



## ABENDGEBETE

**I**m Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

**H**err, sei mir Sünder gnädig!

**H**err Jesus Christus, Sohn Gottes, um der Fürbitten Deiner allreinen Mutter und aller Heiligen willen, erbarme Dich unser!

**E**hre sei Dir, unser Gott, Ehre sei Dir!

**H**immlischer König, Du Tröster, Du Geist der Wahrheit, der Du überall bist und alles erfüllst, Hort der Güter und Spender des Lebens, komm und nimm Wohnung in uns und reinige uns von allem Makel und rette, Gütiger, unsere Seelen.

**H**eiliger Gott, Heiliger Starker, Heiliger Unsterblicher, erbarme Dich unser! **(dreimal)**

**E**hre sei dem Vater und dem Sohne und dem Heiligen Geiste, jetzt und immerdar und in alle Ewigkeit. Amen.

**H**ochheilige Dreieinigkeit, erbarme Dich unser! Herr, reinige uns von unseren Sünden! Verzeih, o Gebieter, unsere Vergehen! Heiliger, siehe an unsere Schwächen und heile sie um Deines Namens willen.

## Gebete am Abend

---

**Herr, erbarme Dich! (dreimal)**

**E**hre sei dem Vater und dem Sohne und dem Heiligen Geiste, jetzt und immerdar und in alle Ewigkeit. Amen.

**V**ater unser, der Du bist in den Himmeln, geheiligt werde Dein Name, Dein Reich komme, Dein Wille geschehe wie im Himmel also auch auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute und vergib uns unsere Schulden wie auch wir vergeben unseren Schuldigern, und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.

**D**enn Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes, jetzt und immerdar und in alle Ewigkeit. Amen.

**E**rbarme Dich unser, Herr, erbarme Dich unser; wir Sünder, die wir keine Rechtfertigung haben, bringen Dir als unserem Gebieter dieses Gebet dar: Erbarme Dich unser!

**Ehre...**

**H**err, erbarme Dich unser; auf Dich setzten wir unsere Zuversicht. Zürne uns nicht so sehr und denke nicht unserer Missetaten, sondern sieh als der Huldvolle auch jetzt herab, und erlöse uns von unseren Feinden. Bist Du doch unser Gott, und wir sind Dein Volk, wir alle sind das Werk Deiner Hände, und Deinen Namen rufen wir an.

**und jetzt ...**

Öffne uns das Tor der Barmherzigkeit, gepriesene Gottesgebärerin, auf daß wir, die wir auf Dich hoffen, nicht verloren gehen, sondern von jeglicher Not durch Dich befreit werden, denn Du bist das Heil der Christenheit!

Herr, erbarme Dich! – zwölfmal –

### 1. Gebet des Heiligen Makarios des Großen

Ewiger Gott und König aller Schöpfung, der Du mir gewährt hast, diese Stunde zu erleben, vergib mir meine Sünden, die ich an diesem Tage an Dir begangen habe, und reinige, Herr, meine demütige Seele von jeglicher Befleckung des Körpers und des Geistes. Und gewähre mir, Herr, in dieser Nacht in Frieden zu schlafen, damit ich von meinem bescheidenen Lager aufstehe und Deinem Allheiligen Namen alle Tage meines Lebens wohlgefällig bin, und die leiblichen und körperlosen Feinde, die mich bekämpfen, niederwerfe. Und erlöse mich, Herr, von müßigen Gedanken, die mich beflecken und von bösen Gelüsten. Denn Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes, jetzt und immerdar und in alle Ewigkeit. Amen.

### 2. Gebet – des Heiligen Antiochos

Allherrscher, Väterliches Wort, der Du Vollkommen bist, Jesus Christus, um Deiner großen Barmherzigkeit willen verlasse mich, Deinen

Knecht, niemals, sondern weile immer in mir, Jesus, Guter Hirte Deiner Schafe, überantworte mich nicht dem Kampf der Schlange, und überlasse mich nicht dem Ansinnen des Teufels, denn in mir liegt der Same der Verwesung. Du, angebeteter Herr Gott, vor dem wir niederfallen, Heiliger König, Jesus Christus, bewahre mich in meinem Schlaf durch das Unvergängliche Licht, Deinen Heiligen Geist, durch den Du Deine Jünger geheiligt hast. Gib auch mir, Herr, Deinem unwürdigen Knecht, auf meinem Lager Dein Heil, erleuchte meinen Geist mit dem Licht der Erkenntnis Deines Heiligen Evangeliums, meine Seele durch die Liebe Deines Kreuzes, mein Herz durch die Reinheit Deines Wortes, meinen Körper durch Dein leidenschaftsloses Leiden, mein Gemüt bewahre durch Deine Demut und zu Deinem Lobpreis richte mich zur rechten Zeit auf. Denn gepriesen bist Du mit Deinem Anfanglosen Vater und dem Allheiligen Geist in Ewigkeit. Amen.

### 3. Gebet - An den Heiligen Geist

**H**err, Himmlischer König, Tröster, Geist der Wahrheit, sei mir gnädig und erbarme Dich meiner, Deines sündigen Knechtes, und erlasse und vergib mir Unwürdigem alles, worin ich heute vor Dir gesündigt habe - als Mensch und wiederum nicht als Mensch, sondern schlimmer als ein Tier. Vergib mir meine vorsätzlichen und unvorsätzlichen, meine bewußten und unbewußten Sünden, die von meiner Jugend und aus bösem Vorbild, die aus Erdreistung, die aus Verzagen.

Wenn ich bei Deinem Namen geschworen oder ihn in meinen Gedanken gelästert habe, wenn ich jemandem Vorwürfe gemacht habe, oder in meinem Zorn verleumdet oder betrübt habe oder mich über etwas erzürnt habe, wenn ein Armer zu mir kam und ich ihn verachtet habe, wenn ich einen Bruder betrübt oder mich gestritten oder jemanden verurteilt habe, wenn ich überheblich oder stolz war oder mich erzürnt habe, wenn ich, beim Gebet stehend, meine Gedanken über die üblen Dinge dieser Welt habe abschweifen lassen, wenn ich an Verführung gedacht, wenn ich mich überessen oder betrunken oder sinnlos gelacht habe, wenn ich böse Gedanken gehegt habe oder Freundesgüte gesehen und durch sie im Herzen verwundet worden bin, wenn ich Ungeziemliches gesprochen oder über die Sünde meines Bruders gelacht habe - ja zahllos sind meine Sünden - wenn ich um das Gebet nicht bemüht war oder anderes Böses getan habe - ich erinnere mich nicht - all das, und noch mehr, habe ich getan. Erbarme Dich, mein Schöpfer, Deines verzagten und unwürdigen Knechtes, und vergib und erlasse und verzeihe mir, denn Du bist gütig und menschenliebend, damit ich unwürdiger und verworfener Sünder mich in Frieden niederlege, einschlafe und ruhe, und mich verneige und Deinen Allehrwürdigen Namen besinge und lobpreise mit dem Vater und dem Sohn, jetzt und immerdar und in alle Ewigkeit. Amen.

#### 4. Gebet - Gebet des Heiligen Makarios des Großen

**W**as bringe ich Dir dar, womit vergelte ich Dir, Gnadenreicher, Unsterblicher König, Freigebiger und Menschenliebender Herr? Du hast mich ans Ende dieses vergangenen Tages geführt, der ich Dir träge diene und nichts Gutes vollbracht habe, und Du bereitest meiner elenden Seele Umkehr und Rettung. Sei mir Sünder gnädig, der ich aller guten Dinge bar bin; richte meine gefallene Seele auf, die sich im Schmutz unendlicher Versündigungen verstrickt hat. Nimm von mir jegliches böse Ansinnen dieses sichtbaren Lebens. Vergib mir meine Sünden, Du Einzig Sündenloser, die ich an diesem Tag an Dir begangen habe - wissentlich und unwissentlich, in Wort und Tat und in Gedanken und in all meinen Empfindungen. Behüte mich selbst vor jeglicher Belagerung durch den Widersacher, indem Du mich mit Deiner Göttlichen Macht und Deiner Unausprechlichen Menschenliebe und Stärke bedeckst. Wasche mich rein, Herr, wasche mich rein von meinen vielen Sünden. Erlöse mich, o Herr, von dem Netz des Bösen und rette meine leidenschaftliche Seele. Beschatte mich mit dem Licht Deines Angesichtes, wenn Du kommst in Herrlichkeit; und laß mich jetzt ungerichtet einschlafen, und bewahre den Sinn Deines Knechtes ohne Traum und ungestört. Wende von mir alle teuflische Eingebug und erleuchte die geistigen Augen meines Herzens, damit ich nicht zum Tode einschlafe.

Sende mir einen Engel des Friedens, einen Beschützer und Führer meiner Seele und meines Körpers, der mich von meinen Widersachern erlöst, damit ich Dir, wenn ich mich von meinem Bett erhebe, Dankgebete darbringe. Ja, Herr, erhöre mich, Deinen sündigen und an Willen und Gewissen armseligen Knecht; gewähre mir, daß ich mich erhebe und Deine Worte lerne, und laß die teuflische Mutlosigkeit durch Deine Engel weit von mir vertrieben sein, damit ich Deinen Heiligen Namen lobpreise und verherrliche und die Allreine Gottesgebärerin Maria preise, die Du uns Sündern zur Fürsprecherin gegeben hast, und nimm Diese an, Die für uns bittet. Ich weiß doch, daß Sie Deiner Menschenliebe nacheifert und unaufhörlich betet. Durch Ihre Fürsprache und das Zeichen des Heiligen Kreuzes und um all Deiner Heiligen willen schütze meine armselige Seele, Jesus Christus, unser Gott, denn Du bist heilig und verherrlicht in alle Zeit. Amen.

### 5. Gebet

**H**err, unser Gott, vergib mir, Gütiger und Menschenliebender, was ich an diesem Tag gesündigt habe in Wort und Tat und in Gedanken. Gewähre mir friedlichen und ungestörten Schlaf; sende Deinen Schutzengel, der mich bedeckt und vor allem Übel bewahrt. Denn Du bist der Schützer unserer Seelen und Leiber und Dir bringen wir Lob dar, dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, jetzt und immerdar und in alle Ewigkeit. Amen.

## 6. Gebet

**H**err, unser Gott, an Den wir Glauben gefaßt haben und Dessen Namen wir vor jedem anderen anrufen, verleihe uns, die wir uns zum Schlaf begeben, Erholung an Seele und Leib und bewahre uns vor jeglichem Traum und jeglicher finsterner Lust. Gebiete dem Streben der Leidenschaften Einhalt. Lösche den Brand der körperlichen Erregungen. Laß uns keusch leben in Taten und Worten, damit wir durch die Annahme eines tugendhaften Lebens Deiner versprochenen Güter nicht verlustig gehen, denn Du bist gepriesen in Ewigkeit. Amen.

## 7. Gebet – entsprechend der Zahl der Stunden des Tages und der Nacht

### – Gebet des Heiligen Johannes Chrysostomus

**H**err, verwehre mir nicht Deine Himmlischen Güter!

**H**err, erlöse mich von den ewigen Qualen!

**H**err, vergib mir, so ich im Geiste oder in Gedanken, durch Wort oder Tat gesündigt habe!

**H**err, erlöse mich von jeglichem Unwissen und Vergessen, von Kleinmut und versteinierter Gefühllosigkeit!

**H**err, erlöse mich von jeglicher Versuchung!

**H**err, erleuchte mein Herz, das von böser Begierde beschattet ist!



**H**err, ich habe als Mensch gesündigt, Du aber, als Mildtätiger Gott, erbarme Dich meiner, da Du die Schwäche meiner Seele siehst!

**H**err, sende mir Deine Gnade zu Hilfe, damit ich Deinen Heiligen Namen verherrliche!

**H**err Jesus Christus, schreibe mich, Deinen Knecht, im Buch des Lebens ein und gewähre mir ein gutes Ende!

**H**err, mein Gott, wenn ich auch nichts Gutes vor Dir getan habe, laß mich in Deiner Gnade einen guten Anfang machen!

**H**err, benetze mein Herz mit dem Tau Deiner Gnade!

**H**err des Himmels und der Erde, gedenke meiner, Deines sündigen, kalten und unreinen Knechtes in Deinem Reiche! Amen.

**H**err, nimm mich an in Reue!

**H**err, verlaß mich nicht!

**H**err, führe mich nicht in Versuchung!

**H**err, gib mir einen guten Sinn!

**H**err, gib mir Tränen, das Gedenken des Todes und Zerknirschung!

**H**err, neige meinen Sinn zum Bekennen meiner Sünden!

**H**err, gib mir Demut, Keuschheit und Gehorsam!

**H**err, gib mir Geduld, Großmut und Sanftmut!

**H**err, pflanze die Wurzel des Guten in mich und Furcht in mein Herz!

**H**err, gewähre mir, Dich mit meiner ganzen Seele und meinem ganzen Sinn zu lieben und in allen Dingen Deinen Willen zu tun!

**H**err, beschütze mich vor einigen Menschen, vor Dämonen und Leidenschaften, und vor allen anderen ungeziemlichen Dingen!

**H**err, Du weißt, daß Du handelst, wie Du willst, Dein Wille geschehe auch an mir Sündigem, denn Du bist gesegnet in Ewigkeit. Amen.

### 8. Gebet – An unseren Herrn Jesus Christus

**H**err Jesus Christus, Sohn Gottes, um Deiner Ehrbarsten Mutter willen und Deiner körperlosen Engel, des Propheten, Vorläufers und Täufers, der gottkündenden Apostel, der lichten, siegreichen Märtyrer, der ehrwürdigen und gottragenden Väter, und um der Gebete aller Heiligen willen, erlöse mich von der gegenwärtigen teuflischen Einkreisung. Ja, mein Herr und Schöpfer, der Du nicht den Tod des Sünders wünschst, sondern, daß er umkehrt und lebt, laß auch mich Schändlichen und Unwürdigen umkehren; reiße mich aus dem verderblichen Schlund des Drachen, der aufgesperrt ist, mich zu verschlingen und mich lebendig in die Hölle hinabzuführen. Ja, mein Herr, mein Trost, der Du Dich für mich Armseligen mit dem vergänglichen Körper umkleidet hast, entreiße mich dem Unheil und spende meiner elenden Seele Trost. Lehre mein Herz Deine Gebote zu tun, von bösen Taten abzulassen und die Seligkeit bei Dir zu erlangen, denn in Dich, o Herr, habe ich mein Vertrauen gesetzt, errette mich! **A**men.

### 9. Gebet – An die Allheilige Gottesgebärerin

**G**ütige Mutter des Gütigen Herrschers, Allreine und Gesegnete Gottesgebärerin Maria, ergieße die Barmherzigkeit Deines Sohnes und unseres Gottes auf meine leidenschaftliche Seele und lenke mich durch Deine Gebete zu guten Taten, damit ich die übrige Zeit meines Lebens ohne Makel durchlaufe und durch Dich das Paradies erlange, Du Einzig Reine und Gesegnete. **Amen.**

### 10. Gebet – An den Heiligen Schutzengel

**D**u Engel Christi, mein Heiliger Beschützer und Behüter meiner Seele und meines Leibes, vergib mir alles, womit ich am heutigen Tage gesündigt habe und erlöse mich von jeglichem Übel des boshafte Feindes, damit ich nicht durch irgendeine Sünde meinen Gott erzürne, sondern bitte für mich sündigen und unwürdigen Knecht und erweise mich würdig der Güte und Barmherzigkeit der Allheiligen Dreieinigkeit und der Mutter meines Herrn Jesus Christus und aller Heiligen, **Amen.**

### An die Gottesgebärerin – Kontakion

**D**ir, du siegreiche Heerführerin und Gottesgebärerin, die du uns vom Bösen erlöst hast, danken wir, deine Knechte. Die du unbesiegbare Macht besitzt, befreie uns von allem Übel, auf daß wir dir zurufen: Freue dich, du unvermählte Braut!

**E**hrwürdige Jungfrau, Mutter Christi, unseres Gottes, bringe unser Gebet deinem Sohn und unserem Gott dar, damit Er durch dich unsere Seelen errette!

**A**ll meine Zuversicht setze ich auf dich, Mutter Gottes, bewahre mich unter deinem Schutz!

**J**ungfräuliche Gottesgebälerin, verachte mich Sündigen nicht, der ich deiner Hilfe und Fürbitte bedarf. Auf dich hofft meine Seele - erbarme Dich meiner!

### Gebet des Heiligen Johannikios

**M**eine Zuversicht der Vater, meine Zuflucht der Sohn, mein Schutz der Heilige Geist; Allheilige Dreieinigkeit, Ehre sei Dir!

**W**ahrhaft würdig und recht ist es, dich selig-zupreisen, o Gottesgebälerin, allzeit selige und ganz unbefleckte Mutter unseres Gottes; die du ehrwürdiger bist als die Cherubim und unvergleichlich herrlicher als die Seraphim, die du unversehrt Gott, das Wort, geboren hast, wahrhaftige Gottesgebälerin, dich preisen wir hoch!

**Ehre ..., und jetzt ...**

**Herr, erbarme Dich! - dreimal -**

**Herr, segne!**

**H**err Jesus Christus, um der Gebete Deiner Allreinen Mutter, unserer seligen und gottragenden Väter und aller Heiligen willen, erbarme Dich unser! Amen.

## ABENDGEBETE VOR DEM ZU-BETT-GEHEN

### Gebet - indem ich auf mein Bett zeige - Gebet des Heiligen Johannes Damaskinos

**M**enschenliebender Herr, soll mir dieses Lager etwa zum Sarg werden oder erleuchtest Du meine elende Seele noch durch einen Tag? Hier steht der Sarg vor mir - vor mir steht der Tod. Dein Gericht, o Herr, fürchte ich und die ewige Qual, denn ich lasse nicht ab, Böses zu tun. Immer wieder erzürne ich Dich, meinen Herrn und Gott, Deine Allreine Mutter, alle Himmlischen Kräfte und meinen Heiligen Schutzengel. Ich weiß, o Herr, daß ich Deiner Menschenliebe unwürdig bin, würdig allein jeglicher Verdammnis und Qual. Doch Herr, errette mich, ob ich will oder nicht will! Rettest Du nämlich einen Rechtschaffenen, so ist dies nichts Großes, erbarmst Du Dich eines Reinen, ist dies nichts Erstaunliches - sie sind Deiner Barmherzigkeit würdig - aber an mir, Sündigem, erweise Deine Barmherzigkeit, hierin zeige Deine Menschenliebe, damit meine Bosheit nicht Deine unaussprechliche Güte und Milde überwältigt. Nach Deinem Willen laß mir geschehen! **Amen.**

### Gebet vor dem Zu-Bett-Gehen -

**E**rleuchte meine Augen, Christus, Gott, damit ich nie in den Tod einschlafe, damit nie mein Widersache spreche: ich habe ihn überwältigt. Bewahre meine Seele, o Gott, denn ich gehe inmitten

vieler Netze, befreie mich von ihnen und rette mich, Gütiger, Menschenliebender Gott! Unaufhörlich laßt uns preisen die Ehrwürdigste Gottesgebärerin, die Heiliger ist als die heiligen Engel. Mit Herz und Mund bekennen wir dich als Gottesgebärerin, die uns wahrhaftig den Menschgewordenen Gott geboren hat und unaufhörlich für uns betet. Amen.

### Gebet vom Heiligen Kreuz

Während ich dieses Gebet spreche, küsse ich mein Kreuz und segne mein Bett mit dem Zeichen des Kreuzes vom Kopf bis zu den Füßen und von allen Seiten -

**G**ott möge aufstehen und Seine Feinde sollen sich zerstreuen; die Ihn hassen, sollen von Seinem Angesicht fliehen. Wie der Rauch verschwindet, sollen sie verschwinden. Wie das Wachs schmilzt im Angesicht des Feuers, so sollen die bösen Geister vor dem Angesicht derer vergehen, die Gott lieben und sich mit dem Kreuzeszeichen bezeichnen und freudig sprechen: Freue Dich, ehrbares und lebenspendendes Kreuz des Herrn, daß Du die bösen Geister vertreibst durch die Kraft unseres an Dir Gekreuzigten Herrn Jesus Christus, der in die Hölle hinabstieg und die Macht des Teufels besiegte und uns Dich, Sein ehrsames Kreuz, gab zur Vertreibung jeglichen Widersachers. O ehrsames und lebenspendendes Kreuz unseres Herrn, hilf mir mit der Heiligen Herrin und Jungfrau, der Gottesgebärerin, und mit allen Heiligen in Ewigkeit. Amen.

### Gebet vom Heiligen Kreuz

**B**eschütze mich, Herr, durch die Kraft Deines ehrbaren und lebenspendenden Kreuzes und bewahre mich vor allem Übel. Amen.

### Gebet - anstelle Vergebung -

**L**öse, erlasse, vergib, Herr, unsere freiwilligen und unfreiwilligen Versündigungen, die wir in Wort und in Tat, wissentlich und unwissentlich, am Tag und in der Nacht, im Geiste und in Gedanken begangen haben. Verzeih uns alles, denn Du bist gütig und menschenliebend. Amen.

**V**ergib, menschenliebender Herr denen, die uns hassen und verletzen.

**D**en Mildtätigen hilf in ihrem Tun.

**G**ib unseren Brüdern und Nächsten Bitten zu ihrer Rettung und das Ewige Leben.

**S**uche die Kranken heim und gewähre ihnen Heilung. Lenke die zur See Fahrenden.

**R**eise mit den Reisenden. Stehe den rechtgläubigen Christen zur Seite.

**G**ewähre den uns Dienenden und uns Liebenden Vergebung ihrer Sünden.

**E**rbarme Dich in Deiner großen Milde derer, die uns Unwürdigen aufgetragen haben, für sie zu beten.

**G**edenke, o Herr, unserer früher verstorbenen Väter und Brüder, und gib ihnen Ruhe im Lichte Deines Angesichtes.

**G**edenke, Herr, unserer gefangenen Brüder und erlöse sie von jeglicher Bedrängnis.

**G**edenke der Fruchtbringenden und derer, die in Deiner Heiligen Kirche Gutes tun, und gib ihnen Bitten zur Rettung und das Ewige Leben.

**G**edenke, Herr, auch unser, Deiner demütigen, sündigen und unwürdigen Knechte, und erleuchte unseren Verstand durch das Licht Deiner Vernunft, und lenke uns auf den Pfad Deiner Gebote durch die Gebete unserer Allreinen Herrin, der Gottesgebärerin und Immerjungfrau Maria, und aller Deiner Heiligen, denn gesegnet bist Du in allen Zeiten. Amen.

### Tägliches Sündenbekenntnis

**I**ch bekenne Dir, meinem Herrn und Gott und Schöpfer, dem Einen in der Heiligen Dreieinigkeit gepriesenen und angebeteten Vater und Sohn und Heiligen Geist, alle meine Sünden, die ich an allen Tagen meines Lebens begangen habe, zu jeder Stunde und zur gegenwärtigen Zeit, und in den vergangenen Tagen und Nächten, in Tat, Wort und in Gedanken, durch unmäßiges Essen und Trinken, heimliches Essen, unnützes Geschwätz, Verzagen, Trägheit, Widerspruch, Ungehorsam, Verleumdung, Verurteilen, Unachtsamkeit, Eigenliebe, Raub, Unehrlichkeit, Eigennutz, Bestechlichkeit, Eifersucht, Neid, Zorn, Unversöhnlichkeit, Haß, Gewinnsucht, und durch alle meine Sinne: Gesicht, Gehör, Geruch, Geschmack, Gefühl und meine anderen Sinne, durch die ich Dich, meinen Gott und Schöpfer, erzürnt und



meinem Nächsten Unrecht getan habe. Dieses bereue ich und zeige mich Dir, meinem Gott, als Schuldiger, und bin willig zur Reue. Hilf mir, Herr, mein Gott, demütig bitte ich Dich unter Tränen: Vergib mir meine vergangenen Sünden durch Deine Barmherzigkeit und spreche mich von all dem frei, was ich vor Dir ausgesprochen habe, denn Du bist gütig und menschenliebend!

**Gebet - wenn ich mich zum Schlaf lege -**

In Deine Hände, Herr Jesus Christus,  
lege ich meinen Geist. Segne mich,  
erbarme dich meiner und  
gib mir das Ewige  
Leben!  
Amen.