

Leseprobe



Guido Erbrich

Himmelhoch

Das neue Jugendgebetbuch

128 Seiten, 13 x 21 cm, gebunden,
durchgehend farbig, mit zahlreichen Farbfotos

ISBN 9783746269610

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2026

Guido Erbrich

Himmelhoch

Das neue Jugendgebetbuch

GUIDO ERBRICH

HIMMEL- HOCH

Das neue
Jugendgebetbuch

benno

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.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden unter www.vivat.de.

ISBN 978-3-7462-6961-0

© 2026 St. Benno Verlag GmbH, Stammerstr. 9–11, 04159 Leipzig,
service@st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Die Nutzung der Inhalte dieses Werkes für Text- und Data-Mining im Sinne des § 44b UrhG ist ausdrücklich vorbehalten (§ 44b Abs. 3 UrhG) und daher verboten. Die Inhalte dieses Werkes dürfen auch nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden.

Cover: © Twins Design Studio/Shutterstock.com

Umschlaggestaltung: Karen Münch-Thornton, pictorisdesign

Gesamtherstellung und Layout: Arnold & Domnick, Leipzig (A)



Am Beginn

Ein Bauer war eines Abends mit seinem Karren auf dem Weg nach Hause. Da merkte er, dass er sein Gebetbuch zu Hause vergessen hatte. Zu allem Unglück brach ein Rad seines Wagens, und betrübt stellte er fest, dass dieser Tag nun vergehen würde, ohne dass er sein Nachtgebet verrichtet hätte.

Also begann er zu beten: „Herr, ich habe etwas sehr Dummes getan. Heute früh bin ich ohne mein Gebetbuch von zu Hause fortgegangen. Und ich habe ein so schlechtes Gedächtnis, dass ich kein einziges Gebet auswendig sprechen kann. Deshalb werde ich fünfmal das gesamte Alphabet aufsagen, und du kannst dir aus den Buchstaben die Gebete machen, an die ich mich nicht erinnern kann.“

Gott, der dies gehört hatte, sagte zu seinen Engeln: „Zweifellos ist dies das schönste Gebet, das ich heute gehört habe, weil es aus einem ehrlichen Herzen gesprochen wurde.“

Chassidische Geschichte



Bilder

beten

B

Bitte(n)

Brücken

beten

Richtige und falsche Worte

Kannst du mir vielleicht erklären, warum wir von dir sprechen, als wärest du aus einer anderen Zeit und einem anderem Land? Als ob du unsere Sprache nicht verstehst?

Trotzdem, ich möchte so mit dir sprechen, dass ich und du wissen, was wir meinen.

Weißt du was, ich sag's dir ganz ehrlich:

Für mich bist du manchmal ziemlich daneben.

Dann, wenn ich dich nicht finde und nicht weiß, ob es dich überhaupt gibt.

Und dann bin ich wieder total begeistert von dir.

Ich weiß, du bist neben mir und hältst mich.

Da möchte ich dich am liebsten umarmen und dir sagen, wie toll es ist, dass es dich gibt.

Amen, das hebe ich mir für die Kirche auf.

Aber jetzt: Mensch, Gott! Ich bin froh, dass es dich gibt!

Aus der Tiefe rufe ich, Herr, zu dir:

Höre, o Herr, meine Stimme!

Lass deine Ohren merken
auf mein lautes Flehen!

Wolltest du, Herr, auf Sünden achten,
Herr, wer könnte bestehen?

Doch bei dir ist Vergebung,
dass man in Ehrfurcht dir diene!

Ich hoffe auf den Herrn,
es hofft meine Seele,
ich harre auf sein Wort.

Meine Seele wartet auf den Herrn
mehr als die Wächter auf den Morgen.

Denn beim Herrn ist die Huld,
bei ihm Erlösung in Fülle.

Nach Psalm 130



A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z

Beten ist wie Radfahren

Zum Beten brauchst du nicht allzu viel. Am wichtigsten ist, dass du dir etwas Zeit dafür nimmst. Dabei ist kein Ort besser oder schlechter als der andere. Beten kannst du überall. Natürlich kannst du so zu Gott sprechen, wie dir „der Schnabel gewachsen ist“. Gott kennt dich, und es wird ihn nicht überraschen, wenn du ihm Dinge sagst, die sonst keinen etwas angehen. Schwierig ist natürlich, dass du ihn nicht direkt siehst, dass seine Stimme anders zu vernehmen ist als die anderen Stimmen, die du kennst. Das Gebet kann dir schwerfallen, aber das ist noch lange kein Grund, es aufzugeben. Es ist wie beim Fahrradfahren. Du musst erst eine Weile üben, bis es gut läuft, aber im Prinzip kann es jeder lernen. Das Sprechen mit Gott und das Hören auf Gott wollen geübt sein. Am besten täglich.

Fahrschule Beten

Genau so wie du auf einem Mountainbike oder Tourenrad sitzt, auf dem Einrad jonglierst oder mit dem Tandem fährst und dabei immer vorwärtskommst, funktioniert auch das Beten auf vielerlei Weise. Hier sind ein paar Tipps:

- Beten ist einfach.
Teile Gott dein Leben mit: deine Ängste, deine Hoffnung, deine Wünsche.
- Frage an und zweifle.
Zeige dich, wie du bist. Gott kennt dich, du musst ihm nichts vormachen.
- Beten ist auch Stille.
Du brauchst keine Angst vor ihr haben. Schweige einfach – denn gerade in der Stille kannst du Gott oft einfacher finden, als du denkst, und dabei zu dir selbst kommen.
- Beten ist Rhythmus.
Versuche regelmäßig zu beten. Das kannst du überall und zu jeder Zeit.
- Beten ist Wiederholung.
Dir muss nicht jeden Tag etwas Neues einfallen. Gebet braucht keinen Leistungsdruck. Wenn dir ein Gebet gefällt, nimm es dir öfter vor oder bete bekannte Gebete. Es ist oft überraschend, wie viel sich darin entdecken lässt.

- Beten ist Gemeinschaft.

Auch wenn du ganz allein auf einem Felsen betest. Zur gleichen Zeit beten unzählige Menschen auf der ganzen Welt. Habe auch den Mut, mit Freunden gemeinsam zu beten. Beten verbindet und schafft Vertrauen.

Bilder

In Bildern von Gott reden

Gott zu beschreiben ist unmöglich. Er ist nicht messbar in Größe und Gewicht. Er hat keine Adresse, zu der TV-Teams fahren können, um ihn zu befragen. Er hat kein Konto, besucht keinen Supermarkt und fährt nicht mit dem Fahrrad. Wenn Jesus von Gott sprach, redete er in Bildern und Gleichnissen von Gott. Gott ist zum Beispiel wie ein barmherziger Vater. Die Menschen verstanden die Bilder besser als die theologische Abstraktion, so wichtig und differenzierend sie auch ist. Uns können Bilder helfen, den dreieinigen Gott zu verstehen. Und trotzdem bleibt Gott der „UnsaGBare“.

Bitte(n)

Herr, ich brauche dich jeden Tag

Gib mir Klarheit des Gewissens,
die ich fühlen und begreifen kann.
Meine Ohren sind taub,
ich kann deine Stimme nicht
vernehmen.
Meine Augen sind trüb,
ich kann deine Zeichen nicht sehen.
Du allein kannst mein Ohr schärfen
und meinen Blick klären,
mein Herz reinigen und erneuern.
Lehre mich, zu deinen Füßen zu sitzen
und auf dein Wort zu hören. Amen.

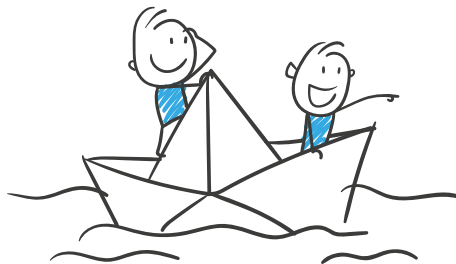
John Henry Newman

Ich möchte dir dienen
 und finde den Weg nicht.
 Ich möchte das Gute tun
 und finde den Weg nicht.
 Ich möchte dich finden
 und finde den Weg nicht.
 Ich möchte dich lieben
 und finde den Weg nicht.
 Ich kenne dich noch nicht, mein Jesus,
 weil ich dich nicht suche.
 Ich suche und finde dich nicht:
 Komm zu mir, mein Jesus.
 Zerreiße meine Fesseln,
 wenn du mich haben willst, mein Jesus.
 Jesus, sei mir Jesus.

Philipp Neri

Gott, schenke uns Gelassenheit,
 das hinzunehmen,
 was wir nicht ändern können.
 Gott, schenke uns Mut,
 das zu ändern,
 was wir ändern können.
 Gott, schenke uns Weisheit,
 das eine vom andern
 zu unterscheiden.

Nach einem alten englischen Pilgergebet



Brücken

Brückenbauen

„Toll, was du kannst“, staunte das kleine Mädchen den alten Brückenbauer an. „Das muss verflucht schwer sein, Brücken zu bauen!“

„So schwer ist es nicht, wenn man es gelernt hat“, antwortete der alte Herr. „Mit Beton und Stahl Brücken bauen, das kriegt man schon irgendwie hin. Aber die anderen Brücken, die sind viel, viel schwerer!“

„Welche Brücken meinst du?“, fragte die Kleine neugierig.

„Die Brücken die manchmal einfach nicht hinzubekommen sind. Die Brücken von Mensch zu Mensch, von Feinden zu Freunden, von Armen zu Reichen, von der Gegenwart in die Zukunft, von der Traurigkeit zur Freude, vom Dunkel ins Licht und vom Tod in das Leben.“

„Du möchtest wohl der liebe Gott sein?“, sagte das Mädchen und schaute dem Brückenbauer in die Augen.

„Nein, meine Kleine“, lachte der Alte, „ich möchte Gott helfen, und du kannst das bestimmt auch.“

„Na, dann fangen wir einfach an“, sagte die Kleine, packte ein paar Buntstifte aus und beide malten einen wunderschönen Regenbogen, der sich farbenfroh von Alt zu Jung spannte.

Überliefert

Segen

Segne uns, wenn wir den Wald
 vor lauter Bäumen nicht sehen,

und lass uns deine Spuren entdecken.

Segne uns, wenn uns die Worte fehlen,
 und schenke uns das Vertrauen,
 dass du hinter allem steckst.

Segne uns, wenn wir dich in den Augen
 unserer Nächsten nicht entdecken,

und nimm uns immer wieder den Schleier
 von den Augen.

Amen.

Christen

Christus

Credo

C

D

Du

Danke(n)

Christen/Christus

Als der Sohn Gottes ans Kreuz geschlagen wurde und seinen Geist aufgab, fuhr er direkt hinunter zur Hölle und befreite alle Sünder, die dort Qualen litten. Und der Teufel weinte und klagte, denn er dachte, er würde keine Sünder mehr für die Hölle bekommen. Dann sagte Gott zu ihm: „Weine nicht, denn ich werde dir all die heiligen Leute schicken, die im Bewusstsein ihrer Frömmigkeit so selbstzufrieden geworden sind und selbstgerecht die Sünder verdammen. Und damit wird die Hölle wieder voll besetzt sein, und zwar für Generationen, bis ich wiederkomme.“

Alte christliche Legende

Wie deine Jünger auf dem Weg nach Emmaus sind auch wir so oft unfähig zu erkennen, dass du, Christus, es bist, der uns begleitet. Sobald uns jedoch die Augen aufgehen, verstehen wir, dass du zu uns sprachst, selbst als wir dich vergessen hatten. Als Zeichen unseres Vertrauens in dich suchen dann auch wir, zusammen mit dir, zu lieben und zu vergeben. Unabhängig von unseren Zweifeln, ja selbst von unserem Glauben, bist du, Christus, immer bei uns: Deine Liebe brennt zutiefst in unserem Herzen.

Frère Roger, Taizé



A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z

Register

- Abendgebete 7
Alltag 8
Andacht 9
Angst 10
aufbrechen 11
- beten 13–15, 85–86
Bilder 15
Bitte(n) 15–16
Brücken 17
- Christen/Christus 19
Credo 20–21
- danke(n) 21–22
Du 22–23
- Engel 25–26
entscheiden 26
enttäuscht 27
- Ferien 29
fragen 29–30
Freude 30
Freunde 31
Frieden 31–32
- Gebet 35
Gelassenheit 35
Glaube 35–36
Gott 36–37
- Heiligenschein 39
Heiliger Geist 39–40
Hilfe 40–42
Himmel 43
Himmlischer Vater 43–45
Humor 45
- Ich 47
Ich bin da 48
Ich und du 49
- Jesus 50–51
- Kerze 53
Kirche 53–54
Körper 54–55
Kreuzzeichen und
Kniebeuge 55–56
Krise 56–57
- lachen 59
Liebe 59–62
Licht 62
Lob 63
- Maria 65–66
Messe 66–68
miteinander 68
mitten am Tag 69
Mobbing 69–70
Morgengebet 70
Mut 71
- Nächstenliebe 73
Nachtgebet 73–74
Natur 74–75
neu 75
- Oh Gott – Stoßgebete 77
Ohren 78
- pilgern 79
Protest 79
Psalmen 80–81
- Qual/Hölle 83
quicklebendig 84
- Regen 85
Rezepte zum Beten 85–86
Ruhe 87
- Schalom 89
schwer 89
Schwierigkeiten 90
Segen 90–91
Singen 92
Sterben 92–93
Stille 93
- tanzen 95
teilen 95
Tischgebet 95
Tod 96–97
trauern 97
träumen 98
Trennung 99
- Uhr 101
Unterschiede 101–102
Unterwegs 102–103
- Vaterunser 105
Verletzungen 106
verrückt 107
versagen 107
versöhnen 108
Vertrauen 108–109
Verzeihen 109–111
- Wahrheit 113
Wandel 113–114
Wege 115
Welt 116–117
Wut 117
- XY ungelöst 119
- Zähneputzen 120
Ziel 120–121
Zuhause 121–122
Zukunft 122
Zweifel 123–124

Quellennachweis

Texte

- S. 7: Alois Albrecht, aus: *Ihr seid meine Lieder*, 1974 © alle Rechte im Peter Janssens Musik Verlag, Telgte-Westfalen
- S. 11: Dom Hélder Câmara, aus: *Urs Eigenmann, Dom Hélder Câmara. Sein Weg zum prophetischen Anwalt der Armen* © 2016 Verlagsgemeinschaft Topos plus, Kevelaer
- S. 19: Frère Roger, aus: *Frère Roger, Taizé „Einer Liebe Staunen“* 1980 © Ateliers et Presses de Taizé, 71250 Taizé, Frankreich
- S. 25 f.: Rudolf Otto Wiemer, © J.F. Steinkopf Verlag GmbH in der Lutherischen Verlagsgesellschaft Kiel mbH
- S. 39 f., 61 f., 65 f., 122: © Klemens Ullmann
- S. 44 f., 54 f.: Paul Roth, aus: *„Zum Beispiel“*, St. Benno Verlag 1989 © Paul Roth
- S. 47: © Peter Schott
- S. 50 f.: © Clemens Bittlinger, www.bittlinger-mkv.de
- S. 51, 91 f.: Gerhard Schöne, aus: *Gerhard Schöne, „Ich bin ein Gast auf Erden“*, Busch-Funk Musikverlag, Berlin 1991
- S. 92, 121 f.: Lydia Schmitt, aus: *„Zum Beispiel“*, St. Benno Verlag 1989 © Lydia Schmitt
- S. 96 f.: Aus: Josef Osterwalder, *Beten wie mir zumute ist. Klage, Freude, Stille, Trauer, Dank* © Matthias Grünewald Verlag. Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern 1981. www.verlagsgruppe-patmos.de
- S. 107: Norbert Kollenda, aus: *„Zum Beispiel“*, St. Benno Verlag 1989 © Norbert Kollenda
- S. 114: aus: *„Zum Beispiel“*, St. Benno Verlag 1989 © Alle Rechte liegen beim Autor

Alle Bibelzitate:

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart
© Alle Rechte vorbehalten

Alle anderen Texte ohne Autorengabe wurden vom Autor verfasst oder bearbeitet.

Bilder

- S. 5, 6, 12, 18, 24, 28, 34, 38, 46, 52, 58, 64, 72, 76, 82, 88, 94, 100, 104, 112, 118, 125:
© stock.adobe.com/enterlinedesign, © stock.adobe.com/Titikdrawn, © [stock.adobe.com/Grunge Designs](https://stock.adobe.com/Grunge_Designs), © stock.adobe.com/djjeep_design, © stock.adobe.com/Pictures; S. 9, 96:
© stock.adobe.com/Alisles; S. 11: © [stock.adobe.com/Andriy Medvediuk](https://stock.adobe.com/Andriy_Medvediuk); S. 31: © stock.adobe.com/Oleksandr; S. 33: © stock.adobe.com/ChiccoDodiFC; S. 39: © stock.adobe.com/Lipi; S. 45: © stock.adobe.com/frenta; S. 49: © [stock.adobe.com/Simu Store](https://stock.adobe.com/Simu_Store); S. 53:
© stock.adobe.com/NuovaPixel; S. 57: © [stock.adobe.com/Black Brush](https://stock.adobe.com/Black_Brush); S. 67: © stock.adobe.com/reapixel; S. 71: © [stock.adobe.com/ Galyna Andrushko](https://stock.adobe.com/Galyna_Andrushko); S. 75: © [stock.adobe.com/Masakazu Tokashiki](https://stock.adobe.com/Masakazu_Tokashiki); S. 79: © stock.adobe.com/SagorKundu; S. 81: © stock.adobe.com/Antonioguillem; S. 89: © stock.adobe.com/gmstockstudio; S. 93: © stock.adobe.com/Bilal; S. 95: © stock.adobe.com/Luka; S. 99: © stock.adobe.com/ssn; S. 103: © stock.adobe.com/lryna; S. 106: © stock.adobe.com/Raju; S. 109/110: © [stock.adobe.com/CIZ dibujos](https://stock.adobe.com/CIZ_dibujos); S. 111: © stock.adobe.com/arrowsmith2; S. 116: © stock.adobe.com/Yanka; S. 119: © stock.adobe.com/Shukimon; S. 125 (Leiter): © pio3/shutterstock.com

Alle übrigen Illustrationen: © stock.adobe.com/strichfiguren.de

Wir danken allen Inhabern von Urheberrechten für die Abdruckerlaubnis. Der Verlag hat sich darum bemüht, alle Inhaber von Rechten in Erfahrung zu bringen. Für zusätzliche Hinweise sind wir dankbar.