

**Ein Lied, ein Gebet, (Dietrich Bonhoeffer, in seinem Brief an Maria von Wedemeyer aus dem Kellergefängnis in Berlin, Prinz-Albrecht-Straße 19. Dezember 1944. Es war Bonhoeffers letzter Jahreswechsel, Anfang April 1945 wurde er im KZ Flossenbürg erhängt.)**

Von guten Mächten treu und still umgeben,  
behütet und getröstet wunderbar,  
so will ich diese Tage mit euch leben  
und mit euch gehen in ein neues Jahr.

Noch will das alte unsre Herzen quälen,  
noch drückt uns böser Tage schwere Last.  
Ach Herr, gib unsern aufgeschreckten Seelen  
das Heil, für das du uns geschaffen hast.

Und reichst du uns den schweren Kelch, den bittern  
des Leids, gefüllt bis an den höchsten Rand,  
so nehmen wir ihn dankbar ohne Zittern  
aus deiner guten und geliebten Hand.

Doch willst du uns noch einmal Freude schenken  
an dieser Welt und ihrer Sonne Glanz,  
dann wolln wir des Vergangenen gedenken,  
und dann gehört dir unser Leben ganz.

Lass warm und hell die Kerzen heute flammen,  
die du in unsre Dunkelheit gebracht,  
führ, wenn es sein kann, wieder uns zusammen.  
Wir wissen es, dein Licht scheint in der Nacht.

Wenn sich die Stille nun tief um uns breitet,  
so lass uns hören jenen vollen Klang  
der Welt, die unsichtbar sich um uns weitet,  
all deiner Kinder hohen Lobgesang.

Von guten Mächten wunderbar geborgen,  
erwarten wir getrost, was kommen mag.  
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen  
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

## **Gelassenheitsgebet (Reinhold Niebuhr, 1934)**

Gib mir, Gott, die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann,  
den Mut,  
Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann,  
und die Weisheit,  
das eine vom anderen zu unterscheiden.

## **Psalm 121- ein Wallfahrtslied**

1 Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen.  
Woher kommt mir Hilfe?  
2 Meine Hilfe kommt vom HERRN,  
der Himmel und Erde gemacht hat.  
3 Er wird deinen Fuß nicht gleiten lassen,  
und der dich behütet, schläft nicht.  
4 Siehe, der Hüter Israels  
schläft und schlummert nicht.  
5 Der HERR behütet dich;  
Der HERR ist dein Schatten  
Über deiner rechten Hand,  
6 dass dich des Tages die Sonne nicht steche,  
noch der Mond des Nachts.  
7 Der HERR behüte dich vor allem Übel,  
er behüte deine Seele.  
8 Der HERR behüte deinen Ausgang und Eingang  
von nun an bis in Ewigkeit.

### **Gebet zu Psalm 121 am Altjahresabend:**

Zu dir die Augen aufheben.  
Nicht wie erstarrt auf das Furchtbare sehen.  
Auf die Gewalt.  
Auf die Armut.  
Auf die Einsamkeit.  
Auf das Traurige in unserem Leben.

Zu dir die Augen aufheben.  
Oft schwer von dem Schlimmen.  
Manchmal blind von dem Elend.  
Blind für die Menschen. Auch das.  
Wenn wir unsere Augen nicht himmelwärts aufheben können,  
dann hebe du sie zu dir, Gott.  
Sanft.  
Damit unsere Augen dir folgen können.  
In das neue Jahr.  
Wir heben unsere Augen auf zu dir, Gott.  
Von dir kommt Hilfe.  
Für uns. Für alle.                      Amen

## **Gebet (Jaqueline Keune)**

- **auch ein Gebet der Kirche, die wir zusammen sind:**

Du weißt Gott:

Ein Fels bin ich nicht,  
allein der Stein,  
der mitträgt.

Trunken vor Geist:

Ich bin es nicht,  
suche bloß nüchtern nach dem Wort, das trifft.

Opfer:

Bringe ich keine,  
und ein Feuer brennt nur selten in mir.  
Aber denken und Hand anlegen kann ich,  
und ein wenig Glut lässt sich finden.

Bin nicht dauernd Licht  
und bin nicht unentwegt Salz.  
Das Stück Glaube aber,  
die Hand voll Hoffnung  
und das Maß Liebe,  
die wohnen auch in mir,  
und darum in deiner Kirche.

**Ein Gebet der Theresa von Avila (1515-1584)**  
**- auch eine Art, sich gute Vorsätze zu machen.**

Herr,  
du weißt am besten, dass ich von Tag zu Tag älter werde,  
und eines Tages alt sein werde.

Bewahre mich vor der Einbildung, bei jeder Gelegenheit und zu jedem  
Thema etwas sagen zu müssen.

Erlöse mich von der großen Leidenschaft,  
die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.

Lehre mich nachdenklich, aber nicht grüblerisch, hilfreich, aber nicht  
diktatorisch zu sein.

Bei meiner ungeheuren Ansammlung von Weisheit scheint es mir ja  
schade, sie nicht weiterzugeben. Aber Du verstehst – o HERR! – dass ich  
mir ein paar Freunde erhalten möchte.

Bewahre mich vor der Aufzählung endloser Einzelheiten, und verleihe mir  
Schwingen, um zum Wesentlichen zu gelangen.

Lehre mich schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden. Sie  
nehmen zu – und die Lust, sie zu beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr.

Ich wage nicht, die Gabe zu erleben, Krankheitsbeschreibungen anderer  
mit Freude anzuhören, aber lehre mich, sie geduldig zu ertragen.

Lehre mich die wunderbare Weisheit, dass ich mich irren kann.

Erhalte mich so liebenswert wie möglich. Ich möchte kein Heiliger sein;  
mit ihnen lebt es sich so schwer,  
aber ein alter Griesgram ist das Krönungswerk des Teufels.

Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete Talente zu entdecken, und  
verleihe mir, oh HERR, die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

Amen

## Kurze Atemmeditation zur Jahreslosung:

Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist. (Lukas 6,36)

Barmherzig sein – Erbarmen zeigen. Man fühlt es: Erbarmen hat seinen Ort in der Mitte unseres Körpers, dort, wo wir uns auch *erbärmlich* fühlen können. Wenn uns übel ist oder übel mitgespielt wurde, wenn wir gekränkt wurden, wenn wir Schuld und Scham empfinden, dann sitzt dieses Empfinden in unserer Leibmitte. Wir sind gekrümmt um diesen Punkt in der Leibmitte, und unser Atem wird kurz. Erbarmen kann uns aufrichten. Und aufgerichtet können wir auch wieder tief durchatmen.

Im Gottesdienst bitten wir zu Beginn um das Erbarmen Gottes, Liturg und Gemeinde im Wechsel sagen oder singen: *Kyrie eleison!* Herr, erbarme dich!

In der Jahreslosung wird sichtbar, dass das Erbarmen Gottes unsere Fähigkeit zum Erbarmen ermöglicht. Wenn wir erfahren und erleben, dass wir aufgerichtet werden, frei durchatmen können, dann können wir das anderen ermöglichen.

Seit der Zeit der Alten Kirche gibt es das sogenannte Herzensgebet, eine Atemmeditation mit dem Gebetsruf *Kyrie eleison!*

1. Beginne so:

*Einatmen...; Ausatmen...; Ein....; Aus....; Ein...; Aus....*

2. Beginne damit, beim Ausatmen das *Kyrie eleison* zu beten:

*Einatmen...; Kyrie eleison!; Ein.... ; Kyrie eleison!*

In der westlichen Kirche gibt es die Tradition, das *Kyrie eleison* eher auf die eigene Person zu beziehen: Herr, erbarme dich meiner! – sieh auf MICH! vergib MIR! Biblische Hintergrunderzählung zu diesem Gedanken ist die Geschichte vom blinden Bartimäus, der, von allen zurückgelassen, so lange und so laut „*Kyrie eleison!*“ schreit, bis Jesus ihn aus der Menschenmenge heraus hört, sieht und aufrichtet. (Mk 10,46-52). In der Ostkirche gibt es dieselbe Tradition des atmenden Herzensgebets, aber mit einer anderen Betonung im Verständnis. Im Aussprechen und Ausatmen des Rufes *Kyrie eleison!* meditiert man die Bitte: Herr, gib mir Anteil an deiner Barmherzigkeit! Wenn Sie eine biblische Geschichte dazu mitdenken möchten, dann wäre das z.B. die berühmte Geschichte vom sog. barmherzigen Samariter (Lk 10,25-37). Der Samariter atmet Gottes Barmherzigkeit und wendet sich also ganz selbstverständlich dem Nächsten zu. Unsere Jahreslosung zeigt, dass die Grundgedanken des westlichen und östlichen Herzensgebets zusammengehören.

Versuchen Sie es, nehmen Sie es atmend und betend mit in ihren Abend und in das neue Jahr.

1. Beginne so:

*Einatmen...; Ausatmen...; Ein...; Aus....; Ein...; Aus....*

2. Beginne damit, beim Ausatmen das *Kyrie eleison* zu beten: *Einatmen...; Kyrie eleison!; Einatmen; Kyrie eleison!; Ein...; Kyrie....*