

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 32 (1956-1957)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Das Tischgebet  
**Autor:** Guggenbühl, Helen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1073110>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## DAS TISCHGEBET

von Helen Guggenbühl



Für das äußere Wohlergehen der Kinder wird heute viel getan. Man sorgt für Alles und Jedes, im Elternhaus und immer mehr auch in der Schule. Zum Beispiel bekommen die schon von Haus aus gut genährten Schulkinder an vielen Orten während der Vormittagspause regelmäßig Milch zum Trinken, ja, um die Sache noch beliebter zu machen, gibt es im Winter da und dort sogar wunderbaren heißen Kakao. Sie schlucken heute ohne Widerwillen (weil ohne Nachgeschmack) regelmäßig den vitaminhaltigen Lebertran in Tabletten; ihre Zähne, Augen und Ohren stehen unter sorgfältiger schulärztlicher Kontrolle, und sie werden frühzeitig gegen alles Mögliche geimpft.

Gewiß, auch um das seelische Wohlergehen bemühen sich redlich Elternhaus und Schule. Ein Impfstoff aber fehlt uns heute – wir alle, Eltern und Kinder sind gegenüber dem Einfluß unseres materialistischen Zeitalters keineswegs immun. Wir können ihm nur schwer

widerstehen. Sein Wirbel reißt uns einfach mit. Vor allem nehmen wir uns immer weniger Zeit zur Besinnung, und damit auch zu wenig Zeit zur religiösen Beschaulichkeit. Wir sorgen viel für die äußere, aber zu wenig für die innere Sicherheit. Wir fühlen uns unsicher auf dem Gebiet der Religion. Religion aber bildet das Fundament unserer Einstellung zum Leben, zur Welt, auch zur Welt so wie sie sich uns heute darbietet. Die religiöse Haltung der Eltern ist maßgebend für die geistige Grundlage der Erziehung in der Familie.

\*

Es gibt verschiedene Wege, durch die Erziehung im Elternhaus einen Ausgleich zu schaffen gegen den Zeitgeist. Und vielen Eltern liegt gerade heute in unserer gottfernen Zeit, die so manche Tradition zum Verschwinden gebracht und dadurch eine schmerzliche Leere in unserem Leben hinterlassen hat, die religiöse Gestaltung des Familienlebens wieder mehr am Herzen. Sie möchten in ihren Kindern die Empfänglichkeit und den Sinn wecken für das Unerforschliche, für das Wunder des Lebens, die Ehrfurcht vor dem Wunder der Schöpfung. Ein Weg dazu, den wir begehen können, ist das Tischgebet.

Das Gebet ist der Mittelpunkt des christlichen Lebens; so sagt ein Spruch: «Fromm sein und beten ist ein und dasselbe.» In der Familiengemeinschaft ist das Beten heute selten; eine Form davon ist das Tischgebet, und diese eine wenigstens sollten wir bewahren, oder sie vielleicht wieder neu aufnehmen.

Dem Gebet vor der Mahlzeit liegt der Dank an den Schöpfer zu Grunde, an den, der uns geschaffen hat, und der uns gibt, was wir zu uns nehmen dürfen. Es ist auch ein Ausdruck der Demut.

*Mir wänd am Tisch bim Ässe  
Hüt und nie vergässe,  
Daß ales vom Herrgott chunt:  
Mir tanked em vo Härzensgrund.*



*Bei Hautleiden hilft*

**D.D.D.**

Tausendfach bewährt, auch in hartnäckigen Fällen. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Generalvertreter f. d. Schweiz: Dr. Hirszel Pharmaceutica Zürich



ZWIEBACKFABRIK HUG MALTERS

Jedes gemeinsame Gebet ist eine religiöse Zeremonie. Als solche kann sie je nach der inneren Bereitschaft, für die einen ergreifend, für die anderen zur bloßen Schablone heruntergesunken, vollkommen wesenlos sein. Auch wenn es die Eltern noch so gut meinen, ist es beim Tischgebet manchmal unvermeidlich. Das soll uns nicht entmutigen. Kein Mensch ist vollkommen. Es kommt auf den nie erlahmenden Willen an, und nicht darauf, daß man stets in Vollkommenheit das erreicht, was man so gerne möchte.

Worin aber liegt die Wirkung des echten, täglichen Tischgebets? Es ist damit wohl ähnlich wie mit dem Segen Gottes: «Man kann ihn so wenig fassen als das Licht der Sonne mit der Hand, aber wo er weilet, macht er aus dem Wenigen Vieles und segnet es an Leib und Seele.»

Vom Tischgebet strahlt eine gewisse Weihe über die Mahlzeit, die dadurch ihren rein materiellen Charakter verliert und nicht mehr eine bloße Nahrungsaufnahme ist. In der weiteren Auswirkung wird durch das Tischgebet das Band, das die Familie zusammenhält, gefestigt. Jedes Gebet ist Integration, innere und äußere.

\*

Es gibt Eltern, die nach gewissen Erfahrungen das Tischgebet wieder aufgeben. Als letzthin in meinem Bekanntenkreis das Tischgebet zum Gesprächsthema wurde, äußerte sich ein junger Ehemann darüber: «Beten vor dem Essen? Nein, ich bin dagegen. Meine Eltern unternahmen früher eine ehrliche Anstrengung, es einzuführen. Als aber mein Vater immer wieder beobachtete, wie ich, hungrig von der Schule nach Hause gekommen, in der Küche den herrlichen Duft der Rösti oder gar den meines Lieblingsgerichtes, Linsen mit Speck, gierig einsog, und darauf im Eßzimmer das Gebetchen möglichst schnell von Stapel ließ, damit der Magen bald auf seine Rechnung komme, ließ er das Tischgebet wieder fallen. Er hat bestimmt recht getan. Gewiß, die Nahrung ist wohl das Elementarste, aber nicht das höchste Geschenk Gottes. Deshalb muß beim Kind nicht der Dank für die tägliche Nahrung im Vordergrund stehen.»

Daraufhin wurden auch noch andere Gründe angeführt, die gegen das Beten am Familientisch, an dem kleine Kinder sitzen, sprechen.

«Das kleine Kind versteht doch gar nichts von den netten Sprüchen. Mehr oder weniger

folgsam, aber gedankenlos, plappert es einfach die Worte nach. Das Beten wird dabei zwar zu einer Gewohnheit, aber zu einer bloß äußerlichen, wie das Waschen der Hände vor dem Essen oder das Zähneputzen vor dem Schlafen. Doch wo bleibt da der religiöse Gehalt?»

Alle diese Einwände scheinen mir nicht stichhaltig. Gewiß werden Kinder während des Betens abgelenkt, durch den Gluscht auf den Braten, oder durch die Neugier, was wohl unter dem Deckel der großen Schüssel geheimnisvoll verborgen liegt, oder ob es selber den größeren Wurstzipfel erhalte als sein Bruder. Und ich habe es schon mehr als einmal erlebt, zuerst bei den eigenen Kindern, und nun bereits wieder bei den Enkeln, daß am Tisch vor dem Essen über den schön gefalteten Händchen die Worte ertönen: «I ghöören es Glöggli –» und dann plötzlich von allen Seiten her ein schallendes Gelächter ertönt – «ääää, was säg i au», – und das Kind bringt vor lauter Lachen sein Gebetchen nicht mehr heraus.

Ist das alles so schlimm? Bedeutet «plappern wie ein Heide», wegen Heißhunger gedankenloses Nachsagen oder einfach mangelnde kindliche Konzentration auf das Wesentliche, daß das Beten am Tisch seinen Sinn vollkommen verliert? Bestimmt nicht. Auch wenn ein Kind in einem gewissen Alter im Jahr dreihundertsechzig mal mehr oder weniger abgelenkt wird, und nur fünfmal ihm dabei ein Lichtlein aufgeht, wird dieses Licht nie mehr ganz auslöschen. In uns allen lebt doch der Glaube an das Unsichtbare. Wie oft bricht er auch gerade schon im kleinen Kind hervor und gibt sich kund auf seine eigene kindliche Weise. Das kleine Kind nimmt am liebsten und gierigsten gerade alle jene Erzählungen auf, die irgendwie Kunde geben von diesem Geheimnis.

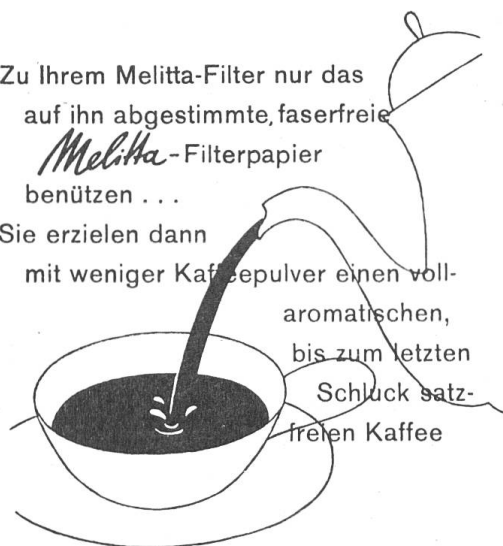
Religiöses Gefühl hat nichts zu tun mit dem Verstand, beim Kind so wenig wie beim Erwachsenen. Es ist gefühlsmäßige Ergriffenheit. In der Andacht denkt man nicht in Worten. Es ist ein sich Vertiefen, sich Hingeben an das Höchste, also an Gott. Gerade diese Hingabe liegt dem Kind, sie entspricht seinem Wesen, und es ist darum möglich, daß ein Dreijähriges deutlicher erfaßt, was echte Frömmigkeit ist, als mancher verhärtete Erwachsene. Gerade deshalb darf man sehr früh anfangen, nicht allein mit dem Abend-, sondern ebenso sehr mit dem Tischgebet.

Auch mit dem täglichen Zähneputzen der Kinder beginnt die gewissenhafte Mutter früh,

Zu Ihrem Melitta-Filter nur das auf ihn abgestimmte, faserfreie *Melitta*-Filterpapier benützen...

Sie erzielen dann

mit weniger Kaffeepulver einen voll-aromatischen, bis zum letzten Schluck satzfreien Kaffee



**Feuer breitet sich nicht aus,  
hast Du MINIMAX im Haus!**

**Jetzt eine Oelpackung  
für Ihren Teint!**

Wunderbar für Haut und Nerven sind meine Spezial-Packungen für die Regenerierung müde gewordener Winter-Haut. Sie tragen die ledrigen Zellen ab, verleihen dem Teint wieder Transparenz und erwecken ihn zu neuem, strahlendem Leben. Anmeldung erbeten.

**Salon de Beauté Maria M. Schweizer**

Zürich 1, Talstrasse 42 Tel. 27 47 58

**Schönheit  
den Geweben  
und ein  
zweites Leben  
schenkt**



**Stärke 77**

# Für Ihre Haut...



## unübertrefflich

Pilot AG, Basel



*Was koche  
ich  
morgen?*

Diese Frage lösen Sie am besten mit Stofer-Pilz-Konserven. Deren Zubereitung ist denkbar einfach. Also, machen Sie sich's leicht und holen Sie eine Büchse



**STOFER PILZ-KONSERVEN**

*Rezepte durch die Pilz-Konserven A.G. Pratteln*

aber während dieses zum bloßen gesundheitlichen Gewohnheitsakt wird, bekommt das vielleicht im gleichen Zeitpunkt begonnene, regelmäßig durchgeführte Tischgebet den Stempel einer schönen Familientradition, falls in ihrer Ausübung von den Eltern der richtige Geist ausströmt. Es ist niemals bloße leere Gewohnheit, sondern eine Stütze des Familienlebens, die immer wieder die Gelegenheit zur gemeinsamen Verbindung zum Göttlichen bietet. Und gerade dieses gewohnheitsmäßige Beten bietet die beste Gewähr, daß die Verbindung aufrecht erhalten bleibt.

\*

Eine Tradition übernehmen und im richtigen Sinn weiterführen, ist eine schöne Aufgabe. Viel schwerer ist es aber, sie aus dem Nichts aufzubauen, besonders auf religiösem Gebiet. Leider gehört die Sitte des Tischgebets, vor allem in den protestantischen Familien, sehr oft der Vergangenheit an.

Die Empfehlung: Führt das Tischgebet in der Familie wieder ein! ist nur da am Platz, wo die Eltern damit einem inneren Drang entsprechen können. Kinder sind gute Beobachter. Sie können sehr wohl Echtes von Unechtem unterscheiden. Nur das Echte ist von bleibendem Wert. Leider haben aber auch gläubige Eltern Hemmungen, eines schönen Tages den ersten Schritt zu wagen. Es fehlt ihnen das nötige Selbstvertrauen, sie fühlen sich auf unsicherem Boden und getrauen sich nicht, vor der ganzen Familie laut zu beten. Über diese Schwierigkeit hilft vielleicht der Gedanke hinweg, daß kein Mensch vollkommen ist, in seiner religiösen Haltung so wenig wie in seiner weltlichen. Wir sind unzulängliche Christen.

Am leichtesten wird die Scham überwunden, wo kleine Kinder da sind. Wie gern und ohne jede Scheu sagen sie:

*Spys Gott, tränk, Gott  
Ali arme Chind,  
Won uf Ärde sind!*

Und wenn sie eines Tages von Flüchtlingselend oder von Hungersnöten in fremden Ländern hören, bekommt «armi Chind» eine besondere Bedeutung. Das Kind hat zudem auch Verständnis für äußere Gebärden der Frömmigkeit und schätzt sich glücklich, wenn es da mitmachen darf.

Später allerdings kommt unweigerlich die Zeit, wo sich das alles ändert. Während der



Pubertät werden die aufgeschlossensten Kinder scheu und in sich gekehrt, und weigern sich am Tisch zu beten. Der in diesem Alter entstehende Konflikt mit den Eltern entfernt sie mehr oder weniger auch vom religiösen Hausgeist. Es gibt verschiedene Wege, solche in der Familie auftauchende Schwierigkeiten, die das Tischgebet betreffen, zu überbrücken.

So wurde bei der Familie B., als die Kinder noch klein waren, vor der Mahlzeit gebetet. Sobald die Mutter bemerkte, daß mit der Zeit Hunger und Eßbegier die Übermacht über die beschauliche Haltung während des Gebets gewannen, verlegte sie das Gebet an das Ende der Mahlzeit. Später, als die Halberwachsenen überhaupt nichts mehr dazu beitragen wollten, übernahm es der Vater; das Tischgebet wurde nicht einfach fallen gelassen. Zum Glück, denn heute machen auch die Jungen alle wieder mit, und sind den Eltern dankbar, daß sie nie einen äußeren Zwang ausübten, sondern einfach selber dem Wegweiser, den sie vor Jahren auswählten, getreulich weiterfolgten.

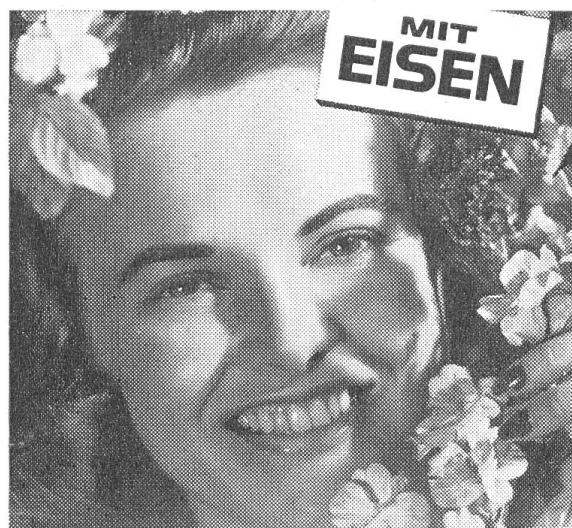
\*

Das Tischgebet, wie ja das Beten überhaupt, soll nicht als Erfüllung einer sittlichen Pflicht erzwungen werden. Man darf am Tisch beten, aber man muß nicht. Das echte Gebet ist eine Gebärde des Vertrauens und der Hingabe. Als Verbot infolge einer Strafmaßnahme (heute darfst du zur Strafe nicht beten), oder unter Zwang ausgeführt (du mußt beten, sonst darfst du nicht essen), wird das Gebet mißbraucht.

Jede Familienmahlzeit sollte die Würde einer Zeremonie aufweisen, selbst ohne den Segen des Tischgebets. Dazu ist das Einhalten einer gewissen formellen Ausführung nötig. Grundbedingungen sind:

1. Das Essen beginnt erst, wenn alle am Tisch versammelt sind, also auch die Mutter. Das heißt, daß weder der Gatte noch das hungrigste der Kinder den Salat verschlingt oder die Suppe löffelt, bevor auch die Mutter soweit ist.

2. Am Schluß des Essens soll das Buch warten, Zeitung und Radio sind Nebensache, es pressiert selten etwas so sehr, daß ein vorzeitiges Aufstehen wirklich unvermeidlich ist. Selbstverständlich, dem kleinen Kind wird es bald langweilig am Tisch mit den Erwachsenen. Deshalb haben sie hier vielleicht Vortrittsrecht. Sie dürfen vorher aufstehen, aber



*Neue Lebensfreude!*



Die vitaminarme Kost, der Sonnenmangel und die Erkältungen der Wintermonate hatten die Reserven meines Körpers bedrohlich reduziert.

Elchina mit Eisen, Phosphor und Extr. Cinchonae besiegte die deprimierende Frühlingsmüdigkeit. Es schenkte mir körperliche und psychische Kraft.

Kurpackung: 4 große Fl. à 6.95 (= 27.80), kostet Fr. 20.80, also eine Flasche gratis.

*drum eine Kur*

**ELCHINA**  
*mit Eisen*



***Jeder Löffel oder Würfel  
eine Ladung Energie!***

**NÄHR- & KRÄFTIGUNGSMITTEL DER HACO GÜMLIGEN**

nur wenn sie sich dabei entschuldigen, was sie von Klein an lernen sollen. Sie wissen dann, daß frühes Weglaufen vom Tisch eigentlich unstatthaft ist.

Wenn neben diesen beiden Grundsätzen der Eßkultur auch sonst gebührend gehuldigt wird, ist die Mahlzeit die gehobene Familienangelegenheit, die sie wenigstens einmal täglich sein sollte – etwas allerdings entbehrt sie, das sie über den Alltag erhebt, die Weihe des Tischgebets.

«Am Anfang ging es in meiner damals noch jungen Familie am Tisch sehr ungeordnet zu. Die Kinder taten gewöhnlich wild, und der Ärger darüber verdarb mir und meiner Frau oft alle Freude am guten Essen. Dann führte ich auf den Rat eines Freundes das Tischgebet ein – und auf einen Schlag kam Ordnung in die Geschichte. Jedes Kind wußte von da an: Ich darf vorher keinen Löffel anrühren und muß mäuschenstill sein während des Gebetes. Aber auch wenn das erledigt ist und das Essen anfängt, geht es jetzt bei uns am Tisch ruhiger zu und her.»

Das ist nicht die richtige Einstellung. Der «liebe Gott» darf nicht einfach als Hüter der äußeren Ordnung herbeigezogen werden. Das Tischgebet als bloße Ordnungszeremonie zu verwenden ist ein Mißbrauch. Leider ist das allerdings nicht der einzige religiöse Ritus, der auf diese Weise entwürdigt wird.

«Der Hausvater ist der rechte Wahrer und Hüter des Heiligen im Haus» schreibt Gott-helf. An vielen Orten, vor allem auf dem Land, ist es üblich, daß der Vater das Gebet vor der Mahlzeit sagt. «Bei uns bete ich zu Tische als der Hausvater», sagte mir letzthin ein Pfarrer. «Bei meinen Eltern aber hat stets die Mutter zu Tische gebetet, gleich ihrer Mutter. Und wenn nun heute unsere Enkelkinder am Tisch dabei sind, so lassen wir sie ein Gebetlein sagen. Das macht ihnen Freude.»

Ob hier der Vater oder dort die Mutter be-

tet, hängt von Tradition und von den häuslichen Umständen ab. Wesentlich ist das Festhalten an einer bestimmten Regel. Ich kenne eine Familie, wo es zu Beginn der Mahlzeit jeweils heißt: «Wer betet?» und sich daraufhin eines der Kinder meldet. Da, wenn sich einmal keines zum Beten bereit erklärt, eine gewisse Unsicherheit entsteht, sollte in diesem Fall stets auch der Vater mitbeten.

Schön, und zudem problemloser ist es bei manchen katholischen Familien. Alle, Eltern und Kinder, beten zusammen, und weil das bei ihnen übliche Gebet ziemlich lang ist, bleibt wohl für jeden, der bereit dazu ist, Zeit zur inneren Sammlung, was bei unseren kurzen Gebeten schwieriger ist. Von den ganz kurzen, der kleinen Kinder wegen eingeführt, sollten auch wir mit der Zeit zu längeren übergehen.

\*

*Speise, Vater, Deine Kinder,  
Arme tröste in der Not.  
Haben wir mehr oder minder,  
Segne unser täglich Brot.  
Zum Genusse Deiner Gaben  
Schenk uns weise Mäßigkeit  
Und wenn wir auch wenig haben  
Fehl uns nie Zufriedenheit.*

Dieses Gebet wurde einst vor jeder Mahlzeit von einer Großmutter (so erzählte man mir) aufgesagt. Als sie es aber an der Hochzeitstafel ihrer Tochter betete, wurde sie nachher in der Familie öfters lachend daran erinnert. «Und wenn wir auch wenig haben ... –», offenbar habe ihr das Menu nicht gefallen! Dieser harmlose Spaß hatte aber durchaus nicht den Charakter einer zersetzenden Kritik, denn in jener Familie war das Tischgebet eine so unerschütterliche Tradition, daß für sie alle eine Mahlzeit ohne Gebet unerträglich gewesen wäre, etwa wie ein Tag ohne Sonne oder eine Nacht ohne Sterne. Und so sollte es auch bei uns wieder sein.



**Gesunde  
Haut**

← Für Ihr Kind Für Sie →



**Fortus-Voll-Kur** belebt Temperament und die NERVEN

Gegen die Schwäche der Nerven und bei Funktionsstörungen eine Kur mit Fortus. So werden die Nerven bei Sexual- und Nervenschwäche, bei Gefühlskälte angeregt, und das Temperament wird belebt. Voll-KUR Fr. 26.—, Mittelkur Fr. 10.40. Proben Fr. 5.20 und 2.10. Erhältlich bei Ihrem Apotheker und Drogisten, wo nicht, durch Fortus-Versand, Postfach, Zürich 1, Telefon (051) 27 50 67.

Die vollkommenen  
Waschautomaten  
für jeden Haushalt

Schweizer Qualität

Besuchen Sie uns an der  
**MUBA im Neubau**  
2. Stock l. bei der  
**ROLLTREPPE**

Halle 20    Stand 6545

Die beste Referenz:  
gegen 20000 Schulthess-  
Automaten im Betrieb  
... und nur  
zufriedene Kunden!

## Schulthess 4+6



Die grosse Nachfrage nach den beiden Waschautomaten Schulthess 4 + 6 mit Trommelinhalt 4 resp. 6 kg ist ein Beweis für ihre Qualität und Leistung.

Qualität und Leistung dieser Automaten aber stützen sich auf Erfahrung. Als erste schweizerische Spezialfabrik der Wäschereimaschinenbranche begann die Maschinenfabrik Ad. Schulthess & Co. AG. bereits vor 7 Jahren mit dem Bau von Waschautomaten. Sie besitzt somit auf diesem Gebiet die grössten Erfahrungen.

### MASCHINENFABRIK AD. SCHULTHESS & CO. AG. ZÜRICH

#### Büros und Demonstrationslokale:

|                  |                            |                     |
|------------------|----------------------------|---------------------|
| <b>Zürich 39</b> | Stockerstr. 57, Postf. 191 | Tel. 051 / 27 44 50 |
| <b>Bern</b>      | Aarberggasse 29            | Tel. 031 / 3 03 21  |
| <b>Lausanne</b>  | 16, Avenue du Simplon      | Tel. 021 / 26 21 24 |
| <b>Neuenburg</b> | 9, Rue des Epancheurs      | Tel. 038 / 5 87 66  |
| <b>Chur</b>      | Bahnhofstrasse 9           | Tel. 081 / 2 08 22  |

Verlangen Sie eine unverbindliche Vorführung. Wir sind in der Lage jederzeit und überall in der Schweiz Ihnen diese Automaten vorzuführen.