

Wo Gott zu finden ist

Gott ist
ein stiller Geist,
der überall
zugegen;

Drum, wer ihm
nahen will,
darf sich
nicht viel bewegen;

Verlier,
was bildlich ist,
und brauch
nicht viel Gewalt,

Kehr sanft
in stillem Geist:
Ich weiß,
du findst ihn bald.

Gerhard Teerstegen (1697-1769)

Lieber Gott und Herr!

Setze dem Überfluss Grenzen
und lass die Grenzen überflüssig werden.

Nimm den Ehefrauen das letzte Wort
und erinnere die Ehemänner an ihr erstes!

Gib den Regierenden ein besseres Deutsch
und den Deutschen eine bessere Regierung.

Schenke uns und unseren Freunden
mehr Wahrheit, und der Wahrheit mehr
Freunde.

Bessere solche Beamte, die wohl tätig,
aber nicht wohltätig sind,
und lass die, die rechtschaffen sind,
auch Recht schaffen.

Sorge doch dafür, dass wir alle
in den Himmel kommen,
aber wenn du es willst, noch nicht gleich,

denn heute wollen wir noch fröhlich leben
und Dein Evangelium verkündigen
und viele rufen, damit Dein Haus voll werde.
Amen!

Aus der Bergischen Volkszeitung von 1864

Radfahrergebet

Lieber Gott, Du siehst,
wie verletzlich ich bin.
Die in der Blechkiste Auto
sind geschützter.
Sie spüren auch nicht jede Steigung
so wie ich.

Dafür erleben sie und sehen sie
aber auch weniger als ich.
Es ist schön,
Deine Schöpfung
mit dem Rad zu er-fahren.

Und wenn's bergan geht,
erfahre ich meine Grenzen,
ich kämpfe mit mir selbst.
Wenn andere zusehen,
kämpfe ich noch verbissener.

Hilf, dass ich keiner von den berühmten
Radfahrertypen werde:
die nach oben buckeln
und nach unten treten.

Mach mein Leben eher einem Rad ähnlich:
ausgeglichen rund, um eine Mitte sich
drehend.

Ich weiß, dass es weniger
das Radl, mehr die Wadl sind,
die gebraucht werden:
Ich will bei mir selber anfangen.

Und lass mich gut
an meinem Ziel ankommen!

Amen

Gebhard Kühschweiger

Vater unser

Vater unser,
Vater aller Menschen
die wir Brüder
und Schwestern sind.

Hilf, dass dein
wirklicher Name,
der Liebe heißt,
uns allen vertraut werde.

Hilf, dass unter uns
das Reich der Gerechtigkeit und Liebe
erschaffen werde.

Dein Wille,
der Liebe ist,
der sich im Kosmos vollzieht,
geschehe auch auf der Erde.

Hilf, dass alle Menschen
auf dieser Erde gesättigt werden.

Wir bitten dich
vergiss unsere Lieblosigkeit,
damit wir uns unsere
Lieblosigkeiten verzeihen,
auf dass wir nicht
in die Versuchung kommen,
zur Vergangenheit
zurückzukehren,
die wir schon
überwunden haben.

Und befreie uns vom Übel
aller Unterdrückung.
Amen.

Ernesto Cardenal

Irischer Segen

Der Herr
sei vor dir,
um dir den rechten Weg
zu zeigen.

Der Herr sein neben dir,
um dich in die Arme
zu schließen
und dich zu schützen.

Der Herr sei hinter dir,
um dich zu bewahren
vor der Heimtücke
böser Menschen.

Der Herr sei unter dir,
um dich aufzufangen,
wenn du fällst
und dich
aus der Schlinge zu ziehen.

Der Herr sei in dir,
um dich zu trösten,
wenn du traurig bist.

Der Herr sei um dich herum,
um dich zu verteidigen,

wenn andere
über dich herfallen.

Der Herr sei über dir,
um dich zu segnen.
So segne dich
der gütige Gott.

Ich habe die ganze Welt
auf der Suche nach Gott
durchwandert
und ihn
nirgendwo gefunden.

Als ich wieder
nach Hause kam,
sah ich ihn
an der Tür
meines Herzens stehen,
und er sprach:

„Hier warte ich
auf dich
seit Ewigkeiten!“

Da bin ich mit ihm
ins Haus gegangen.

Rumi

Vergnügungen

Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen
das wiedergefundene alte Buch
begeisterte Gesichter
Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten
die Zeitung
der Hund
die Dialektik
Duschen, Schwimmen
alte Musik
Schreiben
Pflanzen
Reisen
Singen
Freundlichsein

Berthold Brecht

Angekommen

Fremd und vertraut
ist mir dein Haus.
Diese Ruhe hier
bin ich kaum noch gewohnt,
sie tut gut
und kann doch Angst machen.
Nur du und ich –
das ist schon lange her.
Du hörst auf mein Herz,
meine unsagbaren Worte.
Du siehst mein Leben,
wie es ist:
Gelungenes mischt sich mit Missratenem.
Öffne mich für deine heilsame Stille,
dein lebensschaffendes Wort.

Gebete für Notsituationen

Gott, gib mir 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.

Lieber himmlischer Vater,
ein neuer Tag beginnt.
Gib mir neue Kraft und Geduld.
Tröste mich durch dein Wort.
Erquicke mich in meiner Mattigkeit.
Sei du bei mir, wenn Schmerzen kommen
und ich mutlos werde.
Lass mich den Tag bestehen
und dankbar annehmen,
was Menschen mir Gutes erweisen.
Du bist mein Vater, dir vertraue ich mich an.

Bei Krankheit

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Ich finde mich ein
in Gottes Gegenwart
und versuche
in Dankbarkeit da zu sein
vor dem Gott meines Lebens
Ich bitte darum,
dass ich die Realität dieses
Tages anschauen kann –
ohne zu werten.
Ich lasse diesen Tag
an meinem inneren Auge vorüberziehen:
Was habe ich erlebt?
Wie habe ich mich in meinen
Beziehungen erlebt?
Wo habe ich Schönes erlebt
und wo Schmerzliches?
Was hat mich berührt?
Ich bringe vor Gott, was ich
wahrgenommen habe:
Ich berge mich
in meiner Dankbarkeit
für das Gute
und mit der Bitte um
Versöhnung und Heilung
in das Erbarmen Gottes.
Ich schaue voraus
auf den kommenden Tag
und bitte
um Hoffnung und Kraft.

Ein Gebet aus der russisch-orthodoxen Kirche

Abends, morgens und mittags
loben wir Dich,
Gebietter über das All,
wir preisen Dich,
wir danken Dir
und bitten Dich,
menschfreundlicher Herr,
lenke unser Gebet
in Deine Gegenwart
und lass unsere Gedanken
nicht abirren
zu schlechtem Reden und Sinnen,
sondern befreie uns von allem,
was unseren Seelen schaden kann.
Zu Dir, Herr,
erheben wir unsern Blick,
und auf Dich
setzen wir unsere Hoffnung.
Denn Dir gebührt aller Ruhm,
alle Ehre und Anbetung,
dem Vater, dem Sohn
und dem Heiligen Geist,
jetzt und allezeit
und von Ewigkeit zu Ewigkeit.
Amen!

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 ein größerer
Gegensatz zum Reden ist,
ich wurde ein Hörer.
Ich meinte erst, Beten sei Reden.
Ich lernte aber,
dass Beten nicht nur 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

Mit den wünschen ist es so
manche fliegen nur so ins ziel
manche stolpern und kriechen
viele sterben zu früh
und kommen zum sperrmüll
manche rennen davon
verlassen vater und mutter
und rufen wohl nachts einmal an
von der zelle
dann wachen wir auf und wissen
da war doch noch was

Mit der religion ist es so
ein haus in das wünsche kommen dürfen
bekleidet oder nackt
nennen wir eine kirche
ein buch mit rufen wie
komm doch reinige mich führe uns
nennen wir ein gebetbuch
ein andenken an die gestorbenen
und ihre lebenden wünsche
nennen wir kommunion
die geschichte von einem
der gründlicher wünschte als wir
nennen wir das evangelium

Dorothee Sölle

Konzentrationsübung

Wenn ich ganz still bin
kann ich von meinem bett aus
das meer rauschen hören
es genügt aber nicht ganz still zu sein
ich muß auch meine gedanken
vom land abziehen

Es genügt nicht die gedanken
vom festland abzuziehen
ich muß auch das atmen
dem meer anpassen
weil ich beim einatmen weniger höre

Es genügt nicht den atem
dem meer anzupassen
ich muß auch händen und füßen
die ungeduld nehmen

Es genügt nicht die bilder wegzugeben
ich muß auch das müssen lassen

Es genügt nicht das müssen zu lassen
solange ich das ich nicht verlasse

Es genügt nicht das ich zu lassen
ich lerne das fallen

Es genügt nicht zu fallen
aber während ich falle
und mir entsinke
höre ich auf das meer zu suchen
weil das meer nun
von der küste heraufgekommen
in mein zimmer getreten
um mich ist
wenn ich ganz still bin

Dorothee Sölle

Fragen

Wie groß ist dein Leben?
Wie tief?
Was kostet es dich?
Wieviel Türen hat es?
Wie oft
hast du schon ein neues begonnen?

Warst du schon einmal
gezwungen um es zu laufen?
Wenn ja
bist du rundherum gelaufen
im Kreis oder hast du
Einbuchtungen mitgelaufen?
Was dachtest du dir dabei?

Woran erkanntest du
daß du ganz herum warst?
Bist du mehrmals gelaufen?
War das dritte Mal
wie das zweite?
Würdest du lieber
die Strecke im Wagen fahren?
oder gefahren werden?
in welche Richtung?
von wem?

Erich Fried

Einfache Dinge tun

Nicht die Sterne vom Himmel holen.
Nicht den Weltraum erobern.
Nein, einfache Dinge tun:
Dem Kollegen Feuer reichen,
den Kopf eines Kindes streicheln.
Mir die schnippische Antwort verkneifen.
Die Mutter zum Essen einladen.
Nicht große Vorsätze fassen.
Nicht die Welt verändern wollen
mit einem Schlag.
Nein, einfache Dinge tun.
Nicht so oft sagen: keine Zeit.
Nicht alles selbstverständlich nehmen.
Danke sagen - Signale geben. Eine Blume
schenken.
Nicht den Mund so voll nehmen.
Nicht Plakate kleben, egal für welche Partei.
Nein, einfache Dinge tun:
Die weggeworfene Zigarettenschachtel
aufheben.
Keine Picknickreste im Wald liegenlassen.
Den Brief endlich beantworten.
Die fällige Aussprache nicht aufschieben.
Oma besuchen, ohne Nebenabsichten.
Ein schönes Stück Holz suchen im Wald
und es der Freundin als 'Osterei' schenken.
Einfache Dinge tun.
Einfache Dinge *tun*.

Hermann Josef Coenen

Das Gebet hat eine große Kraft.
Es macht ein sauer Herz süß,
ein traurig Herz froh,
ein arm Herz reich,
ein dumm Herz weise,
ein blöd Herz kühn,
ein blind Herz sehend,
eine kalte Seele brennend.
Es zieht den großen Gott hernieder
in ein kleines Herz
und treibt die hungrige Seele hinauf
zu dem reichen Gott.

Mechthild von Magdeburg

Übung

Mach es dir bequem.
Auf dem Sofa, am Boden, im Zen-Sitz.
Schließe die Augen.
Und lass die Bilder kommen.
Innere Bilder von den Menschen,
die dich bewegen,
die du magst oder hasst,
die dir gleichgültig sind.

Deine Eltern, Geschwister,
deine erste Liebe, dein jetziger Partner.
Deine Kinder, die Sorgenkinder besonders,
der Nachbar, gegen den du prozessierst,
die unausstehliche Schwiegermutter,
der Mann, der dir heute
den Parkplatz wegschnappte,
die nette Verkäuferin.
Auch Kirchenmänner, Politiker.

Lass langsam, ganz langsam
diese Prozession von Menschen
an deinem inneren Auge vorbeiziehen
und sage im Rhythmus des Atems
zu jedem Namen:

N.N.,
auch ein Mensch,
auch voll Angst und voll Hoffnung,
auch hungrig nach Anerkennung und Liebe,
auch angenommen von Gott.

Hermann Josef Coenen

Der Herr schenke Dir

die Behutsamkeit seiner Hände
die Güte seiner Augen
das Lächeln seines Mundes
die Treue seiner Schritte
den Frieden seiner Worte
die Wärme seines Herzens
das Feuer seines Geistes
das Geheimnis seiner Gegenwart!

Französischer Segensspruch

Führe uns vom Tod ins Leben,
aus dem Trug in die Wahrheit.
Führe uns aus Verzweiflung in die Hoffnung,
aus Angst ins Vertrauen.
Führe uns vom Haß zur Liebe,
vom Krieg zum Frieden.
Laß Frieden unser Herz erfüllen,
unsre Erde und das All.
Amen.

Herr, steh uns bei,
solange der Tag
dieses unruhigen Lebens währt,
bis die Schatten lang werden
und der Abend kommt
und die geschäftige Welt
zur Ruhe gelangt,
das Fieber des Lebens vorüber
und unser Werk getan ist.
Dann, Herr, schenke uns
in deinem Erbarmen
sicheres Wohnen,
heilige Ruhe
und endlich den Frieden
durch Jesus Christus, unseren Herrn.

Amen.

Man muss beten,
als ob alles Arbeiten nichts nützt,
und arbeiten,
als ob alles Beten nichts nützt.

Martin Luther

Gott, der du uns auf den Weg zurückrufst,
Gott, der du uns zur Pforte führst,
Gott, der du den Anklopfenden öffnen lässt,
Gott, der du uns das Brot des Lebens gibst,
Gott durch den wir nach dem Trank dürsten,
nach dessen Genuss wir niemals mehr durstig
sein werden,
komm du
in deiner Gnade.
Amen.

Augustin

Immerfort

Immerfort empfang mich
aus Deiner Hand.
Das ist meine Wahrheit, meine Freude.

Immerfort blick mich voll Liebe
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, das ich bin.
Und dass ich bin
durch Dich
und vor Dir
und für Dich.

Romano Guardini

Pilger durch das Leben

Befreie mich von meinem eigenen Schatten,
mein Gott,
von der Verworrenheit
und den Trümmern meines Lebens,
denn die Nacht ist dunkel
und dein Pilger ist blind.
Halte du meine Hand!
Erlöse mich von Verzweiflung!
Berühre mit deiner Flamme
die lichtlose Lampe meines Grams!
Wecke meine ermüdeten Kräfte
aus ihrem Schlaf!
Lass mich nicht, meine Verluste zählend,
hinter dem Zug der Pilger zurückbleiben!
Lass bei jedem Schritt die Straße mir singen
von ihrem Ziel, deinem Hause!
Denn die Nacht ist dunkel,
und dein Pilger ist blind.
Halte du meine Hand!

Rabindranath Tagore

Der Mensch ist ja ein Gottesbeweis. Ich
meine die Tatsache, dass wir alle eigentlich
wissen – auch wenn wir es nicht zugeben -,
dass wir hier auf der Erde nicht zu Hause
sind, nicht ganz zu Hause. Dass wir also noch
wo anders hingehören und wo anders
herkommen. Ich kann mir keinen Menschen
vorstellen, der sich nicht – jedenfalls
zeitweise, stundenweise, tageweise oder auch
nur augenblicksweise – klar darüber wird, dass
er nicht ganz auf diese Erde gehört.

Heinrich Böll

Andacht unterwegs

*[Nimm dir 7 Minuten Zeit. Nimm langsam, im
Rhythmus Deines Atems, die folgenden Impulse in
Dein Inneres.]*

Ich bin hier.

Ich habe Zeit.

Ich spüre den Boden unter mir.

Ich bin getragen.

Du, Gott, trägst mich.

Danke!

Von allen Seiten umgibst du mich.

Ich atme. Ich atme ein und atme aus.

Mein Atem kommt. Mein Atem geht.

Und kommt von Neuem.

Ich bin lebendig.

Du, Gott, bist mein Leben.

Danke!

Du hast mich wunderbar gemacht.

Ich denke an das, was ich erlebt habe

in den vergangenen Stunden:

was mich erfreut hat oder geärgert hat

was mich berührt oder provoziert hat

Danke für alles!

Erforsche mich, Gott,

und erkenne mein Herz.

Ich denke an die Menschen,

denen ich begegnet bin:

Du warst dabei!

Du verstehst meine Gedanken von ferne.

Ich denke an das,

was vor mir liegt:

Geh mit mir!

Du, Gott, siehst alle meine Wege.

Segne mich.

Begleite mich.

Behüte mich. Amen.