

## Lied – Atme in uns, Heiliger Geist. (GL 346)

### Atme in uns, Heiliger Geist

T. J.-M. Morin  
M: P. u. V. Mugnier

Ref.: At - me in uns, Hei - li - ger Geist.  
Bren - ne in uns, Hei - li - ger Geist. Wir - ke in uns,  
Hei - li - ger Geist. A - tem Got - tes, komm!  
1. Komm, du Geist, durch - drin - ge uns.  
2. Komm, du Geist, der Hei - lig - keit.  
3. Komm, du Geist, mach du uns eins.  
Komm, du Geist, kehre bei uns ein.  
Komm, du Geist, der Wahr - heit uns.  
Komm, du Geist, be - le - be uns,  
Komm, du Geist, der Lie - be,  
Komm, du Geist, und schaff uns neu,  
wir er - seh - nen dich.  
wir er - seh - nen dich.  
wir er - seh - nen dich.

© 1982 Gemeinschaft Emmanuel Hörwarthstr. 3, D-80804 München, Alle Rechte vorbehalten

### Lied – Lobe die Weisheit (nach der Melodie: Lobe den Herren GL 392)

**Lobe die Weisheit, die göttliche Kraft ohne Ende,  
lobe sie Menschheit, erhebet zu ihr eure Hände,  
folgt ihrem Wort, sie schenkt euch Rat immerfort,  
öffnet euch ganz ihrer Spende.**

**Lobe die Weisheit, die alles so liebevoll leitet,  
die unsre Herzen in Hoffnung und Zutrauen weitet,  
die uns befreit, die in Verfolgung und Leid  
über uns Flügel gebreitet.**

## 1. Tag:

Tägliche Gebetselemente 1 bis 4 – siehe Umschlag

### 5.) Betrachtungsimpuls zur Bibelstelle Lk 4,18-19

#### V.: Der Geist des Herrn ruht auf mir

Seit unserer Taufe dürfen wir uns immer wieder der Zusage Gottes erinnern: „**Du bist mein geliebter Sohn, meine geliebte Tochter, an dir habe ich Gefallen gefunden**“ – Beim Eintauchen in Weihwasser und mit dem Kreuzzeichen kann ich mir diese segnende Kraft Gottes vergegenwärtigen: **Der Geist des Herrn ruht auf mir.**

- Stille -

„einfach achtsam - ...einfach da sein...“

### 6.) Bitten

**V.: Gottes Geistkraft, wir kommen zu dir und stellen uns in deinen liebenden Blick:**

**L.:** Raum und Zeit für uns vor dir – Ruhe und Kraft – lass uns Aufatmen und Orientierung finden auf unserem Weg.

**Alle/ Ruf (s. Umschlag innen):**

**Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

**L.:** Stärke uns für alles, was vor uns liegt und lass uns leben aus deinem liebenden Blick.

**Alle/ Ruf (s. Umschlag innen):**

**Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

**L.:** Nimm uns immer mehr in deine Liebe hinein und erfülle uns mit deinem Heiligen Geist.

**Alle/ Ruf (s. Umschlag innen):**

**Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

Tägliche Gebetselemente 7 bis 9 – siehe Umschlag

## 2. Tag:

Tägliche Gebetselemente 1 bis 4 – siehe Umschlag

### 5.) Betrachtungsimpuls zur Bibelstelle Lk 4,18-19

#### V.: Denn er hat mich gesalbt

Salbung im religiösen Sinn bedeutet, dass der Strom der Geistkraft Gottes durch uns hindurch fließt. Das Ritual der Salbung trägt eine heilende Zusage in sich. Gottes Geist befähigt zu heilvollem Umgang mit Verwundungen und Verhärtungen, mit körperlichen und seelischen Leiden. Salbung ist auch ein Ritual zur Stärkung für einen Auftrag. Es wird darin ausgedrückt, dass Menschen zu einem besonderen Dienst befähigt werden. Auch Jesus ist ein „Gesalbter“; er begleitet und stärkt Menschen auf dem Weg zu Gott. Mit einer Salbung drücken wir unsere Zugehörigkeit zum „Gesalbten“ aus und erinnern uns, **dass wir „Gott-Geweihte“ sind.**

- Stille –

„einfach achtsam - Gott suchen – IHN ansprechen“

### 6.) Bitten

**V.: Du Gott, bist uns nahe, noch bevor wir zu dir kommen. Du kennst uns beim Namen:**

**L.:** Du lässt dich finden und ansprechen von uns. Deine Sehnsucht ist, dass sich in uns entfaltet, was du in uns hineingelegt hast.

**Alle/ Ruf (s. Umschlag innen):**

**Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

**L.:** Schau auf unsere Sehnsucht, dich zu erkennen, den Willen zum Guten und unser Angewiesen-sein auf dich.

**Alle/ Ruf**

**Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

**L.:** Nimm uns immer mehr in deine Liebe hinein und erfülle uns mit deinem Heiligen Geist.

**Alle/ Ruf**

**Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

Tägliche Gebetselemente 7 bis 9 – siehe Umschlag

## einfach achtsam



**Vielleicht steht mitten im Alltag  
plötzlich ein Bild vor dir,  
das dich nicht mehr loslässt -**

**Vielleicht kommt dir bei einem  
Spaziergang ein Gedanke,  
den du noch nie zu denken gewagt hast -**

**Vielleicht erwachst du im Schlaf  
aus einem Traum,  
der Fragen an dich stellt -**

**Vielleicht bewegen dich in letzter Zeit  
bestimmte Themen  
auffallend oft -**

**Vielleicht spürst du auf einmal,  
dass in dir etwas gewachsen ist,  
das geboren werden will -**

**dann werde still -**

**sammle Kräfte  
und bereite dich für den Aufbruch vor**

*Klemens Nodewald*

---

Für die Gebetsvorlage wurden Texte aus der KFB-NOVENE „Geistkraft Gottes atme in uns“, Impulstexte aus der Pfingstnovene der Katholischen Kirche Vorarlberg, Novene der Schwesterngemeinschaft Caritas Socialis, auszugsweise entnommen.

*Foto-Quellen: Privat; aktion leben Österreich; www.kfb.at; www.wochefuerdasleben.at*

**Danke an alle, welche eine Gebetszeit leiten  
und sich dafür engagieren.**

## frauen.leben.stärken

„Gott schuf den Menschen als sein Abbild;  
als Abbild Gottes schuf er ihn.  
Als Mann und Frau schuf er sie.  
Gott sah alles an, was er gemacht hatte:  
Es war sehr gut.“  
(Gen 1, 27.31)

Frauen und Männer als Ebenbild Gottes.  
Frauen, die immer noch nicht gleichberechtigt sind.  
Männer, denen oft gar nichts daran liegt.  
Was haben wir beim Schöpfungsbericht  
nicht verstanden?  
Da waren Frauen und Männer doch gleichermaßen  
Ebenbild Gottes!

Und heute?  
Da müssen sich Frauen auf die Füße stellen,  
müssen ihre Stärken leben,  
um wahrgenommen zu werden.  
Frauen haben viele Stärken, vielleicht nicht die  
Stärke der Männer, aber dennoch:  
Frauen leben ihre Stärken  
und stärken so Frauenleben.

Frauen machen Mut  
und treten mutig für das Leben ein.  
Ohne Frauen und ihr „Ja“ zum Leben  
und das Einbringen ihrer Stärken  
wären nicht nur die Kirche  
und unsere Gesellschaft arm.  
Auch ich wäre nicht geboren.  
So aber bin auch ich Ebenbild Gottes heute.  
(Dechant Norbert Filipitsch)



## 3. Tag:

Tägliche Gebetselemente 1 bis 4 – siehe Umschlag

### 5.) Betrachtungsimpuls zur Bibelstelle Lk 4,18-19

#### V.: Er hat mich gesandt

Gesendet sein heißt, dass mich jemand für etwas oder zu jemandem hin braucht. Es gibt den (Ab-) Sender und den Adressaten und dazwischen braucht es den Boten, den Sendboten. Als „Sender“ braucht Gott uns, damit Seine frohe Botschaft bei den beladenen Menschen ankommen kann. **So können wir uns fragen:** Wo erfahre ich Sendung? Wohin bin ich gesendet? Wozu braucht mich Gott?

- Stille -

„einfach achtsam -  
...Gott finden in den Zeichen der Zeit...“

### 6.) Bitten

**V.: Geisthauch Gottes, du sprichst zu uns auf vielfältige Weise:**

**L.:** Öffne unser Ohr; damit wir deine Stimme im Lärm unserer Zeit hören und verstehen, was du uns heute sagen willst.

**Alle/ Ruf (s. Umschlag innen):**

**Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

**L.:** Lass uns die Zeichen der Zeit verstehen. Mach uns offen für das, was die Menschen bewegt, dass wir ihre Trauer und Angst, ihre Freude und Hoffnung teilen.

**Alle/ Ruf**

**Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

**L.:** Nimm uns immer mehr in deine Liebe hinein und erfülle uns mit deinem Heiligen Geist.

**Alle/ Ruf**

**Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

Tägliche Gebetselemente 7 bis 9 – siehe Umschlag

#### 4. Tag:

Tägliche Gebetselemente 1 bis 4 – siehe Umschlag

#### **5.) Betrachtungsimpuls** zur Bibelstelle Lk 4,18-19

**V.:**

#### **Damit ich den Armen eine frohe Botschaft bringe**

Doch wer sind da die Armen? Das kann ja vielerlei heißen: Arm sind alle, die Gewalt und Unrecht erleiden müssen, ohne sich wehren zu können. Arm sind alle, die zum Fest nichts mitbringen können. Es geht um Menschen in Not, um Menschen denen etwas fehlt. So gesehen sind alle Menschen arm und es geht darum, **dass wir im anderen diesen Schmerz des Mangels erkennen** und darin den Auftrag sehen dem anderen das JA Gottes ins Heute zu bringen.

- Stille –

„einfach achtsam - ...vom Leben lernen...“

#### **6.) Bitten**

**V.: Mit diesem Tag kommen wir zu dir, Gott. Danke, dass du da bist – hier jetzt und in allen Augenblicken den ganzen Tag lang:**

**L.:** Lehre uns in der Stille, wo du uns heute begegnen möchtest (*abends: ...begegnet bist*), was dir wichtig ist, was du uns sagen möchtest in den vielen Begebenheiten dieses Tages.

**Alle: Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

**L.:** Gib uns Mut, mit dir einen Schritt weiter zu gehen.

**Alle: Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

**L.:** Nimm uns immer mehr in deine Liebe hinein und erfülle uns mit deinem Heiligen Geist.

**Alle: Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

Tägliche Gebetselemente 7 bis 9 – siehe Umschlag

#### 9. Tag:

Tägliche Gebetselemente 1 bis 4 – siehe Umschlag

#### **5.) Betrachtungsimpuls** zur Bibelstelle Lk 4,18-19

**V.:**



**er mich atmen lässt, bist du,  
lebendiger Gott  
Der mich leben lässt, bist du,  
lebendiger Gott**

**Der mich schweigen lässt, bist du, lebendiger Gott**

**Der mich reden lässt, bist du, lebendiger Gott**

**Der mich warten lässt, bist du, lebendiger Gott**

**Der mich handeln lässt, bist du, lebendiger Gott**

**Der mich wachsen lässt, bist du, lebendiger Gott**

**Der mich Mensch sein lässt, bist du, lebendiger Gott**

**Der mich atmen lässt, bist du, lebendiger Gott**

- Stille –

„einfach achtsam - ...auf Gottes Wort hören...“

#### **6.) Bitten**

**V.: Du Geist des Lebens, wir rufen zu dir:**

**L.:** Du Geist des Lebens durchdringe uns, dass wir das Gespür bekommen für das Wesentliche im Leben.

**Alle/ Ruf (s. Umschlag innen):**

**Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

**L.:** Du Geist des Lebens, sei du uns Antwort, wenn wir in Bedrängnis sind und uns Vieles hoffnungslos erscheint.

**Alle/ Ruf**

**Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

**L.:** Du Geist des Lebens, stärke in uns den Glauben, dass sich deine Verheißungen an uns erfüllen.

**Alle/ Ruf**

**Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

Tägliche Gebetselemente 7 bis 9 – siehe Umschlag

## 8. Tag:

Tägliche Gebetselemente 1 bis 4 – siehe Umschlag

### **5.) Betrachtungsimpuls** zur Bibelstelle Lk 4,18-19

#### **V.: Und ein Gnadenjahr des Herrn ausrufe**

Im Wort „Gnade“ stecken die Synonyme **Zuneigung, Wohlwollen und Zuwendung**. Aus einer Haltung und Gesinnung entspringen Worte und Taten. Gnade findet Ausdruck in konkreten Zeichen und Handlungen gegenüber Gott und vor allem gegenüber den Mitmenschen. **Wem möchte ich heute meine Zuwendung schenken?**

- Stille –

„einfach achtsam - ...dem Gewissen folgen...“

#### **6.) Bitten**

**V.: Heiland der Welt, du allein weißt, wie unser Leben gelingen kann. Wir bitten um die Gnade und bitten:**

L.: Heilige Geistkraft, stärke unseren Mut, uns für Geschwisterlichkeit, Gerechtigkeit und Frieden in dieser Welt einzusetzen.

**Alle/ Ruf** (s. Umschlag innen):

**Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

L.: Heiland der Welt. Du weißt, was wir brauchen. Du beschenkst uns mit dir selbst. Lass uns leben aus der Dankbarkeit, damit wir reich werden, unermesslich reich, durch dich – nur durch dich.

**Alle/ Ruf**

**Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

L.: Nimm uns immer mehr in deine Liebe hinein und erfülle uns mit deinem Heiligen Geist.

**Alle/ Ruf**

**Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

Tägliche Gebetselemente 7 bis 9 – siehe Umschlag

## 5. Tag:

Tägliche Gebetselemente 1 bis 4 – siehe Umschlag

### **5.) Betrachtungsimpuls** zur Bibelstelle Lk 4,18-19

#### **V.: Damit ich den Gefangenen die Entlassung verkünde**

Wer selbst befreit ist, kann befreien. Wer Gottes Zuwendung gespürt hat, kann sich mit ganzem Herzen anderen zuwenden. Wer selbst gefangen war, kann andern von Erlösung künden. Auch Jesus wusste von dieser Kraft und die Psalmisten singen davon: „**Mit dir erstürme ich Wälle, mit meinem Gott überspringe ich Mauern. Du verschaffst meinen Schritten weiten Raum**, meine Knöchel wanken nicht.“ – Zur Einübung in die Kraft der Befreiung können wir öfters am Tag den einen oder anderen Psalmvers wiederholen.

- Stille –

„einfach achtsam -

...Du Gott, führst mich hinaus ins Weite...“

#### **6.) Bitten**

**V.: Gott, wir suchen Orientierung in den vielen Fragen und Meinungen unserer Zeit:**

L.: Wir folgen deinen Spuren dorthin, wo wir dich nicht mehr vermutet hätten – und du überraschst uns gerade dort mit deiner Gegenwart.

**Alle: Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

L.: Im Leisen bist du zu finden „unten drunter“ unter dem vielen „Wichtigen“ unserer Tage.

**Alle: Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

L.: Mach uns vertraut mit deiner leisen Stimme in uns. Präge unsere Entscheidungen.

**Alle: Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

Tägliche Gebetselemente 7 bis 9 – siehe Umschlag

## 6. Tag:

Tägliche Gebetselemente 1 bis 4 – siehe Umschlag

### **5.) Betrachtungsimpuls** zur Bibelstelle Lk 4,18-19

#### **V.: Und den Blinden das Augenlicht**

„Ich kann das auch anders sehen“ – dieser Satz einer amerikanischen Therapeutin will uns dazu ermutigen Schwieriges einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Manches kann sich verwandeln, wenn wir Ereignisse und auch unsere Lebensgeschichte **mit den Augen des Herzens anschauen**. In diesen Tagen bitten wir den Geist Gottes, dass er unsere „Herzaugen“ öffne.

- Stille –

„einfach achtsam - ...Vertrauen und Engagement...“

#### **6.) Bitten**

**V.: Jesus Christus. Du Weggefährte unseres Lebens. Unsere Welt, ihre Fragen und Probleme ..., die Menschen, die uns begegnen ..., uns selbst in all dem was uns bewegt ... all das bringen wir zu dir:**

**L.:** Du bist der Weg. Gib unseren Schritten die Richtung. Du bist die Wahrheit. Lass uns erkennen, was wir noch nicht sehen.

**Alle: Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

**L.:** Du bist das Leben. Lass uns dem Leben in all seinen Facetten dienen.

**Alle: Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

**L.:** Nimm uns immer mehr in deine Liebe hinein und erfülle uns mit deinem Heiligen Geist.

**Alle: Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

Tägliche Gebetselemente 7 bis 9 – siehe Umschlag

## 7. Tag:

Tägliche Gebetselemente 1 bis 4 – siehe Umschlag

### **5.) Betrachtungsimpuls** zur Bibelstelle Lk 4,18-19

#### **V.: Damit ich die Zerschlagenen in Freiheit setze**

Was kann ich schon tun, angesichts des Elends und der Not so vieler? Ich kann nicht verhindern, dass viele Menschen vereinsamen, ich kann aber dazu beitragen, dass es dieser oder jener etwas leichter hat. **Komm, Heiliger Geist, und geh mit mir den Weg zum ändern.**

- Stille –

„einfach achtsam -  
... die Würde des Menschen sehen ...“

#### **6.) Bitten**

**V.: Gott, unser Schöpfer, alles, was wir sind, empfangen wir aus deiner Hand:**

**L.:** Wir leben aus deinem Blick. Du schenkst uns Ansehen und Würde. Lass uns nach und nach werden, wofür du uns geschaffen hast.

**Alle/ Ruf (s. Umschlag innen):**

**Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

**L.:** Stell uns an deine Seite. Öffne uns die Augen für die Menschen, damit wir sie sehen, wie du sie siehst.

**Alle/ Ruf**

**Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

**L.:** Nimm uns immer mehr in deine Liebe hinein und erfülle uns mit deinem Heiligen Geist.

**Alle/ Ruf**

**Sende deinen Geist aus und alles wird neu.**

Tägliche Gebetselemente 7 bis 9 – siehe Umschlag