

# Zeit zum Leben – Zeit zum Beten

Fehmarnsche Gebete

Pastor Martin Grahl



## **Geschriebene und gesprochene Gebete**

Als die Jünger Jesu baten, sie beten zu lehren, gab der Rabbi ihnen zwei Arten von Antworten. Einmal sagte er, dass sie nicht viele Worte zu machen brauchten, dann lehrte er sie das Vaterunser.

So lenkt uns auch der Rat unseres Lehrmeister des Gebets zweifach: Lass das Herz frei mit allem, was es füllt an Schwerem und Leichtem, an Freude und Schmerz sprechen, doch bete auch mit Gottes Wort, der Heiligen Schrift.

Die Psalmen, das Gebetbuch des Alten Testaments lehrt bis heute Juden und Christen zu beten. Auch unsere Gesangbücher, Gottesdienste und Breviere sind Schülerarbeiten in diesem Schulhaus von Gottes Wort. Vorformulierte Gebete helfen uns, Herz und Mund zu öffnen. Ich kann einen Psalm lesen und verstehen wie etwas, was ein anderer sagte, aber es wird anders, werden es meine Worte. Ich kann sie sprechen, ob nun stumm in Gedanken oder laut mit den Lippen, die Psalmen mir zu eigen werden lassen. Das wird mir nicht mit allen Psalmen so gehen. Gebete, die ich vorfinde, sind wie ein Gefährt, das ich nutzen kann. Und ich muss mich damit wirklich bewegen. Solange ich es nur anschau, bringt es mich Gott nicht näher.

Ein „freies“ Gebet muss darum nicht „echter“ sein als ein nachgesprochenes. Auch selbst gefundene Worte bewegen sich in Mustern und bedienen sich einer Sprache, die mir zum Beispiel sagt, was ich unter bestimmten Worten zu verstehen habe.

Gott nimmt mein Reden und Beten als ein Suchen nach dem, was die Heilige Schrift das Reich Gottes nennt, ob nun auf Erden oder im Himmel. Darum musste er uns mit seinem Wort Wege bahnen. Er lädt uns ein, uns auf seine Sprache einzulassen, damit wir uns mit ihm verständigen können, uns auf ihn zu verstehen lernen.

Die hier vorliegenden Gebete zu formulieren, an den Sätzen zu feilen, nach Bildern und Ausdrücken zu suchen, hat mich in meinem Beten weiter geführt. Ich habe versucht, Sätze zu finden, die sich nicht schnell verbrauchen, sondern wieder und wieder gesagt werden können. Ich habe für mich die Erfahrung gemacht: Wollte ich stets „frei“ beten, würde ich mich ständig wiederholen und meine Gedanken blieben oft flach.

An die „großen“ Beter wie die Psalmisten oder Kirchenväter reiche ich nicht heran, aber wenn ich nicht nur mir selbst, sondern auch einigen anderen mit meinen Worten bei ihrem Beten zu helfen, würde mich das freuen.

# morgens

**So neigt sich nun von neuem**  
die Erde der Sonne entgegen.

Gott, gib mir genug Atem  
für diesen Tag.

Um Klarheit und Liebe bitte ich dich.

Sei meinem verletzlichen und bloßen Herzen  
bergender Mantel,  
meiner dürstenden Seele Brunnen am Weg,  
meinem bedürftigen Geist täglich Brot.

**Gleich einem Fächer**  
streut deine Sonne ihr Licht  
unter den Wolken hervor  
aufs leuchtende Meer  
des neuen Tages.

Der Chor der Vögel  
singt vom kommenden Himmel.  
Frischer Tau netzt die durstige Erde.

Gott, ich danke dir  
für das Geschenk dieses neuen Tages,  
eine von dir mir  
anvertraute Zeit.

Sei bei mir, wenn ich es wage,  
meinem Nächsten  
eine Tür meines Herzens aufzutun.  
Mögen meine Schritte  
behutsam, doch voller Mut sein.

## **Christus, du mein Herr und mein Gott!**

Nun öffnest du mir  
die Pforte eines neuen Tages!

Was wird mir begegnen,  
wer mich erwarten?

Lass mich mein täglich Brot bekommen,  
genug Freude und Gemeinschaft erfahren  
und rüste mich aus  
mit Gelassenheit, Demut und Frohsinn.

Begleite mich  
bis an die Pforte  
der kommenden Nacht,  
lass deine Engel  
zwischen mir und meiner Angst sein.

**Gott, am Morgen umfängst du mich nun neu**  
mit Wärme und Gnade.  
Dein Antlitz ermuntert mich  
im Licht des erwachten Tages.

Im Winter bedeckt frischer Schnee weiß wie Unschuld uns die Welt.  
Im Frühjahr öffnen uns Osterglocken ihre Blüten.  
Der Sommerhimmel entlockt der Erde ihre Früchte.  
Im Herbst lässt die Sonne regennasse bunte Blätter leuchten.  
Gott, du bist das Licht der Welt und meiner Tage.

Dein Licht durchdringt auch schwere Wolken  
und überlässt uns nicht der Finsternis.  
Schenke mir von neuem  
von den kostbare Gaben deiner Weisheit:  
Freundlichkeit, Fröhlichkeit,  
Güte und Barmherzigkeit,  
Gelassenheit und Frieden,  
Liebe.

## **So wirft nun wieder der Himmel**

sein Licht auf die Erde  
und erwartet,  
dass ich Farbe bekenne:  
dass ich gute Worte finde,  
klar bin in meinem Tun  
und freundlichen Rat weiß.

Herr, mein Gott,  
sende mich als deinen Jünger in die Welt.  
Bestärke mich zu allem Guten,  
hüte mich vor Irrtum und törichtem Wünschen.  
Ich weiß,  
du gibst mir deinen Engel an die Seite.

Möge ich doch nur seine leise Stimme  
im Lärm des Tages wahrnehmen  
und ihr trauen.

Herr, gib mir Glauben,  
und wäre er auch klein  
wie Grassamen.

# míttags

**Unter deinem Licht, Herr,**  
zeigt die Welt mir  
die Pracht ihrer Farben.

Schenke meinem Herzen Wärme,  
und gib dem Leib, was ihn doch verlangt.  
Um Gesundheit bitte ich dich,  
um Wohlergehen.

Ich bitte dich  
für meine Lieben nah und fern,  
für meinen Nächsten,  
meine Widersacher,  
für alle Mitgeschöpfe.

Erlöse uns  
miteinander und füreinander.  
Lass deinen Frieden in mir  
Wurzeln fassen und den Wunsch  
nach Gerechtigkeit und Freiheit  
Kraft gewinnen.

**Nun ist schon**  
die Hälfte des Tages getan.  
Die Sonne hält inne im Zenit.

Lass mich Atem schöpfen  
vor neuem Tun und Lassen.  
Ich danke dir und hoffe auf dich,  
bitte und lobe dich,  
mein Gott und mein Herr.

So will ich bleiben und wirken  
unter deinem Schirm und Segen,  
Wort und Gebot.

**Manches ist getan,**  
anderes drängt noch.

Gott, du mutest mir Arbeit zu,  
doch nicht so viel,  
dass ich darin unterginge.

Befreie mich vor Überforderung,  
doch lass mich nicht  
zu träge werden.

An meinen Lasten  
trägst du mit, Gott.  
Und meine Freude  
lässt auch dich lächeln,  
dessen bin ich gewiss.

**Gott, gib mir Kraft**  
für das Wenige,  
das ich mit deiner Hilfe an Gutem vermag,  
und hüte mich vor Irrtum und Engstirnigkeit.

Gott, deine Klarheit leuchte über mir,  
wie die Sonne alles in ihr Licht taucht.

Hilf, Unordnung in mir aufzuräumen  
und was Unruhe schafft,  
an seinen Ort zu weisen.

Was ich schmerzlich misse,  
bleibe in Achtung,  
doch lasse mich nicht blind sein  
für das, was mir Neues werden kann.

## **Nun halte ich inne**

in meinem Tageslauf.  
Eine kleine Oase der Ruhe umfängt mich.  
Als hätte ich mich  
für einige Minuten  
in die kühle Vertrautheit  
uralter Kirchenmauern flüchten können.

Glaube ist wie ein erster Blick  
in jene andere Welt,  
aus der ich wohl kommen mag,  
die ich jedoch nicht erinnere  
und die ich mir  
gegen allen Zweifel erhoffe.

Es ist heute nur kurzes Verweilen  
in dir, mein Herr und mein Gott.  
Doch meine Füße haben in dir  
ihren Grund berührt.

Ich gehe nun leicht  
auf den Wogen des Lebens einher,  
solange mich Glaube trägt.  
So mögen Engel wandeln.

Ich danke dir, mein Gott!



# abends

## **Dunkelheit darf mich nun umfassen.**

Ich beschließe mit meinen Augenlidern den Tag,  
wiege mich in dir, mein Gott,  
geborgen, frei und erlöst.

Meine Sorge und Last  
nimmst du nun für die Stunden der Nacht in deine Hände.

Bewahre mich und die Meinen vor Gefahr  
und lass mich Atem schöpfen  
auf dem schmalen Pfad zu dir,  
mein Herr und mein Gott.

## **Der Horizont auch dieses Tages**

verschwimmt in der Dämmerung,  
ins Dunkel der Nacht.

Tage gebären ihre Nächte,  
wie jede Nacht ihren neuen Tag.

In dich, Gott,  
lasse ich mich ein,  
wie in schweren dunklen Schlaf,  
in leichten, hellen Traum,  
dem stummen Tanz  
von Erinnern und Vergessen.

Lass Schlaf mich heilen,  
Gott. Atem für Atem  
führst und trägst du mich  
durch das Schweigen der Nacht.

Gleich einer Flaumfeder  
schwebe meine Seele nun  
im warmen leichten Wind davon.

## **Christus, mein Erlöser!**

Der ich dich erwarte zum Ende aller meiner Tage,  
vertraue ich mich nun der Ruhe an.

Müde geworden  
lehne ich mich an meine Grenzen.

Ich weiß mich mit den Meinen  
in deiner Hut, mein Gott.

Mögest du mir  
nach einer erholsamen Nacht dann  
einen neuen Tag bereiten,  
hier auf Erden mit meinen Lieben,  
und dann,  
wenn meine Stunde gekommen sein wird,  
die Ewigkeit in der Gemeinschaft des Himmels.

**Die Schatten werden länger,**  
der Himmel deckt mich zu  
mit seiner Sternendecke.

Aus Dämmerung erwächst  
die Nacht, die Schöne,  
aus Geheimnis gewebt,  
mit heilsamen Träumen geschmückt  
und rührt mich an  
mit der Zärtlichkeit sanften Schlafs.

Behüte mich, Gott,  
vor jener anderen Art der Nacht,  
in der Ängste lauern,  
wo Sorgen sich aufblähen,  
oder sich gar Hass  
ins Herz zu stehlen versucht.

Ich bette mich  
in deine Hände, Gott.

## **Nun brauchen mich**

einige Stunden  
die Beine nicht mehr tragen.  
Die Hände dürfen ruhen,  
die Aufgeregtheit des Herzens  
darf sich legen,  
den allzu munteren Gedanken  
gebiete ich zu schweigen.  
Meine Augen verschließe ich nun vor der Welt.  
Mein Atem wird ruhig  
und trägt mich fort.

Gott, behüte mich  
vor Grübelei,  
vor Sorgen in der Nacht,  
vor Ängsten und Beklemmung.

Dein Engel  
streiche mir das alles von den Augenlidern  
und schenke mir die tiefe Gelassenheit  
eines guten Schlafs!

---

## **Gebetsschluss:**

Amen. (Das heißt: Das ist mein Glaube.)

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

So segne und behüte *mich/uns*  
der Allmächtige und Barmherzige,  
Vater, Sohn und Heiliger Geist,  
jetzt und immer. Amen.

So sei und bleibe du *mein/unser* Herr,  
von Ewigkeit zu Ewigkeit. Amen.

So lass dein Angesicht leuchten über *mir/uns*,  
*mein/unser* Gott und Herr. Amen.

So befehle *ich mich/wir uns* deinen Engeln und Heiligen. Amen.

---

Für die Tischgebete habe ich stets die 1. Person Plural gewählt, denn auch wenn ich allein vor meinem Essen sitze, weiß ich mich doch gerade dann in Gemeinschaft: „Wir sind, die von einem Brote essen, ...“