

KLEINES ÖKUMENISCHES

# Stundengebet



Durchatmen. Fünf Minuten. Irgendwo.

## **Beten im Alltag tut gut.**

Das bisher Erlebte sortieren  
und schauen, was noch kommt:

**Gott gibt Orientierung.**

## **Viele genießen gemeinsames Stundengebet.**

Aber auch wer allein oder in Eile ist,  
kann im Gebet den Kontakt halten:

Kontakt mit Gott, dem Vater,  
der auch das Verborgene sieht.

Und Kontakt mit den Menschen,  
die gleichzeitig irgendwo beten.

**Im Geist sind wir miteinander verbunden.**

### **Eröffnung**

- (A) Besinnung
- (B) Psalm
- (C) Lesung
- (D) Bittgebet

} variiert von  
Montag bis  
Samstag

### **Segen**

## Eröffnung

O Gott, komm mir zu Hilfe!  
Herr, eile mir zu helfen.  
(Psalm 70,2)

Ehre sei dem Vater und dem Sohn  
und dem Heiligen Geist.

Wie im Anfang, so auch jetzt und allezeit  
und in Ewigkeit. Amen.

**TÄGLICH**

## (A) Besinnung

Herr, meine Zeit steht in deinen Händen.  
Du schenkst mir diesen Tag, damit ich ihn  
so lebe, wie Du es mit mir vorhast.

Welche  
Menschen tun  
mir gut?

Wie war  
ich bisher?

Für was bin  
ich dankbar?

Bin ich auf  
einem guten  
Weg?

Habe ich  
jemanden  
verletzt?

Habe ich  
meine großen Ziele  
vor Augen?

Habe ich  
jemandem Un-  
recht getan?

Was hat  
mich geärgert?

Jetzt ist Pause – Zeit für eine Zwischenbilanz. Zeit für Fragen, die leicht untergehen. Zeit für einen Blick zurück und einen Blick nach vorn:

Habe ich vor etwas Angst?

Worauf freue ich mich am meisten?

Muss ich etwas wieder gut machen?

Was wird der Nachmittag bringen?

Was ist das Wichtigste?

Wem werde ich begegnen?

Wie kann ich mich auf Unangenehmes einstimmen?

Erwartet mich ein ruhiger oder ein geselliger Abend?

**TÄGLICH**

## (B) Psalm 119 I (1–8)

Wohl denen, deren Weg ohne Tadel ist,  
die leben nach der Weisung des Herrn.

Wohl denen, die seine Vorschriften befolgen  
und ihn suchen von ganzem Herzen,  
die kein Unrecht tun  
und auf seinen Wegen gehen.

Du hast deine Befehle gegeben,  
damit man sie genau beachtet.

Wären doch meine Schritte fest darauf gerichtet,  
deinen Gesetzen zu folgen!

Dann werde ich niemals scheitern,  
wenn ich auf all deine Gebote schaue.  
Mit lauterem Herzen will ich dir danken,  
wenn ich deine gerechten Urteile lerne.

Deinen Gesetzen will ich immer folgen.  
Lass mich doch niemals im Stich!

## (C) Lesung

### Aus der Bergpredigt Jesu (Mt 5,14–16)

Ihr seid das Licht der Welt.

Eine Stadt, die auf einem Berg liegt,  
kann nicht verborgen bleiben.

Man zündet auch nicht eine Leuchte an  
und stellt sie unter den Scheffel,  
sondern auf den Leuchter;  
dann leuchtet sie allen im Haus.

So soll euer Licht vor den Menschen leuchten,  
damit sie eure guten Taten sehen  
und euren Vater im Himmel preisen.

Dank sei Gott für sein Wort!

**MONTAG**

## (D) Bittgebet

Himmlischer Vater, der du das Licht  
geschaffen hast, ich bitte dich

für alle, denen ich heute leuchten kann;  
für alle, die dich der Welt bekannt  
machen wollen;

für alle, die dir alle Ehre machen:

■ **Herr, erbarme dich!**

für alle, die sich nicht von ihrer besten  
Seite zeigen;

für alle, die ihr Können für sich behalten;  
für ...

■ **Herr, erbarme dich!**

und für alle, die zu dieser Stunde  
allein oder gemeinsam beten.

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 unsern 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.

**MONTAG**

## (B) Psalm 119 IV (25–32)

Meine Seele klebt am Boden.

Durch dein Wort belebe mich!

Ich habe dir mein Geschick erzählt, und  
du erhörtest mich. / Lehre mich deine  
Gesetze!

Lass mich den Weg begreifen, den  
deine Befehle mir zeigen, / dann will ich  
nachsinnen über deine Wunder.

Meine Seele zerfließt vor Kummer.

Richte mich auf durch dein Wort!

Halte mich fern vom Weg der Lüge;  
begnade mich mit deiner Weisung!

Ich wählte den Weg der Wahrheit;  
nach deinen Urteilen hab' ich Verlangen.

Ich halte an deinen Vorschriften fest.

Herr, lass mich niemals scheitern!

Ich eile voran auf dem Weg deiner Gebote,  
denn mein Herz machst du weit.

## (C) Lesung

Aus der Bergpredigt Jesu (Mt 5,33–34.37)

Ihr habt gehört,  
dass zu den Alten gesagt worden ist:  
„Du sollst keinen Meineid schwören“,  
und: „Du sollst halten,  
was du dem Herrn geschworen hast“.  
Ich aber sage euch:  
Schwört überhaupt nicht!  
Eure Rede sei:  
Ja ja, nein nein;  
Was darüber hinausgeht, stammt vom Bösen.

Dank sei Gott für sein Wort!

**DIENSTAG**

## (D) Bittgebet

Treuer Gott, der du mich ermutigst,  
aufrecht zu sein, ich bitte dich

für alle, deren Wort gilt;  
für alle, die keine Abstufungen von  
Ehrlichkeit kennen;  
für alle, die gezwungen sind,  
diplomatisch zu reden:

■ **Herr, erbarme dich!**

für alle, die ein weites Herz haben;  
für alle, die sich meine Sorgen anhören;  
für ...

■ **Herr, erbarme dich!**

und für alle, die zu dieser Stunde  
allein oder gemeinsam beten.

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 unsern 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.

**DIENSTAG**

## (B) Psalm 119 XII (89–96)

Herr, dein Wort bleibt auf ewig,  
es steht fest wie der Himmel.

Deine Treue währt von Geschlecht zu  
Geschlecht; / du hast die Erde gegründet,  
sie bleibt bestehen.

Nach deiner Ordnung bestehen sie bis heute  
und dir ist alles dienstbar.

Wäre nicht dein Gesetz meine Freude,  
ich wäre zugrunde gegangen in meinem Elend.  
Nie will ich deine Befehle vergessen;  
denn durch sie schenkst du mir Leben.

Ich bin dein, errette mich!

Ich frage nach deinen Befehlen.

Frevler lauern mir auf, um mich zu vernichten;  
doch mein Sinn achtet auf das, was du gebietest.

Ich sah, dass alles Vollkommene Grenzen hat;  
doch dein Gebot kennt keine Schranken.

## (C) Lesung

Aus der Bergpredigt Jesu (Mt 5,38–39)

Ihr habt gehört,  
dass gesagt worden ist:  
„Auge für Auge und Zahn für Zahn“.  
Ich aber sage euch:  
Leistet dem, der euch etwas Böses antut,  
keinen Widerstand,  
sondern wenn dich einer  
auf die rechte Wange schlägt,  
dann halt ihm auch die andere hin!

Dank sei Gott für sein Wort!

**MITTWOCH**

## (D) Bittgebet

Wunderbarer Ratgeber, der du mein Denken durchkreuzt, ich bitte dich

für alle, die Gewalt erleiden;  
für alle, deren Widerstand gebrochen ist;  
für alle, die im täglichen Kleinkrieg nachgeben können:

■ **Herr, erbarme dich!**

für alle, die mir im Alltag Halt geben;  
für alle, die mir helfen, deinen Willen zu tun:  
für ...

■ **Herr, erbarme dich!**

und für alle, die zu dieser Stunde allein oder gemeinsam beten.

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 unsern 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.

**MITTWOCH**

## (B) Psalm 119 XIII (97–104)

Wie lieb ist mir deine Weisung;  
ich sinne über sie nach den ganzen Tag.

Dein Gebot macht mich weiser als all  
meine Feinde; / denn immer ist es mir nahe.

Ich wurde klüger als all meine Lehrer;  
denn über deine Vorschriften sinne ich nach.

Mehr Einsicht habe ich als die Alten;  
denn ich beachte deine Befehle.

Von jedem bösen Weg halte ich meinen Fuß  
zurück; / denn ich will dein Wort befolgen.

Ich weiche nicht ab von deinen Entscheiden,  
du hast mich ja selbst unterwiesen.

Wie köstlich ist für meinen Gaumen deine  
Verheißung, / süßer als Honig für meinen Mund.

Aus deinen Befehlen gewinne ich Einsicht,  
darum hasse ich alle Pfade der Lüge.

## (C) Lesung

Aus der Bergpredigt Jesu (Mt 6,26.34)

Seht euch die Vögel des Himmels an:  
Sie säen nicht,  
sie ernten nicht  
und sammeln keine Vorräte in Scheunen;  
euer himmlischer Vater ernährt sie.  
Seid ihr nicht viel mehr wert als sie?  
Sorgt euch also nicht um morgen;  
denn der morgige Tag  
wird für sich selbst sorgen.  
Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage.

Dank sei Gott für sein Wort!

**DONNERSTAG**

## (D) Bittgebet

Lehrer der Weisheit, der du dich den ganzen Tag um mich sorgst, ich bitte dich

für alle, auf deren Schreibtisch sich die Arbeit häuft;

für alle, die Probleme mit ihren Vorgesetzten haben;

für alle, die von der Hand in den Mund leben:

■ **Herr, erbarme dich!**

für alle, die mir deine Lehren schmackhaft machen;

für alle, die mich halten, wenn ich falle;

für ...

■ **Herr, erbarme dich!**

und für alle, die zu dieser Stunde allein oder gemeinsam beten.

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 unsern 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.

**DONNERSTAG**

## (B) Psalm 119 XVIII (137–144)

Herr, du bist gerecht  
und deine Entscheide sind richtig.

Du hast deine Vorschriften erlassen  
in Gerechtigkeit / und in großer Treue.

Der Eifer für dich verzehrt mich;  
denn meine Gegner vergessen deine Worte.

Deine Worte sind rein und lauter;  
dein Knecht hat sie lieb.

Ich bin gering und verachtet,  
doch ich vergesse nie deine Befehle.

Deine Gerechtigkeit bleibt ewig Gerechtigkeit,  
deine Weisung ist Wahrheit.

Mich trafen Not und Bedrängnis,  
doch deine Gebote machen mich froh.

Deine Vorschriften sind auf ewig gerecht.  
Gib mir Einsicht, damit ich lebe!

## (C) Lesung

Aus der Bergpredigt Jesu (Mt 7,1–3)

Richtet nicht,  
damit ihr nicht gerichtet werdet!  
Denn wie ihr richtet,  
so werdet ihr gerichtet werden  
und nach dem Maß,  
mit dem ihr messt,  
werdet ihr gemessen werden.  
Warum siehst du den Splitter  
im Auge deines Bruders,  
aber den Balken in deinem Auge  
bemerkest du nicht?

Dank sei Gott für sein Wort!

**FREITAG**

## (D) Bittgebet

Guter und gerechter Gott, der du mich zur Besinnung rufst, ich bitte dich

für alle, die sich in Streitigkeiten verharken;

für alle, die in einer Sackgasse stecken;

für alle, die ich heute strenger beurteile als mich selbst:

■ **Herr, erbarme dich!**

für alle, die unter Mobbing leiden;

für alle, die schnelle Urteile fällen und verbreiten;

für ...

■ **Herr, erbarme dich!**

und für alle, die zu dieser Stunde allein oder gemeinsam beten.

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 unsern 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.

**FREITAG**

## (B) Psalm 119 XXII (169–176)

Herr, zu dir dringe mein Rufen.

Gib mir Einsicht, getreu deinem Wort!

Mein Flehen komme vor dein Angesicht.

Reiß mich heraus getreu deiner Verheißung!

Meine Lippen sollen überströmen von  
Lobpreis; / denn du lehrst mich deine Gesetze.

Meine Zunge soll deine Verheißung besin-  
gen; / denn deine Gebote sind alle gerecht.

Deine Hand sei bereit, mir zu helfen;  
denn ich habe mir deine Befehle erwählt.

Ich sehne mich, Herr, nach deiner Hilfe  
und deine Weisung macht mich froh.

Lass meine Seele leben, damit sie dich preisen  
kann! / Deine Entscheidungen mögen mir helfen.

Ich bin verirrt wie ein verlorenes Schaf.

Suche deinen Knecht! / Denn deine  
Gebote habe ich nicht vergessen.

## (C) Lesung

### Aus der Bergpredigt Jesu (Mt 7,12–14)

Alles, was ihr wollt, dass euch die Menschen tun, das tut auch ihnen!

Darin besteht das Gesetz und die Propheten.  
Geht durch das enge Tor!

Denn weit ist das Tor und breit der Weg,  
der ins Verderben führt,  
und es sind viele, die auf ihm gehen.

Wie eng ist das Tor und wie schmal der Weg,  
der zum Leben führt,  
und es sind wenige, die ihn finden.

Dank sei Gott für sein Wort!

**SAMSTAG**

## (D) Bittgebet

Gott, meine Zuflucht und Stärke,  
der du mich ins Weite führen willst,  
ich bitte dich

für alle, die am Samstag arbeiten müssen;  
für alle, die nur am Wochenende Ruhe  
finden;

für alle, die sich verloren fühlen:

■ **Herr, erbarme dich!**

für alle, denen deine Gebote zu  
anstrengend sind;

für alle, die an deiner Hand zu sich  
selbst finden;

für ...

■ **Herr, erbarme dich!**

und für alle, die zu dieser Stunde  
allein oder gemeinsam beten.

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 unsern 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.

**SAMSTAG**

## Segen

„Der Herr segne dich und behüte dich.  
Der Herr lasse sein Angesicht  
über dich leuchten und sei dir gnädig.  
Der Herr wende sein Angesicht dir zu  
und schenke dir Frieden.“ (Num 6,24–26)

Amen.

„Du sollst ein Segen sein.“ (vgl. Gen 12,2)

**TÄGLICH**

## **Impressum**

Das Kleine Ökumenische Stundengebet  
wird herausgegeben vom Netzwerk  
Ökumenisches Stundengebet e.V.  
[www.oekumenisches-stundengebet.de](http://www.oekumenisches-stundengebet.de)

Eröffnung und Abschnitte aus Ps 119: Stundenbuch  
1978. Abschnitte aus dem Matthäus-Evangelium  
und Segen: Lektionar 2018ff. © 2020 staeko.net.

**Konzeption und Text:** Achim Budde

**Gestaltung:** Gunnar Floss, [floss-design.com](http://floss-design.com)

**Foto:** Andreas Fuhrmann, [pistaziengruen.de](http://pistaziengruen.de)

Korrigierter Nachdruck 2020



ÖKUMENISCHES  
STUNDENGEBET