

Anselm Grün



Heilsame
W O R T E

GEBETE
für ein ganzes Leben

HERDER

**ist es gut, wenn ein anderer uns
Worte anbietet, damit wir dann
unsere eigenen Worte finden.**

**Ich habe beim Verfassen all
dieser Gebete versucht, mich in
die Situation des Beters
hineinzuspüren. Es ist heilsam,
im Gebet die eigenen Gefühle
auszusprechen. Was
übersprungen wird, setzt sich in
der Seele fest. Wenn es aber vor
Gott getragen wird, kann das
Gebet das Herz verwandeln und
seine Worte können zu**

heilsamen Worten werden, die uns mit Vertrauen und Dankbarkeit erfüllen. Ich wünsche Ihnen, dass die Worte sie näher zu Gott führen und dass Sie in ihnen Gottes heilende und heilsame Nähe spüren.

Als eine Art Einführung zum Beten habe ich im ersten Teil das *Vaterunser* ausgelegt. Das Vaterunser ist das Gebet, das Jesus selbst uns gelehrt hat. Ich habe versucht, es so zu

erklären, dass es Ihr eigenes Gebet werden kann. Wenn Sie es beten, haben Sie Anteil an den vielen Menschen, die diese Worte vor Ihnen gesprochen und darin ihren Weg zu Gott gefunden haben. Ich wünsche Ihnen, dass in Ihnen beim Beten des Vaterunser das Bild des barmherzigen und gütigen Gottes entsteht, den Jesus den Menschen verkündet hat und vor dem Sie sagen können, was in Ihnen ist.

Im zweiten Teil („Gebete für jeden Tag“) habe ich vor allem verschiedene *Abend- und Morgengebete* formuliert.

Im dritten Teil („Gebete des Herzens“) habe ich Gebete aufgeschrieben, die *innere Themen der Seele* betreffen: danken und vertrauen, mich selbst annehmen, mit meinen Ängsten und Sorgen Umgang finden. Diese Gebete wollen Ihnen eine Unterstützung sein, das, was im eigenen Herzen da

**ist, aber oft keine Worte findet,
vor Gott zum Ausdruck zu
bringen.**

**Im vierten Teil („Gebete des
Segens“) habe ich Gebete
verfasst, die *um Gottes Segen*
bitten, vor allem für die
Menschen, für die ich gerne
beten möchte.**

**Die Gebete im fünften Teil
 („Gebete im Jahreskreis“)
wollen dabei helfen, die
heilsamen *Zeiten des*
Kirchenjahres bewusst zu**