

Anselm Grün

Heilsame
W O R T E

GEBETE
für ein ganzes Leben

HERDER

Anselm Grün

Heilsame Worte

Gebete für ein ganzes Leben



Impressum

Titel der Originalausgabe: Heilsame Worte. Gebete für ein
ganzes Leben

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2016

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal

Umschlagmotiv: © Borja Andreu / Le Panda – shutterstock

Als deutsche Übersetzung der Bibel ist zugrunde gelegt:

Die Bibel. Die Heilige Schrift

des Alten und Neuen Bundes.

Vollständige deutschsprachige Ausgabe

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2005

E-Book-Konvertierung: le-tex publishing services GmbH,
Leipzig

ISBN (E-Book) 978-3-451-80779-4

ISBN (Buch) 978-3-451-06903-1

INHALT

ZUR EINFÜHRUNG

DAS GEBET DES HERRN: VATERUNSER

In Gott finde ich mein wahres Selbst

GEBETE FÜR JEDEN TAG

Morgengebete

Ich spüre den Geschmack des Lebens

Gottes Quelle sprudelt in mir

Ich grabe meine Spur in die Welt

Ich schaue, wo ich lebe

Ich sende Gottes Segen in die Welt

Ich öffne den Himmel über meinem Leben

Abendgebete

Ich lasse los

Ich halte Gott meine Hände hin

In mir ist der Raum der Stille

Heilsam und gut wird der Schlaf

Ich lebe aus Gottes Liebe

Ich bezeichne mich mit dem Kreuz

Samstag am Morgen

Ich nehme wahr, was Gott mir schenkt

Samstag am Abend

Ich bin berührt von Gott

Sonntag am Morgen

Ich habe teil an Gottes Ruhe

Sonntag am Abend

Ich lasse mich fallen in liebende Arme

Segen für den Tag

Morgensegen
Segen über das gemeinsame Essen
Abendsegen

GEBETE DES HERZENS

Ich danke dir für jeden Augenblick
In mir ist eine Quelle der Liebe
Verwandle meine Zweifel in Vertrauen
Einfach da sein vor dir
Ich bete dich an
Einstimmen in das Lob der Engel
Es fällt mir schwer, mich anzunehmen
Mein Gewissen klagt mich an
Warum dieses Leiden?
Ich habe Angst
Ich komme zu dir mit meiner Krankheit
Über den Tod hinaus

GEBETE DES SEGENS

Segen für den Ehepartner
Segen für die Kinder
Segen für junge Menschen
Segnung meiner Wohnung
Segen für Arbeitskollegen und -kolleginnen
Segen für Kranke
Segensgebet für Arme und Alleingelassene
Gebet für die Verstorbenen

GEBETE IM JAHRESKREIS

Segen des Adventskranzes
Ich spüre in mir eine Sehnsucht
Ich höre die Verheissungen
Du bist als Kind zu uns gekommen
Dein zärtliches Licht
Danke für das vergangene Jahr

Segen für das neue Jahr
Ein Stern ist aufgegangen
Ich bin dein geliebtes Kind
Meine Augen haben das Heilige sehen
Bitte um eine Zeit der Freiheit
Deine passion will mir die Augen öffnen
Du gehst deinen Weg als König
Du hast mich bis zum Ende geliebt
Du heilst mich von der Wunde des Todes
Du bist hinabgestiegen zu meinen Schatten
Sende mir den Engel der Auferstehung
Du bist uns begegnet
Du bist in uns als der innere Meister
Sei du in mir, heilige Glut

GEBETE DES GLAUBENS

Ich glaube an Gott
Ich möchte glauben
Du hast mich gut gemacht!
Auch wenn ich dich nicht verstehe
Die sichtbare und die unsichtbare Welt
Jesus Christus
Jesus, mein Bruder
Jesus, Brot des Lebens
Jesus, lebendiges Wasser
Jesus, Licht der Welt
Jesus, guter Hirt
Jesus, die Tür
Weinstock Jesus
Jesus, der Weg
Ruf mich ins Leben, Jesus
Geist Gottes
Komm, Heiliger Geist
Beistand Geist
Bitte um das Feuer des Geistes

Um die Gaben des Geistes
Gemeinschaft Kirche
Dank für die Gemeinschaft
Enttäuschte Gemeinschaft
Meditation über die Seligpreisungen
Mit Maria ja sagen
Du hast mir einen Engel gegeben

GEBETE DER STILLE

Beten mit der Bibel
Die Lesung der Schrift
Sei bei uns in deinem Wort
Schweigen vor Gott
Im Raum der Stille
Zur Vorbereitung auf das Herzensgebet
Beten mit dem Leib
Das Gebet mit Gebärden

Literaturhinweise

ZUR EINFÜHRUNG

Viele Menschen erzählen mir, dass sie nicht wissen, wie sie beten sollen. Die offiziellen Gebete sind ihnen zu fremd. Mit eigenen Worten tun sie sich schwer. So möchten ihnen diese Gebete Worte leihen, das, was sie selbst fühlen, Gott sagen zu können. Beten ist immer etwas Persönliches. Ich sage Gott, was mich berührt. Aber manchmal ist es gut, wenn ein anderer uns Worte anbietet, damit wir dann unsere eigenen Worte finden.

Ich habe beim Verfassen all dieser Gebete versucht, mich in die Situation des Beters hineinzuspüren. Es ist heilsam, im Gebet die eigenen Gefühle auszusprechen. Was übersprungen wird, setzt sich in der Seele fest. Wenn es aber vor Gott getragen wird, kann das Gebet das Herz verwandeln und seine Worte können zu heilsamen Worten werden, die uns mit Vertrauen und Dankbarkeit erfüllen. Ich wünsche Ihnen, dass die Worte sie näher zu Gott führen und dass Sie in ihnen Gottes heilende und heilsame Nähe spüren.

Als eine Art Einführung zum Beten habe ich im ersten Teil das *Vaterunser* ausgelegt. Das Vaterunser ist das Gebet, das Jesus selbst uns gelehrt hat. Ich habe versucht, es so zu erklären, dass es Ihr eigenes Gebet werden kann.

Wenn Sie es beten, haben Sie Anteil an den vielen Menschen, die diese Worte vor Ihnen gesprochen und darin ihren Weg zu Gott gefunden haben. Ich wünsche Ihnen, dass in Ihnen beim Beten des Vaterunser das Bild des barmherzigen und gütigen Gottes entsteht, den Jesus den Menschen verkündet hat und vor dem Sie sagen können, was in Ihnen ist.

Im zweiten Teil („Gebete für jeden Tag“) habe ich vor allem verschiedene *Abend- und Morgengebete* formuliert.

Im dritten Teil („Gebete des Herzens“) habe ich Gebete aufgeschrieben, die *innere Themen der Seele* betreffen: danken und vertrauen, mich selbst annehmen, mit meinen Ängsten und Sorgen Umgang finden. Diese Gebete wollen Ihnen eine Unterstützung sein, das, was im eigenen Herzen da ist, aber oft keine Worte findet, vor Gott zum Ausdruck zu bringen.

Im vierten Teil („Gebete des Segens“) habe ich Gebete verfasst, die *um Gottes Segen* bitten, vor allem für die Menschen, für die ich gerne beten möchte.

Die Gebete im fünften Teil („Gebete im Jahreskreis“) wollen dabei helfen, die heilsamen *Zeiten des Kirchenjahres* bewusst zu erleben. Im Laufe des Kirchenjahres werden wir mit wichtigen Themen unserer Seele konfrontiert und durch das Gebet und die Feier des Festes mit Gottes heilender Liebe berührt.

Die Gebete im sechsten Teil („Gebete des Glaubens“) sprechen die *Grundthemen des Heils* an: unsere Schöpfung, die Begegnung mit Jesus Christus, die Erfahrung des Heiligen Geistes und die Gemeinschaft des Glaubens. Die Inhalte des Glaubens zielen auf keine fremde Vergangenheit, sondern auf unsere eigene Gegenwart, in der Jesus Christus heilsam und Heil bringend an uns wirken will.

Das Ziel des Gebetes ist, dass wir nach allem, was wir Gott gesagt oder hingehalten haben, *in die Stille* kommen. Bei Gott allein kommt unsere Seele zur Ruhe. Das siebte Kapitel („Gebete der Stille“) ist eine Hinführung zum besinnlichen Umgang mit der Bibel („Lectio divina“), zur Meditation (vor allem im Herzensgebet) und zum wortlosen Beten mit leibhaften Gebärden. Ich selber bete morgens und abends schweigend. Am Morgen bete ich in der Orantenhaltung, der Gebärde der ausgestreckten Arme, um den Himmel zu öffnen über den Menschen. Und am Abend halte ich in der Gebärde der Schale meinen Tag Gott hin und überlasse mich seinen guten Händen. So erfahre ich, was *Evagrius Ponticus* im vierten Jahrhundert über das Gebet gesagt hat: „Was kann es Größeres geben, als ganz persönlich mit Gott zu sprechen und ganz in seiner Gegenwart zu leben?“

Diese Gebetbuch versammelt alle Gebete, die ich in drei einzelnen Bänden im Lauf der Jahre veröffentlicht habe. Sie wurden neu bearbeitet und zusammengestellt. Alle diese Worte wollen Sie anregen, nach eigenen Worten zu suchen, die Ihrer eigenen momentanen Erfahrung besser entsprechen. So wünsche ich Ihnen, dass Ihnen dieses Gebetbuch hilft, neue Freude am Beten zu gewinnen und die heilsame Kraft des Betens zu erfahren. Es führt Sie an einen Ort, an dem Ihre Seele atmen kann, an dem Ihr Herz weit wird und Sie sich von Gottes Liebe getragen wissen.

Anselm Grün



**DAS GEBET DES HERRN:
VATERUNSER**

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern 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.

IN GOTT FINDE ICH MEIN WAHRES SELBST

Die Jünger waren fasziniert von der Art und Weise, wie Jesus gebetet hat. Vor allem der Evangelist Lukas hat uns Jesus als den großen Beter geschildert. Als Jesus einmal sein Gebet beendet hatte, «sagte einer seiner Jünger zu ihm:

Herr, lehre uns beten, wie auch Johannes seine Jünger beten gelehrt hat» (Lukasevangelium 11,1). Und Jesus lehrte sie das Vaterunser.

Im Matthäusevangelium ist dieses Vaterunser eingebettet in die Bergpredigt und in eine größere Unterweisung über das Beten. Beim Beten sollen wir zu unserem Vater im Verborgenen beten. Beten geschieht in der Kammer unseres Herzens.

Gott ist nicht nur der Gott des Himmels, sondern der Gott, der in der verborgenen Kammer unseres Herzens wohnt. Beten ist ein Zwiegespräch mit dem Vater im Himmel und dem Vater in uns. Gott ist jedoch nicht nur Vater, sondern zugleich Mutter. Er ist der väterliche und mütterliche Gott, der uns Geborgenheit schenkt, der uns aber auch auffordert, aus der Erfahrung Gottes heraus neue Verhaltensweisen einzuüben.

Das Vaterunser steht im Matthäusevangelium in der Mitte der Bergpredigt. Wer die Erfahrung Gottes als Vater und Mutter im Gebet macht, der wird fähig, sich auf neue Weise zu den Menschen verhalten, der wird fähig zur Versöhnung und zur Feindesliebe. Beten drängt zum Tun. Ora et labora, bete und arbeite, hat es Benedikt genannt.

Vater unser im Himmel

Es ist nicht nur mein Vater, sondern unser aller Vater, zu dem ich beten soll. So verbindet mich auch das persönliche Gebet mit allen Menschen. Und ich schaue auf von der Erde zum Himmel. Gott bricht von oben ein in mein Leben. Er öffnet den Himmel über mir, damit ich einen weiten Horizont bekomme.

Geheiligt werde dein Name

Gott soll seinen Namen in dieser Welt heiligen. Das geschieht, wenn seine Herrlichkeit in dieser Welt aufstrahlt. «Die Herrlichkeit Gottes – das ist der lebendige Mensch», sagt Irenäus.

Gottes Name wird geheiligt, indem wir dem Bild entsprechen, das Gott sich von uns gemacht hat, wenn in uns etwas von Gottes Barmherzigkeit und Liebe sichtbar wird.

Dein Reich komme

Gottes Reich, das meint: Gott herrscht in der Welt und auch in mir. Wenn Gott herrscht, dann wird der Mensch wahrhaft frei, dann entsteht auf der Erde Frieden und Eintracht.

Gottes Reich soll durch uns kommen. Jesus deutet die Gebetsbitte des Vaterunsers durch das Bild vom Salz der Erde und vom Licht der Welt. Indem wir durch unser versöhntes und versöhnendes Verhalten Licht in dieser Welt sind, kommt Gottes Reich durch uns in dieser Welt an.

*Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden*

Es gibt Menschen, die diese Bitte nur mühsam über die Lippen bringen. Sie denken sofort daran, dass Gottes Wille ihren eigenen Willen durchkreuzt. Oft steckt dahinter das Bild eines strengen Gottes, der mir nichts gönnt, oder eines Willkürgottes, auf den ich mich nicht verlassen kann.

Doch wenn Gottes Wille in mir und für mich geschieht, ist es letztlich mein Bestes. «Gottes Wille – das ist eure Heiligung», sagt Paulus (1 Thessalonicherbrief 4,3). Gottes Wille ist, dass ich heil und ganz werde, dass ich der werde, der ich eigentlich bin. Gottes Wille – so deutet Jesus in der Bergpredigt diese Bitte – geschieht auf Erden, indem wir die Weisungen Jesu erfüllen, indem wir die neue Gerechtigkeit leben, die Feinde lieben und uns mit denen versöhnen, die uns übel wollen.

Unser tägliches Brot gib uns heute

Wir dürfen Gott um alles bitten, was wir brauchen, auch um das tägliche Brot. Wir sind bedürftig. Und oft genug wissen wir nicht, ob wir das, was wir unbedingt brauchen, auch bekommen. Aber die Bitte um das tägliche Brot will uns auch die Augen dafür öffnen, wo Gott andern das zum Leben Nötige durch uns geben möchte.

*Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern*

Auch in dieser Bitte spüren wir die Verbindung der grundlegenden Erfahrung Gottes und eines neuen Verhaltens. Dass Gott ein vergebender Gott ist, der uns bedingungslos annimmt, der das «Unannehbare annimmt» (Paul Tillich), ist die Grundbotschaft Jesu.

Aus dieser Vergebung vermögen wir zu leben, ohne uns ständig Selbstvorwürfe zu machen oder uns mit Schuldgefühlen zu zerfleischen. Aber die Erfahrung der Vergebung fordert uns auch auf, einander zu vergeben. Jesus koppelt unsere Vergebung an das Nicht-Richten.

In der Vergebung höre ich auf, den andern zu bewerten und zu beurteilen. Ich lasse ihn, wie er ist. Weil Gott mir vergeben hat, mich so annimmt, wie ich bin, darum versuche auch ich, das Werten zu lassen und den andern bedingungslos anzunehmen.

*Führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen*

Mit dieser Bitte haben heute viele Menschen ihre Schwierigkeiten. Sie meinen, Gott könne doch nicht in Versuchung führen. Diese Schwierigkeiten haben schon die Kirchenväter gesehen. Origenes übersetzt die Bitte daher: «Lass uns der Versuchung nicht erliegen.» Vermutlich ist der ursprüngliche Sinn der Bitte: «Lass uns nicht in Versuchung geraten.» Wir bitten Gott, dass er uns vor der Versuchung bewahrt.

Die eigentliche Versuchung – so deutet die Bergpredigt diese Bitte – ist die Verwirrung, der Abfall von Gott. Heute geraten viele in diese Verwirrung, weil ihnen Gottesbilder vor Augen geführt werden, die ihnen den wahren Gott und ihr wahres Selbst verdunkeln.

Gott möge uns Klarheit schenken und die Kraft, den geraden Weg zu gehen. Und er möge uns vor dem Bösen bewahren. Das Böse äußert sich in bösen Gedanken, in zerstörerischen Trieben, in schädlichen Leidenschaften.

In dieser Bitte halten wir Gott unsere Angst hin, dass unsere Kräfte in der Versuchung oder vom Bösen überfordert werden. Und indem wir unsere Angst Gott gegenüber aussprechen, wächst das Vertrauen, dass Gott uns in den Turbulenzen und Gefährdungen unseres Lebens in seiner Liebe bewahren wird.

*Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.*

Das Gebet, das Jesus uns zu beten lehrt, führt uns an die wesentlichen Erfahrungen unseres Menschseins. Und es führt uns zu dem Gott, zu dem Jesus gebetet hat.

Das Gottesbild, das Jesus uns in seiner Botschaft verkündet hat, wird im Gebet konkret. Da erleben wir Gott als den väterlichen und mütterlichen Gott, der für uns eintritt, der uns annimmt und vergibt und der uns bewahrt vor dem, was uns überfordert.

Aber wir erfahren auch den Gott, der uns zu den Menschen sendet, damit wir im Sinn unseres Betens uns auch den Menschen gegenüber verhalten und im Geist Jesu diese Welt formen und gestalten.

Du bist unser Vater;
unser Erlöser ist von altersher dein Name.

JESAJA 63,16



**GEBETE
FÜR JEDEN TAG**

Morgengebete

Die auf den Herrn hoffen,
schöpfen neue Kraft,
empfangen Schwingen gleich dem Adler.
Sie laufen und werden nicht müde;
sie gehen und werden nicht matt.

JESAJA 40,31

ICH SPÜRE DEN GESCHMACK DES LEBENS

Mein Gott, ich stehe auf in deinem Namen.

Ich erhebe mich in der Kraft,
die du mir schenkst.

Segne diesen Tag.

Segne mich, dass ich heute
zu einer Quelle des Segens werden darf
für die Menschen, denen ich begegne.

Ich danke dir für die Nacht.

Du hast mir erholsamen Schlaf geschenkt.

Du hast zu mir gesprochen im Traum.

Du bist bei mir Tag und Nacht.

Schenke mir heute Achtsamkeit,
damit ich auf deinen Anruf achte,
auf deine leise Stimme in meinem Herzen.

Lass mich tun, wozu du mich heute berufst.

Du schenkst mir diesen neuen Tag,
damit ich ihn bewusst lebe,

damit ich das Geheimnis des Lebens erahne.

Lass mich jeden Augenblick gegenwärtig sein.

Lass mich den Geschmack des Lebens spüren.

Du bist in jedem Augenblick bei mir.

Du begegnest mir in den Menschen.
Du sprichst zu mir in den Ereignissen des Tages.
Schenk mir ein horchendes Herz, das bereit ist,
deinem Anruf zu gehorchen.
Jeder Tag kann der letzte sein.
Lass mich heute so leben,
als ob es der letzte wäre,
in Freiheit und Dankbarkeit, mit offenem Gespür
für das Geheimnis in jedem Menschen,
dem ich begegne,
für die Schönheit der Schöpfung,
für die Chance, die in jedem Augenblick liegt.
Gib mir ein dankbares Herz,
damit ich jede Minute dieses Tages
dankbar durchlebe, im Bewusstsein,
dass jede Zeit geschenkte Zeit ist,
Zeit, in der deine Ewigkeit einbricht
in meine endliche Zeit.

Herr Jesus Christus,
lass mich durchlässig sein für dich,
dass deine Barmherzigkeit
aus meinen Augen sieht,
dass deine Milde
in meinen Händen zu spüren ist,
dass dein Leben stiftendes Wort