

3. Mein verlorne Zutraun, meine Ängstlichkeit, bringe ich vor dich. Wandle sie in Wärme; Herr, erbarme dich.  
 4. Meine tiefe Sehnsucht nach Geborgenheit bringe ich vor dich. Wandle sie in Heimat; Herr, erbarme dich. (GL 437)

- 1** Gott, unser guter Vater. Der Erntedank-Altar in unserem Inneren ist errichtet. Manche Gabe legen wir noch persönlich dazu: die **Nüsse**, die wir knacken mussten, die **Kartoffeln**, die vor Zellschäden schützen und damit Symbol sind für das Verzeihen und Vergeben können; und manches mehr. Nimm mit allem noch einmal unseren Dank an. Nimm vor allem unseren Dank an für das Liebesbündnis mit der Gottesmutter, das du uns geschenkt hast. Es ist wie der Altar selber, der alle Dankesgaben heiligt und fruchtbar macht; alles wandelt in Segen für uns, unsere Familien, unsere Welt.  
 So erneuern wir miteinander und füreinander das Liebesbündnis.
- A** O meine Königin, o meine Mutter. Dir bringe ich mich ganz dar, und um dir meine Hingabe zu bezeigen, weihe ich dir heute meine Augen, meine Ohren, meinen Mund, mein Herz, mich selber ganz und gar. Weil ich also dir gehöre, o gute Mutter, so bewahre mich, beschütze mich als dein Gut und Eigentum. Amen.
- 1** Segne uns und unsere Gaben, die wir bringen, Vater, dir, alles, was wir sind und haben, was wir wirken, kommt von dir. Lass uns fröhlich weitergeben von dem Reichtum, den du gibst und so selbst zum Segen werden für die Menschen, die du liebst. Es segne uns Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.
- L** Maria, lass mich dankbar staunen: Gott liebt mich. Mich persönlich, so wie ich bin. Ohne Wenn und Aber. Immer. Seine Liebe macht mich groß.  
 Maria, hilf du mir, zu glauben: Gott liebt mich – mich persönlich, so wie ich bin. Ohne Wenn und Aber. Immer. Seine Liebe gibt mir Halt.  
 Maria, du lehrst mich vertrauen: Gott liebt mich – mich persönlich, so wie ich bin. Ohne Wenn und Aber. Immer. Seine Liebe: meine Kraft. (Jahreslosungslied SFM 2016)

## Thema 4 – Meditative Gebetszeit

### „Erntedank“

In meinem Herzen einen Erntedank-Altar errichten

### Vorbereitung

#### Vorbereitung:

*Auf dem Tisch richten:*

- Ein Kreuz und MTA Bild
- Eine Kerze mit Aufschrift: DANKE
- einen Krug mit Wasser und Gläser für jede Tln.
- einen Blumenstrauß
- eine Schale mit Erde
- eine Flasche mit Wein
- 1 Brot oder Brötchen
- einen Erntekorb mit verschiedenen Erntegaben an Obst und Gemüse
- Gebetstext für jede TN, evtl. Gotteslob für die Noten der Lieder

### Hinweise

*Wenn nicht gesungen werden darf oder die Lieder nicht bekannt sind, können die Str. gemeinsam oder im Wechsel gebetet werden. Die Gebetszeit hat interaktive Elemente.*

*Download der gleichnamigen PDF-Datei unter folgender Link-Adresse:  
[www.s-fm.de/materialien/arbeitshilfe](http://www.s-fm.de/materialien/arbeitshilfe)*

## Text der Gebetszeit

### Entzünden der Kerze

- L** 1. Lobet und preiset ihr Völker den Herrn. Freuet euch seiner und dienet ihm gern. All ihr Völker lobet den Herrn. *(GL 408)*  
 2. Grünende Fluren in herrlicher Pracht, rühmen des Ewigen Güte und Macht, rühmen Gottes Güte und Macht. *(Text überliefert)*  
 3. Ehre sei ewig dem Schöpfer der Welt, der sie erschaffen und mächtig erhält! Ihm sei Ehre! Sein ist die Welt! *(Text überliefert)*
- 1** Wir wollen heute miteinander Erntedank feiern. Wir danken Gott für alles, was er uns in diesem Jahr geschenkt hat an Bedarf für unser leibliches Wohl, an Früchten und Erntegaben der Natur, die Schönheit der Schöpfung, an der wir uns freuen und oft nicht satt sehen können.
- 2** Wir danken ebenso für alles, was Gott im Laufe des Jahres an Früchten wachsen und reifen ließ in unserem Inneren: an Herzensfähigkeiten und Kreativität, an neuen Erkenntnissen und Erfahrungswissen, an Vertrauen und Mut, an Kraft und innerer Stärke, gereift im Erleben von Schmerz und Leid, an Widerstandsfähigkeit, gewachsen aus Schwäche und Grenzerfahrungen, an Liebe gegenüber Gott und den Menschen, besonders denen, die uns nahestehen.
- 3** Groß ist unser Herr und gewaltig an Kraft, seine Einsicht ist ohne Grenzen.
- A** Stimmt dem Herrn ein Danklied an; spielt unserm Gott mit der Leier!
- 2** Er bedeckt den Himmel mit Wolken, er spendet der Erde Regen, er lässt Gras auf den Bergen sprießen.
- A** Er gibt dem Vieh seine Nahrung, den jungen Raben, die schreien. Er hat keine Freude an der Stärke des Rosses, er hat kein Gefallen an der Kraft des Helden.
- 2** Gefallen hat der Herr an denen, die ihn fürchten, an denen, die

eine Geste der Verbundenheit, ein überraschender Anruf, Post im Briefkasten, ein schön gedeckter Tisch, eine aufgehaltene Tür, ein freundlicher Gruß ...

- A** Du hast meinem Leben Blumen gebracht, ein Blick, ein Lächeln, Kinder, die fröhlich spielen. Du hast meinem Leben Bewusstheit gebracht, einen Sinn, eine Begabung mit den eigenen Ressourcen umzugehen. Ich danke dir für diese wunderbaren Blumen! *(Monika Minder)*
- 2** Gott, unser guter Vater, wir danken dir für das **Obst und Gemüse**, mit seinem Reichtum an Vitaminen und Mineralstoffen, die unsere Abwehrkräfte stärken und unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden fördern.
- 3** Wir danken dir für alles, was du in diesem Jahr für uns bereitgehalten hast, damit unsere inneren Ressourcen geweckt und unsere Widerstandsfähigkeit gestärkt wurde. Manches davon hatte einen „bitteren Beigeschmack“ und gehört nicht gerade zu unseren „Lieblingsspeisen“, wie Kontaktbeschränkungen, Verzicht auf Urlaubsreisen, Unpässlichkeiten, Homeoffice, Homeschooling der Kinder, Spannungen im Miteinander .... Doch im Nachdenken können wir entdecken, dass in uns Kräfte geweckt wurden, von denen wir gar nicht wussten, dass wir sie haben. Manche Grenzerfahrungen, Erfahrung persönlicher Schwäche haben uns geöffnet für deine Barmherzigkeit. Manche Einsichten sind uns geschenkt worden. Und manches erwies sich als „kleine Vitaminspritze“ für eine erneuerte Motivation im Blick auf die persönliche Sendung, die du jeder von uns gegeben hast.
- 1** Was war für mich in diesem Jahr so eine Vitaminspritze, die ich mir nicht selber „gesetzt“ habe?

### Zeit zum Austausch

- L** 1. Meine engen Grenzen, meine kurze Sicht, bringe ich vor dich. Wandle sie in Weite; Herr, erbarme dich.  
 2. Meine ganze Ohnmacht, was mich beugt und lähmt, bringe ich vor dich. Wandle sie in Stärke; Herr, erbarme dich.

- 2** Gott, unser guter Vater, wir danken dir für den **Wein**, „die Frucht des Weinstocks und der menschlichen Arbeit“.
- 3** „Als der Wein ausging, sagte die Mutter Jesu zu ihm: Sie haben keinen Wein mehr. Jesus erwiderte ihr: Was willst du von mir, Frau? Meine Stunde ist noch nicht gekommen. Seine Mutter sagte zu den Dienern: Was er euch sagt, das tut! Es standen dort sechs steinerne Wasserkrüge, wie es der Reinigungssitte der Juden entsprach; jeder fasste ungefähr hundert Liter. Jesus sagte zu den Dienern: Füllt die Krüge mit Wasser! Und sie füllten sie bis zum Rand. Er sagte zu ihnen: Schöpft jetzt und bringt es dem, der für das Festmahl verantwortlich ist! Sie brachten es ihm. Dieser kostete das Wasser, das zu Wein geworden war. Er wusste nicht, woher der Wein kam; die Diener aber, die das Wasser geschöpft hatten, wussten es.“ (Joh 2,3-9)
- 1** Gott, wir danken dir, dass du auf die Fürsprache der Gottesmutter auch in diesem Jahr manches „trübe Wasser“ in Wein der Freude gewandelt hast. Lass uns die kleinen Freuden, die Überraschungen und AHA-Erlebnisse dieses Jahres nicht vergessen.

*Jede bekommt etwas Wein eingesehenkt und überlegt für sich: Welche kleine Freude ist mir in diesem Jahr geschenkt worden, für die ich dankbar bin? Wer etwas sagen möchte, erhebt sein Glas, wie beim Zuprosten.*

- L** Du bist das Brot, das den Hunger stillt, du bist der Wein, der die Krüge füllt.  
Du bist das Leben, du bist das Leben, du bist das Leben Gott.  
Du bist die Klage in Angst und Not, du bist die Kraft, unser täglich Brot. Du bist das Leben ...  
Du bist das Wort, das uns Antwort gibt, du bist ein Gott, der uns Menschen liebt. Du bist das Leben ... (GL 788, Erfurter Anhang)
- 2** Gott, unser guter Vater, wir danken dir für die **Blumen**, die du uns das Jahr hindurch an den Weg gestellt hast und die unser Herz erfreut haben.
- 3** Wir danken dir für die vielen kleinen Aufmerksamkeiten, die uns immer wieder erfreuen, aufmuntern, staunen lassen: ein Lächeln,

auf seine Liebe warten. Jerusalem rühme den Herrn! Lobe deinen Gott, Zion!

- A** Denn er hat die Riegel deiner Tore festgemacht, die Kinder in deiner Mitte gesegnet. Er verschafft deinen Grenzen Frieden, er sättigt dich mit bestem Weizen. (Aus Psalm 147)
- L**
1. Ein Danklied sei dem Herrn für alle seine Gnade, er waltet nah und fern, kennt alle unsre Pfade, ganz ohne Maß ist seine Huld und allbarmherzige Geduld. Ganz ohne Maß ...
  2. O sei zu seinem Lob nicht träge, meine Seele, und wie er dich erhob, zu seinem Lob erzähle; drum sei am Tage wie zur Nacht sein Name von dir groß gemacht. Drum sei am Tage ...
  3. Er ist's auf dessen Ruf wir in dies Leben kamen, und was er rief und schuf, er kennt und nennt die Namen; auf unserm Haupt ein jedes Haar, er hat's gezählt und nimmt sein wahr. Auf unserm Haupt ...
  4. Drum wirf die Sorge weg, lass allen Kummer fahren, wie enge gleich der Steg, wie viel des Feindes Scharen! Dein Namen steht in Gottes Hand, Gott liest und schaut ihn unverwandt. Dein Name steht ...
  5. Gib dich in seine Hand mit innigem Vertrauen, sollst nicht auf eitel Sand, auf echten Felsen bauen, dich geben ganz in Gottes Hut, und sei gewiss, er meint es gut. Dich geben ganz ... (GL 382)
- 1** Gott, unser guter Vater. Jedes Jahr neu beschenkst du uns mit deinen guten Gaben. Vieles haben wir in diesem Jahr anders erlebt, mit größerer Sorge, Anspannung, Verzicht, Ohnmacht. Manches haben wir intensiver erlebt, bewusster gelebt. Für viele war der Alltagsrhythmus ruhiger, gleichmäßiger. Du hast uns Gelegenheit gegeben, unser Vertrauen in dich wachsen und reifen zu lassen. Bei allen Herausforderungen, in denen wir noch stehen, möchten wir das Danken nicht vergessen. So, wie wir dir hier auf dem Tisch einen Erntedankaltar gerichtet haben, so errichten wir dir geistig in unserem Herzen einen Erntedankaltar.
- 2** Gott, unser guter Vater. Wir danken dir für das **Wasser**, das in unserem Land so reichlich sprudelt. Es schenkt Leben, es erfrischt und belebt.

- 3** Auch in meinem Inneren gibt es diese Quelle lebendigen Wassers, die erfrischt und belebt.
- A** Ihr werdet Wasser freudig schöpfen aus den Quellen des Heils. (Jes 12,3)
- 3** Deine Liebe ist diese Quelle. Sie wird genährt in der Begegnung mit dir in der Eucharistie, in den Sakramenten, an den Orten, wo wir uns neue Kraft holen können: vor dem Tabernakel, im Heiligtum, im Blickkontakt mit der Gottesmutter im Hausheiligtum, im Pilgerheiligtum, an meinem Lieblings-Auftankort.
- A** Wir danken dir für alle Gaben, die wir so reich empfangen haben. (J. Kentenich)
- 1** Fragen wir uns persönlich bei einem Schluck Wasser: Was ist in diesem Jahr für mich der Ort/ der Moment gewesen, wo ich „aus den Quellen des Heils“ geschöpft habe?

*Wasser einschenken, einen Schluck nehmen, Zeit zum Nachdenken*

- L** Alle meine Quellen entspringen in dir, in dir mein guter Gott. Du bist das Wasser, das mich tränkt und meine Sehnsucht stillt! Du bist die Kraft, die Leben schenkt, eine Quelle, welche nie versiegt. Ströme von lebendigen Wasser brechen hervor. Alle meine Quellen ... (GL 809, Erfurter Anhang)
- 2** Gott, unser guter Vater, wir danken dir für die **Luft**, die uns umgibt, die uns atmen lässt.
- 3** Du selbst bist die Luft, die uns atmen lässt, wenn uns die Luft ausgeht und das Atmen schwer fällt. Jeden Tag neu dürfen wir deine Liebe einatmen. Es geschieht so unbewusst, wie das Atmen überhaupt. Jetzt wollen wir es einmal bewusst tun.
- 2** Guter Gott, erneut stelle ich mich in deinen Luftstrom. Ich atme ein das Vertrauen: Du begleitest mich, hast mein Leben und das Leben meiner Lieben in der Hand! Ich atme aus meine Sorgen und Mutlosigkeiten, lockere die Anspannung in mir. Ich atme es in

dich hinein – meinen besten Frischluftfilter.

*Ein Moment Stille, bewusst einatmen und ausatmen*

- L** Du bist der Atem der Ewigkeit, du bist der Weg in die neue Zeit. Du bist das Leben, du bist das Leben, du bist das Leben, Gott. (GL 788, Erfurter Anhang)
- 2** Gott, unser guter Vater, wir danken dir für die **Erde**, den festen Grund, auf dem wir stehen, der uns Halt gibt und aus dem uns immer wieder Leben erwächst.
- 3** Unser Glaube an dich ist der Grund, auf dem wir stehen. Wer auf dich vertraut, Herr, hat auf festen Grund und nicht auf Sand gebaut. Der Grund, der uns hält ist, auch der Glaube an die Tragfähigkeit unserer Beziehungen, in denen wir leben: unsere Familie, unser Partner, unsere Kinder, unsere Freunde, Menschen, die für uns da sind. Das gibt uns Halt, Sicherheit und Standfestigkeit.
- L** Auf der Erde kannst du stehen, stehen, weil der Grund dich hält, und so bietet dir die Erde einen Standpunkt in der Welt. In die Erde kannst du pflanzen, pflanzen einen Hoffnungsbaum, und er schenkt dir viele Jahre einen bunten Blüentraum. Eine Handvoll Erde, schau sie dir an. Gott sprach einst: Es werde! Denke daran. Eine Handvoll Erde ... (GL 824, Erfurter Anhang)
- 2** Gott, unser guter Vater, wir danken dir für das **Brot**, unser Grundnahrungsmittel, „Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit“.
- 3** „**Der Mensch lebt nicht vom Brot allein**, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt.“ (Mt 4,4)
- 2** Gott, wir danken dir für die Worte des Lebens, die du uns zusagst – im Wort der Heiligen Schrift, in einem geistlichen Wort, in Worten, die Menschen uns zusagen.
- A** Worte die aufbauen, ermutigen, ermuntern. Worte die aufrichten, trösten, stärken, Freude schenken. Worte der Liebe und des Lobes, des Dankes und des Verzeihens.