

Pfingstnovene

zwischen Christi Himmelfahrt und Pfingsten

Dieser Vorschlag einer Pfingstnovene ist eine Einladung an alle Unio-Mitglieder und Freunde. Verbinden wir uns über diese Novene mit allen Unio-Geschwistern und Christ:innen auf der Welt, die in diesen Tagen um die Kraft des Heiligen Geistes beten. Die Gebetsstruktur ist ein Impuls, den jeder für sich individuell nach seinen Vorstellungen und zeitlichen Möglichkeiten gestalten kann. Der Aufbau der Gebetszeit wiederholt sich jeden Tag und bietet die Möglichkeit, am Gebet des vorherigen Tages anzuknüpfen.

Die Struktur der Pfingstnovene ist wie folgt:

- wir beginnen die Andacht im Zeichen unserer Erlösung, mit einem Kreuzzeichen.
- Um uns die Gegenwart des Heiligen Geistes bewusst zu machen und zur Ruhe zu kommen folgt eine Atemübung.
- Mit der Pfingstsequenz *Veni Sancte Spiritus* und dem Gebet um den Heiligen Geist bitten wir um Gottes Kraft und Beistand.
- In einer daran anschließend folgenden Zeit der Stille können wir die Gebete nachklingen lassen und im *Vater unser* unsere Bitten vor Gott bringen.
- Der Abschluss der Gebetszeit bildet ein Segen und ein Liedvorschlag.

Die jeweiligen Lieder findet ihr auf Youtube. Leider muss man sich dort vorher eine kurze Werbung anschauen, - das kann man sich aber ggf. schon vor der Andacht entsprechend einstellen.

Lassen wir den Geist in uns wirken!
Eine gute Zeit und herzliche Grüße

Claudia und Stefan von com-unio

1. Tag

Ich beginne mit dem Kreuzzeichen

Atemgebet: Während ich einatme, stelle ich mir vor, wie Gottes Geist in mich einfließt. Ich fülle dadurch gleichsam meine Lungen mit der Energie Gottes...

Beim Ausatmen stelle ich mir vor, dass ich damit meine negativen Gefühle, meine Ängste und Ungereimtheiten ausatme ...

So wird mein ganzer Körper und auch mein Geist durch den lebensspendenden Geist Gottes lebendiger.

Diese Übung kann ich mehrere Male hintereinander im bewussten Ein- und Ausatmen machen.

(alle Atemgebete: Anthony de Mello)

Veni sancte spiritus (Taizé)

<https://www.youtube.com/watch?v=us-v4slsUX4>

Gebet um den Heiligen Geist

Komm, Heiliger Geist, du Geist der Wahrheit, die uns frei macht,
Du Geist des Sturmes, der uns unruhig macht,
Du Geist des Mutes, der uns stark macht,
Du Geist des Feuers, das uns glaubhaft macht.

Komm, Heiliger Geist,
du Geist der Liebe, die uns einig macht.
Du Geist der Freude, die uns glücklich macht.
Du Geist des Friedens, der uns versöhnlich macht.
Du Geist der Hoffnung, die uns gütig macht.
Komm, Heiliger Geist!

(Leonardo Boff)

kurze Stille

Im Vater unser bringen wir unsere Anliegen vor Gott

Segen: Gott, Du bist gegenwärtig. Mit der Kraft Deines Geistes wirkst Du in mir! Lass mich liebevoll und aufmerksam den Menschen begegnen und begleite mich mit Deinem Segen.

Lied: [Ströme lebendigen Wassers](#) - Albert Frey

<https://www.youtube.com/watch?v=224HT4zNEBU>

2. Tag

Ich beginne mit dem Kreuzzeichen.

Atemgebet

Während ich einatme, stelle ich mir vor, wie Gottes Geist in mich einfließt. Ich fülle dadurch gleichsam meine Lungen mit der Energie Gottes...

Beim Ausatmen stelle ich mir vor, dass ich damit meine negativen Gefühle, meine Ängste und Ungereimtheiten ausatme ...

So wird mein ganzer Körper und auch mein Geist durch den lebensspendenden Geist Gottes lebendiger.

Diese Übung kann ich mehrere Male hintereinander im bewussten Ein- und Ausatmen machen.

Veni sancte spiritus (Taizé)

<https://www.youtube.com/watch?v=us-v4sIsUX4>

Gebet um den Heiligen Geist

Die Wunder von damals müssen's nicht sein, auch nicht die Formen von gestern;
nur lass uns zusammen Gemeinde sein, eins so wie Brüder und Schwestern,
ja, gib uns deinen guten Geist, mach uns zu Brüder und Schwestern.

Auch Zungen von Feuer müssen's nicht sein, Sprachen, die jauchzend entstehen,
nur gib uns ein Wort, darin Wahrheit ist, dass wir, was Recht ist, verstehen,
ja, gib uns den Geist, deiner Wahrheit, dass wir einander verstehen!

Ein Brausen vom Himmel muss es nicht sein, Sturm über Völker und Ländern,
nur gib uns den Atem, ein kleines Stück unserer Welt zu verändern,
ja, gib uns den Geist, deinen Lebensgeist, uns und die Erde zu ändern!

Der Rausch der Verzückung muss es nicht sein, Jubel und Gestikulieren,
nur gib uns ein wenig Begeisterung, dass wir den Mut nicht verlieren,
ja, gib uns den Geist, deinen Heil'gen Geist, dass wir den Mut nicht verlieren.

(Lothar Zenetti)

kurze Stille

Im Vater unser bringen wir unsere Anliegen vor Gott

Segen: Gott, Du bist gegenwärtig. Mit der Kraft Deines Geistes wirkst Du in mir! Beflügele Du meine Gedanken und begleite mich mit Deinem Segen.

Lied: Wie ein Brausen des Himmels - Gebetshaus feat. Veronika Lohmer

<https://www.youtube.com/watch?v=ezKfdv5I9Hc>

3. Tag

Ich beginne mit dem Kreuzzeichen.

Atemgebet

Während ich einatme, stelle ich mir vor, wie Gottes Geist in mich einfließt. Ich fülle dadurch gleichsam meine Lungen mit der Energie Gottes...

Beim Ausatmen stelle ich mir vor, dass ich damit meine negativen Gefühle, meine Ängste und Ungereimtheiten ausatme ...

So wird mein ganzer Körper und auch mein Geist durch den lebensspendenden Geist Gottes lebendiger.

Diese Übung kann ich mehrere Male hintereinander im bewussten Ein- und Ausatmen machen.

Veni sancte spiritus (Taizé)

<https://www.youtube.com/watch?v=us-v4sIsUX4>

Gebet um den Heiligen Geist

Komm, Heiliger Geist!

Wir brauchen dich.

Die anderen warten auf unser Wort, und wir sind zaghaft.

Sprich aus uns zu ihnen ein Wort, das ihnen einen Weg zeigt.

Komm, Heiliger Geist!

Wir brauchen dich.

Wir sind müde und verkriechen uns gern dorthin, wo wir Ruhe haben. Gib uns die Kraft, damit wir uns den anderen zuwenden, und gib, dass ihnen das gut tut.

Komm, Heiliger Geist!

Wir brauchen dich.

Wir nehmen uns so wichtig. Aber wenn du uns berührst, dann spüren wir, dass der Vater im Himmel uns sagt: „Du bist mir wichtig.“

Komm, Heiliger Geist!

Wir brauchen dich.

Wir haben es eilig, weil noch so viel zu tun ist. Aber in deiner Nähe können wir für einen Augenblick Luft holen, die Liebe Gottes einatmen und unsere Armseligkeit ausatmen.

Komm, Heiliger Geist!

Wir brauchen dich.

Wenn du uns berührst, sehen wir auf dem Antlitz des anderen das Leuchten, das von Gott kommt.

(Tilman Beller)

kurze Stille

Im Vater unser bringen wir unsere Anliegen vor Gott

Segen: Gott, Du bist gegenwärtig. Mit der Kraft Deines Geistes wirkst Du in mir! Lass mich deine Großherzigkeit zu mir und den Menschen erkenne und weiterschenken und begleite mich mit Deinem Segen.

Lied: Heiliger Geist Live – Urban Life Worship

https://www.youtube.com/watch?v=_frjY1WWFE

4. Tag

Ich beginne mit dem Kreuzzeichen.

Atemgebet

Während ich einatme, stelle ich mir vor, wie Gottes Geist in mich einfließt. Ich fülle dadurch gleichsam meine Lungen mit der Energie Gottes...

Beim Ausatmen stelle ich mir vor, dass ich damit meine negativen Gefühle, meine Ängste und Ungereimtheiten ausatme ...

So wird mein ganzer Körper und auch mein Geist durch den lebensspendenden Geist Gottes lebendiger.

Diese Übung kann ich mehrere Male hintereinander im bewussten Ein- und Ausatmen machen.

Veni sancte spiritus (Taizé)

<https://www.youtube.com/watch?v=us-v4slsUX4>

Gebet um den Heiligen Geist

Komm, Heiliger Geist,
du Geist der Wahrheit, die uns frei macht,
Du Geist des Sturmes, der uns unruhig macht,
Du Geist des Mutes, der uns stark macht.
Du Geist des Feuers, das uns glaubhaft macht.

Komm, Heiliger Geist,
du Geist der Liebe, die uns einig macht.
Du Geist der Freude, die uns glücklich macht.
Du Geist des Friedens, der uns versöhnlich macht.
Du Geist der Hoffnung, die uns gütig macht.
Komm, Heiliger Geist!

(Leonardo Boff)

kurze Stille

Im Vater unser bringen wir unsere Anliegen vor Gott

Segen: Gott, Du bist gegenwärtig. Mit der Kraft Deines Geistes wirkst Du in mir! Rüttel mich wach für Deinen Ruf und begleite mich mit Deinem Segen.

Lied: Komm Heiliger Geist

<https://www.youtube.com/watch?v=ZEmY0qgc4Bc>

5. Tag

Ich beginne mit dem Kreuzzeichen.

Atemgebet

Während ich einatme, stelle ich mir vor, wie Gottes Geist in mich einfließt. Ich fülle dadurch gleichsam meine Lungen mit der Energie Gottes...

Beim Ausatmen stelle ich mir vor, dass ich damit meine negativen Gefühle, meine Ängste und Ungereimtheiten ausatme ...

So wird mein ganzer Körper und auch mein Geist durch den lebensspendenden Geist Gottes lebendiger.

Diese Übung kann ich mehrere Male hintereinander im bewussten Ein- und Ausatmen machen.

Veni sancte spiritus (Taizé)

<https://www.youtube.com/watch?v=us-v4sIsUX4>

Gebet um den Heiligen Geist
Gottes Odem, Heiliger Geist,
in dem ich atme, aus dem ich atme, durch den
ich atme.
Bewege mich, rüttle mich wach:
Bereite mich für den Einsatz an den Ärmsten.
Motiviere mich für den Dienst am Dialog,
Bestärke mich für das Bezeugen der Wahrheit.

Geistkraft Gottes, gesandt vom Vater, durch den
Sohn verheißen,
bewahre mich vor Selbstüberschätzung und
Arroganz.
Begleite mich in meinen täglichen
Begegnungen.
Beschenke mich, die Vielfalt der Charismen in
den Menschen zu entdecken.
Beschütze mich vor ungerechten und
unangemessenen Anfeindungen.
Beschirme mich in allen Auseinandersetzungen.

Heiliger Geist, du Bewahrer deiner Kirche,

behüte und geleite sie auf ihrem Weg durch die
Zeit.

Lass die Kirche niemanden auf diesem Weg
verloren geben. Lass auch uns stets mit der
Kirche auf dem Weg bleiben zu dir.

Göttlicher Paraklet!

Wir wissen nicht, wie unsere Zukunft aussehen
wird,
wir wissen nicht, vor welchen
Herausforderungen wir stehen werden.
Wir wissen nicht, ob wir uns darin als stark
oder schwach erweisen werden.
Aber du tröstest uns mit der Zusage deiner
Gegenwart.
Du stärkst uns mit deinen Gaben.
Du verteidigst uns mit der Kraft deiner Liebe.
Sei mit uns beim Aufbau des Reiches Gottes, in
dem wir durch dich den Vater und den Sohn
anbeten und lobpreisen können alle Tage und in
der Ewigkeit der Ewigkeit.

(Thomas Schwartz)

kurze Stille

Im Vater unser bringen wir unsere Anliegen vor Gott

Segen: Gott, Du bist gegenwärtig. Mit der Kraft Deines Geistes wirkst Du in mir! Öffne meine Augen für meine Mitmenschen und begleite mich mit Deinem Segen.

Lied: Atme in uns– Taizé

https://www.youtube.com/watch?v=j5fUZM_VI4

6. Tag

Ich beginne mit dem Kreuzzeichen.

Atemgebet

Während ich einatme, stelle ich mir vor, wie Gottes Geist in mich einfließt. Ich fülle dadurch gleichsam meine Lungen mit der Energie Gottes...

Beim Ausatmen stelle ich mir vor, dass ich damit meine negativen Gefühle, meine Ängste und Ungereimtheiten ausatme ...

So wird mein ganzer Körper und auch mein Geist durch den lebensspendenden Geist Gottes lebendiger.

Diese Übung kann ich mehrere Male hintereinander im bewussten Ein- und Ausatmen machen.

Veni sancte spiritus (Taizé)

<https://www.youtube.com/watch?v=us-v4sIsUX4>

Gebet um den Heiligen Geist

Rufe mich, zu kommen, Heiliger Geist, wenn ich unnütz herumstehen will.

Rufe mich, zu bleiben, Heiliger Geist, wenn ich vor dir fliehen will.

Rufe mich, zu arbeiten, Heiliger Geist, wenn ich meinen Auftrag vergessen will.

Rufe mich, zu teilen, Heiliger Geist, wenn ich alles behalten will

Rufe mich, zu glauben, Heiliger Geist, wenn ich mich in mich einkapseln will.

Rufe mich, zu hoffen, Heiliger Geist, wenn ich mich beklagen will.

Rufe mich, zu lieben, Heiliger Geist, wenn ich andere übervorteilen will

(Klosterstudio.de)

kurze Stille

Im Vater unser bringen wir unsere Anliegen vor Gott

Segen: Gott, Du bist gegenwärtig. Mit der Kraft Deines Geistes wirkst Du in mir! Schenke mir Hoffnung in den schweren Zeiten und begleite mich mit Deinem Segen.

Lied: come holy spirit - Allen Minniecon

<https://www.youtube.com/watch?v=iHuTFknAFTM>

7. Tag

Ich beginne mit dem Kreuzzeichen.

Atemgebet

Während ich einatme, stelle ich mir vor, wie Gottes Geist in mich einfließt. Ich fülle dadurch gleichsam meine Lungen mit der Energie Gottes...

Beim Ausatmen stelle ich mir vor, dass ich damit meine negativen Gefühle, meine Ängste und Ungereimtheiten ausatme ...

So wird mein ganzer Körper und auch mein Geist durch den lebensspendenden Geist Gottes lebendiger.

Diese Übung kann ich mehrere Male hintereinander im bewussten Ein- und Ausatmen machen.

Veni sancte spiritus (Taizé)

<https://www.youtube.com/watch?v=us-v4slsUX4>

Gebet um den Heiligen Geist
Atme in uns,
Du Geist des lebendigen Gottes,
dass alles in uns von Seinem Leben pulsiere.
Durchglühe uns, Du Geist der Liebe,
dass unsere kranken Herzen
durch Dich entzündet werden.

Belebe uns, Du Kraft des Auferstandenen,
dass unsere Angst und Schwäche
zur weithin leuchtenden Hoffnung werden.
Ziehe uns an Dich, Du Geist Gottes,
dass Dein Leben auch unser Leben werde!

Komm und schließe auf
die Mauern unseres Herzens,
mache weit unser Denken und Fühlen.

Komm und treibe uns
aus unserem Kleinmut
hinaus zu den Menschen.

Komm und belebe uns
mit Deinem göttlichen Atem,
schaffe uns neu und
lass uns in Deinem Namen
Feuer und Flamme sein.

Du Geist unseres Herr Jesus Christus,
höre nicht auf, Dich auszugießen über uns.

(Martin Thurner)

kurze Stille

Im Vater unser bringen wir unsere Anliegen vor Gott

Segen: Gott, Du bist gegenwärtig. Mit der Kraft Deines Geistes wirkst Du in mir! Entzünde in mir deine Liebe und begleite mich mit Deinem Segen.

Lied: Shine Jesus shine - Herr das Licht deiner Liebe

<https://www.youtube.com/watch?v=J3iB30gCqAc> (Englisch)

<https://www.youtube.com/watch?v=lmxEn0aaSoc> (Deutsch)

8. Tag

Ich beginne mit dem Kreuzzeichen.

Atemgebet

Während ich einatme, stelle ich mir vor, wie Gottes Geist in mich einfließt. Ich fülle dadurch gleichsam meine Lungen mit der Energie Gottes...

Beim Ausatmen stelle ich mir vor, dass ich damit meine negativen Gefühle, meine Ängste und Ungereimtheiten ausatme ...

So wird mein ganzer Körper und auch mein Geist durch den lebensspendenden Geist Gottes lebendiger.

Diese Übung kann ich mehrere Male hintereinander im bewussten Ein- und Ausatmen machen.

Veni sancte spiritus (Taizé)

<https://www.youtube.com/watch?v=us-v4slsUX4>

Gebet um den Heiligen Geist
Heiliger Geist
wecke wieder die Begeisterung
für den Glauben und für die Kirche

Heiliger Geist
stürze allen Hochmut in mir
und öffne mein Herz für die Liebe

Heiliger Geist
ebne meine Wege
zu den Nächsten und Fernen
kurze Stille

Heiliger Geist
entzünde stets den Funken
zum Frieden und zum Neuanfang

Heiliger Geist
zeige mir neue Wege
ins Miteinander und ins Heilvolle

Heiliger Geist
wende meine Dunkelheiten
zum Guten und zum Taghellen

Im Vater unser bringen wir unsere Anliegen vor Gott

Segen: Gott, Du bist gegenwärtig. Mit der Kraft Deines Geistes wirkst Du in mir! Schenke mir Freundlichkeit, und Gelassenheit, damit ich meinen Mitmenschen in guter Weise begegnen kann und begleite mich mit Deinem Segen.

Lied: Heiliger Geist - Hans Werner Scharnowski

<https://www.youtube.com/watch?v=Wxce7z3YXFs>

9. Tag

Ich beginne mit dem Kreuzzeichen.

Atemgebet

Während ich einatme, stelle ich mir vor, wie Gottes Geist in mich einfließt. Ich fülle dadurch gleichsam meine Lungen mit der Energie Gottes...

Beim Ausatmen stelle ich mir vor, dass ich damit meine negativen Gefühle, meine Ängste und Ungereimtheiten ausatme ...

So wird mein ganzer Körper und auch mein Geist durch den lebensspendenden Geist Gottes lebendiger.

Diese Übung kann ich mehrere Male hintereinander im bewussten Ein- und Ausatmen machen.

Veni sancte spiritus (Taizé)

<https://www.youtube.com/watch?v=us-v4slsUX4>

Gebet um den Heiligen Geist

Komm, Heiliger Geist,

du Geist der Wahrheit, die uns frei macht.

Du Geist des Sturmes, der uns unruhig macht,

Du Geist des Mutes, der uns stark macht.

Du Geist des Feuers, das uns glaubhaft macht.

Komm, Heiliger Geist,

du Geist der Liebe, die uns einig macht.

Du Geist der Freude, die uns glücklich macht.

Du Geist des Friedens, der uns versöhnlich macht.

Du Geist der Hoffnung, die uns gütig macht.

Komm, Heiliger Geist!

kurze Stille

Im Vater unser bringen wir unsere Anliegen vor Gott

Segen: Gott, Du bist gegenwärtig. Mit der Kraft Deines Geistes wirkst Du in mir! Lass mich dem Frieden dienen und begleite mich mit Deinem Segen.

Lied: Holy Spirit - Jesus Culture

<https://www.youtube.com/watch?v=qNwnOfZ5N8A>