

Leseprobe

Steve Kennedy Henkel

Rituale für Hipster & Heilige und alles dazwischen

Leseprobe

STEVE KENNEDY HENKEL

# RITUALE

FÜR HIPSTER & HEILIGE  
UND ALLES DAZWISCHEN



GIN-TONIC-  
LITURGIE,  
BARISTA-GEBETE  
& BIKE-SEGEN

Die Bibelübersetzungen sind der BasisBibel entnommen:  
BasisBibel. Altes und Neues Testament  
© 2021 Deutsche Bibelgesellschaft  
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung.  
Alle Rechte vorbehalten.

Weitere Bibelverse sind entnommen aus:  
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft,  
Stuttgart.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2022 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn  
Alle Rechte vorbehalten  
Gesamtgestaltung und DTP:  
Grafikbüro Sonnhüter, [www.grafikbuero-sonnhueter.de](http://www.grafikbuero-sonnhueter.de)  
unter Verwendung von Bildern von © MoreVector, AVIcon,  
Sertaa (shutterstock.com)  
Lektorat: Hauke Burgarth, Pohlheim  
Verwendete Schrift: Bourton, Minion  
Gesamtherstellung: Finidr, s.r.o.  
Printed in Czech Republic  
ISBN 978-3-7615-6822-4 (Print)  
ISBN 978-3-7615-6823-1 (E-Book)

[www.neukirchener-verlage.de](http://www.neukirchener-verlage.de)

MEINER OMA,  
DIE MIR GEZEIGT HAT,  
WIE WICHTIG ES IST,  
IN TRADITION GEBORGEN ZU SEIN.

MEINEN ELTERN,  
DIE MIR GEZEIGT HABEN,  
WIE WICHTIG ES IST,  
IMMER DEN SCHRITT RAUS  
INS NEUE ZU GEHEN.

# INHALT

Wieso dieses Buch?	11
Wie funktioniert dieses Buch?	13
<b>DURCH DEN TAG</b>	16
Start in den Tag	17
(1) Der Morgen-Moment	17
(2) Coffee and Kosmos	26
(3) Aus-dem-Haus-geh-Segen für die Kidz	29
Pendler-Gebete	32
(4) Auf dem Weg zur Arbeit	32
(5) Stau-Gebete	39
Mittagspause	43
(6) Refocus	43
Barista-Liturgie	48
(7) Kaffee-Meditation	48
Feier-Abend	52
(8) Feierabend!	52
(9) Anti-Monster-Segen	57
(10) Abend-Moment	61
Happy Moments	70
(11) Gym-Gebet	70
(12) Holy Wine Tasting	75
Psalmen für die Wochentage	82
Montag	82
Dienstag	83

Mittwoch	85
Donnerstag	87
Freitag	88
Samstag	90
Sonntag	91
<b>DURCH DAS JAHR</b>	92
Advent	93
(15) Glühwein-Liturgie	93
(16) Tee-Moment	96
(17) Kerzen am Adventskranz anzünden – Stilles Feuer	100
Weihnachten	107
(18) Krippen-Meditation	107
Zwischen den Jahren	113
(19) Jahresbilanz	113
Valentinstag	117
(20) Single-Gebet	117
(21) Candle-Light-Gebet für Paare	122
Fastenzeit	127
(22) Impuls zum Joggen	127
Triduum – Drei Tage Ostern – Gründonnerstag	133
(23) Gin Tonic Agape	133
(24) Gethsemane-Moment	143
Triduum – Drei Tage Ostern – Karfreitag	146
(25) Sterbe-Moment	146
Triduum – Drei Tage Ostern – Ostermorgen	151
(26) Auferstehungs-Moment	151

Weltfrauentag	161
(27) Magnifikat	161
November	165
(28) Du bettest die Toten	165
<b>DURCHS LEBEN</b>	170
Familie	171
(30) Kinderwunsch-Gebet	171
(31) Am Anfang des Lebens	173
Human being	178
(32) Geburtstags-Gebet	178
Indoor & outdoor	181
(33) Bike-Segnung	181
(34) Home Sweet Home – Die neue Wohnung einweihen	185
(35) (Haus)Tier-Segen – Bester Freund	191
Schöner scheitern	196
(36) Fuckup-Prayer	196
Krisen	199
(37) Mental Health	200
(38) Ich brauche Hilfe	201
(39) Am Geburtstag eines Sternenkinds	202
Am Ende des Lebens	204
(40) Danke, dass du da warst	204
Danksagungen	208

START IN DEN TAG

(1)

DER MORGEN-  
MOMENT

**M**orgenstund hat Gold im Mund“ sagt der Volksmund, aber um ehrlich zu sein, glaube ich, er lügt. Denn oft genug hat die „Morgenstund“ gar kein Gold im Mund, sondern nur einen trockenen, leicht pelzigen Geschmack. Wenn ich mich dann im Badezimmerspiegel beim Zähneputzen beobachte, scheint das Gold auch sehr weit weg zu sein – ich bin ja froh, wenn ich mir halbwegs aufrecht ins Gesicht schauen kann. Was mich daran erinnert, dass ich dringend mal ein angenehmes Licht im Bad anbringen wollte, was mich wiederum daran erinnert, dass ich das heute ganz sicher nicht machen kann, weil es viele andere Sachen gibt, die ich heute erledigen muss. Inzwischen tropft mir dann etwas Zahnpasta aus dem Mund aufs T-Shirt. Gold im Mund wäre besser, das würde wenigstens goldene Flecken geben.

An manchen Tagen habe ich überhaupt keine Lust, mir auch noch Zeit fürs Gebet oder eine stille Zeit zu nehmen. Schließlich habe ich schon relativ viel gestemmt, bis ich mit der Morgenroutine fertig bin. Und dann fängt der eigentliche Arbeits-



tag erst an! Manchmal muss ich mich zwingen. Dann rufe ich mir einen Satz von Martin Luther ins Gedächtnis: „Heute habe ich viel zu tun, darum muss ich viel beten.“ Und so knie ich mich hin und mache es einfach.

Denn „es einfach machen“ ist – dafür, dass es so ein banales Motto ist – ziemlich effektiv.

Einfach machen.

Wenn ich mal die Streichhölzer in die Hand genommen und die Kerzen angezündet habe, die in zwei leeren Ginflaschen stecken, weiß ich, ich werde es auch durchziehen. Ich bin schon darauf konditioniert: Jetzt kommt etwas Heiliges.

Und ich werde ruhig, obwohl ich noch gar nicht angefangen habe. Mein Blick fällt auf die Ikone, die zwischen den beiden Kerzen hängt. Christus surft auf zwei Türen, die er beim „hinabgestiegen in das Reich des Todes“ eingetreten hat, aus dem Dunkel der Unterwelt heraus. Links und rechts an der Hand reißt er Adam und Eva mit sich. Das alles ist auf goldenem Hintergrund gemalt – der Farbe Gottes in der Kunst.

Ehrlich: Nicht immer fühlen sich diese 20 Minuten am Morgen für mich an wie „heilige Zeit“. Manchmal empfinde ich sie einfach nur als Zeit. Und trotzdem bereue ich es nie. Irgendetwas nehme ich immer mit, wenn ich wieder aufstehe. Und sei es die Hoffnung, dass Jesus mich auch irgendwie an der Hand nimmt und mit mir zusammen in diesen Tag surft. Aber manchmal fällt mir nachmittags ein Bibelvers oder ein Satz aus einem Gebet vom Morgen wie ein kleines Goldstück in den Schoß. Und dann bin ich froh um die goldenen Flecken in meinem Tag.

*Für das Beten am Morgen eignet sich am besten die Zeit nach dem Aufstehen. Wer da noch sehr müde ist, sollte ruhig erst eine Tasse Kaffee trinken – halbwegs wach betet es sich besser.*

*Wenn du etwas mehr Abwechslung bzw. Impulse ins Morgenbeten bringen möchtest, kannst du anstelle der Lesung wechselnde Texte einbauen. Dafür kannst du zum Beispiel die Texte des*

**ökumenischen Bibelleseplans** nehmen, die Website oder die App „**Kirchenjahr Evangelisch**“ bietet für jede Woche sechs Lesungen und einen Psalm, also für jeden Tag eine Lesung. Die **Herrnhuter Losungen** haben einen Bibelvers für jeden Tag. Und die Apps **Tagesevangelium** und **Evangelizo** bieten das Katholische Lesejahr und Letztere auch die Heiligen des Tages. Natürlich kannst du an dieser Stelle auch andere inspirierende Texte einsetzen, etwa aus Büchern, die du gerade liest oder zum Beispiel aus einem Fastenkalender.

Das Morgen- und das Abendgebet hier sind für den persönlichen Fokus gedacht. Für deine persönliche Zeit mit Gott. Wenn ihr als Paar eine sehr enge, auch geistliche Beziehung habt, lässt es sich auch zusammen beten.

Nimm dir einen Moment Zeit. Atme mehrmals tief ein und aus. Zünde die Kerze an.



## ERÖFFNUNG

Gott, öffne meinen Mund,  
damit mein neuer Tag mit Lob beginnt.  
Im Namen des Vaters,  
des Sohnes und des Heiligen Geistes.  
Amen.



## GEBET

Gott,  
die Sonne steigt auf, um dich zu loben.  
Auch ich bin aus dem Bett gestiegen, um vor dir zu sein.

Öffne meine Lippen, dass ich dich lobe,  
und deine Worte wie die Sonne in mein Herz lasse.  
Sei du heute mein Licht an diesem Tag – egal was kommt.  
Lass mich den Menschen, denen ich begegnen werde,  
etwas von deinem Licht weitergeben.  
Behüte mich und meine Lieben,  
bis heute Abend die Sonne untergeht  
und wir uns wiedersehen.  
Amen.

*oder*

Lieber Gott,  
diese Nacht war (wieder) zu kurz.  
Unruhig bin ich ins Bett gegangen. Unruhig war mein Schlaf.  
Unruhig bin ich aufgewacht.  
Wenn ich jetzt bete und meine Sorgen  
und Gedanken vor dich lege,  
nimm sie mir ab.  
Mach du heute damit, was du für richtig hältst.  
Gib mir die Kraft, diesen Tag zu bestehen.  
Lass mich in der Liebe ehrlich sein und im Ärger langsam.  
Gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann,  
und die Stärke, die Dinge zu gestalten,  
auf die ich Einfluss habe.  
Vor allem aber halte du Wache über diesem Tag.  
Amen.

*oder*

Ich danke dir, mein himmlischer Vater,  
durch Jesus Christus, deinen lieben Sohn,  
dass du mich diese Nacht vor allem Schaden

und Gefahr behütet hast.  
Ich bitte dich, du wollest mich diesen Tag auch behüten  
vor Sünden und allem Übel,  
dass dir all mein Tun und Leben gefalle.  
Denn ich befehle mich, meinen Leib,  
meine Seele und alles in deine Hände.  
Dein heiliger Engel sei mit mir,  
dass der böse Feind keine Macht an mir finde.  
Amen.

**MARTIN LUTHER**

*oder ein anderes Gebet aus dem Pendler-Gebet (Seite 32)*

 **PSALM**

Herr, deine Güte reicht bis an den Himmel  
und deine Wahrheit bis zu den Wolken.  
Deine Gerechtigkeit steht fest wie die Berge Gottes,  
dein Recht ist so grenzenlos wie die große Flut.  
Herr, du hilfst Menschen und Tieren.  
Wie kostbar ist doch deine Güte.  
Zu dir kommen die Menschenkinder,  
im Schatten deiner Flügel finden sie Schutz.  
Von den Gaben deines Hauses essen sie sich satt.  
Von dem Bach, der zu deiner Freude strömt,  
gibst du ihnen reichlich zu trinken.  
Denn bei dir ist die Quelle des Lebens.  
In deinem Licht sehen wir das Licht.

**PSALM 36, 6-10 (BASISBIBEL)**

*und/oder*

Ich schaue hoch zu den Bergen.  
Woher kommt Hilfe für mich?  
Hilfe für mich, die kommt vom HERRN!  
Er hat Himmel und Erde gemacht.  
Er lässt deinen Fuß nicht straucheln.  
Der über dich wacht, schläft nicht.  
Sieh doch, der über Israel wacht:  
Der schläft und schlummert nicht.  
Der HERR wacht über dich.  
Der HERR ist dein Schutz,  
er spendet Schatten an deiner Seite.  
Am Tag wird dir die Sonne nicht schaden  
und der Mond nicht in der Nacht.  
Der HERR behütet dich vor allem Bösen.  
Er wacht gewiss über dein Leben.  
Der HERR behütet dein Gehen und Kommen  
von heute an bis in alle Zukunft.

**PSALM 121 (BASISBIBEL)**

*und/oder*

der Psalm des Wochentags (Seite 82 ff.)

## **CANTICUM - BENEDICTUS**

»Gelobt sei der Herr, der Gott Israels!  
Denn er ist seinem Volk zu Hilfe gekommen  
und hat es erlöst.  
Er hat uns einen starken Retter gesandt,  
einen Nachkommen seines Dieners David.  
So hat Gott es von jeher angekündigt

durch den Mund seiner heiligen Propheten –  
einen Retter, der uns befreit von unseren Feinden  
und aus der Gewalt aller, die uns hassen.  
Damit hat Gott auch unseren Vorfahren  
seine Barmherzigkeit erwiesen.  
Er hat an den heiligen Bund gedacht,  
den er mit ihnen geschlossen hat.  
Ja, er hat an den Eid gedacht,  
den er unserem Vater Abraham geschworen hat:  
uns aus der Hand von Feinden zu retten.  
Dann können wir ohne Angst Gott dienen  
unser Leben lang – in seiner Gegenwart  
als Menschen, die heilig und gerecht sind.  
Und du, Kind,  
wirst ein Prophet des Höchsten genannt werden.  
Du wirst dem Herrn vorangehen  
und den Weg für ihn bereit machen.  
Du schenkst seinem Volk die Erkenntnis,  
dass der Herr es retten will  
und ihm die Schuld vergibt.  
Unser Gott hat ein Herz voll Erbarmen.  
Darum kommt uns das Licht aus der Höhe zur Hilfe.  
Es leuchtet denen,  
die im Dunkel und im Schatten des Todes leben.  
Es lenkt unsere Füße auf den Weg des Friedens.«

**LUKAS 1, 68-79 (BASISBIBEL)**

 **[LESUNG]**

Liturgischer Text des Tages / Losungen /  
Fastenkalender / anderer Text



## STILLE

*Sei einfach da vor Gott. Sprich dich aus oder meditiere.*

*Diese Fragen können dir helfen, dich zu strukturieren:*

*Wie war die Nacht?*

*Wofür warst du gestern dankbar?*

*Was bringt der Tag?*

*Worauf freust du dich?*

*Was macht dir Sorgen?*

*Für wen/was möchtest du noch beten?*

*Lege es vor Gott hin.*



## VATERUNSER

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.

 **[LIED]**

*Wer gerne singt,  
kann an dieser Stelle ein passendes Lied singen.*

 **SEGEN UND SENDUNG**

Gott,  
segne mich für diesen Tag,  
und sende mich in diesen Tag.  
Ich gehöre dir und niemand kann mich  
aus deiner Hand reißen.  
Diesen Tag und alle Tage.  
Amen.

*Nach dem Gebet kannst du dir zum Beispiel noch deine Mor-  
gen- oder Gute-Laune-Playlist anmachen.*



## (2)

# COFFEE AND KOSMOS

**C**haos. Am Anfang der Welt – am Urmorgen – soll ein völliges Chaos geherrscht haben. Alles liegt überall herum, vor allem da, wo es nicht sein soll. Urflut hier, Kometensplitter da und über allem das undurchsichtige Wabern des Urnebels.

Manchmal sieht mein Morgen auch so aus. Ich schlage die Augen auf und was ich sehe, ist die Decke, aber vor meinem inneren Auge entfaltet sich das Chaos des Tages. Irgendwas zwischen Druck und Unlust baut sich auf.

Ob das Gott am Urmorgen auch so ging? Ich stelle mir Gott immer etwas motivierter und viel kraftstrotzender vor als mich – aber vielleicht ruhte ihr Geist ja auch ganz entspannt auf der Milchstraße, zugedeckt vom Glanz des Kosmos, als sie die Augen aufschlägt und denkt: „Ach, heute ist ja das mit der Erde!“ Irgendwie rafft sie sich aber auf, schlägt den Glanz des Kosmos beiseite, krepelt die heiligen Ärmel hoch und macht sich an die Arbeit. Aber sie fängt nicht damit an, Menschen zu bauen oder Kolibris zu dekorieren, zuerst bringt sie Ordnung ins

Chaos. Erst mal das Urmeer ordnen, dass man überhaupt mal Land sehen kann in dem ganzen Tohuwabohu. Dann Tag und Nacht scheiden und damit Licht ins Dunkel bringen. Erst dann macht sie sich an den Rest, an die Amöben, die Blauwale und die Orchideen – die sicher sehr aufwendige Fleißarbeit waren.

Auch wenn meine Tage deutlich weniger erfordern, als die Welt in Ordnung zu bringen – ich denke, von diesem Schema kann man lernen. Bevor du das Chaos des Tages auf dich hereinbrechen lässt, nimm dir erst einmal Zeit, den Nebel zu lichten, Licht ins Dunkel zu bringen und Land zu sehen.

Die erste Tasse Kaffee am Morgen kann so ein Moment sein. Dich in heiliger Stille zu sammeln, bevor du die Ärmel hochkrepelst, das Chaos in seine Schranken weist und eine Aufgabe nach der anderen wegarbeitest.

Und wenn es gut läuft, kannst du am Ende des Tages so resümieren, wie Gott es nach der Schöpfung tut: Siehe, es ist sehr gut geworden.

*Du kannst dich einfach mit deinem Kaffee an deinen Esstisch setzen.*

*Stell eine Kerze vor dich und zünde sie am besten mit einem Streichholz an. Atme einige Male bewusst durch.*



## ERÖFFNUNG

Gott, öffne mir mein Herz und meinen Verstand,  
wie sich der Tag vor dir öffnet.  
Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.  
Amen.



## MEDITATION

Ewige:r.

Am Morgen der Welt lag alles im Chaos.

Du hast die Ordnung gebracht, die Leben erst möglich macht.

Komm jetzt auch in meinem Morgen,

und hilf mir, meinem Tag Struktur zu geben.

Ordne das Meer meiner Gefühle, dass ich Land sehen kann.

Lichte den Nebel meiner Gedanken,

dass ich Klarheit bekomme.

Geh über meiner Seele auf,

wie die warme Sonne am Morgen.

Amen.

*Nimm dir deine stille Zeit und trinke in Ruhe deinen Kaffee. Das ist dein heiliger Moment. Wenn du magst, schliesse die Stille mit dem Vaterunser oder einem freien Gebet ab.*



## SEGEN

Mein Gott,

in der Stille habe ich mich bei dir gesammelt.

Leg deinen Segen auf mich,

wenn ich jetzt den Tag in Angriff nehme.

Amen.