

Ehre sei dem Vater  
und dem Sohn  
und dem Heiligen Geist,  
wie im Anfang  
so auch jetzt und alle Zeit  
und in Ewigkeit.

Amen.

### **Der Engel des Herrn (Angelus)**

Der Engel des Herrn brachte Maria die Botschaft, und sie empfing vom Heiligen Geist.

Gegrüßet seist du, Maria ...

Maria sprach: Siehe, ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe nach deinem Wort.

Gegrüßet seist du, Maria ...

Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt.

Gegrüßet seist du, Maria ...

V: Bitte für uns, heilige Gottesmutter,

A: dass wir würdig werden der Verheißung Christi.

V: Lasset uns beten.

– Allmächtiger Gott, gieße deine Gnade in unsere Herzen ein.

Durch die Botschaft des Engels haben wir die Menschwerdung Christi, deines Sohnes, erkannt. Lass uns durch sein Leiden und Kreuz zur Herrlichkeit der Auferstehung gelangen. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn.

A: Amen.

### **Gebete**

Öffne mir die Augen  
für das Wunderbare an deiner Weisung.

Lass mich den Weg begreifen,  
den du mir zeigst.

Dann will ich nachsinnen  
über deine Wunder.

Gib mir Einsicht,  
damit ich deiner Weisung folge und  
mich an sie halte mit dem ganzen  
Herzen.

*Psalm 119*

Guter Vater im Himmel.

Ich danke dir für deinen Auftrag,  
für die Möglichkeiten und Fähigkeiten,  
die du mir gegeben hast.

Hilf mir,  
dir an jedem Tag zu dienen  
durch meine Hilfsbereitschaft,  
durch mein Verstehen,  
durch ein gutes Wort.

Mein Leben soll dich preisen und alles  
in dir seine Vollendung finden.

*Gotteslob 30/1*



DIÖZESE  
GRAZ-SECKAU

Impressum. Herausgeber: Pastoralamt der Diözese Graz-Seckau,  
8010 Graz, Bischofplatz 4  
Redaktion: Johannes Freitag, Sabine Petritsch  
Bildnachweis: Glasmalerei, Pfarrkirche Hl. Magdalena, Judenburg,  
Archiv Diözesanmuseum Graz, Foto: Iris Ranzinger;  
Portrait Freitag: Foto Freisinger, Armin Russold;  
Layout: DigiCorner; Druck: Dorrong 2012



Ich glaube. Es wird gut.

Grund  
Gebete



»**Beten ist Atem-holen aus Gott.**«

*Dieses Wort von Dietrich Bonhoeffer bringt klar und verständlich zum Ausdruck, was Gebet bedeuten kann. Atem als Sinnbild für Gebet, in dem ich mit Gott nicht nur in Beziehung trete und mich in sein Geheimnis vertiefe, sondern auch aus IHM lebe und mein Leben gestalte. Die Grundgebete unseres christlichen Glaubens gleichen Kostbarkeiten, die dem Leben Wert und Halt geben – sie sind für den glaubenden Menschen lebensnotwendig.*

*Ich freue mich, wenn Sie diesen Folder täglich zur Hand nehmen und Ihnen die Grundgebete (wieder) vertrauter werden. Mögen Sie getragen sein von diesem Glaubensschatz, der seit vielen Generationen das persönliche und gemeinschaftliche Gebet von Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen bereichert.*

*Gönnen Sie sich Zeiten, in denen Sie „Atem holen aus Gott“ und dabei Abstand gewinnen vom Getriebe des Alltags!*

**Pfarrer Mag. Johannes Freitag, MBA  
Pastoralamtsleiter**

### **Das Kreuzzeichen**

*Das Kreuzzeichen ist ein Zeichen des Segens. Es erinnert uns an die Taufe: Wir sind von Gott angenommen und beauftragt, Gutes zu tun.*

Im Namen  
des Vaters und  
des Sohnes und  
des Heiligen Geistes.

Amen.

### **Vaterunser**

*Jesus hat uns das Vaterunser-Gebet geschenkt. Unsere Sehnsucht, unsere Bedürftigkeit und unser Alltag werden darin angesprochen. Vertrauensvoll wenden wir uns an Gott:*

Vater unser im Himmel,  
geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe,  
wie im Himmel so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld, wie auch  
wir vergeben unseren Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft  
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.

Amen.

### **Apostolisches Glaubensbekenntnis**

*Dieses Bekenntnis enthält den wesentlichsten Inhalt unseres Glaubens, wie ihn die Apostel verkündet haben. Es eint Christinnen und Christen aller Kirchen:*

Ich glaube an Gott, den Vater,  
den Allmächtigen, den Schöpfer des  
Himmels und der Erde,  
und an Jesus Christus, seinen  
eingeborenen Sohn, unseren Herrn,  
empfangen durch den Heiligen Geist,  
geboren von der Jungfrau Maria,  
gekreuzigt, gestorben und begraben,  
hinabgestiegen in das Reich des Todes,  
am dritten Tage auferstanden von den  
Toten,  
aufgefahren in den Himmel;  
er sitzt zur Rechten Gottes,  
des allmächtigen Vaters;  
von dort wird er kommen, zu richten die  
Lebenden und die Toten.

Ich glaube an den Heiligen Geist,  
die heilige katholische Kirche,  
Gemeinschaft der Heiligen,  
Vergebung der Sünden,  
Auferstehung der Toten und das ewige  
Leben.

Amen.

### **Das Schuldbekenntnis**

*Neben dem Glück gehört auch das Scheitern zur tiefen menschlichen Erfahrung. Im Schuldbekenntnis der Messe kommt das zum Ausdruck. Im Vertrauen, dass Gott uns seine Vergebung und Liebe zuspricht, bekennen wir:*

Ich bekenne Gott, dem Allmächtigen,  
und allen Brüdern und Schwestern,  
dass ich Gutes unterlassen und Böses  
getan habe.

Ich habe gesündigt in Gedanken,  
Worten und Werken  
durch meine Schuld, durch meine  
Schuld,  
durch meine große Schuld.

Darum bitte ich die selige Jungfrau  
Maria,  
alle Engel und Heiligen  
und Euch, Brüder und Schwestern,  
für mich zu beten bei Gott,  
unserem Herrn.

Der allmächtige Gott erbarme sich  
unser.

Er lasse uns die Sünden nach und führe  
uns zum ewigen Leben.

Amen.

### **Ave Maria**

*Mit diesen Worten grüßen wir die Mutter Jesu.*

*Das Wort „gebenedeit“ drückt Segen und Lobpreis aus.*

Gegrüßet seist du, Maria,  
voll der Gnade,  
der Herr ist mit dir.  
Du bist gebenedeit  
unter den Frauen,  
und gebenedeit ist die Frucht  
deines Leibes: Jesus.

Heilige Maria, Mutter Gottes,  
bitte für uns Sünder  
jetzt und in der Stunde  
unseres Todes.

Amen.