



Katholische Kirche **Sevelen**

GRUNDGEBETE

zum persönlichen Gebrauch



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 unseren 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.

Jesusgebet/Herzensgebet

Der Wortlaut des Gebetes heisst: "Herr Jesus, Sohn des lebendigen Gottes, erbarme dich meiner" oder auch als Kurzform "Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner". Das Jesusgebet ist ein immerwährendes Gebet. Ziel ist es, dass man durch das ständige Rezitieren das ganze so verinnerlicht, dass man praktisch mit jedem Atemzug beten lernt. Das Jesusgebet kann man auch mit Hilfe einer Gebetskette beten. Der biblische Hintergrund des Jesusgebets ist das "Betet ohne Unterlass!" (1 Thess 5,17).

Ave Maria

Gegrüßet seist Du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit Dir.

Du bist gebenedeit unter den Frauen und gebenedeit ist die Frucht Deines Leibes, Jesus.

Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder, jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

Glaubensbekenntnis

Ich glaube an Gott, den Vater, den Allmächtigen, den Schöpfer des Himmels und der Erde,

und an Jesus Christus, seinen eingeborenen Sohn, unsern Herrn, empfangen durch den Heiligen Geist, geboren von der Jungfrau Maria,

gelitten unter Pontius Pilatus, gekreuzigt, gestorben und begraben, hinabgestiegen in das Reich des Todes, am dritten Tage auferstanden von den Toten, aufgefahren in den Himmel; er sitzt zur Rechten Gottes, des allmächtigen Vaters; von dort wird er wiederkommen zu richten die Lebenden und die Toten.

Ich glaube an den Heiligen Geist, die heilige katholische Kirche, Gemeinschaft der Heiligen, Vergebung der Sünden, Auferstehung der Toten und das ewige Leben.

Amen.

Kreuzzeichen

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen.

Das Kreuzzeichen bedeutet für Christen die Dreieinigkeit Gottes als Vater, Sohn und Heiliger Geist. Wenn Christen das Kreuz schlagen, bekennen sie sich damit zu Gott. Sie berühren zuerst mit der rechten Hand die Stirn, dann nacheinander Brust, die linke Schulter und zuletzt die rechte Schulter. Wenn du die Bewegung mit Linien nachzeichnest, entsteht ein Kreuz.

Engel des Herrn

V: Der Engel des Herrn brachte Maria die Botschaft,

A: und sie empfing vom Heiligen Geist.

Gegrüßet seist du Maria...

V: Maria sprach: „Siehe, ich bin die Magd des Herrn

A: mir geschehe nach deinem Wort.“

Gegrüßet seist du Maria...

V: Und das Wort ist Fleisch geworden

A: und hat unter uns gewohnt.

Gegrüßet seist du Maria...

V: Bitte für uns, o heilige Gottesgebärerin

A: auf dass wir würdig werden der Verheissungen Christi.

Lasset uns beten. Wir bitten Dich, oh Herr, giesse Deine Gnade in unsere Herzen ein. Durch die Botschaft des Engels haben wir die Menschwerdung Christi, deines Sohnes erkannt. Führe uns durch Sein Leiden und Kreuz zur glorreichen Auferstehung. Durch Christus, unseren Herrn. Amen.

„Engel des Herrn“ ist ein altes Gebet. An vielen Orten erinnert morgens, mittags und abends das Läuten einer Kirchenglocke daran. Das Gebet verbindet mit dem Gruss an die Gottesmutter ein Gedanken an die Menschwerdung, aber auch an Leiden und Auferstehung Jesu Christi.

Rosenkranz

Im Namen des Vaters... / Ich glaube an Gott... / Ehre sei dem Vater... /

Vater unser... / Gegrüßet seist du, Maria...

... Jesus, der in uns den Glauben vermehre. Heilige Maria, Mutter Gottes...

... Jesus, der in uns die Hoffnung stärke. Heilige Maria, Mutter Gottes...

... Jesus, der in uns die Liebe entzünde. Heilige Maria, Mutter Gottes... Ehre sei dem Vater...

Die Gesätze: Zu einem kompletten Rosenkranz gehören fünf "Gesetze". Jedes Gesetz beginnt mit dem Vaterunser. Es folgt zehnmal das Ave Maria. Nach dem Namen Jesus wird jedes Mal das entsprechende "Geheimnis" eingefügt, bevor das Ave Maria zu Ende gebetet wird. Nach dem zehnten Ave Maria schliesst das Gesetz mit dem „Ehre sei dem Vater“.

1. Die freudreichen Geheimnisse: (1) den du, o Jungfrau, vom Heiligen Geist empfangen hast. (2) den du, o Jungfrau zu Elisabeth getragen hast. (3) den du, o Jungfrau, (in Bethlehem) geboren hast. (4) den du, o Jungfrau, im Tempel aufgeopfert hast. (5) den du, o Jungfrau, im Tempel wiedergefunden hast.

2. Die schmerzhaften Geheimnisse: (1) der für uns Blut geschwitzt hat. (2) der für uns geißelt worden ist. (3) der für uns mit Dornen gekrönt worden ist. (4) der für uns das schwere Kreuz getragen hat. (5) der für uns gekreuzigt worden ist.

3. Die glorreichen Geheimnisse: (1) der von den Toten auferstanden ist. (2) der in den Himmel aufgefahren ist. (3) der uns den Heiligen Geist gesandt hat. (4) der dich, o Jungfrau, in den Himmel aufgenommen hat. (5) der dich, o Jungfrau, im Himmel gekrönt hat.

Morgengebete

Wir loben Dich, Herr Jesu Christ, weil es nun Tag geworden ist und du uns das Licht gegeben. Gib uns auch Gnade und die Macht, dass wir den Tag den du gemacht, nach deinem Willen leben.

Amen.

Herr, dieser Tag und was er bringen mag,

sei mir aus deiner Hand gegeben.

Du bist der Weg die Wahrheit und das Leben.

Du bist der Weg, ich will ihn gehn.

Du bist die Wahrheit, ich will sie sehn. Du bist das Leben.

Mag mich umwehen: Leid und Kühle, Glück und Glut,

alles ist gut, so wie es kommt, gib, dass es frommt.

In deinem Namen beginn ich.

Amen.

Wir schenken dir, Herr, diesen beginnenden Tag. Lass uns denen helfen, die zu uns kommen, denn du bist es, der kommt. Lass uns eins sein mit allen Brüdern und Schwestern, die hinausgehen, dein Halleluja zu leben.

Lass uns zart liebevoll, offen sein und bereit, jede Form deines Willens anzunehmen. Lass uns lachend im Leben stehen, denn du bist das Leben. Lass uns Vertrauen schenken in die Erde und in den Himmel. Lass uns alles ablegen, was nicht du bist und deine Kinder, die Menschen. Lass unsere Liebe klar sein durch die Gnade des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen.

Abendgebete

Christus, der du bist Tag und Licht, vor dir besteht die Nacht ja nicht; du strahlst in deiner Gottheit Glanz. Lehr uns den Weg zur Wahrheit ganz! Lass deine Engel bei uns sein, dass wir in Frieden schlafen ein! O heiligste Dreifaltigkeit, dich loben wir in Ewigkeit!

Amen.

Guter Gott,

bevor ich einschlafe, öffne ich Dir mein ganzes Herz und warte auf den neuen Tag. Ganz gleich, ob andere mehr haben als ich, mehr Geld oder mehr Sachen, ein grösseres Auto oder eine bessere Stellung: Ich liege in meinem Bett und spüre den Frieden, der von Dir kommt, lieber Gott, wie eine weiche Decke, die mich ganz umhüllt.

Amen.

Herr, bleibe bei uns, denn es will Abend werden und der Tag hat sich geneigt! Du bleibst mir nahe, auch wenn ich selbst mir fern bin. Du bist mein Trost, wenn Träume mich erschrecken und ängstigen. Sei besonders jenen nahe, die in dieser Nacht deine Hilfe brauchen: die Einsamen, die Verzweifelnden, die Kranken, die im Strassenverkehr Verunglückten, die Sterbenden. Herr, bleibe bei uns, in dieser Nacht, in Zeit und Ewigkeit.

Amen.

Tischgebete

Aller Augen warten auf dich, o Herr, und du gibst ihnen ihre Speise zur rechten Zeit; du tust deine milde Hand auf und erfüllst alles, was da lebt, mit Segen. Segne, o Herr, uns und diese Deine Gaben, die wir von Deiner Güte empfangen werden. Darum bitten wir durch Jesus Christus, unseren Herrn.

Amen.

Dir sei, o Gott, für Speis und Trank, für alles Gute Lob und Dank.

Du gabst, du willst auch künftig geben. Dich preise unser ganzes Leben. Amen.

Gelobt sei der himmlische Vater, der uns das Brot der Erde geschenkt. Gelobt sei sein heiliger Sohn, der uns das Wort des Lebens gebracht. Gelobt sei der Heilige Geist, der uns zum Mahl der Liebe vereint.

Amen.

Jedes Tierlein kriegt sein Essen,

Jedes Blümlein trinkt von Dir.

Hast auch unser nicht vergessen,

lieber Gott wir danken Dir.

Alle guten Gaben, alles was wir haben,

kommt, o Herr, von dir, Dank sei dir dafür!

Friedensgebet

Oh Herr,

mache mich zu einem Werkzeug Deines Friedens.

Dass ich Liebe übe, da wo man mich hasst;

dass ich verzeihe, da wo man mich beleidigt;

dass ich verbinde, da wo Streit ist;

dass ich die Wahrheit sage, da wo Irrtum herrscht;

dass ich den Glauben bringe, wo Zweifel ist;

dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;

dass ich Dein Licht anzünde, wo die Finsternis regiert;

dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.

Ach Herr, lass mich trachten:

nicht, dass ich getröstet werde, sondern, dass ich tröste;

nicht, dass ich verstanden werde, sondern, dass ich verstehe;

nicht, dass ich geliebt werde, sondern, dass ich liebe.

Denn wer sich hingibt, der empfängt;

wer sich selbst vergisst, der findet;

wer verzeiht, dem wird verziehen;

und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.

Amen.

(Franz von Assisi)

Vergebungsgebet

Gott,

nimm die Last von meinem Herzen, ich brauche Dein Ja zu mir. Ich möchte reinen Tisch machen, weil ich Dir soviel Kummer bereitet habe. Menschen habe ich verletzt, aber dadurch habe ich Dich beleidigt. Das sagt mir Dein Wort.

Deswegen komme ich zu Dir, weil nur Du entscheiden kannst. Ich weiss, dass in uns Menschen von klein auf viele böse Anlagen stecken. Ich wünschte mir, Du würdest alles Belastende wegwischen, damit Du Dich wieder in mir spiegeln kannst.

Öffne mir das Herz, damit ich neu sehen lerne für die Zukunft. Lass mich nicht aus den Augen und versage mir nicht Deine liebende Hilfe. Gib mir neue Kraft durch Deine Nähe.

Ich will auch andern, denen es ähnlich geht wie mir, weitersagen, dass Du nichts nachträgst. Aus dem Dunkel meiner Gedanken wird Helligkeit, lieber Gott, durch Deine Herzlichkeit. Opfer willst Du ja nicht. Aber ein Herz voller Angst und Sorge findet bei Dir bestimmt Antwort.

(nach Psalm 51)

Gebet um Heiligen Geist

Atme in mir

Atme in mir, Du Heiliger Geist! Dass ich Heiliges denke.

Treibe mich, Du Heiliger Geist! Dass ich Heiliges tue.

Locke mich, Du Heiliger Geist! Dass ich Heiliges liebe.

Stärke mich, Du Heiliger Geist! Dass ich Heiliges behüte.

Hüte mich, Du Heiliger Geist! Dass ich es nimmermehr verliere.

(Augustinus)

Gebet zum Heiligen Geist

O Heiliger Geist, Du Liebe des Vaters und des Sohnes, gib mir immer ein, was ich denken soll. Gib mir immer ein, was ich sagen soll, und wie ich es sagen soll. Gib mir ein, was ich verschweigen soll; und wie ich mich dabei verhalten soll. Gib mir ein, was ich zur Ehre Gottes zum Wohl der Seelen und zu meiner eigenen Heiligung tun soll.

Heiliger Geist, gib mir Verstand, um zu verstehen und zu erkennen; gib mir das Fassungsvermögen, um alles zu behalten. Lehre mich die Methoden und gib mir die Fähigkeit, um immer wieder zu lernen. Gib mir Scharfsinn, um richtig zu deuten und zu unterscheiden; gib mir die Gnade, um wirkungsvoll zu sprechen.

Heiliger Geist, gib mir Zuversicht und Treffsicherheit am Beginn; leite und führe mich bei der Ausführung, und schenke mir Vollkommenheit beim Beenden.

Amen.

(Papst Johannes Paul II.)

Fatima Gebet

O mein Jesus, verzeih uns unsere Sünden! Bewahre uns vor dem Feuer der Hölle! Führe alle Seelen in den Himmel, besonders jene, die deiner Barmherzigkeit am meisten bedürfen.

Amen.

Unter deinen Schutz und Schirm fliehen wir, o heilige Gottesgebärerin; verschmähe nicht unser Gebet in unseren Nöten, sondern erlöse uns jederzeit von allen Gefahren, o du glorreiche und gebenedeite Jungfrau, unsere Frau, unsere Mittlerin, unsere Fürsprecherin! Versöhne uns mit deinem Sohne, empfiehl uns deinem Sohne, stelle uns vor deinem Sohne.

Amen.

Schutzengelgebet

Heiliger Schutzengel mein, lass mich dir empfohlen sein. Bei Tag und Nacht, ich bitte dich, beschütz, regier und leite mich. Hilf mir leben recht und fromm, damit ich in den Himmel komm.

Amen.

Aaronitischer Segen

Der Herr segne und behüte uns.

Der Herr lasse sein Angesicht über uns leuchten und sei uns gnädig.

Der Herr wende sein Angesicht uns zu und schenke uns Frieden.

Amen.

Zehn Tipps für ein gutes Gebet

Wer regelmäßig betet, kann schneller das Gedankenkarussell abschalten. Wie das Gebet leichter fällt und was man beim Beten nicht machen sollte. Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein Gebet? Was soll ich dabei sagen? Und was sollte ich beim Beten auf gar keinen Fall tun? Viele Gläubige tun sich mit dem persönlichen Gebet schwer, gerade wenn sie keine Übung darin haben.

1 – den richtigen Ort finden

Nach Möglichkeit sollten Sie sich einen ruhigen Platz zum Beten suchen. Natürlich können Sie überall ein Gebet sprechen, aber wenn es um Sie herum ruhig ist, fällt es Ihnen leichter, innerlich still zu werden. Vielleicht reservieren Sie eine ruhige Ecke bei sich zu Hause speziell für das Gespräch mit Gott. Und wenn Sie gerade unterwegs sind: Gehen Sie einfach in die nächste Kirche! Geübte können sich eine Ruhezone auch mitten im Alltag einrichten. Einfach alles auf die Seite schieben und für einen Moment das Kreuz, ein Bild oder die Bibel in den Blick nehmen.

2 – nehmen Sie sich Zeit

Ein gutes, wertvolles Gebet kann manchmal nur einen Augenblick dauern: gerade so lange, wie man braucht um "Danke" oder "Bitte" zu sagen. Besser ist aber, Sie nehmen sich etwas mehr Zeit für Ihr Gebet. Mindestens so viel, dass Sie es schaffen, zunächst das Gedankenkarussell im Kopf abzustellen und sich zu sammeln. Das kann einige Minuten dauern, ist es aber auf jeden Fall wert! Wer das regelmäßig und bestenfalls immer zur gleichen Zeit tut, wird sich daran gewöhnen. Grundsätzlich gilt: Gott ist immer da und immer ansprechbar. Tagsüber, nachts, in guten wie in schlechten Zeiten.

3 – Gott ist Ihr Freund

Gott kennt Sie, er ist Ihnen näher als es ein anderer Mensch je sein könnte. Sie sollten ihn also ganz unbefangen mit "Du" ansprechen. Überlegen Sie sich, ob es eine Ansprache gibt, die Ihnen besonders viel bedeutet: Guter Gott, Vater, Herr, mein Retter; es gibt viele Möglichkeiten. Und vergessen Sie nicht die anderen Personen der Dreifaltigkeit: Vielleicht können Sie besser mit Jesus Christus sprechen? In manchen

Situationen, etwa wenn Sie eine schwere Aufgabe zu bewältigen haben, ist besonders die Hilfe des Heiligen Geistes gefragt.

4 – aus dem Schatz der Kirche schöpfen

Wer nicht so geübt ist im persönlich formulierten Gebet, kann auf den erprobten Gebetsschatz der Kirche zurückgreifen. Vorformulierte Sätze aus der langen kirchlichen Gebetstradition können oft freier sein als ein spontanes Gebet. Zu jeder Gelegenheit eine gute Wahl ist das Gebet des Herrn, das Vaterunser. Aber auch die Psalmen bieten viele wertvolle Gebete für alle Lebenslagen. Eine weitere gute Quelle ist das tägliche Stundengebet der Kirche. Wir beten, weil wir Gott danken möchten. Aber auch, weil wir ihn um Hilfe in Notsituationen und Lebenskrisen bitten dürfen. Katholisch.de stellt zentrale Gebete vor.

5 – Rituale helfen

Auch Rituale und Gesten helfen beim Beten. Man kann etwa seine Bitten wie in einem Tagebuch aufschreiben oder einen Stein mit einem Stoßgebet ins Wasser werfen. Beten kann sich zudem auch körperlich ausdrücken, etwa wenn man sich mit geöffneten Armen vor ein Kreuz stellt oder vor Gott in der Kirchenbank kniet. Auch das Entzünden von Opferkerzchen kann einen festen Platz im Gebetsleben haben.

6 – Beten Sie frei von der Leber weg

Wenn Sie Ihr Gebet frei formulieren: Hüten Sie sich vor Floskeln! Am besten ist es, beim Beten aufrichtig, ernsthaft und ehrlich zu sich selbst zu sein – und damit vor Gott. Nur geradeheraus mit der Sprache, direkt und ohne Scheu! Bevor Sie beginnen, denken Sie darüber nach, wofür Sie dankbar sind und worum Sie von Herzen bitten möchten. Halten Sie Ihr Gebet einfach, keine langen Sätze und keine komplizierten Erklärungen. Und bitte kein magisches Verständnis vom Gebet: Sie können mit Gott ganz konkret sprechen, ohne Worthülsen und abstrakte Formeln.

7 – Beten ist kein Ponyhof

Beten ist auch "ein Ringen mit Gott", sagt Benediktinerpater Anselm Grün. Daher gilt: Klagen, Schimpfen, aber auch Weinen ist erlaubt! Vielleicht finden Sie Trost in der

biblischen Geschichte von Ijob: Er klagt bitterlich über sein Leben, wünscht sich sogar, nie geboren zu sein. Doch er sagt auch: "Der Herr hat gegeben, der Herr hat genommen; gelobt sei der Name des Herrn." (Ijob 1,21)

8 – Einfach mal gar nichts sagen

Wenn Ihnen beim Beten nichts einfällt oder Ihnen in manchen Situationen des Lebens schlicht die Worte fehlen: Sagen sie nichts. "Euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet", verspricht uns Jesus (Mt 6,8). Stellen Sie sich einfach vor Gott. Oft kommen dann die Worte, die einem weiterhelfen, wie von selbst. Und manchmal erhört Gott unsere Gebete schon, bevor wir sie überhaupt aussprechen. Die Bibel sagt das so: "Schon ehe sie rufen, gebe ich Antwort, während sie noch reden, erhöere ich sie." (Jes 65,24)

9 – Sie sind nicht allein

Manchem fällt es leichter, in Gemeinschaft zu beten. Mut dazu macht auch Jesus mit seiner Einladung: "Alles, was zwei von euch auf Erden gemeinsam erbitten, werden sie von meinem himmlischen Vater erhalten." (Mt 18,19) Wer sich schwer tut beim Formulieren von Bitten im Beisein von anderen, sollte seine Gedanken vor allem kurz und knackig formulieren. Die Mitbeter werden dem Beispiel gerne folgen.

10 – Amen

Amen: So kurz kann ein Gebet sein. Es bedeutet im Hebräischen neben der üblichen Übersetzung "so sei es" auch "sich festmachen, sich verankern in Gott, sich ausrichten auf Gott". Ein aufrichtiges Amen sagt viel mehr als seine vier Buchstaben. Wer es sagt, bringt seine Überzeugung und Entschiedenheit zum Ausdruck, an Gott festzuhalten. Und schließlich haben wir allen Grund, daran zu glauben, dass unsere Gebete bei Gott gut aufgehoben sind. Denn Jesus selbst sagt: "Alles, worum ihr betet und bittet – glaubt nur, dass ihr es schon erhalten habt, dann wird es euch zuteil." (Mk 11,24)