



# EHEPAAR - GEBETE

Zusammensein vor Gott

# EHEPAAR - GEBETE

**Zusammensein vor Gott**

„Es gibt nur für denjenigen keinen Gott, der ihn nicht sucht.  
Fange nur an, ihn zu suchen, und schon ist er in dir, und du bist in ihm.“

*Leo Tolstoi*

## INHALTSVERZEICHNIS:

I. Einführung	S. 3
II. Schwierigkeiten beim Gebet des Ehepaars	S. 5
III. Früchte des Ehepaargebets	S. 6
IV. Zeugnisse	S. 7
V. Ehepaargebete	S. 10
Mit dem Beten anfangen	S. 10
Vor der Ehe	S. 12
Hochzeit	S. 14
Gebete füreinander	S. 17
In Schwierigkeiten	S. 20
Verzeihen und Versöhnen	S. 26
Für Kinder	S. 28
In Krankheit	S. 30
Im Alter	S. 31
Gebet in einer Gruppe von Ehepaaren	S. 32
VI. Ehepaargemeinschaft ‚Equipes Notre-Dame‘	S. 34

# EINFÜHRUNG

## *Jesaja ,ehelich‘ lesen*

*„Auf, ihr Durstigen, kommt alle zum Wasser! Auch wer kein Geld hat, soll kommen. Kauft Getreide und esst, kommt, kauft ohne Geld, kauft Wein und Milch ohne Bezahlung! Warum bezahlt ihr mit Geld, was euch nicht nährt, und mit dem Lohn eurer Mühen, was euch nicht satt macht? Hört auf mich, dann bekommt ihr das Beste zu essen, und könnt euch laben an fetten Speisen. Neigt euer Ohr mir zu und kommt zu mir, hört, dann werdet ihr leben.“*

Jesaja, 55, 1-3

Wenn wir von der Ehe von Christen sprechen, sagen wir gern: Gott ist der Dritte im Bunde. Diese Formulierung hat uns früher sehr angesprochen, heute sehen wir es anders: „Der Dritte im Bunde“ tönt fast wie: Das dritte Rad, oder wie etwas Angehängtes, Zusätzliches. Christus ist aber nicht angehängt oder zusätzlich in unserer Ehe; er ist der Mittelpunkt, die Quelle! Er ist die Liebe, und wir können uns gegenseitig nur lieben, weil er es uns gibt, weil wir von seiner Liebe holen dürfen. *„Getrennt von mir könnt ihr nichts tun.“* Seine Liebe, diese Quelle steht uns immer zur Verfügung. Im Text von Jesaja werden wir ausdrücklich dazu eingeladen: *Kommt zum Wasser!* Auch wenn wir ganz arm und lieblos sind, wenn wir kein Geld zum Bezahlen haben, d.h. nichts aufzuweisen haben, sollen wir kommen.

Als Ehepaar gehören wir doch zusammen. Warum gehen wir dann nicht gemeinsam zu dieser Wasserquelle, zu dieser Liebesquelle, die uns angeboten ist? Warum haben wir solche Hemmungen, miteinander hinzugehen, miteinander zu beten? Denn das gemeinsame Beten ist ein An-die-Quelle-gehen. Hier können wir Nahrung holen, Brot kaufen. Umsonst wird es uns sogar angeboten: *„Esst ohne Bezahlung!“* Doch hingehen müssen wir selber, diesen Schritt müssen wir tun und unsere Bereitschaft zeigen. Und noch etwas gehört dazu: *„Hört auf mich!“* Und in Gedanken geht diese Aufforderung noch weiter: Hört doch *beide* auf mich... nicht jeder für sich allein, sondern ihr zwei zusammen! Ihr gehört doch zusam-

men, zusammen habt ihr eine Aufgabe. Ihr wollt euch gern haben und das auch nach außen zeigen, ihr möchtet eure Kinder gut erziehen, ihr wollt euch helfen auf dem Weg zu mir... Warum kommt ihr denn allein zum Gebet? Warum hört ihr nicht zusammen auf mein Wort, warum sprecht ihr nicht zusammen darüber? Ich will euch doch als Ehepaar, als Einheit in der Liebe ernst nehmen und euch beiden zusammen Nahrung geben für die gemeinsame Aufgabe.

Dass das Ehepaargebet uns schwer fällt, wissen wir alle. Es ist nicht einfach, vor und mit dem Partner zu beten. Oft haben wir innere Widerstände oder Hemmungen, unsere Gedanken zu formulieren und auszusprechen.

Können nicht die Gedanken des einen dem anderen zur Nahrung werden, ihm einen Text erschließen, ihm eine neue Sicht vermitteln? Wir erleben unsere Unterschiedlichkeit in den alltäglichen Begebenheiten und empfinden sie dort ja auch als beglückende Bereicherung – manchmal auch als schmerzhaft Erfahrung – warum eigentlich nicht auch beim gemeinsamen Beten? Oft fühlen wir uns armselig und haben nichts zu sagen. Irgendwie sind wir blockiert, vielleicht auch, weil wir tagsüber lieblos zueinander waren und den Weg noch nicht wieder zueinander gefunden haben. Das erschwert uns das gemeinsame Beten oder wir lassen es wieder einschlafen. Doch Jesaja lädt uns ein: *„Die ihr kein Geld habt, kommt ohne Geld, ... esst ohne Bezahlung!“*

Wenn wir diese Erfahrung unserer menschlichen Armut nie machen würden, könnten wir auch nicht verstehen, was verzeihen heißt, was retten und erlösen heißt. Gott bleibt immer der Wartende, Einladende, Barmherzige: *Kommt trotzdem... ich bin immer da! Warum gebt ihr Geld her für das, was euch nicht nährt?* Überall suchen wir Hilfe für unsere Eheprobleme und für unsere Schwierigkeiten mit den Kindern. Oft bezahlen wir viel dafür: Geld, Mühe, Aufwand. Sicher sollen wir mit Verstand alle Möglichkeiten ausschöpfen, die uns geboten sind, doch warum glauben wir so wenig an das gemeinsame Gebet?

*„Kommt ihr Hungrigen, hört auf mich, dann bekommt ihr das Beste zu essen!“*

Henri Caffarel

## *Wo ist der Anfang des Gebets?*

Der Meister versammelt seine Jünger und fragt sie: Wo ist der Anfang des Gebets? Der Erste antwortet. „In der Not. Denn wenn ich Not empfinde, dann wende ich mich wie von selbst an Gott. Der Zweite antwortet: „Im Jubel. Denn wenn ich juble, dann hebt sich die Seele aus dem engen Gehäuse meiner Sorgen und Ängste und schwingt sich auf zu Gott.“ Der Dritte: „In der Stille. Denn wenn alles in mir schweigend geworden ist, dann kann Gott sprechen.“ Der Vierte: „Im Stammeln eines Kindes. Denn erst, wenn ich wieder werde wie ein Kind, wenn ich mich nicht schäme, vor Gott zu stammeln, ist er ganz groß und ich ganz klein, und dann ist alles gut.“ Der Meister antwortet: „Ihr habt alle gut geantwortet. Aber es gibt noch einen Anfang, und der ist früher als alle jene, die ihr genannt habt. Das Gebet fängt bei Gott selbst an. Er fängt an, nicht wir.“

## *SCHWIERIGKEITEN BEIM GEBET DES EHEPAARS*

Warum ist es – trotz guten Willens der Ehepartner - so schwer, als Ehepaar zusammen zu beten? Es gibt mehrere Hemmschwellen, gemeinsam zu beten:

Eine **gewisse Scham** ist nicht auszuschließen. Denn im Gebet offenbare ich etwas Höchstpersönliches. Es geht um eine persönliche gehaltene Zwiesprache mit Gott, die den Schleier von manchem Geheimnis unseres Herzens nimmt. Es ist ganz natürlich, dass sich eine gewisse Scham sich meldet, bevor ich mich vor meinem Ehepartner so ausspreche. Das Gebet zeigt mich so, wie ich bin: Sicher auch als bedürftiger und verletzbarer Mensch. Ich muss dazu also große Bescheidenheit aufbringen. Im gemeinsamen Gebet sehe ich erst einmal von mir selber ab und öffne mich sowohl Jesus als auch meinem Partner gegenüber.

Wenn man es **noch nie gemacht hat**, wird man zögerlich sein mit dem Beginnen: Dann kann wenigstens eine/einer, der vorsichtig damit beginnt, vorangehen, aber nicht so schnell oder soweit, dass er der/dem anderen den Blick auf das gemeinsame Ziel verstellt.

Wenn ein **Gatte aus verschiedensten Gründen nicht betet**, hindert das

den anderen überhaupt nicht, für die/den andere/n zu beten. Wenn Ihr Euch im Gebet Gott nähert, seid Ihr auch in Gemeinschaft mit Eurem/r Gatten/Gattin.

Wenn wir **nicht wissen, was wir sagen sollen**, darf uns das nicht vom Beten abhalten: Sind wir wirklich der Ansicht, dass ein Gebet aus wohlformulierten Gedanken und Worten bestehen muss? Als Jesus die Jünger das ‚Vater unser‘ lehrt, warnt er sie davor, ständig viele Worte zu machen. Ein Gebet wird nicht erst durch viele Worte ein Gebet. Zu allererst ist das Gebet eine innere Haltung, die Gabe Gottes zu empfangen mit dem Ziel, eine innige Beziehung zu ihm aufzubauen. Ein Gebet ist umso tiefer, je mehr ich in mein Inneres gehe. Ich kann Gott wie einem Freund meine Erlebnisse und Empfindungen erzählen. Mit der Zeit werden die Worte schon weniger und ich gebe der Stille Raum. Gerade die Stille ist sehr wirksame Form des Gebets. Wir dürfen sie nicht mit Wüste gleichsetzen, eine solche Stille ist vielmehr zwei Liebenden gleichzusetzen, die gar keine Worte brauchen, um ihre augenblicklichen Gefühle zum Ausdruck zu bringen, sondern die die Haltungen und Gesten des anderen zu deuten verstehen.

Warum wir **über das Beten beim Gottesdienst hinausgehen** dürfen: Durch die Taufe haben wir die Anlage zu Priestern, Propheten und Königen erhalten. Durch die Aussendung am Ende der Messe werden wir eingeladen, unsere Aufgabe als Prophet in unserer alltäglichen Umgebung auszufüllen: Als Zeugen der Frohen Botschaft erkennbar sein. Die Messe und sonstiges Gebet in Gemeinschaft sind Kraftquellen, um später im Alltag als ‚Arbeiter im Weinberg‘ bestehen zu können. Das Paar hat darüber hinaus aber die Chance und den Auftrag, im täglichen Gebet seinen Bund mit Gott mit neuer Energie zu versorgen, im Gebet sozusagen den ‚Stecker an den Stromanschluss‘ zu setzen.

## **FRÜCHTE DES Ehepaargebets**

Der evangelische Bischof Otto Dibelius hat gesagt: *„Wenn ich einen Tag nicht bete, merkt es Gott, wenn ich zwei Tage nicht bete, merke ich es selber, wenn ich drei Tage nicht bete, merkt es meine Umgebung.“*

*„Das Ehepaargebet ist einer der hervorgehobenen Momente, bei dem das Paar sich dem Hlg. Geist öffnet. Wir dürfen uns das Ehepaar nicht vorstellen als zwei Hälften eines Bereichs, die sich durch Annäherung zu einem geschlossenen Ganzen vereinen, sondern vielmehr wie zwei Hälften eines Bechers, die sich zusammentun, um sich für die Ausgießung des Hlg. Geistes zu öffnen. Man muss sogar noch weiter gehen und das Band zwischen dem Gebet des Paares und dem Ehesakrament hervorheben. Das Ehegebet ist die ‚Hochzeit‘ des Ehesakraments. Verpasst auf keinen Fall diese sakramentale Begegnung, die das Ehegebet darstellt; Gott selbst erwartet euch dabei.“*

Henri Caffarel

Ein Ehepaar, das zusammen betet, ist ein Stütz-Pfeiler für die ganze Familie. Im gemeinsamen Gebet zeigt sich die Einheit des Paares auf seinem Weg durch alle Höhen und Tiefen ihres Lebens. Das Gebet - egal, ob laut oder in Stille gesprochen - ist ein wichtiges Mittel der Kommunikation, des Mit - Teilens meiner Gefühle wie auch des Kennenlernens unserer Unterschiedlichkeiten. Es webt ein Netz intimer Verbundenheit, die jedoch den ‚inneren Garten‘ des anderen, seine je eigene Art zu beten, respektiert. Wenn einer von beiden mehr still und kontemplativ ist, der andere vielleicht eher gewandter im Sprechen: Umso besser, das kann das Gebet nur bereichern. Jedem ist es - ohne es zu beurteilen - auch freigestellt, laut zu beten oder still zu beten.

Das Gebet des Ehepaars ist eine Schule für sich: Die geistliche Dimension der Ehe kann sich vertiefen und erweitern. Mit der Zeit stellen sich auch die Früchte des Gebets ein: Ein höheres Maß an Gemeinsamkeit im Paar, wechselseitige Annahme und Zuspruch, Vertrauen und Offenheit sowie innerer Frieden.

## **ZEUGNISSE**

**Beten - Reden** Uns hat immer wieder die Frage beschäftigt: Kann ein Ehepaar miteinander beten, das selber Mühe mit dem Gespräch hat oder überhaupt nicht miteinander spricht? Müssen wir nicht zuallererst lernen, miteinander ins Gespräch zu kommen, bevor wir mit dem Beten anfan-



gen? Wir müssen doch erst im Menschlichen Erfahrungen machen, bevor wir mit Gott in Beziehung treten. Wie ein Kind, das zuerst den leiblichen Vater erfahren und erleben muss, damit es den himmlischen Vater erahnen kann. Wir haben mit anderen darüber gesprochen und folgendes begriffen: Es geht um eine Frage der inneren Haltung.

Vertraue ich nur auf meine eigene Kraft und Fähigkeit oder ist für mich, für uns das Wort entscheidend: *„Getrennt von mir könnt ihr nichts tun.“* Wenn ich nur auf mich und meine Fähigkeiten setze, bemühe ich mich nur selber - oft krampfhaft - um das eheliche Gespräch, und lasse Gottes Hilfe außer Acht. Dann will ich zuerst selber etwas anpacken, meine eigene Leistung herausstellen.

Richtig aber ist, dass eines das andere ergänzen kann und soll. Im gemeinsamen Beten bitten wir Gott um seine Hilfe und Begleitung, weil wir ohne ihn nichts tun können. Schwierigkeiten haben wir zwei auch weiterhin: Beim Beten wie auch beim Reden. Aber eine Frage beschäftigt uns jetzt nicht mehr: *Was kommt zuerst?* Wir denken, es braucht beides, das eine unterstützt das andere.

C. und F.

Heute erkennen wir, dass Gott uns durch das Ehepaar-Gebet auch immer tiefer zueinander geführt und unsere Liebe vertieft hat. Näher können sich zwei Menschen nicht kommen, als wenn einer den anderen an seinem Leben mit Gott teilhaben lässt. Und wie hilfreich ist es, wenn der eine Gott für den anderen dankt oder durch sein Fürbittgebet unterstützt.

B. und G.

Das persönlich gesprochene Gebet meines Mannes brachte mir oft Hilfe. Ich machte es zu meinem Gebet. Es brachte mir Gott näher und half mir, Sorgen und Mühen anzunehmen. Je größer die Schwierigkeiten wurden, umso wirksamer wurde für mich das Gebet. Ich lernte dadurch, mich an Gott zu wenden und darüber nachzudenken.

R. und S.

Durch das gemeinsame Gebet habe ich meinen Partner in einer größeren Tiefe erlebt. Ich habe gelernt, im Gebet dem anderen in seiner Einzigartigkeit zuzuhören. Jeder von uns hat ja seine ganz eigene Art oder vertrauten Worte, um Gott anzusprechen. Dadurch entwickelt sich ein Hinhorchen auf den anderen in seiner typischen Weise. Jeder von uns hat dabei entdeckt, wodurch der andere von Gott ergriffen ist, wer Gott für ihn ist. Ebenso kann Gott die Worte meines Partners nutzen, um zu mir selber zu sprechen. Gott kann sehr wohl mit der Stimme meines Geliebten sprechen. Auf diese Weise vertieft das Gebet sowohl meine Beziehung zu meinem Partner als auch zu Gott. Es eröffnet mir völlig neue Sichtweisen.

G. und B.

Wir dürfen die Wirkung des Gebets nicht unterschätzen, wenn wir uns in Streit befinden. Ein Gebet muss nicht unbedingt Harmonie im Paar als Voraussetzung haben, es kann auch gerade das Mittel zur Wiederherstellung der Harmonie sein:

Nach wochenlangem Streit standen wir vor der Trennung. Ein neuer Disput verschlimmerte die Atmosphäre. Jeder spürte, dass in dieser spannungsgeladenen Situation der Hochmut uns daran hinderte, den ersten Schritt zu tun. Einer von uns schlug vor, zu beten. In diesem Bewusstsein vor Gott musste jeder einfach seinen Stolz ablegen und aufhören, den Stärkeren zu spielen. Vor Gott war es uns möglich, den anderen um Vergebung zu bitten. Im Anschluss daran hatten wir einen offenen und dichten Austausch, den wir bis dahin niemals für möglich gehalten hätten.

S. und T.

## EHEPAAR - GEBETE

### MIT DEM BETEN ANFANGEN

#### HIMMLISCHER VATER,

wir wissen, wie wichtig es ist, dass wir mit Hilfe des Gebets  
mit dir Gemeinschaft haben.

Aber wir trauen uns nicht, zusammen zu beten.

Es ist uns peinlich.

Wenn einer über das gemeinsame Gebet reden will,  
schweigt der andere dazu.

Oder wenn wir darüber reden, kommt uns alles Mögliche in den Sinn  
und lenkt uns wieder vom Thema ab.

Kannst du uns helfen, als Paar in deine Gegenwart zu treten?

Wir möchten mit dir eine starke, ehrliche Beziehung aufbauen.

Danke für deine Hilfe.

#### VATER IM HIMMEL,

die Sache mit dem Gebet ist ganz neu für uns.

Wir wissen kaum, wie wir alleine beten sollen  
und erst recht nicht, wie wir als Ehepaar gemeinsam beten.

Bitte, hilf uns, dass wir uns nicht voreinander schämen.

Gib uns Mut, dass wir es im Wirrwarr unseres Alltags schaffen,  
ein paar Minuten für ein Gespräch über das Beten  
oder für ein Gebet zu zweit abzuzweigen.

#### LIEBER GOTT UND VATER,

die Idee, miteinander zu beten, lässt uns nicht los.

Jeder von uns betet gern allein zu dir und wir wissen,  
dass du uns in deiner Nähe haben möchtest.

Nun ist es unser Wunsch, als Ehepaar gemeinsam zu dir zu kommen.

Darum bitten wir dich, lehre uns, wie wir miteinander beten können,  
so wie du uns bereits gelehrt hast, allein zu dir zu beten.

Hilf uns beiden, regelmäßig Zeit zum Beten zu finden.

Hilf uns, unsere Scheu zu überwinden, dass wir keine Angst haben,  
an der Seite unseres Partners mit dir zu reden.  
Wir sind gespannt, was du in unserer Ehe bewirken wirst,  
wenn wir deine Nähe als Ehepaar suchen.  
Danke, dass du so gut für uns sorgst.

### HIMMLISCHER VATER,

in deinem Wort hast du gesagt, dass es wichtig ist,  
dass zwei oder drei übereinstimmen und dass du  
dann in ihrer Mitte sein willst.  
Es fällt uns in vielen Dingen sehr schwer, einig zu werden.  
Aber wir möchten gern herausfinden,  
was du gemeint hast, als du das sagtest.  
Hilf uns, dass wir die Zeit finden, miteinander darüber zu reden.  
Zeige uns, warum es für uns wichtig ist, gemeinsam zu beten.  
Unser Leben ist so zerstückelt und hektisch geworden,  
dass wir uns nicht sicher sind, ob das etwas für uns ist.

### LIEBER VATER,

wir danken dir, dass wir es – mit deiner Hilfe - geschafft haben,  
miteinander zu beten.  
Gerne möchten wir von jetzt an regelmäßig gemeinsam beten.  
Dafür brauchen wir aber einen langen Atem.  
Die Freude und die Nähe, die wir beim Gebet erfahren haben,  
ist uns schon ein kräftiger Antrieb.  
Doch unser Leben ist so hektisch und andere Menschen  
und viele Aufgaben nehmen uns in Beschlag oder lenken ab.  
Gib uns einen klaren Blick für das, was wichtig ist in unserem Leben,  
und mach uns Mut, eine Rangfolge aufzustellen und einzuhalten.  
Das gemeinsame Gebet soll auf einem der vordersten Plätze stehen.  
Lass uns nicht müde werden.

## VOR DER EHE

### ICH BIN ZIEMLICH UNRUHIG, HERR,

Ich glaube, dass du die Liebe bist und uns auch  
in Liebe zusammengeführt hast.

Aber seit wir uns die Ehe versprochen haben, bin ich  
unsicher geworden. Ich weiß nicht, ob ich das erfüllen kann,  
was die/der andere von mir erwartet.

Ein langes, gemeinsames Leben liegt vor uns.

Aber wie schnell können wir uns ändern.

Was die Zukunft bringt, wissen wir beide nicht.

Sicher wird es schwer werden, wenn wir uns immer wieder  
neu auf den anderen einstellen müssen

Aber jede Veränderung in unserem Leben  
wird auch für uns eine neue Entdeckung werden.

Wir wollen sie im Vertrauen auf dein spürbares Geleit,  
und im Vertrauen aufeinander annehmen.

Dass unsere Liebe Bestand hat, egal, was auf uns zukommt,  
darum bitten wir dich.

### JESUS, ZEIG UNS DEN RECHTEN WEG,

dass wir ihn miteinander gehen.

Wir sind schon lange befreundet.

Aber jetzt, da wir für immer Ja zueinander sagen wollen,  
gehen uns so viele Fragen durch den Kopf:

Gehören wir wirklich auf immer zusammen?

Werden wir einander nicht enttäuschen?

Haben wir auf Dauer die Kraft, uns so zu binden?

Werden wir durchhalten, auch wenn es schwer wird?

Können wir auch im Glauben einen gemeinsamen Weg finden?

Kann unsere Liebe auch durch Kinder reicher werden?

Hilf uns, in Ruhe die richtigen Antworten zu finden.

Führe uns zu überlegten Entscheidungen.

Bleibe bei uns auf unserem gemeinsamen Weg.

Darum bitten wir dich.

## DASS WIR SCHON SO LANGE BEIEINANDER SIND,

dass wir nicht allein sind und uns lieben, dafür danken wir dir.  
Jetzt aber bitten wir um deinen Segen für unser weiteres Miteinander.

Lass unsere Liebe nicht stumpf werden.

Lass sie nicht untergehen im grauen Alltag,

lass sie nicht Gewohnheit werden,

lass unsere Liebe immer frisch und erfinderisch bleiben.

Gib uns die Kraft, die Eigenheiten und Besonderheiten des anderen,  
die wir schon entdeckt haben, anzunehmen.

Zeige uns Wege, wie wir gut miteinander auskommen  
und einander Stütze sein können.

Darum bitten wir dich.

## UNSERE LIEBE MACHT UNS EINANDER EINZIGARTIG.

Seit unserer ersten Begegnung sind wir zusammen gewachsen  
und füreinander nicht mehr austauschbar;

wir sind mit unserem Wesen gleichsam Teil eines Anderen.

Hineingeworfen in ein anderes Leben, sind wir selbst andere geworden.

So erfahren wir, eingebunden in das Leben des du,  
dass wir so hineingenommen sind in dein unendliches Sein.

Dafür danken wir dir, Herr.

## UNSERE LIEBE HAT UNS MUT UND VERTRAUEN GESCHENKT,

uns für immer die Ehe zu versprechen.

Auch freuen wir uns über unser Vertrauen,

dass du in jedem Augenblick unserer Ehe für uns da sein wirst.

Das lass uns auch nicht vergessen,

wenn unsere Liebe geprüft wird, weil wir einander enttäuschen.

Mit deiner Hilfe können wir unsere Liebe sicher erneuern und vertiefen.

Darum bitten wir dich.

## HOCHZEIT

HERR, WENN WIR UNS IN UNSERER EHE EINANDER ÖFFNEN,

schaffen wir zugleich Raum für dich, für deine Offenbarung.

Du bist in unsere Beziehung eingeschlossen.

Du bist der Grundstein.

Erst wenn wir dich mit einbinden, erstarrt unsere Ehe nicht,  
sondern kann sich stets erneuern, weiten und lebendig bleiben.

Dass wir dir in unserer Beziehung Raum geben können,

dass du dich einmischst,

dass du unsere Ehe mit baust,

dafür danken wir dir.

GOTT, VOR DIR HABEN WIR VERSPROCHEN,  
EINANDER IMMER ZU LIEBEN,

in guten und in schlechten Tagen.

Lass uns die richtigen Worte in unserem Austausch finden.

Hilf uns, alle Hindernisse unserer Liebe zu überwinden  
und Verständnis zu haben für unsere jeweiligen Eigenheiten  
und die Vorprägungen, die wir mit in die Ehe bringen.

Weite unsere Herzen und unsere Gedanken,

dass wir uns gegenseitig Raum für unsere Eigenständigkeit lassen  
und nicht wechselseitig über den anderen herrschen.

GOTT, DU BIST LIEBE,

in der Gemeinschaft des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Wir danken dir, dass du uns als Frau und Mann zueinander geführt  
und für ein gemeinsames Leben bestimmt hast.

Durch unsere Liebe wollen wir einander helfen  
auf dem Weg bis zur letzten Erfüllung in dir.

Du willst, dass in der Liebe zwischen Frau und Mann  
deine Treue und Zuneigung zu uns Menschen sichtbar wird;  
so soll auch unsere Ehe ein Zeichen, ein Lichtstrahl deiner Liebe sein.

Du begleitest unseren Bund in Treue; hilf uns, dass auch wir  
dich auf unserem Weg nicht aus dem Blick verlieren.

## VATER UNSER, DU ÜBERSTEIGST ALLES, WAS WIR UNS VORSTELLEN KÖNNEN,

du bist mitten unter denen, die sich lieben.

Dir vertrauen wir unsere Ehe an.

Dein Name werde geheiligt, und unser ‚Ja‘, das wir jeden Tag erneuern,  
soll ein Zeichen deiner Gegenwart sein.

Mache uns zu deinen Arbeitern

und mach, dass jeder dem anderen dazu verhilft,  
dir aufs Beste zu dienen. Gib, dass unser Wollen und Können

in dir zu einer Einheit werden

und wir so nach deiner Botschaft leben.

Gib, dass wir uns jeden Tag gegenseitig unsere Liebe bezeugen,  
durch Freude, Empfindsamkeit und Zärtlichkeit,  
aber genauso im aufreibenden Alltag, bei Sorgen und Erschöpfung.

Vergib uns unseren Mangel an Hoffnung,

die Zerbrechlichkeit unseres Glaubens und das geringe Maß an  
Barmherzigkeit und lehre uns stattdessen,

aus Liebe zu leben, die alles vergibt.

## HERR, UNSER GOTT, WIR HABEN UNS EINANDER ANVERTRAUT.

Wir wollen zusammenleben.

Wir wirken aufeinander mit unseren Eigenarten und Begabungen,  
mit dem, was gesagt wird, und dem, was unausgesprochen bleibt.

Herr, es ist nicht immer leicht, wenn ein Tag wie der andere ist,  
wenn Verstehen mühsam wird und Freude rar.

Aber, Herr, lass uns hoffen auf neue Anfänge, auf Einsichten, die weiterführen.  
Schenke jedem von uns Geduld, auf den anderen zu warten,  
und Kraft, auszuhalten, was das Leben schwer macht.

Lass uns vertrauen auf Worte,

die Missverstehen ausräumen und zusammen führen,  
die Vergebung erbitten und gewähren.

Herr, lass uns vertrauen auf Zuneigung, die sich erneuert,  
und leben von der Hoffnung, die sich auf morgen freut.

Was wir hoffen und erwarten, ist mehr, als Menschen zustande bringen.

Sei du allzeit unser Wegbegleiter

und lass das, was wir heute anfangen, gelingen.



## GEBET EINES KLEINEN KRUGES

Herr, verzeih uns, wenn wir dich stören.

Uns kam gerade der Gedanke, du könntest zwei Heilige gebrauchen.

Hiermit melden wir uns als Ehepaar zur Stelle.

Wir halten uns für tauglich.

Es gibt zwar Beflissene genug, die jede Woche einen Fehler ablegen,  
nach einem Trimester, rechnen wir aus, werden sie vollkommen sein.

Uns reicht das noch lange nicht aus, so lassen wir es lieber bleiben,  
behalten unsere Fehler denn und bedienen uns ihrer möglichst wenig.

Es gibt vollkommene Typen genug, die dir laufend Opfer anbieten  
und dir sogar beim Nachzählen helfen,

sie machen im Kalender jedes Mal ein Kreuzchen.

Wir aber bringen gar nicht gerne Opfer, sie sind uns unheimlich lästig.

Was wir zwei dir, Herr, gegeben haben, du weißt sehr wohl,  
das hast du uns genommen, ohne uns zu fragen.

Alles, was wir tun konnten, war, nicht zu murren.

Die Vollkommenen sind so tugendhaft, dass sie es von sich weisen,  
Heilige zu werden, aus Furcht, ihre Demut zu verletzen.

Aber wir denken, Herr, ein Heiliger,

das ist ein leerer Krug, den du mit Gnade füllst,  
der überläuft von deiner Liebe.

So ein leerer Krug, weiß Gott, das sind wir zwei,  
nur etwas Staub hat sich gesammelt unten drin,  
und das ist alles.

Willst du?

# GEBETE FÜREINANDER

## ERFÜLLE DEN ATEM UNSERER LIEBE!

Herr, du hast uns geschaffen nach deinem Abbild und dir ähnlich,  
Mann und Frau, geheimnisvolle Mischung aus Erde,  
belebt durch deinen göttlichen Atem, erfülle den Atem unserer Liebe,  
damit jedes Einatmen ein Empfangen werde  
und jedes Ausatmen Hingabe je nach dem Rhythmus deiner Liebe.

Herr, du bist die sprudelnde Quelle jeder menschlichen Liebe,  
gewähre uns, füreinander

ein Zeichen deiner unsichtbaren Gegenwart zu werden,

ein Ruf, zu lieben ohne Bedingung,

ein Sakrament, ein Weg,

der zu dir in dein Reich des ewigen Lebens führt.

Herr, gib uns genügend Glauben, um das Haus deiner Liebe zu bauen,  
Stein für Stein, auf Christus, den Fels.

Bewahre es vor Rissen, die es zur Ruine verkommen lassen könnten.

Herr, lehre uns, ein Haus zu bauen, das die Fensterläden verschließt

vor dem schlechten Wetter der Abnutzung

und das die Türen all jenen offenhält, die ihr Herz

an der lebendigen Flamme unseres Glücks wärmen möchten.

Herr, lehre uns, den Mantel unserer Liebe zu weben

mit den Fäden der Treue, der Vergebung und der Geduld,

der Wahrheit, der Freude und des Leidens.

Hilf uns, keinen der kleinen Fäden zu verlieren,

der die Quelle eines irreparablen Risses werden kann.

Gib uns, Herr, wenn die Zeit der Unwetter kommt, die Kraft,

dir den Anker des Glaubens zuzuwerfen, damit wir –

zusammen und für immer –

das Ufer deiner Ewigkeit erreichen.

Herr, die Freigiebigkeit und Fruchtbarkeit unserer Liebe

soll deinen Bund mit der Welt besingen

und die Hochzeit von Christus mit dem Volk hochleben lassen.

## HOFFNUNG ERWÄCHST AUS UNSEREM GELEBTEM LEBEN,

das wir auch vor Gott ausbreiten im gemeinsamen Gebet.  
Hoffnung wächst aus unserem Gespräch mit Gott.  
Es macht uns aufmerksam für seine Liebe, die auch uns beiden gilt.  
So geht uns auf, dass Gott uns Freude schenken will,  
Freude am Leben,  
und dass wir diese Freude mit anderen teilen sollen –  
immer mit dem Blick auf unsere Aufgabe als verheiratete Christen –  
einander zu helfen,  
mehr und mehr ein Lichtstrahl von Gottes Liebe zu sein.  
Guter Gott, wir wollen uns freuen  
und als Ehepaar miteinander  
und mit anderen dankbar teilen,  
was du uns schenkst und zugedacht hast.  
So, im Verschenken deiner Liebe,  
wollen wir von unserer Hoffnung Zeugnis geben,  
die in dir liegt, Gott.  
Dazu stärke uns, fülle uns, leite uns,  
du Gott unseres Lebens.

## ALS MENSCHEN SIND WIR GESCHAFFEN,

mit Leib und Seele von Gott erdacht, und von ihm von Anfang an geliebt.  
Wir erleben uns als Frau und als Mann,  
unsere Sexualität gehört zu unserem gemeinsamen Leben.  
Auch in unserer Leiblichkeit will Gott uns begegnen.  
Wir erleben Freude aneinander, aber auch Enttäuschung.  
Guter Gott, alle Liebe kommt von dir.  
Hilf uns, gerne Frau, gerne Mann zu sein.  
Du hast es eingerichtet, dass wir einander gefallen  
und Freude am Zusammensein empfinden.  
Nimm von uns, Herr, den Egoismus und fördere das Füreinander.  
Hilf uns, dass wir uns in Offenheit einander schenken,  
dass wir uns ergänzen und uns wirklich gleichwertig anerkennen.  
Herr, wir bitten dich, erhöre uns.

## HERR JESUS CHRISTUS, HEUTE BITTE ICH DICH FÜR MEINEN EHEPARTNER, DEN ICH SO LIEBE.

Ich spüre, dass ihm der Glaube schwer wird.

Ich versuche, ihm zu helfen.

Aber es wird mir nicht gelingen, wenn du mir nicht den Weg zeigst.

Hast du nicht selber diese Glaubensnot durchlitten, als du  
am Kreuz geschrien hast: „Mein Gott, warum hast du mich verlassen?“

Ich weiß um alle menschlichen Dunkelheiten.

Sei du uns Licht!

Lass uns miteinander den Weg gehen, den du mit uns gehen willst.

Hilf uns, dass wir uns deinem Anruf nicht verschließen.

Lass uns einander Hilfe sein!

## FRUCHTBARKEIT

Schon in der Ehevorbereitung wird von der Fruchtbarkeit  
der Ehe gesprochen.

Wir fassen das ganz konkret auf als Leben weitergeben,  
als Kindern das Leben schenken.

Sie sind uns ein Anliegen, solange wir leben.

Doch sie gehören nicht uns, sie haben ihr eigenes Leben.

Sie gehören dir, Gott! Fruchtbarkeit ist Leben weitergeben.

Das ist auch unser Wirken als Verheiratete,

ist unser Lebenszeugnis von deiner Liebe,

ist unsere Einsatzbereitschaft dort, wohin du uns rufst.

Fruchtbarkeit geht durch alle Phasen unseres gemeinsamen Lebens.

Dass du uns brauchst, Herr, ist wunderbar.

Wir haben von unserer Fruchtbarkeit oft unsere ganz eigenen

Vorstellungen. Öffne unsere Herzen, damit wir erkennen,

wie du uns in deinem Plan brauchst, damit dein Reich werde.

Guter Gott, segne unsere Kinder, die wir lieben,

die wir nur begleiten können auf ihrem je eigenen Weg.

Segne jede Art von Fruchtbarkeit in Familie, Gesellschaft und Kirche.

Hilf uns, in Verantwortlichkeit dem Leben zu begegnen.

## LIEBER GOTT UND VATER,

danke für die Heilung, die wir in unserer Ehe erfahren haben.  
Danke, dass du aktiv in uns wirkst, uns ziehst,  
neben uns gehst und immer bereit bist, unseren Schmerz zu heilen,  
wenn wir uns voneinander entfernt haben.  
Du bist ein Gott des Neubeginns.  
Du bist ein heilender, liebender Gott.  
Wir danken dir für das, was du in unserer Ehe  
getan hast und was du auch weiterhin tun wirst,  
wenn wir dir gegenüber und füreinander offen bleiben.  
Gib uns Mut für unsere Zukunft und Beharrlichkeit,  
auf dich ausgerichtet zu bleiben.  
Gib uns Geduld mit dir und miteinander  
und hilf jedem von uns, ehrlich und offen zu sein,  
denn wir möchten dir immer näher kommen.  
Danke, Herr, für alles, was du bist,  
und was du für unsere Ehe bist.

## IN SCHWIERIGKEITEN

### REDEN UND ZUHÖREN

Eine der wichtigsten Hilfen einer glückenden Ehe ist,  
miteinander im Gespräch zu bleiben.  
Einmal im Monat sollten wir uns Zeit nehmen für ein Gespräch  
nur über uns, über unsere Partnerschaft.  
Wenn wir uns dabei bewusst sind,  
dass Gott die Mitte unserer Beziehung ist,  
kann ein gutes Gespräch daraus werden.  
Nach einem solchen Gespräch haben wir den Blick frei  
für das Wesentliche in unserer Ehe.  
Wir fühlen uns verstanden und angenommen,  
unsere Beziehung kann wachsen und sich vertiefen.  
Aber es gibt auch immer wieder Ansätze zum Gespräch, die fehlschlagen:  
Wir hören einander nicht wirklich zu, lassen einander nicht ausreden,

weisen uns gegenseitig Schuld zu,  
scheinen aus verschiedenen Welten zu kommen. Ja, Herr es ist so,  
wir kommen aus zwei verschiedenen Herkunftsfamilien,  
mit unterschiedlichen Sprach- und Verhaltensmustern.  
Ich weiß, dass miteinander sprechen und offen zuhören  
für unsere Ehe wichtige Bausteine sind.

Ich will das auch gerne tun.

Und trotzdem falle ich in meine alten Muster zurück.  
Dich bitte ich um Hilfe, Herr, dass ich mein Verhalten ändern kann.  
Dass ich mit meinem Mann – meiner Frau so reden kann  
und so zuhören kann, wie ich es eigentlich gerne will.

Hilf mir dazu mit deiner Gegenwart.

Herr, wir bitten dich, erhöre uns.

### ES GIBT VIELE DINGE IN UNSEREM LEBEN, BEI DENEN WIR UNS EINIG SIND.

Und es gibt einiges,  
da kommen wir einfach nicht auf einen gemeinsamen Nenner.  
Haben wir nicht genug auf das Herz des anderen geachtet?  
Lass uns ruhiger werden, Herr,  
und einander besser zuhören,  
denn wir möchten einander besser verstehen.  
Hilf uns bitte, dass wir nicht voreilig los reden und reagieren,  
dass wir beide uns gegenseitig genügend Zeit zum Hinhören schenken .  
Und da, wo wir uns einig sind, kommen wir zu dir  
und bitten dich gemeinsam um ...  
Wir ahnen ja gar nicht, mit welcher Geduld du auf uns wartest,  
bis wir endlich mit dir reden.  
Lass uns für unseren Austausch ein Beispiel nehmen an deiner Geduld.

## WARUM ERZÄHLST DU NICHTS?

fragst du mich oft. Versteh doch, ich habe Angst,  
die falschen Worte zu wählen.  
Es ist schon vorgekommen, dass ich mich falsch ausdrücke,  
ungelenke Worte nutze.  
Oder du hörst eine falsche Bedeutung heraus,  
an die ich selber überhaupt nicht gedacht habe.  
Versuch doch mal, meine Worte nicht immer sofort  
auf die Goldwaage zu legen.  
Lass einfach mal die ironischen Schlenker weg.  
Ich weiß, stumm bleiben ist keine Lösung.  
Aber wenigstens dann sind Missverständnisse ausgeschlossen.  
Natürlich möchte ich nicht im Schneckenhaus sitzen bleiben.  
Bitte hol mich heraus, damit ich wieder offen sprechen lerne.  
Wenn du Geduld mit mir hast,  
können auch wieder Worte aus der Tiefe kommen, die uns verbinden.

## ZU BEGINN EINER EHELICHEN BEZIEHUNG SCHEINT ALLES LEICHT ZU SEIN.

Ich entdecke Gleiches und Gegenteiliges.  
Ich bin fasziniert.  
Zuwendung fällt mir leicht.  
Dann kommt der Alltag und ich entdecke,  
dass mein Partner, meine Partnerin auch „alltäglich“ ist.  
Ich erkenne meine Täuschung und ich bin enttäuscht.  
Das ist schmerzhaft und eine Hürde auf dem gemeinsamen Lebensweg.  
Ich bitte dich, Herr und Gott, schenke mir, schenke uns,  
dass wir die gegenseitige Zuwendung nicht blockieren  
und nicht beginnen, uns innerlich voneinander abzuwenden.  
Hilf mir zu erkennen, dass ich in einer Täuschung gelebt habe  
und dass ich meine Enttäuschung nicht meinem Mann, meiner Frau anlaste.  
Hilf mir, klar zu sehen und nicht zu lange  
an dieser Enttäuschung zu tragen.  
Herr, ich bitte dich, erhöre mich, erhöre uns.

## WENN WIR HEIRATEN, HÄNGT DER HIMMEL VOLLER GEIGEN.

Jede Ehe verläuft anders, und doch -  
kaum ein Ehepaar bleibt im Lauf des Miteinanders von Leid verschont.  
In manches Zusammenleben tritt das Leid sichtbar  
und scheinbar gnadenlos.

In mancher Ehe bleibt es nach außen verborgen;  
nur Frau und Mann wissen davon.

Herr Jesus Christus, du bist Mensch geworden,  
du hast Leid erlebt und durchlebt, es gehört zum menschlichen Dasein.  
Bewahre uns davor, dass wir uns voreinander verschließen,  
dass wir verbittern und mutlos werden und uns  
in die Isolation zurückziehen.

In guten und schlechten Tagen wollen wir einander in Liebe zugetan sein.

Schenke uns die Gnade, zu erkennen,  
dass wir unser Leid vorbehaltlos zu dir bringen können,  
dass du es annimmst, dass du uns nie allein lässt,  
auch wenn wir meinen, dich nicht zu spüren.

In Lichtblicken, die uns weiterleben lassen,  
in Menschen, Freunden, Worten und Bildern  
werden wir deine tröstende Gegenwart erahnen.

## LIEBER GOTT UND VATER, WENIGSTENS EINER VON UNS WILL ES NICHT WAHRHABEN,

dass wir Dickköpfe sind. Vielleicht wollen das sogar beide nicht.

Wir wissen es zwar, aber wir wollen es nicht zugeben,  
nicht einmal uns selbst gegenüber.

Darum, Herr, gestehen wir es vor dir ein, und bitten dich,  
dass du uns hilfst, uns selbst besser zu verstehen.

Gib uns bitte den Mut, dass wir nach den Wurzeln unseres Widerstandes  
suchen. Gib uns die Offenheit, dass wir miteinander über solche  
Wurzeln reden können und uns gegenseitig helfen, diese Wurzeln  
auszugraben, um die Freiheit zu erlangen, dort zu handeln,  
wo wir ja handeln wollen.

Gib uns Geduld für unseren gemeinsamen Weg  
und gehe du, Herr, bitte mit uns.



Wir sind so dankbar, dass du zu unserem Ehebund gehörst,  
lass uns deshalb deine Gegenwart deutlicher in unseren  
schwierigen Lebensbereichen erkennen.  
Danke Herr, dass du uns treu bleibst und uns liebst, wie wir sind.

### LIEBER VATER IM HIMMEL, MANCHMAL SIND WIR SO SEHR VERLETZT,

dass wir nicht einmal mehr beten wollen.  
Wir meinen, dass du uns ganz fern bist und uns überhaupt nicht hören kannst.  
Wohin verschwindest du dann?  
Oder haben wir dich vielleicht verlassen?  
Das wollen wir gar nicht.  
Doch manchmal ist unsere Lage so schmerzhaft,  
dass wir uns von allem um uns herum zurückziehen.  
Zeige uns, wie wir in dieser schwierigen Zeit in deiner Nähe bleiben können.  
Wir möchten ja, dass unsere Beziehung fester wird  
und uns weiterhin einander Halt gibt.  
Gib uns ein spürbares Zeichen deiner Gegenwart, wenn wir zu dir kommen.  
Öffne dann unsere Augen und unsere Herzen  
und lass uns dankbar anerkennen,  
dass du uns besser verstehst als wir uns selbst.

### HEUTE HABE ICH WIEDER ERKENNEN MÜSSEN, WIE SCHWER ES IST ZU LIEBEN.

Wir haben einander sehr weh getan.  
War es meine Schuld?  
Vater im Himmel, ich bitte dich: gib mir die Kraft, zu verzeihen.  
Hilf uns beiden zu erkennen, was wir falsch gemacht haben,  
was ich an mir / wir an uns ändern müssen.  
Sei du unser Weg, auf dem wir wieder zusammenkommen.  
Lass unsere Liebe sich in dir erneuern  
und durch dich reifer werden.

## KONFLIKTE

Immer wieder geraten wir als Verheiratete aus verschiedensten Gründen  
in Streit und Konflikt.

Wir haben Angst davor und deuten sie als Abwendung und Nichtverstehen.  
Leicht sind wir dabei versucht, Macht auszuüben und Recht zu bekommen.

Konflikte auszutragen, ist für die Lebendigkeit  
einer Beziehung aber wichtig, Verdrängen bedeutet Einschränkung  
und Verdunkelung. Konflikte gehören zu unserer Lebenswirklichkeit,  
sie lassen uns wachsen und reifen.

Hilf uns Herr, mit Konflikten in deinem Sinn umzugehen,  
uns nicht von ihnen beherrschen zu lassen,  
sondern sie mit innerem Abstand sehen zu können  
und gerecht zueinander zu sein.

Deine Liebe, Herr, wollen wir zwischen uns wirken lassen.

## HERR,

wir haben miteinander gesprochen und Rückschau  
auf unsere Ehe gehalten.

Erst jetzt geht uns auf,

wie du uns in der zurückliegenden Zeit begleitet hast.

Während der schweren Zeit haben wir dies gar nicht bemerkt.

Aber im Nachhinein nehmen wir glaubend an,  
dass du uns durch diese Zeit getragen hast.

Einerseits hat uns diese Zeit viel Kraft gekostet,  
andererseits haben wir dabei viel über uns und andere gelernt.

Wenn wir in Zukunft auch nie mehr solche Zeiten erleben möchten,

– wir wissen ja, dass wir vor Anfechtungen nie gefeit sind –  
so bitten wir dich:

Lass uns immer mehr deinen Beistand in unserer Ehe erkennen,  
lass uns – ganz besonders in schweren Zeiten

und bei großen Belastungen –

allein dir Vertrauen schenken, weil du in Treue zu unserem Bund stehst  
und uns nie allein lässt.

## UNSERE EHE DROHT ZU ZERBRECHEN.

Was ich auch sage und tue, ... versteht mich überhaupt nicht mehr.  
Zeig mir bitte die Gründe für unseren Dissens und hilf uns daraus heraus.  
Sag mir, wenn ich in der Vergangenheit Fehler gemacht habe.  
War ich zu rechthaberisch? Habe ich nicht zuhören können?  
War ich nicht einfühlsam genug?  
Bin ich zu sehr meinen eigenen Interessen gefolgt?  
Herr ich liebe ... !  
Heile du unsere bedrohte Ehe und führe uns wieder zusammen.

## VERZEIHEN UND VERSÖHNEN

### TROTZ GUTEN WILLENS VERLETZEN WIR EINANDER,

manchmal sind es auch schwere Verletzungen,  
oft aber sind es die kleinen, wiederkehrenden Verletzungen des Alltags.  
Wir wollen vergeben und uns versöhnen.  
Wir sagen: Vergeben und vergessen.  
Aber wir spüren, etwas in uns rechnet auf und hält Verwundungen fest.  
Nur du, Herr, kannst uns zeigen, wie wir wirklich verzeihen können.  
Du sagst: Siebzig mal siebenmal, immer wieder also müssen wir es tun.  
Du sagst, wir sollen verzeihen, ohne auf eine Entschuldigung zu warten.  
Versöhnung kommt von dir, wir können sie nicht machen.  
Wir können bereit dafür sein, damit sie geschehen kann.  
Sieh uns an, Herr, in unserer Verletzlichkeit.  
Sende uns deinen Geist des Friedens und der Versöhnung, der uns hilft,  
die Verwundungen nicht mehr festzuhalten,  
den getroffenen Stolz aufzugeben,  
deinen Geist, der uns hilft, frei zu werden.  
Und frei können wir uns als Frau und Mann, die sich lieben, begegnen;  
wir können unsere Liebe zeigen,  
frei können wir unsere Entscheidungen treffen  
und unseren Lebensweg zusammen gehen.  
Herr, wir bitten dich, erhöre uns.

## HERR, AM ABEND DIESES TAGES STEHEN WIR VOR DIR.

Wir kommen mit unserer Schwachheit,  
unserem Mangel an Liebe, Geduld und Aufmerksamkeit.  
Für den vergessenen ... , für meine Verärgerung heute ... ,  
für diese unsinnige Auseinandersetzung über ... , verzeih mir, bitte.  
Das alles legen wir in deine Hände, Herr, und wir bitten dich,  
dass wir durch das Beispiel deiner unbegrenzten Liebe,  
die unaufhörlich verzeiht, lernen, nie einzuschlafen,  
ohne uns ins Gesicht geschaut und uns dieses ‚Verzeih‘ gesagt zu haben,  
das befreit, und das unserer Liebe ihren Glanz wiedergibt.  
Gib, dass dein Wohlwollen unsere Liebe stärker prägt  
als alle unsere Schwachheiten  
und unsere Schwierigkeiten, vor denen wir oft stehen.  
Herr, wir loben dich wegen deiner Barmherzigkeit.  
Stärke uns durch dein Verzeihen. Hilf uns, aus unserer Familie einen Ort  
des Lebens und des Liebens zu machen.

## VERGEBEN HEIßT:

Mitmenschen in seinem Schmerz verstehen und mit – tragen,  
Vergeben heißt mit – fühlen. Vergeben heißt, unsere Zerbrochenheit  
annehmen, deine und meine. Vergeben heißt unrealistische Erwartungen  
an andere weg – geben und den Wunsch los – lassen, dass sie anders sein  
sollen als sie es in Wirklichkeit sind. Vergeben heißt andere zu befreien,  
damit sie zu sich selbst finden können und sie nicht schuldig machen  
für das, was einmal gewesen sein mag.

Vergeben heißt dem Ehepartner dazu verhelfen, dass er aufblüht,  
Frucht trägt und die eigene Schönheit erkennt.  
Vergeben braucht keine dramatische Tränen oder stürmische Umarmungen.  
Es zeigt sich vielmehr in einer einfachen Geste, die besagt, dass wir  
gemeinsam als Teil des einen Lebens da sind und von Jesus zu einem Bund  
miteinander aufgerufen sind. Vergeben heißt Frieden schaffen,  
uns für Einheit einsetzen, einen Leib aufbauen  
und den zerbrochenen Leib der Menschheit wieder heilen.  
Vergeben heißt Jesus nachfolgen, Vergeben heißt wie er sein,  
denn er ist gekommen, um zu geben und zu ver – geben,  
um den Menschen das Joch der Schuld von den Schultern zu nehmen.

## FÜR KINDER

### VATER, WIR ERWARTEN EIN KIND.

Wir erwarten es mit großer Freude und Angst zugleich.  
Schon jetzt lieben wir unser Kind und freuen uns riesig darauf.

Und auch, wenn es nicht gesund sein sollte,  
wollen wir ihm gemeinsam alle unsere Liebe zuwenden.

Wir bitten dich für unser Kind: Lass es körperlich und geistig gesund sein,  
dass es genauso lebensfroh sein kann, wie andere Kinder auch.

Lass auch bei der Geburt alles gutgehen.

Gott und Vater, wir preisen deine schöpferische Liebe.

Wir danken dir für das neue Leben, das du durch unsere Liebe wachsen lässt.

### DU HAST UNSERE LIEBE IN UNSEREN KINDERN REICH BESCHENKT.

Gott wir bitten dich: Lass uns gute Eltern sein.

Wenn wir sie einmal nicht verstehen können,  
schenke ihnen Geborgenheit bei dir.

Gib uns hörende Ohren, dass wir ihre Worte richtig verstehen.

Gib uns sehende Augen, dass wir ihre kleinen und großen Nöte rechtzeitig  
erkennen. Gib uns Geduld auch dann, wenn sie uns eine Last sind.

Gott bewahre uns auch davor, über der täglichen Sorge um die Kinder  
den Ehepartner zu vernachlässigen oder zu vergessen.

Bleibe bei uns und bewahre uns in deiner Liebe!

### GOTT, WIR DANKEN DIR FÜR UNSERE KINDER.

Oft machen sie uns Sorgen, aber viel größer ist die Freude,  
die sie uns jeden Tag neu schenken.

Unsere Liebe ist viel reicher geworden.

Es gibt auch Zank und Streit zwischen ihnen,  
aber wenn es darauf ankommt, halten sie zusammen.

Sie lassen einander nicht in Stich.

Wenn sie krank sind, bangen wir um sie.

Wenn sie Probleme haben, fürchten wir, dass wir sie nicht verstehen.  
Hilf ihnen, gut zu sein.  
Lass uns lange in Liebe zusammen sein.

### GOTT, WIR DANKEN DIR FÜR UNSERE KINDER.

Sie machen uns viel Freude. Wir sind gerne für sie da.  
Wir versuchen, sie zu selbständigen Menschen zu erziehen.  
Wir wissen, dass viele fremde Einflüsse,  
die wir nicht steuern können, auf sie einwirken.  
Wir haben lange damit gerungen, ob wir ein  
weiteres Kind verantworten können.  
Die Entscheidung gegen ein weiteres Kind  
haben wir uns nicht leicht gemacht.  
Wir haben alles abgewogen und uns nicht aus Egoismus so entschieden.  
Wir möchten mit unserer Entscheidung aber auch vor dir bestehen können.  
Segne unsere Ehe. Sei du die Mitte unserer Familie.

### WIE SEHR SEHNEN WIR UNS NACH EINEM KIND.

Warum geht unser Wunsch nicht in Erfüllung?  
Manchmal sind wir schon so mutlos, dass wir einander Vorwürfe machen.  
Wir bitten dich: Schenke unserer Liebe die Erfüllung,  
die wir uns so sehr wünschen.  
Weite unsere Ehe und schenke uns ein Kind.  
Wenn es aber nicht sein kann, dann lass uns nicht verbittern.  
Zeige uns dann andere Wege, wie unsere Liebe fruchtbar werden kann.  
Denn wir wollen nicht nur füreinander da sein,  
unsere Ehe soll über uns beide hinaus wirken.  
Lass uns erkennen, wo andere uns brauchen.  
Zeige uns, an welchem Platz du uns haben willst.

## IN KRANKHEIT

### HERR, DU LEHRST UNS BETEN: DEIN WILLE GESCHEHE.

Die Liebe ist es, die es uns schwer macht, auch in dieser schweren Stunde zu begreifen, dass du gut bist.  
Mein Partner ist krank, schwer krank, vielleicht unheilbar krank.  
Ich bitte dich, lass ihn gesund werden.  
Wenn seine Krankheit noch lange dauert, schenke ihm Geduld und mir die Kraft, ihm Mut zu machen.  
Herr, wir wollen uns nicht wehren gegen das Kreuz, das du uns tragen lässt.  
Aber du weißt, wie schwer das sein kann.  
Wir brauchen deine Kraft, damit wir auch im Kreuz noch deine Liebe erkennen.

### GUTER JESUS, DU HAST DIE KRANKEN GEHEILT UND DIE LEIDEN DER MENSCHEN GETRAGEN.

... ist krank und wird damit nicht fertig.  
Wegen der Arbeitsunfähigkeit weiß ... nichts mit sich anzufangen.  
Ich weiß nicht, wie es weitergehen soll mit uns.  
Die schlechte Stimmung belastet die ganze Familie.  
Gib mir die Kraft, diese Situation zu ertragen und Streit zu vermeiden.  
Gib ... Geduld und Zuversicht, dass ... die Krankheit überwindet.

### MEIN LEBEN GEHT ZU ENDE.

Ich spüre es und habe Angst.  
Mach mich stark in der Hoffnung, dass du mein Leben aufnimmst.  
Gott, ich bitte dich jetzt für den Menschen, mit dem ich seit vielen Jahren in der Ehe verbunden bin.  
Sei bei ihm in seiner Trauer.  
Lass ihn nicht verzweifeln oder einsam werden.  
Gib du ihm Kraft und lass gute Freunde bei ihm sein.  
Gott, bleib bei uns am Abend unseres Lebens und in der Nacht des Todes.  
Du bist die Auferstehung und das Leben.  
Wer an dich glaubt, hat das ewige Leben.

## IM ALTER

### MIT EINEM MAL HABEN WIR SO VIEL ZEIT FÜREINANDER.

Unsere Kinder sind aus dem Haus. Vielleicht brauchen sie noch unsere Hilfe;  
wir danken dir, dass wir noch helfen können.  
Wir danken dir noch mehr, dass sie unsere Hilfe auch annehmen wollen.  
Doch oft spüren wir, dass wir jetzt wieder allein als Paar sind.  
Wir freuen uns, dass wir wieder ganz füreinander da sein können.  
Lass uns neu entdecken, wie wir den Alltag  
für uns und für andere neu gestalten.

### DAS BERUFSLEBEN LIEGT HINTER UNS.

Wir haben jetzt viel Zeit – auch Zeit für uns.  
Etwas bedrückt es uns, dass wir jetzt  
als unnütz abgeschoben werden könnten.  
Bitte, Gott, schenke uns Phantasie für die Gestaltung unserer Ehe im Alter.  
Lass uns unseren Kindern und Enkeln gute Eltern und Großeltern sein.  
Gib uns Ideen, wo wir helfen und raten können.  
Lass uns mit allen verbunden bleiben.  
Hilf uns, andere Lebensumstände der Jüngeren nicht abwertend zu sehen.  
Bewahre uns vor Einsamkeit und Verbitterung.

### VATER WIR DANKEN DIR.

Mit deiner Hilfe haben wir ein ganzes Leben lang  
in Liebe und die Treue zueinander gehalten.  
Du hast uns immer enger zusammenwachsen lassen bis heute.  
Jetzt im Alter brauchen wir uns mehr denn je.  
Wir danken dir, dass wir uns jetzt gegenseitig stützen  
und einander ergänzen können, wo es nötig wird.  
Wir haben Angst, dass wir durch schwere Krankheit  
von der Hilfe anderer abhängig werden.  
Wir haben Angst, dass der Tod uns auseinanderreißt.  
Wer wird der erste sein?  
Stärke unseren Glauben, dass der Tod  
keine endgültige Trennung werden wird.



## STARK WIE DER TOD IST DIE LIEBE.

Große Wasser können die Liebe nicht löschen  
und Ströme spülen sie nicht hinweg.  
Unsere Liebe, die wir uns nach unseren Kräften gegeben haben,  
ist zu Tode getroffen:  
Unser gemeinsames Leben zerbricht!  
Die Unerbittlichkeit des Todes zwingt uns, einander zu lassen.  
Wir bitten dich, Gott unser Vater:  
Wird jetzt auch die Tiefe des Todes uns trennen, sei du unsere Brücke!  
Auf diesem Grund können wir bekennen:  
Stark wie der Tod ist die Liebe.  
Große Wasser können die Liebe nicht löschen  
und Ströme spülen sie nicht hinweg.

## GEBET IN EINER GRUPPE VON EhePAAREN

### HERR, ALLEINE KÖNNEN WIR NICHT ANS ZIEL KOMMEN,

so wollen wir mit deiner Hilfe als Gruppe von Ehepaaren leben.  
Sieh uns nach, wenn wir nur langsam vorankommen,  
und lass uns geduldig auf die Art und Weise schauen,  
wie andere ihren Weg gehen.  
Hilf uns, in Demut zuzulassen,  
und mache uns offen, ihnen zu helfen.  
Fülle uns mit deinem Geist, damit wir im täglichen Leben  
wie auch in dem unserer Schwestern und Brüder  
deinen Ruf hören und ihm großzügig antworten.  
Gib, dass wir uns gegenseitig immer mehr lieben,  
achtsam und anspruchsvoll.  
Lass uns bei Schwierigkeiten in unserer Gruppe  
unsere Schwächen klar erkennen und sie mit deiner Hilfe ablegen.  
Schließlich, Herr, rufe uns immer wieder in Erinnerung,  
dass deine Gegenwart unter uns  
der Ausgangspunkt unserer Ehepaargruppe ist

## LASS UNS PAARE NICHT ALLEIN

Herr, wir danken dir, dass du nicht nur Adam erschaffen hast,  
sondern auch Eva.

Es wäre sonst einsam auf der Welt.

Wir danken dir dafür, dass sich im Durcheinander misstrauischer Geschöpfe  
immer wieder zwei entschließen, gemeinsam den Weg zu wagen.

Vor allem danken wir dir, dass wir einander gefunden haben.

Zugleich bitten wir für jene,  
die einander überdrüssig geworden sind,  
die aus der Ehe austreten wollen wie aus einem Verein.  
Erbarme dich aller, die zwar noch Tisch und Bett teilen,  
aber nicht mehr ein Herz und eine Seele sind.

Lehre sie, einander wiederzufinden,  
das Verzeihen und die Liebe wie früher.

Aber auch jene brauchen deine Hilfe, die sich immer treu geblieben sind.

Es gibt so viele Stolpersteine auf dem gemeinsamen Weg.

Lass uns Paare nicht allein!

Du warst auch in Kana dabei.

Lass uns mit neuem Mut nach der Hand des Gefährten,  
der Gefährtin fassen, so wie du nach unserer Hand gegriffen hast.

Lass uns einander ertragen, wie du uns erträgst.

Lass uns einander lieben, so wie du uns liebst.

# *GEMEINSCHAFT VON EhePAAREN ,EQUIPES NOTRE-DAME‘*

## **Warum Gemeinschaft?**

Unsere Gemeinschaft steht verheirateten Ehepaaren offen, die ihre Ehe aus dem Glauben leben wollen.

Jedes Ehepaar sehnt sich nach einer gelingenden Beziehung. Die Liebe, die uns seit dem ersten Kennenlernen verbindet, hat aber keine Depot-Wirkung; sie muss ständig neu belebt und im aufreibenden Alltag gelebt werden und sich bewähren.

Viel besser als alleine können wir in Gemeinschaft mit anderen Paaren an die Quelle gehen, die unserem Bund Frische, Lebendigkeit und Energie zuführt: Der Bund zwischen Frau und Mann, auch der zwischen uns beiden, ist von Gott gestiftet, Gott reicht als einladende, Leben spendende Mitte in unsere Beziehung hinein, nicht als Mitte, die uns etwas verordnet.

Diese Mitte wollen wir als Paare gemeinsam in den Blick nehmen. Zunächst als Paar nehmen wir uns Zeit für das Gebet und für vertiefte Gespräche über das, was uns verbindet und glücklich macht oder was uns belastet.

Der Austausch mit und die Impulse von anderen Ehepaaren in der Gruppe, der ‚Equipe‘, lassen uns das Wertvolle und Wichtige unserer Beziehung erfahren und mehr schätzen. Hier kommt oft der Einwand gerade junger Paare: „Es bleibt doch schon so wenig Zeit für uns als Paar, die wollen wir doch gerade für uns zwei sinnvoll nutzen. Was bringt uns das Mittun, der zusätzliche Aufwand mit einer ‚Equipe‘ denn überhaupt?

Der ‚Mehrwert‘ liegt in nichts anderem als der Vertiefung der Partnerschaft des einzelnen Paares, einzig darauf zielt die Gemeinschaft ab. Keineswegs will sie den Paaren ‚noch etwas Zusätzliches‘ aufbürden, sie will sie nicht für etwas vereinnahmen, das ihnen fernliegt oder das sie von anderen wichtigen Lebensinhalten abhält.

Wenn einem Paar an der Vertiefung der Partnerschaft aus dem Glauben gelegen ist, will ihm die Gemeinschaft gerade darin eine Stütze sein. Gemeinsam – mit der Erfahrung anderer – kann es gelingen, unsere Grenzen zu sehen und anzunehmen, Schwierigkeiten auszuräumen, Durstrecken abzukürzen oder vielleicht sogar Höhenflüge zu wagen.

## **Wie hat sich die Gemeinschaft entwickelt?**

1939 fragte ein frisch vermähltes Ehepaar in Paris seinen Pfarrer, wie sie denn ihre Ehe bewusst als Christen führen könnten, andere Paare hätten die gleiche Frage, vielleicht könne man das im Gespräch klären. Es ergab sich ein Austausch, der den Hunger nach ‚Mehr‘ weckte.

Der Priester, H. Caffarel, erkannte in den Fragen einen Anruf des Hlg. Geistes: Der Kirche fehle noch das Verständnis für eine Spiritualität der alltäglich gelebten Ehe. Es gelte, Formen und Angebote dafür zu entwickeln. So bildeten sich schon während der Kriegszeit in Paris die ersten, beständigen Hauskreise von Ehepaaren, immer begleitet von einem Priester. Die Paare gaben ihren Treffen gemeinsam abgesprochene Inhalte, Themen und Methoden, die sie für einen dauerhaften Zusammenhalt der Paare bedeutsam hielten. Die Gemeinschaft verbreitete sich in Frankreich, später in ganz Europa, und zählt heute weltweit 13.000 Gruppen mit über 100.000 Ehepaaren.

In Deutschland gehören die ‚Equipes Notre-Dame‘ zum Kreis der Neuen Geistlichen Gemeinschaften. Konfessionsverbindenden Paaren oder solchen anderer Konfessionen, die sich ihre grundlegenden Anliegen zu Eigen machen, steht die Gemeinschaft offen.

## **Wie sieht das Leben der Gemeinschaft aus?**

4-6 Ehepaare und ein Priester oder sonstiger geistliche/r Begleiter/ Begleiterin bilden die ‚Equipe‘, den Hauskreis, der sich einmal monatlich abwechselnd in den Wohnungen der Ehepaare zum Austausch, zum Gebet und zur Aussprache über ein von allen vorbereitetes Thema trifft.

Die ‚Equipes‘ sind in den einzelnen Sprachregionen untereinander und international vernetzt durch Jahresthemen, Rundbriefe, persönliche Kontakte und Treffen auf allen Ebenen.

Offenheit und Dialog prägen den Weg der Gemeinschaft, den sie in Respektierung der Unterschiedlichkeit der Kulturen beständig sucht. Seit 1985 gibt es die für eine begrenzte Zeit eingesetzte International verantwortliche Gruppe, die die weltweite Gemeinschaft steuert und vernetzt.

BETEN HEIßT NICHT: SICH SELBST REDEN HÖREN.  
BETEN HEIßT: STILL WERDEN UND WARTEN, BIS MAN GOTT HÖRT.

*Sören Kierkegaard*

WIR MÜSSEN BETEN!  
WENN WIR NICHT BETEN, BLEIBEN WIR HÄNGEN AN DEN ERDENDINGEN,  
WERDEN KLEIN WIE SIE,  
WERDEN ERDRÜCKT VON IHNEN ...  
WIR MÜSSEN BETEN!

*Karl Rahner*

Neun Gebete dieser Broschüre sind mit der freundlichen Genehmigung  
des Autors, **Msgr Heinrich Heming** dem Buch

***Wie ich euch geliebt habe***  
***- Gebete zur Ehe -***

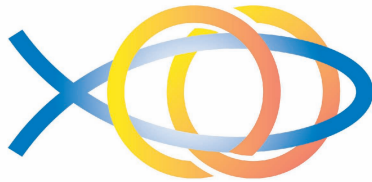
**Kolping Verlag Köln - 1978 ISBN 3-921425 - 04 - 2**  
entnommen.

#### **Impressum:**

*Herausgeber:* Region der Equipes Notre-Dame für die deutschsprachigen  
Gebiete e.V., in der Internationalen, kirchlich anerkannten  
Gemeinschaft von Ehepaaren  
www: [equipenotredame.de](http://equipenotredame.de)  
www: [equipenotre-dame.com](http://equipenotre-dame.com)

*Verantwortlich i.S.d.P.:*

Agnès und Karl Dyckmans, Clermontstr. 57a, D - 52066 Aachen  
[karl.dyckmans@gmx.de](mailto:karl.dyckmans@gmx.de)



Equipes Notre-Dame  
Internationale Ehepaarbewegung

[www.equipesnotredame.de](http://www.equipesnotredame.de)

