

## Tischgebete

*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.*

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

*Guter Gott,  
wir sitzen um den Tisch und haben Hunger.  
Wir freuen uns auf das Essen.  
Wir danken dir, dass wir genug zu essen haben,  
bis wir satt sind.*

*Wir danken dir, Gott, für Speise und Trank  
für alles, was uns am Leben erhält,  
für die Lust, mit der wir essen und trinken.  
Wir danken dir für dieses Mahl,  
für den Bund, den du mit uns geschlossen hast  
für die Ahnung, dass du mit uns am Tisch sitzt.*

*„Aller 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)

### Kontakt

*Elternbriefe du + wir e.V./*  
Arbeitsgemeinschaft für katholische  
Familienbildung AKF e.V.

Mainzer Straße 47 · 53179 Bonn

- [www.elternbriefe.de](http://www.elternbriefe.de)
- [www.akf-bonn.de](http://www.akf-bonn.de)
- [www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de)

### Herausgeber



*Elternbriefe du + wir e.V., [www.elternbriefe.de](http://www.elternbriefe.de)*



**AKF** Arbeitsgemeinschaft für katholische  
Familienbildung e.V., [www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de)

Redaktion: Ute Eberl, Berlin; Hubert Heeg, Bonn

Bild: wolla/photocase.com

## Guten Appetit!

Tischgebete in der Familie



## Gesegnete Mahlzeit!

Wunderbar, wenn sich die Familie zum Essen versammelt: Alle sitzen um den Tisch und aus den Schüsseln dampft es. 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 kleiner Höhepunkt im Alltag gesetzt. Solch eine gute Gewohnheit festigt die Beziehungen in der Familie und schenkt Geborgenheit und Sicherheit.

## Danke!

Das Tischgebet ruft Gott als den Spender alles Guten in Erinnerung. Kinder lernen hier das wichtigste Wort im Leben, das Wort „Danke“.

- » 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.
- » Sich gegenseitig eine gute Nacht wünschen.

## Guten Appetit!

*Wertschätzung einüben:*

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

*Dank aussprechen:*

Beim Tischgebet danken wir Gott für das Essen und wir danken denen, die es zubereitet haben.

*Leib und Seele wollen satt werden:*

Beim Essen können alle erzählen, was sie in ihrem Alltag, in Kindergarten oder Schule erlebt haben.

*Der Freude Ausdruck geben:*

Es schmeckt gut und wir dürfen uns am Sattwerden freuen.

*Bewusst machen, dass wir die Gaben der Erde Gott verdanken:*

Das Brot vor dem Anschneiden segnen.