

## Herzensgebet

*Beim sogenannten Herzensgebet wird ein Gebetswort mit dem Atem verbunden und im Rhythmus des Ein- und Ausatmens beständig wiederholt. Ein paar 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.*

### Freitag

Herr Jesus Christus,  
wir beten Dich an und danken Dir,  
denn durch Deinen Opfertod am Kreuz  
hast Du die Welt erlöst!

Dein versöhnendes Blut komme über uns  
und unsre Kinder,  
über alle Menschen, an allen Orten,  
in allen Ständen, mit allen ihren Anliegen,  
über Israel, Dein altes Bundesvolk  
und das Land seines Erbes  
und über die ganze nach Freiheit seufzende Kreatur.

Dein versöhnendes Blut erneuere  
unser Verhältnis zu Dir und zueinander.

Vereine uns alle mit Dir und miteinander  
in der unzertrennlichen Gemeinschaft  
der Liebe Deines Herzens,  
die alle und alles umfasst –

zur Ehre Gottes des Vaters,  
zum Kommen seines Reiches,  
zu aller Heiligen und der Engel Freude,  
und zu unserem ganzen Heil  
an Leib, Seele und Geist,  
mit Hab und Gut,  
in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft,  
dass der Wille des Vaters geschehe  
wie im Himmel so auf Erden.

Amen.

*nach: Bruderschaft vom gemeinsamen Leben*

Liedstrophe:

Legt es unter euch ihr Brüder, auf so treues Lieben an,  
dass ein jeder für die Brüder auch das Leben lassen kann.  
So hat uns der Freund geliebet, so vergoss er dort sein Blut;  
denkt doch, wie es ihn betrübet, wenn ihr euch selbst Eintrag tut.

### Samstag

Gott  
Nicht ich, sondern Du  
Nicht ich allein, sondern ich in Dir  
Nicht einfach Du, sondern Du in mir

Ich in Deinen Verheißungen  
und Du in meinen Gedanken

Ich in Deinem Willen  
und Du in meinen Taten

Ich in Deiner Gnade  
und Du in meinen Händen

Ich in Deiner neuen Welt  
und Du in meinem Alltag

Nicht ich, sondern Du  
Nicht ich allein, sondern ich in Dir  
Nicht einfach Du, sondern Du in mir

Amen

*Anton Rotzetter*

Liedstrophe:

Lass uns so vereinigt werden, wie du mit dem Vater bist,  
bis schon hier auf dieser Erden kein getrenntes Glied mehr ist,  
und allein von deinem Brennen nehme unser Licht den Schein:  
also wird die Welt erkennen, dass wir deine Jünger sein.



*Gott,  
du bist der Freund  
der Menschen*

Gebete zum Tagesbeginn

## Montag

Gott,  
du bist der Freund der Menschen,  
zu dir komme ich am Beginn dieses neuen Tages  
und stelle mich in den Dienst, den du  
in deiner Barmherzigkeit mir aufgetragen hast.

Bewahre mich vor jeder Versuchung,  
von jedem Einfluss des Bösen befreie mich.  
Führe mich in dein ewiges Reich,  
denn du bist mein Schöpfer,  
der Quell und Urheber alles Guten.

Meine Hoffnung ruht auf dir;  
dein sei die Ehre,  
heute und in Ewigkeit.

Amen.

*Makarius der Ägypter  
(ca. 300-390)*

### Liedstrophe:

Kommt, ach kommt, ihr Gnadenkinder, und erneuert euren Bund;  
schwöret unserm Überwinder Lieb und Treu aus Herzensgrund.  
Und wenn eurer Liebeskette Festigkeit und Stärke fehlt,  
o so flehet um die Wette, bis sie Jesus wieder stählt.

## Dienstag

Höchster, glorreicher Gott,  
erleuchte die Finsternis meines Herzens  
und schenke mir rechten Glauben,  
gefestigte Hoffnung,  
vollendete Liebe  
und tiefgründende Demut.

Gib mir Herr,  
das rechte Empfinden und Erkennen,  
damit ich Deinen heiligen Auftrag erfülle,  
den Du mir in Wahrheit gegeben hast.

Amen.

*Franz von Assisi  
(1181/82-1226)*

### Liedstrophe:

Ach du holder Freund, vereine deine dir geweihte Schar,  
dass sie es so herzlich meine, wie's dein letzter Wille war.  
Ja verbinde in der Wahrheit, die du selbst im Wesen bist,  
alles, was von deiner Klarheit in der Tat erleuchtet ist.

## Mittwoch

Atme in mir,  
Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges denke.

Treibe mich,  
Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges tue.

Locke mich,  
Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges liebe!

Stärke mich,  
Heiliger Geist,  
dass ich Heiliges hüte!

Hüte mich,  
Heiliger Geist,  
dass ich das Heilige nie mehr verliere!

Amen.

*Augustinus  
(354-430)*

### Liedstrophe:

Liebe, hast du es geboten, dass man Liebe üben soll,  
o so mache doch die toten, trägen Geister lebensvoll.  
Zünde an die Liebesflamme, dass ein jeder sehen kann:  
wir, als die von einem Stamme, stehen auch für einen Mann.

## Donnerstag

Mein Herr und mein Gott,  
nimm alles von mir,  
was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,  
gib alles mir,  
was mich fördert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,  
nimm mich mir  
und gib mich ganz zu eigen dir.

Amen.

*Niklaus von Flüe  
(1417-1487)*

### Liedstrophe:

So wird dein Gebet erfüllet, dass der Vater alle die,  
denen du dein Herz enthüllet, auch in seine Liebe zieh.  
Und dass, wie du eins mit ihnen, also sie auch eines sein,  
sich in wahrer Liebe dienen und einander gern erfreun.

## Herzensgebet

*Beim sogenannten Herzensgebet wird ein Gebetswort mit dem Atem verbunden und im Rhythmus des Ein- und Ausatmens beständig wiederholt. Ein paar 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.*

### 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,  
menschensfreundlicher 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-orthodox*

### Liedstrophe:

Du durchdringest alles; lass dein schönstes 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.