

Kleine Gebetsschule (1/2)

Entscheide dich.



Gott hat uns als freie Menschen gewollt und geschaffen. Wenn du es willst, entscheide dich, ein betender Mensch zu werden und deine Beziehung zu Gott zu gestalten. Entscheide bewusst: Dann und dann will ich beten. Triff die Entscheidung für das Morgengebet schon am Abend und für das Abendgebet schon am Morgen.

Sei im Kleinen treu.



Viele beginnen mit großen Vorsätzen zu beten. Nach einer Weile scheitern sie daran und glauben, sie könnten gar nicht beten. Beginne mit festen kurzen Gebetszeiten. Und die halte in Treue durch. Dann können deine Sehnsucht und auch dein Gebet wachsen, wie es dir, der Zeit und den Umständen gemäß ist.

Nimm dir Zeit zum Beten.



Beten heißt wach sein dafür, dass Gott mir zugewandt ist. Bei ihm brauchst du keine Audienzen zu beantragen. Für die Zeit des Gebetes gibt es drei Kriterien, die hilfreich sein können. Nimm eine feste Zeit (Gewohnheit hilft), eine ruhige Zeit (das sind oft der frühe Morgen und der Abend) und eine wertvolle Zeit, die du gerne hast, aber auch gerne wegschenken magst (keine „Abfallzeit“).

Bereite dir einen Ort.



Der Ort, an dem du betest, wirkt sich auch auf dein Beten aus. Suche deshalb einen Ort, an dem du gut beten kannst. Für manchen wird das die Bettkante sein oder der Schreibtisch. Anderen hilft es, wenn sie einen bereiteten Ort haben, der sie erinnert und einlädt: Schemel oder Stuhl mit Kniebank, Teppich, Ikone oder Bild, Kerze, die Heilige Schrift, ein Gebetbuch.

Ritualisiere und strukturiere dein Gebetsleben.



Sich jedes Mal neu zum Gebet zu überwinden kann einen viel Kraft kosten. Gib deinem Beten eine feste Ordnung (einen Ritus). Diese soll dich nicht einengen, sondern dir helfen, nicht jeden Tag überlegen zu müssen, ob und wie du beten willst. Vor dem Gebet stelle dich bewusst in die Gegenwart Gottes; nach dem Gebet nimm dir noch einen Moment Zeit, um zu danken und dich unter Gottes Segen zu stellen.

Lass den ganzen Menschen beten.



Beten vollzieht sich nicht nur in Gedanken und Worten. Im Gebet darf sich der ganze Mensch mit Gott verbinden: dein Leib, deine innere und äußere Wahrnehmung, deine Erinnerung, dein Wollen, Denken und Fühlen oder der Traum der vergangenen Nacht. Manchmal geben dir auch die Zerstreungen wichtige Auskunft darüber, was dich wirklich beschäftigt und bewegt und was du ausdrücklich vor Gott bringen und bei ihm lassen kannst. Zu Erledigendes, das dir während des Betens einfällt und das du nicht vergessen willst, kannst du auch aufschreiben und (danach) zum Beten zurückkehren.

Kleine Gebetsschule (2/2)

Bete auf vielfältige Weise.



Entdecke und übe die vielen Weisen des Gebetes, die je nach Zeit und eigener Verfassung und momentaner Situation anders sein können: das vorformulierte Gebet eines anderen Beters, in das ich einstimme; das persönliche Gebet in den eigenen Anliegen; das Beten mit einem Wort aus der Heiligen Schrift (z. B. den Lesungen des Tages); das Herzensgebet (oder Jesusgebet), bei dem ein kurzer Gebetsruf oder nur der Name Jesu mit jedem Atemzug wiederholt wird; das innere Gebet, in dem der ganze innere und äußere Mensch schweigt und hört ...

Nutze die Gelegenheiten.



Du kannst auch die Gelegenheiten nutzen, die sich bieten, um zwischendurch zu beten (z.B. Stoßgebete, eine Bitte, ein kurzer Dank oder Lobpreis): die Wartezeit, die Fahrt im Bus, im Zug oder im Auto (nicht gleich die Musik anmachen), die Freistunde, die Kapelle oder Kirche am täglichen Fußweg. Lass die Gelegenheiten, die Du zum Beten hast, zu Einladungen werden, dich immer wieder neu mit Gott zu verbinden.

Lass Gott zu Wort kommen.



Beten bedeutet auch, auf die Stimme Gottes zu hören. Gott spricht am ausdrücklichsten in den Worten der Heiligen Schrift, die die Kirche Tag für Tag liest. Er spricht durch die Heiligen. Aber er spricht auch – oft verborgen – im Herzen eines jeden Menschen, z.B. im Urteil deines Gewissens oder durch eine innere Freude. Das Wort Gottes in der Schrift macht das Wort Gottes im Herzen hörbar und verleiht ihm eine Stimme. Lass Gott in deinem Beten zu Wort kommen. Mache dich vertraut mit ihm, damit du seine Stimme von den vielen Stimmen unterscheiden und seinen Willen erkennen lernst.

Bete mit der irdischen und der himmlischen Kirche.



Wer betet, stellt sich – sei es allein oder mit anderen – in die große Gemeinschaft der Betenden hinein. Sie reicht von der Erde bis in den Himmel und schließt die heute Lebenden wie auch die Engel, die Heiligen und die unbekannte Schar der bei Gott Lebenden ein. Beten bedeutet auch, füreinander zu beten. Daher ist es gut, nicht bloß für sich allein zu beten, sondern wo es möglich ist, auch mit anderen: mit der Familie, mit Freunden, mit deiner Gemeinde. Und mit den Heiligen. Du darfst sie um ihr Gebet bitten. Denn die Gebetssolidarität der Menschen vor Gott hört mit dem Tod nicht auf.



Wohl dem Mann, der nicht dem Rat der Frevler folgt,
nicht auf dem Weg der Sünder geht, nicht im Kreis der
Spötter sitzt, sondern Freude hat an der Weisung des
Herrn, über seine Weisung nachsinnt bei Tag und bei Nacht.



→ Psalm 1

Warum toben die Völker, warum machen die Nationen
vergebliche Pläne? Die Könige der Erde stehen auf, die
Großen haben sich verbündet gegen den Herrn und seinen
Gesalbten. Lasst uns ihre Fesseln zerreißen und von uns
werfen ihre Stricke!



→ Psalm 2

Herr, wie zahlreich sind meine Bedränger;
so viele stehen gegen mich auf.
Viele gibt es, die von mir sagen: Er findet keine Hilfe bei Gott.
Du aber, Herr, bist ein Schild für mich, du bist meine Ehre
und richtest mich auf.



→ Psalm 3

Wenn ich rufe, erhöre mich, Gott, du mein Retter! Du
hast mir Raum geschaffen, als mir angst war. Sei mir
gnädig und hör auf mein Flehen! Ihr Mächtigen, wie
lange noch schmäht ihr meine Ehre, warum liebt ihr
den Schein und sinnt auf Lügen?



→ Psalm 4

Prayers

In school, **David** is left out by the others. The other boys are constantly picking on him and making fun of him. David is the one who gets the blame for everything. Lena has been aware of this for some time, and feels sorry for David. So she prays, “Jesus, please make them not treat David so badly.”

Alex is determined to get himself a new computer game. So he takes some money from the drawer in his father’s writing desk and buys the game. That night he prays, “Dear God, help me, and make dad not notice it!”

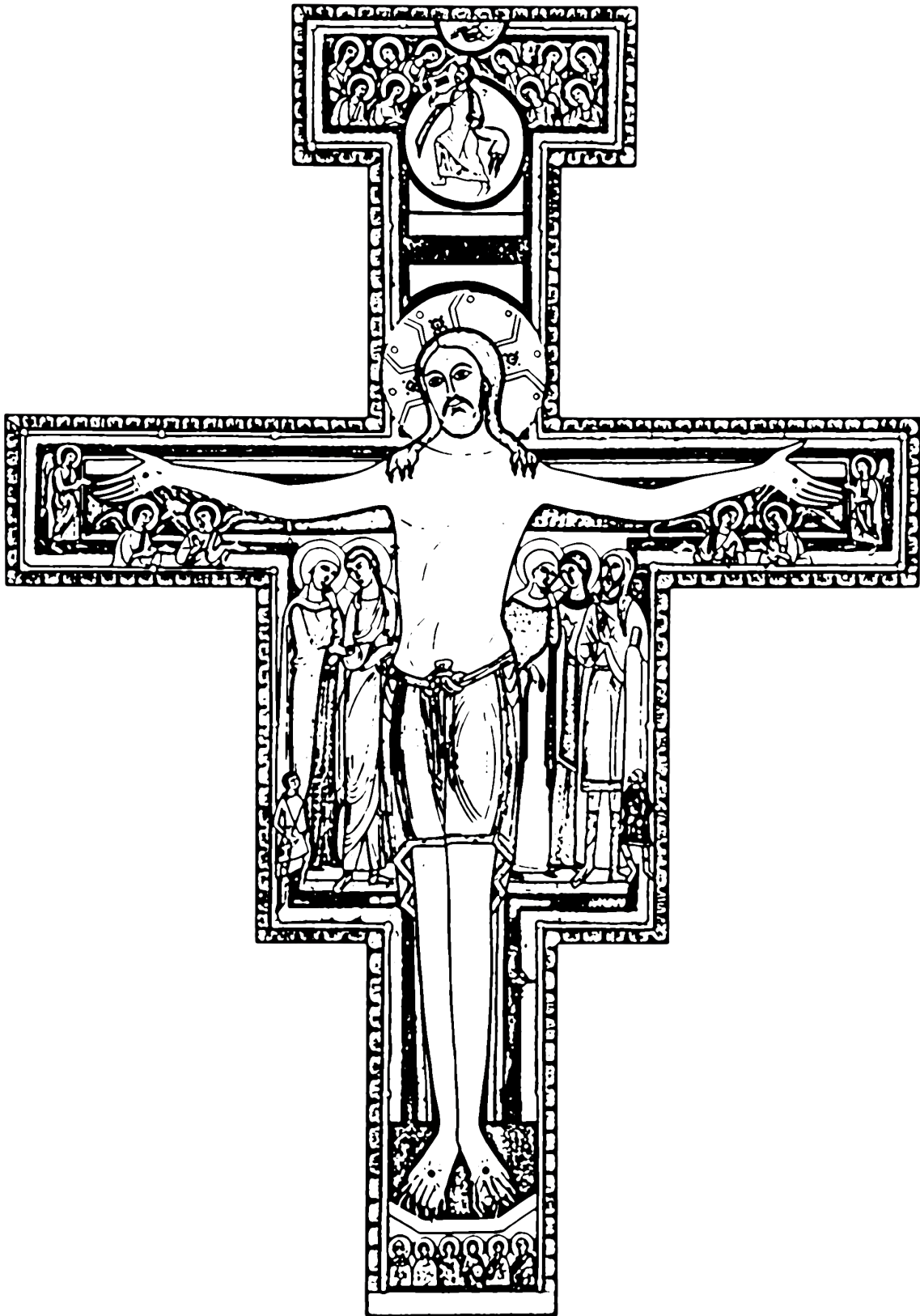
Mrs. Brewer is 84 and has suffered for years from a painful illness. Often she is in severe pain all day long. She constantly prays, “Oh Jesus, give me back my health, or at least take away this pain. But not my will, but your will be done.”

Evelyn can’t stand math in school. She regularly copies her homework from her friend. When the exam looms, she decides to try praying: “God, help me to get a ‘B’. So when she gets an ‘F’, she quickly decides: “Prayer doesn’t work.”

Jack once saw a program on TV about the street children in Brazil. Ever since then he prays every day that people will help these children.

Some suggestions for our own prayers

- Prayer always begins with some form of address of course. You can choose this according to your personal relationship with God. In fact there are no obligatory forms. But you should never be disrespectful of course. After all, you are speaking to God himself. Typical forms of address are: “Dear God”, “Jesus”, or “Lord”.
- It is good to begin your prayer with a brief word of praise or thanksgiving.
- Tell God quite simply about your life, about your joys, your fears or worries.
- Entrust your intentions and petitions to him.
- Is there anyone you know, or know of, who is in any kind of need or suffering? Think of them too in your prayer.
- No doubt there are many things in your life for which you can and would like to give thanks. There is room in your prayer for gratitude also.
- Maybe not everything you did in recent days was as good as it should have been. Prayer is also an opportunity to ask God’s forgiveness for whatever you’ve done wrong.
- We normally conclude our prayers with the word “Amen”. It means something like, “Yes, may it be that way.”



Illustrationen: Alexander von Lengerke

©2019 YOUCAT Foundation. Alle Rechte vorbehalten.