



GEBETE IN DEN
KLANGFARBEN DES LEBENS

herausgegeben von
Hermann Glettler



TYROLIA

*Dieses Gebetsbuch widme ich meinen Eltern,
von denen ich das Beten lernen konnte –
und allen Menschen, die mich durch ihr Vertrauen,
ihren Mut und ihre Gottoffenheit geprägt haben.*

INHALT

Die Liebe zählt	6
Worship now!.....	9
Lobpreis und Chillen mit Gott	
Morgens, zwischendurch und abends	27
Gebete zum Durchstarten und Runterkommen	
Herzlichen Dank dafür.....	43
Gebete, um aufmerksamer zu leben	
Die Mitte von allem	59
Jesus-Gebete, in der Schule des Vertrauens	
Mehr Herzfeuer!.....	77
Gottes Geist und Energie tanken	
Ganz leise, um zu hören	93
Gedichte, Psalmen und Bibeltexte	
Hilf mir, bitte!	111
Trost-Gebete in Not und Krankheit	
Evergreens	135
Klassiker zwischen Himmel und Erde	
In einer verwundeten Welt.....	149
Solidarisch für Frieden und Gerechtigkeit	
Liebe ist stärker	167
Heilung, Neubeginn, Segen	
Online mit Gott.....	185
Gebete und Texte für junge Leute	
Im Rhythmus des Herzens	201
Rosenkranz – mit Maria beten lernen	
Unerhört unfrohm?	213
Gottvoll mit Suchenden und Zweiflern	
Über den Tellerrand hinaus.....	233
Gebete und Impulse aus anderen Religionen	
Gebete nach Stichworten	248
Quellenverzeichnis	249

DIE LIEBE ZÄHLT

Einer meiner guten Freunde hat zu beten begonnen. Der traurige Anlass war die überraschende Diagnose Bauchspeicheldrüsenkrebs. Was für ihn bisher selbstverständlich war, ist weggebrochen. Und dennoch, im Jahr bis zu seinem Tod hat sich sein Leben intensiviert. Das Alltägliche, jede Begegnung, jeder Therapieerfolg, jedes herzliche Wort, wurde von ihm als Geschenk wahrgenommen – und er begann zu beten. Ich habe ihm mein Lieblingsgebet mitgeteilt: *Jesus, ich vertraue auf Dich!* Er hat es ständig wiederholt. Auch andere Gebete, die ich ihm zukommen ließ. Das vorliegende Gebetsbuch ist in dieser Zeit entstanden. Es enthält nicht nur Jesus-Gebete, sondern viele weitere Dokumente des dankbaren, fröhlichen und auch verzweifelten Ringens mit Gott. In allen Klangfarben des Lebens. Die 14 Kapitel bilden die Palette dieser Farben ab. Sie reicht vom Lobpreis und der Anbetung Gottes bis hin zum zweifelnden Fragen.

Der Titel der vorliegenden Gebetssammlung ist Programm. Aus dem gefürchteten oder banalisierten *Herrgott* wurde ein *Hörgott* – das überraschende Resultat einer schlampigen Vokalverschiebung. Damit ändert sich sehr viel. Gott ist nicht mehr die unerreichbare Höchstinstanz, sondern jemand, der sich auf das Leben der Menschen einlässt. Der *Hörgott* ist der unendliche Resonanzraum für die unzähligen Stimmen dieser Welt, für die lauten und leisen. Er ist ganz Ohr. Keine menschliche Stimme ist ihm fremd. Auch nicht die verzweifelten Schreie seiner geschundenen Schöpfung. In diesem Buch nehmen deshalb die Bitt-Rufe aus persönlicher Not und das solidarische Beten um Frieden und Gerechtigkeit einen breiten Raum ein. Der wahrgenommene Herzschlag Gottes bewegt und verpflichtet letztlich jeden von uns – deshalb: *Hör Mensch!*

Vielleicht müsste man es zuerst anders sagen: *Mensch, hör auf! Nimm dir Zeit!* Das Gebet ist jedenfalls eine bewusste Unterbrechung, ein Stillwerden und Atemholen. Die vielen „Programme“, die unsere Aufmerksamkeit in Beschlag nehmen, sind auf Dauer ermüdend. Vor allem haben sie nicht das Recht, uns in eine finale Erschöpfung zu treiben. Beten beginnt mit dem Auf-Hören und Hin-Hören. Gottes Wort ist entscheidend. Um es wirklich aufzunehmen, ist Stille gefragt – und das aufmerksame Schweigen vor allem Reden. Wer in dieser hörenden Weise zu beten beginnt, taucht in Gottes heilsame Gegenwart ein. Eine nahezu freundschaftliche Begegnung entsteht. In der Bibel wird von Mose berichtet, dass er mit Gott *wie mit einem Freund redete* (Ex 33,11). Viele Texte in dieser Sammlung laden dazu ein.

Neben der Freude gibt es aber auch eine Not mit dem Gebet – oft falsche Erwartungen und Unbeholfenheit: *Ich kann nicht beten!* Hinter dieser Feststellung verbirgt sich meist eine Enttäuschung, eine Sehnsucht oder beides zugleich. Die vielfältigen Stimmen in diesem Buch sind eine Ermutigung, das Gebet trotz allem von Neuem zu wagen – oder es zu vertiefen. Auch unfromme, zögerliche und zweifelnde „Gebete“ wurden in die bunte Auswahl aufgenommen. Einige stammen sogar aus dem Gebetsschatz anderer Religionen. In jedem Fall kommt Gottes Heiliger Geist unserem bruchstückhaften Beten, unserem menschlichen Stammeln und Stottern jederzeit zuvor. Er bewahrt davor, dass das Beten ein oberflächliches Plappern wird oder ein steriles Aufsagen frommer Texte. Der Heilige Geist ist Gottes *Herzensenergie* – sie wird allen geschenkt, die sich danach sehnen. Letztlich zählen ja nicht Worte, sondern die Liebe.



Worship now!

Lobpreis und Chillen
mit Gott

Das deutsche Wort *beten* kommt von *bitten*. Aber ist damit alles gesagt? Sind wir tatsächlich nur Bedürfnisbündel, deren Mäuler gestopft werden wollen? Ist das Leben nicht viel schöner, größer und überwältigender, – als es die banale Jammerei oft nahelegt? Und trotz aller Krisen und Katastrophen nicht auch herrlich? Ja, mit dem Staunen beginnt der Glaube, auch das Gebet. Lobpreis ist die ursprünglichste Form des Betens – es ist ein Mix aus Ergriffenheit und Dankbarkeit.

Mein Vater war Landwirt mit einem großen Betrieb und zugleich Lokführer. Diese enorme berufliche Doppelbelastung hat er mit erstaunlicher Leichtigkeit gemeistert. Sein Geheimnis? Er hat das Haus auf unserem entlegenen Hof kaum ohne ein fröhliches Lied verlassen – manchmal war es ein alter Schlager, oftmals ein origineller Jodler. Lebensbejahung pur! Unser Vater hat uns damit eine ungemein positive Einstellung mitgegeben – und ein dankbares Aufschauen zu Gott.

Lobpreis als Aufschauen? Ich denke an eine morgendliche Bergtour. Am Gipfel angelangt, wird hinter der Horizontlinie ein strahlender Feuerball sichtbar: *Kaum zu glauben!* Wow! Spontan rutscht es einem heraus: *Großartig! Lieber Gott, Dein Design!* Lobpreis richtet den Blick auf Gott hin, dessen Größe alles Begreifen übersteigt. Die Schöpfung sicher kein Zufall! *Worship* ist der zeitgemäße Begriff für Lobpreis – im englischsprachigen Raum mit eigenen Charts. Spirituell und chillig zugleich.

Vorbilder für einen echten Lobpreis sind Kinder, die ungeniert ihrer Begeisterung freien Lauf lassen. Wir sollten von ihnen lernen. Und Hand aufs Herz: Wer freut sich nicht über ein herzerfrischendes Lob? Einfach, ohne Absicht, jemandem etwas Schönes zusprechen: *Schön, dass wir uns sehen. Toll, dass du da bist!* Genau das hat Gott uns schon längst zugesagt, oftmals liebevoll ins Herz geflüstert: *Bin stolz auf dich!* Also: Chillen mit Gott!

DU STRÖMENDES DU

Wie Tau auf den Gräsern
liegst Du auf meinen Gedanken.
Wie ein Morgen breitest Du Dich aus
über meine Tiefen.
Wie ein Abend hüllst Du uns ein
in Dein Schweigen,
Du bleibendes Antlitz
hinter unseren flüchtigen Blicken,
Du strömendes Du hinter meiner Maske.
Du Ozean in den Augen der Guten,
Du Friede in den Händen der Liebenden,
Du reiches, fließendes,
unaufhaltsames, unerschöpfliches Du!
Du helles, Du dunkles Du!
Du überdachst mich mit dem Zelt Deines Alls.
Du birgst mich,
Du erziehst mich zur Weite.
Du strömendes Du!

Martin Gutl (1942–1994), Priester und
geistlicher Schriftsteller (Text leicht gekürzt)

HERRLICH IST DEIN NAME

HERR, unser Herr,
wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde,
der du deine Hoheit gebreitet hast über den Himmel.
Aus dem Mund der Kinder und Säuglinge
hast du ein Bollwerk errichtet
wegen deiner Gegner,
um zum Einhalten zu bringen Feind und Rächer.
Seh ich den Himmel, die Werke deiner Finger,
Mond und Sterne, die du befestigt.
Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst,
des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?
Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott,
du hast ihn gekrönt mit Pracht und Herrlichkeit.
Du hast ihn als Herrscher eingesetzt
über die Werke deiner Hände,
alles hast du gelegt unter seine Füße:
Schafe und Rinder, sie alle
und auch die wilden Tiere,
die Vögel des Himmels und die Fische im Meer,
was auf den Pfaden der Meere dahinzieht.
HERR, unser Herr,
wie gewaltig ist dein Name auf der ganzen Erde!

Psalm 8,2–10

ICH LOBE MEINEN GOTT

Ich lobe meinen Gott,
der aus der Tiefe mich holt,
damit ich lebe.

Ich lobe meinen Gott,
der mir die Fesseln löst,
damit ich frei bin.

Ich lobe meinen Gott,
der mir den neuen Weg weist,
damit ich handle.

Ich lobe meinen Gott,
der mir mein Schweigen bricht,
damit ich rede.

Ich lobe meinen Gott,
der meine Tränen trocknet,
dass ich lache.

Ich lobe meinen Gott,
der meine Angst vertreibt,
damit ich atme.

Ehre sei Gott auf der Erde
in allen Straßen und Häusern,
die Menschen werden singen,
bis das Lied zum Himmel steigt:
Ehre sei Gott und den Menschen Frieden,
Frieden auf Erden.

Hans-Jürgen Netz (*1954),
deutscher Sozialpädagoge und Lieddichter

LOBPREIS GOTTES

Du bist der heilige Herr,
der alleinige Gott,
der du Wunderwerke vollbringst.
Du bist der Starke. Du bist der Große.
Du bist der Erhabenste.
Du bist allmächtig, du heiliger Vater,
König des Himmels und der Erde.
Du bist dreifaltig und einer,
Herr, Gott der Götter.
Du bist das Gute, jegliches Gut,
das höchste Gut,
der Herr, der lebendige und wahre Gott.
Du bist die Liebe, die Minne.
Du bist die Weisheit.
Du bist die Demut.
Du bist die Geduld.
Du bist die Schönheit.
Du bist die Milde.
Du bist die Sicherheit.
Du bist die Ruhe.
Du bist unsere Hoffnung.
Du bist die Freude und Fröhlichkeit.
Du bist die Gerechtigkeit und das Maß.
Du bist all unser Reichtum zur Genüge.
Du bist die Schönheit.
Du bist die Milde.
Du bist der Beschützer.
Du bist der Wächter und Verteidiger.

Du bist die Stärke.
Du bist die Zuflucht.
Du bist unsere Hoffnung.
Du bist unser Glaube.
Du bist unsere Liebe.
Du bist unsere ganze Wonne.
Du bist unser ewiges Leben:
großer und wunderbarer Herr,
allmächtiger Gott, barmherziger Retter.

Franz von Assisi (1181/2–1226),
Ordensgründer und Mystiker

DAS GROSSE HALLELUJA

Halleluja! Lobt Gott in seinem Heiligtum,
lobt ihn in seiner mächtigen Feste!
Lobt ihn wegen seiner machtvollen Taten,
lobt ihn nach der Fülle seiner Größe!
Lobt ihn mit dem Schall des Widderhorns,
lobt ihn mit Harfe und Leier!
Lobt ihn mit Trommel und Reigentanz,
lobt ihn mit Saiten und Flöte!
Lobt ihn mit tönenden Zimbeln,
lobt ihn mit schallenden Zimbeln!
Alles, was atmet, lobe den HERRN.
Halleluja!

Psalms 150

SCHÖPFER VON RAUM UND ZEIT

Du Schöpfer von Raum und Zeit,
von Sternen und Atomen,
von Lebewesen und Menschen.
Lass uns begreifen,
dass Deine Herrlichkeit jedes Maß übersteigt.
Lass unser Staunen zur lobpreisenden
Bewunderung werden
und jedes Werk aus Deiner Hand zur Ahnung
noch größerer Herrlichkeit.
Bewahre uns vor der Sünde der Überheblichen
und vor falschem Stolz.
Lass uns mit Dankbarkeit
Deinem göttlichen Willen entsprechen
und lege Deine erbarmende Liebe
über all unser Vergehen.
Lass uns zur Ruhe kommen im Wissen,
einst vollendet zu werden in Dir.
Amen.

Unbekannter Physiker

WIE KÖSTLICH DEINE LIEBE

HERR,
deine Liebe reicht, so weit der Himmel ist,
deine Treue bis zu den Wolken.
Deine Gerechtigkeit steht wie die Berge Gottes,
deine Urteile sind tief wie die Urflut.
Du rettetest Menschen und Tiere, HERR.
Wie köstlich ist deine Liebe, Gott!
Menschen bergen sich im Schatten deiner Flügel.
Sie laben sich am Reichtum deines Hauses;
du tränkst sie mit dem Strom deiner Wonnen.
Denn bei dir ist die Quelle des Lebens,
in deinem Licht schauen wir das Licht.
Erhalte denen, die dich kennen, deine Liebe
und deine Gerechtigkeit den Menschen
mit redlichem Herzen!

Psalm 36,6–11

SEI GEPRIESEN

Ewiger Gott,
Zuflucht und Hilfe all deiner Kinder,
wir preisen dich für alles,
was du uns gegeben hast,
für alles, was du für uns getan hast,
für alles, was du für uns bist.
In unserer Schwäche bist du unsere Kraft;
in unserer Finsternis bist du unser Licht;
in unserem Kummer bist du unser Trost
und unser Friede.
Wir können deine Gnade nicht messen.
Wir können deine Liebe nicht loten.
Sei gesegnet für all deinen Segen.
Lass uns so leben, als seien wir bei dir,
und die Dinge lieben, die du liebst,
und dir in unserem täglichen Leben dienen
durch Jesus Christus, unseren Herrn.
Amen.

Bonifatius (ca. 673–754),
angelsächsischer Mönch, Apostel Deutschlands

DER MICH ATMEN LÄSST

Der mich atmen lässt

bist du, lebendiger „GOTT“

Der mich leben lässt

bist du, lebendiger „GOTT“

Der mich schweigen lässt

bist du, lebendiger „GOTT“

Der mich reden lässt

bist du, lebendiger „GOTT“

Der mich warten lässt

bist du, lebendiger „GOTT“

Der mich handeln lässt

bist du, lebendiger „GOTT“

Der mich wachsen lässt

bist du, lebendiger „GOTT“

Der mich Mensch sein lässt

bist du, lebendiger „GOTT“

Der mich atmen lässt

bist du, lebendiger „GOTT“

Anton Rotzetter (1936–2016),
Schweizer Kapuziner und Schriftsteller

ICH ÜBERLASSE MICH DIR

Mein Vater,
ich überlasse mich dir,
mach mit mir, was dir gefällt.
Was du auch mit mir tun magst,
ich danke dir.
Zu allem bin ich bereit,
alles nehme ich an.
Wenn nur dein Wille sich an mir erfüllt
und an allen deinen Geschöpfen,
so ersehne ich weiter nichts, mein Gott.
In deine Hände lege ich meine Seele;
ich gebe sie dir, mein Gott,
mit der ganzen Liebe meines Herzens,
weil ich dich liebe
und weil diese Liebe mich treibt,
mich dir hinzugeben,
mich in deine Hände zu legen, ohne Maß,
mit deinem grenzenlosen Vertrauen;
denn du bist mein Vater.

Charles de Foucauld (1858–1916),
französischer Priester und Eremit in Algerien

HÄNGEMATTE

Wenn mir alles zu viel wird,
die überhitzten Erwartungen und News,
dann lege ich mich in deine Hängematte
und schau einfach zu – was Du tust.

Wenn mir alles zu laut wird,
die Empörungen, der Lärm, das Geschrei,
dann lege ich mich in deine Hängematte
und hör einfach zu – was Du sagst.

Wenn mir alles zu schwer wird,
die Sorgen, das Kämpfen, das Starksein,
dann lege ich mich in deine Hängematte
und staune, wie leicht es mir fällt – mit Dir.

Wenn mir alles zu blöd wird,
das Gezänk, der Streit, das dumme Gerede,
dann lege ich mich in deine Hängematte
und lass mich überraschen – von Dir.

Besser öfter durchhängen bei Dir – mein Gott,
auch wenn längst nicht alles okay ist.

Hermann Glettler (*1965),
Bischof von Innsbruck

IN DEINEN ARMEN GETANZT

Will einer ein guter Tänzer sein,
mit dir oder sonst wie,
darf er nicht wissen, wohin es führt.
Nur folgen muss man,
aufgelegt sein und schwerelos,
und vor allem sich nicht versteifen.
Man soll dir keine Erklärungen abverlangen
über die Schritte, die du zu tun beliebst,
sondern sein wie eine Verlängerung von dir,
behende und wendig, und durch dich hindurch
den Takt des Orchesters aufnehmen.
Und all das wären nur idiotische Schritte;
machte nicht die Musik daraus eine Harmonie.
Wir hingegen vergessen
die Musik deines Geistes
und machen aus unserem Leben eine Turnübung;
wir vergessen,
dass es in deinen Armen getanzt wird,
dass dein heiliger Wille
von unvorstellbarer Phantasie ist.

Madeleine Delbrel (1904–1964),
französische Sozialarbeiterin und Mystikerin

STAMMELN & STOTTERN

Herr, Du mein Gott,
hier bin ich,
mit meinen Ecken und Kanten,
mit meinen Wunden und Narben,
die ich Dir hinhalte.

Herr, Du mein Gott,
was sage ich Dir?
Du weißt ja, was mein Herz bewegt.
Ich kann nur stammeln,
ich kann nur stottern,
Bruchstücke,
die Du bereits kennst.

Herr, Du mein Gott,
dasein,
bei Dir sein,
Deine Nähe spüren,
bei Dir geborgen sein,
das tut so gut,
Herr, Du mein Gott.

Margit Rotter (*1959),
deutsche Autorin und Seelsorgerin

DU BIST DAS LEBEN

Du bist das Brot, das den Hunger stillt,
du bist der Wein, der die Krüge füllt.
Du bist das Leben, du bist das Leben,
du bist das Leben, Gott.

Du bist der Atem der Ewigkeit,
du bist der Weg in die neue Zeit.
Du bist das Leben, du bist das Leben,
du bist das Leben, Gott.

Du bist die Klage in Angst und Not,
du bist die Kraft, unser tägliches Brot.
Du bist das Leben, du bist das Leben,
du bist das Leben, Gott.

Du bist der Blick, der uns ganz durchdringt,
du bist das Licht, das uns Hoffnung bringt.
Du bist das Leben, du bist das Leben,
du bist das Leben, Gott.

Du bist das Ohr, das die Zukunft hört,
du bist der Schrei, der die Ruhe stört.
Du bist das Leben, du bist das Leben,
du bist das Leben, Gott.

Du bist das Kreuz, das die Welt erlöst,
du bist der Halt, der uns Mut einflößt.
Du bist das Leben, du bist das Leben,
du bist das Leben, Gott.

Du bist die Hand, die uns schützend nimmt,
du bist das Korn, das dem Tod entspringt,

Du bist das Leben, du bist das Leben,
du bist das Leben, Gott.

Du bist das Wort, das uns Antwort gibt,
du bist ein Gott, der uns Menschen liebt.
Du bist das Leben, du bist das Leben,
du bist das Leben, Gott.

Thomas Laubach (*1964),
deutscher Dichter und Theologe

DU IN MIR

Du kannst mich nicht vergessen,
ich sehr wohl.
Und wenn ich dich vergesse –
was tue ich mir damit an?
Es ist schrecklich, dich zu übersehen,
nicht mehr aus dir zu leben.
Du wohnst in mir.
Du wohnst in mir und füllst mich aus.
Ich sehe nach außen und übersehe dich drinnen.
So stoße ich auf Leere statt auf Fülle,
die immer für mich bereit ist.
Ich bitte dich,
schicke mir immerfort die Sehnsucht
– nach dir.

Michael Lehofer (*1965),
österreichischer Psychiater und Autor



„Beten gehört zum Herzschlag
des Menschseins – weit mehr
als nur eine fromme Übung.“

Bischof Hermann Glettler legt eine Auswahl
von 250 Gebeten vor – in den Klangfarben des
Lebens. Sie begleiten durch die Höhen und
Tiefen des Alltags, spenden Trost, zeugen von
Freude und Glück, formulieren Bitten, Fragen,
Dank und Klagen. Die Texte aus Tradition und
Gegenwart schöpfen aus dem Wunsch, ein
achtsames Leben zu führen. Wer hörend zu
beten beginnt, taucht ein in Gottes heilsame
Gegenwart.



Die App
zum Buch