

## TISCHGEBETE

*Komm, Herr Jesus, sei unser Gast  
und segne, was du uns bescheret hast.*

*Segne uns und das Essen, das uns satt macht.  
Segne alle, die das Essen zubereitet haben.  
Segne die Erde, auf der alles so wunderbar wächst.*

*Für Spaghetti lang und schlank,  
sag ich meinem Schöpfer Dank.  
Ebenso für die famose, leckere Tomatensoße!*

*Lieber Gott, wir danken dir für das Essen.  
Wir danken dir für das Beisammensein.  
Sei du in unserer Mitte.*

### Tischgebet-Rapp

*Wir danken all denen, die den Tisch gedeckt,  
und wir danken Gott, der hinter all dem steckt.  
Du bist ein Gott, dem man danken kann.  
Guten Appetit! Wir fangen jetzt an.*

**Rhythmus dazu klatschen, z. B. kurz – kurz – lang**

Alle Augen warten auf dich, o Herr.

Du gibst Speise zur rechten Zeit,

du öffnest deine Hand

und erfüllst alles, was da lebt, mit Segen.

nach Psalm 145

**Bistum Münster**  
Fachstelle Liturgie und Katechese  
Rosenstraße 16 | 48143 Münster  
Fon 0251 495-567  
katechese@bistum-muenster.de  
www.bistum-muenster.de

Herausgegeben von  
**AKF** Arbeitsgemeinschaft für kath. Familienbildung e.V.  
www.akf-bonn.de · www.elternbriefe.de · www.kess-erziehen.de

Fotos: iStock: tatyana\_tomsickova (1);  
Shutterstock: 279photo Studio (3); Adobe Stock: ladavie (6)  
Gestaltung: kipconcept gmbh, Bonn · 07/22

Ansichtsexemplar

TISCH-  
GEBETE IN  
DER FAMILIE

**GUTEN  
APPETIT!**

## GESEGNETE MAHLZEIT!

Wunderbar, wenn sich die Familie zum Essen versammelt: Alle sitzen um den Tisch. Je nach dem Alter der Kinder wird durcheinander erzählt, gelacht, manchmal auch „Theater“ aufgeführt oder eine Extrawurst gebraten.

Miteinander Essen ist viel mehr als Sattwerden. Es ist Familienleben – Familie erleben: Die Freuden und Sorgen jedes Einzelnen kommen mit auf den Tisch. Man hört sich zu, es wird diskutiert, man freut sich miteinander, und gestritten wird auch. Das alles gehört dazu zum Familienalltag. In diesem Alltag ist Gott zugegen.

Und wenn sich vor dem Essen alle um den Tisch an der Hand fassen und ein Gebet sprechen, ist damit ein achtsamer Moment im Alltag gesetzt. Solch eine gute Gewohnheit festigt die Beziehungen in der Familie und schenkt Geborgenheit und Sicherheit.

## DANKE!

Das Tischgebet lässt uns kurz innehalten.

- ▶ Wir erleben Gemeinschaft und rufen uns Gott als Schöpfer aller Gaben in Erinnerung.
- ▶ Kinder bekommen ein Gespür dafür, dass das Essen erst durch die Arbeit vieler Hände auf dem Tisch steht.
- ▶ Sie erleben in der Tischgemeinschaft Geborgenheit mit Menschen, die ihnen Liebe und Zuneigung schenken.
- ▶ Sie werden sensibel für die Not der Menschen, die nicht selbstverständlich an einem gedeckten Tisch sitzen.



## GUTEN APPETIT!

### Wertschätzung einüben

Wir warten bis alle, auch der Koch oder die Köchin, am Tisch sitzen.

### Leib und Seele wollen satt werden

Beim Essen können alle erzählen, was sie in ihrem Alltag, in Kindergarten oder Schule, Familie oder Beruf erlebt haben. (Für schwierige Themen besser einen geeigneten Zeitpunkt vereinbaren.)

### Der Freude Ausdruck geben

Es schmeckt gut und wir dürfen uns am Sattwerden freuen.

### Bewusst machen, dass wir die Gaben

der Erde Gott verdanken. Ein alter Brauch ist es, das Brot vor dem Anschneiden mit einem Kreuz zu bezeichnen und zu segnen.