



**D**er Wert  
unseres Gebetes  
hängt nicht  
von Gefühlen ab,  
sondern  
von seiner  
Auswirkung  
auf tätige  
Nächstenliebe.

Irene Heise



## Aus unserem Gebetsschatz



### AUSWEGLOSIGKEIT

Die Grenzen der Belastbarkeit sind schon längst  
überschritten  
und man glaubt, dass es nicht mehr viel Schlimmeres  
geben kann,  
das einen noch treffen könnte.

Und doch kommen täglich neue Lasten, Probleme  
und Enttäuschungen.  
An manchen Tagen reicht die Kraft nicht einmal mehr aus,  
um zu bitten.

Niedergeworfen durch ungelöste Probleme, bittere  
Erfahrungen,  
durch eigenes Versagen, Krankheit, Einsamkeit  
findet man keinen Ausweg mehr.

Herr, reich mir Deine hilfreiche Hand  
und zeig mir Deine Güte.  
All meine Hoffnung bist Du.



(Anonym)



hauchzartes,  
kostbares  
Glas  
ist  
dein Vertrauen,  
vielfältig  
in Farbe  
und Form.

Irene Heise



## VERTRAUEN

Mein Gott,  
Ins Dunkle hast Du mich geführt,  
ich dachte, weit weg von Dir.  
Bis ich sah,  
dass Du genau dort bist.

Ich suchte Dich im Licht, am Tag,  
ich fand Dich nicht.  
Ich glaubte, Du hattest mich von Dir weggestoßen,  
bis ich Dich erkannte  
in den langen Nächten,  
in der Einsamkeit,  
in der Trostlosigkeit.

Da bist Du plötzlich dagestanden!  
Ich erkannte Dich nicht gleich,  
fragte: „Wer bist Du?“,  
und Du: „Ich bin der, den du suchst,  
ich bin hier, da, bei dir.“

Ich weinte und Du hast meine Tränen getrocknet.  
Ich wieder zu Dir: HERR, was soll ich tun?“  
Und Du: „Geh mir einfach nach, ich bin an deiner Seite.“  
Ich fragte Dich, ob es irgendwann auch heller wird.  
Du hast gesagt: „Nein, ich führe dich in die Dunkelheit,  
aber hab keine Angst, ich bin bei dir.“

Ich hab Dir meine Hand gegeben und gesagt:  
“Mein Gott, ich kann Dir nicht glauben.“  
Und Du hast nur gemeint: „Es ist egal, nur:  
Komm einfach mit  
und dreh dich nicht mehr um.“



(Marika Steinkellner)



## ❧ DANKGEBET UND HINGABE ❧

Ein Dank dem Herrn für seine Gnade.

Ich möchte sie nicht missen, jene dunklen Jahre,  
in denen ich dich, Herr, in so wunderbarer Weise erfuhr.  
Ich liebe dich, o Herr!

In Tagen seelischen und körperlichen Leidens hast du mich  
gelehrt, dich mit Leib und Seele zu lieben. Du hast mich  
die Erfüllung meines leidenschaftlichen Sehns  
nach Frieden und Geborgenheit in dir finden lassen.  
Ich liebe dich, o Herr!

Ich liebe dich, Gott Vater, der du deinen heiligsten Willen  
an mir und durch mich verwirklichen wolltest.  
Dein Wille geschehe!

Lass mich für deinen Willen immer sensibler werden,  
auf dass du durch mein Inneres scheinen mögest  
wie durch kristallklares Glas.

Ich liebe dich, Gott Sohn, Jesus Christus.  
Lass mich immer mehr begreifen,  
dass jede Vereinigung mit dir im heiligen Brot  
Vereinigung mit dem Kreuz bedeutet.  
Lehre mich, es anzunehmen, ja zu lieben!

Ich liebe dich, Gott Heiliger Geist,  
der du mich nach dem Willen des Vaters formst und bildest.  
Ich danke dir, dass du mich in Verzweiflung und Ratlosigkeit  
die Hingabe an dich gelehrt hast.



Ich bitte dich: Vervollkomme meine Hingabe!

Vor dir, o Gott, habe ich gesündigt, dich habe ich beleidigt.  
Ich bin es nicht wert, dein Sohn/deine Tochter zu heißen.  
Ich danke dir, dass ich meinen Frieden darin finden darf,  
dein/e und deiner Kirche Diener/in zu sein.

Ich liebe dich, o Herr!  
Lass mich dich mehr lieben  
und lass mich meine Nächsten mehr lieben.

(I.H.)

## GOTT ALLEIN GENÜGT

Nichts verwirre dich,  
nichts erschrecke dich,  
alles vergeht.  
Gott ändert sich nicht.

Die Geduld erreicht alles.  
Wer sich an Gott hält,  
dem fehlt nichts.  
Gott allein genügt.

(Teresa von Avila)



## LOBPREIS DES DES BLUTES CHRISTI



O glorreiches, Leben spendendes Blut!  
Das Unsichtbare  
hast du uns sichtbar gemacht.  
Du hast uns die göttliche Barmherzigkeit gezeigt,

du hast die Sünde unseres Ungehorsams abgewaschen  
durch den Gehorsam des Wortes,  
Jesus Christus,  
aus dem das Blut entströmte!

Das Blut zeigt uns, dass Gott nichts Anderes will  
als unsere Heiligung,  
sonst hätte er uns nicht das Wort,  
seinen eingeborenen Sohn, geschenkt

So erkennen wir also, dass alles,  
was Gott für uns in diesem Leben zulässt,  
allein aus diesem Grund geschieht  
und wir nichts zu fürchten brauchen.

O glorreiches Kostbares Blut  
des demütigen und unbefleckten Lammes!



(Caterina von Siena, aus Brief 55,  
überarbeitet von Irene Heise)



## WAHRHEIT UND KLUGE UNTERSCHIEDUNG

 Die Wahrheit schweigt nicht,  
wenn es Zeit ist zum Reden,  
sie kennt keine Furcht  
vor den Menschen der Welt.  
Auch hat sie nicht Angst, ihr Leben zu geben.

Die Wahrheit hat auch den Mut,  
zu tadeln,  
denn die heilige Gerechtigkeit  
steht ihr zur Seite,  
vor allem in den Prälaten der Kirche.

Die Wahrheit schweigt,  
wenn es gilt, zu schweigen,  
und ruft dabei doch sehr laut  
durch ihr Dulden -  
denn die Wahrheit ist ja nicht unwissend;

Vielmehr kann sie sehr genau  
unterscheiden und erkennen,  
wo Gottes größere Ehre  
und das Heil der Seelen  
in Frage steht. 

(Caterina von Siena, aus Brief 284,  
überarbeitet von Irene Heise)





**J**e mehr du dich  
von Gott  
tragen läßt,  
umso stärker  
kannst du  
in die Not  
der Menschen  
eingreifen.

Irene Heise

Grafik: D.Heise



## VON GOTT NIEMALS VERLASSEN



Gott spricht:  
O Seele, suche dich in Mir,  
und, Seele, suche Mich in dir.

Die Liebe hat in Meinem Wesen  
dich abgebildet treu und klar;  
Kein Maler lässt so wunderbar  
o Seele, deine Züge lesen.

Hat doch die Liebe dich erkoren  
als Meines Herzens schönste Zier.  
Bist du verirrt, bist du verloren:  
O Seele, suche dich in Mir.

In Meines Herzens Tiefe trage  
Ich dein Portrait, so echt gemalt;  
Sähst du, wie es vor Leben strahlt,  
verstummt jede bange Frage.

Und wenn dein Sehnen Mich nicht findet,  
dann such nicht dort und such nicht hier:  
Gedenk was dich im Tiefsten bindet,  
und, Seele, suche Mich in dir.

Du bist Mein Haus und Meine Bleibe,  
bist Meine Heimat für und für.  
Ich klopfe stets an deine Tür,  
dass dich kein Trachten von Mir treibe.

Und meinst du, Ich sei fern von dir,  
dann ruf Mich, und du wirst erfassen,  
dass Ich dich keinen Schritt verlassen.  
Und, Seele, suche Mich in dir.



(Teresa von Avila)



nsere

Lämpchen der Hoffnung  
wird genährt  
durch das Öl  
unseres täglichen  
Gebetes,  
damit es nicht  
verlöscht.

Irene Heise



Aus: I.Heise, AUFWIND,  
ISBN 978-3-9503948-6-3, 1.Aufl. 2025,  
S. 310 - 320

**Copyright: Irene Heise**

**Textvorlage einzig zum unverfälschten, unentgeltlichen  
Gebrauch im kirchlichen Rahmen bestimmt.**

**Jedwede Textänderungen bzw. entgeltlicher Gebrauch  
ausdrücklich untersagt!**