



### HERZENSGEBET

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

● EINATMEN

● AUSATMEN

### FREITAG

Herr,  
mache mich zum Werkzeug deines Friedens,  
dass ich Liebe übe, wo man sich hasst,  
dass ich verzeihe, wo man sich beleidigt,  
dass ich verbinde, wo Streit ist,  
dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum herrscht,  
dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält,  
dass ich ein Licht anzünde, wo Finsternis regiert,  
dass ich Freude bringe, wo 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 hingibt, der empfängt,  
wer sich selbst vergisst, der findet,  
wer verzeiht, dem wird verziehen,  
und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.

Amen.

*Souvenir Normand (1912)*

### LIEDSTROPHE

*Herr, erbarm, erbarme dich!  
Auf uns komme, Herr, dein Segen!  
Deine Güte zeige sich  
Allen der Verheißung wegen.  
Auf dich hoffen wir allein;  
Lass uns nicht verloren sein!*

### 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 (1939 – 2016)*

### LIEDSTROPHE

*Sieh dein Volk in Gnaden an.  
Hilf uns, segne, Herr, dein Erbe;  
leit es auf der rechten Bahn,  
dass der Feind es nicht verderbe.  
Führe es durch diese Zeit,  
nimm es auf in Ewigkeit.*

## 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

*Großer Gott, wir loben dich,  
Herr, wir preisen deine Stärke.  
Vor dir neigt die Erde sich  
und bewundert deine Werke.  
Wie du warst vor aller Zeit,  
so bleibst du in Ewigkeit.*

## 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

*Alles, was dich preisen kann,  
Cherubim und Seraphinen,  
stimmen dir ein Loblied an,  
alle Engel, die dir dienen,  
rufen dir stets ohne Ruh:  
»Heilig, heilig, heilig!« zu.*

## 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

*Heilig, Herr Gott Zebaoth!  
Heilig, Herr der Himmelsheere!  
Starker Helfer in der Not!  
Himmel, Erde, Luft und Meere  
sind erfüllt von deinem Ruhm;  
alles ist dein Eigentum.*

## 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

*Alle Tage wollen wir  
dich und deinen Namen preisen  
und zu allen Zeiten dir  
Ehre, Lob und Dank erweisen.  
Rett aus Sünden, rett aus Tod,  
sei uns gnädig, Herre Gott!*