

## 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.*

*Wir freuen uns aufs Essen  
und sitzen hungrig hier.  
Eins wollen wir nicht vergessen:  
Guter Gott, wir danken dir.*

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

Tischgebet-Rapp (Rhythmus „We will rock you“)  
kurz - kurz - lang / Tisch - Tisch - Hand (= klatschen)  
*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.*

*„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


Bistum Hildesheim  
Fachbereich Missionarische Seelsorge  
Bereich Ehe und Familie/Gender

Domhof 18-21 · 31134 Hildesheim  
Tel. 0 51 21/3 07-335  
ehe-familie-gender@bistum-hildesheim.de



### Herausgeber

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

 **AKF** Arbeitsgemeinschaft für katholische  
Familienbildung e.V. · [www.akf-bonn.de](http://www.akf-bonn.de)

Redaktion: Ute Eberl, Berlin; Hubert Heeg, Bonn  
Bild: [www.photocase.com](http://www.photocase.com)  
Gestaltung: [www.kippconcept.de](http://www.kippconcept.de)

## 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.

## Guten Appetit!

### Wertschätzung einüben:

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

### 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, Familie oder Beruf 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.