

## 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 erfahren.

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,  
menschenfreundlicher 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 blickt 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.