

Kleine Gebetsschule

Entscheide Dich.



Gott hat uns als freie Menschen gewollt und geschaffen. Viele Male am Tag wägen wir ab, setzen wir Prioritäten, treffen wir Entscheidungen. Ohne Entscheidungen geht nichts weiter. 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.

” Vor allem gehört zum rechten Beten, dass wir es regelmäßig tun. Also nicht nur, wenn das Herz einen drängt. Die Seele lebt aus dem Gebet. Aber alles Leben will Regel und Wiederkehr, will Rhythmus.

ROMANO GUARDINI

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“).

” „Wir können zu allen Zeiten beten“ – ich weiß, wir können es, aber ich fürchte, dass diejenigen, die nicht zu bestimmten Zeiten beten, überhaupt selten beten.

CHARLES HADDON SPURGEON

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.



Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist.

MATTHÄUS 6,6

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.

„ Das Gebet, das ein Mensch nach bestem Können verrichtet, hat große Kraft. Es macht ein bitteres Herz süß, ein trauriges froh, ein armes reich, ein törichtes weise, ein verzagtes kühn, ein schwaches stark, ein blindes sehend, ein kaltes brennend. Es zieht den großen Gott in das kleine Herz; es trägt die hungrige Seele empor zu Gott, dem lebendigen Quell, und bringt zusammen zwei Liebende: Gott und die Seele.

GERTRUD VON HELFTA

Erste Woche – Mein Weg mit Gott

WOCHE
1
SONNTAG

DU KENNST MICH



! In vielen betenden Gemeinschaften beginnt das erste Gebet des Tages mit der Bitte aus dem 51. Psalm: *Herr, öffne meine Lippen, damit mein Mund Dein Lob verkünde.* Damit ist die Bitte verbunden, zum Lob Gottes geweckt zu werden und mir bewusst zu sein, wozu ich im Laufe des Tages meine Lippen sonst noch öffne.

! * Zum Kreuzzeichen findest Du ein Gebet auf Seite 105!

+ Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.*

+ Herr, öffne meine Sinne

(Bei jedem + wird ein kleines Kreuzzeichen an die bezeichnete Stelle gemacht)

+ Herr, öffne meine Lippen, damit mein Mund Dein Lob verkünde.

+ Herr, öffne meine Augen, damit ich Dein Wirken und die Not der Menschen sehe.

+ Herr, öffne mir die Ohren, damit ich Dein Wort und den Schrei der Armen höre.

+ Herr, öffne mir die Nase, damit ich das Lebendige vom Toten unterscheide.

+ Herr, öffne meinen Verstand, damit ich Dich und Dein Wort verstehe.

+ Herr, öffne mein Herz, damit ich Dir Raum gebe und Dich suche und finde in allen Dingen.

+ Herr, öffne meine Hände, damit ich von Dir empfangen und den Menschen fröhlich gebe.
Amen.



Ich habe dich gesehen

In jener Zeit sah Jesus Natanaël auf sich zukommen und sagte über ihn: Da kommt ein echter Israelit, ein Mann ohne Falschheit. Natanaël fragte ihn: Woher kennst du mich? Jesus antwortete ihm: Schon bevor dich Philip-pus rief, habe ich dich unter dem Feigenbaum gesehen. Natanaël antwortete ihm: Rabbi, du bist der Sohn Gottes, du bist der König von Israel!

JOHANNES 1,47–49

Stille

Meine Bitte für den Tag ...

Vater unser

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn Dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.
Amen.

nach MATTHÄUS 6,9–13



Versuche

einmal, das Vaterunser mit dem Atem zu beten. Bei jedem Ausatmen bete einen Satz. Es ist ja der Heilige Geist selbst, der in Dir betet. Und Dein Atem ist ein Bild für Ihn, für den Geist, den Gott Dir gab, als Er Dir das Leben schenkte (vgl. Genesis 2,7).

Komm zu uns

Komm zu uns, Gott, wenn uns die Nacht umschlingt!
Komm zu uns in die Nacht der Enttäuschung,
komm zu uns in die Nacht der Schuld,
komm zu uns in die Nacht der Angst,
komm zu uns in die Nacht des Hasses,
komm zu uns in die Nacht der Einsamkeit,
komm zu uns in die Nacht der verlorenen Liebe,
komm zu uns in die Nacht der Sorge,
komm zu uns in die Nacht des Schmerzes,
komm zu uns in die Nacht der Fragen,
komm zu uns in die Nacht der Ablehnung,
komm zu uns in die Nacht der zerbrochenen Beziehungen,
komm zu uns in die Nacht der Verzweiflung,
komm zu uns in die Nacht der Perspektivlosigkeit,
komm zu uns in die Nacht des Todes.



Komm zu mir in meine Nacht
und bleib bei mir, Gott,
in jeder Nacht.
Amen.

In Krankheit

Herr, ich habe Zeit. Viel Zeit.
Als Gesunder dachte ich, wie schön es wäre,
viel Zeit zu haben.

Nun habe ich also Zeit, zwangsweise.
Aber diese Stunden und Tage
sind eine andere Art von Zeit.
Zeit zum Denken und Zeit zum Grübeln,
zum Fragen und auch Vorwürfmachen.
So vieles geht mir durch den Kopf.



Herr, ich brauche Dich:
Bewahre mir guten Mut, Vertrauen und die Zuversicht,
dass Du gut bist zu uns, Deinen Kindern.
Sei Du unser Gott in Freude und Leid. Amen.

BLAISE PASCAL



Die Angst klopft an die Tür, der Glaube antwortet, niemand tritt ein.

MARTIN LUTHER KING

Gebet mit den Emmausjüngern

Meine Augen werden gehalten,
und meine Erinnerung ist eingesperrt
in das Kerker-Kino
mit dem immer gleichen Film des Gewesenen:

Meine Hoffnung bleibt unerfüllt,
mein Glaube ist betrogen,
meine Liebe wird beschämt
und erhängt und geschändet
und ihre Leiche gestohlen.

Hinter mir mein Jerusalem,
zu dem ich zurückschaue
und erstarre.

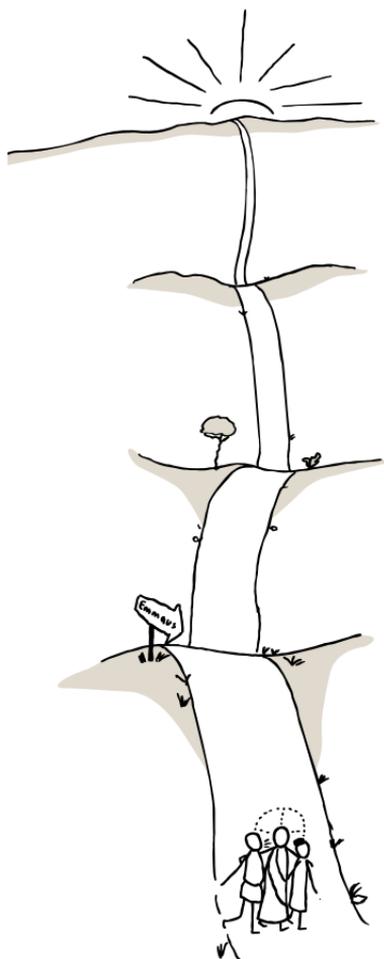
Vor mir ein Emmaus
mit einem Rasthof
auf dem Weg nach Nirgendwo.

Sage mir, unerkannter Weggefährte,
was wirklich geschehen ist,
und wer das ist, dem ich geglaubt habe.

Löse mir, geheimnisvoller Lehrer,
den festgehaltenen Blick
und öffne den Kerker
meiner gefangenen Erinnerung.

Bleib bei mir, fremder Freund,
denn es will Abend werden
und mein Tag geht zu Ende,
wenn nicht Du mir das Brot brichst
und ich Dich erkenne. Amen.

GEORG LENGERKE zu Lukas 24,13–35



Bleibe bei uns, denn es will Abend werden, und der Tag hat sich geneigt.
die Emmausjünger in LUKAS 24,29

„ Diese Worte sind in der Schrift das erste Gebet, das die Kirche an den Auferstandenen richtet. Beten, das von sich selbst gar nicht weiß – Wort aus dem Alltag, aus einer Ergriffenheit, einem Dank, einer Freude und einer tiefen Sehnsucht und Sorge zugleich. Selten wurde ein schöneres gesprochen.

HEINRICH SPAEMANN

Namensregister

Die fettgedruckten Seitenzahlen weisen auf Gebete hin,
die dünnen auf Zitate.

Alkuin (735–804), Benediktinerabt, angelsächsischer Berater Karls des Großen, Lehrer großer geistlicher Gestalten seiner Zeit. **126**

Alphanus von Salerno (1015 oder 1020–1085), Benediktinerabt und Mediziner. **68**

Ambrosius von Mailand (339–397), Bischof von Mailand, bedeutender Kirchenpolitiker, Kirchenlehrer. Heiliger. **83, 91, 118**

Augustinus, Aurelius (354–430), Bischof von Hippo, bedeutender Schriftsteller und Theologe der frühen Kirche. Heiliger. **22, 32, 36, 50, 91, 101, 107, 153**

Benedikt von Nursia (480–547), zunächst Einsiedler, später Gründer des Benediktinerordens und Verfasser ihrer Regel, die für viele spätere Orden bedeutsam sein wird. Heiliger. **33**

Benedikt XVI. (Joseph Ratzinger, *1927), Priester und Theologieprofessor, Erzbischof von München und Freising, 2005 zum Papst gewählt. **15, 54, 60, 64, 72, 78, 101, 152, 158 f., 165**

Bernanos, Georges (1888–1948), französischer katholischer Schriftsteller. **44, 106**

Bernhard von Clairvaux (1090–1153), französischer Zisterzienser, Mystiker, nahm beratend und predigend großen Einfluss auf die Politik seiner Zeit. Heiliger. **99, 138, 161**

Bloom, Anthony (1914–2003), russisch-orthodoxer Mönch, Bischof und geistlicher Schriftsteller. **15, 131**

Bonhoeffer, Dietrich (1906–1945), evangelischer Märtyrer und Theologe, Widerstands-

kämpfer gegen den Nationalsozialismus, ermordet im Konzentrationslager Flossenbürg. **45, 66, 139**

Buber, Martin (1878–1965), jüdischer Religionsphilosoph und Schriftsteller. **26**

Carretto, Carlo (1910–1988), italienischer Schriftsteller, Mystiker und Mitglied der „Kleinen Brüder Jesu“. **42**

Chardin, Pierre Teilhard de (1881–1955), französischer Jesuit und Naturforscher. **30**

Charles de Foucauld (1858–1916), zunächst umtriebiger französischer Lebemann, nach einer Lebenswende Mönch, Priester und Eremit, lebte unter den muslimischen Tuareg in der nordafrikanischen Wüste, Märtyrer. Seliger. **107, 141**

Claudel, Paul (1868–1955), französischer Dichter und Dramatiker. **112**

Claudius, Matthias (1740–1815), deutscher Dichter und Journalist. **92 f.**

Delp, Alfred (1907–1945), Jesuit, Theologe und Schriftsteller, hingerichtet als Widerstandskämpfer gegen das Dritte Reich. **49**

Domin, Hilde (1909–2006), deutsche Dichterin. **134**

Eckhart, genannt **Meister Eckhart** (um 1260–1326), Dominikaner und theologischer Schriftsteller. **24**

Ephräm der Syrer (um 306–373), großer Dichter der frühen Kirche, dessen Darlegungen oft unmittelbar in staunendes Gebet übergehen. Kirchenlehrer und Heiliger. **52**

Faustyna Kowalska (1905–1938), polnische Ordensfrau, Mystikerin, der insbesondere die Mission der Barmherzigkeit Gottes aufgetragen ist. Selige. **97**

Franz von Sales (1567–1622), bedeutender Bischof von Genf, genialer Seelsorger, Ordensgründer und Kirchenlehrer. Heiliger. **14, 97, 125, 129**

Franziskus von Assisi (1182–1226), verzichtet mit 24 Jahren auf das väterliche Erbe, um „nackt dem nackten Christus“ zu folgen. Er lebt in geschwisterlicher Verbundenheit mit allen Geschöpfen Gottes. Ordensgründer, Mystiker. Heiliger. **74, 124, 140 f., 163**

Gertrud von Helfta (1256–1301/1302), Zisterzienserin, genannt „die Große“, Kennerin der Heiligen Schrift und geistliche Ratgeberin, Mystikerin. Heilige. **13, 58**

Guardini, Romano (1885–1968), katholischer Religionsphilosoph, prägend für die deutsche liturgische Bewegung und die katholische Jugendbewegung. **12, 21, 66, 71, 107, 135, 153**

Hammarskjöld, Dag (1905–1961), schwedischer Politiker und Schriftsteller, Generalsekretär der Vereinten Nationen, Friedensnobelpreisträger. **106**

Hermann von Reichenau (der Lahme, 1013–1054), Benediktiner auf der Insel Reichenau, vielseitiger Gelehrter, angesehener Lehrer und Dichter. **160**

Hildegard von Bingen (1098–1179), Benediktinerin und Äbtissin, vielkonsultierte Ratgeberin, Mystikerin und Naturheilkundige. Heilige. **100 f., 103, 161**

Höfer, Alfons (*1937), Jesuit, Priester und Theologe. **42**

Ignatius von Loyola (1491–1556), Gründer der Gesellschaft Jesu (Jesuiten), bedeutender Lehrer des geistlichen Lebens und der „ignatianischen“ Exerzitien. Heiliger. **55, 123, 123**

Irenäus von Lyon (ca. 135 – ca. 202), Kirchenvater, Heiliger. **21**

Johannes Klimakos (7. Jahrhundert), griechischer asketischer Schriftsteller. Heiliger. **133**

Johannes Maria Vianney, „Pfarrer von Ars“ (1786–1859), großer Beichtvater und Seelenkenner, Patron der Priester. Heiliger. **28, 109, 127, 147**

Johannes Paul II. (Karol Wojtyła, 1920–2005), polnischer Theologe, Bischof von Krakau, seit 1978 Papst, bedeutende Rolle beim Zusammenbruch des kommunistischen Ostblocks, Begründer der Weltjugendtage. Seliger. **56, 63, 77, 124, 165, 166**

Johannes Tauler (um 1300–1361), Dominikaner, Prediger und Mystiker. **67**

Johannes vom Kreuz (1542–1591), Karmelit, spanischer Mystiker, Kirchenlehrer und Dichter. Heiliger. **44, 117**

Johannes XXIII. (Angelo Giuseppe Roncalli, 1881–1963), Patriarch von Venedig, ab 1958 Papst, berief das Zweite Vatikanische Konzil ein. Seliger. **138**

Katharina von Siena (1347–1380), Dominikanerin, Mystikerin und Kirchenlehrerin. Bekannt durch Briefe an große Gestalten ihrer Zeit, Heilige.. **109**

Kentenich, Josef (1885–1968), Priester, Gründer der Schönstattbewegung. **103**

Kierkegaard, Søren (1813–1855), dänischer Philosoph. **83**