



## GOTT ZU TISCH

*Gebete und Lieder  
rund um die  
Mittagszeit für  
Offene Ganztags-  
grundschulen*

•  
von Christoph Köster  
und Elisabeth Wessel

# INHALT

## HERAUSGEBER



www.kja.de

## VERANTWORTLICH I.S.D.P.

Diözesanjugendseel-  
sorger Pfr. Mike Kolb

## REDAKTION

Dieter Boristowski

## AUTOREN

Christoph Köster  
Elisabeth Wessel

## GESTALTUNG

dreikauss.com

## DRUCK

Jüsten Satz & Druck  
druckerei-juersten.de

## BILDNACHWEISE

photocase.de:  
12Frames (Titel),  
MPower. (9); suze (10, 27),  
Francesca Schellhaas  
(11, 12, 15), inkje (13 o.),  
dotmatchbox (13 u.),  
view7 (16), fraueva (17),  
freeday (19 o.),  
life\_is\_live (19 u.),  
Rike. (20); madochab (21),  
C-PROMO.de (23);  
Steve Debenport / istock  
(18); Jonas Dickopf  
(Illustrationen 24, 25);

• April 2016

Vorwort	3	Erzählendes Gebet	20
<b>I. Theorieteil</b>	<b>4</b>	<u>Guter Gott</u>	20
Traditionelle Gebete	4	<u>Heute an diesem Tag</u>	20
Freies Beten	4	<u>Jesus, du hast als Mensch</u>	21
Bestandteile eines Gebetes	6	<u>Wir bitten um</u>	21
Grundgebet: Das VATER UNSER	8	<u>Sonnengesang des Hl. Franziskus</u>	22
<b>II. Praxisteil</b>	<b>9</b>	<u>Du bist das Leben</u>	23
Tischgebete-Klassiker	9	<u>Beten mit Händen und Füßen</u>	24
<u>Komm, Herr Jesus</u>	9	<u>Mit Leib und Seele beten</u>	24
<u>Aller Augen warten auf dich</u>	10	<u>VATER UNSER mit Bewegungen</u>	25
<u>O Gott, von dem wir alles haben</u>	10	<u>Bastelvorlage Würfel mit Tischgebeten</u>	26
<u>Segne, Vater, diese Gaben</u>	11	<u>Beten – kurz und knapp</u>	27
<u>Alle guten Gaben</u>	11	<u>Wir danken dir für Speis und Trank</u>	27
Gemeinschaft erleben	12	<u>Für dich und für mich</u>	27
<u>Wir sitzen hier an diesem Tisch</u>	12	<u>Lieber Gott, segne flott. Amen.</u>	27
<u>In Frieden miteinander leben</u>	12	<u>Herr, lass Deinen Segen über unsre Teller fegen, Amen.</u>	27
<u>Wir reichen uns die Hände</u>	13		
Danke sagen	13		
<u>Wir sagen Dank</u>	13		
Nach dem Essen	14		
<u>I want to thank you lord</u>	14		
<u>Du beschenkst uns, Gott,</u>	15		
<u>Danke Herr für Speis und Trank</u>	15		
<u>Gott sei Dank</u>	16		
<u>Dank sei dir für's täglich Brot</u>	16		
<u>Danke für die Tischgemeinschaft</u>	17		
Eine Geschichte über die Bedeutung von Zeichen	18		

# VORWORT

Im Frühjahr 2015 fand ein Werkstatttag zum Thema ›Gebet in der Offenen Ganztagsgrundschule (OGS)‹ statt. Daran anknüpfend legen wir mit »Gott zu Tisch« die erste Praxishilfe unserer neuen Schriftenreihe der Jugendpastoral im Erzbistum Köln vor.

Beten ist das Reden des Menschen mit Gott. Es hat eine zentrale Bedeutung für unseren Glauben. Das Tischgebet als eigene Form des Gebetes ist eine gute und alte Tradition. Heute ist das Tischgebet längst nicht mehr üblich. Gerade deswegen ist die Tischgemeinschaft in der OGS ein guter Anlass, diese Kultur neu zu entwickeln und Gott ins Spiel zu bringen. Für uns Christen ist die gemeinsame Mahlzeit mehr als ein gemeinschaftliches Erlebnis. Das Gebet zu Beginn einer Mahlzeit ist ein Symbol für die Gemeinschaft mit Gott und ermöglicht Kindern einen Zugang zu einer religiösen, sinnstiftenden Dimension, die über das eigene Leben hinausgeht.

Die Recherche von geeigneten vorformulierten Tischgebeten stellte uns vor ähnliche Herausforderungen wie pädagogische Mitarbeitende sie vielleicht aus dem Alltag kennen. Entweder findet man immer wieder die wenigen, traditionellen Tischgebete, die uns Erwachsenen oft noch ein Gefühl von Vertrautheit, Geborgenheit und schönen Erinnerungen vermitteln. Oder man findet neue Texte, die hochgestochen klingen oder eine kindlich-naive Sicht einnehmen.

Wir hoffen, dass die ausgewählten Gebete, Lieder und Anregungen gut in den schulischen und pädagogischen Alltag einzusetzen sind. Haben Sie den Mut, einfach mal etwas auszuprobieren.

— *Christoph Köster & Elisabeth Wessel*



**CHRISTOPH KÖSTER**  
*Referent für Katechese und Spiritualität*  
[christoph.koester@erzbistum-koeln.de](mailto:christoph.koester@erzbistum-koeln.de)



**ELISABETH WESSEL**  
*Referentin für territoriale und verbandliche Jugendarbeit*  
[elisabeth.wessel@erzbistum-koeln.de](mailto:elisabeth.wessel@erzbistum-koeln.de)

# I. THEORIETEIL

## *Traditionelle Gebete*

Die Gebetstradition in den großen Religionen kennt in erster Linie vorgegebene Gebete, die von Gott selbst oder einem Propheten gelehrt worden sind.

Für Muslime ist das Beten zum Beispiel immer ein ritualisiertes Gebet mit festen Texten und Abläufen. Das vorformulierte Gebet kennt das Christentum ebenfalls, es hat aber auch eine große Tradition des freien Gebetes.

Das »VATER UNSER«, das »GEGRÜSSET SEIST DU MARIA«, die Psalmen, aber auch die klassischen Tischgebete sind überlieferte Gebete, die dem Betenden eine feste Form vorgeben. Die immer gleichen Worte dieser Gebete erzeugen eine Gebetsgemeinschaft, die uns über Grenzen hinweg oder durch die Zeit hindurch miteinander verbinden.

Traditionelle Gebete wurden oft von den Eltern und Großeltern an die Kinder weitergegeben und somit ist dieses jedes Mal auch eine Verbindung zur eigenen Kindheit und zu lieben Menschen. Es tut gut, vorformulierte Gebete zu sprechen, wenn uns z.B. die richtigen Worte des Dankes oder des Lobes Gott gegenüber fehlen. Traditionelle Gebete erlauben es, im Alltag Rituale einzustudieren und geben dadurch eine große Sicherheit. Besonders Kinder lieben Wiederholungen und erinnern sich später daran.

## *Freies Beten*

In der jüdisch-christlichen Gebetstradition hat das freie Gebet eine gute Tradition: jeder getaufte Christ hat die Würde selbst mit Gott zu sprechen. Wir können Lob, Dank und Bitten – alles, was uns bewegt, vor Gott tragen.

Freie Gebete starten oft auch mit einem Ritus, z.B. mit dem Kreuzzeichen. Aber im Gebet nennt die Betende/der Betende seine Anliegen, seine Situation, dankt und bittet. Dadurch werden Gebete sehr persönlich, sehr alltagsnah und sie haben unsere Sprache und Worte. Auch dieses kann mit Kindern eingeübt werden.

Eine Methode ist nach einem Startritus, bei dem z.B. eine Kerze angezündet wird, eine Runde zu Beginn, in der die Kinder eingeladen werden, einen Punkt zu nennen, wofür sie Gott danken. Dazu reichen sie einen Stein, oder einen kleinen Bronzeengel weiter. Diese Runde wird mit einem traditionellen Gebet, wie dem VATER UNSER und dem Kreuzzeichen beendet.

# Beten ist für mich wie

... aufgefangen werden.

... Zwiesprache halten.

... ein Moment  
der Reflexion.

... eine Atempause.

... eine schöne  
Unterbrechung  
im Alltag.

... eine Auszeit.

... eine gute  
Nachricht hören.

... ein hilfreicher  
Dialog.

... ein gutes Gespräch.

... Energie tanken.

... sammeln und  
Gedanken ordnen.

... zur Ruhe kommen.

... ein offenes Ohr.

... mit Gott als  
gutem Freund  
reden.

... Innehalten.

... gute Gesellschaft haben.

... eine Zeit, um innere  
Ruhe zu finden.

... eine Erinnerung  
an Verstorbene.

... zu Hause sein.

... ein Selbstgespräch.

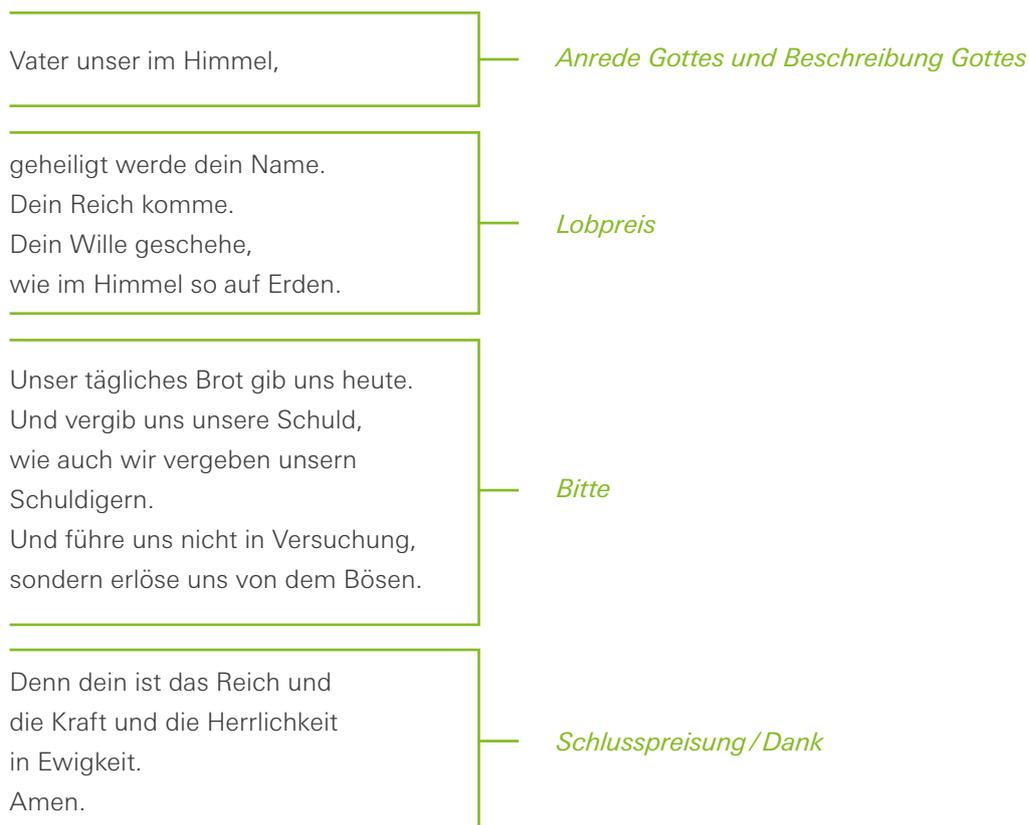
... eine Waage, die ins  
Gleichgewicht gerät.

... ein guter Start in den Tag.

# Bestandteile eines Gebetes

Es gibt drei Grunddimensionen, die in fast jedem Gebet enthalten sind. Häufig beginnt es mit einem Lob an Gott, es schließen sich Bitten an und zum Ende hin spricht man einen Dank aus. Diese Struktur hilft auch, wenn man selbst mit Kindern Gebete schreiben möchte.

AM BEISPIEL DES ›VATER UNSER‹ HABEN  
WIR DIE DREI GRUNDDIMENSIONEN  
ZUGEORDNET:



# Ich finde wichtig, dass

... ein Gebet die Lebenswelt berührt.

... ein Gebet freiwillig ist.

... ein Gebet besinnlich ist.

... ein Gebet zur Situation passt und die Umgebung stimmt.

... ein Gebet Respekt gegenüber allen Menschen ausdrückt, egal ob sie gläubig sind oder nicht.

... ich in einem Gebet alles loswerden kann und darf.

... ich beim Gebet Ruhe habe.

... ein Gebet ritualisiert wird.

... ich bei einem Gebet Zeit bis zum letzten Gedanke habe.

... ein Gebet Situationen aus dem Alltag reflektiert.

... ein Gebet Spaß macht und ich singen oder mich bewegen kann.

... ein Gebet in alltäglicher Sprache formuliert wird.

... ein Gebet ernst genommen wird.

... ein Gebet für mich und zu mir passen muss.

... ich bei einem Gebet alleine bin.

... ich in einem Gebet alles aussprechen kann.

... ein Gebet kein richtig und falsch kennt.

... ein Gebet verschiedene Formen hat.

# Grundgebet: Das VATER UNSER

Das VATER UNSER ist das wichtigste Gebet der Christen! Es steht im Matthäus-Evangelium im Neuen Testament der Bibel (Mt 6, 9–13). Jesus selbst hat es seinen Jüngern beigebracht und uns damit auch heute dieses Gebet sehr ans Herz gelegt.

Daher wird das VATER UNSER auch in jedem Gottesdienst gebetet. Kinder lernen es zum Teil in der Familie oder im Kindergarten. Es verbindet uns mit allen Christen auf der Welt. Die Gebetstradition der Kirche schlägt vor, dass das VATER UNSER morgens und abends gebetet werden soll.

Die Anrede *Vater* zeigt eine sehr vertraute Beziehung zwischen dem Betenden und Gott. Im Hebräischen heißt das Wort ursprünglich *Abba* und erinnert an unsere vertraute Anrede *Papa*. Dadurch wird ein wirkliches Vertrauen ausgedrückt, dass das worum man betet auch erhört wird.

Die Bezeichnung »Vater unser im Himmel« weckt meist positive Bilder. Gerade für Kinder ist der selbstverständliche Ort Gottes der Himmel. Gleichzeitig wird durch dieses Bild ausgedrückt, dass Gott nicht von dieser Welt ist, dass für ihn auch das Unmögliche möglich sein kann.

In dem Vertrauen zeigt sich auch die Hoffnung, dass der Himmel (»Dein Reich komme, wie im Himmel so auf Erden«) sich mehr auf der Erde ausbreiten wird und Gottes Himmelreich mehr an Gestalt gewinnt.

Dieses hat zur Folge, dass jeder genug zu essen hat (»unser tägliches Brot gib uns heute«). Diese zentrale Bitte des VATER UNSER macht dieses Gebet auch zu einem Tischgebet.

Eine andere Folge ist die Vergebung der Schuld und gleichzeitig die Bereitschaft auch selbst zu vergeben und barmherzig zu sein. Zum Ende wird darum gebeten, nicht in Versuchung geführt zu werden und vom Bösen befreit zu werden. Diese existentiellen Bitten sind auch heute, wie vor 2000 Jahren aktuell.

Es lohnt sich das VATER UNSER in seinen Abschnitten einzeln zu betrachten und dazu eventuell Bewegungen einzustudieren (siehe Seite 25). Viele Kinder können das VATER UNSER auswendig sprechen. Wir finden, es ist eine lohnenswerte Möglichkeit, sich diesem Grundgebet gemeinsam zu nähern und in den Alltag zu integrieren.

## II. PRAXISTEIL

### Tischgebete-Klassiker

#### KOMM, HERR JESUS

Komm, Herr Jesus,  
sei du unser Gast  
und segne,  
was du uns bescheret<sup>1</sup> hast.

1 –

»bescheren« [bə'ʃɛ:rən]  
= beschenken, schenken,  
verleihen, zueignen,  
zustecken

1. zu Weihnachten  
schenken,
2. zuteilwerden lassen.

T: Verfasser unbekannt  
M: mündlich überliefert

1. C G Am Dm G C  
Komm, Herr Je - su, sei du un - ser Gast und

2. C G Am Dm G C  
seg - ne, was du uns be - sche - ret hast.

3. C G Am Dm G C  
A - men, a - men, a - - men.



2 –

Nach Psalm 145, 15–16

## ALLER AUGEN WARTEN AUF DICH<sup>2</sup>

Aller Augen warten auf dich, o Herr;  
Du gibst ihnen Speise zur rechten Zeit,  
Du öffnest deine Hand  
und erfüllst alles, was da lebt mit  
deinem Segen.

Amen

T: Ps 145, 15  
M: mündlich überliefert

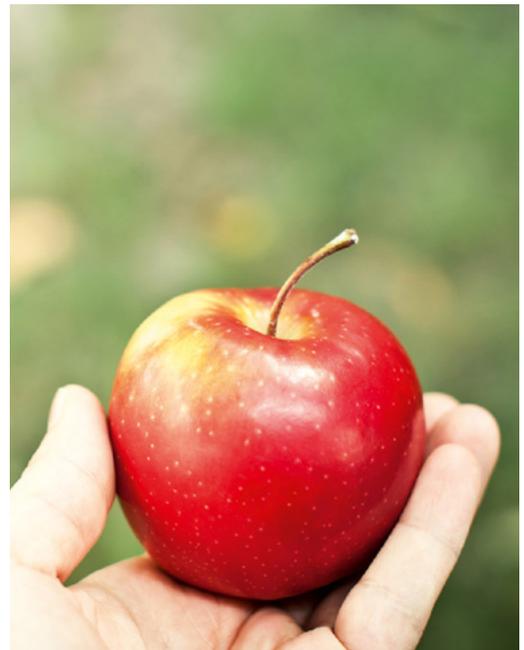
1. 2.  
Al - ler Au - gen, al - ler Au - gen  
war - ten auf dich, war - ten auf dich und  
du gibst ih - nen Spei - se zu sei - ner, zu  
sei - ner Zeit. A - men, A - men!

3 –

Quelle unbekannt

## O GOTT, VON DEM WIR ALLES HABEN<sup>3</sup>

O Gott, von dem wir alles haben,  
wir danken dir für diese Gaben.  
Du speisest uns, weil du uns liebst.  
O segne auch, was du uns gibst.



4 –

Julia Knop, »Segne, Vater, diese Gaben«, Seite 14.  
Aus: Dies., Fröhlich oder traurig – Du bist bei mir, lieber Gott. Illustriert von Heike Herold © KerLE in der Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br. 2012

### SEGNE, VATER, DIESE GABEN<sup>4</sup>

Segne, Vater, diese Gaben.  
Wir wollen sie teilen und gemeinsam essen.  
Wir wollen auch die nicht vergessen,  
die Hunger haben und Not leiden.

Amen.

T u. M: mündlich überliefert

1. C G F C F Dm7 G C  
Seg - ne, Va - ter, die - se Ga - ben.  
Dank dem Herrn für sei - ne Ga - ben.

2. C G F C F Dm7 G C  
A - - - men. A - - - men.

5 –

Gabe: Bedeutung und Beispiele:  
1. Jemandem ein Geschenk machen, zum Beispiel eine Gabe unter den Weihnachtsbaum legen.  
2. Jemandem eine milde Gabe geben oder um eine kleine Gabe bitten.

### ALLE GUTEN GABEN<sup>5</sup>

Alle guten Gaben,  
alles was wir haben,  
kommt, oh Gott, von dir.  
Dank sei dir dafür.



# Gemeinschaft erleben

6 –

Paul Weismantel:  
Tischgebete für Groß & Klein  
© Vier-Türme GmbH, Verlag,  
Münsterschwarzach 2011

## WIR SITZEN HIER AN DIESEM TISCH<sup>6</sup>

Lieber Gott,

wir sitzen hier an diesem Tisch,  
wir freuen uns auf das gemeinsame Essen.

Wir danken dir für unsere Gemeinschaft.  
Wir danken dir für alles, was uns gut  
schmeckt.

Wir bitten dich für uns alle zusammen  
Und die Menschen, die wir gerne haben:  
Beschütze und segne du sie.

Amen.

7 –

Paul Weismantel:  
Tischgebete für Groß & Klein  
© Vier-Türme GmbH, Verlag,  
Münsterschwarzach 2011

## IN FRIEDEN MITEINANDER LEBEN<sup>7</sup>

Lieber Gott,  
du freust dich, wenn wir Menschen  
in Frieden miteinander leben.

Du willst, dass wir gut  
miteinander auskommen  
und gut miteinander umgehen.

Segne uns, wenn wir jetzt gemeinsam  
Essen und uns stärken.

Wir danken dir für die Menschen,  
die dafür gearbeitet haben.



8 –

Aus: Hildegard Kunz  
»Voll lecker. Tischsprüche  
für Kinder« © Don Bosco  
Medien GmbH, München



### WIR REICHEN UNS DIE HÄNDE<sup>8</sup>

Wir reichen uns die Hände.  
Es ist nun Mittagszeit.  
Wir wünschen guten Appetit!  
Das Essen steht bereit.  
Danke für die guten Sachen  
heut an diesem Tag.  
Und wir hoffen, dass auch jeder  
Diese leck're Mahlzeit mag!

## Danke sagen

9 –

Julia Knop, »Segne, Vater,  
diese Gaben«, Seite 14.  
Aus: Dies., Fröhlich oder  
traurig – Du bist bei mir,  
lieber Gott. Illustriert von  
Heike Herold © KeRLE in  
der Verlag Herder GmbH,  
Freiburg i. Br. 2012

### WIR SAGEN DANK<sup>9</sup>

Wir sagen dir Dank, himmlischer Vater,  
für das leckere Essen, das auf dem Tisch steht.  
Wir sagen dir Dank für deine Gaben  
Und für alle, die für uns sorgen.  
Amen.



# Nach dem Essen

10 –

Unbekannter Verfasser

Heute habe ich doch vergessen,  
dir zu danken vor dem Essen!  
Magen voll – und Teller leer,  
so danke ich dir halt hinter her.  
Amen.<sup>10</sup>

## I WANT TO THANK YOU LORD

T u. M: unbekannt

I want to thank you ve - ry kind - ly for this

good, good\_ food. I want to thank you ve - ry kind-ly for this

good, good\_ food. I want to thank you ve - ry kind-ly for this

good, good\_ food. I want to thank you ve - ry kind-ly for this

good, good\_ food. I want to thank you ve - ry

kind - ly for this good, good, good, good, good, good\_ food.

11 –

Unbekannter Verfasser

## DU BESCHENKST UNS, GOTT<sup>11</sup>

Du beschenkst uns, Gott,  
damit wir leben können.  
Lass uns dankbar teilen:  
Freude und Leid, Leben und Nahrung.  
Hier miteinander an diesem Tisch,  
rund um die Welt mit denen, die hungern,  
verbunden mit allen Menschen  
und allem, was lebt.  
Segne dieses Essen und unsere  
Tischgemeinschaft.



## DANKE HERR FÜR SPEIS UND TRANK

T u. M: unbekannt

1. C Am F G<sup>7</sup> C

Dan - ke, Herr, für Speis und Trank, wir

2. C Am F G<sup>7</sup> C

dan - ken, Va - ter, mit Ge - sang,

3. C Am F G<sup>7</sup> C

dan - ke, dan - ke, dan - ke.

12 –

Unbekannter Verfasser

## GOTT SEI DANK<sup>12</sup>

Gott will uns speisen,  
Gott will uns tränken,  
nun lasst uns still die Augen senken  
und aller seiner Gäste denken:  
dem Hasen im Klee,  
dem Fisch im See,  
die Bienen im Honigduft,  
die Schwalbe in Himmelsluft,  
das Nest im Dorn,  
das Mäuschen im Korn,  
der Frösche im Teich,  
ob arm und reich,  
Wiese und Wald,  
jung und alt,  
Menschen und Tiere,  
groß und klein,  
alle lädt er zu seinem Tische ein.  
Allen gibt er Speise und Trank,  
für alle sage ich: »Gott sei Dank!«



## DANK SEI DIR FÜR'S TÄGLICH BROT

T u. M: Rolf Schweizer

1. F Dm C Dm B $\flat$  C

Dank sei dir für's täg - lich Brot;

2. F Dm C Dm B $\flat$  C

dei - ne Ga - ben lin - dern Not.

3. F Dm C Dm B $\flat$  C

Seg - ne uns, Herr, al - le - zeit;

4. F Dm C Dm B $\flat$  C

dir sei Dank in E - wig - keit.



13 –

© Dexelmann, Albert:

»Iss dein Brot mit Freude«

### DANKE FÜR DIE TISCHGEMEINSCHAFT<sup>3</sup>

Danke für diese Tischgemeinschaft,  
jeder bringt ein Wort mit ein,  
und in der Mitte von uns allen  
willst du bei uns sein.

T: Albert Dexelmann  
M: Martin Gotthard Schneider

The musical score is written in G major and 4/4 time. It consists of four staves of music with German lyrics underneath. Chord symbols are placed above the notes. The lyrics are: 'Dan - ke für die - se Tisch - ge - mein - schaft, je - der bringt ein Wort mit ein, und in der Mit - te von uns al - len willst du bei uns sein.'

# EINE GESCHICHTE ÜBER DIE BEDEUTUNG VON ZEICHEN

## *Zwölf Uhr mittags beten*

Martina Ewers beginnt im Kindergarten früh um 7:00 Uhr mit der Arbeit, wenn die Kleinen kommen, damit ihre Eltern zur Arbeit können. Sie schlafen fast noch im Stehen, wenn sie abgeliefert werden. Ole fragt: »Kommen heute wieder die Glocken?« – »Klar«, sagt Martina. »Und falten wir dann wieder die Hände?« – »Natürlich.« Ole will die ganze Klarheit: »Und beten wir dann auch wieder?« – »Ja, Ole.« Martina ist etwas ungeduldig, weil noch fünf andere Kinder ihre Winterklamotten loswerden wollen. Was Ole einfordert, ist seit vier Wochen Ritus im Kindergarten: Wenn die Glocke der Kirche nebenan läutet, nämlich um acht und um zwölf Uhr, dann falten alle, auch die Putzfrau und der Zivi die Hände – egal was sie grad tun – und beten: »Wo ich gehe, wo ich stehe bist du, lieber Gott, bei mir. Wenn ich dich auch niemals sehe, weiß ich immer: Du bist hier. Amen«. Manchmal klappt das nicht im Getöse der Rutsche oder auf der Schaukel, aber das Prinzip gilt. Und die Kleinen fragen inzwischen danach. Wenn man dann zusieht um acht, zeigt sich ein kleines Wunder. Die Glocken gehen los, und es ist, als würde man einen Film anhalten. Alle bleiben stehen, die Kinder frieren ein in ihren Bewegungen, manche schließen die Augen. Man brabbelt vor sich hin, beim Frühstück im Raum wird im Chor gebetet. Die Kinder finden es reizvoll, alles zu unterbrechen und den heiligen Moment zu kosten. Vielleicht wird das später anders, routinierter. Aber jetzt hat es noch einen großen Zauber.





Selbst Frau Kaldewey, die Leiterin, hat neulich am Telefon ihr Gespräch unterbrochen und dem Verwaltungsbeamten aus dem Kirchenkreis am anderen Ende erklärt, man bete hier immer mit den Glocken, und sie werde jetzt kurz innehalten – zusammen mit den Kindern. Das hat Herrn Marquardt auf der anderen Seite der Schnur beeindruckt, er hat es in der Abteilung erzählt. Er hat daraufhin bei der Kirche neben dem Amt schriftlich angefragt, warum es eigentlich keine Gebetsglockenzeiten gebe. Wochen später hat der Kirchenvorstand eine kleine Maschine installieren lassen, und nun läuten die Glocken auch da. Um acht, um zwölf und um achtzehn Uhr. Anfang, Mitte, Ende. Die alten Eckzeiten für den tätigen Tag. Anfangen und Aufhören. Nicht immer weiter. Sich unterbrechen lassen. Herr Marquardt hat dann noch mal nachgefragt bei der Kindergartenleiterin, was sie denn immer beten, die Kleinen. Sie hat's ihm gemailt. Nun liegt dies einfache Gebet auf seinem Schreibtisch. Noch betet er es nicht, aber er sieht hin, wenn die Glocken läuten. Er hat eigentlich nie gebetet bislang. In der Kirche schon, aber nicht allein. Das kommt ihm seltsam vor. Und im Büro sowieso. Aber wenn er an die Kinder denkt, dann wird ihm eigentümlich warm. Und es lässt ihm keine Ruh, bis er eines Tages rüberfährt und sich diese Zauberminute um 12:00 Uhr anschaut. So was hat er noch nie gesehen. »Also was beten Sie doch gleich?« fragt er Frau Kaldewey noch mal wie einer, der auf der Schwelle steht und die Worte sucht, die er eigentlich kennt. Sie spricht es ihm vor. Und am nächsten Tag fängt auch er an.

Thomas Hirsch-Hüffell,  
Pastor und Leiter des  
»gottesdienst institut  
nordelbien« in Hamburg.

Magazin zum Kirchenjahr,  
2/2006. Hamburg:  
Andere Zeiten e.V.,  
[www.anderezeiten.de](http://www.anderezeiten.de)



# Erzählendes Gebet

14 –

Nach Guido Hügen, OSB

## GUTER GOTT<sup>14</sup>

Guter Gott,  
einige Stunden dieses Tages sind schon vergangen.  
Wir sind angekommen in der Mitte des Tages.  
Einiges haben wir schon getan an diesem Tag.

Jeder und jede  
hat das eingebracht, was er oder sie konnte.  
Gib, dass wir uns mit unseren vielen unterschiedlichen Gaben  
und Begabungen wahrnehmen und annehmen.

Mach diesen Tag reich durch das, was wir alle mitbringen,  
und was wir gemeinsam tun.  
Und sei Du weiter mit dabei!

Amen.

15 –

Paul Weismantel:  
Tischgebete für Groß & Klein  
© Vier-Türme GmbH, Verlag,  
Münsterschwarzach 2011



## HEUTE AN DIESEM TAG<sup>15</sup>

Heute,  
an diesem Tag,  
in diesem Augenblick,  
sprechen wir, Gott,  
deinen Namen aus,  
um an dich zu denken.

Hier, an diesem Ort,  
in dieser Situation,  
rufen wir dich, Gott,  
an und bitten um deinen Segen.

Heute,  
zu dieser Stunde,  
in dieser Gemeinschaft,  
schauen wir auf zu dir,  
Gott, um von dir unser Brot  
zu empfangen.

16 –

Paul Weismantel:  
Tischgebete für Groß & Klein  
© Vier-Türme GmbH, Verlag,  
Münsterschwarzach 2011

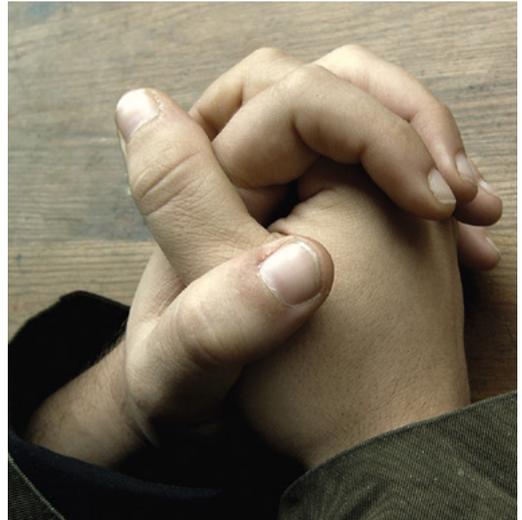
### JESUS, DU HAST ALS MENSCH<sup>16</sup>

Jesus, du hast als Mensch  
Hunger und Durst gehabt.

Du hast das einfache Leben  
mit denen geteilt, die dir begegnet sind.

Du teilst auch heute  
unser Leben mit uns,  
unsere Zeit,  
unser Glück und unsere Freude,  
unsere Fragen und Sorgen.

Wir teilen jetzt miteinander  
die Zeit zum Essen,  
in deinem Sinne.



17 –

Paul Weismantel:  
Tischgebete für Groß & Klein  
© Vier-Türme GmbH, Verlag,  
Münsterschwarzach 2011

### WIR BITTEN UM<sup>17</sup>

Großer und barmherziger Gott,  
du bist gut und erfinderisch.

Wir bitten um Augen, die schauen und staunen können.

Wir bitten um Ohren, die lauschen und zuhören können.

Wir bitten um Lippen, die schweigen und trösten können.

Wir bitten um Hände, die empfangen und annehmen,  
aber auch geben und teilen können.

Wir bitten um Gedanken, die befreien und ermutigen können.

Wir bitten um Worte, die heilen und erheitern können.

Wir bitten um Gesten, die stärken und segnen können.

18 –

Dr. Josef Steiner /  
www.familiengebet.de

*Sonnengesang des Heiligen Franziskus*  
**GEPRIESEN BIST DU GOTT!<sup>18</sup>**

Gepriesen bist du Gott Schöpfer des Himmels und der Erde  
für das Wasser, das uns reinigt und erfrischt.

Gepriesen bist du Gott Schöpfer des Himmels und der Erde  
für das Brot, das uns nährt und stärkt.

Gepriesen bist du Gott Schöpfer des Himmels und der Erde  
für den Wein, der unser Herz erfreut und uns füreinander öffnet.

Gepriesen bist du Gott Schöpfer des Himmels und der Erde  
für das Licht, das uns leuchtet und wärmt.

Gepriesen bist du Gott Schöpfer des Himmels und der Erde  
für die Gemeinschaft des Glaubens, die uns eint und trägt.

Gepriesen bist du Gott für deine Güte und Barmherzigkeit  
in Zeit und Ewigkeit.

**preisen = die Vorzüge einer Person oder Sache  
begeistert hervorheben, rühmen, loben.**

**Beispiele:**

- » Gott preisen
- » die Nachkommen werden ihn dafür preisen
- » jemanden, sich glücklich preisen [können]  
(jemanden, sich glücklich nennen; über etwas  
froh sein [können])

**Synonyme zu ›Preisen‹**

belobigen, ein Loblied anstimmen / singen,  
feiern, glorifizieren, [in den höchsten Tönen /  
überschwänglich] loben, sich in Lobreden /  
Lobesworten ergehen, Lob spenden / zollen, mit  
Lob überhäufen, rühmen, verherrlichen, würdigen:  
(gehoben) des Lobes voll sein, hochpreisen,  
Lob zollen, mit Lob bedenken, Weihrauch streuen;  
(dichterisch) lobpreisen, lobsingen: (umgangssprachlich)  
das Lob singen, in den Himmel heben, über den  
grünen Klee loben; (abwertend) belobhudeln:  
(umgangssprachlich abwertend) beweihräuchern;  
(veraltet) segnen; (veraltet) erheben; (christliche  
Religion, sonst veraltet) benedeien

aus Duden: [www.duden.de/rechtschreibung/preisen](http://www.duden.de/rechtschreibung/preisen)

## DU BIST DAS LEBEN

T: Thomas Laubach  
M: Thomas Quast

Em G D Em

1. Du bist das Brot, das den Hun-ger stillt,\_\_\_

C G Am Am/C D

du bist der Wein, der die Krü-ge füllt.\_\_\_\_ Refrain:

Am Em C G

Du bist das Le-ben, du bist das Le-ben,

D C G D7 D(sus4) D

Du bist das Le-ben, Gott.\_\_\_\_



# Beten mit Händen und Füßen

## MIT LEIB UND SEELE BETEN



1— Gott. Hier stehe ich.  
Ich werde ruhig und spüre meinen Atem.  
Durch ihn ahne ich, du bist in mir  
und ich bin in dir.



2— Ich strecke mich weit aus und freue mich,  
dass ich leben darf, hier und jetzt  
(heute, morgen, ...)



3— In Ehrfurcht und Dankbarkeit  
verbeuge ich mich vor dir.



4— Ich stehe in den Startlöchern zu neuen Taten  
(zu einem neuen Tag, zu ...)



5— Mit beiden Beinen spüre ich  
meine Kraft dafür.



6— Ich darf leben, spielen und arbeiten  
und weiß, dass deine Erde mich trägt.



7— Ich möchte, dass es ein guter Tag wird.



8— Lass mich eine Brücke bauen  
von Mensch zu Mensch.



9— Lass mich aber auch ruhig werden  
und an dich denken.



10— Lass alle meine Kräfte brennen  
wie Flammen.

11— Segne du mich, Gott.

12— Gott, ich bin da!

**VATER UNSER MIT BEWEGUNGEN**



Vater unser  
im Himmel,



geheiligt werde  
Dein Name.



Dein Reich komme.  
Dein Wille geschehe,



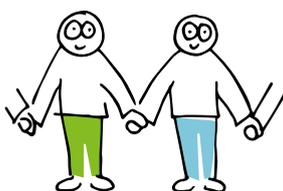
wie im Himmel,  
so auf Erden.



Unser tägliches Brot  
gib uns heute.



Und vergib uns  
unsere Schuld,



wie auch wir  
vergeben unseren  
Schuldigern.



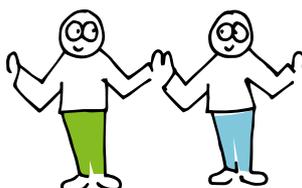
Und führe uns nicht  
in Versuchung,



sondern erlöse uns  
von dem Bösen.



Denn Dein  
ist das Reich  
und die Kraft

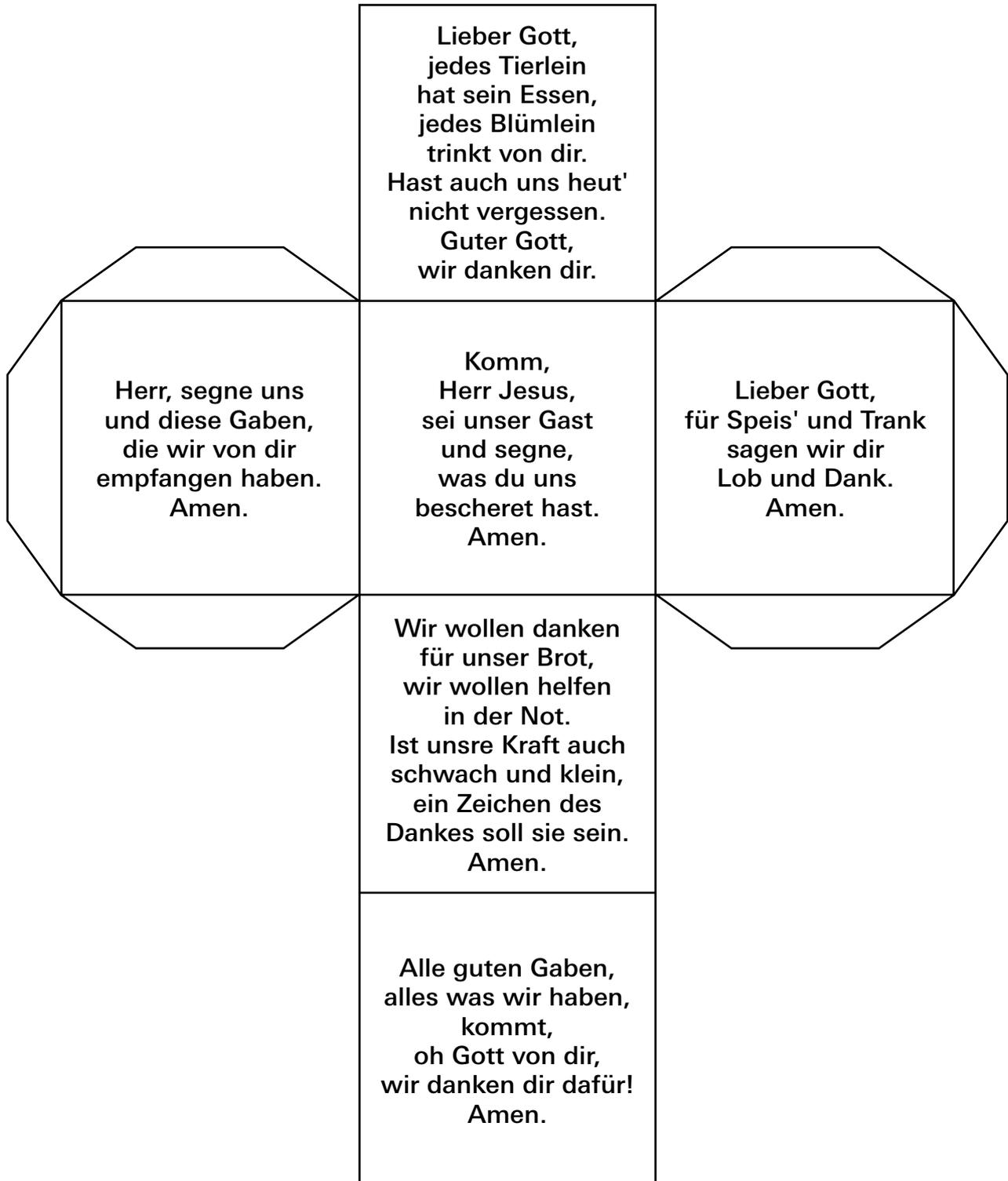


und die Herrlichkeit  
in Ewigkeit.



Amen

**BASTELVORLAGE ›WÜRFEL MIT TISCHGEBETEN‹**



## Beten – kurz und knapp

### WIR DANKEN DIR FÜR SPEIS UND TRANK

Wir danken dir für Speis und Trank,  
(2x klatschen)  
wir danken Vater mit Gesang,  
(2 klatschen)  
Amen, Amen, Amen.

### FÜR DICH UND FÜR MICH

Für dich und für mich ist der Tisch gedeckt,  
hab Dank lieber Gott, dass es uns gut schmeckt.  
Amen.

### LIEBER GOTT, SEGNE FLOTT. AMEN.



HERR, LASS DEINEN SEGEN  
ÜBER UNSRE TELLER FEGEN,  
AMEN.

