

## Dankgebet

Du bist der heilige Herr, der alleinige  
Gott, der Wunderwerke vollbringt.

Du bist der Starke.

Du bist der Große.

Du bist der Erhabene.

Du bist der allmächtige König.

Du, der gute Vater.

Du, der König des Himmels und der Erde.

Du bist der dreifaltige eine Herr,

Der Gott aller Götter.

Du bist der Gute.

Du, der lebendige und wahre Gott.

Du bist die Liebe.

Du bist die Weisheit.

Du bist die Demut.

Du bist die Geduld.

Du bist die Schönheit.

Du bist die Milde.

Du bist die Sicherheit.

Du bist die Ruhe.

Du bist die Freude.

Du bist die Hoffnung und Fröhlichkeit.

Du bist die Gerechtigkeit.

Du bist die Schönheit.

Du bist die Milde.

Du bist der Beschützer.

Du bist unser Wächter und Verteidiger.

Du bist die Stärke.

Du bist die Erquickung.

Du bist die Hoffnung.

Du bist unser Glaube.

Du bist unsere Liebe.

Du bist unsere Wonne.

Du bist unser ewiges Leben.

**Großer und wunderbarer Herr. Allmächtiger Gott, Barmherziger Retter.**

*Franz von Assisi  
Lobpreis von La Verna*

## Anbetung



...bedeutet **Dasein vor Gott**, sich in den Raum der Gegenwart Gottes setzen.

„Anbetung ist ein Austausch in Freundschaft, bei der man oft miteinander spricht. Von Herz zu Herz, ganz allein mit Gott, von dem wir wissen, dass er uns liebt.“

*Theresa von Avila*

Wenn wir still werden, erfahren wir oft zuerst, wie viel Unruhe in unserem Innern ist und wie viele Gedanken uns beschäftigen. Diese dürfen sein, sollten mich aber nicht die ganze Anbetungszeit beschäftigen. Es geht darum, von mir weg auf Gott hin zu schauen.

**Zu IHM kann ich *alles* bringen.**

## Drei Schritte zur Anbetung

### 1. Komm zu mir

„Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen...“

*Mt 11,28*

Ich gehe bewusst zu Gott und schenke Ihm die Stunde der Anbetung, die Zeit, die ich mir vorgenommen habe.

Ich schaue auf Ihn und bete z.B.:

**„Höchster, glorreicher Gott, erleuchte die Finsternis meines Herzens und schenke mir rechten Glauben, gefestigte Hoffnung und vollendete Liebe. Gib mir Herr, das rechte Empfinden und Erkennen, damit ich deinen heiligen und wahrhaften Auftrag erfülle.“**

*Franz von Assisi*

Nach einer Zeit des Ankommens kann nun ein Zwiegespräch beginnen, in dem ich Gott alles hinhalte, was mich bewegt: Alle meine Sorgen, Freuden, Fragen, Zweifel,....

*(Vielleicht ist es eine Hilfe, dies schriftlich festzuhalten)*

### 2. Bleib' bei mir

Nun kommt wohl die Zeit, in der Gott mir etwas sagen möchte; dazu muss ich ganz still werden und hörend da sein.

Manchmal vergeht die Zeit sehr langsam; es fällt schwer, die Stille auszuhalten. Manchmal vergeht die Zeit wie im Flug.

Wichtig ist jedoch das Ausharren vor Gott—ob es leicht fällt oder nicht.

Zur inneren Sammlung kann ich nochmals das Tages-Evangelium lesen.

Jetzt ohne Worte und mündliches Gebet STILL DASEIN vor Gott:

**„Er schaut mich an und ich schaue IHN an—und das genügt uns.“**

(Dies antwortete ein Bauer aus Ars seinem Pfarrer *Jean Marie Vianney* (der „Pfarrer von Ars“), als dieser ihn fragte, was er denn täglich vor dem Tabernakel tue.)

### 3. Geh' mit mir

Die Zeit der Anbetung verändert mich; so wie die Sonne wärmt und bräunt, so berührt Gott in der Stille mein Herz.

In den letzten zehn bis fünf Minuten sollte ich auf die zurückliegende Zeit schauen. Dabei kann ich mich fragen:

- Welche Einsichten hat Gott mir geschenkt?
- Welchen Gedanken nehme ich mit aus dieser Stunde ?

Ich brauche kein Ergebnis vorweisen; vielleicht ist es der innere Friede, eine Antwort, ein einziges Wort oder das Ausruhen bei IHM.

Nun kann ich mit IHM weitergehen und jedem Menschen neu begegnen.

**Mit einem Dankgebet kann ich die Zeit bei Gott abschließen.**