



Spirituelles Zentrum St. Martin

München | Schweigen · Reden · Handeln

Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik

Fastenkalender 2025



»Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik« – Fastengebete

Zum diesjährigen Motto der Fastenaktion der evangelischen Kirche begleiten uns 46 biblische Gestalten durch die Fastenzeit – Menschen, die vor der Wahl standen: entweder in Panik zu geraten und darin zu versinken oder tief durchzuatmen, sich im Luftholen vom Atem Gottes durchströmen zu lassen und so die Panik zu überwinden.

Es empfiehlt sich, die tägliche Betrachtung mit einer kleinen Atemmeditation zu beginnen:

Ausatmen, leerwerden, loslassen, entspannen, eine Sekunde innehalten, in der nicht mehr aus- und noch nicht eingeatmet wird, einatmen, sich füllen lassen, empfangen.

Die kurze Geschichte, in der wir jeden Tag einer Person begegnen, lässt vielleicht ahnen, um welche biblische Gestalt es darin geht. Der Text kann zweimal gelesen werden – einmal so, wie er dasteht, und einmal aus der Perspektive der jeweiligen Person in der Ich-Form, z. B. am 1. Tag: »Rings um mich herrscht Panik, ... ich aber bleibe ruhig, ziehe mich zurück in meinen Gebetsraum ...« Es ist gut, den Text sehr langsam zu lesen und dabei Gefühle und Erinnerungen kommen zu lassen.

Es folgt ein Gebet, das zu der jeweiligen Situation passt und das diese Person hätte sprechen können. Die Gebetstexte sind Psalmen oder anderen biblischen Gebeten entnommen und manchmal sprachlich leicht abgeändert, um den Gebetscharakter zu verdeutlichen. Es sind Worte, die der Mensch an Gott richtet oder auch Gott an den Menschen.

Man kann versuchen, die Gebete im Atemrhythmus zu sprechen. Oder man wählt in dem Gebet einen kurzen Satz aus, der abschließend als Mantra im Rhythmus des Atems und/oder beim Gehen auch im Rhythmus der Schritte ständig wiederholt wird. Einen Vorschlag dazu gibt es jeweils im Anschluss an das Gebet. Am besten überlässt man es dem Rhythmus des Atems, wie er sich mit dem Rhythmus der Wortsilben verbindet. Dabei kann eine betonte Silbe auch einmal einen ganzen Atemzug beanspruchen. Hagar's Gebetswort könnten wir z. B. so sprechen/atmen/gehen:

Dú bist ein Gótt, der mich síeht –

Du bíst ein Gótt, der mích – síeht

Dú – bíst ein Gótt, der mích – síeht –

Maike Schmauß

Prädikantin und Autorin, ehrenamtliche
Mitarbeiterin in St. Martin in den
Bereichen Martinsmesse und Meditation



»Der geistliche Weg ist kein Geschenk, das vom Himmel fällt. Es ist ein Abenteuer. Und es ist Arbeit. Manchmal schwere Arbeit. Aber letztlich ist er ein Handwerk, das man lernen kann. Ein Garten erblüht auch nicht von selbst, sondern bedarf eines Gärtners, der den Boden bereitet, sät, pflanzt, hegt und pflegt und wachsen lässt, bevor er erntet ... Das Schöne ist: Unsere Seele sehnt sich nach dieser Arbeit.«

Diese Worte sagt ein geistlicher Lehrer zu einem jungen suchenden Mann, dem heute bekannten Autor Jan Frerichs.

Der diesjährige Fastenkalender des Spirituellen Zentrums St. Martin macht Arbeit. Er fordert mich heraus, die Bibel vertieft zu lesen und zu meditieren. Bekannte und wenig bekannte Personen und Gebete der Bibel begleiten auf dem Weg zum Osterfest. Ich bin Maike Schmauß dankbar, dass sie uns alle an ihrer großen Liebe zur Bibel teilhaben lässt und uns auch zumutet, die Bibel zu lesen und sich in die Geschichten hineinzufühlen. Welcher Schatz kann darin liegen, die Bibel zu verinnerlichen.

Ich finde diesen Kalender anspruchsvoll. Und in mir klingen die Worte nach: Die Seele sehnt sich nach dieser Arbeit.

Eine gesegnete und inspirierende Arbeit mit diesem Kalender wünscht

Ihr und euer

Florian Ihsen
Spirituelle Leiter St. Martin



Gemeinsam kämpfen sie verzweifelt an gegen den Sturm. Es nützt nichts, die Wellen schlagen ins Boot. Sie drohen zu kentern. Kümmert ihn das denn gar nicht? Sie werden alle untergehen – und er schläft. Sie rütteln ihn wach, rufen in Angst und Not. Da steh er auf, ruhig, ohne Panik, blickt auf die tosenden Wogen, hebt nur die Hand. Und es wird ganz still. (Matthäus 8,23-26)

Wir fuhren auf dem Meer und trieben auf großen Wassern,
da haben wir deine Werke erfahren, HERR, und deine Wunder
im Meer,
als du sprachst und erregtest einen Sturmwind, der die Wellen
erhob,
und wir gen Himmel fuhren und in den Abgrund sanken,
dass unsere Seele vor Angst verzagte,
dass wir taumelten und wankten wie Trunkene und wussten
keinen Rat mehr.
Da schrien wir zu dir in unserer Not
und du führtest uns aus unseren Ängsten
und stilltest das Ungewitter, dass die Wellen sich legten
und wir froh wurden, dass es still geworden war.
Wir wollen dir danken, HERR, für deine Güte
und für deine Wunder, die du an den Menschenkindern tust.

Gebet der Jünger (nach Psalm 107,23-31)

Atemgebet: Wir wöllen dir dánken, Hérr, für deíne Güte.

Sie kann sich nicht wehren gegen die Männer, die sie in den Tempel schleppen. Willenlos lässt sie alles mit sich geschehen. Sie weiß, dass sie nicht ohne Sünde ist. Aber sie weiß auch, dass eher sie das Opfer ist, die anderen sind die Täter. Und nun soll sie gesteigt werden? In der Mitte des Tempels steht sie und erwartet ihr Schicksal, gegen das sie sich nicht wehren kann. Kaum nimmt sie noch wahr, was um sie her vorgeht, Angst schnürt ihr die Kehle zu, der Tumult ist groß. Und dann wird es plötzlich still. Da hat sich etwas verändert. Sie kann nicht sagen, was es ist, aber sie nimmt es ganz deutlich wahr. Die Luft ist plötzlich eine andere. Sie atmet ruhiger, ihre Angst ist verschwunden. Sie beginnt zu beten. (Johannes 8,1-11)

Mein Gott, ich hoffe auf dich;
lass mich nicht zuschanden werden,
dass meine Feinde nicht frohlocken über mich.
HERR, du bist der Gott, der mir hilft;
täglich harre ich auf dich.
Gedenke nicht meiner Übertretungen,
gedenke aber meiner nach deiner Barmherzigkeit,
HERR, um deiner Güte willen!

Gebet der Ehebrecherin (aus Psalm 25)

Atemgebet: Dú bist der Gótt, der mir hilft.

Rüstung, Helm, Panzer – das passt nicht zu ihm. Er fühlt sich beengt, niedergedrückt, kann sich nicht frei bewegen, kann nicht frei atmen. Er will antreten gegen den Feind, der größer und mächtiger ist als er, der bewaffnet ist bis an die Zähne, der höhnisch lacht über ihn, den Knaben. Er wird kämpfen gegen ihn, aber auf seine Art, mit einem Stab in der Hand und fünf Steinen aus dem Bach in der Tasche. Mit Gottvertrauen und ohne Angst. (1. Samuel 17, 37-40)

Gelobt sei der HERR, mein Fels,
der meine Hände kämpfen lehrt,
meine Hilfe und meine Burg,
mein Schutz und mein Erretter,
mein Schild, auf den ich traue.
Gott, ich will dir ein neues Lied singen,
ich will dir spielen auf dem Psalter von zehn Saiten,
der du den Königen Sieg gibst
und erlösest deinen Knecht David.

Gebet Davids (aus Psalm 144)

Atemgebet: Gelóbt sei der Hérr, mein Féls!

Ein unglaubliches Licht, ein Licht nicht von dieser Welt, hat ihn zu Boden geworfen. Hilflos liegt er da, der leidenschaftliche Verfolger aller, die sich neuerdings »Christen« nennen. Da hört er sich beim Namen gerufen. Ist die Stimme in ihm oder kommt sie von außen? Sein Eifer für Gott, sein unermüdliches Wüten und Toben – alles ist plötzlich in Frage gestellt. Erschüttert bis in die Tiefe seiner Seele fragt er: Wer? Wer bist du?

Er hört die Antwort, hört den Namen, der alles verändert, ihn demütig werden lässt, ihn ganz und gar umkehrt, ihn aber auch mitten in seiner Panik aufatmen lässt.

Als er aufsteht, ist er blind, geblendet vom Licht des Namens. Er lässt sich führen, gewiss, dass ein neuer Weg begonnen hat. (Apostelgeschichte 1,1-9)

Ehe ich gedemütigt wurde, irrte ich;
nun aber halte ich dein Wort.

Du bist gütig und freundlich,
lehre mich deine Gebote.

HERR, lass mein Klagen vor dich kommen;
unterweise mich nach deinem Wort.

Lass meine Seele leben, dass sie dich lobe.

Ich bin wie ein verirrtes und verlorenes Schaf;
suche deinen Knecht!

Gebet des Paulus (aus Psalm 119)

Atemgebet: Láss meine Séele lében!

Dreimal am Tag betet er im Obergemach seines Hauses vor dem Fenster, das nach Jerusalem hin geöffnet ist. Er behält das bei, auch als die Todesstrafe verhängt wird über jeden, der einen anderen Gott anbetet als den heidnischen König Darius. Sein Ungehorsam bleibt nicht unentdeckt. Man meldet es dem König und er wird in die Löwengrube geworfen. Das bedeutet den sicheren Tod. Wer geriete da nicht in Panik? Doch voll Vertrauen betet er zu seinem Gott – und ein Engel, so wird erzählt, hält den Löwen das Maul zu. (Daniel 6,1-23)

Du hast deinen Engeln befohlen,
 dass sie mich behüten auf allen meinen Wegen,
 dass sie mich auf den Händen tragen
 und ich meinen Fuß nicht an einen Stein stoße.
 Über Löwen und Ottern werde ich gehen,
 junge Löwen und Drachen niedertreten.
 Du sprichst: »Er liebt mich, darum will ich ihn erretten;
 er kennt meinen Namen, darum will ich ihn schützen.
 Er ruft mich an, darum will ich ihn erhören;
 ich bin bei ihm in der Not,
 ich will ihn herausreißen und zu Ehren bringen.
 Ich will ihn sättigen mit langem Leben.«

Gebet Daniels (nach Psalm 91,11-16)

Atemgebet: Ích bin béi dir ín der Nót.

– oder: Ích bin bei dír in der Nót.

Diese Augen! Er hat das Gefühl, als hielten ihn diese Augen. Er spürt: Solange er den Blick fest gerichtet hat auf diese Augen, kann er nicht untergehen. Doch dann hört er das Brausen des Sturms, sieht die gefährliche Tiefe – und schon verliert er jeden Halt, die Wogen schlagen über ihm zusammen. Panik erfasst ihn, er schreit um Hilfe. Da ergreift ihn eine Hand. Er taucht auf aus den Fluten, kann wieder atmen, frei atmen, aufatmen ... (Matthäus 14, 22-33)

Es umfingen mich des Todes Bande,
und die Fluten des Verderbens erschreckten mich.
Als mir angst war, rief ich den HERRN an
und schrie zu meinem Gott.
Da erhörte er meine Stimme,
und mein Schreien kam vor ihn zu seinen Ohren.
Er streckte seine Hand aus von der Höhe und fasste mich
und zog mich aus großen Wassern ...
Darum will ich dir danken, HERR,
und deinem Namen lobsingeln.

Gebet des Petrus (aus Psalm 18)

Atemgebet: Ér erhörte meine Stimme.

Heute ist er weitergegangen als sonst. Oder waren es die Schafe, die sich vorausgewagt haben in die Steppe? Allein ist er mit seiner Herde in dieser unendlichen Weite. Da – eine Stimme ..., eine Stimme, die ihn beim Namen ruft, eine Stimme, die aus einer feurigen Flamme kommt. Er glaubt zu träumen und ist doch hellwach. Mit klopfendem Herzen tritt er näher. Und dann hört er den Auftrag, der zu schwer scheint für ihn, gegen den er sich wehren möchte und doch nicht wehren kann.

Er verweilt in schweigendem Gebet und spürt: Langsam weicht sein Widerstand bei den Worten, die er hört. (2. Mose 3)

Ich bin dein Gott.

Ich bin da.

Geh hin, ich will dich senden.

Ich will mit dir sein.

Gebet des Mose (aus 2. Mose 3)

Atemgebet: Ich will mit dir sein.

Bethlehem, das heißt »Brothaus«, war ihre Heimat. Aber es war kein Brothaus, Hungersnot herrschte. So hat sie mit Mann und Söhnen die Heimat verlassen und ist in fremdes Land gezogen. Was sie dort erlebt, ist schlimmer als Hunger: der Mann stirbt, beide Söhne sterben. Sie ist allein im fremden Land, eine rechtlose Witwe.

Ausweglosigkeit? Verzweiflung? Panik?

Nein. Sie steht auf und macht sich auf den Weg zurück in die Heimat. (Rut 1)

Ein Vater der Waisen, ein Helfer der Witwen

ist Gott in seiner heiligen Wohnung,

ein Gott, der die Einsamen nach Hause bringt,

Gelobt sei der HERR täglich.

Gott legt uns eine Last auf, aber er hilft uns auch.

Wir haben einen Gott, der da hilft,

einen HERRN, der vom Tode errettet.

Gebet Noemis (aus Psalm 68)

Atemgebet: Wir haben einen Gott, der hilft.

Schrecken ergreift ihn, als ihm das Gesetzbuch des HERRN vorgelesen wird. Voller Panik zerreißt er seine Kleider. Er fürchtet den Zorn des HERRN, weil seine Väter nicht auf die Worte des Buches gehört haben und sein Volk nicht getan hat, was darin niedergeschrieben ist.

Erst die Prophetin Hulda lässt ihn aufatmen. Der Zorn des HERRN wird zwar über das abtrünnige Volk kommen, aber der HERR hat seine Tränen gesehen, sein Entsetzen wahrgenommen und seine Reue erkannt und wird ihm Frieden schenken. (2. Könige 22,3-20)

Aus der Tiefe rufe ich, HERR, zu dir.

HERR, höre meine Stimme!

Lass deine Ohren merken auf die Stimme meines Flehens!

Wenn du, HERR, Sünden anrechnen willst – HERR, wer wird bestehen?

Denn bei dir ist die Vergebung, dass man dich fürchte.

Ich harre des HERRN, meine Seele harret, und ich hoffe auf sein Wort.

Gebet des Königs Josia (Psalm 130)

Atemgebet: Ich hffe af sein Wrt.

In ihre tiefe Trauer mischt sich Verzweiflung, das Gefühl absoluter Ratlosigkeit, vollkommener Hilflosigkeit: Was soll jetzt aus ihr werden? Sie, eine Witwe, hat alles verloren, was ihrem Leben Sicherheit und Halt gab: den einzigen Sohn. Angst schnürt ihr die Kehle zu, Tränen machen das Atmen schwer. Ihre Schritte sind schleppend, langsam bewegt sich der Zug der Trauernden voran.

Und dann ändert sich alles. Jemand kommt ihnen entgegen. Sie hört zwei Worte: »Weine nicht!« Eine Hand berührt den Sarg. Die Stimme sagt: »Steh auf!« In ihren Armen hält sie den zum Leben erweckten Sohn. (Lukas 7, 11-15)

Du hast mir meine Klage verwandelt in einen Reigen,
du hast mir den Sack der Trauer ausgezogen
und mich mit Freude gegürtet,
dass ich dir lobsinge und nicht stille werde.
HERR, mein Gott, ich will dir danken in Ewigkeit.
Lobsinget dem HERRN und preist seinen heiligen Namen!

Gebet der Witwe aus Nain (aus Psalm 30)

Atemgebet: Ich will dir danken in Éwigkeit.

Ganz allein steht er da, der Prophet des HERRN, gegen diese Übermacht von 450 heidnischen Propheten. Aber er wird es ihnen beweisen. Er wird ihnen zeigen, dass sein Gott ein lebendiger Gott ist. Was kümmert ihn ihr lautes Stampfen und Brüllen – ihr Gott bleibt stumm und tatenlos. Tief atmet er durch. »Erhöre mich!«, so ruft er dann zu seinem Gott, zu Jahwe, dem Allmächtigen, dem Ewigen, dem Lebendigen. Und Jahwe erhört ihn, wirft Feuer vom Himmel auf den Opferaltar. Hoch lodert die Flamme auf und alles Volk ruft: »Der HERR ist Gott! Der HERR ist Gott!« (1. Könige 18,22-39)

Lobe den HERRN, meine Seele!
HERR, mein Gott, du bist sehr groß;
in Hoheit und Pracht bist du gekleidet.
Licht ist dein Kleid, das du anhast.
Du breitest den Himmel aus wie ein Zelt;
du baust deine Gemächer über den Wassern.
Du fährst auf den Wolken wie auf einem Wagen
und kommst daher auf den Fittichen des Windes,
der du machst Winde zu deinen Boten
und Feuerflammen zu deinen Dienern.

Gebet Elias (aus Psalm 104)

Atemgebet: Hérr, mein Gótt, du bíst sehr gróß!

Gefesselt liegt er am Boden, von Soldaten bewacht. Um ihn ist es dunkel. Die schwere eiserne Tür des Kerkers ist verschlossen. Er aber atmet tief und ruhig. Was immer geschehen mag, er weiß sich in Gottes Hand – auch wenn Menschen ihm nach dem Leben trachten.

Da – wacht er oder träumt er? Licht umstrahlt ihn, die Ketten fallen ab, wie von leichter Hand geführt, steht er auf, die Türe öffnet sich, er tritt hinaus ins Weite. (Apostelgeschichte 12,1-10)

Dankt dem HERRN, denn er ist freundlich
und seine Güte währet ewiglich ...

Da ich sitzen musste in Zwang und Eisen,
rief ich zum HERRN in meiner Not, und er half mir
und führte mich aus Finsternis und Dunkel
und zerriss meine Bande.

Ich will dem HERRN danken
für seine Güte und für seine Wunder,
dass er zerbrach ehernen Türen
und zerschlug eiserne Riegel.

Gebet des Petrus (nach Psalm 107)

Atemgebet: Seine Güte währet ewig.

In panischer Angst flieht er, läuft davon vor Gottes Auftrag, der ihm zu schwer erscheint. Als blinder Passagier auf dem Schiff glaubt er, seinem Schicksal entgehen zu können. Doch dem Zorn Gottes über seinen Ungehorsam entgeht er nicht. Ein heftiger Sturm bringt das Schiff in Seenot und alle geraten in Lebensgefahr. Da gesteht er, dass er es ist, den Gott strafen will, und um das Unheil abzuwenden, wirft man ihn ins Meer.

Sein scheinbar sicherer Tod aber wird seine Rettung. (Jona 1-2)

Du warfst mich in die Tiefe, mitten ins Meer,
dass die Fluten mich umgaben.

Alle deine Wogen und Wellen gingen über mich,
dass ich dachte, ich wäre von deinen Augen verstoßen,
ich würde deinen heiligen Tempel nicht mehr sehen.

Wasser umgaben mich bis an die Kehle,
die Tiefe umringte mich, Schilf bedeckte mein Haupt.
Aber du hast mein Leben aus dem Verderben geführt, HERR,
mein Gott!

Als meine Seele in mir verzagte, gedachte ich an den HERRN,
und mein Gebet kam zu dir in deinen heiligen Tempel.
Meine Hilfe ist bei dem HERRN.

Gebet Jonas (Jona 2,4-8)

Atemgebet: Ich gedächte án den Hérrn.

Das ist ihre letzte Hoffnung: Wenn sie nur wenigstens den Saum seines Gewands von hinten berühren könnte, würde sie vielleicht befreit von ihrer Plage. Niemand wird es bemerken in der dichten Menge, die ihn umdrängt.

Aber er bemerkt es, dreht sich um, fragt ... Zitternd vor Furcht fällt sie vor ihm nieder, gesteht die Wahrheit. Er aber spricht zu ihr die erlösenden Worte: Meine Tochter, dein Glaube hat dich gesund gemacht; geh hin in Frieden und sei gesund! (Markus 5,25-34)

Lobe den HERRN, meine Seele,
und was in mir ist, seinen heiligen Namen!
Lobe den HERRN, meine Seele,
und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat:
der dir alle deine Sünde vergibt
und heilet alle deine Gebrechen,
der dein Leben vom Verderben erlöst,
der dich krönet mit Gnade und Barmherzigkeit

Gebet der blutflüssigen Frau (aus Psalm 103)

Atemgebet: Lóbe den Hérrn, meine Séele!

Er soll die Heimat verlassen, aufbrechen in eine ungewisse Zukunft, in unbekanntes Land? Die einzige Sicherheit, die er hat, ist der Segen, der ihm zugesprochen wurde, und eine große Verheißung. Genügt das?

Ihm genügt es. Er bricht auf, ohne zu zögern, ohne Angst, im Vertrauen auf einen Gott, der mitgeht. (1. Mose 12,1-4)

Du bist mein Schirm,
du wirst mich vor Angst behüten,
dass ich errettet gar fröhlich rühmen kann.
Du wirst mich unterweisen.
Du wirst mir den Weg zeigen, den ich gehen soll.
Du wirst mich mit deinen Augen leiten.

Gebet Abrahams (aus Psalm 32)

Atemgebet: Ich will dich mit meinen Augen leiten.

Sie erschrickt, noch nie hat jemand sie so angeredet. Sie fürchtet sich, noch nie ist so etwas geschehen. Sie wehrt sich, widerspricht, noch nie hat sie solche Worte gehört. Schließlich verstummt sie vor der Wortfülle, vor den Erklärungen, die sie nicht versteht, den Verheißungen, die sie nicht fassen kann. Und dann formen sich aus ihrem Schweigen heraus zwei Worte, zwei Worte, die tief aus ihrem Inneren aufsteigen: »Mir geschehe ...« (Lukas 1, 28-29)

Zu dir nehme ich meine Zuflucht.
Lehre mich tun nach deinem Wohlgefallen,
denn du bist mein Gott;
dein guter Geist führe mich auf ebner Bahn.
HERR, erquicke mich um deines Namens willen,
führe mich aus der Not um deiner Gerechtigkeit willen.

Gebet Marias (aus Psalm 143)

Atemgebet: Zu dir nehme ich meine Zuflucht.

Hilflos irrt sie durch die Wüste. Der Wasservorrat ist aufgebraucht, das Brot verzehrt. Schlimmer noch als der Gedanke, in dieser Ödnis zu verhungern und zu verdursten, ist der Gedanke, dass auch das Kind sterben wird. Sie legt den Knaben unter einen Strauch, setzt sich in einiger Entfernung nieder, um auf den Tod zu warten. Gaukelt der Hunger ihr Traumbilder vor? Halluziniert sie? Oder gibt es sie wirklich, diese Stimme, die sagt: »Steh auf! Fürchte dich nicht«?

Sie öffnet die Augen – und da, keine Fata Morgana ist das, sondern wirklich ein Brunnen, Wasser, Leben! Neu wächst in ihr die Gewissheit: »Du bist ein Gott, der mich sieht!« (1. Mose 21,8-20)

Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.
 Er weidet mich auf einer grünen Aue
 und führet mich zum frischen Wasser.
 Er erquicket meine Seele.
 Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.
 Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,
 fürchte ich kein Unglück;
 denn du bist bei mir,
 dein Stecken und Stab trösten mich.

Gebet Hagars (Psalm 23)

Atemgebet: Dú bist ein Gótt, der mich síeht.

Rings um sie herrscht Panik – alle sind nahe daran, sich dem Diktator, dem fremden Machthaber, zu ergeben. Sie aber bleibt ruhig, zieht sich zurück in ihren Gebetsraum im Obergeschoss ihres Hauses. Im Gebet erkennt sie, mit welchen Gaben sie gesegnet ist: Schönheit, Klugheit, Gottvertrauen. Und so reift im tiefen Atemholen, in der Stille ihres Herzens die Entscheidung, diese Gaben einzusetzen im Kampf gegen die tödliche Bedrohung.

Sie steht auf, macht sich allein auf den Weg, dem Bösen den Kopf abzuschlagen. (Buch Judit, Apokryphen)

HERR, du Gott meines Vaters,
gib meiner schwachen Hand die Kraft,
zu tun, was ich vorhabe!
Du bist ein Gott der Erniedrigten,
ein Helfer der Geringen,
ein Beistand der Schwachen,
ein Beschützer der Verachteten,
ein Retter der Hoffnungslosen!

Gebet der Judit (aus Judit 9)

Atemgebet: Dú bist ein Beístand der Schwáchen!

Drei Frauen sind es, denen er sein Leben verdankt: seine Mutter, die sich mit List dem tödlichen Befehl widersetzt, ihn versteckt und ihn schließlich ganz Gott anvertraut, seine Schwester, die ihn von ferne bewacht und dann sein Schicksal klug in die Hand nimmt, die Königstochter, die Mitleid mit ihm hat und ihn schließlich als ihren eigenen Sohn aufzieht. (2. Mose 2,1-10)

Der HERR ist gnädig und gerecht, und unser Gott ist barmherzig. Der HERR behütet die Unmündigen; wenn ich schwach bin, so hilft er mir.

Sei nun wieder zufrieden, meine Seele; denn der HERR tut dir Gutes.

Denn du hast meine Seele vom Tode errettet.

Ich werde wandeln vor dem HERRN im Lande der Lebendigen. Wie soll ich dem HERRN vergelten all seine Wohltat, die er an mir tut?

Ach, HERR, ich bin ja dein Knecht, ich bin dein Knecht, der Sohn deiner Magd.

Dir will ich Dankopfer bringen und des HERRN Namen anrufen. Halleluja!

Gebet des Mose (aus Psalm 116)

Atemgebet: Der Hérr tut dir Gútes.

Wird sie, eine schwache Frau, ihr Volk retten können vor dem Verderben, vor der Ausrottung? Sie ist bereit, es zu versuchen. Sie wagt es, ungerufen hinzutreten vor den König Ahasveros, obwohl sie weiß: Darauf steht die Todesstrafe. Der König jedoch richtet sein goldenes Zepter auf sie, ein Zeichen der Gnade. Sie offenbart ihm die finsternen Pläne, die gegen ihn geschmiedet wurden, und die Rache, die böswillige Verräter an ihrem Volk nehmen wollen. Sie bittet für ihr bedrohtes Volk und so wird ihr Volk bewahrt vor dem Untergang. Der Verräter aber endet am Galgen. (Buch Ester)

HERR, du Gott, erhebe dich, du Richter der Welt;

vergilt den Hoffärtigen, was sie verdienen!

HERR, sie zerschlagen dein Volk und plagen dein Erbe.

Aber der HERR wird sein Volk nicht verstoßen noch sein Erbe verlassen.

Wer steht mir bei wider die Boshaften?

Wer tritt zu mir wider die Übeltäter?

Wenn der HERR mir nicht hülfe, läge ich bald am Orte des Schweigens.

Aber der HERR ist mein Schutz,

mein Gott ist der Hort meiner Zuversicht.

Er wird ihnen ihr Unrecht vergelten

und sie um ihrer Bosheit willen vertilgen.

Gebet Esters (aus Psalm 94)

Atemgebet: Hérr, du Gótt, erhébe dích!

Mitten in der Nacht ein Ruf? Er hört sich beim Namen gerufen, steht auf und eilt zu seinem alten Meister Eli: »Du hast gerufen. Hier bin ich.« Der jedoch hat nicht gerufen. So legt er sich wieder hin, schläft weiter. Doch dasselbe geschieht ein zweites und ein drittes Mal. Immer wieder schreckt er auf aus Schlaf und wirren Träumen, läuft zum Meister, nur um erneut die Antwort zu bekommen: »Ich habe nicht gerufen.« Unheimlich könnte solch Erleben sein. Hat er nicht jedesmal deutlich seinen Namen gehört? Im Dunkel der Nacht gerufen zu werden, ohne zu wissen, von wem, ohne zu wissen, warum – das macht Angst. Doch der alte Eli weiß den Ruf zu deuten – Gottes Ruf ist es. Gott hat ihn berufen, sein Prophet zu sein. (1. Samuel 3,1-10)

Siehe, hier bin ich!
Rede, HERR,
denn dein Knecht hört.

Gebet Samuels (1. Samuel 3,8.10)

Atemgebet: Siehe, hier bin ich.

Später erinnern sie sich an das Ereignis als das Wunderbarste, das sie je erlebt haben. Vergessen ist die Furcht, die sie damals erfüllt hat, vor einem Licht, das nicht von dieser Welt war, ihr tiefes Erschrecken vor einer Stimme, die vom Himmel selbst zu kommen schien. Woran sie sich freilich erinnern, ist ihr Innehalten, bevor sie sich eilig auf den Weg machen, ihr Atem schwingt sich ein in den himmlischen Chor. Dann erst brechen sie auf – und erleben, wie der Himmel die Erde berührt hat in einem Kind. Da ist keine Furcht mehr, keine Panik, nur noch Freude. (Lukas 2,8-20)

Du weckst lauten Jubel,
du machst groß die Freude.
Denn uns ist ein Kind geboren,
ein Sohn ist uns gegeben,
und die Herrschaft ist auf seiner Schulter;
und er heißt Wunder-Rat, Gott-Held, Ewig-Vater, Friede-Fürst;
auf dass seine Herrschaft groß werde
und des Friedens kein Ende.

Gebet der Hirten (aus Jesaja 9)

Atemgebet: Dú machst groß die Freude.

Sie weiß sich keinen Rat. Ihr Mann, dieser reiche törichte Trunkenbold, weigert sich, den künftigen König zu bezahlen für dessen Wohltaten, wie es das Recht verlangt. Und nun hat er sich aufgemacht, dieser König, mit 400 bewaffneten Männern, um sich zu rächen. Sie werden alle umkommen – wie kann sie, eine einzelne Frau, dagegen etwas tun? Doch dann weiß sie, was sie tun kann. Nicht mit Schwertern wird sie ihm entgegenziehen, sondern mit reichen Geschenken. Nicht streiten wird sie mit ihm, sondern sich demütigen, um Gnade bitten, seine Vergebung erflehen – im Vertrauen auf Gott. (1. Samuel 25,1-35)

HERR, auf dich traue ich,
 lass mich nimmermehr zuschanden werden,
 errette mich durch deine Gerechtigkeit!
 Neige deine Ohren zu mir, hilf mir eilends!
 Sei mir ein starker Fels und eine Burg, dass du mir helfest!
 Um deines Namens willen wollest du mich leiten und führen.
 Ich freue mich und bin fröhlich über deine Güte,
 dass du mein Elend ansiehst und kennst die Not meiner Seele
 und übergibst mich nicht in die Hände des Feindes;
 du stellst meine Füße auf weiten Raum.
 Wie groß ist deine Güte, HERR,
 die du bewahrt hast denen, die dich fürchten,
 und erweistest vor den Menschen denen, die auf dich trauen!
 Gelobt sei der HERR; denn er hat seine wunderbare Güte mir
 erwiesen.

Gebet Abigails (aus Psalm 31)

Atemgebet: Du stellst meine Füße auf weiten Raum.

Nach diesem Verrat bleibt ihm nur noch die Flucht. Den alten Vater hat er belogen, den Bruder hat er bestohlen, den Segen sich ergaunert. Und nun? Hat er alles verloren – Familie, Heimat, Zukunft? In Panik läuft er davon, fort in die Fremde. Er übernachtet unter freiem Himmel und im Traum erfährt er Trost, Schutz und eine große Verheißung.

Am Morgen erhebt er sich, er atmet freier, denn staunend erkennt er: »Der HERR ist an dieser Stätte und ich wusste es nicht.« (1. Mose 28,10-15)

HERR, du erforschest mich und kennest mich.

Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es;

du verstehst meine Gedanken von ferne.

Ich gehe oder liege, so bist du um mich
und siehst alle meine Wege.

Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner Zunge,
das du, HERR, nicht alles wüsstest.

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

Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz;
prüfe mich und erkenne, wie ich's meine.

Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin,
und leite mich auf ewigem Wege.

Gebet Jakobs (aus Psalm 139)

Atemgebet: Erkénne mein Hérz und léite mích.

Sie weiß sehr wohl, dass sie des Hochverrats beschuldigt werden könnte, wenn sie die beiden feindlichen Kundschafter in ihrem Haus versteckt. Aber sie weiß auch, dass es ein mächtiger Gott ist, dem sie dienen und den sie anbeten. Sie hat von den Wundern gehört, die er getan hat. Er hat ihr Volk trockenen Fußes durchs Schilfmeer gehen lassen, hat in der Wüste für sie Brot vom Himmel regnen lassen – der HERR, ihr Gott, ist Gott oben im Himmel und unten auf Erden. So erzählt sie mit fester, ruhiger Stimme den Verfolgern eine Lügengeschichte und verhilft den beiden zur Flucht – nicht ohne ihnen vorher das Versprechen abzunehmen, sie und ihre Familie zu verschonen, wenn sie die Stadt einnehmen, an ihr Barmherzigkeit zu üben, so wie sie barmherzig ist zu ihnen. (Josua 2,1-11)

HERR, du bist's allein,
 du hast gemacht den Himmel und aller Himmel Himmel
 mit ihrem ganzen Heer, die Erde und alles, was darauf ist,
 die Meere und alles, was darinnen ist;
 du machst alles lebendig.

HERR, du bist Gott.
 Du hast das Elend deines Volkes in Ägypten angesehen
 und ihr Schreien am Schilfmeer erhört
 und Zeichen und Wunder getan am Pharao.
 Und du hast das Meer vor ihnen zerteilt,
 sodass sie mitten durchs Meer trocken hindurchgingen.

Gebet Rahabs (aus Nehemia 9)

Atemgebet: Dú tust Zeichen und Wunder.

Er hat es doch nur gut gemeint – mit dem Freund, der das nicht erleiden soll, und mit sich selber, der den Freund nicht verlieren will. Panik erfasst ihn bei dem Gedanken, alleingelassen zu werden. Nein, nein! Das darf nicht geschehen!

Und nun die harten Worte seines Weggefährten und Meisters! Sie nehmen ihm den Atem. Aber beide müssen das aushalten: den ungelösten Konflikt, die Distanz, das Gefühl, nicht verstanden zu sein vom besten Freund.

Er weiß noch nicht, dass er aufatmen darf nach sechs Tgen, wenn er ausgewählt wird, mitzugehen auf den Berg und Zeuge zu werden eines einmaligen mystischen Erlebens. (Matthäus 16,21-23; 17,1-3)

Du hast mich einen kleinen Augenblick verlassen,
aber mit großer Barmherzigkeit
willst du mich sammeln.

Du hast dein Angesicht im Augenblick des Zorns ein wenig vor
mir verborgen,
aber mit ewiger Gnade
willst du dich meiner erbarmen.

Gebet des Petrus (nach Jesaja 54,7-8)

Atemgebet: Dú willst dich meiner erbármén.

Unbedingter Gehorsam setzt unbedingtes Vertrauen voraus. Hat er das? Glaubt er der Verheißung, die so im Widerspruch zu stehen scheint zu dem, was jetzt von ihm gefordert wird? Kann man sich etwas Schlimmeres, etwas Schmerzhafteres vorstellen als das, was er jetzt tun soll? Und doch bricht er auf – schweren Herzens.

Aber sein Gott ist kein grausamer Gott, kein Götze, der Menschenopfer fordert. Sein Gott ist ein barmherziger Gott, dessen wunderbare Verheißungen sich erfüllen werden! (1. Mose 22,1-14)

Der Ratschluss des HERRN bleibt ewiglich,
seines Herzens Gedanken für und für.

Wohl dem Volk, dessen Gott der HERR ist,
dem Volk, das er zum Erbe erwählt hat!

Des HERRN Auge sieht auf alle, die ihn fürchten,
die auf seine Güte hoffen,

dass er ihre Seele errette vom Tode und sie am Leben erhalte.

Unsre Seele harrt auf den HERRN;

er ist uns Hilfe und Schild.

Wir trauen auf seinen heiligen Namen.

Deine Güte, HERR, sei über uns, wie wir auf dich hoffen.

Gebet Abrahams (aus Psalm 33)

Atemgebet: Deine Güte, Hérr, sei über úns.

Die Situation überfordert ihn. Er ist verzweifelt und weiß nicht, was er tun soll. Heiratet er eine Ehebrecherin, macht er sich nach dem Gesetz selbst des Ehebruchs schuldig. Klagt er sie wegen Ehebruchs an, hat sie die Todesstrafe zu erwarten. Als gläubiger, gesetzestreuer und gerechter Mann möchte er weder das eine noch das andere. Ihm bleibt nur die Möglichkeit, sie heimlich zu verlassen, ohne einen Grund zu nennen.

Doch er ist kein Mann der raschen Entschlüsse. Bevor er diesen Gedanken in die Tat umsetzt, wird er eine Nacht drüber schlafen.

Und diese Nacht verändert alles.

Am nächsten Morgen steht er auf, erfrischt vom Schlaf, und er weiß ohne jeden Zweifel, was er zu tun hat. (Matthäus 1,18-25)

HERR, neige deine Ohren und erhöere mich; denn ich bin elend und arm.

Bewahre meine Seele, denn ich bin dir treu.

Hilf du, mein Gott, deinem Knechte, der sich verlässt auf dich.

Vernimm, HERR, mein Gebet und merke auf die Stimme meines Flehens!

In der Not rufe ich dich an; du wollest mich erhören!

Weise mir, HERR, deinen Weg, dass ich wandle in deiner Wahrheit; erhalte mein Herz bei dem einen, dass ich deinen Namen fürchte.

Gebet Josefs (aus Psalm 86)

Atemgebet: Weise mir, Hérr, deinen Wég.

Schon lange verehrt er diesen Meister von ferne, ist ihm oft von weitem gefolgt, hat in der Anonymität der Menge seinen Worten gelauscht. Aber er hat sich ihm nie wirklich genähert – aus Ehrfurcht? Aus Angst vor den Schriftgelehrten und Pharisäern? Als sich die Dinge zuspitzen, ist er wieder in seiner Nähe. Er sitzt nicht mit am Tisch beim Festmahl, sondern wartet draußen. Dann folgt er ihm und seinen Freunden in die Nacht, erlebt sein Ringen und Betten, hört die Häscher kommen. Alle fliehen. Er bleibt – als einziger. Er wird Zeuge der Verhaftung. Doch als sie auch ihn selbst ergreifen wollen, ihn an seinem Gewand packen, reißt er sich los, lässt sein Gewand zurück, läuft nackt davon in wilder Panik.

Später schämt er sich. Was für ein Feigling er ist! Er fühlt sich wie ein Verräter. Aufatmen voll Freude und Erleichterung wird er erst viel später ... (Markus 14,51-52)

HERR, ewiger Gott, der nicht müde noch matt wird,
du gibst dem Müden Kraft
und Stärke genug dem Unvermögenden.
Jünglinge werden müde und matt,
Männer straucheln und fallen;
aber die auf dich harren, kriegen neue Kraft,
dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler,
dass sie laufen und nicht matt werden,
dass sie wandeln und nicht müde werden.

Gebet des jungen Mannes in Gethsemane (Jesaja 40,29-31)

Atemgebet: Du gibst dem Müden Kraft.

Ob sie Panik empfindet? Nein, das ist vorbei. Vor vielen Wochen, als die Vorräte immer knapper wurden, da stieg die Angst, wurde zur Panik. Jetzt ist da nur noch Resignation, ein schicksalergebenes Warten auf den Tod. Mit den letzten Tropfen Öl und dem kleinen Rest Mehl wird sie einen Fladen backen, ihn zusammen mit dem Sohn essen und dann sterben.

Doch da kommt dieser Fremde, bittet um einen Schluck Wasser und einen Bissen Brot. Das Gebot der Gastfreundschaft ist ihr heilig. So gibt sie ihm das Letzte, was sie hat.

Ein Wunder lässt sie wieder aufatmen: Das Öl im Krug versiegt nicht und das Mehl im Topf geht nicht aus. (1. Könige 17,9-16)

Halleluja! Lobe den HERRN, meine Seele!
Ich will den HERRN loben, solange ich lebe,
und meinem Gott lobsingen, solange ich bin.
Wohl dem, dessen Hilfe der Gott Jakobs ist,
der seine Hoffnung setzt auf den HERRN, seinen Gott,
der die Hungrigen speiset.
Der HERR richtet auf, die niedergeschlagen sind.
Der HERR behütet die Fremdlinge
und erhält Waisen und Witwen.

Gebet der Witwe von Sarepta (aus Psalm 146)

Atemgebet: Lóbe den Hérrn, meine Séele!

Schwanger ist sie und voller Angst: Wird es ein Mädchen oder ein Junge? Sie hat schon eine fast erwachsene Tochter und dennoch wünscht sie voller Verzweiflung, ihr möge kein Sohn geschenkt werden. Es würde den sicheren Tod des Kindes bedeuten. Alle neugeborenen Knaben werden auf Befehl des Königs getötet. Aber, so sagt sie sich, der König hat nicht mit dem Mut und der Stärke einer Mutter gerechnet. Wenn sie einen Sohn zur Welt bringt, wird sie einen Weg finden, sein Überleben zu sichern. Und sie beginnt im Vertrauen auf Gott, der sie beraten wird, einen Plan zu schmieden ... (2. Mose 2,1-3)

Ich habe gesagt zu dem HERRN:

Du bist ja der HERR! Ich weiß von keinem Gut außer dir.

Du hältst mein Los in deinen Händen!

Ich lobe den HERRN, der mich beraten hat;

auch mahnt mich mein Herz des Nachts.

Ich habe den HERRN allezeit vor Augen;

er steht mir zur Rechten, so wanke ich nicht.

Darum freut sich mein Herz, und meine Seele ist fröhlich.

Gebet der Mutter Miriams (aus Psalm 16)

Atemgebet: Du hältst mein Lós in deiner Hánd.

Was hat er ihnen getan, dass sie ihn so behandeln? Wenn sein ältester Bruder nicht eingegriffen hätte, hätten sie ihn wahrscheinlich getötet. Aber in diesem tiefen ausgetrockneten Brunnen zu sitzen, aus dem er sich niemals befreien kann, ist auch nicht besser, eher noch schlimmer. Ein langsames qualvolles Sterben wird ihm beschieden sein.

Da fühlt er sich plötzlich emporgezogen ... Es ist wieder hell, er hat wieder Luft, das Leben wird weitergehen ... (1. Mose 37,20-28)

Ich preise dich, HERR; denn du hast mich aus der Tiefe gezogen und lässtest meine Feinde sich nicht über mich freuen.

HERR, mein Gott, da ich schrie zu dir, machtest du mich gesund.

HERR, du hast meine Seele aus dem Reich des Todes geführt; du hast mich aufleben lassen.

Lobsinget dem HERRN, preiset seinen heiligen Namen!

Gebet Josefs (aus Psalm 30)

Atemgebet: Hérr, mein Gótt, ich schreie zu dir.

Sie ist keine mutige Frau, hat es nie gelernt, eigene Bedürfnisse durchzusetzen, auf ihren Wünschen zu bestehen oder gar, sich zu wehren, wenn man sie verächtlich behandelt. Aber jetzt geht es um alles. Ja, es geht um mehr als ihr eigenes Leben. Sie erträgt es, ignoriert, abgelehnt, gedemütigt zu werden, und beharrt mit verzweifelter Hartnäckigkeit darauf, Hilfe zu erflehen – so lange, bis sie die erlösenden Worte hört, die sie aufatmen lassen. (Matthäus 15,21-28)

Der HERR ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind,
und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben.

Der Gerechte muss viel leiden,
aber aus alledem hilft ihm der HERR.

Da ich den HERRN suchte, antwortete er mir
und errettete mich aus aller meiner Furcht.

Die auf ihn sehen, werden strahlen vor Freude,
und ihr Angesicht soll nicht schamrot werden.

Als einer im Elend rief, hörte der HERR
und half ihm aus allen seinen Nöten.

Der Engel des HERRN lagert sich um die her,
die ihn fürchten, und hilft ihnen heraus.

Gebet der Syrophönizierin (aus Psalm 34)

Atemgebet: É r errétet mí ch aus á ller mé iner Fú rcht.

Sie verweigern dem König den Gehorsam. Ihr Gott ist ein lebendiger Gott. Niemals werden sie ein totes Götterbild anbeten, sei es auch noch so prächtig und noch so groß. Aber es ist nur eine Frage der Zeit, bis dem König ihr Ungehorsam gemeldet wird. Voller Zorn lässt er die Strafe vollziehen, die er angedroht hat. Elend sollen sie umkommen im Feuer. Sie aber sind gewiss: Unser Gott kann uns erretten aus dem Feuer. Aber auch wenn es nicht sein Wille ist, uns aus der Hand unserer Feinde zu erretten, ist er unser Gott. Ihn allein beten wir an. (Daniel 3)

Warum sollen die Heiden sagen:

Wo ist denn ihr Gott?

Unser Gott ist im Himmel;
er kann schaffen, was er will.

Ihre Götzen aber sind Silber und Gold,
von Menschenhänden gemacht.

Sie haben einen Mund und reden nicht,
sie haben Augen und sehen nicht,
sie haben Ohren und hören nicht,
sie haben Nasen und riechen nicht,
sie haben Hände und greifen nicht,
Füße haben sie und gehen nicht,
und kein Laut kommt aus ihrer Kehle.

Die solche Götzen machen, werden ihnen gleich.

Aber Israel hoffe auf den HERRN!

Der HERR denkt an uns und segnet uns.

Gebet von Schadrach, Meschach und Abed-Nego (aus Psalm 115)

**Atemgebet: Der Hérr ist Hilfe und Schild. Er dénkt an úns
und ségnet úns.**

Er soll seinen jüngsten Bruder zurücklassen als Sklave im fremden Land? Muss der Knabe für ein Unrecht büßen, das er nicht begangen hat? Das wird er niemals zulassen. Und er weiß: Wenn er ohne den Bruder nach Hause zurückkehrt, wird sein Vater das nicht überleben. Sein Leben lang würde die Schuld am Tode des Vaters dann auf ihm lasten. So fleht er um Gnade, bereit sich zu opfern, die Strafe auf sich zu nehmen an des Knaben statt.

Und dann geschieht die Erlösung: Vergebung, Liebe, Aufatmen. (1. Mose 44-45)

Ich kam in Jammer und Not.

Aber ich rief an den Namen des HERRN:

Ach, HERR, errette mich!

Der HERR ist gnädig und gerecht,
und unser Gott ist barmherzig.

Der HERR behütet die Unmündigen;
wenn ich schwach bin, so hilft er mir.

Sei nun wieder zufrieden, meine Seele;
denn der HERR tut dir Gutes.

Denn du hast meine Seele vom Tode errettet,
mein Auge von den Tränen, meinen Fuß vom Gleiten.

Ich werde wandeln vor dem HERRN
im Lande der Lebendigen.

Gebet Judas (aus Psalm 116)

Atemgebet: Der Hérr ist gnädig únd gerécht.

Seine Worte erregen und erzürnen die Rechtgläubigen, die Etablierten, die sich für die Auserwählten halten. So treiben sie ihn zur Stadt hinaus, verfolgen ihn bis zum Abhang des Berges. Dort wollen sie ihn in die Tiefe stürzen. Und er? Was tut er? Er dreht sich um, blickt sie an, geht schweigend mitten durch sie hindurch. (Lukas 4,28-30)

Übergib mich nicht denen, die mir Gewalt antun wollen.
Tritt ein für deinen Knecht und tröste ihn,
dass mir die Stolzen nicht Gewalt antun!
Meine Augen sehnen sich nach deinem Heil
und nach dem Wort deiner Gerechtigkeit.
Wende dich zu mir und sei mir gnädig,
wie du pflegst zu tun denen, die deinen Namen lieben.
Lass meinen Gang in deinem Wort fest sein
und lass kein Unrecht über mich herrschen.
Erlöse mich von der Bedrückung durch Menschen.

Gebet Jesu (aus Psalm 119)

Atemgebet: Wende dich zu mir und sei mir gnädig.

Der Auftrag Gottes trifft ihn unerwartet. Ist er dafür nicht noch viel zu jung? »Das kann ich nicht, ich bin zu jung, zu alt, zu ungebildet, zu kleingläubig, zu ..., zu ..., zu ...« Das sind die ängstlichen Ausreden, die wir haben, wenn wir Gottes Ruf hören. Stattdessen sollten wir hören, was Gott ihm und uns noch heute sagt: »Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir.« (Jeremia 1,4-10)

HERR, ich bin nicht beredt!

Wer hat dem Menschen den Mund geschaffen?

Oder wer hat den Stummen oder Tauben oder Sehenden oder Blinden gemacht?

Habe ich's nicht getan, der HERR?

Nun aber geh hin:

Ich will mit deinem Munde sein
und dich lehren, was du sagen sollst.

Gebet Jeremias (nach 2. Mose 4,10-12)

**Atemgebet: Ich will mit deinem Munde (deinen Händen,
deinem Herzen, ...) sein.**

Sie sind sich beide einig: Sie werden das nicht tun. Sie werden sich dem Gebot widersetzen. Ihr Auftrag ist es, Leben zu bringen, nicht den Tod. Als sie ihres Ungehorsams wegen zur Rede gestellt werden, bleiben sie ruhig. Sie sind darauf vorbereitet, haben sich eine Lügengeschichte zurechtgelegt. Man wird ihnen wohl oder übel glauben müssen. Und Gott belohnt sie für ihren Ungehorsam, für ihre listig erdachten Ausreden. (2. Mose 1,15-23)

Der HERR ist unser Licht und unser Heil;

vor wem sollten wir uns fürchten?

Der HERR ist unseres Lebens Kraft;

vor wem sollte uns grauen?

Wenn die Übeltäter an uns wollen, uns zu verschlingen,
müssen sie selber straucheln und fallen.

HERR, höre unsere Stimme, wenn wir rufen;

sei uns gnädig und antworte uns,

denn du bist unsre Hilfe; verlass uns nicht

und tu die Hand nicht von uns ab, du Gott unsres Heils!

HERR, weise uns deinen Weg

und leite uns auf ebener Bahn um unsrer Feinde willen.

Gib uns nicht preis dem Willen unsrer Feinde!

Wir glauben, dass wir sehen werden die Güte des HERRN
im Lande der Lebendigen.

Gebet Puas und Schifras (nach Psalm 27)

Atemgebet: Der Hérr ist méines Lébens Kráft.

So eine Nacht haben sie noch nie erlebt. Dass die vielen Menschen am Abend nach Hause gehen müssen, finden sie ja ganz richtig, zumal ein Unwetter droht. Dass sie jedoch allein in der Dunkelheit jetzt hinaus aufs Meer rudern sollen, macht ihnen Angst. Aber sie sind erfahren, gegen Morgen scheint das Schlimmste überstanden. Da erleben sie etwas, das sie in noch größere Panik versetzt. Ist das ein Gespenst, das da im Morgengrauen übers Wasser auf sie zukommt? Sie schreien vor Furcht ... bis sie die vertraute Stimme hören: »Ich bin's! Fürchtet euch nicht!« (Matthäus 14,22-27)

HERR, auf dich traue ich,
lass mich nimmermehr zuschanden werden,
errette mich durch deine Gerechtigkeit!
Neige deine Ohren zu mir, hilf mir eilends!
Du siehst mein Elend an und kennst die Not meiner Seele
HERR, sei mir gnädig, denn mir ist angst!
HERR, lass mich nicht zuschanden werden; denn ich rufe dich an.
Du hörtest die Stimme meines Flehens, als ich zu dir schrie.
Seid getrost und unverzagt alle, die ihr des HERRN harret!

Gebet der Jünger (aus Psalm 31)

Atemgebet: Sei getröst und unverzagt!

Sie sind verloren, es gibt kein Entrinnen: Hinter ihnen die Todfeinde, die ihnen nachjagen, vor ihnen das Meer, in dem sie ertrinken werden. Alles wäre besser als das Schicksal, das ihnen droht, auch die bitterste Fronarbeit. Oh, wie bereuen sie es, aufgebrochen zu sein in vermeintliche Freiheit ...

Da geschieht ein Wunder und ein ganzes Volk kann aufatmen. (2. Mose 15)

Wir rufen an den HERRN, den Hochgelobten,
so werden wir vor unseren Feinden errettet.

Es umfingen uns des Todes Bande,
und die Fluten des Verderbens erschreckten uns.

Als uns angst war, riefen wir den HERRN an und schrien zu
unserem Gott.

Da erhörte er unsere Stimme und unser Schreien kam vor ihn
zu seinen Ohren.

Da sah man die Tiefen der Wasser, und des Erdbodens Grund
ward aufgedeckt.

Er streckte seine Hand aus von der Höhe und fasste uns und
zog uns aus großen Wassern.

Er errettete uns von unseren starken Feinden,
von unseren Hassern, die uns zu mächtig waren.

Er führte uns hinaus ins Weite, er riss uns heraus.

Du gibst unseren Schritten weiten Raum,
dass unsere Knöchel nicht wanken.

darum wollen wir dir danken, HERR.

Gebet der Israeliten (nach Psalm 18)

Atemgebet: Ich will deinem NÁmen lobsíngen.

Sie ist verzweifelt. Wie soll es weitergehen ohne den Bruder? Doch während ihre Schwester daheim sitzen bleibt, wie erstarrt in ihrer Trauer, läuft sie los, dem Freund entgegen, der die Tragödie hätte verhindern können. Sie will ihn zur Rede stellen. Warum war er nicht da? Warum hat er ihnen nicht geholfen? Sobald sie ihn sieht, macht sie ihm heftige Vorwürfe. Seine frommen Trostworte, die nur auf eine ferne Zukunft zu verweisen scheinen, kennt sie. Die helfen ihr jetzt nicht. Doch dann geschieht das Unfassbare: Die Trostworte werden Gegenwart! (Johannes 11, 17-45)

Bewahre mich, Gott; denn ich traue auf dich.
 Ich habe gesagt zu dem HERRN: Du bist ja der HERR!
 Ich weiß von keinem Gut außer dir.
 Der HERR ist mein Gut und mein Teil;
 du hältst mein Los in deinen Händen!
 Ich habe den HERRN allezeit vor Augen;
 er steht mir zur Rechten, so wanke ich nicht.
 Darum freut sich mein Herz,
 und meine Seele ist fröhlich;
 auch mein Leib wird sicher wohnen.
 Denn du wirst meine Seele nicht dem Tode lassen
 und nicht zugeben, dass dein Heiliger die Grube sehe.
 Du tust mir kund den Weg zum Leben:
 Vor dir ist Freude die Fülle
 und Wonne zu deiner Rechten ewiglich.

Gebet Martas (aus Psalm 16)

Atemgebet: Bewähre mich Gótt, denn ich tráue auf dích.

Er hat eine Vision, sieht den HERRN auf einem hohen Thron im Tempel sitzen, sechsflügelige Engel singen »Heilig, heilig, heilig«, die Erde bebt, Rauch erfüllt das ganze Haus. In Panik ruft er: »Weh mir, ich vergehe!«

Mit glühender Kohle wird sein Mund von einem Engel berührt, gereinigt und geheiligt. Als nun der HERR fragt »Wen soll ich senden?«, kann er mit fester Stimme antworten: »HERR, hier bin ich, sende mich!« (Jesaja 6,1-8)

Er hat mir ein neues Lied in meinen Mund gegeben, zu loben unsern Gott.

Das werden viele sehen und sich fürchten und auf den HERRN hoffen.

HERR, mein Gott, groß sind deine Wunder
und deine Gedanken, die du an uns beweisest; dir ist nichts
gleich!

Ich will sie verkündigen und davon sagen, wiewohl sie nicht zu
zählen sind.

Ich verkündige Gerechtigkeit in der großen Gemeinde.

Siehe, ich will mir meinen Mund nicht stopfen lassen; HERR,
das weißt du.

Von deiner Wahrheit und von deinem Heil rede ich.

Ich verhehle deine Güte und Treue nicht vor der großen
Gemeinde.

Du aber, HERR, wollest deine Barmherzigkeit nicht von mir
wenden,

lass deine Güte und Treue allewege mich behüten.

Gebet Jesajas (aus Psalm 40)

Atemgebet: Hérr, mein Gótt, – groß sind deine Wúnder!

Sie wacht völlig verstört auf. Dieser Traum beunruhigt sie zutiefst. Das war nicht irgendein Alptraum, von dem man erwacht, erleichtert, dass es ja »nur ein Traum« war. Sie muss ihren Mann warnen. Doch er ist schon im Amt, sitzt wohl schon auf seinem Richterstuhl. Da hat sie als Frau keinen Zutritt. Doch es gibt eine Möglichkeit: Sie schickt jemanden zu ihm und lässt ihm ausrichten: Halte dich aus dieser Sache heraus! (Matthäus 17,19-24)

Die Erde ist des HERRN und was darinnen ist,
der Erdkreis und die darauf wohnen.

Wer darf auf des HERRN Berg gehen,
und wer darf stehen an seiner heiligen Stätte?

Wer unschuldige Hände hat und reinen Herzens ist,
wer nicht bedacht ist auf Lüge und nicht schwört zum Trug:
der wird den Segen vom HERRN empfangen
und Gerechtigkeit von dem Gott seines Heils.

Gebet der Frau des Pilatus (aus Psalm 24)

Atemgebet: Die Erde ist des HERRN und was darinnen ist.

Bei seinen Worten erschrecken sie bis ins Innerste: Einer von euch wird mich verraten. »Bin ich's? Bin ich's?«, fragt jeder – und doch kann keiner es sich vorstellen. Jeder würde doch lieber mit ihm sterben als ihn verraten. Er aber gibt ihnen schließlich einen Hinweis und elf von ihnen atmen erleichtert auf. (Markus 14,17-21)

HERR, neige deine Ohren und erhöre mich; denn ich bin elend und arm.

Bewahre meine Seele, denn ich bin dir treu.

Hilf du, mein Gott, deinem Knechte, der sich verlässt auf dich.

Vernimm, HERR, mein Gebet und merke auf die Stimme meines Flehens!

In der Not rufe ich dich an; du wollest mich erhören!

Weise mir, HERR, deinen Weg, dass ich wandle in deiner Wahrheit;

erhalte mein Herz bei dem einen, dass ich deinen Namen fürchte.

Wende dich zu mir und sei mir gnädig;

stärke deinen Knecht mit deiner Kraft und hilf dem Sohn deiner Magd!

Gebet der Jünger (aus Psalm 86)

Atemgebet: Vernimm, HERR, mein Gebet!

Er ist schon Zeuge vieler Hinrichtungen gewesen, aber so etwas hat er noch nie erlebt. Die Erde bebt, Felsen zerreißen, Gräber öffnen sich – es ist wie ein Weltuntergang. Die Wachsoldaten geraten in Panik und auch ihn packt das Entsetzen. Was ist hier geschehen? Und dann hört er es, ein Flüstern erst, das lauter wird, Worte, in die er schließlich einstimmt: »Wahrlich, dieser ist Gottes Sohn gewesen.« Furcht hat sich verwandelt in tiefe Ehrfurcht. (Matthäus 27,50-55)

Der HERR ist König;
Wolken und Dunkel sind um ihn her,
Feuer geht vor ihm her und verzehrt ringsum seine Feinde.
Seine Blitze erleuchten den Erdkreis,
das Erdreich sieht es und erschrickt.
Berge zerschmelzen wie Wachs vor dem HERRN,
vor dem Herrscher der ganzen Erde.
Die Himmel verkündigen seine Gerechtigkeit,
und alle Völker sehen seine Herrlichkeit.
Schämen sollen sich alle, die den Bildern dienen
und sich der Götzen rühmen.
Betet ihn an, alle Götter!
Denn du, HERR, bist der Höchste über allen Landen,
du bist hoch erhöht über alle Götter.

Gebet des Hauptmanns unterm Kreuz (aus Psalm 97)

Atemgebet: Hérr, du bíst der Hóchste úber állen Lánden.

Sie sind ihm zu seinen Lebzeiten gefolgt und sie folgen ihm auch jetzt nach seinem Tod. Die Panik der vergangenen Tage ist einer tiefen stillen Trauer gewichen. Sie wollen seinem Leichnam noch einen letzten Dienst erweisen. Aber nicht heute, heute ist Sabbat, Tag der Ruhe und sie halten sich an ihre Gesetze. Von ferne beobachten sie, wo der tote Leib Jesu bestattet wird. Morgen werden sie kommen mit wohlriechenden Ölen und Salben. (Lukas 23,50-56)

Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.

Denn er ist mein Fels, meine Hilfe, mein Schutz,
dass ich gewiss nicht wanken werde.

Wie lange stellt ihr alle einem nach,
wollt alle ihn morden, als wäre er eine hangende Wand und
eine rissige Mauer?

Sie denken nur, wie sie ihn von seiner Höhe stürzen,
sie haben Gefallen am Lügen.

Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele;
denn er ist meine Hoffnung.

Er ist mein Fels, meine Hilfe und mein Schutz.

Bei Gott ist mein Heil und meine Ehre,
der Fels meiner Stärke, meine Zuversicht ist bei Gott.

Hoffet auf ihn allezeit, schüttet euer Herz vor ihm aus;
Gott ist unsre Zuversicht.

Gebet der Frauen am Sabbat (aus Psalm 62)

Atemgebet: Gótt ist únsre Zúversicht.

Sie hat es nicht ausgehalten daheim. So ist sie in aller Frühe aufgebrochen zu seinem Grab. Wenigstens dem Toten nahe sein will sie, auch wenn ein schwerer Felsen die Grabhöhle verschließt. Doch als sie ankommt, sieht sie, dass der Stein weggenommen wurde. Das Grab ist leer. In panischem Schrecken läuft sie zu den Jüngern, holt Petrus und Johannes. Auch die finden ein leeres Grab vor und kehren wieder um. Sie aber bleibt weinend stehen: »Sie haben meinen HERRN weggenommen, und ich weiß nicht, wo sie ihn hingelegt haben.« Dann dreht sie sich um ... Jemand steht hinter ihr. Wer ist das? Wer fragt sie da nach ihrem Schmerz? »Sie haben meinen HERRN weggenommen, und ich weiß nicht, wo sie ihn hingelegt haben.« Er sagt nur ein Wort – ein Wort, das für immer alles verändert: »Maria!« Und eine ganz neue Maria, eine befreite, verwandelte Maria mit erlöstem Blick antwortet: »Rabbuni!« (Johannes 20,11-16)

Gott ist nicht ein Gott der Toten,
sondern der Lebenden;
in ihm leben sie alle.

Gebet der Maria von Magdala (Lukas 20,38)

Atemgebet: *Ín ihm lében álle.*

Herausgeber:
Spirituelles Zentrum St. Martin e. V.
Arndtstraße 8, 80469 München
www.stmartin-muenchen.de

Idee/Text:
Maïke Schmauß

Gestaltung:
Bernd Hawe

Die Texte aus diesem Fastenkalender
können jederzeit frei verwendet werden.

Das Spirituelle Zentrum St. Martin ist dankbar
für einen Spendenbeitrag zu den Druckkosten
(IBAN: DE22 7025 0150 0017 0323 68).

