

Sebastian Steinbach / Mira Weiss

# LEBENS LITURGIEN

Heilsame Ruhepausen im Alltag  
GEBETE & MEDITATIONEN



**adeo**

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Copyright © 2024 by adeo Verlag  
in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

Sofern nicht anders angegeben, wurden die Bibelstellen zitiert nach:  
Neues Leben. Die Bibel © der deutschen Ausgabe 2017 SCM R. Brockhaus in der  
SCM Verlagsgruppe GmbH, Max-Eyth-Str. 41, 71088 Holzgerlingen.  
Des Weiteren wurde verwendet:  
Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017,  
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Der Verlag hat sich bemüht, die Inhaber aller Rechte ausfindig zu machen.  
Sollte dies nicht in allen Fällen gelungen sein und sollte dem Verlag gegenüber dennoch  
der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird dies selbstverständlich in  
branchenüblicher Weise abgegolten.

1. Auflage 2024  
Bestell-Nr. 835385  
ISBN 978-3-86334-385-9

Umschlaggestaltung: Mira Weiss  
Umschlagfoto: Roma Kaiukua / Unsplash  
Satz: Immanuel Grapentin  
Druck und Verarbeitung: FINIDR  
Printed in Czech Republic

[www.adeo-verlag.de](http://www.adeo-verlag.de)

*Für alle, die sich nach heilsamen  
Unterbrechungen im Alltag sehnen.*





**eins**

**Beten**  
**Seite 13**  
(Staffel 1)



**zwei**

**anders leben**  
**Seite 55**  
(Staffel 2)



**drei**

**KlosterPsalmen**  
**Seite 113**  
(Staffel 3)



**vier**

**Teresa erzählt**  
**Seite 173**  
(Staffel 4)



**fünf**

**Tagzeitengebete**  
**Seite 218**  
(Staffel 5)

## Vorwort

Innehalten. Durchatmen. Die Sinne sammeln. Und auf Gott ausrichten. Ich, Sebastian, brauche das. Je lauter und wilder die Zeiten, desto dringender. Mein Privileg: Ich wohne inmitten eines alten Klosterortes, im Kloster Hirsau ([www.amen-atmen.de](http://www.amen-atmen.de)). An diesem Ort haben sich Menschen jahrhundertlang mehrfach am Tag unterbrechen lassen, um sich zu sammeln und auf Gott auszurichten. Solche heilsamen Unterbrechungen verändern etwas. Lassen Vertrauen, Ruhe und Zuversicht einziehen. Da nicht jeder in einem alten Kloster wohnen kann, habe ich 2021 mit dem Podcast „Lebensliturgien“ begonnen ([www.lebensliturgien.de](http://www.lebensliturgien.de)). Die Meditationen und Tagzeitengebete laden dazu ein, innezuhalten und sich mit Gott zu verbinden. Gott aufzuspüren in dieser Welt und in unserem Leben. Und uns Rhythmus und Ziel vorgeben zu lassen für unseren Tag.

Und genau dieser Gedanke sollte auch in Buchform gegossen werden, dachte ich mir. Ich, Mira, bin begeisterte Hörerin des Podcasts, und hatte schnell eine Idee im Kopf, wie man das gesprochene Wort gestalterisch umsetzen könnte. Was wäre, wenn noch mehr Sinne angesprochen werden könnten? Wie wäre es, wenn neben dem Hören auch noch die Möglichkeit bestünde, ein Buch in die Hand zu nehmen und die durch die Lebensliturgien ausgestrahlte Ruhe auch gestalterisch vor sich zu sehen?

So ist dieses Buch entstanden. Kapitel eins bis vier sind angelehnt an die ersten vier Staffeln des Podcasts und enthalten jeweils zehn bis fünfzehn Folgen. Die QR-Codes zum Eingang der einzelnen Liturgien führen zu den passenden digitalen Folgen.



Das erste Kapitel lädt ein auf eine Reise in die faszinierende Welt des Gebets. Dabei geht es nicht so sehr darum, über Gebet zu informieren, sondern einzuladen in das eigene Beten. Warum sollten wir eigentlich beten? Und warum lohnt es sich, im Reden mit Gott immer ehrlich zu sein? Solchen Fragen werden wir nachgehen.



Hinter dem Kapitel „anders leben“ verbirgt sich ein ganz alltägliches Thema: der Umgang mit diesem Planeten – Gottes Schöpfung. Wir wollen uns von Gottes Geist in die Freiheit führen lassen, anders zu leben: einfacher, achtsamer, leichter. Anhand des biblischen Schöpfungsberichts finden wir Inspiration, um unser Leben heute verantwortungsvoll zu gestalten.



Anschließend geht es in Kapitel drei – „KlosterPsalmen“ – einmal quer durch das Buch der Psalmen. Sie waren und sind das Herzstück aller klösterlichen Gebete. Und sie sind bis oben hin angefüllt mit Leben: mit Glaube und Zweifel, Klage und Jubel, Hilflosigkeit und Übermut. Mithilfe der Lebensliturgien tauchen wir ein in die Welt der Psalmen und beten uns – wie im Kloster – Stück für Stück durch sie hindurch.



In Kapitel vier tauchen wir ein in das Leben von Teresa von Ávila, einer der faszinierendsten Frauen der Kirchengeschichte: Mystikerin, Klostergründerin und

Schriftstellerin. Radikal, liebenswert, ungezähmt und demütig. Eine Frau, die Gott auf tiefste Weise erlebt hat und davon berührend und herausfordernd erzählt.

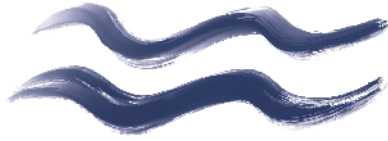
Jedes dieser vier Kapitel hat einen immer gleichbleibenden Beginn und Schluss, der jeweils am Anfang des Kapitels zu finden ist. Innerhalb der einzelnen Lebensliturgien hilft ein Seitenverweis, den passenden Beginn und Schluss einfach zu finden.

- • • Ein besonderes Format bietet Kapitel fünf: die Tagzeitengebete. Die Praxis der Tagzeitengebete stammt ursprünglich aus den Klöstern. Zu verschiedenen Tageszeiten unterbrechen Mönche und Nonnen ihr Denken und Tun, um zu beten. In diesem Buch findet sich eine solche heilsame Unterbrechung für den Morgen, Mittag und Abend.

Egal, ob du bereits regelmäßig die Lebensliturgien hörst oder ob du dich unabhängig vom Podcast nach einem Buch für einen entschleunigten Alltag sehnst: Unser Wunsch ist, dass dieses Buch ein Begleiter für deinen Alltag wird und dir dabei hilft, in all dem Lärm und dem Vielen auf gute Weise leben und glauben zu können. Viel Freude damit!

Mira und Sebastian









**eins**

**Beten**  
(Staffel 1)



S. 18

**1 – Beten – warum eigentlich?**



S. 21

**2 – Einen heiligen Ort finden**



S. 24

**3 – Von der Heiligkeit der Zeit**



S. 28

**4 – Der liebe Vater**



S. 32

**5 – Einfach und ehrlich beten**



S. 36

**6 – Die richtige Mischung aus Disziplin und Genuss**



S. 39

**7 – Stille zu Beginn**



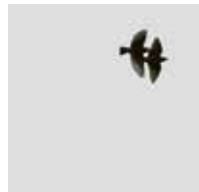
S. 42

**8 – Lob und Anbetung**



S. 46

**9 – Lob und Anbetung –  
echt jetzt?**



S. 50

**10 – Freies Beten oder  
beten mit Liturgie?**

## Beginn

Jeden Morgen ereignet sich im Kleinen Ostern: leuchtet der Ostermorgen in unser Leben hinein. Jeden Morgen drängt Gott aufs Neue alle Kälte und Dunkelheit zurück, wälzt den Stein vom finsternen Grab und erschafft uns neue Zukunft.

Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir.

Ich atme langsam und bewusst.  
Und sammle meine Gedanken.

**Herr, du bist hier. Jetzt. In diesem Moment.  
Und schaust mich liebevoll an.**

*Das Reich der Schatten weicht zurück,  
das Tageslicht nimmt seinen Lauf,  
und strahlend, gleich dem Morgenstern,  
weckt Christus uns vom Schlafe auf.  
Du, Christus, bist der helle Tag, das Licht,  
dem unser Licht entspringt,  
Gott, der mit seiner Allmacht Kraft  
die tote Welt zum Leben bringt.  
Erlöser, der ins Licht uns führt  
und aller Finsternis entreißt,  
dich preisen wir im Morgenlied  
mit Gott dem Vater und dem Geist.*

(Hymnus aus dem 6.-7. Jh.)

## Schluss

So lade ich dich nun ein,  
den Tag, der vor mir liegt, zu gestalten –  
in mir und mit mir.  
Oh Heiliger Geist,  
komm in mein Leben und erfülle mich!  
Ich für mich bin nichts weiter als ein leeres,  
zerbrechliches Gefäß:  
Erfülle mich,  
auf dass ich ein Leben aus deiner Kraft lebe.  
Ein Leben voller Güte und Wahrheit,  
ein Leben voller Schönheit und Liebe,  
ein Leben voller Weisheit, Geduld und Stärke.  
Aber vor allem:  
Lass Christus in mir Gestalt gewinnen!  
Hilf den Thron in meinem Herzen räumen  
und mache Christus zu meinem Herrn und König,  
auf dass wir eine Einheit werden:  
er in mir und ich in ihm.  
Heute und an allen Tagen.  
Und in Ewigkeit.  
Amen.

Ehre sei dir, Vater, dir, Sohn, und dir, Heiliger Geist,  
wie es war im Anfang,  
so auch jetzt und dann allezeit und in Ewigkeit.  
Amen.



## **Beten – warum eigentlich?**

Staffel 1 – Folge 1





 **Beginn** (Seite 16)

Überall auf der Welt wird gebetet. Quer durch die gesamte Menschheitsgeschichte. Gebet ist eine Art natürliche Muttersprache unserer Seele. Warum beten wir?

Nun, weil wir anscheinend so gemacht sind. Weil wir auf das Gespräch mit Gott hin geschaffen sind. Wenn wir unserer Seele freien Lauf lassen, beginnt sie zu beten.

Diese Erfahrung macht auch schon der Beter von Psalm 63:

*Gott, du bist mein Gott; dich suche ich von ganzem Herzen. Meine Seele dürstet nach dir, mein ganzer Leib sehnt sich nach dir in diesem dürren, trockenen Land, in dem es kein Wasser gibt. Ich habe dich in deinem Heiligtum gesehen und deine Macht und Herrlichkeit bestaunt. Deine Gnade bedeutet mir mehr als das Leben; dich preise ich von ganzem Herzen! Ich will dich ehren, solange ich lebe, und meine Hände im Gebet zu dir erheben. Wie mit köstlichen Speisen, so machst du mich glücklich, dich will ich loben und preisen.*

(Psalm 63,2-9 LUT)

„Gott, du bist mein Gott; dich suche ich von ganzem Herzen. Meine Seele dürstet nach dir“, so betet der Psalmbeter. Wonach dürstet mich heute Morgen? In der Stille versuche ich, darauf vor Gott eine Antwort zu finden.



*Gott, du bist mein Gott; dich suche ich von ganzem Herzen. Meine Seele dürstet nach dir, mein ganzer Leib sehnt sich nach dir in diesem dürren, trockenen Land, in dem es kein Wasser gibt. Ich habe dich in deinem Heiligtum gesehen und deine Macht und Herrlichkeit bestaunt. Deine Gnade bedeutet mir mehr als das Leben; dich preise ich von ganzem Herzen! Ich will dich ehren, solange ich lebe, und meine Hände im Gebet zu dir erheben. Wie mit köstlichen Speisen, so machst du mich glücklich, dich will ich loben und preisen.*

(Psalm 63,2-9 LUT)

 **Schluss** (Seite 17)