

## Dass ich wichtig bin

Lass mich nie vergessen,  
dass ich wichtig bin.  
Einen Unterschied mache.  
Eine Stimme habe.  
Und Fähigkeiten.  
Eine Geschichte, die sonst niemand hat.  
Lass mich nie vergessen,  
dass du mich brauchst.  
Meinen Glauben. Meine Liebe.  
Dass diese Welt auf mich wartet.  
Auf meinen einzigartig schönen Beitrag.  
(Christina Brudereck)

## Gott, ich möchte beten

Gott,  
ich möchte beten,  
die Gedanken sammeln,  
die Gefühle,  
ich möchte an dich denken,  
deine Nähe erfahren,  
deine Gegenwart.

Du weißt,  
wie schwer das für mich ist.  
Meine Gedanken sind zerstreut  
bei tausend Dingen,  
nur nicht bei dir;  
und dann meine ich,  
der Weg zu dir sei weit,  
dann meine ich,  
du seiest weit entfernt.

Gott,  
für mich ist es schwer,  
an dich zu denken,  
zu dir zu kommen,  
in deine Nähe -  
darum komme du  
und liebe mich  
so wie ich bin.

(Aus Josef Osterwalder, Stille, die spricht, Mainz)



## Herr, gib mir ein Herz, das an dich denkt

Herr gib mir ein Herz, das an dich denkt,  
eine Seele, die dich liebt,  
einen Geist der dich bewundert,  
einen Verstand, der dich begreift,  
eine Vernunft, die sich nach dir richtet  
und die Weisheit der Liebe, die weise liebt.  
Amen

(Augustinus)



## Das Herzensgebet

Paulus lädt uns ein „ohne Unterlass und allezeit zu beten“. Wie geht das? Seit der frühen Christenheit haben unsere geistlichen Mütter und Väter das Gebet mit dem Atmen verbunden. Folgende drei Gebete könnt Ihr leicht in Euren Alltag integrieren.

### „Jah-we“

Der Name, mit dem Gott sich offenbart hat, klingt nicht von ungefähr, wie unser Atemgeräusch. Betet beim Einatmen „Jah“, und beim Ausatmen „we“. Und macht Euch dabei bewusst, dass Gott Euch so nahe ist, wie Euer Atem. Richard Rohr schlägt vor, sich dabei vorzustellen, wie die Wellen am Strand kommen und gehen. Jah-we. Jah-we. Jah-we.

### „Jesus Christus – erbarme Dich meiner“

Ich atme Jesus ein – und atme alles aus, was dunkel in mir ist, was mich vergiftet, meine Schuld, meine Last.

### „Komm, Schöpfergeist – verändere unsere Welt“

Beim einatmen nehme ich die Schöpferkraft des Heiligen Geistes, der heiligen Ruach in mir auf. Beim Ausatmen verschenke ich diese Kraft in die Welt und vertraue, dass die heilige Ruach heute noch meine und diese Welt verändern kann – und die konkrete Situation, in der ich mich gerade befinde.

Diese Gebete kann man immer am Tag zwischendrin „atmen“. Beim Joggen. Bei der Stillen Zeit. Im Bett vor dem Aufstehen oder beim Einschlafen ... ohne Unterlass und allezeit.

*„Das Leben ist nicht ein Frommsein, sondern ein Frommwerden, nicht eine Gesundheit, sondern ein Gesundwerden, nicht ein Sein, sondern ein Werden, nicht eine Ruhe, sondern eine Übung. Wir sind's noch nicht, wir werden's aber. Es ist noch nicht getan oder geschehen, es ist aber im Gang und Schwang. Es ist nicht das Ende, aber es ist der Weg. Es glüht und glänzt noch nicht alles, es reinigt sich aber alles.“*  
(Martin Luther)

# Gott finden

## Was ist Gebet ?