



HERZENSGEBET

→ Beim sogenannten Herzensgebet wird ein Gebetswort mit dem Atem verbunden und im Rhythmus des Ein- und Ausatmens beständig wiederholt. Einige Beispiele sind:

»Herr Jesus Christus — erbarme dich meiner.«

»Du in mir — (und) ich in dir.«

»Jesus — Christus.«

Es braucht etwas Zeit, bis ich mein Herzenswort gefunden habe, darum sollte ich es auch nicht zu oft wechseln. Wenn ich tagsüber meinem Atem lausche, kann sich das Wort dem Atem wieder zugesellen. Atem und Wort erinnern mich: Ohne Unterlass bin ich vor Gott – und er ist in mir.

● EINATMEN

● AUSATMEN

FREITAG

Herr,
lass uns nicht gleich verwerfen,
was wir nicht begreifen.

Gib uns Mut, dem Neuen zu begegnen,
Geduld, das Fremde zu begreifen,
und Weisheit, das Gute anzunehmen,
das dort gefunden werden kann,
wo wir es am wenigsten erwarten.

Hilf uns, Ehrfurcht vor allem guten Willen
und ehrlichen Streben zu haben.

Und wenn wir die Ansichten
eines Menschen abweisen,
so bewahre uns davor,
ihn selbst abzulehnen.

Amen.

William Penn (1644 – 1718)

LIEDSTROPHE

*Mache mich einfältig, innig, abgeschieden,
sanft und still in deinem Frieden;
mach mich reines Herzens, dass ich deine Klarheit
schauen mag in Geist und Wahrheit;
lass mein Herz überwärts
wie ein Adler schweben und in dir nur leben.*

SAMSTAG

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 aufmerksam,
damit ich hören kann,
was ich noch nicht verstehe.

Gott, gib mir ein großzügiges Herz,
das sich deinem Wort 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.

aus Bad Schönbrunn

LIEDSTROPHE

*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.*

SPENDER DES LEBENS

Gebete zum Tagesbeginn



MONTAG

Spender des Lebens,
gib mir die Kraft,
dass ich meine Arbeit mit Überlegung tue,
getreu dem Ziel, das Leben jener zu hüten,
die meiner Versorgung anvertraut sind.
Halte rein meine Lippen von verletzenden Worten.

Gib mir klare Augen,
das Gute der anderen zu sehen.
Gib mir sanfte Hände,
ein gütiges Herz und eine geduldige Seele.
Dass durch deine Gnade Schmerzen gelindert werden,
kranke Körper heilen,
Gemüter gestärkt werden,
der Lebenswille wieder wachse.

Hilf, dass ich niemandem
durch Unwissenheit und Nachlässigkeit schade.
Für jene, die gebeugt sind
von Kummer und Weh,
von Angst und Schmerz,
gib Kraft zum Durchhalten.

Schenk mir, o Gott,
deinen Segen zu meiner Aufgabe.

Amen.

Florence Nightingale (1820 – 1910)

LIEDSTROPHE

*Gott ist gegenwärtig. Lasset uns anbeten
und in Ehrfurcht vor ihn treten.*

*Gott ist in der Mitte. Alles in uns schweige
und sich innigst vor ihm beuge.*

*Wer ihn kennt, wer ihn nennt,
schlag die Augen nieder; kommt, ergebt euch wieder.*

DIENSTAG

Ich danke dir,
mein himmlischer Vater,
durch Jesus Christus, deinen lieben Sohn,
dass du mich diese Nacht
vor allem Schaden und Gefahr behütet hast,

und bitte dich,
du wollest mich diesen Tag auch behüten
vor Sünden und allem Übel,
dass dir all mein Tun und Leben gefalle.

Denn ich befehle mich,
meinen Leib und Seele und alles in deine Hände.
Dein heiliger Engel sei mit mir,
dass der böse Feind keine Macht an mir finde.

Amen.

Martin Luther (1483 – 1546)

LIEDSTROPHE

*Gott ist gegenwärtig, dem die Cherubinen
Tag und Nacht gebücket dienen.*

*»Heilig, heilig, heilig« singen ihm zur Ehre
aller Engel hohe Chöre.*

*Herr, vernimm unsre Stimm,
da auch wir Geringen unsre Opfer bringen.*

MITTWOCH

O mein Gott,
du allein bist weise und allwissend.
Ich glaube, dass du weißt,
was das Beste ist für mich.

Ich glaube, dass du mich mehr liebst
als ich mich selbst,
dass du weise bist in deiner Vorsehung
und mächtig in deinem Schutz.

Ich danke dir aus ganzem Herzen,
dass du mich meiner eigenen Hut entrissen
und mir befohlen hast,
mich in deine Hand zu geben.
Ich kann nichts Besseres wünschen,
als deine Bürde zu sein und nicht meine eigene.

O Herr, durch deine Gnade will ich dir folgen,
wohin immer du gehst,
und will dir auf deinem Wege nicht vorgreifen.

Ich will warten auf dich,
auf deine Führung,
und wenn ich sie erlangt habe,
will ich in Schlichtheit handeln und ohne Furcht.

Amen.

John Henry Newman (1801 – 1890)

LIEDSTROPHE

*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.*

DONNERSTAG

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 unseren 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.

Russisch-orthodoxes Gebet

LIEDSTROPHE

*Du durchdringest alles; lass dein schönsten Lichte,
Herr, berühren mein Gesichte.*

*Wie die zarten Blumen willig sich entfalten
und der Sonne stillehalten,
lass mich so still und froh
deine Strahlen fassen und dich wirken lassen.*