

Gebetsvorschläge und Bibeltexte für die Eucharistische Anbetung beim „Abend der Versöhnung“

Die Anbetungszeit während des „Abends der Versöhnung“ ist gestaltet durch Lieder und Instrumentalstücke. Sie schaffen eine Atmosphäre der Besinnung und des Gebets. Zwischen den Liedern können freie und vorformulierte Gebete sowie Bibeltexte in der Art der folgenden Beispiele eingeflochten werden:

Gebete aus dem Gotteslob

Gott Vater
Gebet GL 6,1

Jesus Christus
Gebet GL 6,5

Heiliger Geist
Gebet GL 7,2

Groß bist du, Herr, und über alles Lob erhaben. Und da will der Mensch dich preisen, dieser winzige Teil deiner Schöpfung. Du selbst regst ihn dazu an; denn du hast uns zu dir hin geschaffen, und unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir. Sag mir in der Fülle deiner Erbarmung, mein Herr und mein Gott, was du mir bist! Sag zu meiner Seele: Dein Heil bin ich. Sag es so, dass ich es höre!

(Hl. Augustinus, GL 6,2).

Gebet GL 9,4

Gebete von Heiligen und Seligen

Johannes vom Kreuz

O Flamme des Heiligen Geistes,
die du mit inniger Zärtlichkeit
das Innerste meiner Seele durchdringst und sie läuterst
durch dein beseligendes Feuer!
So groß ist deine Liebe zu mir,
dass du im ewigen Leben dich ganz mir schenken willst. ...
Lass mich dich in ganzer Fülle
und unaufhörlich lieben,
wie es meine Seele ersehnt.

Franziskus von Assisi

Allmächtiger, ewiger, gerechter und barmherziger Gott,
hilf uns in unserer Not,
damit wir tun können, was wir als deinen Willen erkannt haben.
Hilf uns, immer zu wollen, was dir gefällt,
damit wir innerlich geläutert und erleuchtet werden,

damit wir, erfüllt vom Feuer des Heiligen Geistes,
den Spuren deines geliebten Sohnes folgen können,
unseres Herrn Jesus Christus.
Allein durch deine Gnade können wir zu dir, dem Allerhöchsten, gelangen,
der du lebst und herrschest in dreifaltiger Einheit.
Ehre sei dir, allmächtiger Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit.

Ambrosius von Mailand

O Herr, der du Erbarmen hast mit uns,
nimm weg von mir meine Sünden,
und entzünde in mir das Feuer deines Heiligen Geistes.
Nimm weg von mir dieses Herz von Stein,
und gib mir ein Herz von Fleisch und Blut,
ein Herz, dich zu lieben und zu verehren,
ein Herz, das Freude daran findet,
dir zu folgen und zu gefallen

Birgitta von Schweden

O Herr, allmächtiger Gott,
ich weiß, dass ich alles von dir empfangen habe
und aus mir selbst nichts bin und kann.
Um deiner Güte willen bitte ich dich in Demut,
handle an mir nicht, wie es meine Sünden verdienen,
sondern nach deiner großen Barmherzigkeit.
Sende mir den Geist der Heiligkeit,
damit er mein Herz erleuchte und stärke,
auf dem Weg deiner Gebote zu gehen,
dass ich in dem verharre,
was ich durch deine Eingebung
als das Rechte erkannt habe,
und das keine Versuchung
mich davon abzuhalten vermag.

HI. Alfons Maria von Liguori

O mein geliebter Erlöser...
verwandle mich in einen neuen Menschen,
der ganz nach deinem Willen und deinem Herzen geschaffen ist.
O untrügliche Wahrheit, ich glaube an Dich;
o unendliche Barmherzigkeit, ich hoffe auf Dich;
o unendliche Liebe, ich liebe Dich,
und so wie Du Dich mir geschenkt hast
in deinem Leiden und im Sakrament des Altars,
so schenke auch ich mich Dir ganz und ohne Vorbehalt.

HI. Nikolaus von der Flüe

Mein Herr und mein Gott,
nimm alles von mir, was mich hindert zu Dir!
Mein Herr und mein Gott,
gib alles mir, was mich fördert zu Dir!
Mein Herr und mein Gott,
nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen Dir!
(GL 9,4)

HI. Franziskus von Assisi

Du bist heilig, Herr, unser Gott.
Du bist der alleinige Gott,
der Eine, der Wundertaten vollbringt.
Du bist der Starke, Du bist der Große,
Du bist der Höchste,
Du bist allmächtig, Du bist heilig,
der Vater und König des Himmels und der Erde.
Du bist der Dreifaltige und der Eine, Gott der Herr.

Du bist der Gute, das höchste Gut,
der lebendige und wahre Gott.
Du bist die Güte, die Liebe, Du bist die Weisheit,
Du bist die Demut, Du bist die Geduld.
Du bist die Geborgenheit, die Ruhe,
die Fröhlichkeit und die Freude.
Du bist die Gerechtigkeit und das Maß.
Du bist aller Reichtum.
Du bist die Milde, Du bist unsere Zuflucht und Stärke,
Du unser Glaube, unsere Hoffnung und unsere Liebe,
unsere große Glückseligkeit.
Du bist die unendliche Güte,
großer und wunderbarer Herr,
Gott, allmächtig, liebevoll, erbarmend und heilbringend.
(GL 7,7)

HI. Therese von Lisieux

Gott, du bist im Allerheiligsten verborgen. Voll Freude komme ich jeden Abend zu dir, um dir zu danken für die Gnaden, die du mir hast zuteil werden lassen.

Ich bitte um Vergebung für die Fehler, die ich begangen habe während des Tages, der nun vergeht wie ein Traum. Jesus, wie glücklich wäre ich, wenn ich immer treu gewesen wäre, doch leider bin ich am Abend oft traurig, denn ich fühle, dass ich deinen Gnaden hätte besser entsprechen können. Wäre ich mehr eins gewesen mit dir, wäre ich liebevoller gewesen zu meinen Schwestern, demütiger und freier von mir selbst, fiele es mir leichter, mich mit dir zu unterhalten.

Doch ich verliere nicht den Mut, weil ich mein Elend sehe, sondern ich komme voll Vertrauen zu dir, denn ich denke, dass nicht die Gesunden den Arzt brauche, sondern die Kranken. Daher flehe ich dich an, mich zu heilen und mir zu verzeihen. Ich erinnere mich, Herr, an deine Worte, dass der, dem viel vergeben wird, auch viel lieben muss. Ich schenke dir jeden meiner Herzschnitte, mögen sie Zeichen der Liebe und der Wiedergutmachung sein, ich vereine sie mit deinem Opfer am Kreuz. Ich flehe dich an, göttlicher Bräutigam, sei du mein Erlöser. Wirke in mir, ohne auf meinen Widerstand zu achten, denn ich möchte nicht meinem Willen folgen, sondern nur deinem.

Und morgen werde ich mit Hilfe deiner Gnade ein neues Leben beginnen, in dem jeder Augenblick ein Zeichen der Liebe und Dankbarkeit sein soll. Und nachdem ich Abend für Abend vor deinen Altar getreten bin, wird eines Tages der letzte Abend meines Lebens kommen. Dann wird für mich der ewige Tag beginnen, der keinen Abend mehr kennt, dann werde ich an deinem göttlichen Herzen ausruhen von allen Kämpfen dieses Herzens.

Sr. Faustina Kowalska

Hilf mir, Herr, dass meine Augen barmherzig sind, damit ich niemand nach äußerlichem Anschein verdächtige und richte, sondern wahrnehme, was schön ist in den Seelen meiner Nächsten, und ihnen zu Hilfe komme.

Hilf mir, dass mein Gehör barmherzig wird, damit ich mich den Bedürfnissen meiner Nächsten zuneige, dass meine Ohren nicht gleichgültig bleiben für Leid und Klage der Nächsten.

Hilf mir, Herr, dass meine Zunge barmherzig wird, dass ich niemals über meinen Nächsten abfällig rede, sondern für jeden ein Wort des Trostes und der Vergebung habe.

Hilf mir, dass meine Hände barmherzig und voll guter Taten sind, damit ich meinem Nächsten nur Gutes tue und schwierigere, mühevollere Arbeit auf mich nehme.

Hilf mir, dass meine Füße barmherzig sind, dass ich meinem Nächsten immer zu Hilfe eile und die eigene Mattheit und Ermüdung beherrsche. Meine wahre Rast ist im Dienst am Nächsten.

Hilf mir, Herr, dass mein Herz barmherzig ist, auf dass ich alle Leiden der Nächsten empfinde, dass ich niemandem mein Herz versage, aufrichtigen Umgang auch mit denen pflege, von denen ich weiß, dass sie meine Gefühle missbrauchen werden; ich selbst werde mich im barmherzigen Herzen Jesu verschließen. Über eigene Leiden will ich schweigen. Deine Barmherzigkeit, o mein Gott, soll in mir ausruhen.

Du selbst befiehst mir, dass ich mich in drei Stufen der Barmherzigkeit übe. Erstens: Die barmherzige Tat – jeglicher Art, Zweitens: Das barmherzige Wort – was ich als Tat nicht vollbringen kann, soll mit Worten geschehen. Drittens: Das Gebet – falls ich weder mit Tat noch mit Wort Barmherzigkeit erweisen kann, so kann ich es immer mit Gebet. Mein Gebet weite ich sogar dorthin aus, wo ich körperlich nicht hin kann. Mein Jesus, verwandle mich in Dich, denn Du vermagst alles.

Psalm 103

Preise den HERRN, meine Seele, und alles in mir seinen heiligen Namen!

Preise den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!

Der dir all deine Schuld vergibt und all deine Gebrechen heilt,

der dein Leben vor dem Untergang rettet und dich mit Huld und Erbarmen krönt,

der dich dein Leben lang mit Gaben sättigt, wie dem Adler wird dir die Jugend erneuert.

Der HERR vollbringt Taten des Heils, Recht verschafft er allen Bedrängten.

Er hat Mose seine Wege kundgetan, den Kindern Israels seine Werke.

Der HERR ist barmherzig und gnädig, langmütig und reich an Huld.

Er wird nicht immer rechten und nicht ewig trägt er nach.

Er handelt an uns nicht nach unsern Sünden und vergilt uns nicht nach unsrer Schuld.

Denn so hoch der Himmel über der Erde ist, so mächtig ist seine Huld über denen, die ihn fürchten.

So weit der Aufgang entfernt ist vom Untergang, so weit entfernt er von uns unsere Frevel.

Wie ein Vater sich seiner Kinder erbarmt, so erbarmt sich der HERR über alle, die ihn fürchten.

Denn er weiß, was wir für Gebilde sind, er bedenkt, dass wir Staub sind.

Wie Gras sind die Tage des Menschen, er blüht wie die Blume des Feldes.

Fährt der Wind darüber, ist sie dahin; der Ort, wo sie stand, weiß nichts mehr von ihr.

Doch die Huld des HERRN währt immer und ewig für alle, die ihn fürchten. Seine Gerechtigkeit erfahren noch Kinder und Enkel,

alle, die seinen Bund bewahren, die seiner Befehle gedenken und danach handeln.

Der HERR hat seinen Thron errichtet im Himmel, seine königliche Macht beherrscht das All.

Preist den HERRN, ihr seine Engel, ihr starken Helden, die sein Wort vollstrecken, die auf die Stimme seines Wortes hören!

Preist den HERRN, all seine Heerscharen, seine Diener, die seinen Willen tun!

Preist den HERRN, all seine Werke, an jedem Ort seiner Herrschaft! Preise den HERRN, meine Seele!

Psalm 139, 1-18

HERR, du hast mich erforscht und kennst mich.

Ob ich sitze oder stehe, du kennst es. Du durchschaust meine Gedanken von fern.

Ob ich gehe oder ruhe, du hast es gemessen. Du bist vertraut mit all meinen Wegen.

Ja, noch nicht ist das Wort auf meiner Zunge, siehe, HERR, da hast du es schon völlig erkannt.

Von hinten und von vorn hast du mich umschlossen, hast auf mich deine Hand gelegt.

Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen, zu hoch, ich kann es nicht begreifen.

Wohin kann ich gehen vor deinem Geist, wohin vor deinem Angesicht fliehen?

Wenn ich hinaufstiege zum Himmel - dort bist du; wenn ich mich lagerte in der Unterwelt - siehe, da bist du.

Nähme ich die Flügel des Morgenrots, ließe ich mich nieder am Ende des Meeres,

auch dort würde deine Hand mich leiten und deine Rechte mich ergreifen.

Würde ich sagen: Finsternis soll mich verschlingen und das Licht um mich soll Nacht sein!

Auch die Finsternis ist nicht finster vor dir, die Nacht leuchtet wie der Tag, wie das Licht wird die Finsternis.

Du selbst hast mein Innerstes geschaffen, hast mich gewoben im Schoß meiner Mutter.

Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin. Ich weiß es genau: Wunderbar sind deine Werke.

Dir waren meine Glieder nicht verborgen,/ als ich gemacht wurde im Verborgenen, gewirkt in den Tiefen der Erde.

Als ich noch gestaltlos war, sahen mich bereits deine Augen. In deinem Buch sind sie alle verzeichnet: die Tage, die schon geformt waren, als noch keiner von ihnen da war.

Wie kostbar sind mir deine Gedanken, Gott! Wie gewaltig ist ihre Summe!

Wollte ich sie zählen, sie sind zahlreicher als der Sand. Ich erwache und noch immer bin ich bei dir.

Psalm 23

Der HERR ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen.

Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

Meine Lebenskraft bringt er zurück. Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit, getreu seinem Namen.

Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.

Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde. Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt, übervoll ist mein Becher.

Ja, Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang und heimkehren werde ich ins Haus des HERRN für lange Zeiten.

Ps 116,1-9

Ich liebe den HERRN; denn er hört meine Stimme, mein Flehen um Gnade.

Ja, er hat sein Ohr mir zugeneigt, alle meine Tage will ich zu ihm rufen.

Mich umfingen Fesseln des Todes, Bedrängnisse der Unterwelt haben mich getroffen, Bedrängnis und Kummer treffen mich.

Ich rief den Namen des HERRN: Ach HERR, rette mein Leben!

Gnädig ist der HERR und gerecht, unser Gott erbarmt sich.

Arglose behütet der HERR. Ich war schwach, er hat mich gerettet.

Komm wieder zur Ruhe, meine Seele, denn der HERR hat dir Gutes erwiesen.

Ja, du hast mein Leben dem Tod entrissen, mein Auge den Tränen, meinen Fuß dem Straucheln.

So gehe ich meinen Weg vor dem HERRN im Land der Lebenden.

Ez 36,22.24-28

So spricht GOTT, der Herr: Nicht euret wegen handle ich, Haus Israel, sondern um meines heiligen Namens willen, den ihr bei den Nationen entweiht habt, wohin ihr auch gekommen seid.

Ich nehme euch heraus aus den Nationen, ich sammle euch aus allen Ländern und ich bringe euch zu eurem Ackerboden.

Ich gieße reines Wasser über euch aus, dann werdet ihr rein. Ich reinige euch von aller Unreinheit und von allen euren Götzen.

Ich gebe euch ein neues Herz und einen neuen Geist gebe ich in euer Inneres. Ich beseitige das Herz von Stein aus eurem Fleisch und gebe euch ein Herz von Fleisch.

Ich gebe meinen Geist in euer Inneres und bewirke, dass ihr meinen Gesetzen folgt und auf meine Rechtsentscheide achtet und sie erfüllt.

Dann werdet ihr in dem Land wohnen, das ich euren Vätern gegeben habe. Ihr werdet mir Volk sein und ich, ich werde euch Gott sein.

Mi 7,18-20

Wer ist Gott wie du, der Schuld verzeiht und an der Verfehlung vorübergeht für den Rest seines Erbteils! Nicht hält er auf ewig fest an seinem Zorn, denn er hat Wohlgefallen daran, gütig zu sein. Er wird sich unser wieder erbarmen, er wird niedertreten unsere Schuld. Ja, du wirst in die Tiefen des Meeres werfen alle ihre Sünden. Du wirst Jakob Treue und Abraham Liebe erweisen, wie du unseren Vätern geschworen hast in den Tagen der Vorzeit.

Mt 6,25-33

Deswegen sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen oder trinken sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt! Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung?

Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie?

Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Spanne verlängern?

Und was sorgt ihr euch um eure Kleidung? Lernt von den Lilien des Feldes, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht.

Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen.

Wenn aber Gott schon das Gras so kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen in den Ofen geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen!

Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen?

Denn nach alldem streben die Heiden. Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht.

Sucht aber zuerst sein Reich und seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazugegeben.

Joh 14,1-7

Euer Herz lasse sich nicht verwirren. Glaub an Gott und glaubt an mich!

Im Haus meines Vaters gibt es viele Wohnungen. Wenn es nicht so wäre, hätte ich euch dann gesagt: Ich gehe, um einen Platz für euch vorzubereiten? Wenn ich gegangen bin und einen Platz für euch vorbereitet habe, komme ich wieder und werde euch zu mir holen, damit auch ihr dort seid, wo ich bin.

Und wohin ich gehe - den Weg dorthin kennt ihr.

Thomas sagte zu ihm: Herr, wir wissen nicht, wohin du gehst. Wie können wir dann den Weg kennen?

Jesus sagte zu ihm: Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater außer durch mich.

Wenn ihr mich erkannt habt, werdet ihr auch meinen Vater erkennen. Schon jetzt kennt ihr ihn und habt ihn gesehen.

Joh 6,32-40

Jesus sagte zu ihnen: Amen, amen, ich sage euch: Nicht Mose hat euch das Brot vom Himmel gegeben, sondern mein Vater gibt euch das wahre Brot vom Himmel.

Denn das Brot, das Gott gibt, kommt vom Himmel herab und gibt der Welt das Leben.

Da baten sie ihn: Herr, gib uns immer dieses Brot!

Jesus antwortete ihnen: Ich bin das Brot des Lebens; wer zu mir kommt, wird nie mehr hungern, und wer an mich glaubt, wird nie mehr Durst haben.

Aber ich habe euch gesagt: Ihr habt gesehen und doch glaubt ihr nicht.

Alles, was der Vater mir gibt, wird zu mir kommen, und wer zu mir kommt, den werde ich nicht abweisen; denn ich bin nicht vom Himmel herabgekommen, um meinen Willen zu tun, sondern den Willen dessen, der mich gesandt hat.

Das aber ist der Wille dessen, der mich gesandt hat, dass ich keinen von denen, die er mir gegeben hat, zugrunde gehen lasse, sondern dass ich sie auferwecke am Jüngsten Tag.

Denn das ist der Wille meines Vaters, dass jeder, der den Sohn sieht und an ihn glaubt, das ewige Leben hat und dass ich ihn auferwecke am Jüngsten Tag.

Lk 10,38-42

Als sie weiterzogen, kam er in ein Dorf. Eine Frau namens Marta nahm ihn gastlich auf.

Sie hatte eine Schwester, die Maria hieß. Maria setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte seinen Worten zu.

Marta aber war ganz davon in Anspruch genommen zu dienen. Sie kam zu ihm und sagte: Herr, kümmert es dich nicht, dass meine Schwester die Arbeit mir allein überlässt? Sag ihr doch, sie soll mir helfen!

Der Herr antwortete: Marta, Marta, du machst dir viele Sorgen und Mühen.

Aber nur eines ist notwendig. Maria hat den guten Teil gewählt, der wird ihr nicht genommen werden.

Quelle: u.a. Hl. Alfons Maria von Liguori, Die Liebe zu Jesus Christus, o.J.; Tagebuch Sr. Faustina Kowalska, St. 163; [https://www.erzbistum-koeln.de/thema/heiligesjahr/materialien/gebete-und-lieder/\(02.09.2020\)](https://www.erzbistum-koeln.de/thema/heiligesjahr/materialien/gebete-und-lieder/(02.09.2020)); https://www.meine-gebete.info/anbetung/#Gebete_zur_Anbetung (02.09.2020); Gotteslob. Katholisches Gebet- und Gesangbuch. Ausgabe für die Diözese Augsburg. Stuttgart/Augsburg 2013.

*Abteilung Evangelisierung
E-Mail: evangelisierung@bistum-augsburg.de
Telefon: 0821 / 3166-3121*