigenen Schönheit. Aber als er sich hingeeben hatte, wurde er zum Kanal, den der Herr gebrauchte, um sein Land fruchtbar zu machen.

*G. Dell Britt*



Ich weiß nicht,  
wer Du bist,

Ich weiß nicht,  
wo Du bist.

dass ich mir  
abhanden komme,  
wenn ich Dich  
nicht suche.

Ich weiß nicht,  
wie Du bist.

Aber ich weiß,  
o Gott,

*Bernhard Meuser*

### **Die Geschichte vom halben Brot**

Als der alte Doktor gestorben war, gingen seine drei Söhne daran, den Nachlass zu ordnen: die schweren alten Möbel, die kostbaren Bilder und die vielen Bücher. In einem zierlichen Glasschrank hatte der Vater seine Erinnerungsstücke aufbewahrt: feine Gläser, altes Porzellan, Reiseandenken aller Art. Im untersten Fach, hinten in der Ecke, fand sich ein merkwürdiger harter, grauer Klumpen. Als sie ihn bei Licht besahen, stellten sie fest: ein uraltes vertrocknetes Stück Brot. Wie kam das wohl unter all die Kostbarkeiten im Glasschrank?

Die Haushälterin erzählte:

In den Hungerjahren am Ende des Weltkriegs war der Doktor sehr krank gewesen und dann vor Erschöpfung nicht wieder hochgekommen. Der Arztkollege hatte etwas von kräftiger Nahrung gemurmelt. Aber wo sollte die herkommen in dieser Zeit?

Da brachte ein Freund des Doktors ein Stück kräftiges Bauernbrot, das er selbst geschenkt bekommen hatte. Dem Doktor kamen die Tränen, als er es in den Händen hielt. Aber als der Freund gegangen war, wollte er es nicht essen, sondern schickte es der Familie ins Nachbarhaus, deren kleine Tochter krank lag: "Das junge Leben braucht es nötiger als ich alter Mann." Die Frau im Nachbarhaus aber trug das Stück Brot zu der alten Flüchtlingsfrau, die in der Dachkammer untergekommen und noch völlig fremd war. Die brachte es zu ihrer Tochter, die mit zwei kleinen Kindern in einem Keller hauste. Und die erinnerte sich an den Doktor, der ihre kranken Kinder zuvor unentgeltlich behandelt hatte und der nun selbst krank und erschöpft da lag.

Der Doktor erkannte das Brot sofort und war tief bewegt: "Wenn es das noch gibt, dass Menschen ihr letztes Stück Brot miteinander teilen, mache ich mir keine Sorgen um uns alle," sagte er. "Dieses Brot hat viele Menschen satt gemacht, ohne dass einer davon gegessen hat. Es ist ein heiliges Brot." - Wer weiß, wie oft der alte Doktor es später noch nachdenklich angeschaut und daraus Kraft und Hoffnung genommen hat in bedrückenden Tagen.

Die Söhne spürten, dass ihnen der Vater in diesem alten Stück Brot näher war als in den teuren Möbeln und angesammelten Kunstschatzen. Hier hielten sie sein Vermächtnis in Händen, und das sollte bei ihnen bleiben als geheimnisvolle Kraft zum Leben. Sie teilten es sich zum Andenken an ihren Vater und an den, der einst das Brot der Liebe gebrochen hatte.

nach Günther Schulze-Wegener

## **Psalm 139**

### **Der Mensch vor dem allwissenden Gott**

**1** [Für den Chormeister. Ein Psalm Davids.] Herr, du hast mich erforscht und du kennst mich. /

**2** Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir. / Von fern erkennst du meine Gedanken.

**3** Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt; / du bist vertraut mit all meinen Wegen.

**4** Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge - / du, Herr, kennst es bereits.

**5** Du umschließt mich von allen Seiten / und legst deine Hand auf mich.

**6** Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen, / zu hoch, ich kann es nicht begreifen.

**7** Wohin könnte ich fliehen vor deinem Geist, / wohin mich vor deinem Angesicht flüchten?

**8** Steige ich hinauf in den Himmel, so bist du dort; / bette ich mich in der Unterwelt, bist du zugegen.

**9** Nehme ich die Flügel des Morgenrots / und lasse mich nieder am äußersten Meer,

**10** auch dort wird deine Hand mich ergreifen / und deine Rechte mich fassen.

**11** Würde ich sagen: «Finsternis soll mich bedecken, / statt Licht soll Nacht mich umgeben», /

**12** auch die Finsternis wäre für dich nicht finster, die Nacht würde leuchten wie der Tag, / die Finsternis wäre wie Licht.

**13** Denn du hast mein Inneres geschaffen, / mich gewoben im Schoß meiner Mutter.

**14** Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. / Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke.

**15** Als ich geformt wurde im Dunkeln, / kunstvoll gewirkt in den Tiefen der Erde, / waren meine Glieder dir nicht verborgen.

**16** Deine Augen sahen, wie ich entstand, / in deinem Buch war schon alles verzeichnet; meine Tage waren schon gebildet, / als noch keiner von ihnen da war.

**17** Wie schwierig sind für mich, o Gott, deine Gedanken, / wie gewaltig ist ihre Zahl!

**18** Wollte ich sie zählen, es wären mehr als der Sand. / Käme ich bis zum Ende, wäre ich noch immer bei dir.

**19** Wolltest du, Gott, doch den Frevler töten! / Ihr blutgierigen Menschen, lasst ab von mir!

**20** Sie reden über dich voll Tücke / und missbrauchen deinen Namen.

**21** Soll ich die nicht hassen, Herr, die dich hassen, / die nicht verabscheuen, die sich gegen dich erheben?

**22** Ich hasse sie mit glühendem Hass; / auch mir sind sie zu Feinden geworden.

**23** Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz, / prüfe mich und erkenne mein Denken!

**24** Sieh her, ob ich auf dem Weg bin, der dich kränkt, / und leite mich auf dem altbewährten Weg!

**HERR**

es ist gut;  
dass DU da bist  
alle tage  
wo immer ich bin.

**HERR**

ich trete ein  
in die stille  
ich suche  
DICH  
ohne worte

**HERR**

es hilft mir  
zu wissen  
DU  
verlässt mich niemals  
ich bete DICH an.

**HERR**

DIR vertraue  
ich mein heute  
und mein gestern an  
mein fragen  
und mein hoffen.

**HERR**

DIR dem EWIGEN  
bringe ich  
was mich schmerzt  
und was  
mich freut.

**HERR**

DU bist mein heil  
und mein weg  
mein trost  
und meine burg  
DICH bete ich an.

AMEN

*Ilse Bröcker •*

**Ganz bei mir**

den Weg nach innen  
suchen

mir selbst  
auf den Grund gehen

Stille  
zulassen

in mich  
hineinhören

mich meiner Träume  
erinnern

meine schöpferische Kraft  
spüren

mich auf meine Stärke  
verlassen

meiner Intuition  
trauen

mich annehmen  
so wie ich bin

ganz bei mir  
sein

leben  
einfach leben

*Gisela Balthes  
MAGNIFICAT. Das Stundenbuch,  
Dezember 2006, • Verlag Butzon &  
Bercker, Kevelaer.*

*www.pfarrbriefservice.de*

HERR, lass mich stille werden, DICH zu suchen und anzubeten.  
Im Einströmen und Hinauströmen meines Atems will ich auf DICH lauschen.

JESUS CHRISTUS  
DU SOHN DES LEBENDIGEN GOTTES  
DU DER ERLÖSER DER WELT  
UNSER HERR UND HEILAND  
ICH BETE DICH AN  
ICH SUCHE DICH  
ICH WILL DIR NACHFOLGEN  
JESUS CHRISTUS  
DU SOHN DES LEBENDIGEN GOTTES  
DU DER ERLÖSER DER WELT  
ICH HALTE DIR MEIN HERZ HIN  
HERR, ICH BETE DICH AN  
KOMM HERR JESUS KOMM  
UND ERNEUERE UNSERE WELT.  
AMEN

*ILSE BRÖCKER •*

Geheimnis

über uns  
über allem, was oben ist  
größer als der größte Mensch  
die mächtigste Macht

Herr, erbarme dich

ANRUF

sag mir deine

Adresse

Geheimnis

unter uns  
unter allem, was unten ist  
kleiner als der kleinste Mensch  
die ohnmächtigste Ohnmacht

Christ, erbarme dich

Gott

deine Anschrift plus

alle Nummern

wie ich dich erreichen kann

hören, sprechen

Geheimnis

nah´ bei uns  
nah´ bei allem, was nahe ist  
näher als der nächste Mensch  
die wirklichste Wirklichkeit

Herr, erbarme dich

melde dich

hörst du mich?

*Lothar Zenetti*

*Iris Mandl-Schmidt*

Ewiges Geheimnis, du bist verborgen und unergründlich  
unsichtbar und dennoch vernehmbar  
im Herzen eines jeden Menschen.

Ewiges Geheimnis, du bist so nahe und unerreichbar,  
unfassbar und zugleich sichtbar  
in der Liebe zweier Menschen.

Ewiges Geheimnis, du bist so wirksam und übersehbar  
unscheinbar und dennoch erfahrbar  
als Zeichen der Hoffnung unter den Menschen.

Ewiges Geheimnis, du bist so wunderbar und verwundbar  
unbeirrbar und unendlich treu  
wie ein guter Freund für die Menschen.

Ewiges Geheimnis göttlicher Liebe  
Gott und Mensch:  
Jesus Christus

*Paul Weismantel*

Gott,  
ich möchte beten,  
die Gedanken sammeln,  
die Gefühle,  
ich möchte an Dich denken,  
Deine Nähe erfahren,  
Deine Gegenwart.

Du weißt,  
wie schwer das für mich ist.  
Meine Gedanken sind  
zerstreut  
bei tausend Dingen,  
nur nicht bei Dir;  
und dann meine ich,  
der Weg zu Dir sei weit,  
dann meine ich,  
Du seiest weit entfernt.

Gott,  
für mich ist es schwer,  
an Dich zu denken,  
zu Dir zu kommen,  
in Deine Nähe –  
darum komme Du  
und liebe mich,  
so wie ich bin.

Zu Dir möchte ich gehen,  
zu Dir,  
dorthin, wo Du zu finden  
bist;  
da zeigst Du mir,  
wo Du wohnst:  
ich finde Dich in mir.

Wenn ich zu Dir will,  
muss ich zu mir gehen,  
in mich;  
denn in mir finde ich  
nicht mich,  
ich finde das Geheimnis,  
Dich.

*Josef Osterwalder*

# Sonnengesang

Erhabenster, 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.  
durch Bruder Wind und durch Luft und Wolken  
und heiteren Himmel und jegliches Wetter,  
durch welches 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.

Franziskus von Assisi

Das erste Zeichen des Glaubens ist Liebe.

Abdul-Baha

Glaube ist der Magnet,  
der die Bestätigung des Gnadenvollen anzieht.  
Dienst ist der Magnet,  
der himmlische Kraft anzieht.  
Ich hoffe, dass du beide erhalten wirst.

Abdul-Baha

Kummer und Sorge überkommen  
uns nicht zufällig, sie werden uns  
vielmehr durch die göttliche Gnade  
zu unserer eigenen  
Vervollkommnung gesandt.  
Solange ein Mensch glücklich ist,  
mag er wohl Gott vergessen,  
doch wenn ihn Kummer ankommt und  
Sorge überwältigt wird er sich des Vaters,  
der im Himmel ist und ihn aus seiner  
Erniedrigung zu befreien vermag,  
erinnern.

Abdul-Baha

