



ECKHARD  
HERRMANN

GOTT  
MACHT MUT

*Gebete*



Eckhard  
Herrmann

GOTT  
MACHT MUT

Gebete

*Ich sage dir:  
Sei mutig und entschlossen!  
Hab keine Angst und lass dich durch nichts erschrecken;  
denn ich,  
der Herr, dein Gott,  
bin bei dir, wohin du auch gehst!*

Josua 1,9<sup>1</sup>

## Zum Geleit

*Mut machen* wollen die in diesem Büchlein gesammelten Gebete.

*Mut machen* in besonderen, vor allem in schwierigen persönlichen Lebenssituationen.

*Mut machen* angesichts einer Welt, die immer wieder von Krisen und Katastrophen heimgesucht wird.

*Mut machen* in einer Zeit, in der sich Vieles in oft rasantem Tempo verändert.

*Mut machen* zu einem tröstenden, zuversichtlich stimmenden, Freude bereitenden Gottvertrauen.

Die meisten dieser Gebete sind im Sommer des Jahres 2020 entstanden. In einer Zeit, in der die Coronapandemie in aller Welt Angst und Schrecken verbreitet und unser Leben in vielen Bereichen eingeschränkt hat und in der viele Menschen *Ermütigung* gesucht und – oft auch in ihrem Glauben – gefunden haben.

Ich danke den Mitarbeitenden des Claudius Verlags, die mich ermutigt haben, dieses Buch zu schreiben. Das herzliche Miteinander und die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit ihnen haben mir – wie immer – sehr viel Freude bereitet.

Kaufbeuren, am Reformationstag 2020

*Eckhard Herrmann*



## Inhalt

5 Zum Geleit

*„Lass mich am Morgen hören deine Gnade“*

9 Ein neuer Tag

*„Aller Augen warten auf dich“*

23 Zur Mittagszeit

*„Bleibe bei uns“*

31 Am Abend

*„Du tust mir kund den Weg zum Leben“*

39 Leben unter Gottes Segen

*„Verlass dich auf den Herrn“*

57 Vertrauen können

*„Steh mir bei“*

77 Schweres tragen

*„Der Herr ist mein Hirte“*

97 Alltagsgedanken

*„Meine Zeit steht in deinen Händen“*

133 Zum Ende hin





☞ Ein neuer Tag ☞

*Lass mich am Morgen hören deine Gnade;  
denn ich hoffe auf dich.  
Tu mir kund den Weg, den ich gehen soll;  
denn mich verlangt nach dir.*

Psalm 143,8



## Dein Licht leuchtet

Ein neuer Tag!

11

Du,  
Gott,  
hast deine Sonne aufgehen lassen  
über Kinder, Frauen und Männer,  
über Junge und Alte,  
über Einheimische und Fremde,  
über Glückliche und Besorgte,  
über Mutlose und Übermütige,  
über jede und jeden von uns,  
und den Anfang dieses Tages  
in ein leuchtendes Gold getaucht.

Lass uns dein helles Licht mitnehmen  
in diesen Tag hinein,  
dass wir frohen Herzens tun können,  
was wir uns vorgenommen haben.

Und lass es uns weitergeben  
an Menschen, die im Dunkeln stehen,  
durch Worte, die ermutigen,  
und durch Taten, die helfen.

Gib,  
Gott,  
dass es ein schöner Tag wird.

## Träume

- 12 Was für ein schöner Traum  
hat mich durch diese Nacht begleitet!

Alles war so friedlich,  
so ruhig und so ausgeglichen,  
so heiter,  
voller Lockerheit und Leichtigkeit  
und voller Lebensfreude.

Einfach schön!

Ich bitte dich,  
Gott,  
lass diesen Traum  
in diesen Tag hineinwirken!

Lass mich nun fröhlich aufstehen,  
gemütlich frühstücken,  
entspannt tun, was ich zu erledigen habe,  
in komplizierten Situationen gelassen sein  
und im Umgang mit schwierigen Menschen beherrscht,  
geduldig und – wenn's geht – sogar freundlich bleiben!

Öffne mir die Augen  
für das Schöne, das es zu entdecken gibt,  
die Ohren  
für das Gute, das mir gesagt wird,  
und den Mund  
für Worte, die anderen Menschen guttun!

Lass mich mein Leben  
heute  
unbeschwert  
und mit allen Sinnen genießen!

## **Nur für heute**

- 14 *Nur für heute*  
*werde ich mich bemühen, den Tag zu erleben,*  
*ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu*  
*wollen.*

*Nur für heute*  
*werde ich aufmerksam mein Auftreten beachten:*  
*ich werde nicht nörgeln;*  
*ich werde mich bemühen,*  
*nicht andere verbessern zu wollen – nur mich selbst.*

*Nur für heute*  
*werde ich in der Gewissheit glücklich sein,*  
*dass ich für das Glück geschaffen bin –*  
*nicht nur für andere, sondern auch für diese Welt.*

*Nur für heute*  
*werde ich mich an die Umstände anpassen,*  
*ohne zu verlangen,*  
*dass die Umstände sich meinen Wünschen anpassen.*

*Nur für heute*  
*werde ich eine gute Tat vollbringen,*  
*und ich werde es niemandem erzählen.*

*Nur für heute*

*werde ich etwas tun, das ich keine Lust habe zu tun;  
sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen,  
werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.*

*Nur für heute*

*werde ich ein genaues Programm aufstellen.  
Vielleicht halte ich mich nicht genau daran,  
aber ich werde es aufsetzen.  
Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten:  
vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.*

*Nur für heute*

*werde ich fest glauben –  
selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten –,  
dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert,  
als gäbe es sonst niemand in der Welt.*

*Nur für heute*

*werde ich keine Angst haben.  
Ganz besonders werde ich keine Angst haben,  
mich an allem zu freuen, was schön ist,  
und an das Gute glauben.*

Papst Johannes XXIII<sup>2</sup>

## Wenn das Leben zu viel Kraft kostet

20 Ich habe wieder schlecht geschlafen,  
Gott.

Habe kaum ein Auge zugemacht.  
Habe Probleme gewälzt und gegrübelt.  
Ein Hamsterrad, aus dem ich nicht herausfinde.

„Nimm dir nicht alles so zu Herzen“,  
sagen meine Freunde.  
„Lenk dich ab! Unternimm was,  
damit du auf andere Gedanken kommst!“

Aber was ich auch tue  
und wohin ich auch gehe –  
meine Gedanken gehen mit.  
Düstere Gedanken,  
dunkle Bilder, die mich nicht loslassen,  
Geschichten, die mich verfolgen.  
Am Tage  
und viel mehr noch in der Nacht.

Wie viel Kraft mich das kostet!




Ich bitte dich,  
Gott,  
hilf mir,  
nicht nur das Schlimme zu denken und zu sehen,  
mich von ihm gefangen nehmen und lähmen zu lassen.

Hilf mir,  
auch das Gute wahrzunehmen  
und mich darüber zu freuen.

Befreie mich von allem,  
was mich bedrängt und wovon ich mich bedroht fühle.

Schenke mir wieder Ruhe und mehr Gelassenheit.  
Lass mich wieder unbeschwert am Leben teilhaben  
können.  
Am Tag.  
Und in der Nacht.



Ein Zwiegespräch mit Gott wirkt sich positiv auf die Seele aus. Innehalten, Durchatmen, Sorgen abgeben, Dankbarkeit spüren, die Herausforderungen des Älterwerdens, Krankheit und Tod bewältigen – Gebete können entlasten und stärken. Aber wie fängt man an zu beten? Wo eigene Worte fehlen, bietet die Zusammenstellung aus Herrmanns eigenen Gebeten und den schönsten Texten aus der christlichen Tradition Hilfestellung, reflektiert die vielfältigen Erfahrungen des Lebens und vermittelt ein Gefühl der Geborgenheit.

Wer sich auf die klaren und ermutigenden Texte von Herrmann einlässt, merkt: Beten tut gut.

Eckhard Herrmann, Jahrgang 1954, wurde bekannt durch seine Rundfunkandachten und Fernsehgottesdienste. Bei seinen lebensnahen Gebeten schöpft er aus seiner seelsorgerischen Erfahrung als langjähriger Gemeindepfarrer und Dekan.