

Gerda und Rüdiger Maschwitz

KURSBUCH BETEN

Gerda und Rüdiger Maschwitz

KURSBUCH BETEN

ANREGUNGEN FÜR ALLE
LEBENSLAGEN

Mit Fotos von Willi Rolfes

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Praximatt*
liefert Condat, Frankreich

Copyright © 2009 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: griesbeckdesign, München
Fotos: Willi Rolfes, Vechta
Layout und Herstellung: Armin Köhler, Vaterstetten
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-36826-6

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten
lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

INHALT

11	Eine Einladung	
.....	Am Morgen	16
18	Der Gott der Stille	
19	Gebete am Morgen	
22	Jeder Morgen ein neuer Anfang	
25	Grauer Morgen	
27	Morgenrituale	
28	<i>Über den Anfang und vom Beten</i>	
.....	Am Abend	30
33	Der begleitende Gott	
34	Gebete am Abend	
39	Abendrituale	
41	Abendlieder	
45	<i>Jeder hat sein Reisegepäck dabei – Erfahrungen mit dem Beten</i>	
.....	Unser tägliches Brot	48
51	Der ernährende Gott	
52	Einstimmungen zum Essen	
56	Dank und Bitte	
58	Lieder und gesungene Gebete	
59	<i>Fragen und Antworten zum Land des Betens</i> Teil 1 – Annäherung an das Beten	

.....	Schöpfung und Natur	64
67	Der alles bewirkende Gott	
68	Zur Einstimmung und zum Gebet	
71	Beten für die Schöpfung	
76	<i>Fragen und Antworten zum Land des Betens</i> Teil 2 – Beten lernen	
.....	Schwellenriten und Lebensübergänge	80
83	Der Perspektiven eröffnende Gott	
84	Gebete und Gedanken zu Übergängen	
.....	Geboren werden, Taufe und Tauferinnerung	96
99	Gott öffnet die Arme	
101	Du bist mein geliebtes Kind	
104	<i>Fragen und Antworten zum Land des Betens</i> Teil 3 – Beten und Spiritualität	
.....	Liebe und Beziehung, Neubeginn und Abschied	108
111	Der liebende Gott	
112	Gebete für die Liebe	
.....	Klage und Krise im Alltag, Unglück und Unfall	118
121	Der angeklagte Gott	
123	Klage	
126	Krise	
130	Unglück und Unfall	
131	<i>Fragen und Antworten zum Land des Betens</i> Teil 4 – Beten und Wünschen	
.....	Krankheit und Leiden	136
139	Der stärkende Gott	
139	Gebete im Anblick von Krankheit und Leid	

.....	Sterben und Tod	146
148	Im Leben und Sterben – Gott, bist du da?	
149	Der Wert des Menschen	
151	Gebete und meditative Texte	
157	<i>Jeder hat sein Reisegepäck dabei – Gottesbilder</i>	
.....	Fürbitte und Friedensgebete	162
164	Der hörende und erhörende Gott	
165	Fürbitten und Gebete um Frieden	
175	<i>Fragen und Antworten zum Land des Betens</i>	
	Teil 5 – Warum Beten?	
.....	Gebete unserer christlichen Tradition	178
180	Grundgebete	
183	Mit Vorbildern beten	
.....	Beten im und mit dem Kirchenjahr	188
191	Gott straft nicht – Gott will verantwortliches Leben	
193	Der religiöse Jahreslauf in Gebeten	
205	<i>Fragen und Antworten zum Land des Betens</i>	
	Teil 6 – Formen des Betens	
.....	Lob und Preis sei dir	214
216	Zweckfrei beten – Der vom Zweck befreite Gott	
217	Gebete zum Lob Gottes	
.....	Mit Psalmen beten	224
227	Der missbrauchte Gott	
228	Die Psalmen – Das Leben beten, wie es ist	
236	<i>Mein Glaube – ganz persönlich gesagt</i>	

.....	Beten mit dem Körper	238
241	Der mittanzende, sich freuende Gott	
242	Meditativer Tanz	
243	Gebeshaltungen – Ausdruck meiner selbst vor Gott	
245	Gebete mit Gebärden	
.....	Segen und Reisesegen	250
253	Der segnende Gott	
253	Der Segen und das Gebet um den Segen	
264	<i>Acht Schritte des Betens</i>	
.....	Meditation und Herzensgebet	268
270	Der intime Gott	
271	Die Notwendigkeit des gesammelten Innehaltens – Bewusst leben	
272	Die Notwendigkeit der inneren Hygiene	
273	Die Freiheit, vor Gott und Christus nicht zu müssen	
274	Meditation – was ist das?	
276	Die Haltung in der Meditation	
277	Der Wert des Schweigens	
278	Der Meditationsweg der Kontemplation	
280	Der Meditationsweg des Herzensgebetes	
282	<i>Schlussgebet</i>	
284	Danksagung	
285	Literaturhinweise	
286	Quellenverzeichnis	

BETEN

*Wenn ich aber bete,
dann halte ich mich
mit meiner ganzen Existenz
der göttlichen Wirklichkeit hin.
Ich erwarte zugleich
alles und nichts.
Ich möchte auch in Krisen,
in Krankheit und Sterben
offen bleiben
für das, was geschieht.
Ich möchte vertrauen
und lieben können,
ohne dass ich weiß,
wie es ausgeht
und wohin es führt.
Dies ist mein Gebet,
mein tiefstes
und letztes Gebet.*

EINE EINLADUNG

Liebe Leserinnen und Leser,

ein Kursbuch gibt Auskunft, zeigt Verbindungen auf und gibt die gewünschte Richtung an. Es enthält Startpunkt und Reiseziel. Es benennt Orte, die vielleicht Neugierde wecken. Es zeigt sinnvolle Wege auf, um von einem Ort zu einem anderen Ort zu gelangen. Es kennt günstige Zeiten für die Verbindungen. Es reagiert auf Veränderungen auf dem Weg, es kennt neue Anschlüsse bei Verspätungen oder anderen Problemen unterwegs. Es berücksichtigt angenehme Übergangszeiten von einem Fortbewegungsmittel zum anderen. Möglichst ohne Hetze, Stress und zu lange Wartezeiten. Und es bezieht alle Möglichkeiten der Fortbewegung ein, die sinnvoll sind.

Doch ein Kursbuch ist nicht das Fahrzeug, nicht das Reisemittel, sondern allenfalls ein Wegweiser. Genauso verhält es sich mit diesem Buch. Es soll Verbindungen aufzeigen, Wege vorschlagen, Probleme benennen, zum Innehalten einladen und Ihnen so das Beten nahebringen. Sie können das Buch an vielen Stellen beginnen. Sie können nachschlagen und nachlesen. Sie sind eingeladen zum Blättern oder zum gezielten Suchen. Beginnen Sie mal nicht nur von vorne. Aber: So wenig wie ein klassisches Kursbuch Sie schon unterwegs sein lässt, kann dieses Buch das eigene Beten ersetzen. Beten selbst lernt der Mensch durch Beten.

Dabei ist das Gebet viel mehr Menschen vertraut, als wir gemeinhin annehmen. Es ist kein Gesprächsthema, obwohl Beten ein Grundimpuls des Menschseins zu sein scheint, selbst dann, wenn Gott im Leben keine Rolle spielt. So beten viele Menschen spontan in Notsituationen, sie suchen dann Orientierung und Halt auf einer Ebene, die über sie hinausgeht. Aber einfach so beten? Ja, natürlich. Wir kennen dies von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in vielfältigen Situationen. Sie beten –

einfach so. Sie haben das Beten vielleicht durch Vorbilder gelernt, wurden von anderen damit vertraut gemacht oder entdeckten es selbst für sich.

Fragt man Menschen nach ihrer Motivation zum Beten, erhält man neben der Aussage: »Mir ist Beten eine Selbstverständlichkeit, ich bin das so gewohnt« ein weites Spektrum von Antworten. Es gibt einerseits Menschen, die intensiv beten und gleichzeitig sagen: »Ich glaube nicht mehr an den Gott meiner Kindheit oder an den Gott der Kirchen. Aber ich glaube.« Andererseits gibt es Menschen, die grundsätzlich an Gott zweifeln und doch beten, nicht nur aus Verlegenheit, sondern aus ihrer Erfahrung heraus. Wahrscheinlich werden sie ein Leben lang in der Spannung zwischen Zweifeln an und Erfahrungen mit der göttlichen Wirklichkeit leben und es entspricht ihrer Geisteshaltung, immer skeptisch zu bleiben.

Erstaunlich aber bleibt die Gruppe Menschen, die hin und wieder betet und eigentlich mit Gott gar nichts zu tun haben will. Sicherlich ist dies für einige von ihnen eine Art Rückversicherung, falls es Gott doch gibt. Aber meistens geht es darüber hinaus. Es sind Menschen, die das Geheimnis hinter dem Wort »Gott« in ihrem Inneren ahnen, sich aber auf keinen Fall von einer anderen Wirklichkeit, die nicht überprüfbar ist, abhängig machen wollen.

So scheint das Verhältnis zum Beten oft paradox zu sein. Auf der einen Seite suchen Menschen Kontakt zur und Berührung durch die göttliche Wirklichkeit, auf der anderen Seite sind da Misstrauen, Vorsicht, Skepsis, Zweifel und Verlegenheit.

Für uns beide war und ist Beten ein Teil unseres Lebens. Aber es ist auch etwas sehr Intimes, Persönliches. Im Gebet teilen wir ganz Privates mit der göttlichen Wirklichkeit. Es ist nicht einfach, darüber zu schreiben. Doch es ist sehr anregend. Im Gespräch über dieses Buch haben wir wieder einmal gemerkt, wie sehr das Beten, wie viele andere Lebensbereiche auch, durch die eigene Lebensgeschichte, durch das Gelungene und Misslungene geprägt ist.

Ich, Rüdiger, bin mit meiner eher frommen und doch auch religiös offenen Mutter aufgewachsen. Beten beim Essen war tägliche religiöse Praxis und Pflicht zugleich. Es gab ein paar Standardgebete. Ich hatte damit, je älter ich wurde, große Schwierigkeiten. In diesen Wiederholungen war

für mich kein Inhalt mehr und mit diesen Worten war keine Beziehung zu Gott möglich. Ganz anders erging es mir mit dem stillen Gebet, mit der inneren Zwiesprache mit Gott und besonders Jesus; dieser Faden war seit Kindertagen da und riss dankenswerterweise nie ab. Dies ist meine persönliche Beziehung, die ich pflege.

Wenn ich, Gerda, heute über Beten nachdenke, erstaunt es mich oft selbst, wie vertraut es mir in allen Zeiten geblieben ist. Und Vertrauen ist das, was sich bei mir am stärksten mit Beten verbindet. Die wenigen ärgerlichen und abschreckenden Erfahrungen (vor allem mit Menschen, die Gebete einforderten oder sie als getarnte Moralpredigt benutzten) konnten die seit Kindertagen bestehende Beziehung zwischen Gott und mir nicht zerstören. Dabei empfinde ich die vertrauten Morgen- und Abendgebete meiner frühen Kindheit als einen Schatz, mit dem sich spontan Gefühle und Stimmungen ausdrücken lassen. Sie verändern sich durchaus, finden neue Formen. So habe ich über lange Zeit ein altes Kindergebet als Gebet mit dem Sonnengruß (einer Yogaübung, siehe Seite 248) verbunden. Aus Kindergottesdienst und Konfirmandenzeit kamen Liedstrophen hinzu und später viele Liedrufe aus Taizé und andere Texte. Aus diesen Worten schöpfe ich Kraft, wenn ich aus dem Schweigen der Meditation wieder ins Wort komme, wenn ich mich mitten im Alltag von der göttlichen Gegenwart berührt fühle. So bin ich diejenige, die sich neben dem individuellen und situativen Gebet stark macht für Gebete, die in ihrem gleichbleibenden Wortlaut uns über Jahre begleiten können, Gebete mit Tradition oder Gebete, die (individuelle) Tradition werden können.

Für uns beide ist das schweigende Gebet das Verbindende. Die Übung der Kontemplation/Meditation ist zwar nur eine Form des Betens, durch sie sind wir aber zu der Erkenntnis gekommen, Beten als Hinhalten unserer Person in die göttliche Wirklichkeit zu begreifen – ein Hinhalten mit Herzen, Mund und Händen. Anders ausgedrückt, wir beten mit unserem ganzen Sein, mit all unseren Sinnen, ob im Schweigen, mit Gebärden oder Worten.

Dieses Buch möchte auch Sie zum Beten einladen, nicht mehr und nicht weniger. Es wendet sich an alle Menschen, die kleinen und die großen, die

jungen und die alten. Wir möchten, dass Beten in einer offenen, liebevollen Atmosphäre stattfindet, in der wirklich Raum ist für das, was den Betenden bewegt. Alles, wirklich alles kann mit der göttlichen Wirklichkeit geteilt werden. Dazu möchten wir ermutigen.

Was daraus erwächst, bleibt offen. Darauf möchten wir deutlich hinweisen. Wer betet, wird ein anderer Mensch, kein besserer. Dies spüren wir immer neu an uns selbst. Es gibt kein richtiges Beten, sondern einfach nur Beten.

Noch ein Wort zum Aufbau des Buches. Die Menschen beten schon seit Urzeiten zu Gott. Von dieser göttlichen Wirklichkeit haben sie eine innere Vorstellung, sie tragen Gottesbilder und Gottesvorstellungen in sich. Je nach Gebet und eigener Lebensgeschichte sind diese Vorstellungen sehr unterschiedlich. Davon erzählen die biblischen Texte, die mit kurzen Erklärungen und Verbindungen am Anfang eines jeden Kapitels stehen. Daran anschließend finden Sie Gebete zum jeweiligen thematischen Schwerpunkt des Kapitels, sowohl allgemeinere als auch solche zu bestimmten Gelegenheiten. Wir greifen dabei auch auf viele vertraute Gebete zurück. Dies ist uns wichtig, da in diesen Gebeten die Kraft von Generationen liegt und sie sehr verdichtet sind. Manchmal haben wir dabei Worte ersetzt und verändert, wenn sie unserem Ansinnen nicht entsprachen oder wir diese Worte nicht beten konnten. Neuere und eigene Gebete kommen hinzu. Zwischen den einzelnen Gebeten sind kurze Gedanken eingestreut. Sie deuten den jeweiligen Abschnitt oder ergänzen ihn. Sie geben Denkanstöße oder setzen Impulse. So können Sie in diesem Buch einfach lesen oder auch gezielt nach Worten für Ihr Gebet suchen.

Zwischen den einzelnen Kapiteln finden Sie – farbig unterlegt – Texte, die auf Fragen eingehen, die sich im Zusammenhang mit dem Thema Gebet ergeben können, und Hintergrundwissen bieten. Vor allem in den »Fragen und Antworten zum Land des Betens« verdeutlichen wir – quasi als »Reiseführer« – unsere persönliche Erfahrung mit dem Beten und unsere Einstellung zum Gebet und stecken damit die Richtung dieses Buchs ab. Dies ist für Sie als Einladung gedacht, Ihren Weg zu finden. Unter dem Stichwort »Jeder hat sein Reisegepäck dabei« finden Sie Anregungen, sich

mit der eigenen Gebetsgeschichte und den Gottesvorstellungen zu beschäftigen.


Das »Kursbuch Beten« will so im doppelten Sinne ein Kursbuch sein. Es lädt zu einem Kurs im Beten ein und steckt zum anderen den Kurs, also die Richtung, ab. Sie haben damit, so hoffen wir, die Möglichkeit, Ihren persönlichen Weg des Betens zu entdecken und zu gestalten.

Wagen Sie das Gebet, vertiefen Sie es und üben Sie es. Möge Ihnen dieses Buch zum Segen werden.

Ihre Gerda und Rüdiger Maschwitz



AM MORGEN



*Und am Morgen, noch vor dem Tagesanbruch,
stand Jesus auf und ging hinaus.
Er ging an eine einsame Stätte und betete dort.*

Markus 1,35

DER GOTT DER STILLE

Wenn ich mir morgens die Zeit nehme und in die Stille gehe, erlebe ich den Tagesanbruch, das langsame Aufgehen der Sonne immer wieder neu und höre die Stille. Wirklich: Wir können die Stille hören. Sie klingt. Und: Mir ist dieser unscheinbare Text von Jesus dann nahe. Es ist eine ungewöhnliche Zeit. Der Tag erwacht. Und aufstehen wird fast zur Auferstehung. In der Stille – gerade wenn ich draußen sein kann – spüre ich, wie die ganze Schöpfung mich umgibt und ich bin in diese Schöpfung eingebettet. Auch dies ist Beten! Ich kann – für Augenblicke – eins werden mit der Herrlichkeit der Schöpfung. Ich kann wahrnehmen, dass die göttliche Wirklichkeit mich umgibt. Nur am Morgen gibt es (bei mir) dieses eher unschuldige und offene Wahrnehmen.

Dies ist meine Zeit der Morgenmeditation. Ich lebe. Ich bin. Ich atme. Jesus liebt dieses Innehalten am Morgen und am Abend. Er nimmt sich diese eigene Zeit mit einer Selbstverständlichkeit, die wohltuend ist. Und dies würde uns allen gut tun: Kindern, Partnerin und Partner; Verpflichtung und Arbeit werden für diesen konkreten Augenblick zurückgestellt. Mit diesem Innehalten beginnt Beten. Ja, dieses Innehalten ist Beten.

GEBETE AM MORGEN

Morgens, wenn die Sonne aufgeht und ihr Licht die Dunkelheit vertreibt, beginnt ein neuer Tag und weckt uns auf.

Jeder neue Morgen erzählt uns, dass es Verlässliches auf dieser Erde gibt und dass auch die dunkelste Nacht ein Ende hat.

Der Morgen ist der Neubeginn des Tages. Er enthält noch alle Chancen und Hoffnungen. Wir leben und atmen. Wir können uns durchräkeln und bewegen, so wie wir jetzt sind ...

Weil dies gar nicht so selbstverständlich ist, fällt es uns am Morgen oft noch ganz leicht zu danken, wir spüren Freude in uns, noch ungetrübt von den Ereignissen des Tages.

Mit einem ganz einfachen Gebetsruf können wir jeden Tag aus ganzem Herzen begrüßen:

Danke für diesen neuen Tag!

Oder uns fällt ein Liedvers ein:

*Danke für diesen guten Morgen,
danke für jeden neuen Tag,
danke, dass ich all meine Sorgen
auf dich werfen mag.*

Martin Gotthard Schneider

Mancher Morgen ist so schön, dass wir gar nicht anders können, als auch fröhlich zu sein. Draußen in der Natur wacht alles wieder auf und lässt uns staunen, wie schön die Welt sein kann.

Die Vögel zwitschern: Guten Morgen!
Die Blumen strahlen: Was für ein Tag!
Die Bäume rauschen: Schön ist das Leben!
Und ich singe, weil Gott mich mag.
(Und ich freue mich, weil ich dich mag.)



Du weckst mich mit dem Morgenlicht,
und lässt die Vögel singen,
weil ich so gut geschlafen hab,
wird mir der Tag gelingen.

Überall geht morgens die Sonne auf und überall freuen sich Menschen auf den neuen Tag. Junge afrikanische Christen haben dies in einem Gebet so ausgedrückt:

Herr, ich werfe meine Freude wie Vögel an den Himmel.
Die Nacht ist verflattert, und ich freue mich am Licht.
Deine Sonne hat den Tau weggebrannt
vom Gras und von unseren Herzen.
Was aus uns kommt und was in uns ist an diesem Morgen –
alles ist Dank.
Herr, ich bin fröhlich heute am Morgen.
Die Vögel und die Erde jubilieren, und ich singe auch.
Das All und unsere Herzen sind offen für deine Gnade.
Ich fühle meinen Körper und danke.
Das Meer rollt gegen den Strand, ich danke.
Die Gischt klatscht gegen unser Haus, ich danke.
Herr, ich freue mich an der Schöpfung
und dass du dahinter bist und daneben
und davor und darüber und in uns.

*Ich werfe meine Freude wie Vögel an den Himmel.
Ein neuer Tag, der glitzert und knistert,
knallt und jubiliert von deiner Liebe.
Jeden Tag machst du. Halleluja, Herr!*

Gebet aus Westafrika

So kommt allmählich der Tag in den Blick. Was wird heute sein? Freue ich mich darauf oder gibt es etwas, das ich lieber vermeiden möchte? Etwas, wovor ich sogar Angst habe? Wie es auch sei, es ist gut, sich Gottes Gegenwart und Begleitung zu versichern, um so gestärkt in den Tag zu gehen.

*Gott, danke für diesen neuen Tag.
Sei du mit mir (uns) und begleite mich (uns).*

Dieses kurze Gebet kann gut für sich allein stehen, es kann aber auch den Rahmen bilden, der die jeweilige Tagesstimmung einfasst, etwa so:

*Lieber Gott, danke für diesen neuen Tag.
Ich freue mich auf den Kindergarten,
bestimmt können wir heute draußen spielen und toben.
Sei du mit mir und begleite mich.*

≈

*Lieber Gott, danke für diesen neuen Tag.
Heute fahren wir zu Oma und Opa, das wird schön.
Sei du mit uns und begleite uns.*

≈

*Gott, danke für diesen neuen Tag.
Heute geht es mir nicht so gut,
ich habe Angst, dass ich die Klassenarbeit verhaue.
Sei du mit mir und begleite mich.*

*Du mein Gott, danke für diesen neuen Tag.
Auf manches freue ich mich,
aber es ist wieder alles viel zu viel,
was getan werden muss.
Sei du mit mir und begleite mich (und gib mir Kraft).*

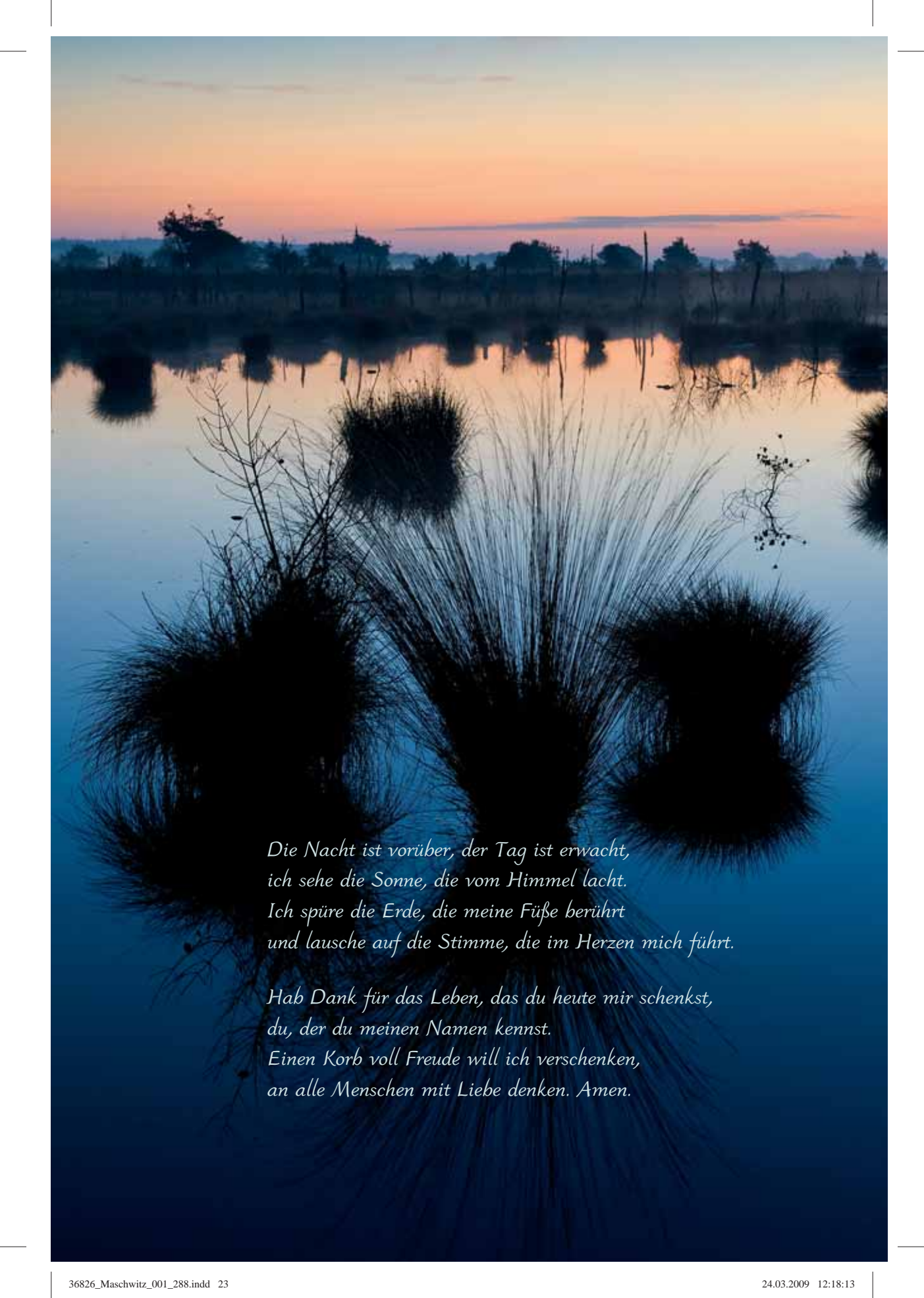
JEDER MORGEN EIN NEUER ANFANG

Manchmal denken wir, ein Tag ist wie der andere. Gestern ein Tag, heute ein Tag, morgen wieder dasselbe. Was ist schon Besonderes an einem neuen Morgen? Aber liegt es nicht auch an uns, wie wir den Tag erleben und was wir daraus machen? Jeder Morgen gibt uns auch die Chance, diesen Tag ganz neu, ganz anders zu leben.

Im Gebet können wir den Tag bewusst beginnen. Wir können darum bitten, dass wir aus diesem Tag, der uns geschenkt ist, etwas Gutes machen:

*Die Nacht ist vergangen, der Tag ist da,
lasst uns wachen und nüchtern sein
und abtun, was uns träge macht,
dass wir leben unter seiner Sonne
und ihn preisen, unseren Gott
vom ersten Morgenlied an
bis zur Ruhe der Nacht.*

Jörg Zink



*Die Nacht ist vorüber, der Tag ist erwacht,
ich sehe die Sonne, die vom Himmel lacht.
Ich spüre die Erde, die meine Füße berührt
und lausche auf die Stimme, die im Herzen mich führt.*

*Hab Dank für das Leben, das du heute mir schenkst,
du, der du meinen Namen kennst.
Einen Korb voll Freude will ich verschenken,
an alle Menschen mit Liebe denken. Amen.*

Das Gebet von Seite 23 kann auch gut mit Kindern gesprochen werden. Es kann gemeinsam im Stehen gesprochen werden und wer mag, kann die Worte mit einer Gebärde verbinden. Dazu finden Sie Anregungen im Kapitel »Beten mit dem Körper« (siehe Seite 238).

Und noch ein Gebet, das die Einzigartigkeit eines jeden Tages hervorhebt:

Weil kein Tag wie der andere ist, will ich mich heute freuen über die Lichtblicke im Dunkeln und die Augenblicke des Glücks.

Weil kein Tag wie der andere ist, will ich mir heute vornehmen, das Schöne auch im Schweren zu sehen und anzunehmen.

Weil kein Tag wie der andere ist, will ich heute hellwach sein für die Berührungspunkte und Fingerzeige Gottes.

Weil kein Tag wie der andere ist, will ich heute so leben, dass ich allen und allem liebevoll begegnen kann.

Weil kein Tag wie der andere ist, will ich heute das tun, was mir möglich, und lassen, was unnötig ist.

Weil kein Tag wie der andere ist, will ich heute alles zur größeren Ehre Gottes tun.

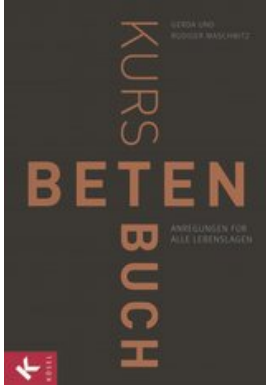
Paul Weismantel

GRAUER MORGEN

An manchen Tagen aber wird es gar nicht richtig hell. Das Licht der Sonne dringt nicht durch die Wolken und alles erscheint grau in grau. Auch in uns gibt es solche Tage, die auch der strahlende Sonnenschein nicht hell machen kann. Dann ist uns mehr nach Klage als nach Dank.

*Mein Gott, die Nacht ist bald vorüber.
Ich weiß nicht, ob ich froh darüber bin oder nicht.
Ich habe kaum geschlafen
und bin müder noch als gestern Abend.
Draußen wird es hell,
aber ich möchte nur eins:
die Decke über den Kopf ziehen und endlich schlafen.
Gleich klingelt der Wecker,
und ich muss aufstehen
und mich durch den Tag quälen.
Hilf mir, dass die Menschen,
mit denen ich heute zusammen bin,
nicht unter meiner Müdigkeit leiden müssen
und gib mir, wenn es geht,
heute Abend ein paar Stunden mehr Schlaf.*

Doch auch wenn es ganz dunkel ist, ist in uns vielleicht noch ein Funke Hoffnung, dass es wieder hell werden kann. So wie wir an trüben Tagen wissen, dass die Sonne da ist und wieder kommt, auch wenn wir sie nicht sehen.



Gerda Maschwitz, Rüdiger Maschwitz

Kursbuch Beten

Anregungen für alle Lebenslagen

Gebundenes Buch, Pappband, 288 Seiten, 16,5 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-466-36826-6

Kösel

Erscheinungstermin: April 2009

Beten - wieder gefragt!
Ein Kompass für den Alltag

Wie „geht“ eigentlich Beten? Diese feinfühlig Anleitend versammelt Gebete für alle Lebenslagen – neue Texte ebenso wie Gebete aus dem Schatz der Tradition. Kleine Impulse helfen, sich dem inneren Reichtum des Betens, zu öffnen. Ein weises und zugleich ganz handfest-konkretes Buch, das die Wohltat des Gebets nachvollziehbar macht.



[Der Titel im Katalog](#)