

Gebetsschule

Eine Handreichung des Exerzitenwerkes im Bistum Erfurt



Inhaltsverzeichnis

Einführung	3
1. Persönliches Beten und Eucharistiefeier	6
2. Beten mit der Heiligen Schrift	10
3. Persönlicher Gebetsschatz	14
4. Den Alltag beten	18

Anhang:

Zwei Vorschläge für Gemeindeabende

Materialsammlung

Anmerkungen:

Titelbild: aus: „Leporello Seelsorge“, Bistum Erfurt 2005

Durch das Erscheinen des neuen Gotteslobes waren die in der 2011 herausgegebenen Handreichung enthaltenen Lied- bzw. Gebetsnummern nicht mehr aktuell. Diese wurde im Juni 2017 von Dagmar Henning, Exerzitienwerk im Bistum Erfurt, aktualisiert.

Einführung

Das Anliegen

Vor einigen Jahren haben wir im Bistum versucht, mit vier Sätzen die Frage zu beantworten: Was ist Seelsorge? Die erste Antwort lautete:

„Den Gläubigen die Tür zur Begegnung mit Gott öffnen und aufhalten.“

Die vorliegende Handreichung möchte diesen Dienst am Volk Gottes unterstützen. Hilfe zum persönlichen Beten ist schon immer eine selbstverständliche Kernaufgabe unserer Seelsorge gewesen. Unter den sich abzeichnenden Veränderungen der pastoralen Landschaft ist die „Anhebung des geistlichen Grundwasserspiegels“ aber vielleicht noch dringlicher geworden.

Die Idee, mit einer kleinen Handreichung zu einer „Gebetschule“ im Bistum zu ermutigen, wurde bei den Studentagen des Exerzitienwerkes 2009 und 2010 geboren.

Die Themenauswahl

Aus den möglichen Themen, wurden Anregungen aus vier Bereichen gewählt:

Persönliches Beten und Eucharistiefeyer (Regens Wolfgang Ipolt)

Beten mit der Heiligen Schrift (Dr. Anne Rademacher)

Persönlicher Gebetsschatz (Frau Dagmar Henning)

Den Alltag beten (Dr. Georg Jelich)

Weder diese vier Kapitel noch die jeweils vorgeschlagenen Übungen verstehen sich als ein Programm, das in Gänze aufgegriffen werden sollte.

Zum einen gilt es, mit Blick auf die konkreten Adressaten und die möglichen Lern-Orte, klug auszuwählen. Am Ende dieser Handreichung findet sich eine Materialsammlung mit verschiedenen Gebeten und zwei ausgearbeiteten Vorschlägen für einen Gemeindeabend. Vielleicht erweist sich das für den einen oder anderen Seelsorger als kleine Starthilfe. Es besteht außerdem die Möglichkeit, Karten für die Gemeinde zu bestellen, in die Gebetsvorschläge eingelegt werden können.

Zum anderen ist das eigentliche Ziel einer „Gebetschule“ nicht Wissensvermittlung über viele Weisen des Betens, sondern dass jeder seinen Weg findet, der ihn in die betende Begegnung mit Gott führt.

Mögliche Lernorte

So vielfältig wie unsere seelsorglichen Aktivitäten sind auch die Gelegenheiten, in den Gemeinden eine „Gebetschule“ anzubieten. Einige seien genannt. Auch hier gilt es mit Blick auf die örtlichen Gegebenheiten und personellen Möglichkeiten auszuwählen.

Exerzitien im Alltag

Glaubensseminar

Veranstaltungen bestehender Gruppen und Kreise

Werktagsgottesdienste

Der Sonntagsgottesdienst

Persönliche geistliche Begleitung

Den Übenden hilft...

... wenn der „Impulsgeber“ selbst ausreichend Praxisvorlauf in der Gebetsübung hat, in die er andere einführt. Es hilft Schwierigkeiten und Chancen besser sehen und verstehen zu können. Eigene Erfahrungen machen kompetenter und glaubwürdiger.

...wenn ihnen nicht eine Vielzahl von Vorschlägen und Modellen vorgelegt wird. Das Zuviel verführt leicht zu Unentschlossenheit. **E i n e** bleibende gute Erfahrung ist fruchtbarer, als vieles gehört und mal probiert zu haben.

... wenn ihnen eine handliche, schriftliche und auf die Praxis des Übens bezogene Gedächtnisstütze mit auf den Weg gegeben wird. Als solche kann die beiliegende Karte dienen, mit der konkrete Vorschläge als Einlegeblatt weitergegeben werden können. Diese Karte kann beim Seelsorgeamt in beliebiger Stückzahl bestellt werden.

... wenn die Art des Betens möglichst einfach und von ihrer Art her auf Wiederholung angelegt ist.

... wenn es zum Gespräch über gemachte Erfahrungen unter den Übenden kommt. Die davon ausgehende Bestärkung ist nicht zu unterschätzen. Es gilt eine Form anzubieten, die Offenheit leicht macht und zugleich Zurückhaltung erlaubt.

... wenn gute Anfänge nach einer Zeit noch einmal aufgegriffen werden. Ermutigung und reflektierende Unterstützung im Nachgang bewirken Nachhaltigkeit.

Die innere Gestalt des christlichen Betens

Für den, der andere auf dem Weg ihres Betens ein Stück begleitet, ist es gut, sich des christlichen Profils unseres Betens bewusst zu sein. Manchmal wird es hilfreich sein, den einen oder anderen Merkpunkt ins Gespräch zu bringen. Die folgenden Punkte finden sich auch auf der Faltkarte, die für die Hand der Gläubigen bestellt werden kann.

Unser Beten beginnt Gott

Beten ist Antworten. Es beginnt mit unserer Aufmerksamkeit für Gottes Einladung, uns zu begegnen. Sich für das Gebet sammeln meint nicht bloß zu Ruhe kommen und Konzentration, sondern den von Gott gemachten Anfang wahrzunehmen und sich darauf einzulassen. Die Schritte, die Gott uns bereits entgegengekommen ist, verweisen den Beter auf den „Ort“, wo Gott zu finden ist. Seine bereits geschenkte Nähe ist der Schlüssel zum Raum des Gebetes.

Beten ist eine persönliche Begegnung

Unsere Gebete richten sich nicht an eine diffuse Gottheit. Die Seele des christlichen Betens sind das DU und das ICH. Gott schaut mich an, er nennt mich bei meinem Namen, er hat ihn in seine Hand geschrieben. Christus ist unser Herr und zugleich unser Bruder. Für ihn sind wir nicht Knechte, sondern Freunde. Mit ihm und durch ihn sprechen wir Gott als unseren Vater an. Die kostbarste Frucht des Betens ist das Aufkeimen des Vertrauens: Gott hat sich auf mich eingelassen. Er ist mein Herr und mein Gott, mein Vater, mein Freund. Und ich bin der von ihm geliebte Mensch, sein Kind, sein Freund.

Beten öffnet der Wirklichkeit einen geschützten Raum

Gott ist nichts verborgen, er kennt mich bis zum Grund, er ist mit all meinen Wegen und Gedanken längst vertraut. Gott macht sich kein Bild von mir, das ich bedienen müsste. In das Licht der heilenden und versöhnenden Barmherzigkeit Gottes darf ich alles bringen, was mich bewegt – so wie es ist. Auch die Schattenseiten: Schuld, Halbherzigkeiten, Ärger, Trauer und Hilflosigkeit.

Beten ermutigt, ängstliche Verstellung und Verdrängungen loszulassen. Es befreit zur Wahrhaftigkeit, weil die irdische Wirklichkeit von Gottes Barmherzigkeit umfassen wird. Sein Licht hat die Kraft, zu erleuchten, zu wandeln und zu heilen.

Beten hört und fragt Gott

Gebet lebt vor allem von dem, was Gott „ins Gespräch“ bringt. Der Betende öffnet seine eigene Sicht der Dinge (der Selbsteinschätzung, der Mitmenschen, der eigenen Tages- und Lebensplanung) Gottes froher Botschaft und seinem gutem Rat.

Gerade, weil es um sein Glück, um sein Heil geht, traut der Beter der göttlichen Weisheit mehr zu als dem eigenen Erkenntnisstand. Beten heißt, sich nicht damit abzufinden, den eigenen Weg innerhalb menschlicher Begrenztheit zu reflektieren und zu wählen. Vielmehr bin ich als Betender mit Christus unterwegs, dessen Führung ich vertrauen kann. Er selbst wird für mich zum Weg.

Beten ist mehr als Worte

Um wahr- und anzunehmen, was Gott gibt, und um auszudrücken, was das Herz des Menschen empfindet, dazu reichen Worte nicht aus.

Die Worte unserer Gebete sind immer auch ein Weg, der in die Stille und das Schweigen vor Gott führen kann und will. Was mit Gott verbindet, ist eben größer und mehr als Worte sagen könnten. Sehnsucht, Geborgenheit, Bewunderung, Dankbarkeit, Hoffnung, Vertrauen, Hingabe, Liebe – alles, was das Herz des betenden Menschen bewegt, bedarf auch der stummen Geste und noch mehr des Schweigens vor ihm.

1. Persönliches Beten und Eucharistiefeier

1. Es ist ein Gewinn der letzten Jahrzehnte nach dem Konzil, dass wir inzwischen fast wie selbstverständlich von „Eucharistiefeier“ oder „Messfeier“ sprechen. Viele haben sich angewöhnt, davon zu reden, dass eine Gruppe nun die Hl. Messe „feiert“ - der etwas seltsamere oder altertümliche Ausdruck in diesem Zusammenhang war „eine Messe halten“.

Etwas miteinander feiern bedeutet: Jeder ist dabei, jeder ist wichtig. Es gibt eigentlich keine Zuschauer oder Zaungäste. Es gibt wohl jemanden der eingeladen hat, den Gastgeber – aber alle anderen sind Mitfeiernde. Wenn wir im Zusammenhang des Gottesdienstes von einer Feier sprechen, dann gilt: Der Einladende ist Christus; wir sind zur Feier seines Todes und seiner Auferstehung in der Eucharistie geladen. Wir sind dabei Mitfeiernde mit unserem ganzen Leben. Keiner kann sich heraushalten. Jeder feiert mit – auf seine Weise, seinem Alter entsprechend, seiner Glaubenskraft und seiner Bereitschaft entsprechend. Als Christen glauben wir, dass der Herr selbst in die Messfeier gegenwärtig ist – Eucharistie ist nicht eine bloße „Erinnerungsfeier“, sondern Feier seiner wirklichen lebendigen Gegenwart. Der Herr ist anwesend auf ganz verschiedene Weise: unter den Gestalten von Brot und Wein, in seinem heiligen Wort und nicht zuletzt in der versammelten Gemeinde selbst, die ja auf seinen Namen getauft ist.

2. Feiern sind oft geprägt von einem bestimmten Ablauf. Da gibt es Konventionen, da gibt es Bräuche, die sich wiederholen. Bei einer Hochzeitsfeier eröffnet das Brautpaar das Büffet, der Vater der Braut hält eine kleine Tischrede, man stößt mit einem Glas Sekt an und eröffnet damit das Fest, oder viele andere Gepflogenheiten, die zu einem Fest gehören. Ähnlich ist das auch bei der Eucharistiefeier. Sie kennt einen festen Ablauf, in dem sich alle Mitfeiernden wiederfinden können. Der Priester als der Vorsteher der Feier repräsentiert auf geheimnisvolle Weise den eigentlichen Gastgeber und tritt gleichzeitig hinter ihm zurück. Es werden in der Hl. Messe Worte der Hl. Schrift vorgetragen und es werden viele Gebete gesprochen – teils wechselnde und teils auch Gebete, die sich häufig wiederholen und die wir darum gemeinsam sprechen können. Die Hl. Messe kennt bestimmte Handlungen und Abläufe, die helfen, dass alle mitfeiern können. Nicht nur der Priester, der der Feier vorsteht, sondern alle Gläubigen tun bei dieser Feier mit: sie stehen, sitzen oder knien; sie singen und beten mit oder sie schweigen und hören; sie bringen Gaben zum Altar, sie geben einander den Friedensgruß, sie treten an die Kommunionbank, sie bekreuzigen sich am Beginn und beim Schlussegens. Vieles tun wir in der Hl. Messe gemeinsam und bringen so zum Ausdruck, dass wir in dieser Feier wirklich Kirche sind und es immer mehr werden wollen.

3. Bei der Eucharistiefeier gilt nicht „Dabeisein ist alles!“. Es wäre zu wenig nur anwesend zu sein. Zum rein *äußerlichen* Mittun in der Hl. Messe gehört auch eine *innere* Haltung. Bei dieser Feier kann es nicht nur darum gehen, dass die Abläufe stimmen, dass der Ritus eingehalten wird – vielmehr muss es darum gehen, dass alle mit ihrem Glauben und mit ihrem Leben (!) dabei sind. Und das geht wohl nur, indem wir „die Messe (durch-)beten“. Was meine ich damit? Es gilt, die notwendig allgemeinen und objektiven Texte der Liturgie immer wieder mit dem eigenen Leben und Beten zu füllen und sie zum eigenen Gebet zu machen.

Das ist eine dauernde Aufgabe, mit der man nie am Ende ist. So wie mein Leben sich wandelt, wie mich täglich neue Aufgaben, Freuden und Sorgen beschäftigen – so wird die Mitfeier der Hl. Messe je neu, wenn ich das alles mit hineinnehme und vor den Herrn trage. Meine persönliche Mitfeier der Hl. Messe hat zwei Seiten: eine äußere und eine innere. Äußerlich vollziehen wir die Feier mit durch aktive und lebendige Teilnahme am gemeinsamen Beten und Singen, durch das Hören des Wortes Gottes und den Empfang der hl. Kommunion. Was dabei aber *in* uns geschieht, das kann man nicht sehen – aber man kann es in sich selbst immer wieder befördern und tiefer hineinwachsen in eine wirklich vom Gebet getragene Mitfeier der Liturgie. Beides muss zutiefst verbunden bleiben. Dann bleibt die Eucharistie eine wirkliche Feier, und dann ist das lebendig, was das II. Vatikanische Konzil in dem Ausdruck „*actuosa participatio*“ zusammengefasst hat.

4. Was bedeutet die Mitfeier der Eucharistie für unseren Alltag? Wie kann es gelingen, dass es nicht nur bei einer Feier in der Kirche bleibt? Michael Schneider schrieb zu dieser Frage in seinem vor vielen Jahren erschienenen Buch „Das neue Leben“: „Die Danksagung (sc. eucharistia) des Lebens geschieht nicht mit irgendwelchen Kostbarkeiten des Lebens, sie würden den Blick von der Armut und der Armseligkeit dieser Erde abwenden; vielmehr vollzieht sich der Dank vor Gott recht einfach, nämlich mit Brot und Wein, dem Alltäglichen, Unbeachteten, weil Selbstverständlichen. Ein einfaches Stück Wirklichkeit kann Träger des Lebensgeheimnisses sein, Ort der Offenbarung der Liebe Gottes. Diese Einfachheit der Zeichen ist ein wichtiger Hinweis für christliches Welt- und Lebensverständnis: Es gibt kein Lebensereignis, nichts Alltägliches, das nicht zum Träger der Liebe Gottes werden kann.[...] Die ‚Materie‘ der Begegnung mit Gott ist so einfach wie Brot und Wein.“ (Michael Schneider, *Das neue Leben - Geistliche Erfahrung und Wegweisung*, Freiburg 1987, 198 f.) Dazu kommt, dass durch die Mitfeier der Hl. Messe unserem Alltag eine Verheißung geschenkt wird, die wir uns selbst nicht geben können. Insofern feiern wir immer *mehr* als unseren Alltag. Die Messe schenkt eine Hoffnung, die von Gott kommt und lehrt uns (in ihrer Wiederholung) zugleich die Geduld, die Vollendung wirklich zu erwarten und herbeizusehnen. Das ist die eschatologische Seite der Eucharistie.

„Zugleich stellt sie (die Eucharistie) eine Zusammenfassung der christlichen Spiritualität dar. An erster Stelle dadurch, dass sie den Blick auf die Liebe Gottes, wie sie uns in Jesus nahe gekommen ist, lenkt. Dann dadurch, dass in ihr alle wichtigen geistlichen Vollzüge ausgeübt werden. [...] Wer also die Eucharistie bewusst mitfeiert, hat alle Vollzüge des geistlichen Lebens in nuce gelebt.“ (ebd., 199f.) Man könnte die Messe so betrachtet auch „Sakrament des Alltags“ nennen – sie schenkt mir von Christus her eine neue Deutung meines Alltags, den ich mitbringe in diese Feier.

5. Es scheint bei der Hl. Messe nur so, als ob der Priester hier etwas „vorbetet“, an das sich alle Anwesenden anschließen. Es kommt genauso darauf an, dass alle Teilnehmer eines Gottesdienstes betende Menschen sind und es fertig bringen, durch das Äußere hindurch durchzustoßen zum eigenen Leben. Oder anders gesagt: In den Zeichen und Worten, die uns in der Eucharistiefeyer begegnen gilt es, immer wieder den eigenen Glauben, das eigene Beten aufzuspüren und zu vertiefen bzw. vertiefen zu lassen.

Übungsvorschläge

Zur Brotbrechung

Der *Zelebrant* gewöhnt sich an: Die Brotbrechung geschieht während des „Agnus Dei“ und er betet selbst das persönliche Vorbereitungsgebet des Priesters – dadurch entsteht (sinnvollerweise) ein kleiner Augenblick der Stille bevor er die Hostie der Gemeinde zeigt.

Danksagung

Die Danksagung nach der hl. Kommunion wird bewusst weniger mit einem Lied, sondern mehr mit einem Gebet und einer Minute Stille gestaltet.

Mögliche Gebete könnten sein:

Wachse, Jesus, wachse in mir (GL 6,5)
Mein Herr und mein Gott (GL 9,5)
GL 840, 1-3 (In der Ich-Form beten!)

Komm du zu mir, Herr,
dann kann ich zu dir kommen.

Trag mich dir nach,
nur dann kann ich dir nachfolgen.

Schenk mir dein Herz,
nur so kann ich lieben.

Gib mir dein Leben,
dann werde ich für dich sterben.

Nimm in deine Auferstehung
all meinen Tod und

sei mein, Herr, sei mein, damit ich
dein sei von Ewigkeit zu Ewigkeit.
Amen

(Silja Walter)

Herr, wie du willst, soll mir gescheh'n,
Und wie du willst, so will ich geh'n;
Hilf Deinen Willen nur verstehn.

Herr, wann Du willst, dann ist es Zeit,
Und wann Du willst, bin ich bereit,
Heut und in alle Ewigkeit.

Herr, was Du willst, das nehm' ich hin,
Und was du willst, ist mir Gewinn;
Genug, dass ich Dein eigen bin.

Herr, weil Du's willst, drum ist es gut;
Und weil Du's willst, drum hab' ich Mut.
Mein Herz in Deinen Händen ruht.

(Rupert Meyer)

Vor und nach der Heiligen Messe

Vor und nach der Hl. Messe ist ein Raum der Stille vonnöten, der der Mitfeier zuträglich ist. Es gilt, dafür zu sorgen, dass ich einige Minuten vorher da bin und nach dem Ende der Messe nicht gleich aufstehe und gehe. Die gewonnene Zeit kann ich mit der Beantwortung der folgenden zwei Fragen füllen:

- vorher: Was ist meine persönliche „Messintention“?
 Für wen will ich heute besonders beten?
 Welches Anliegen bewegt mich?
 Welche Freude oder Sorge beschäftigt mich?
- nachher: Gibt es ein Wort, einen Gebetssatz, ein Wort der Schrift, einen Gedanken aus der Predigt, den ich heute mitnehme? Dies vergegenwärtige ich mir noch einmal und danke Gott dafür, dass er mich damit beschenkt hat.

Beim Einlegen der Hostie

In vielen Gemeinden ist es üblich, dass die Kommunikanten vor der Hl. Messe eine Hostie in die Schale einlegen, die dann zum Altar gebracht wird. Ich gewöhne mir an, das in Ruhe und für mich allein zu tun (es ist eigentlich eine Unsitte für eine ganze Gruppe Hostien einzulegen) und bete dabei zum Beispiel so: Herr, hier ist mein Leben. Nimm es hin und verwandle es! Oder mit ähnlichen Worten, die diese kleine Geste füllen.

Nach dem Evangelium

Die Stille nach dem Evangelium (alle setzen sich) oder nach der Predigt am Sonntag kann helfen, die Frage zu beantworten: Welches Wort möchte ich mit nach Hause nehmen?

Nach den Einsetzungsworten

Bei der Wandlung – bei der Erhebung der eucharistischen Gestalten – könnte eine Zeitlang (!) in der Gemeinde eines der folgenden Gebete durch einen Vorbeter/Vorbeterin (nicht durch den Priester) laut gesprochen werden. Das könnte dem einen oder anderen helfen, wieder Worte zu finden, mit denen er persönlich beten kann.

Mögliche Anrufungen:

- Mein Herr und mein Gott! (Joh 20,28)
- Wir beten dich an, Herr Jesus Christus, und preisen dich. Denn durch dein heiliges Kreuz hast du die Welt erlöst!
- Wir beten dich an, Herr Jesus Christus. Denn du bist das Brot für das Leben der Welt!
- Jesus, gütig und demütig von Herzen. Bilde unser Herz nach deinem Herzen!
- Christus, du Sohn des lebendigen Gottes, erbarme dich unser!

2. Beten mir der Heiligen Schrift

Im Lukasevangelium wird das Vaterunser mit den suchenden Jüngern in Verbindung gebracht: „Herr lehre uns beten!“ Die Jünger wenden sich mit ihrer Frage nach dem Gebet gleich an den Richtigen. Sie fragen ihren Herrn und Meister, Jesus, der selbst im innigsten Kontakt mit Gott steht, ja der in göttlicher Autorität lehrt. Bei wem sonst sollte man Beten lernen?! Ähnlich dürfen auch wir die Heilige Schrift zum Thema Beten befragen, ist sie uns doch „Wort des lebendigen Gottes“. Hier spricht Gott selbst zu uns, hier gibt er uns vor, was wichtig und richtig ist, hier können wir Beten lernen – auf verschiedene Weise:

Feierliche Gebete in der Heiligen Schrift

Die Heilige Schrift ist voll von Gebeten. Zur Geschichte der Menschen mit Gott gehören sie einfach dazu, immer neu werden eigene Erfahrungen ins Gespräch mit Gott gebracht. Manchen Gebeten merkt man an, dass sie von anderen mitgebetet und wiederholt wurden. Sie finden sich in einer feierlichen, liturgisch anmutenden Form. Es sind Gebete, die eine gottesdienstliche Geschichte haben. An erster Stelle sind hier die Psalmen zu nennen, jene Lieder für Gott, die seit Jahrhunderten fest im Glauben Israels verankert sind, die Jesus gebetet hat, aus denen sich auch die Gebete der jungen Christenheit entfalteten. Aber auch in den Geschichtsbüchern (Ex 15,1-18) und den prophetischen Texten (Jes 63,7-64,11) wird der Text immer wieder von Gebeten durchbrochen, mitten in Erzählungen oder Weissagungen geschieht ein Innehalten, wird Gott angerufen. Auch in den Evangelien und den neutestamentlichen Briefen wird der Zusammenhang immer wieder durch Gebete und Hymnen (Phil 2,6-11) geweitet. Diese Texte laden förmlich zum Mitbeten ein. Sie haben eine literarische Form, die ein wenig abgehoben ist, die deshalb dazu taugt, den Alltag zu unterbrechen und zu beten. Gewiss kommen sie in altertümlichem Sprachgewand daher und müssen stets neu übersetzt werden, aber ihre Poesie und Fremdheit mag auch zu Gott, der geheimnisvoll bleibt, hinführen.

Exemplarisches Beten

Wie soll man mit Gott umgehen? Was macht Beten aus? Was ist „erlaubt“? Die Heilige Schrift zeigt uns viele betende Menschen, Menschen, die mit Gott im Gespräch sind, manchmal von Angesicht zu Angesicht, wie Abraham (Gen 15,1-16) oder Mose (Ex 17,4-7), manchmal ringen sie mit einem fernen und unverständlichen Gott, wie Jeremia (Jer 20,7-18). Im Neuen Testament wird uns Jesus immer wieder als Betender dargestellt, seine Jünger lernen auf dem Weg, wie man mit ihm unterwegs sein kann (Mk 1,35-39). Dies gilt besonders auch in den Zeugnissen des beginnenden Weges der Kirche. Dieser ist geprägt vom Gebet. So lädt uns die Heilige Schrift ein, ihren menschlichen Protagonisten zuzusehen und zuzuhören. Dabei können wir die Vielfalt des Sprechens mit Gott entdecken, das vom Temperament des Beters und von seiner Lebenssituation abhängt. Diese Beispiele können Mut machen, sich etwas abzuschauen, vor allem aber auf die Suche nach dem eigenen Ausdruck des Betens zu gehen.

Erfahrungen durchbeten

Die Heilige Schrift ist kein theoretisches Lehrbuch über Gott und Menschen, sondern sie erzählt in großen Teilen Geschichten und Geschichte. Diese Geschichten laden ein, sich staunend und hörend hinein zu begeben. In den Erzählungen wird wahrnehmbar, wie Gottes Geschichte mit unserer Welt geht: in Erfahrungen, die einzelne machen und in dem, was das Volk Gottes erlebt. Auf diese Geschichten lauschen, das heißt Gottes Herzschlag wahrzunehmen: seine Intentionen und Einladungen, seine Fragen und Hoffnungen an uns Menschen. Die Erzählungen provozieren in der Betrachtung Rückfragen an Gott, sie laden ein, das eigene Erleben in den Zusammenhang dieser großen Geschichte zu stellen. So kann Gebet wachsen, das auf den Erfahrungen früherer Generationen aufbaut und eigene Erfahrungen auf Gott hin öffnet.

Hören und Lesen der Hl. Schrift als Gebet

Wenn die Heilige Schrift tatsächlich Gottes Wort ist, dann bedeutet Lesen darin und Hören auf sie in Kontakt mit Gott zu treten. Dies mag manchmal besonders spürbar werden, wenn ein Wort der Schrift besonders anspricht, wenn eine Erzählung die gegenwärtige Situation aufnimmt und sich aus dem Gehörten Antworten für das eigene Leben ergeben. Diese Gnadenmomente sind jedoch weder selbstverständlich, noch kommen sie besonders oft vor. Dennoch bleibt mehr oder weniger aufmerksames Lesen der Schrift Gebet, es bedeutet ja, sich Gottes Wort auszusetzen. Selbst wenn „nichts“ passiert, dürfen wir vertrauen, dass Gott wirklich zu uns spricht. Dieses Vertrauen überbrückt nicht den Abstand zwischen Gott und Menschen, wird aber zum ehrlichen Gebet, das immer neu das Gegenüber Gottes sucht. Es ist Gebet, das weniger redet und menschliche Themen bespricht, als vielmehr zum Hören auf das, was er zu sagen hat, führt – selbst dann, wenn wir es nicht merken.

Übungsvorschläge

Psalmen und Hymnen beten

Eine Methode, Psalmen und alt- bzw. neutestamentliche Hymnen mitzubeten: Ich lese den Text Zeile für Zeile. Nach jeder Zeile hole ich bewusst Luft und lasse ein wenig Zeit. Vielleicht kommen mir eigene Gedanken, Regungen, Widerstände, die die Pause füllen. Vielleicht möchte ich Gott etwas dazu sagen. Vielleicht muss ich den Text für mich übersetzen. Auf einem Notizzettel kann ich ein Wort, das mir wichtig geworden ist, mit in den Tag nehmen.

Mit biblischen Personen mitgehen

Ich nehme eine Erzählung aus der Bibel, am besten eine, in der es eine Hauptperson gibt. Lesend gehe ich dieser Person hinterher. Ich nehme wahr, was sie sagt und tut, vor allem aber, wie sie mit Gott umgeht. Dabei kann mir Verschiedenes klar werden: Welche Grundhaltung Gott gegenüber findet sich hier (Vertrautheit, Freundschaft, Ehrfurcht, Protest, Ergebenheit...)? Ist diese Art des Umgangs mit Gott eine Form des Gebetes in meiner derzeitigen Situation? Was habe ich Gott in den Geschichten meines Lebens und aus ihnen heraus zu sagen?

Lectio divina

Lectio – Lesen: Was sagt der Text?

Den Text langsam, am besten mehrmals lesen. In welchem größeren Zusammenhang steht der Text? Welche Art Text ist es? Auf jedes einzelne Wort achten, vor allem auch auf Wörter, die öfter vorkommen. Wie spricht der Text von Gott? Wie spricht der Text vom Menschen?

Ruminatio – Verkosten: Was sagt der Text mir?

Den Text so oft wiederholen, hin- und her bewegen, bis ich entdecke, was Gott mir durch sein Wort sagen will. Welches Wort, welcher Satz spricht mich besonders an? Welche Fragen stellt mir der Text? Was für eine Botschaft enthält der Text für mich, für uns?

Zwischenschritt:

In einem Satz die Aussage des Textes für mich formulieren - aufschreiben.

Oratio – Beten: Was lässt der Text mich sagen?

Spontanes Gebet: Lobpreis, Dank, Bitte, Reue, Klage, Auflehnung

Formuliertes Gebet: Psalmen, andere Gebete oder Lieder, die mir vertraut sind.

Contemplatio – Betrachten: Was bedeutet der Text für mein Handeln?

Was möchte ich in den Tag mitnehmen? Dem Impuls, den das Wort mir gibt, folgen.

Was möchte ich heute / morgen tun?

Schritte der ignatianischen Bibelmeditation

Ich trete in den Raum der Gegenwart Gottes bewusst ein. Ich nehme meinen Leib wahr. So kann ich mit Aufmerksamkeit und innerer Wachheit in die Gebetszeit gehen.

Mit einem Einstimmungsgebet beginne ich die Gebetszeit und erinnere mich an Gottes Gegenwart.

Ich lese den Text langsam, eventuell halblaut so, als wäre er mir neu.
Ich lasse den Schauplatz, die Umgebung, die Personen lebendig werden. Meine Phantasie sieht, hört, schmeckt, ertastet, riecht. Was geht mich persönlich an?

Ich erbitte von Gott, was ich für diese Zeit ersehne. Was wünsche ich, dass Gott an mir tut?

Ich verweile bei dem, was mich persönlich anspricht und bewegt, berührt und herausfordert. Wichtige Worte kann ich längere Zeit innerlich wiederholen und sie in mein Herz hineinsenken. Ich lasse die Bibelbetrachtung immer mehr zu einem ständigen Hinhören auf Gott werden, zu einem liebenden Aufmerken auf das, was er mir von sich sagt. Ich muss nicht den ganzen Text meditiert haben – was für meine Gottesbeziehung wichtig ist, wird sich mir zeigen. Wenn die Gedanken abschweifen, hole ich mich wieder zurück zum Wort Gottes. Wenn mich nichts betrifft: ich bleibe, warte, hoffe...

Ich suche das Gespräch mit Gott, mit Christus – wie zwischen Freunden. Was mich berührt, was in mir da ist, erzähle ich ihm mit einfachen Worten. Ich darf meine Fragen, Bedenken, Ängste, Zweifel, Freude, meinen Trost und meine Dankbarkeit mitbringen...
Und ich bin hörend da, offen für das, was mir von Gottes Seite entgegen kommt...

Ich beende die Meditation mit einem Gebet oder einer Geste.

Nach Abschluss der Gebetszeit kann es hilfreich sein, zu notieren, was mir wichtig geworden ist.

3. Persönlicher Gebetsschatz

Unsere Kirche verfügt über einen großen Gebetsschatz: die Psalmen, das Gebet in der Liturgie, das Rosenkranzgebet, Gebete zum Heiligen Geist, Gebete und geistliche Texte der Heiligen und Kirchenväter, die Grundgebete...

Das wichtigste Grundgebet ist das Gebet des Herrn. In den Evangelien wird Jesus als Betender dargestellt. Immer wieder zieht er sich in die Einsamkeit zurück, um im Gebet zu verweilen. Die Jünger haben wohl gespürt, dass hier Wichtiges geschieht. In ihnen wurde die Sehnsucht geweckt, wie Jesus beten zu können. Sie bitten ihn: „Herr lehre uns beten“ (vgl. Lk 11,1). Jesus lehrt sie das Vaterunser, das uns in der Fassung aus dem Matthäusevangelium vertraut ist. In jeder Eucharistiefeier sprechen wir dieses Gebet. Doch dieses Gebet ist mehr als nur ein Gebetsschatz der Kirche. Für viele gehört es zum persönlichen Gebetsschatz. Die Bitten des Vaterunsers nehmen unser ganzes Leben in den Blick. Ganz im Vertrauen auf Gott gebetet, überlasse ich ihm letztlich mein Leben: „Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.“

Auch andere Grundgebete können persönlicher Gebetsschatz sein. Als Beispiele seien genannt: Das „Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.“, das wir bei jedem Kreuzzeichen beten, das Gloria, das Glaubensbekenntnis, das „Gegrüßet seist du Maria“, der „Engel des Herrn“.

Zum persönlichen Gebetsschatz gehören auch Morgen- und Abendgebete, Tischgebete, Gebete für Verstorbene, Gebete und geistliche Texte von Heiligen oder Persönlichkeiten, die mir im Laufe meines bisherigen Lebens wichtig geworden sind. Vielleicht habe ich auch Gebete selber formuliert oder ein Bild spricht mich besonders an. Vermutlich ist der Gebetsschatz von Menschen so verschieden wie auch Menschen verschieden sind. Entscheidend ist, dass ich meine Form des Betens finde, dass ich Gebete verinnerliche, dass ich zumindest einige davon auch auswendig beten kann. Mir so vertraute Gebete können eine Hilfe sein, mit Gott in lebendiger Beziehung zu bleiben.

Persönlicher Gebetschatz, das ist auch meine je eigene Form Gott zu bitten, für mich und andere, ihm meinen Dank zu bringen. Es ist meine Art und Weise des Klagens, meine Form des Stoßgebetes, mein Bitten um Vergebung und Versöhnung.

Persönliches Beten schließt immer auch ein: das Schweigen und Hören. Die Stille zu suchen und diese nicht nur auszuhalten, sondern ganz bewusst vor Gott im Gebet zu verweilen, ist ein immer währendes Einüben, und sollte ein wichtiger Bestandteil des persönlichen Gebetsschatzes sein.

Persönliches Beten – das ist auch das Beten mit der Heiligen Schrift, das Lesen und Hören des Wortes Gottes (nicht nur in der Eucharistiefeier), das Gebet der Psalmen.

Persönlicher Gebetsschatz – das ist in unterschiedlichen Lebenssituationen Erprobtes und Bewährtes. Es kann mein Beten erleichtern, kann mir helfen, tagtäglich mein Leben vor Gott zu bringen. Dazu gehören bspw. auch Gebete, die mir in guten Zeiten das Loben und Danken erleichtert haben und Gebete, die mir in schweren Zeiten Kraft und Hoffnung geschenkt haben, die mich ermutigt haben, „Wüstenzeiten“ durchzutragen. Gerade in Zeiten der Not (z. B. Krankheit, Trauer, Ausweglosigkeit) klagen Menschen oftmals, dass sie nicht beten können. Nicht nur, weil sie das Vertrauen in Gott verloren haben, weil ihnen die Worte fehlen, sondern mitunter auch, weil ihnen einfach die Kraft zum Beten fehlt. Hier kann ein Gebet aus der eigenen „Schatztruhe“ so etwas wie ein Geländer zum Festhalten sein. Auch wenn es dann vielleicht nur zu einem Vers aus dem Vaterunser oder zu einem Kreuzzeichen „reicht“; wenn das Gebet zum Stoßgebet wird, wie: „Herr, hilf!“ oder auch ein Klagen gegen Gott: „Warum, Herr?“ oder „Wo bist du, Herr?“

Das persönliche Beten bedarf aber auch der Entwicklung, des Wachstums. So wie ich dem Kinderglauben mit zunehmender Lebens- und Glaubenserfahrung entwachse, wie sich auch mein Gottesbild wandelt, wird sich auch mein Gebet verändern. Im Erwachsenenalter wird mich vielleicht ein in Kinderzeit gelerntes Abendgebet wie „Müde bin ich geh zur Ruh...“ nicht mehr begleiten. Auf der anderen Seite ist es aber immens wichtig, dass mit Kindern gebetet wird, dass sie Gebete „erlernen“, die ihrem Alter entsprechen, dass sie über einen eigenen kleinen Gebetsschatz verfügen und vor allem, dass sie miterleben, wie Erwachsene in ihrer Umgebung beten, insbesondere die Eltern, Geschwister, Großeltern. Die als Kind gemachten Erfahrungen mit dem Beten werden im weiteren Leben nie ganz vergessen werden.

Auch der „Adressat“ meines Gebetes kann sich immer wieder ändern. Vielleicht wende ich mich im Laufe meines Lebens im Gebet mehr Jesus Christus als Bruder und Freund zu oder ich richte mein Gebet an Gott den Vater. Vielleicht bitte ich auch verstärkt um den Heiligen Geist.

Glauben und Beten sind etwas Lebendiges. So ist es wichtig und lohnt sich, von Zeit zu Zeit einmal zu schauen, wie die eigene „Schatzkiste“ mit Gebeten gefüllt ist, was vielleicht einer Auffrischung bedarf oder auch ersetzt oder ergänzt werden kann. Dazu sollen die nachfolgenden Übungen Anregungen geben.

Übungsvorschläge

Anregungen für die persönliche Besinnung

Wie sieht mein ganz persönlicher Gebetsschatz aus?
Welche Gebete sind mir vertraut und lieb geworden?
Welche Gebete kann ich auswendig beten?
Wie beginne und beschließe ich meinen Tag? (Morgen- und Abendgebete)
Welches Gebet hat mir besonders in schweren Zeiten geholfen?

Gebete aus dem Gotteslob

Nachfolgend vier Gebete aus dem Gotteslob. Ich wähle mir das Gebet aus, das mich besonders anspricht, betrachte es und versuche es in dieser Woche täglich zu beten. Vielleicht gelingt es mir, es auswendig zu beten.
(Für den Fall, dass diese Gebete schon zu meinem persönlichen Gebetsschatz gehören: Im neuen Gotteslob finden Sie einen ganzen Abschnitt „Im Gebet antworten“ mit einer Auswahl an Gebeten, GL 2-22.)
GL 7, 2: Atme in mir, du Heiliger Geist...
GL 5, 1: Mein Herr und mein Gott...
GL 9, 5: Nichts soll dich verwirren...
GL 6, 5: Wachse Jesus, wachse in mir...

In Stille vor Gott verweilen

In Stille vor Gott zu verweilen, im Schweigen und Hören, gehört ebenfalls zum Gebetsschatz. Ich nehme mir 10 bis 15 Minuten am Tag dafür Zeit.
Es kann eine Hilfe sein, dazu eines der beiden Bilder (Ernst Barlach „Christus“ oder „Christus und Johannes“) zu betrachten.



Christus; Bestellnummer: Nr. 785 D (Andachts- und Meditationsbild);
Kunstverlag VER SACRUM, Schulergasse 1, 72108 Rottenburg; Telefon: (0 74 72) 30 11, Telefax: (0 74 72) 36 48, E-Mail:
versacrum@schwabenverlag.de



Christus und Johannes : Bestell-Nr. 405836 (Kunstkarte); Ars liturgica e.K.
Buch- und Kunstverlag, 56653 Maria Laach, Tel. 02652/ 59 381; Fax:
02652 / 59 386; E-Mail: verlag@maria-laach.de

Anleitung für das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Ich bitte den Herrn, den zu Ende gehenden Tag mit liebender Aufmerksamkeit wahrnehmen zu können, ohne zu beurteilen und zu bewerten. Ich schaue auf das, was heute war. Dabei kann ich den Tag wie in einem „Zeitrafferfilm“ vor meinem inneren Auge ablaufen lassen. Oder ich greife einige Szenen heraus und schaue sie gleichsam in „Zeitlupe“ an. Was bewegt oder berührt mich jetzt von dem, was ich heute erlebt habe?

- Stille –

Ich erinnere mich im Vertrauen auf Gottes liebevollen Blick daran, wie ich heute mit Gott, mit anderen, mit mir selbst umgegangen bin.

- Stille –

Ich blicke hin, wo ich Ermutigung, Trost, Hoffnung gespürt habe.

Ich blicke auch dahin, wo ich Misstrauen, Angst, Entmutigung erfahren habe, wo ich vielleicht schuldig geworden bin.

- Stille –

Ich bringe meine Bitte, meinen Dank, meine Klage, mein Lob vor IHN. Ich bitte ihn um Vergebung für meine Lieblosigkeiten und Unaufmerksamkeiten.

- Stille –

Ich vertraue Gott den zu Ende gehenden und den morgigen Tag an. Das, was ich in der Stille vor Gott getragen habe, kann ich hinein nehmen in das gemeinsame Gebet des Vaterunsers.

4. Den Alltag beten

„Gott suchen und finden in allen Dingen“ ist für den hl. Ignatius von Loyola eine Art Summenformel seiner Spiritualität. Was damit gemeint ist, fasst Josef Stierli so zusammen (J. Stierli (Hrsg.), *Ignatius von Loyola, Gotteserfahrung und Weg in die Welt*, Freiburg 1981, 199f.):

- „Gott gläubig begegnen in allen Dingen, die transparent werden zu Gott hin und von ihm her;
- Gottes heiligen Willen zu erkennen suchen und ihn erfüllen in allen Situationen und Aufgaben des Lebens;
- alles Tun dieses Gotteswillens tragen und inspirieren lassen von der lauterer Absicht, die nur Gott und seinen Dienst sucht;
- dies beseelen lassen von der ehrfürchtigen Liebe, die dient in der ganzen Breite und Tiefe des Menschenlebens.“

Die folgenden Anregungen zum Gebet sind von einem dreifachen Anliegen begleitet:

- Beten im Alltag - auch jenseits „frommer“ Orte, Zeiten und Veranstaltungen
- Den Alltag beten - die eigene Wirklichkeit und Wahrnehmung vor Gott bringen
- Eine „langzeit-taugliche“ Form für mich entdecken und einüben.

Kalendergebet

Zehn Minuten am Morgen: Ich nehme meinen Kalender zur Hand und „erzähle“ Gott, was und wer mich heute wohl erwartet. – Jeweils ein kurzer Austausch: Was erwartest Du von mir? Worauf würdest Du an meiner Stelle achten? und – Was habe ich Dir zu sagen: bittende Besorgtheit, dankbare Vorfreude, meine Bereitschaft zu ...

Zehn Minuten am Abend: Ich gehe die Stationen des Tages noch einmal langsam durch und erzähle Gott, wie es gelaufen ist. Ich lasse mir jedes Mal Zeit, mich zu erinnern und vor Gott zu bringen, was mich dabei jetzt bewegt: ein konkreter Dank für, eine Bitte um, eine Entdeckung, ein Vorsatz für morgen, eine Hoffnung, eine Bitte um Vergebung oder ...

Ein Weg mit geistlicher Aufmerksamkeit

Das könnte ein Spaziergang, der Weg zur oder von der Arbeit oder auch ein „Dienstweg“ sein. Ich nehme den Weg selbst ernst und habe Zeit ihn aufmerksam zu gehen. Mit den Augen und Ohren, aber auch mit dem Herzen nehme ich wahr, was und wer mir begegnet. Ich nehme mir die Zeit, über eine Wahrnehmung nachzusinnen, auch einmal stehen zu bleiben.

Dann brauche ich noch eine Pause vor Gott: ein paar Minuten auf einer Parkbank, in einer Kirche, vor einer Tasse Kaffee, am Fenster stehend oder an ein Brückengeländer gelehnt: Denn auf diesem Weg war es Gott, der mir etwas gezeigt hat. Und in mir haben sich auf diesem Weg „Worte“ gebildet, die ich an ihn richten kann.

Die Mitmenschen „beten“

Menschen - die ich besonders mag / um die ich mir Sorgen mache / denen ich viel verdanke / um deren Unglück ich weiß / mit denen ich Probleme habe / denen ich täglich begegne / für die ich Verantwortung trage ...

Eine Namensliste im Gesangbuch würde sich als hilfreich für persönliche Fürbitten und persönliches Dankgebet erweisen. Man könnte auch hinter jeden Namen einen Satz schreiben. Gemeint ist ein Wort, das ich Gott mit Blick auf diesem Menschen sagen möchte.

Alternativ wäre die Einrichtung einer Bildergalerie im Handy denkbar. Mit dem Gesicht des Mitmenschen vor Augen geht es manchmal leichter. Und das Handy als Gebetshelfer taugt auch für Straßenbahn- oder Zugfahrten, in Wartezimmern und wo man sonst so herumsitzen muss oder darf.

„Ziehharmonika-Gebet“

Es geht um einen „meditativen Gebrauch“ vertrauter und lieb gewonnener Gebete. Ein Gebet, das ich auswendig kann, wird gedehnt, so dass freie Zeilen entstehen. Hierzu eignet sich beispielsweise das Vaterunser oder das Gebet des Niklaus von Flüe („Mein Herr, und mein Gott,...“)

Vorgehensweise: Zu Beginn und Abschluss wird der Text einmal langsam gebetet. Dann wird nach jeder Zeile Persönliches hinzugefügt, solange Geist und Herz sich dazu bewegen lassen.

Beispielsweise ist jede Vaterunser-Bitte leicht ins Persönliche und Alltägliche zu übersetzen. Sie ist wie eine offene Tür, eine Einladung meine Wirklichkeit, meinen Glauben, vor Gott zu bringen (Dein Wille für mich / das tägliche Brot als Symbolwort / meine und unsere Schuld hat konkrete Namen usw.).

Diese Gebetsweise fördert, im Gebet bei dem zu bleiben, was Gott wichtig ist. Sie hilft, kontinuierlich Anregung zu empfangen und mindert das Abgelenkt-Werden. Sie findet auch im Alltag leicht einen geeigneten Ort.

Vorschlag für einen Besinnungsabend: Gemeinsam Bibel lesen und erschließen

Vorzubereiten:

Den Bibeltext für alle Teilnehmer auf einem Blatt bereithalten – so hat man die Möglichkeit für Unterstreichungen, Zeichensetzungen, Notizen... Es ist auch hilfreich, die einzelnen Schritte mit auf das Blatt zu bringen (so haben die Teilnehmer den „Fahrplan“ vor sich und können es zu Hause auch allein probieren.)

Dennoch: eine oder mehrere Bibeln bereitlegen – manchmal ist es gut, den Kontext einer Schriftstelle zu kennen – was kommt vor und nach unserem Text?

Stifte für jeden Teilnehmer.

Die Schritte (angelehnt an die Lectio divina)

Gebet – Gebet um Christi Gegenwart, um den Heiligen Geist, um zu verstehen, was er uns sagen will.

Lectio – den Text vorlesen, zweimal, von unterschiedlichen Teilnehmern gelesen. Die Teilnehmer zum Hören einladen ohne Mitlesen.

Dann im Plenum in den Austausch treten: Was ist das für ein Text? In welcher Situation könnte er geschrieben sein? Gibt es Wörter, die sich oft wiederholen? Wie redet der Text von Gott? Wie redet er vom Menschen?

Ruminatio – eine Zeit der Stille lassen. Anschließend zum Austausch mit dem Nachbarn einladen: Welches Wort, welcher Satz spricht mich besonders an? Welche Fragen habe ich an den Text?

Oratio – die Teilnehmer einladen, ins Gespräch mit Gott einzutreten und ihr eigenes Gebet aufzuschreiben. (Aufschreiben hilft, die Gedanken zu sortieren.)

Contemplatio – Welchen Impuls wollen wir mitnehmen? Gibt es ein Gebetsanliegen, eine Aufmerksamkeit, die wir gemeinsam mit in den Tag nehmen wollen? – im Plenum sammeln.

Abschluss – gemeinsam das Vaterunser beten (oder ein anderes Gebet).

Vorschlag für einen Besinnungsabend: Persönlicher Gebetsschatz

Besinnliche Musik zum Ankommen, Begrüßung und Einladung zu einer kurzen angeleiteten

Stilleübung:

Ich sitze da, ganz ruhig und entspannt...

Ich achte darauf, wie sich mein Körper genau in diesem Moment anfühlt.

Spüre ich irgendwo eine Spannung im Rücken ..., im Nacken ..., im Kopf..., irgendwo sonst?

Ich lasse die Spannung in den Schultern los und lasse mit jedem Ausatmen die Entspannung mehr und mehr zu.

Auch meine Arme und Beine sind ganz entspannt. Die Füße stehen locker auf dem Boden.

Meine Gedanken lasse ich kommen und gehen.

Ich werde still und ruhig.

Nur wenn ich äußerlich still werde, kann auch mein Inneres ruhig werden, zur Ruhe kommen, still sein.

Gebet: Herr, sei du die Mitte unseres Zusammenseins.
 Lass uns mit dir und untereinander ins Gespräch kommen.
 Schenke uns Vertrauen zueinander.
 Lass uns durch das Zeugnis der anderen Ermutigung für den Weg mit dir zuteil werden.
 Sende uns deinen Heiligen Geist.

„Wer unterm Schutz des Höchsten steht...“ GL 423, Strophen 1 und 3

Gesprächsrunde mit Impuls:

Wir wollen heute Abend gemeinsam nach Gebetsschätzen suchen. Jeder von uns hat eigene Erfahrungen, hat eigene Schätze einzubringen. Es mag ungewohnt sein, den anderen davon mitzuteilen, aber es lohnt sich.

Eine Schatztruhe in die Mitte stellen, auf der ein Schild ist: GEBET. Was würden Sie in einer solchen Schatzkiste erwarten? Was gehört auf alle Fälle hinein?

Der ganz persönliche Gebetsschatz? – Einladung zu einer „Murmeltunde“ zu dritt (ca. 15 bis 20 Minuten)

Was bete ich? Womit habe ich vielleicht auch Schwierigkeiten?

Meine Lieblingsgebete: Am Morgen, Am Abend, „Zwischendurch“

Wer hat mich Gebete / das Beten „gelernt“?

Wo finde ich neue Gebete, die meinen Gebetsschatz bereichern?

Behutsames „Einsammeln“ im Plenum

Zusammenfassung des Abends:

Hier können ggf. einige Gedanken aus dem Impuls „Persönlicher Gebetsschatz“ genutzt werden.

Zum Abschluss: Tagesrückblick (Anleitung: vgl. S. 17)

Materialsammlung

Was hilft im Gebet, von Gott geschenkten Anfang wahrzunehmen?

Der bewusst gewählte Name, mit dem ich Gott anspreche. Durch ihn kann ich den das Gebet eröffnenden Herrn wahrnehmen. Vielleicht auch ausführlicher: Ich sage dem Herrn in einer „Kurzlitanei“, wer er für mich ist, wozu er mir schon geworden ist.

Ein einladendes Wort des Herrn, das ich in mir wachrufe. Beispielsweise: „Ich stehe vor Tür und klopfe an.“ / „Kommt zu mir, die ihr mühselig und beladen seid!“ / „Ich bin der Weinstock, ihr seid die Rebzweige.“

Der Blick auf ein Christus Bild, das mir hilft, den Herrn als mir zugewandt, zugetan zu erinnern. Z.B. der Gekreuzigte, der den Betrachter in die Arme schließen möchte (Würzburger Neumünster) oder Jesus der am Ostermorgen Maria Magdalena beim ihrem Namen nennt (George Rouault).

Ein kurzes festes Vorbereitungsgebet. Das tägliche Stundengebet der Kirche beginnt: „Herr, öffne meine Lippen, damit mein Mund dein Lob verkünde.“

Eine Anrufung des Hl. Geistes. „Lass gläubig uns den Vater sehn, sein Ebenbild, den Sohn, verstehn und dir vertraun, der uns durchdringt und uns das Leben Gottes bringt. Amen.“ (GL 342,6)

Beten öffnet der Wirklichkeit einen geschützten Raum

Mein Gott, ich liebe Dich nicht, ich wünsche es nicht einmal, ich langweile mich mit dir. Aber blicke mich an im Vorübergehen.

Tritt einen Augenblick in meine Seele, bring sie in Ordnung mit einem Hauch, unauffällig, ohne mir etwas zu sagen.

Wenn Du möchtest, dass ich an Dich glaube, bring mir den Glauben.

Wenn Du möchtest, dass ich Dich liebe, bring mir die Liebe mit. Ich, ich habe sie nicht, und ich kann nichts dafür.

Ich gebe Dir, was ich habe: meine Schwäche, meine Schmerz.

Und diese Zärtlichkeit, die mich quält und die Du so gut siehst...

Und diese Verzweiflung...

Und diese verwirrte Scham.

Marie Noel, Die arme Kommunion (Zerrei doch die Wolken, Texte zum Nachdenken, Herder 2007, 26 – inzwischen vergriffen)

Mein Gott, ich klage dir meinen Zustand.
Ich rede von dir und fühle mich dennoch verlassen.
Ich möchte dir vertrauen und ängstige mich dennoch.
Ich rede zu dir und weiß doch nicht, ob du mich hörst.
Ich möchte deinen Willen erfüllen und weiß doch nicht, was ich tun soll.
Ich weiß, dass du mich führst, und sehe dennoch keinen Weg.
Ich weiß, dass mein Geschick von dir kommt, und kann es nicht annehmen.
Ich weiß, dass du mir Licht zugedacht hast und versinke in meinen dunklen Gedanken.
Ich weiß, dass du mir Freiheit bestimmt hast und fühle mich dennoch wie gefangen.
Ich weiß, dass dein Zeitplan anders ist als der meine und habe dennoch keine Geduld.
Es ist leer in mir,
ich wiederhole die Worte, die ich früher einmal verstanden hatte.
Ich weiß, dass du mich nicht verlassen wirst.
Nein mein Gott, ich weiß es nicht,
ich glaube, ich möchte es glauben.
Hilf mir!

Jörg Zink (Hufeisen: „Raphael – Engel des Heils“, CD)

Dich

Dich nicht näher denken
und dich nicht weiter denken
dich denken wo du bist
weil du dort wirklich bist

Dich nicht älter denken
und dich nicht jünger denken
nicht größer nicht kleiner
nicht hitziger und nicht kälter

Dich denken und mich nach dir sehnen
dich sehen wollen
und dich lieben
so wie du wirklich bist

Erich Fried, Dich (Zerrei doch die Wolken, Texte zum Nachdenken, Herder 2007, S. 22 – inzwischen vergriffen)

GL 657,2 „Herr, du hast mich erforscht und du kennst mich...“

Ermutigung, Zerstreuung und Leere im Gebet anzunehmen und Ihm hinzuhalten.

Wie kann es gelingen, dass Beten persönliche Beziehung wird?

Der hl Ignatius von Loyola gibt in seinem Exerzitienbuch nachfolgende Anregungen zum Zwiegespräch (EB 53-54):

„Anschaulich sich vorstellen (imaginando), wie Christus unser Herr gegenwärtig und ans Kreuz geheftet ist und ein Zwiegespräch beginnen. Wie er als Schöpfer gekommen ist, um sich zum Menschen zu machen, vom ewigen Leben zum zeitlichen Tod und so für meine Sünden zu sterben. Ebenso dann den Blick auf mich selber richten: was ich für Christus getan habe, was ich für Christus tue; was ich für Christus tun soll; und indem ich ihn derartig schaue und so ans Kreuz geheftet, überdenke ich das, was sich gerade anbietet.

Das Zwiegespräch vollzieht sich durch eigentliches Sprechen, so wie ein Freund zu einem anderen spricht oder ein Diener zu seinem Herrn, bald um irgendeine Gnade zu erbitten, dann sich wegen eines begangenen Fehlers anzuklagen und schließlich seine Anliegen mitzuteilen und für sie Rat zu erbitten. Und ein Vaterunser beten.“

(Willi Lambert, *Beten im Pulsschlag des Lebens*, Herder 1997, 188)

„Es kommt nur darauf an, dass man zunächst einmal einen stillen Winkel hat, in dem man mit Gott so verkehren kann, als ob es sonst überhaupt nichts gäbe und das täglich.“

(Edith Stein)

Beten hört und fragt Gott: Zwei Gebetsvorschläge:

„Guter Gott sprich freundlich in meine Stille. Wenn der laute äußere Lärm in meiner Umgebung und der laute innere Lärm meiner Ängste mich dir entziehen, dann hilf mir, darauf zu vertrauen, dass du noch da bist, auch wenn ich dich nicht zu hören vermag. Gib mir Ohren, die deine sanfte, gütige Stimme hören: Kommt zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch Ruhe geben, denn ich bin freundlich und demütig von Herzen. Lass diese liebevolle Stimme mein Begleiter sein. Amen.“

(Henry Nouwen, *Mit offenen Händen – unser Leben als Gebet*, Herder 1996, 31)

„Guter Gott, es liegt mir sehr daran, selbst entscheiden zu können. Ich möchte Herr meines eigenen Schicksals sein. Doch ich weiß, dass du sagst. Lass sich dich an der Hand nehmen und dich begleiten. Nimm meine Liebe an und vertrau darauf, dass ich dich dorthin führen werde, wo die tiefsten Wünsche deines Herzens in Erfüllung gehen. ‚Herr, öffne meine Hände, um dein Geschenk der Liebe zu empfangen. Amen.“

(Henry Nouwen, *Mit offenen Händen – unser Leben als Gebet*, Herder 1996, 46)

Beten ist mehr als Worte

„O du mein Gott, deine Gnade hat uns das Gebet gelassen, als eine Verbindung, eine beseligende Verbindung mit dir. Als eine Seligkeit, die uns mehr gibt, als jede Erfüllung.“

(Arnold Schönberg, aus Psalm No 1)

verschiedene Gebetshaltungen „einüben“