



BISTUM
PASSAU

Wie beten
gelingt
#bistumpassau

GEBETSSCHULE

Herr, lehre beten^{uns}

Lukas 11,1

Ein Leitfaden für alle,
die verschiedene Gebetsformen
kennenlernen und ausprobieren
wollen



„Deshalb ist es eine Grundaufgabe der Pastoral, beten zu lehren und es selber immer mehr zu lernen. (...) Dazu müssen wir vermehrt solche Schulen des Gebetes, des Miteinander-Betens, bilden, wo man das persönliche Beten in all seinen Dimensionen lernen kann: als schweigen- des Hinhören auf Gott, als Hineinhören in sein Wort, in sein Schweigen, in sein Tun in der Geschichte und an mir; auch seine Sprache in meinem Leben verstehen und dann antworten lernen im Mitbeten mit den großen Gebeten der Psalmen des Alten und des Neuen Testaments. Wir haben selber nicht die Worte für Gott, aber Worte sind uns geschenkt: Der Heilige Geist hat selber für uns schon Gebetsworte geformt; wir können hineintreten, mitbeten und darin dann auch das persönliche Beten lernen, Gott immer mehr ‚erlernen‘ und so Gottes gewiss werden, auch wenn er schweigt – Gottes froh werden.“

Ansprache von Papst Benedikt XVI. beim abschließenden Treffen mit den Schweizer Bischöfen am 9. November 2006

Vorwort

In unserem Bistum haben wir uns gemeinsam auf den Weg gemacht um einen Weg der inneren und äußeren Erneuerung zu gehen. Einen wesentlichen Aspekt unserer Mission haben wir in dem Text „Mission und Auftrag“ so beschrieben: Wir wollen lernen Gott um seiner selbst willen zu lieben und immer mehr eine Gemeinschaft werden, die aus der Eucharistie lebt. Aber wie geht das konkret?

Eine Antwort kann sein: Wir wollen mit den Jüngern Jesu immer wieder neu fragen: „Herr, lehre uns beten“ (Lk 11,1). Die Jünger sind ja schon religiös und gläubig und beten schon – aber sie sehen an Jesus eine Tiefe und Intensität seines Gebets zum Vater, dass sie selbst da hineinfinden wollen. Aber wie lernt und lebt man die Beziehung mit Gott, dem Vater, mit Jesus, dem Sohn? Wie pflegt man sie? Und wie kann diese Beziehung eine Quelle für das eigene Leben und auch das Wirken in der Welt und in der Kirche werden? Und wie können wir ausruhen beim Herrn?

Es ist mir ein Herzensanliegen, dass Suchende in unseren Pfarreien Orte finden, wo man in diesem Sinn auch „beten lernen“ kann, wo also Menschen sind, die bewusst ihre Gottesbeziehung leben, als Einzelne und als Gemeinschaft und die andere mit hineinnehmen wollen in diese Erfahrung.

Ich hoffe, dass dieses Heft einen Beitrag dazu leisten kann, die Sehnsucht nach Gebet neu zu wecken und auch andere dazu einzuladen. Das Leben im Gebet ist eine Reise nach innen – möge dieses Heft ein kleiner Reisebegleiter dazu sein!

Ich danke schließlich von Herzen allen, die es erstellt haben – und wünsche viel Segen und Fruchtbarkeit.

Bischof Dr. Stefan Oster SDB

Impressum

Verantwortlich

Referat für Neuevangelisierung

Telefon: 0851 393-4211

E-Mail: neuevangelisierung@bistum-passau.de

Texte

Sieber, Samuel: S. 14–16

Riel, Daniela: S. 17–19 und S. 32–34

Schwemmer, Andrea: S. 20–25

Ammerl, Annette: S. 26–29

Aigner, Sr. Conrada: S. 35–37

Feifel, Nina: S. 38–41

Jell, Stefan: S. 44–46

Kochmann, Christoph: S. 47–51

Penn, Otto: S. 52–54

Fuchs, Christine: S. 55–57

Gestaltung

Kommunikationsdesign, Ellen Hirsch

Auflage

500 Stück

Druck

Druckerei Fuchs, Freyung

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung: Eine Gebetsschule starten	7
Nutzen und Anliegen dieses Heftes	
Warum überhaupt beten?	
Wie lernt man beten? Und wie lehrt man beten?	
Konkrete Tipps zum Starten einer Gebetsschule	
2. Themenbereiche und Einheiten	13
2.1. Herr, lehre mich beten: Anregungen für das persönliche Gebet	13
Einheit 1: Anleitung zur Strukturierung der Gebetszeit	
Einheit 2: Eucharistische Anbetung	
Einheit 3: Lobpreis	
Einheit 4: Rosenkranz	
2.2. Herr, lehre mich hören oder: Was Gott mir sagen möchte	31
Einheit 5: Beten mit der Bibel und Lectio divina	
Einheit 6: Gottes Stimme hören	
2.3. Herr, lehre uns beten: Anregungen für das gemeinschaftliche Gebet	43
Einheit 7: Stundengebet	
Einheit 8: Herzensgebet	
Einheit 9: Anbetung mit Kindern	
Einheit 10: Holy Hour	
3. Und dann? So kann es nach der Gebetsschule weitergehen	58
Einige praktische Anregungen	
Tipps zum Leiten einer Kleingruppe	



EINFÜHRUNG

Eine Gebetsschule starten

Einführung

Eine Gebetsschule starten



Die Begegnung
mit Gott im Gebet
eröffnen

Theoretische Einföhrung
und praktische
Anwendung

Ansprechpartner

„Herr, lehre uns beten!“ (Lk 11,1) – Das ist der Wunsch der Jünger Jesu, als sie sehen, wie er betet. Sie wollen in die Gebetsschule Jesu gehen. Denn Jesus strahlt eine Intimität mit Gott, dem Vater, aus, die in den Jüngern die Sehnsucht wachsen lässt, wie er ganz persönlich mit diesem Gott in Beziehung zu treten. Auch wir sind dazu berufen, Gott von Herz zu Herz zu begegnen und kennenzulernen. Dies geschieht besonders im Gebet.

Nutzen und Anliegen dieses Heftes

Dieses Heft möchte diese Begegnung mit Gott im Gebet eröffnen. Allen, die sich Vertiefung, Vielfalt und Abwechslung in ihrem persönlichen Gebet wünschen, oder die sich danach sehnen, anderen an dem Schatz Anteil zu geben, den sie im Gebet gefunden haben: Gott, bietet dieses Heft einen Leitfaden an.

Die hier gesammelten Vorlagen wollen Ideen geben und helfen, in der eigenen Pfarrei oder Gruppe eine kleine Gebetsschule durchzuführen. Denn unsere christlichen Gemeinden sollen Schulen des Gebetes sein, hat Papst Johannes Paul II. einmal gesagt (*vgl. Novo Millennio ineunte 33*). Bekanntes wird vertieft, Neues ausprobiert.

In diesem Heft werden verschiedene Gebetsformen vorgestellt. Jede Einheit umfasst zunächst eine theoretische Einführung. Das heißt, die einzelnen Gebetsformen werden erklärt und in ihrer Bedeutung erschlossen. Dann folgen Tipps für die praktische Anwendung der Gebetsform, die dabei helfen sollen, die Gebetsform einzuüben.

Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich gerne bei uns im Referat. Wir helfen, wo wir können oder vermitteln auch an die Autoren der einzelnen Einheiten weiter. Diese haben die jeweilige Gebetsform besonders schätzen gelernt und stehen daher mit Rat und Tat zur Seite.

Warum überhaupt beten?

Gebet ist das Gespräch mit einem Freund, wie Teresa von Avila einmal sagt, und zwar dem besten, den wir finden können: Gott. Es eröffnet den Raum, in dem wir alles empfangen – alles, um ein erfülltes Leben zu führen; alles, um die Herausforderungen und Schwierigkeiten zu bestehen; alles, um Ruhe zu finden im Lärm des Alltags; alles, was wir der Welt weitergeben können; alles, um heilig zu werden.

Im Gespräch mit
einem Freund

Denn Gott liebt uns so sehr, dass er nichts zurückhalten möchte. Er will uns alles Gute schenken. In diesem Vertrauen öffnen wir uns Gott im Gebet. Wir dürfen dabei so vor Gott treten, wie wir sind: ohne Maske, unverstellt, mit allen Stärken und Schwächen, mit allen Sorgen und Freuden. Gott interessiert sich dafür. Er will an unserem Leben mit all seinen Höhen und Tiefen Anteil nehmen.



Obwohl Beten das Gespräch mit unserem treuesten Freund ist, machen wir oft die Erfahrung, dass es gar nicht so leicht ist, zu beten. Gebet bedeutet immer wieder auch Mühe und wohl jeder kennt das Gefühl, dass scheinbar die passenden Worte fehlen. Auch deswegen brauchen wir Schulen des Gebets.

Wie lernt man beten?

Beten lernt man am besten, indem man betet. Daher ist der praktische Teil der einzelnen Einheiten mit Tipps zur Einübung der Gebetsform besonders wichtig. Lernen geschieht in der wiederholten Übung. Wer eine Gebetsform wirklich erlernen will, muss sie immer und immer wieder ausprobieren. Im Beten wird man mehr und mehr merken, wie man persönlich am besten beten kann. Das Gespräch mit Gott wird auf diese Weise zunehmend vertraut, persönlich und bestärkend.

Und wie lehrt man beten?

Wer anderen helfen will, zu beten oder tiefer in das Gebet hineinzufinden, muss selbst ein Betender sein. Man kann anderen nur beibringen, was einem selbst nicht fremd ist. Ein Lehrer im Gebet muss vor allem ein Zeuge sein: Jemand, der mit

seinem eigenen Leben bezeugt, wie schön und bestärkend es ist, mit Gott zu sprechen. Doch nur Mut: Auch ein Lehrer im Gebet darf Durststrecken im persönlichen Beten erfahren. Wichtig ist die Treue: Immer und immer wieder, Tag für Tag mit Gott den Kontakt halten.

Konkrete Tipps zum Starten einer Gebetsschule

Gemeinsam geht alles leichter: Es ist gut, Verbündete zu suchen – Menschen, denen das Gebet besonders am Herzen liegt und die das Anliegen teilen, eine Gebetsschule in der eigenen Pfarrei/Gruppe durchzuführen.

Den Ortspfarrer für das Anliegen gewinnen: Der Ortspfarrer trägt die Verantwortung für das geistliche Leben in der ihm anvertrauten Pfarrei. Eine Gebetsschule sollte daher vorab unbedingt mit ihm abgesprochen sein, ganz konkret, ob er mit der Durchführung einverstanden ist und vielleicht sogar unterstützend mitwirken möchte.

Die Inhalte der Gebetsschule festlegen: Dieses Heft versucht, eine Vielfalt an Gebetsformen anzubieten, die bei einer Gebetsschule thematisiert werden können. Bei der Durchführung einer Gebetsschule in der eigenen Pfarrei/Gruppe können einzelne Einheiten ausgewählt werden, über die bei den Treffen gesprochen werden soll. Die Sequenzen in diesem Heft bauen nicht aufeinander auf, von daher kann auch eine abweichende Abfolge festgelegt werden.

Den Ablauf der Gebetsschule festsetzen: Je nachdem, welcher Zeitpunkt für die Durchführung der Gebetsschule passend ist (Abend? Nachmittag? Wochenende? ...) werden konkrete Termine in regelmäßigen Abständen festgelegt. Für jede der ausgewählten Gebetsformen wird ein eigenes Treffen eingeplant. Auch ein geeigneter (Kirchen-)Raum muss ausgewählt werden. Für den zeitlichen Rahmen empfiehlt sich eine Dauer von ca. 1,5 Stunden pro Treffen. Falls es räumlich und zeitlich möglich ist, kann sich ein gemütliches Beisammensein anschließen, bei dem ein Austausch über die Erfahrungen mit der kennengelernten Gebetsform stattfinden kann.

Referent/-innen einladen: Ein Referent/eine Referentin stellt bei den einzelnen Treffen die Gebetsform vor und leitet das Gebet an. Der Referent/die Referentin sollte mit der Gebetsform vertraut sein und sie regelmäßig praktizieren. Es ist schön, wenn sich viele Referenten/-innen aus der eigenen Pfarrei finden lassen würden. Das Referat Neuevangelisierung steht bei der Suche nach Referenten gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Werbung: Am effektivsten ist es, Menschen persönlich einzuladen, an der Gebetsschule teilzunehmen. Auch die Ankündigung der Gebetsschule im Pfarrbrief oder nach dem Gottesdienst ist eine gute Möglichkeit, um Gläubige auf diese Initiative hinzuweisen. Plakate und Flyer sind ebenfalls sehr hilfreich. Die Gebetsschule kann auch auf der Webseite des Referats für Neuevangelisierung in der Bistumskarte eingetragen werden (<http://neuevangelisierung-passau.de>).

Die Gebetsschule im Gebet vorbereiten: Neben der organisatorischen Planung der Gebetsschule ist das Gebet für ein gutes Gelingen, die Referenten/-innen und die Teilnehmenden mindestens genauso wichtig. Denn damit die Gebetsschule fruchtbar werden kann, müssen die Gläubigen ihr Herz für Gott öffnen. Dies kann nur Gott selbst schenken.

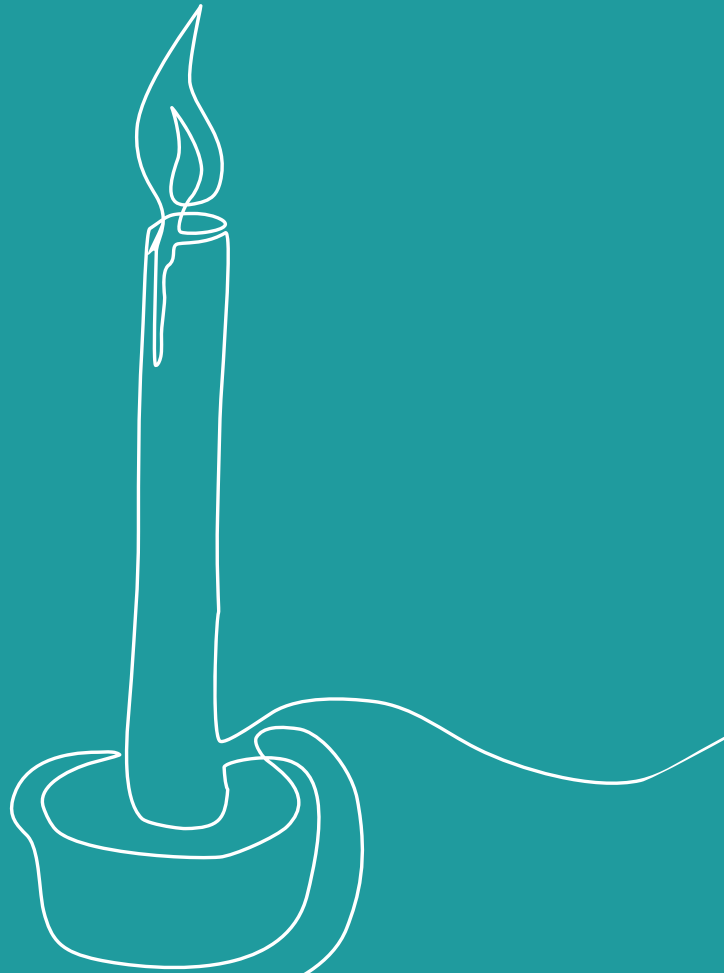
Wie es nach der Gebetsschule weitergehen kann: Gebet braucht Übung. Daher ist es gut, bereits vor der Gebetsschule zu überlegen, wie im Anschluss an die einzelnen Treffen Gebetszeiten zu den kennengelernten Gebetsformen angeboten werden können.

Herr, lehre mich beten: Anregungen für das persönliche Gebet

Die ersten Einheiten wollen vor allem für das persönliche Gebet eine Anregung geben, da wir uns alleine oft noch schwerer tun, ins Gebet zu finden und darin treu zu bleiben (z. B. in Form von festen regelmäßigen Gebetszeiten).

Doch zugleich können diese Gebetsformen auch in Gemeinschaft gepflegt werden.

Denn, was dem persönlichen Beten dient, kann auch für das gemeinschaftliche Gebet eine Hilfe sein.



THEMENBEREICHE UND EINHEITEN

Herr, lehre mich beten:
Anregungen für
das persönliche Gebet

Einheit 1

Anleitung zur Strukturierung der Gebetszeit

In dieser Einheit geht es nicht so sehr um eine spezielle Gebetsform als vielmehr um einige grundlegende Tipps, wie eine persönliche Gebetszeit aufgebaut sein kann.

Einführung

Feste Gewohnheiten und feste Abläufe entlasten uns in unserem Alltag. Feste Strukturen können eine Stütze sein, weil sie in gewisser Weise Sicherheit und Verlässlichkeit schenken. Man kann sich einfach einklinken, ja man kann sich geradezu fallen lassen. Auch im Gebet ist es hilfreich, zu so einer festen Struktur zu finden, die uns über Ablenkungen und Trägheit hinwegtragen kann. Im Folgenden sind Elemente angeführt, die die persönliche Gebetszeit strukturieren können. Es sind Vorschläge, die entsprechend den eigenen Bedürfnissen gerne variiert oder ergänzt werden können (z. B. um persönlich liebgelebene Rituale).

Einige Tipps für die praktische Durchführung

Folgende Schritte helfen bei der Gestaltung einer persönlichen Gebetszeit:

Vorbereitung:

Es ist wichtig, sich auf das Gebet vorzubereiten: Bevor wir mit dem Gebet beginnen, können wir uns einige Minuten des Ankommens gönnen, um etwas zur Ruhe zu kommen. Dazu setzen (oder knien) wir uns gut hin. Es kann helfen, mit beiden Füßen fest auf dem Boden zu sein. Wir holen Luft: Beim Ausatmen lassen wir allen Stress des Tages gehen; beim Einatmen nehmen wir die Ruhe, zu der Gott uns einlädt, in uns auf. Erst wenn wir ein wenig zur Ruhe gekommen sind, beginnt unser Gebet.

Erst wenn wir ein wenig zur Ruhe gekommen sind, beginnt unser Gebet.

Gebet beginnen:

Um das Gebet zu beginnen, können kleine Rituale helfen: Wir entzünden z. B. eine Kerze und machen das Kreuzzeichen. So ist deutlich: Jetzt beginnt die Zeit des Gebetes. Der Beginn des Gebetes ist sehr wichtig, denn er bestimmt den weiteren Verlauf. Es ist wie bei einem Flugzeug: Der Pilot hat vor allem beim Start und bei der Landung zu tun, in der Zwischenzeit fliegt er mit Autopilot. Wir müssen uns also am Anfang des Gebetes bewusstmachen, mit wem wir sprechen, dass Gott jetzt da ist und wir ihm diese Zeit schenken. Danach kann ich mich vom Heiligen Geist leiten lassen.



Reinigung des Herzens:

Die erste, kurze Zeit des Gebetes ist die Bitte um Reinigung des Herzens: Unsere Schuld und Sünde, unsere Lieblosigkeit und Lauheit, aber auch Sorgen, die uns quälen wollen, bringen wir vor Gott. Wir bitten um Verzeihung und bitten ihn, dass er jetzt durch den Heiligen Geist unsere Herzen bereitet für die Begegnung mit ihm.

Eintreten in die Begegnung:

Nach diesem kurzen Innehalten treten wir in den inneren Raum der Begegnung mit dem Herrn ein. Ignatius von Loyola empfiehlt, hier unsere Vorstellungskraft mit einzubringen: Wir können uns vorstellen, wie wir die Klinke einer Tür herunterdrücken und nun in den inneren Raum der Begegnung eintreten. Der Herr ist schon da und wartet mit liebevollem Blick auf uns; er hat sich danach gesehnt, uns zu begegnen. Wir können uns den Vater vorstellen, wie er seine Arme ausbreitet, um uns zu empfangen. Oder den auferstandenen Herrn, der uns voller Freude empfängt.

Der Herr ist schon da und wartet mit liebevollem Blick auf uns.

Hauptteil:

Jetzt beginnt der Hauptteil des Gebetes: Wir haben Zeit für Lobpreis und Anbetung; wir können uns von Gott anschauen lassen und ihn anschauen. Wir lassen ihn zu unseren Herzen sprechen. Wir sagen ihm unsere Liebe und empfangen seine zu uns. Nach einer ersten Zeit des Verweilens beim Herrn

können wir auch eine Stelle der Heiligen Schrift mit in unser Beten nehmen: z.B. eine Lesung oder das Evangelium aus den Tagestexten der Hl. Messe oder ein anderes Wort aus der Bibel. Meistens ist ein Wort genug. Wir können das Wort ein oder zweimal lesen und dann von dem Wort zurück ins Gebet gehen. Ich lasse mich vom Herrn ansprechen: Was will er mir sagen? Von der Begegnung mit dem Herrn können wir nach einiger Zeit weitergehen in den Teil der Fürbitte für die Anliegen und Menschen, die wir im Herzen tragen. Manchmal legt uns Gott auch einen Menschen besonders ans Herz, damit wir für ihn gerade jetzt beten.

Abschluss des Gebets:

Der Teil der Fürbitte führt uns weiter zum Abschluss unseres Gebetes: Wir laufen nicht einfach davon aus unserer Gebetszeit, sondern beenden diese Zeit ganz bewusst. Wir sagen dem Herrn, dass wir jetzt unsere Gebetszeit beschließen wollen und laden ihn ein, mit uns weiter in den Tag (oder die Nacht) zu gehen. Wir können wie die Emmausjünger bitten „Herr, bleibe bei uns...“.

Wie zu Beginn, kann auch am Schluss ein kleines Ritual helfen, z. B. ein festes Gebet, mit dem wir schließen, und das Kreuzzeichen. Das „Vaterunser“ etwa kann einen guten Abschluss bilden. Wir können uns auch mit einem „Gegrüßet seist du, Maria“ der Gottes Mutter anvertrauen.

Reflexion:

Nach dem Gebet ist es wichtig, noch einmal kurz auf unser Gebet zu schauen: Was hat mich angesprochen? Wie ist es mir ergangen? Konnte ich ruhig werden und hören? Welche Menschen und Anliegen hat Gott mir anvertraut?

In den Exerzitien des Heiligen Ignatius ist das sehr wichtig, um auf dem Weg der Exerzitien mit dem Herrn voranzugehen. Während der Reflexion kann man sich auch Notizen zur Gebetszeit machen. Das hilft uns, am Ende der Woche oder des Monats zu sehen, wie Gott uns geführt hat und welche Menschen er uns anvertraut im Gebet.

Abschließende Tipps:

- Für die Gebetszeit einen festen zeitlichen Rahmen festlegen (z. B. 30 Minuten).
- Die Gebetszeit regelmäßig pflegen (z. B. täglich zu einer bestimmten Uhrzeit).

Herr, bleibe bei uns

Einheit 2

Eucharistische Anbetung

Diese Einheit versucht, zu erklären, was Anbetung ist und warum wir anbeten sollen. Es finden sich auch einige praktische Tipps, wie man eine Zeit der Anbetung gestalten kann.

Einführung

Was ist Anbetung?

Anbetung hängt zutiefst mit dem Geheimnis der Eucharistie zusammen. Am Abend vor seinem Leiden spricht Jesus beim letzten Abendmahl über das Brot: „Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird.“ (Lk 22,19) Das Brot, das in den Leib Christi gewandelt worden ist, birgt diese Lebenshingabe Jesu für mich in sich. Immer, wenn ich vor den eucharistischen Herrn trete, stehe ich hautnah in der Gegenwart Gottes, der für mich Mensch geworden und gestorben ist, damit ich lebe. Es ist, als ob Jesus Christus mir sagen würde: Das bin ich ganz für dich, nichts halte ich zurück.

In der Eucharistie ist demnach die ganze Liebe Gottes zu mir und seine Ganzhingabe für mich präsent.

Anbetung bedeutet daher zunächst einmal grundlegend:

In der realen Gegenwart der grenzenlosen Liebe Gottes zu mir darf ich mich zuallererst einfach nur lieben lassen – und zwar so, wie ich bin, ohne Bedingung, ohne Vorleistung.

Anbetung bedeutet auch: Ich bestaune die Liebe und Demut Gottes: in dem unscheinbaren Stück Brot ist er ganz da in seiner ganzen Pracht, Herrlichkeit und Macht.

Ein weiteres wichtiges Stichwort ist schon gefallen: **Wandlung**. Die Eucharistie führt mir vor Augen, was Gott bereit ist, für mich zu tun und was er vermag: Er verwandelt Brot in seinen eigenen Leib. Wo sollte mehr Wandlung in mir, in meinem Herzen, in meinem Umfeld geschehen, als vor dem in den Leib Christi gewandelten eucharistischen Brot?



In der Eucharistie ist die ganze Liebe Gottes zu mir und seine Ganzhingabe

Wandlung geschehen lassen

Anbetung bedeutet daher: Ich lasse zu, dass Gott in meinem Leben verwandelnd wirkt und mich mehr und mehr ihm gleichgestaltet. Ich öffne Gott mein Herz, auf dass es mehr und mehr zur lebendigen Monstranz wird.

Das Auge isst mit

Es gibt das Sprichwort „Das Auge isst mit.“ – Was sich zunächst recht „flapsig“ anhört, führt uns ebenfalls in ein tieferes Verständnis der Eucharistie¹: Wir dürfen den Leib des Herrn in der Kommunion immer wieder in uns aufnehmen. Das Geheimnis der Eucharistie ist dabei so groß, dass die wenigen Minuten, in denen ich die Kommunion empfangen und mit Gott ins Gespräch komme, nicht ausreichen, um Gott tiefer zu verstehen. Dies erfordert Zeit und Mühe.

Anbetung in diesem Zusammenhang bedeutet: Ich verkostete, was ich in der Kommunion empfangen durfte. Ich stelle mich dem Geheimnis Gottes. Gott setzt sich mir aus und ich setze mich ihm aus – ganz ohne Furcht.

Wem gebührt Anbetung?

Anbetung gebührt ausschließlich Gott

Anbetung gebührt ausschließlich Gott, und zwar einfach deswegen, weil er Gott ist. Das ist der erste und einzige Grund für Anbetung. Anbetung ist daher ein unverzwecktes Dasein für Gott. Ich schenke Gott meine Zeit um seiner selbst willen. Wir neigen dazu, andere Dinge als Gott anzubeten, sie zu verabsolutieren (z. B. unsere Gesundheit, Menschen, vielleicht auch Hobbys etc.).

Anbetung ist hier eine heilsame Neuausrichtung auf den, dem allein die Anbetung gebührt.

Einige Tipps für die praktische Durchführung:

Zu Beginn:

Bewusst in die Gegenwart Gottes eintreten

Es hilft im Gebet, am Anfang der Anbetungszeit kurz zur Ruhe zu kommen und ganz bewusst in die Gegenwart Gottes einzutreten. Ich kann Jesus, der in der gewandelten Hostie in der Monstranz real gegenwärtig ist, einen kurzen Gruß zusprechen. Ich kann auch um den Heiligen Geist für eine gute Gebetszeit bitten und mir bewusstmachen, was die Eucharistie ist: Jesu Hingabe für mich bis zum Tod, um mich zu erlösen.

Ein Bild, das hilft:

Es gibt im Lukasevangelium die Erzählung von Maria und Marta (vgl. Lk 10,38–42). Maria setzt sich zu Füßen Jesu und wird gelobt, sie habe das Bessere erwählt. Johannes Hartl deutet dies einmal so, dass Jesus es geradezu genießt, dass Maria zu seinen Füßen sitzt und ihm ganz zugetan ist.

In der Zeit der Anbetung ist es, wie wenn ich mich zu Füßen Jesu setze – dies kann ich mir auch bildlich vorstellen, wenn es mir hilft –, ihm meine ganze Aufmerksamkeit schenke und alles andere beiseitelasse. Ich darf mir dabei gewiss sein, Jesus schätzt es sehr, dass ich ganz für ihn da bin.

**Maria und Marta –
sich zu den Füßen Jesu
setzen**

Weitere Bilder:

- Wie bei meiner Erschaffung, möchte Gott mir in der Zeit der Anbetung seinen Lebensatem neu einhauchen (vgl. Gen 2,7).
- Wie der Lieblingsjünger Johannes darf ich an der Seite Jesu ausruhen (vgl. Joh 13,23).
- Gott möchte meine Wunden und Verletzungen versorgen und heilen – soweit ich sie ihm zeige und es zulasse.
- Gott möchte mich bescheinen wie die Sonne, damit ich mich in seinem Licht wärmen kann.
- In der Anbetung trifft mich der liebende Blick Gottes.
- Die Zeit vor dem ausgesetzten Allerheiligsten ist wie eine Umarmung Gottes, die mich bestärken, trösten und kräftigen möchte.

Still werden:

Es bedarf gar nicht unbedingt vieler Worte, um die Zeit vor Gott in der Anbetung zu verbringen. Um still zu werden, kann ich beispielsweise einen Vers aus der Hl. Schrift betrachten oder in Stille wiederholen. Ich kann mir bildlich vorstellen, wie Gott mich anschaut etc.

Am Ende:

Es ist schön, die Anbetungszeit mit einem kurzen Wort des Dankes an Gott zu beenden. Ich kann dafür danken, dass ich in der Gegenwart Gottes stehen durfte, dass er mir seine Zeit geschenkt hat, dass er mich erlöst hat, dass er mich so reich beschenkt hat, usw.

Einheit 3

Lobpreis

Lobpreis bringen wir häufig mit schwungvollen Liedern in Verbindung. Doch Lobpreis als Gebetsform meint noch viel mehr, wie diese Einheit erklärt.

Einführung

Was ist Lobpreis?

im Wort „Lobpreis“ stecken zwei Worte: loben und preisen

- „loben“: das Tun oder Verhalten von jemandem mit anerkennenden Worten positiv beurteilen und damit seiner Zufriedenheit und Freude darüber Ausdruck geben.
- „preisen“: die Vorzüge einer Person oder Sache begeistert hervorheben.
- Beide Worte beinhalten, dass man nicht für sich behält, was man toll findet, sondern dass man es ausspricht.

Lobpreis als Gebet: Aussprechen, was ich an Gott gut finde, was mich begeistert, wer Er für mich ist, wie Er ist und was Er mir Gutes getan hat – das kann ich laut oder im Herzen aussprechen oder Lieder darüber singen (wie in den Psalmen). Lobpreis hat nicht in erster Linie etwas mit Musik zu tun. Lobpreis heißt zunächst, Gott dafür zu loben und zu preisen, wie Er ist und was Er tut.

Gott dafür zu loben
und zu preisen, wer Er
ist und was Er tut.

Dabei können wir von eigenen Erfahrungen und Erkenntnissen sprechen oder nachforschen, welche Aussagen von und über Gott in der Heiligen Schrift geschrieben stehen. Dadurch lernen wir Gott besser kennen, erkennen seine Treue, seine Güte und Barmherzigkeit, seine Stärke usw. – und für all das können wir Ihn loben und preisen.

Wir sind bestimmt zum Lob Seiner Herrlichkeit

Im Epheserbrief 1, 6–14 lesen wir ein Loblied auf den Heilsplan Gottes. Darin befinden sich auch interessante Aussagen über unser Verhältnis zum Lobpreis:

„Gepriesen sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus:

Er hat uns mit allem Segen seines Geistes gesegnet durch unsere Gemeinschaft mit Christus im Himmel. Denn in ihm hat er uns erwählt vor der Erschaffung der Welt, damit wir heilig und untadelig leben vor Gott; er hat uns aus Liebe im Voraus dazu bestimmt, seine Söhne zu werden durch Jesus Christus und nach seinem gnädigen Willen zu ihm zu gelangen, zum Lob seiner herrlichen Gnade. (...) wir sind zum Lob seiner Herrlichkeit bestimmt, die wir schon früher auf Christus gehofft haben. (...) Der Geist ist der erste Anteil des Erbes, das wir erhalten sollen, der Erlösung, durch die wir Gottes Eigentum werden, zum Lob seiner Herrlichkeit.“

Wir sind dafür gemacht, Gott zu loben, und uns an Ihm zu erfreuen!

Lobpreis ist also unsere eigentliche Identität, die wir aber – vor allem als Erwachsene – erst wieder neu entdecken müssen, da es uns seit dem Sündenfall schwerfällt zu glauben, dass Gott es wirklich gut mit uns meint – und das hindert uns oft daran, Gott einfach von Herzen dankbar zu sein. Durch die Erbsünde haben wir Lobpreis verlernt.

Lobpreis ist unsere
eigentliche Identität.

Wir sind dazu berufen, immer mehr zu werden, wer wir eigentlich sind – geliebte Kinder Gottes, die sich an ihrem Vater freuen.

Die Sünde, die uns oft im Weg steht, hat Jesus auf sich genommen. Was Er am Kreuz für uns getan hat, zeigt uns Seine unendliche Liebe zu uns und wie weit Er für uns geht – bis ans Kreuz.

Jesus ist all unser Lob
wert.

Wenn wir uns davon im Herzen berühren lassen, können wir nicht mehr anders als Ihm dankbar zu sein und Ihn dafür zu loben und zu preisen. Und selbst wenn unser Herz das oft nicht versteht und wenn dieses Wissen nur im Kopf ankommt, wir es also z. B. nicht fühlen: Jesus ist dennoch all unser Lob wert. Er ist würdig und Ihm gebührt unser Lob für das, was Er für uns getan hat (vgl. Offb 5,9-14).

Lobpreis ist die natürliche Reaktion unseres Herzens auf Gottes unendliche Liebe zu uns.

Und warum ist es oft nicht unsere natürliche Reaktion?

Das hat etwas mit unserer Beziehung zu Gott zu tun. Wann loben wir etwas? Wenn wir von etwas begeistert sind (z.B. Lob für gutes Essen, schöne Musik...). Aber im Alltag sind wir oft so abgelenkt, denken nicht an Gott und sind deshalb auch nicht begeistert von Ihm. Deshalb müssen wir uns bewusst Zeit nehmen für Gott, die Beziehung zu Ihm pflegen, mit Ihm sprechen.

Beispielsweise kann ich am Abend überlegen, wo Gott mir tagsüber begegnet ist oder Ihn auch im Alltag um Kleinigkeiten bitten und Ihm dann auch gleich danken (z. B. für einen Parkplatz, vor einem schwierigen Gespräch ...). So kann Dankbarkeit immer mehr zur Gewohnheit bzw. zum Lebensstil werden.

Unser Lobpreis lebt von unserer Beziehung zu Gott und der Pflege dieser Beziehung.

Lobpreis hängt nicht einfach nur mit Musik zusammen, wie wir oft meinen. Sicherlich kann Musik beim Lobpreis eine große Rolle spielen, besonders weil sie unser Herz tiefer zu berühren vermag, als Worte das können – auch im Gebet. Außerdem ist es eine gute Möglichkeit, gemeinsam zu beten und miteinander einzustimmen in das Lob Gottes, wenn man in einer Gruppe zusammen singt.

Aber es geht im Lobpreis nicht grundsätzlich um Musik, es ist keine fromme Musikrichtung oder so etwas, sondern es geht darum, dass unser Herz dabei ist, dass wir Gott aus ganzem Herzen suchen und uns immer wieder neu in Seine Gegenwart stellen, Ihm danken und Ihn loben für Seine Liebe, Nähe, Güte, Barmherzigkeit ...

Frage an alle: Was ist unser lautestes Instrument?

Antwort: Unser Leben! Wir sollen Gott vor allem durch unser Leben loben!

Beim Lobpreis geht es nicht in erster Linie um schöne Musik, sondern darum, dass unser Herz dabei ist – oder besser gesagt: dass es bei Gott ist.

Lobpreis verändert uns – und die Welt

- Dankbarkeit verändert unsere Perspektive und langfristig unser Herz.
- Durch Lobpreis können wir die Atmosphäre verändern.
Beispiel: Bei schlechter Laune oder in Momenten, in denen man dazu neigt, um sich selber zu kreisen, kann Lobpreis helfen, um aus dieser Dynamik auszubrechen, weil man darin den Blick bewusst auf Gott richtet. Dieser Schritt verändert die Perspektive auf die eigene Situation.

Einige Tipps für die praktische Durchführung

Türöffner für den Lobpreis

Lobpreis ist nicht einfach nur Musik, wie wir gehört haben. Doch als sinnliche Wesen kann uns die Musik dabei helfen, in den Raum des Lobpreises einzutreten. Lobpreis soll immer ein Raum sein, wo Menschen Gott begegnen können (Lobpreisleiter = Diener, dass diese Begegnung gelingt). Daher kann es eine Hilfe sein, das Gebet mit einem Lied zu beginnen und so das Herz zu Gott zu erheben.

Ein anderer Türöffner für den Lobpreis kann aber z. B. auch die Schöpfung sein. Manche kommen sofort ins Staunen und Schwärmen, wenn sie in der Natur unterwegs sind und schon ist man mitten im Lobpreis (übrigens ist die ganze Schöpfung zum Lob Gottes geschaffen, siehe z. B. Psalm 148).

Und selbst wenn jemand nicht auf romantische Sonnenuntergänge oder andere künstlerische Höchstleistungen in der Natur steht oder wenn jemand nicht musikalisch ist, kann dessen Herz voll von Lobpreis sein.

Vielleicht habe ich heute eine wunderschöne Blume am Wegesrand entdeckt. Dafür kann ich Gott danken. Vielleicht freue ich mich einfach darüber, dass es gerade Sommer ist. Auch dafür kann ich Gott loben.

Lobpreis mit der Heiligen Schrift

Eine Schriftstelle ist immer eine gute Hilfe, um zu Gott zu beten. Man wählt eine Schriftstelle aus und ausgehend von dem, was dort beschrieben ist, sagt man Gott Dank für et-



Musik als
Türöffner



Schöpfung als
Türöffner

was, das er getan hat, oder spricht ein Wort des Lobpreises aus. Oftmals können Schriftstellen einen Anstoß dafür geben, um zu erkennen, wie Gott im eigenen Leben wirkt. Auch dies kann man im Gebet Gott zusprechen.

Beispiel:

„Ich bin der ,Ich bin da‘.“ (Ex 3,14)

In dieser Schriftstelle ist davon die Rede, dass Gott immer an der Seite der Menschen geht. Mein Gebet dazu könnte z. B. lauten: *„Danke Vater, dass Du über Dich selber sagst, dass Du der ,Ich bin da‘ bist. Danke, dass Du auch für mich da bist und mein starker Fels bist, auf dem ich sicher stehe und meine sichere Burg, in der ich beschützt bin.“*

Wenn ich ein paar Verse mehr lese, erkenne ich, dass es um den Auszug des Volkes Israel aus Ägypten geht. Israel erfährt, dass Gott es befreit, rettet und erlöst. Israel gelangt durch Gottes Führung in das gelobte Land. Ich könnte in meinem Gebet Gott also auch dafür loben und preisen, dass er auch mich erlöst hat. Mein Gebet könnte lauten:

„Danke Jesus, dass Du mein Retter und mein Erlöser bist, danke, dass Du für mich am Kreuz gestorben bist und mir das ewige Leben schenkst. Danke, dass Du mir eine Zukunft und eine Hoffnung schenkst – hier und jetzt. Dafür möchte ich Dich loben und preisen, heute und in alle Ewigkeit.“

Weitere Bibelstellen für den schnellen Start:

Jesus: „ich bin gütig und von Herzen demütig“ (Mt 11,29).

*„Denn ich, ich kenne die Gedanken, die ich für euch denke – Spruch des HERRN –, Gedanken des Heils und nicht des Unheils; denn ich will euch eine Zukunft und eine Hoffnung geben.“
(Jer 29,11)*

„Man rief seinen Namen aus: Wunderbarer Ratgeber, Starker Gott, Vater in Ewigkeit, Fürst des Friedens.“ (Jes 9,5)

„Er sprach: HERR, du mein Fels und meine Burg und mein Retter“ (2 Sam 22,2).

„Gott, der Herr, machte Adam und seiner Frau Eva Röcke aus Fellen und bekleidete sie damit.“ (Gen 3,21)

Übung: Wer und wie ist Gott?

Sprechen Sie aus, wer und wie Gott ist.

Tipp: Manchmal ist es einfacher, wenn alle durcheinander sprechen.

Wer mit der Heiligen Schrift Gott lobt und preist, lernt niemals aus, weil Gott unendlich größer, schöner ist, als wir uns das vorstellen können. Wer z.B. heute eine Bibelstelle liest, die er vor einem Jahr auch schon gelesen hat, kann heute vielleicht etwas ganz Neues darin entdecken. Johannes Hartl hat es einmal so formuliert: „Das Wort Gottes ist ein paar Zentimeter breit, aber Kilometer tief.“

Einheit 4

Rosenkranz

Beim Beten des Rosenkranzes betrachten wir das Leben Jesu. Maria ist uns dabei eine Helferin. Diese Einheit erklärt, woher der Rosenkranz kommt und wie er heute unser geistliches Leben bereichern kann.

Einführung

Im Rosenkranz blicken wir gemeinsam mit Maria auf Jesus und auf sein Leben. Wir verehren Maria als diejenige, die Jesus zutiefst im Herzen getragen hat. Von ihr und mit ihr dürfen wir immer mehr lernen mit Vertrauen und Liebe auf ihren Sohn zu schauen. In der Nähe der Mutter des Herrn finden wir tiefer in die Freundschaft zu Jesus, der in unser Leben treten möchte und es verändert. Das Wunderschöne beim Rosenkranzgebet ist, dass wir die Verehrung Marias ausdrücklich mit unserer Christusliebe verbinden. In der häufigen Wiederholung des „Ave Maria“ meditieren wir die wichtigsten Stationen im Leben Jesu: von der Verkündigung seiner Geburt, über sein Leben und Sterben bis zur Auferstehung, Himmelfahrt und der Sendung des Heiligen Geistes.

Der Rosenkranz ist ein sehr altes Gebet, das auf einer langen christlichen Tradition basiert. Fromme Mönche und Nonnen beteten die Psalmen und verrichteten pro Tag eine bestimmte Anzahl von Gebeten. Für Menschen, die nicht lesen konnten, war der Rosenkranz eine gute Alternative, er verbreitete sich schnell und wurde ein wichtiger Bestandteil der Volksfrömmigkeit. Unzählige Generationen haben Maria in dieser Gebetsform als Fürsprecherin angerufen und fanden darin Halt. Der Rosenkranz gilt als „Sturmgebet“ mit geschichtlicher Wirkmacht. Man kann ihn mit einem konkreten Gebetsanliegen verbinden, einer bestimmten Person ein Gesätz widmen oder eigene Sorgen und Anliegen miteinschließen.

Der Rosenkranz besticht durch seine Einfachheit. Es werden hauptsächlich nur drei Gebete wiederholt: das „Vater unser“, das „Gegrüßet seist du Maria“ und das „Ehre sei dem Vater...“. Der gleichbleibende Gebetsrhythmus mit seiner meditativen

Wirkung schenkt innere Ruhe, tröstet und stärkt. Als Hilfsmittel beim Beten dient eine Gebetsschnur oder Gebetskette mit verschiedenen Perlen, die für die verschiedenen Gebete stehen.

Einige Tipps für die praktische Durchführung

So wird der Rosenkranz gebetet:

1. **Wir beginnen mit dem Kreuzzeichen:** „Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“
2. **Beim Kreuz wird das Glaubensbekenntnis gesprochen:** „Ich glaube an Gott, den Vater, den Allmächtigen, den Schöpfer des Himmels und der Erde. Und an Jesus Christus, seinen eingeborenen Sohn, unsern Herrn, empfangen durch den Heiligen Geist, geboren von der Jungfrau Maria, gelitten unter Pontius Pilatus, gekreuzigt, gestorben und begraben, hinabgestiegen in das Reich des Todes, am dritten Tage auferstanden von den Toten, aufgeföhren in den Himmel; er sitzt zur Rechten Gottes, des allmächtigen Vaters; von dort wird er kommen, zu richten die Lebenden und die Toten. Ich glaube an den Heiligen Geist, die heilige katholische Kirche, Gemeinschaft der Heiligen, Vergebung der Sünden, Auferstehung der Toten und das ewige Leben. Amen.“
3. **Es folgt das „Ehre sei dem Vater ...“:** „Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.“
4. Bei der ersten Perle beginnen wir mit dem „Vater unser“.
5. Je ein „Ave Maria“ mit den Einfügungen „Glaube“, „Hoffnung“ und „Liebe“ wird bei den nächsten drei Perlen gebetet.

Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen ...

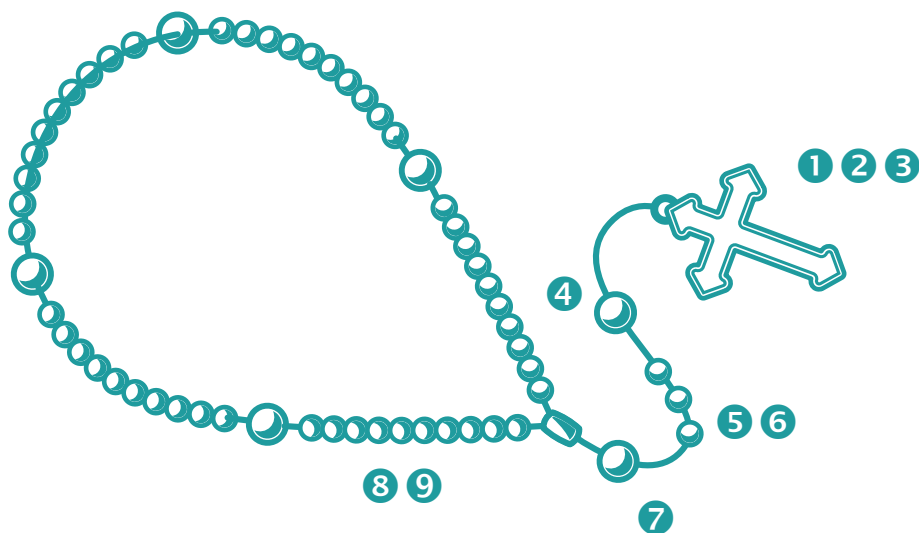
... und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus, der in uns den Glauben vermehre. Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

... und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus, der in uns die Hoffnung stärke. Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

... und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus, der in uns die Liebe entzündet. Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

6. Es folgt das „Ehre sei dem Vater ...“
7. Bei der nächsten Perle wird das folgende Gebet mit einem „Vater unser“ eingeleitet.
8. Nun kommen zehn Perlen. Je Perle wird ein „Gegrüßet seist du Maria ...“ mit einem eingefügten Rosenkranzgeheimnis gesprochen.
9. Das Gebet wird mit einem „Ehre sei dem Vater ...“ abgeschlossen.

Ein ganzer Rosenkranz besteht aus fünf Gebeten.



Die katholische Kirche kennt verschiedene Rosenkranzzyklen mit je fünf Geheimnissen:

Die freudreichen Geheimnisse

1. den du, o Jungfrau, vom Heiligen Geist empfangen hast
2. den du, o Jungfrau, zu Elisabet getragen hast
3. den du, o Jungfrau, zu Betlehem geboren hast
4. den du, o Jungfrau, im Tempel aufgeopfert hast
5. den du, o Jungfrau, im Tempel wiedergefunden hast

Die lichtreichen Geheimnisse

1. der von Johannes getauft worden ist
2. der sich bei der Hochzeit in Kana offenbart hat
3. der uns das Reich Gottes verkündet hat
4. der auf dem Berg verklärt worden ist
5. der uns die Eucharistie geschenkt hat

Die schmerzhaften Geheimnisse

1. der für uns Blut geschwitzt hat
2. der für uns geißelt worden ist
3. der für uns mit Dornen gekrönt worden ist
4. der für uns das schwere Kreuz getragen hat
5. der für uns gekreuzigt worden ist

Die glorreichen Geheimnisse

1. der von den Toten auferstanden ist
2. der in den Himmel aufgenommen worden ist
3. der uns den Heiligen Geist gesandt hat
4. der dich, o Jungfrau, in den Himmel aufgenommen hat
5. der dich, o Jungfrau, im Himmel gekrönt hat

Die trostreichen Geheimnisse

1. der als König herrscht
2. der in seiner Kirche lebt und wirkt
3. der wiederkommen wird in Herrlichkeit
4. der richten wird die Lebenden und die Toten
5. der alles vollenden wird

Ein kleiner Tipp:

- Den Rosenkranz kann man wunderbar im Gehen beten – auch besonders bei Wallfahrten ist er ein guter Begleiter.
- Aber auch beim Autofahren oder einfach mal zwischendurch ist diese Gebetsform bestens geeignet: den Rosenkranz beten, kann man überall!
- Natürlich ist es auch erlaubt, selber Rosenkranzgeheimnisse zu entwerfen. So kann man eigene Anliegen miteinbringen und der Rosenkranz wird zu einem ganz persönlichen Gebet.
- Auch wenn es am Anfang vielleicht eine kleine Überwindung bedeutet, den Rosenkranz zu beginnen, es lohnt sich auf alle Fälle. Wer ihn einmal schätzen gelernt hat, betet ihn immer wieder. *„Seid fröhlich in der Hoffnung, geduldig in der Bedrängnis, beharrlich im Gebet.“* (Röm 12,12)

Herr, lehre mich hören oder: Was Gott mir sagen möchte

Im Gebet dürfen wir Gott alles ohne Zögern sagen. Und zugleich ist Gebet nicht einfach ein Monolog, in dem lediglich wir zu Wort kommen. Damit ein echtes Gespräch, ein echter Dialog zustande kommt, müssen wir lernen, mehr und mehr auch sensibel dafür zu werden, was Gott uns sagen möchte. Die folgenden Gebetsformen können eine Hilfe sein, in ein Hören auf Gott hineinzuwachsen.



THEMENBEREICHE UND EINHEITEN

Herr, lehre mich
hören oder: Was Gott
mir sagen möchte

Beten mit der Bibel

Diese Einheit gibt einige Tipps, wie Schriftstellen das persönliche Gebet bereichern können. Die Worte, die in der Bibel stehen, können so zu den eigenen Gebetsworten werden.

Einführung

Unser Gebetsleben kennt Höhen und Tiefen – Jubelsprünge und Durststrecken, schnell verfliegende Gebetszeiten und sich endlos ziehende, langweilige Gebetszeiten.

Die Bibel ist mit all dem wohlvertraut – wer die Bibel liest, wird schnell merken, dass es eigentlich nichts gibt, was in ihr nicht vorkommt. – Sie ist geradezu Abbild unseres Lebens und unserer Gottesbeziehung.

Daher ist die Bibel eine Quelle der Inspiration für unser persönliches Gebetsleben – sie sorgt für Abwechslung und Ideenreichtum.

Warum mit der Bibel beten?

Die Bibel zeigt uns, dass Gott auf krummen Zeilen gerade schreiben kann – er kann immer verwandelnd, wendend, überraschend eingreifen – und er wird es auch tun, wenn wir es ihm gestatten (vgl. Eph 3,18-21).

- Mit der Bibel zu beten, macht Hoffnung!

„So nimmt sich auch der Geist unserer Schwachheit an. Denn wir wissen nicht, was wir in rechter Weise beten sollen; der Geist selber tritt jedoch für uns ein mit unaussprechlichen Seufzern.“ (Röm 8,26)

- Gottes Heiliger Geist möchte in uns beten.
- Die Hl. Schrift ist Gottes Wort im Menschenwort – sie ist unter dem Anhauch des Heiligen Geistes geschrieben. Gott ist der eigentliche Urheber der Hl. Schrift².
- Mit der Bibel zu beten, heißt daher: mit Gottes Wort zu beten. Gott wird in den Worten gepriesen, angerufen, die er selbst inspiriert hat. Es ist ein vom Wort Gottes genährtes Beten.
- „*Wort des lebendigen Gottes*“ – Die Lebendigkeit zeigt sich, wenn ich mit dem Wort Gottes bete: es ist lebendig,

weil es in mein Leben hineinwirkt – weil es etwas bewirkt – weil es mich verändert – etc.

- Wer viel in der Bibel liest und mit ihr betet, ergründet Gott immer mehr. Er wird Gott besser verstehen und sich zunehmend leichter tun, mit ihm zu sprechen.

Einige Tipps für die praktische Durchführung

Eine Schriftstelle auswählen: z.B. das Tagesevangelium oder eine Lieblingsschriftstelle oder eine, mit der man sich schwer tut.

Die Schriftstelle mehrmals lesen: Je aufmerksamer jemand eine Stelle liest, umso mehr Details fallen ihm auf.

Sich in die Szene hineinversetzen: die eigenen Gedanken ganz auf die geschilderte Szene konzentrieren und so Teil der Erzählung werden, sozusagen die Teilnehmerperspektive einnehmen. Dabei können dem Beteter Fragen und Gedanken kommen, die man Gott im Gebet sagen kann.

Sich von den Worten der Hl. Schrift inspirieren lassen, sie aufgreifen und zu den eigenen Worten werden lassen – vier Schritte dazu:

1. Gott zurufen, wer/wie er ist.

- Gott, du bist ...
- Herr, ich glaube, dass du ... bist.

Beispiel:

*Sei mir ein schützender Fels, ein festes Haus, mich zu retten!
Denn du bist mein Fels und meine Festung; um deines Namens willen wirst du mich führen und leiten. (Ps 31,3f.)*

Das persönliche Gebet könnte dann z. B. lauten:

Herr, du bist mein Fels. Ich glaube, dass du meine Festung bist, dass du mich führst und leitest.

2. Gott dafür danken, dass er so ist.

- Ich danke dir, dass du ... bist.
- Ich bringe dir meinen Dank, weil ich darauf vertraue, dass du ... bist.

Beispiel:

Du wirst mich befreien aus dem Netz, das sie mir heimlich legten; denn du bist meine Zuflucht. In deine Hand lege ich voll Vertrauen meinen Geist; du hast mich erlöst, HERR, du Gott der Treue. (Ps 31,5f.)

Das persönliche Gebet könnte lauten:

Ich danke dir, dass du mich befreit hast, dass du mich erlöst hast und mir treu bist.

3. Gott dafür preisen, was er getan hat und tut.

- Ich preise dich, weil du...
- Voller Dank bekenne ich, dass du ...
- Deine Werke sind wunderbar! Es ist großartig, dass du ...

Beispiel:

Ich will jubeln und deiner Huld mich freuen; denn du hast mein Elend angesehen, du kanntest die Ängste meiner Seele. (Ps 31,8)

Das persönliche Gebet könnte dann lauten:

Ich preise dich, dass mein Elend und meine Not dir nicht verborgen sind. Ich danke dir, dass du mich dennoch liebst. Ich danke dir, dass du meine Ängste kennst und mich dafür nicht verurteilst.

4. Gott bitten, dass er wieder tut, was er getan hat.

- Herr, ich möchte mit eigenen Augen sehen, dass du ...
ich bitte dich, handle wieder so!
- Ich bitte dich, lass ...
- Ich weiß, dass du auch heute ...
- Ich vertraue darauf, dass du ...

Beispiel:

Ich will jubeln und deiner Huld mich freuen; denn du hast mein Elend angesehen, du kanntest die Ängste meiner Seele. (Ps 31,8)

Das persönliche Gebet könnte lauten:

Ich bitte dich, schaue auch jetzt wieder auf meine Ängste und wende jedes Unheil ab. Ich bitte dich, schenk mir wieder Grund, über deine Huld zu jubeln.

Einheit 5/Teil II.

Lectio divina

Diese Einheit gibt Tipps, wie man auf Gottes Wort hören und es ins eigene Leben umsetzen kann. Es führt ins persönliche Beten und Meditieren.

Quelle: „Was ist lectio divina?“ Katholisches Bibelwerk e.V.

Einführung

Die Lectio divina (göttliche Lesung, geistliche Schriftlesung, betende Lesung ...) ist ein Weg, Schrifttexte so zu lesen, dass sie zur lebendigen Quelle der Gottes- und Christusbeziehung werden. Die Päpstliche Bibelkommission zeigt die Bedeutung für das Leben der Kirche auf:

„Die Lectio divina ist eine Lesung in individueller oder gemeinschaftlicher Form eines mehr oder weniger langen Abschnittes der Heiligen Schrift, die als Wort Gottes angenommen wird. Unter dem Einfluss des Heiligen Geistes führt sie zu Meditation, zum Gebet und zur Kontemplation.“

Das aufmerksame Hören, Betrachten und Leben aus der Schrift, das mit der Lectio divina eingeübt wird, wurde seit dem Mittelalter vor allem in Klöstern praktiziert. Im 20. Jahrhundert kam noch das Bibelteilen oder die Sieben-Schritte-Methode hinzu.

Die 4 Stufen der klassischen Lectio divina:

Lectio/lesen

Was sagt der Text?

Eine Schriftstelle aufmerksam und eventuell mehrmals lesen.

Mediatio/bedenken

Was sagt der Text mir?

Ich denke über den Text sehr persönlich nach.

Oratio/beten

Was lässt der Text mich sagen?

Die persönliche Besinnung führt zur Antwort auf den Text.

Contemplatio/sehen und actio/tun

Welche Auswirkungen hat der Text auf mein Leben?

In der letzten Stufe werden alle eigenen Vorstellungen, Pläne, Überlegungen, auch Gebete losgelassen. Das Wort Gottes wird mit in unseren Alltag genommen.

Wir überlassen uns dem Wort und sehen, wie es uns und unser Leben verwandelt:

Was uns neu sehen lässt, welche Auswirkungen das Wort auf unser Leben und unsere Lebensführung hat. Es geht nicht darum „zu machen“, sondern auch im Alltag aufmerksam für Gottes Wirken zu werden und zu hören, zu erkennen, was Gott geben will.

Die Lectio divina ist eine „einfache Form“, Bibel zu lesen. Sie führt zu immer größerer Einfachheit in der Begegnung mit dem Wort Gottes und mit Gott selbst. Das Sprechen tritt in den Hintergrund. Hören, aufmerksames Lesen und das Ruhen im Wort bekommen Raum. Sie ist eine Form der Verlangsamung und intensiven Verkostung, eine Schule der Aufmerksamkeit. Sie baut auf die uralte und immer neue Erfahrung von Menschen, dass das Wort Gottes lebendig ist und Kraft hat, uns und unser Leben zu verwandeln.

„Das Wort ist ganz nahe bei dir, es ist in deinem Munde und in deinem Herzen, du kannst es halten.“ (Dtn 30,14)

Einige Tipps zur praktischen Durchführung

Wähle eine Bibelstelle aus

Such Dir einen Abschnitt in der Bibel aus, den Du lesen möchtest. Bei der Auswahl kann dir das Inhaltsverzeichnis ganz vorne helfen. Im hinteren Teil der Bibel findest du die vier Evangelien, die von Jesus erzählen. Sie sind immer ein guter Einstieg. Und: Nimm Dir nicht zu viel vor – auch in wenigen Worten kann sehr viel Inhalt stecken.

Lesen – Lectio

Lies den Text zwei- bis dreimal aufmerksam durch. Es ist hilfreich, wenn Du ihn Dir auch einmal halblaut vorliest, so hörst

Du die Worte und nimmst sie noch einmal anders wahr. Was passiert in der Bibelstelle? Welche Personen kommen vor? Ist es eine Geschichte, die Du Dir bildlich vorstellen kannst? Berühren Dich die Worte?

Besinnen – Meditatio

Lass die Bibelstelle nun in Ruhe auf Dich wirken. Nimm Dir dazu Zeit. Wir glauben, dass in der Bibel Gott selbst zu uns spricht. Sie ist sein Wort. Frage Gott: Was bedeutet Dein Wort heute konkret für mein Leben? Was möchtest Du mir sagen?

Beten – Oratio

Ist dir etwas aufgegangen? Dann lass als Antwort auf die gelesenen Worte nun Dein Herz zu Gott sprechen. Was möchtest Du ihm sagen? Liegt Dir Dank auf dem Herzen? Erkennst Du eine Not, für die Du Gott um Veränderung bitten möchtest? Du musst für das Gebet keine komplizierten Worte suchen – er versteht Dich, so wie Du sprichst.

Betrachten – Contemplatio

Lass die Worte in Dein Leben hineinwirken. Welche konkreten Schritte kannst Du Dir vornehmen? Vorsätze sind stärker, wenn Du sie auch aufschreibst oder mit jemanden teilst. Lass das Wort Gottes Deinen Alltag verändern.

Einheit 6

Gottes Stimme hören

Wir tun uns oft sehr schwer damit, auf Gott zu hören, weil wir uns fragen, wie das gehen soll. Diese Einheit gibt einige Impulse, wie Gott heute zu uns spricht.

Einführung

Gott spricht und liebt es, zu kommunizieren

Die Heilige Schrift ist voll davon, dass Gott mit Menschen in Beziehung tritt, zu ihnen spricht und ihnen oft sehr konkret sagt, was sie tun sollen (vgl. z. B. [Gen 12,1](#); [Gen 16,7-9](#)). Wenn Gott im Buch Genesis z. B. die Worte spricht Adam, wo bist du? (vgl. [Gen 3,9](#)), sucht er nicht die Information – er weiß, wo Adam sich befindet –, sondern die Beziehung. Gott liebt es, mit den Menschen in Beziehung zu treten.

Wir lesen diese Schriftstellen oft mit Bewunderung, vielleicht sogar mit etwas Neid, weil wir die Stimme Gottes gerne so klar und deutlich vernehmen würden, wie diese biblischen Figuren. Gott verändert sich nicht und Gott liebt es auch heute noch, mit uns zu kommunizieren.

Und auch nachdem Jesus gekommen ist, hat Gott nicht aufgehört, zu reden: [Mt 2,13](#); [Mt 3,17](#); [Mt 28,5](#); [Apg 21,10-11](#).

Gott liebt uns genauso wie die Menschen damals. Wir haben es nur manchmal verlernt, wie wir Gottes Stimme in dem Gewirr der Stimmen unserer Zeit erkennen können.

Kann ich Gottes Stimme hören?

Der Heilige Geist ist in uns Stimme Gottes:

[Joh 16,7](#); [Joh 14,16–17](#); [Joh 16,12–15](#); [Röm 8,14](#)

Wir bekommen den Geist nicht nur einmal:

[Joh 20,19–22](#): Jesus gibt den Heiligen Geist

[Apg 1,4–9](#): Verheißung der Geistsendung zu Pfingsten

[Apg 4,31](#): nach Pfingsten wird der Heilige Geist noch einmal ausgesandt

[Mt 7,11](#): Gott will den Heiligen Geist geben



Wie kann ich seine Stimme hören?

Jesus nachzufolgen und in Beziehung mit ihm zu leben, heißt auch, auf seine Stimme zu hören (Joh 10,27). In Jesus ist Gott Mensch geworden; in ihm ist Gott uns ganz nah. Es braucht deswegen keine Vermittler mehr zwischen Gott und Mensch. Wir können direkt mit Gott in Kontakt treten. Bestimmt ist es manchmal auch mühsam, Gottes Stimme zu vernehmen. Doch es lohnt sich, auszuharren. Die scheinbar leichteren Wege, eine Antwort auf unsere Fragen zu bekommen – z.B. das Befragen von Horoskopern – laufen hingegen Gefahr, uns auf Irrwege zu bringen, weil sie sich zwischen Gott und uns stellen.

Gott spricht unterschiedlich zu uns, je nach Reife etc. – Unsere Aufgabe ist es, zu hören. Gottes Sehnsucht, sich uns mitzuteilen, ist viel größer als unser Verlangen, uns ihm mitzuteilen. Wir dürfen Gott vertrauen, dass wir seine Stimme hören können. Die Möglichkeiten sind vielfältig: Bibel, Träume, Visionen, Charismen, andere Menschen, Leiter, Zeugnisse, Wunder, Schöpfung, äußere Umstände, Gewissen, innere Stimme, Eindrücke, Schmerz.

Woher weiß ich, dass es Gottes Stimme ist?

Alles, was Gott spricht, steht nicht im Widerspruch zum Wort Gottes. Es hat seine Wurzel, den Ursprung, seine Reflexion in der Bibel. Außerdem glauben wir, dass Gottes Geist in seiner Kirche wirkt, sie führt und leitet. Daher steht das, was wir von Gott vernehmen, nicht im Widerspruch zur Lehre der Kirche. Der Katechismus bietet uns eine Zusammenstellung all dessen, wofür Gott seiner Kirche im Laufe der Jahrhunderte die Augen geöffnet hat.

Alles, was Gott sagt, führt zu Gott und nie in die Sünde oder in die Angst. Daher kann ich mich fragen: Passt das, was ich zu vernehmen glaube, zu Gott? Entspricht es seinem Wesen?

Beispiel: Gott will uns manchmal Demut lehren, aber er erniedrigt nicht.

Ein weiteres Unterscheidungskriterium sind die Früchte, die das empfangene Wort trägt: Frieden im Herzen, Freude, Trost, Einheit sind solche Früchte der Stimme Gottes, Unruhe, Spaltung oder Last hingegen nicht.

Gott spricht unterschiedlich zu uns



Wichtig ist auch, dass man den roten Faden im eigenen Leben betrachtet. Wenn ein Eindruck zu einer 180°-Wende aufruft, muss das sehr gut geprüft werden, bevor man eine Entscheidung trifft.

Hindernisse

Hindernisse, die uns davon abhalten, Gottes Stimme zu hören, sind Sünde, mangelndes Bemühen, zu hören, (elektronische) Ablenkung, Reizüberflutung, falsche Prioritätensetzung, andere Stimmen oder auch ein falsches Gottesbild.

Um solche Hindernisse aus dem Weg zu schaffen, helfen Zeiten der Stille, Bibel lesen, Vorträge und Weiterbildung. Es ist wichtig, dass ich meine Beziehung zu Gott pflege.

Angst vor Fehlern?

Es immer möglich, dass wir uns täuschen, wenn wir meinen, Gottes Stimme zu vernehmen. Wir sollten daher nicht sagen: „Gott spricht ...“, sondern „Ich habe den Eindruck, ...“. Generell sollte ein Eindruck erst einmal im Gebet oder im Gespräch (z. B. mit einem geistlichen Begleiter) geprüft werden.

Zusammenfassung

Gott spricht. Er liebt es, zu kommunizieren, auch heute noch, und zwar mit jedem Einzelnen von uns. Alles, was er heute spricht, steht nicht im Widerspruch zur Bibel oder zur Lehre der Kirche. Das, was Gott von uns möchte, das, was er zu uns spricht, sollte in unserem Leben die oberste Priorität haben. Denn Gott ist der Schönste, der einzig wirklich Gute und der, der allein den Überblick über alles hat. Ihm dürfen wir voll Vertrauen unsere Zeit und unser Gehör schenken. Wir dürfen voller Zuversicht mehr und mehr in die Haltung hineinwachsen, dass Gott nicht nur gelegentlich zu uns spricht, sondern ständig mit uns in Kontakt sein möchte, weil er uns so sehr liebt.

Einige Tipps für die praktische Durchführung

Gott darum bitten, dass er spricht und das eigene Herz öffnet. Vielleicht beschäftigt mich gerade etwas sehr. Vielleicht gibt es etwas in meinem Leben, wo ich nicht so recht weiterweiß. Für diese Situation oder dieses Anliegen kann ich Gott um

eine Antwort oder ein Zeichen bitten. Ich kann ihm auch meine Sorge anvertrauen, dass ich seine Antwort nicht vernehme. Er wird mir helfen, mein Herz zu öffnen.

Konkrete Tipps:

- Zum Heiligen Geist beten und eine Schriftstelle ziehen – Berührt mich das gezogene Wort? Trifft es mich in dem Moment, in dem ich es lese?
- Kommt mir beim Gebet plötzlich ein Gedanke in den Sinn, der wie eine Lösung auf meine Sorge erscheint? Dies könnte ein Impuls von Gott sein.
- Hat jemand, der mir begegnet ist, ein Wort zu mir gesprochen, das mir wie eine Antwort auf meine Frage scheint? Dies kann auch ein Wort einer Person sein, die gar nichts von meiner Frage weiß.
- Es ist hilfreich, sich Notizen dazu zu machen, was man glaubt, von Gott zu vernehmen. So kann man über längere Zeit beobachten, was man von Gott zu hören meint. Vielleicht erkennt man dabei ein großes Ganzes.
- Auch der Austausch über positive Erfahrungen im Hören auf Gottes Stimme ist eine Hilfe, selbst mehr Sicherheit zu empfangen, wie man Gottes Stimme erkennen kann.
- Besonders schön ist es außerdem, wenn wir füreinander darum beten, dass wir lernen, Gottes Stimme zu vernehmen.

Für den Alltag:

- Täglich eine stille Zeit nehmen
- Die Bibel lesen
- Gott bewusst suchen

Herr, lehre uns beten: Anregungen für das gemein- schaftliche Gebet

Wer glaubt, ist nie allein. In diesem schlichten Satz von Papst Benedikt XVI. steckt eine tiefe Wahrheit über unser Christ-Sein: Nicht nur Gott ist stets an unserer Seite, sondern wir dürfen uns auch zu jeder Zeit fest mit der Gemeinschaft der Glaubenden verbunden wissen.

Zusammen sind wir Kinder eines Vaters. Wie Eltern sich darüber freuen, wenn alle ihre Kinder versammelt sind, so auch Gott: Wenn wir zusammenkommen, um IHN gemeinsam zu loben, anzubeten oder Fürbitte zu halten, ist es eine große Freude für unseren himmlischen Vater.

Dem Gebet in Gemeinschaft ist außerdem eine besondere Wirksamkeit verheißen: „Was auch immer zwei von euch auf Erden einmütig erbitten, werden sie von meinem himmlischen Vater erhalten. Denn wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ (Mt 18,19f.)

Im Folgenden werden einige Gebetsformen vorgestellt, die sich besonders für das Gebet in Gemeinschaft eignen, aber auch im persönlichen Gebet einen Platz finden können.



THEMENBEREICHE UND EINHEITEN

Herr, lehre uns beten:
Anregungen für
das gemeinschaftliche
Beten

Einheit 7

Das Stundengebet

Heiligung des Tages

Das Stundengebet ist ein Gebet für jeden Tag und zu jeder Zeit. Seine feste Struktur gibt Halt und entlastet, wenn man sich gerade schwertut, zu beten. Diese Einheit bietet Erklärungen zur Herkunft und zum Ablauf dieser Gebetsform.

Einführung

Beten mit der Stimme der Kirche

In Seinem irdischen Leben war Jesus mit dem Vater im innigen Gebet verbunden. Er mahnte Seine Jünger zum Wachen und zum Beten.

Die Kirche setzt das Beten Jesu – in Verbindung mit Ihm – durch das Stundengebet fort. Die Kleriker versprechen bei ihrer Diakonenweihe das Stundengebet als ihren Dienst zusammen mit dem Volk Gottes und für dieses Volk, ja für die ganze Welt treu zu verrichten. Im Gotteslob des Stundengebetes stimmt die Kirche in den himmlischen Lobgesang ein. Das Stundengebet wurde in Folge des Zweiten Vatikanischen Konzils völlig überarbeitet. Seitdem ist das Stundengebet in folgende Gebetseinheiten, die sog. Horen (von lat. Stunden), gegliedert:

- **Die Lesehore**, die zu jeder Tageszeit gebetet werden kann, mit einer längeren biblischen Lesung und einer passenden Lesung aus den Kirchenvätern oder anderer Autoren
- **die Laudes**, das Morgenlob, inkl. Bitten zur Tagesheiligung und mit dem Höhepunkt des Lobgesangs des Zacharias, das Benedictus
- **die kleinen Horen** Terz, Sext und Non, von denen, je nach Tagesablauf passend, eine ausgewählt werden kann
- **die Vesper**, das Abendlob, inkl. Fürbitten für Kirche und Welt und dem Höhepunkt des Lobgesangs Mariens, das Magnificat,
- **die Komplet**, das abschließende Gebet vor dem Zubettgehen mit dem Höhepunkt des Lobgesangs des Simeons, das Nunc Dimittis.

Im Stundengebet wird Christus oft als das Licht der Welt besungen und so bilden der Morgen und der Abend, das kommende und das scheidende Licht, Angelpunkte des Tages und somit sind auch Laudes und Vesper die Angelpunkte des Stundengebets.

Die einzelnen Horen sind ähnlich aufgebaut. Das ist exemplarisch an einer Vesper ersichtlich:

- Eröffnung
- Hymnus (Lobgesang)
- zwei Psalmen und ein Canticum (biblischer Lobgesang), jeweils umrahmt mit einer Antiphon
- Kurzlesung
- Responsorium (Antwortgesang)
- Magnificat
- Fürbitten
- Vater unser
- Oration
- Segensbitte bzw. Segen

Die anderen Horen variieren ein bisschen, haben aber immer das ähnliche Grundgerüst.

Einige Tipps zur praktischen Durchführung

Gerade am Anfang fällt das Stundengebet mit seinen vielen Regelungen oft schwer, und deshalb sollte man sich dabei nicht überfordern. Vor allem für den Anfang ist es gut, wenn man sich nur eine Hore herausucht, die man dafür aber jeden Tag betet. Es empfiehlt sich, sich die Stundenbücher in gedruckter Form zuzulegen. Man findet häufig gebrauchte Ausgaben. Es gibt sowohl die drei großen Stundenbücher (Weihnachtsfestkreis, Osterfestkreis und für die Zeit im Jahreskreis), die zusammen mit den 16 Zusatzbändchen für die Lesungen der Lesehore das gesamte Stundengebet enthalten.

Man kann aber genauso gut die kleinen Stundenbücher verwenden, die allerdings nur die Texte für die Laudes, Vesper und Komplet enthalten.

Ganz einfach kann man sich aber auch auf dem Smartphone die Stundenbuch-App herunterladen, wobei man zum Beten das Smartphone auf Flugmodus schalten sollte, damit man nicht abgelenkt wird. Wenn man will, kann man sich bei der App einen Wecker zur Erinnerung einstellen.

Die Stundenbücher sind in ihrem Aufbau eigentlich logisch, aber man sollte sich dafür einmal gründlich Zeit nehmen, damit man sich zurechtfindet und damit man die Texte auch findet.

Das Stundengebet bietet sich vor allem an, es in Gemeinschaft mit anderen zu beten. Die Texte werden dann abwechselnd gebetet. Die meisten Texte sind mit einem *-Symbol gegliedert, dem sog. Asteriskus. An dieser Stelle wird kurz innegehalten, und dann weitergebetet. Die Psalmen und die Cantica werden – sofern nicht anders angegeben – mit dem Ehre sei dem Vater abgeschlossen.

Wenn man die Stundenbücher in der gedruckten Form verwendet, soll man sich am Anfang immer wieder das Ordinarium zur Orientierung aufschlagen, das die gleichbleibenden Texte wie auch den Aufbau der einzelnen Horen enthält. Vor dem Beten sollte man sich alle benötigten Texte mit einem Lesezeichen einmerken, damit man sie während der Hore nicht suchen muss.

Zum Weiterlesen:

Paul VI.: Apostolische Konstitution zur Einführung des erneuerten Stundengebetes. Zu finden im großen Stundenbuch Band I oder <http://www.liturgie.de/liturgie/pub/litbch/aes.pdf>

Einheit 8

Herzensgebet

Wesentliches Element dieser sehr alten Gebetsform ist ihre einfache Klarheit in der Form: In einer Atmosphäre der Stille öffnen wir den Raum unseres Herzens für den, der bei uns wohnen will: Jesus Christus, der auferstandene Sohn des Lebendigen Gottes im Hl. Geist. (Vgl. Joh 14, 23)

Einführung

Die Tradition des Herzensgebetes wird seit über 1500 Jahren in der Kirche gepflegt. Sie ist unter verschiedenen Namen bekannt: Herzensgebet, Jesus-Gebet, Ruhegebet oder kontemplatives Beten. Ziel ist es, in Achtsamkeit hier und jetzt im neuen Licht der Gegenwart Gottes zu leben. In Jesus Christus kommt er uns zutiefst nahe und erfüllt unser Herz. Und wovon unser Herz voll ist, das will überfließen in unser ganzes Wirken und Wesen (Vgl. Mt 12, 34).

Ein Gebetswort hilft hier, sich auf den Herrn zu fokussieren und ihn zu erwarten. Er will mich berühren, mich wandeln: jede und jeden auf ganz persönliche Weise, mit allem, was mich im Moment bewegt. Einladung zur Menschwerdung Jesu Christi in Dir!

Einige Tipps für die praktische Durchführung

Mich einfinden

Finde für Dich eine angenehme Sitzposition, in der Du für die kommende halbe Stunde entspannt und ruhig verweilen kannst. Zünde eine Kerze an. Verweile einen Moment, spüre deinen Atem, wie er kommt und geht und nimm deinen Leib wahr, so, wie du gerade da bist.

Mich fokussieren

Schau auf ein Christusbild, oder, wenn es gegeben ist, das Allerheiligste. Du kannst Deine Augen auch schließen.

Das Wort des lebendigen Gottes hören

Lies das Evangelium des Tages und geh in die Stille, um das Wort des lebendigen Gottes, Jesus Christus, in dir ankommen zu lassen.

Das Herzensgebet beten

Nach einem Eröffnungsgebet beginne, innerlich still, voll Güte ein Gebetswort zu rezitieren.

Zu empfehlen ist das uralte christliche Gebetswort, das uns im Korintherbrief (1 Kor 16, 22) überliefert ist: Maranatha. Das kann man auf zwei Weisen übersetzen: „Komm, Herr Jesus, komm!“ oder „Unser Herr Jesus Christus kommt.“ In diesem Spannungsfeld leben wir: Schon erlöst und in Gottes Liebe bedingungslos angenommen, wendet der Herr sich uns zu – und doch müssen wir uns dessen immer neu gewahr werden, ihn wieder und wieder einladen. (Vgl. auch Offb 1,8; 22,10)

- Ma-ra-na-tha: *Sprich es sanft und langsam, immerfort. Atme dabei ganz normal.*
- Lenke Deine ganze Aufmerksamkeit auf das Gebetswort: Ma-ra-na-tha. *Wiederhole es freundlich, voller Glauben und in großer Einfachheit.* Das Herzensgebet geschieht in dieser vertrauensvollen Einfachheit.
- Bleibe bei ein und demselben Gebetswort während der gesamten Gebetszeit. Von Tag zu Tag.
- Stelle Dir dabei nichts Besonderes vor – sondern höre auf das Gebetswort, während Du es innerlich sprichst.
- Lass alle Gedanken los, auch die guten und heiligen und auch alle Bilder und Sätze, die sich zeigen! Aber bekämpfe sie nicht, denn dass Gedanken kommen ist so normal wie unser Herzschlag und der Fluss des Atems. Lass sie da sein und wieder gehen und wiederhole beständig mild das Gebetswort: Ma-ra-na-tha. Und kehre zum Gebetswort zurück, sobald Du merkst, dass Du mit deiner Aufmerksamkeit abgewandert bist.

Mir Zeit nehmen und dabeibleiben

Es braucht zunächst ein wenig Übung, fühlt sich jedoch mit der Zeit immer natürlicher an. Schließlich wirst du merken,

dass es im Laufe des Tages sogar wie von selbst in dir aufsteigt und dich zum Herrn hinwendet.

Es bietet sich an, das Herzensgebet zweimal am Tag bewusst zu praktizieren, morgens und abends für ca. 20 Minuten. Und bald wird es einen Platz in Deinem Herzen haben und immer wieder während des Tages innerlich anklingen, begleitet von der Vorfreude auf die nächste bewusste Gebetszeit.

In der Gemeinschaft der Kirche beten

Leichter übt es sich in Gemeinschaft. Das Herzensgebet kann man auch stellvertretend für die vielen Anliegen der Menschen in nah und fern gemeinsam beten. Komm Herr Jesus, Maranatha!

Ablauf der Gebetszeit

Einstimmung

Klangzeichen

Gehe nun in Ruhe an den besonderen Platz in der Tiefe deines Herzens und bleibe in der Nähe der Liebe, der Gegenwart des Heiligen in Dir. Erlaube dir selbst, dort in Frieden auszuruhen und dem Lebendigen Wort nahe zu sein. Verweile in der Gemeinschaft der Liebe des Vaters, des Sohnes und des Hl. Geistes. (nach Henri Nouwen)

Eröffnung

Kreuzzeichen

[Eventuell erfolgt eine stille Aussetzung des Allerheiligsten, dazu eine kurze Lobpreisanrufung.]

Tagesevangelium

[Weihrauch, wenn die Möglichkeit besteht]

Herzensgebet

Himmlischer Vater, öffne unsere Herzen für die stille Gegenwart Deines Sohnes Jesus Christus. Führe uns in diese geheimnisvolle Stille, wo sich im Hl. Geist Deine Liebe allen offenbart, die rufen: Maranatha – Komm, Herr Jesus! Amen. (nach John Main) *Klangzeichen*

Langsame, innerliche Rezitation des Gebetswortes Ma-ra-na-tha... Wenn sich Gedanken, Gefühle oder Empfindungen stärker regen, kann daraus ein kurzes innerliches Gebet formuliert werden, das abgeschlossen wird mit: Komm, Herr Jesus, Maranatha.

Ausklang

Klangzeichen

Stille Verneigung

Ehre sei dem Vater...

Bittgebet

Vater, wir danken Dir für das Wunder Deines Göttlichen Lebens! Möge dessen Schönheit alle Menschen mit hoffnungsvoller Freude erfüllen und jene aufrichten, die schwer tragen, an den Lasten des Menschseins.

Herr Jesus Christus, wir bringen Dir in der Stille dieses Ortes all das Leiden, die Gewalt und die Verwirrung der Welt. Tröste, erneuere und erhebe sie in der Kraft Deiner Erlösung. Gib Liebe und Frieden, Gerechtigkeit und menschliche Würde.

Möge unsere Kirche eine echte geistliche Heimat für uns Menschen sein, eine Freundin für die Einsamen, eine Begleiterin für die Suchenden, Bestärkende für die Leidenden.

Gott Hl. Geist, Du hast in unser Leben hineingesprochen. Du großer Erwecker, wir bitten Dich: Belebe und stärke uns! Erleuchte und wandle unsere Herzen! Öffne Deinen unerschöpflichen Quell der Liebe für all jene, die Teil unseres Lebens sind: Lass sie uns empfangen, wie Christus selbst.
(nach Laurence Freeman und Henri Nouwen)

Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn und beten, wie er selbst es uns gelehrt hat – stehend: Vater unser...

Abschluss

[Lobpreisanrufung und stille Einsetzung des Allerheiligsten]
Kreuzzeichen, Gegrüßet seist Du, Maria... Gelobt sei Jesus Christus...

Einige Literaturhinweise zum Weiterlesen

- Arnold, Fritz, **Zugang zu Deinem inneren Tempel. Wege zum kontemplativen Gebet**, Fürstzell/St. Ottilien 2004.
- Di Lorenzi, Gabriel (Hg.), **Gott schauen. Kartäusermönche beschreiben den Weg zur Kontemplation**, Würzburg 1996.
- Dyckhoff, Peter, **Bete ruhig**, Illertissen 2016.
- Jalics, Franz, **Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesus-Gebet**, Würzburg 2009.
- Jungclaussen, Emmanuel (Hg.), **Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers**, Freiburg i.Br. 2000.
- Jungclaussen, Emmanuel, **Unterweisung im Herzensgebet**, Münsterschwarzach, St. Ottilien 2008.
- **Kleine Philokalie. Betrachtungen der Mönchsväter über das Herzensgebet**, Ostfildern 2013.
- Main, John, **Das Herz der Stille. Einführung ins Herzensgebet**, München 2015.
- Okomura, Ichiro, **Erwachen zu Gott. Stimme aus dem Karmel in Japan**, München 1981.
- Riehle, Wolfgang (Hg.), **Die Wolke des Nichtwissens**, Einsiedeln 2011.

Einheit 9

Anbetung mit Kindern

Eucharistische Anbetung mit Kindern
„Gottes Liebe ist wie die Sonne“

Diese Einheit gibt ganz konkrete Tipps, wie Kinder zur Anbetung hingeführt werden können und wie eine gemeinsame Zeit der Anbetung gestaltet werden kann.

Einführung

Die Idee zu einer Anbetungsfeier für Kinder entstand anlässlich des Tages der ewigen Anbetung in der Pfarrei Aicha vorm Wald. An diesem Festtag sollte mit verschiedenen gestalteten Andachten die eucharistische Anbetung wieder ins geistliche Gedächtnis der Christgläubigen gerufen werden. Eine dieser Andachten wurde mit dem Titel „Gottes Liebe ist wie die Sonne“ für Kinder angeboten. Es erschienen ca. 30 Kinder im Alter von fünf bis zehn Jahren mit ihren Eltern.

Vorüberlegungen

Während in manchen katholischen Milieus die eucharistische Anbetung einen hohen Stellenwert genießt, fristet sie gegenwärtig in vielen Pfarreien ein Nischendasein. Somit ist eine Kinderanbetungsstunde für Kinder wie für Eltern oft der erste Kontakt mit dieser Frömmigkeitsform. Gleichzeitig ist ihr theologischer Inhalt der Transsubstantiation schwer zu vermitteln und ihr stiller Charakter stellt eine gewisse Hürde für die Arbeit mit Kindern dar. Infolgedessen ist eine grundlegende Hinführung zur Anbetung, wobei deren Grundaspekte stark elementarisiert werden, essentiell. Ferner muss auch die Art und Dauer des Gebetes der Kinder vor dem Allerheiligsten kindgerecht und zeitlich realistisch gestaltet werden.

Einige Tipps für die praktische Durchführung/Ablauf

Katechese im Pfarrheim, Kindergarten o.Ä.
(ca. 60 Minuten)

Benötigtes Material:

- Sonnenblume
- Streifen aus gelbem Karton (Sonnenstrahlen)
- Stifte
- Monstranz (ohne Hostie) mit Tuch verhüllt
- Frederick-Buch von Leo Lionni
- ggf. Liedblatt, Liederbuch
- ggf. Kamishibai-/Bildkarten zu Frederick

- 🎵 **Lied:** Einfach Spitze
- **Hinführung** (Entdeckergespräch mit den Kindern)
 - Eine Sonnenblume zeigen
 - Was siehst du?
 - Was lässt die Sonnenblume wachsen?
 - Die Sonnenblume kann ihren Kopf drehen.

- „**Frederick**“ von **Leo Lionni** in Auszügen erzählen (evtl. in Verbindung mit Kamishibai-Karten)
- 🎵 **Lied:** Wo zwei oder drei
- **Einführung in die Stille** (Phantasiereise)
 - du sitzt auf einer Wiese
 - die Sonne scheint auf deine Haut
 - es ist still, nur manchmal hörst du Insekten schwirren
 - du genießt die Ruhe, nimmst die Wärme in dich auf

- 🎵 **Lied:** Gottes Liebe ist wie die Sonne (evtl. mit Gesten)
- **Katechese** (im Dialog mit den Kindern)

Ich habe euch etwas aus der Sakristei mitgebracht. Die Monstranz wird verhüllt in die Mitte gestellt. Die Kinder dürfen sie vorsichtig enthüllen. Die Kinder beschreiben, was sie sehen (Gold, wertvoll, Strahlen, in der Mitte fehlt etwas, ...).

Das ist eine Monstranz. Die meiste Zeit des Jahres steht sie in der Sakristei. Nur an bestimmten Tagen kommt sie zum Einsatz, z.B. an Fronleichnam oder auch heute am Tag der ewigen Anbetung. Menschen kommen heute den ganzen Tag in die Kirche, um vor der Monstranz zu beten.

Was ist denn das besondere an der Monstranz? Was befindet sich in der Mitte? Warum gehen da Strahlen weg?

- Verbindung herstellen zu „Gottes Liebe ist wie die Sonne“ und Frederick (Menschen wollen hier Kraft und Wärme sammeln für dunkle Stunden, einfach da sein vor Jesus, ...).
- Sonnenstrahlen bemalen oder beschriften

Wir haben euch Sonnenstrahlen aus Karton mitgebracht. Du kannst auf deinem Sonnenstrahl mit Worten oder Bildern Gott Danke sagen für jemanden, der Glück und Wärme in dein Leben bringt.

- **Zug zur Kirche** (die Kinder nehmen ihre Sonnenstrahlen mit; Hinweis auf Ruhe in der Kirche).

Anbetung in der Kirche (ca. 30 Minuten)

- Kreuzzeichen
- ♪ Lied: z.B. Komm, lasst uns anbeten
- Sonnenstrahlen ablegen: Die Kinder legen ihre Sonnenstrahlen vor der Monstranz ab. Evtl. können erklärende Worte an die anderen Betenden angefügt werden. Die Kinder setzen sich dann in die Bank.
- ♪ Lied: z.B. Bleibet hier und wachet mit mir
- Beispiel-Gebet:

Jesus! Hier bin ich, bei dir in der Kirche.

Wie still und ruhig es hier ist, wie gut es tut, bei dir zu sein. Jesus, du bist da. Du siehst mich und kennst mich. Du weißt um mich. Du sagst zu mir: „Schön, dass du da bist. Ich kenne dich und mag dich. Ich weiß, wenn du dich freust und wenn du traurig bist. Ich will ich dir von meiner Liebe schenken, wie die Strahlen der Sonne in dein Herz leuchten. Was kalt ist, möchte ich wärmen, was dunkel ist, hell machen. Du darfst mir alles überlassen. Ich Sorge für dich und will dir helfen, dass dein Leben gelingt. Hab‘ Vertrauen!“

- Kurze Stille: Hinweis auf die Phantasiereise
- Vaterunser
- ♪ Lied: z.B. Groß ist unser Gott

Einheit 10

Holy Hour

Eine Holy Hour ist eine Stunde der Anbetung, eine Stunde von Angesicht zu Angesicht mit dem eucharistischen Herrn. Wie solch eine Stunde gestaltet werden kann, erklärt diese Einheit.

Einführung

Was ist eine Holy Hour?

- Eine Holy Hour ist eine Heilige Stunde vor dem ausgesetzten Allerheiligsten (ca. 45– 60 Minuten).
- Sie ermöglicht eine tiefe persönliche Begegnung (Audienz) mit Jesus in seiner eucharistischen Gegenwart.
- Sie besteht überwiegend aus Lobpreis- und Anbetungsliedern, verbunden mit einer Betrachtung der Hl. Schrift, stiller Anbetung und Gebeten aus dem Schatz der Kirche.
- Sie findet in einer Kirche, Kapelle oder einem Anbetungsraum statt.

Einige Tipps zur praktischen Durchführung

Was ist bei der Vorbereitung und Planung zu beachten?

- Örtlichkeit mit dem Pfarrer absprechen bzw. um Erlaubnis bitten
- Da das Allerheiligste ausgesetzt wird, sollte ein Priester oder Diakon anwesend sein, der am Ende auch den Segen spenden kann und möglicherweise auch während der Anbetung zur Beichte zur Verfügung steht
- Persönliche geistliche Vorbereitung der Planenden z. B. durch Gebet und Beichte
- Falls die Musik nicht selbst übernommen werden kann: Musiker organisieren □ Die musikalische Gestaltung mit passenden Liedern spielt eine sehr wichtige Rolle während der Holy Hour.
- Eine schöne Atmosphäre schaffen (Bereitung eines Throns für Jesus)

- Blumenschmuck und Teelichter auf den Altarstufen □
evtl. passende Tücher ausbreiten
- Beleuchtung der Monstranz auf dem Altar
- Körbchen mit Bibelstellen vorbereiten, die die Teilnehmer als geistlichen Impuls mit nach Hause nehmen können
- Zettel und Körbchen bereitstellen, in die Gebetsanliegen abgelegt werden können ...

Möglicher Ablauf einer Holy Hour

- Kurze Begrüßung der Anwesenden und ggf. kurze Einführung (zum Ablauf der Holy Hour, Anwesende sind frei, können stehen, sitzen oder wenn möglich knien)
- Lied zur Aussetzung des Allerheiligsten
- Kurzes Gebet des Priesters vor dem eucharistischen Herrn
- Einladen des Heiligen Geistes mit einem entsprechenden Geist-Lied
- Freier Lobpreis in Liedern oder laut/leise ausgesprochen
- Lesung aus der Hl. Schrift mit anschließender stiller Betrachtung
- Geistlicher Impuls/ Meditation/ Anekdoten aus dem Leben eines Heiligen/ persönliches Glaubenszeugnis
- Freie Fürbitten, dazwischen ein Liedruf
- Abschlussgebet durch den Priester oder gemeinsames Vaterunser
- Lied zur Einsetzung des Allerheiligsten
- Eucharistischer Segen
- Schlusslied, meistens ein Marienlied

Der genaue Ablauf kann individuell zusammengestellt werden:

- Anstelle des Lobpreises kann auch gleich nach der Aussetzung eine Hinführung zur Stille erfolgen, in der die Anwesenden persönliche Worte an Jesus richten und ihn im Herzen begrüßen können, eine ruhige, instrumentale Untermalung ist dabei sehr empfehlenswert.

- Grundsätzlich sollten für die Anbetung eher ruhige Lieder mit tiefen, ansprechenden Texten ausgewählt werden, die die Gläubigen in eine tiefe Beziehung zu Jesus hineinführen. Die Lieder sind gleichsam wie ein Türöffner für eine Begegnung von Herz zu Herz mit Jesus, dem wir nur in der Hl. Kommunion noch näherkommen können.

Vorschläge für Lieder und Gebete sowie weitere Informationen zur Holy Hour befinden sich im „Jubilare Deo“ (Hrsg: Jugend 2000 International), das im Referat für Neuevangelisierung ausgeliehen werden kann.

Und dann?

So kann es nach der Gebetschule weitergehen

Einige praktische Anregungen

- Gebet braucht Übung und Praxis! Es empfiehlt sich, auch nach Beendigung der Gebetschule, gemeinsame Gebetszeiten zu pflegen.
- Ein Austausch im Anschluss an die einzelnen Termine der Gebetschule kann helfen, gemeinsame Vorlieben im Gebet zu erkennen. So kann man sich beispielsweise zusammentun, um diese Gebetsform weiterhin zu pflegen.
- Falls die Teilnehmer Geschmack an der Gemeinschaft, an den Themen und am gemeinsamen Gebet gefunden haben, kann man sich auch weiterhin treffen: z. B. zu einem Alpha-Kurs oder einem anderen Glaubenskurs, z.B. zu einem Bibelkreis.

Tipps zum Leiten einer Kleingruppe

- Den Heiligen Geist um Hilfe bitten, um gute Ideen und um sein Dabei-Sein.
- Für ein angenehmes Ambiente bei den Treffen sorgen: Fühlt man sich in dem Raum wohl? Stimmt die Raumtemperatur? Gibt es ein stimmungsvolles Licht? Gibt es vielleicht eine Kleinigkeit zu essen und trinken?
- Persönlichen Kontakt zu den Teilnehmern pflegen, sich für sie interessieren, sie nach ihrem Befinden fragen.
- Einen Ablauf der Treffen festlegen: am besten immer bei demselben Ablauf bleiben. Routine sorgt für Verlässlichkeit und entspannt die Atmosphäre.

Endnoten

1 Zum Zusammenhang von Essen und Schauen und dem Wiederkauen im Schauen vgl. Schlosser, Marianne: In dem Glauben, der Augen verleiht. Zur Theologie der eucharistischen Anbetung, in: GuL 86/4 (2013) 374-384, hier: 377ff.

2 Vgl. dazu ausführlich Zweites Vatikanisches Konzil: Dogmatische Konstitution Dei verbum über die göttliche Offenbarung, Nr. 11-13, https://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_const_19651118_dei-verbum_ge.html.

