

# Gebete und Texte für die Gruppengespräche der 1. Woche „Zur Mitte finden – Lebenskraft gewinnen“



## Gott, ich brauche Dich

Ich brauche einen Fels, um darauf zu stehen in dieser fließenden Welt.  
Ich brauche einen Boden, der nicht wankt in dieser bebenden Welt.  
Ich brauche einen Weg, um mich nicht zu verirren in dieser verwüsteten Welt.  
Ich brauche einen Stock, um mich zu halten in dieser gefährlichen Welt.  
Ich brauche jemanden, der mich nicht im Stich lässt in dieser trügerischen Welt.

Gott,  
Sei Du mir Fels  
Sei Du mir fester Boden  
Sei Du mir Weg und Stock  
Sei Du mein Du  
jetzt und alle Tage meines Lebens.

*(Karl Rahner)*

## Du, Herr, bist mein Hirt

Du, Herr, bist mein Hirt –  
warum sollte ich mir Sorgen machen?  
Du führst mich auf weites, fruchtbares Land,  
am sprudelnden Quell lässt Du mich lagern.  
Du gibst mir Wasser, löschst meinen Durst,  
ruhig lässt Du werden meine Seele.  
Du gibst mir einen sicheren Schritt  
und lässt mich finden den richtigen Weg.  
Auch wenn es dunkel wird,  
wenn ich einsam und verlassen bin,  
wenn ich mich krank und schwach fühle,  
wenn ich schuldig bin vor dir,  
brauch ich mich nicht zu fürchten.  
Du bist bei mir,  
und ich weiß mich durch Dich beschützt.  
Reich deckst Du für mich den Tisch,  
Du gibst mir den Becher der Freude.  
Erbarmen und Gutsein schenkst du mir,  
begleitest mich, wohin ich auch geh.  
Wohnen darf ich in einem Haus,  
Du bist mir nahe für alle Zeit!

*(nach Psalm 23)*

## Segne uns

Gott,  
du quelle des lebens  
du atem unsrer sehnsucht  
du urgrund allen seins  
segne uns  
mit dem licht deiner gegenwart  
das unsre fragen durchglüht  
und unsren ängsten standhält  
segne uns  
damit wir ein segen sind  
und mit zärtlichen händen  
und einem hörenden herzen  
mit offenen augen  
und mutigen schritten  
dem frieden den weg bereiten  
segne uns  
da wir einander segnen  
und stärken  
und hoffen lehren  
wider alle hoffnung  
weil du unserem hoffen  
flügel schenkst

amen  
so sei es  
so ist es  
amen

*(Katja Süß)*

## **Herr, gib uns Atem,**

Auf dass wir nicht atemlos werden  
im Laufe des Weges,  
auf dass unsere Lungen stets  
voller Odem und Leben seien.  
Hilf uns, dass wir in ein Morgen gehen,  
ohne rückwärts zu schauen  
und die Anstrengungen zu scheuen.  
Gib uns Atem, dass wir alles,  
was Menschen – und auch du –  
von uns erwarten, wahrhaft vermögen.  
Gib uns Atem, um neu zu hoffen,  
so als ob das Leben erst heute beginne.  
Gib uns Hoffnung auch bei Sturm und Flut,  
weil du da bist und wir auf dich hoffen.  
So tragen wir in uns  
alle Hoffnung der Menschen,  
aber auch alle ihre Qualen.  
Gib uns Atem, deinen Atem,  
der vom Vater kommt,  
deinen Geist, der weht, wo er will,  
in Regen und Wind oder im leichten An-  
hauch,  
mit dem du uns einlädst,  
deinem geistigen Fluge zu folgen.  
Gib uns deinen Atem  
für ein Gebet aus der Tiefe,  
ein Gebet, das du uns eingibst,  
das in uns aufsteigt und  
nach deiner Wiederkehr in Herrlichkeit ruft,  
das sich sehnt nach der Fülle des Herrn.

*(Kardinal Léon-Joseph Suenens)*

## **Dass unser Leben mehr werde**

Herr, dass unser Leben mehr werde als  
ein hektischer Ablauf von Stunden, Tagen,  
Jahren und Jahrzehnten,  
danach sehnen wir uns;  
nach Sinn und Erfüllt-sein.

Herr, dass unser Leben mehr werde als  
ein ungeordneter Haufen von Gedanken,  
Wünschen, Begierden und Erwartungen,  
danach sehnen wir uns:  
nach Sinn und Ziel.

Herr, dass unser Leben mehr werde als  
eine zufällige Reihe von Handlungen, Taten,  
Werken und Leiden,  
danach sehnen wir uns:  
nach Sinn und Gelingen.

Herr, dass unser Leben mehr werde als ein  
verworrenes Knäuel von Beziehungen,  
Sympathie, Miteinander und Gegeneinander,  
danach sehnen wir uns:  
nach Sinn und Liebe.

Herr, dass unser Leben mehr werde,  
die Erfahrung von Sinn darin sei,  
danach sehnen wir uns,  
darum bitten wir.  
Amen.

## **Was braucht der Mensch?**

„Ich brauche Gott nicht!“

Sagen sie und brauchen  
Frau um Frau, Mann um Mann,  
Auto um Auto, Titel um Titel.  
Sie werden nicht satt,  
und fühlen sich einsam.

„Ich brauche Gott nicht!“

Sagen sie und brauchen Tabletten  
und können nicht schlafen.  
Von der Sehnsucht blieb die Sucht,  
von der Liebe die Gier,  
von der Politik die Intrige,  
von der Macht die Gewalt,  
von der Autorität der Zwang,  
von der Technik die Angst,  
vom Reichtum der Streit,  
vom Glauben das Brauchtum.

Selig der Mensch, der Gott  
braucht!

*Aus: "Loblied vor der Klagemauer" von Martin Gutl*

## **Ich will leben**

Ich will leben, sagt da jemand:  
meint die Arbeit und das Brot,  
meint die Tüte und den Lohn,  
Scheine und Münzen,  
essen und trinken:  
das ist das Leben.

Ich will leben, sagt da jemand:  
meint die Freizeit und den Rausch,  
meint den Abend und die Nacht.  
Parties und Kino,  
Tanzen und träumen:  
das ist das Leben.

Ich will leben, sagt da jemand:  
meint den Körper und den Teint,  
meint die Mode und den Sex..  
Reizen und spielen,  
neckern und flirten:  
das ist das Leben.

Ich will leben, sagt da jemand:  
meint das Leiden und den Sinn,  
meint die Schmerzen und den Tod.  
Weinen und klagen,  
sterben, überleben:  
das ist das Leben.

Ich will leben, sagt da jemand:  
meint die Liebe und den Freund,  
meint die Treue und das Glück.  
Geben und nehmen,  
schenken, empfangen:  
das ist das Leben.

*(Aus: Religion, Fachschule 3)*

## **Sehnsucht nach Sinn**

Ich habe Sehnsucht nach Gerechtigkeit,  
Gott.

Ich möchte nichts besitzen  
und frei sein von der Last des Geldes.  
Ich möchte mein Leben teilen  
mit meinen Brüdern und Schwestern  
die in Not sind und spüren,  
wieviel Gutes dadurch wachsen kann.

Ich möchte unabhängig  
von Lob und Tadel der Menschen  
mein Ziel verfolgen  
ganz im Vertrauen auf dich,  
meine innere Stimme.

Ich habe Sehnsucht nach Ansehen, Gott.  
Ich möchte spüren, dass ich wertvoll bin,  
nicht nur, weil ich arbeite oder verdiene,  
bezahle oder freihalte.

Ich möchte in dem Bewusstsein leben,  
dass du mir in mein Gesicht blickst,  
mich anschaust, mich ansiehst.  
Ich möchte jemand sein,  
weil du mich geschaffen hast.  
weil du mich liebst.

Ich habe Sehnsucht  
nach dem Sinn meines Lebens, Gott.  
Ich möchte wissen, warum es mich gibt  
und für was ich da bin.  
Ich möchte zu etwas nütze sein  
und meinen Platz unter den Menschen ken-  
ne.

Nach all dem habe ich Sehnsucht.  
Nur eines habe ich nicht:  
den Mut, den ersten Schritt zu tun.  
Es träumt sich halt so schön, Gott.

*Johannes Baur*