



DIÖZESE
INNSBRUCK



MINIATUR

BETEN – in der Schule der Hoffnung

- HIRTENWORT von Bischof Hermann Glettler zum „Jahr des Gebetes“ 2024
- Impulse für persönliches und gemeinsames Beten

„Das Gebet ist die erste Kraft der Hoffnung.
Du betest, und die Hoffnung wächst, sie geht voran.
Das Gebet öffnet die Tür zur Hoffnung.“

Papst Franziskus

Titelbild: Die Grafik des Osttiroler Künstlers Hans Salcher bringt mehrere Aspekte des Betens zum Ausdruck. Wer betet, berührt ein größeres Geheimnis, streckt sich aus nach dem ungeschaffenen Licht und lässt sich davon beschenken. Die Lichtscheibe steht für Gottes Zuwendung, seine Herzensenergie und Geistfülle. Wer betet, taucht in die heilsame Gegenwart Gottes ein und macht die Welt damit ein wenig hoffnungsvoller.

Beten – in der Schule der Hoffnung

Für immer in Erinnerung bleibt mir ein kurzes Gespräch mit einem 11-jährigen Mädchen. Ich habe sie gefragt, ob sie gelegentlich betet. *Selbstverständlich*, kam als prompte Antwort, *täglich bete ich*. Und dann erklärte mir die kleine Dame, dass sie nicht selten den Eindruck hat, *wie gegen eine Wand zu sprechen*. Aber immer öfter komme ihr vor, sie spreche *direkt in das Herz Gottes hinein*. Ich war von der Erfahrung dieses Mädchens überwältigt. Es hatte eine freundschaftliche Beziehung zu Gott – mit ihm ein sympathisches Verhältnis von Herz zu Herz. Wer betet, kennt genauso beides: die Not, dass scheinbar keine Resonanz da ist, und ebenso die innere Verbundenheit mit Gott. Ich bin überzeugt, dass wir in unserer nervösen Zeit nichts dringender brauchen als echtes Gebet. Es ist die Quelle von Zuversicht und Geduld. Genau diese beiden Ressourcen drohen heute zu versiegen. Im „Jahr des Gebetes“, wie es Papst Franziskus für 2024 vorgibt, schlage ich vor, die eigene Gebetspraxis zu reflektieren, zu vertiefen oder auch Neues zu entdecken. Echtes Gebet nimmt uns jedenfalls in eine Schule der Hoffnung, in der wir alle Lernende bleiben.

1. Zur Ruhe kommen – heilsames Auf-Hören

Beten ist nicht das Aufsagen frommer Texte, sondern zuerst Stille, zur Ruhe kommen, heilsames Auf-Hören. Diese Vorbemerkung ist wichtig, weil wir in allen Lebensbereichen auf Leistung getrimmt sind, selbst noch in der Freizeit. Gebet unterbricht diese oftmals belastende Geschäftigkeit. Es lässt uns die Schönheit und Verletzlichkeit des Lebens wahrnehmen – und Gott selbst, der Ursprung und Ziel von allem ist. Wer betet, macht sich für einen Besuch bereit, stellt alles Überflüssige zurück. Das Gebet ist eine „Übung der Sehnsucht“, wie es der Hl. Augustinus formuliert. Wir lernen es von Jesus selbst.

Die Leute waren fasziniert von der Art und Weise, wie Jesus betete. Regelmäßig entzog er sich dem Zugriff der Menge und suchte an einem abgelegenen Ort die Gemeinschaft mit seinem Vater. Sein Gebet war eine lebendige Beziehung.

Verständlich, dass die Jünger ihn baten: *Herr, lehre uns beten!* Beten ist nicht kompliziert, aber es braucht Übung und einen nötigen Freiraum – sind wir doch zu vielen Zerstreuungen ausgesetzt, zu vielen „Programmen“, die uns ständig belagern. Für ein heilsames Auf-Hören braucht es im Laufe des Tages eine ganz bestimmte Zeit. Nur für Gott.

Meine Empfehlung: Mindestens 10 Minuten Stille pro Tag. Ein Atemholen. Wenn möglich, an einem vertrauten Ort. Das Gebet formt sich dann wie von selbst. Ein paar ausgewählte Gebete können eine Einstiegshilfe sein. Ich persönlich beginne meist mit einem Gebet zum Heiligen Geist. Das sammelt. Kurze Gebete können natürlich auch zwischendurch „passieren“. Es sind sorgenvolle oder dankbare Zwischenrufe, „Stoßgebete“ wie wir sagen. Das Vorbild sind Liebende, die im Laufe des Tages recht erfinderisch sind, um kleine Zeitfenster für eine persönliche Mitteilung zu finden.

2. Beschenkt und ergriffen – Lobpreis und Dank einüben

Mein Vater war Landwirt mit einem großen Betrieb und zugleich Lokführer. Diese enorme berufliche Doppelbelastung hat er mit erstaunlicher Leichtigkeit gemeistert. Sein Geheimnis? Er hat das Haus auf unserem entlegenen Hof kaum ohne ein fröhliches Lied verlassen – manchmal war es ein alter Schlager, oftmals ein origineller Jodler. Lebensbejahung pur! Mein Vater hat uns damit ein natürliches Auf-Schauen zu Gott gelehrt. Für mich war schon als Kind klar: Lobpreis ist ein Staunen über die Schönheit und Herrlichkeit Gottes. Eine stammelnde Antwort auf ein tiefes Ergriffen-Sein.

Gerade angesichts zahlreicher Ängste und Belastungen ist dieses Auf-Schauen enorm wichtig. Jeder noch so einfache Lobpreis, gesprochen oder gesungen, richtet unseren Blick auf Gott hin, weg von allen Defiziten und oftmals aufgeblähten Schwierigkeiten. Lobpreis kann Türen öffnen, wo Menschen drauf und dran sind, zu verzweifeln. *Als die Apostel Paulus und Silas im Gefängnis beteten, begann das ganze Haus zu beben und die Kerkertüren sprangen auf*, wie wir in der Apostelgeschichte lesen (Apg 16,25f.). Im Lobpreis bekennen wir, dass Gott größer ist als all unsere Schwierigkeiten.

Danke! Dieses Zauberwort für mehr Lebensqualität ist ebenso eine Reaktion auf die vielen Alltags-Wunder, die uns umgeben. Mit der Dankbarkeit kehrt Freude ins Leben zurück. Sie unterbricht die Gier nach dem Immer-Mehr. So vieles lässt sich aufzählen, was nicht selbstverständlich ist. Alles Leben kommt doch von Gott und kehrt zu ihm zurück. Vergessen wir vor allem nicht,

für den Schatz menschlicher Beziehungen zu danken. Gerade das abendliche „Runterkommen“ vor dem Schlafengehen ist ein wichtiger Moment, um dankbar auf den Tag zurückzublicken.

3. In Leid und Not – um Hilfe bitten

Ich erinnere mich an eine nigerianische Frau, die oftmals in unserer Kirche gebetet hat. Ihre offensichtliche Not schrie sie laut aus sich heraus – für unser Empfinden peinlich, zumindest ungewöhnlich. Einige Leute haben mich als zuständigen Pfarrer aufgefordert, sie zum Schweigen zu bringen. Ich tat es bewusst nicht, weil ich mir dachte, dass zuerst wir unsere Art zu beten überdenken sollten. Meist trauen wir Gott viel zu wenig zu und haben vergessen, dass wir seine Töchter und Söhne sind. Engagierte Bittgebete können jede noch so kleine Restmenge von Hoffnung verstärken.

„Bittet und es wird euch gegeben!“ (Mt 7,7) Jesus fordert uns auf, inständig zu bitten – ja, sogar Gott lästig zu sein wie die Witwe aus dem Lukasevangelium (Lk 18,1–8). Sie ging dem Richter so lange auf die Nerven, bis er ihr zu ihrem Recht verhalf. Wer in diesem Sinne bittet, rechnet mit den größeren Möglichkeiten Gottes. Und Gebete werden erhört. Mit Tränen in den Augen erzählen Menschen, dass Gott eingegriffen hat. Bleiben wir also im Vertrauen, zu dem uns der Apostel Paulus auffordert: *Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor Gott!* (Phil 4,2)

Aber es gibt auch die gegenteilige Erfahrung: Gott hat die sorgenvollen Bitten nicht erhört – zumindest nicht so, wie dies erwünscht wurde. Wozu also in der Not bitten? Weiß der himmlische Vater nicht ohnehin Bescheid – auch über die eigenartigen Zumutungen des Lebens? Vermutlich müssen wir immer wieder lernen, dass Gott nicht wie ein Automat funktioniert. Eine solche Erfahrung ist ernüchternd, aber auch kostbar. Sie macht uns demütig und führt uns vor Augen, dass wir nicht die Macher des Lebens sind. Vor allem lassen sich gewisse Schwierigkeiten nicht einfach „wegbeten“.

4. Über alle Grenzen hinweg – solidarisch beten

Ein Missionar erzählte von einem Mann in einem entlegenen Dorf in Afrika, der täglich sehr lange betete. Meist länger als er selbst, der gewissenhaft seine morgendliche Gebetspflicht erfüllte. Als er ihn eines Tages zur Rede stellte, antwortete dieser, dass er für das ganze Dorf beten würde. Der Missionar erwiderte, dass dies doch mit einer einzigen Fürbitte erledigt wäre. Doch der Mann entgegnete: *Beim Beten gehe ich mit meinen Gedanken von einer Hütte*

zur nächsten. Das braucht seine Zeit. Für mich ein überzeugendes Beispiel. Im Gebet stellvertretend die Welt zu Gott bringen.

Gebet weitet das menschliche Herz, macht es zum Resonanzraum für „Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute“ (Gaudium et spes, 2. Vatikanisches Konzil). Beten öffnet Menschen füreinander und verbindet. Es wächst fast natürlich eine größere Achtsamkeit für ein größeres Wir. Christliches Beten ist immer solidarisch. Es bleibt nicht bei den eigenen Befindlichkeiten und Sorgen stecken. Wer im Namen Jesu betet, nimmt den Herzschlag Gottes wahr und verbündet sich mit den Notleidenden unserer Zeit – vor allem mit jenen, die Terror, Krieg und Vertreibung erleben. Kraft und Hoffnung in aller Ohnmacht.

Christliches Beten ist niemals eine Flucht aus der Welt. Es ist eine bewusste Weltzuwendung. Im „Vaterunser“ beten wir doch: *Dein Reich komme, Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden!* Dafür bleibt viel zu hoffen, viel zu ersehnen. Angesichts der großen globalen Krisen wird ein authentisches Gebet in unseren Tagen fast automatisch zur Klage vor Gott, zur flehentlichen Bitte um mehr Gerechtigkeit. Lassen wir nicht nach im Gebet um Frieden und Versöhnung. Das Gebet ist die stärkste Kraft, um die zerrissene Menschheit zu einen und die Ausgeschlossenen hereinzunehmen.

5. Nicht nur bei Erschöpfung – Herzenergie tanken

Ohne Energie kein Leben. Täglich haben wir zu lernen, mit Energie sorgfältiger umzugehen. Ebenso gewissenhaft müssen wir auf den inneren Energiehaushalt achten – es geht zu schnell, dass Menschen ausgelaugt, ausgepowert oder ausgebrannt sind. Streit und Unversöhnlichkeit sind zwei der stärksten Energiefresser aller Zeiten. Wo und wie auch immer – wir alle brauchen viel Geist, um die alltäglichen Aufgaben zu meistern. Durch das Gebet haben wir Zugang zu Gottes Herzenergie. Die Bitte um Gottes Geist ist wie ein Atemholen, wie ein Energie-Tanken. Immer erfrischend.

Gott schenkt seinen Heiligen Geist unerhört großzügig. Wer ihn empfängt, wird innerlich aufgebaut, ja „empowert“, um einen heutigen Ausdruck zu verwenden. Paulus bestätigt dies im Brief an die Gemeinde in Rom: *Ihr habt nicht einen Geist der Knechtschaft empfangen, sodass ihr immer noch Furcht haben müsstet, sondern ihr habt den Geist der Kindschaft empfangen, in dem wir rufen: Abba, Vater!* (Röm 8,15) Ja, Gott selbst kommt unserem stammelnden Beten zu Hilfe. Sein Geist ist der Meister echter Beziehung. Er schenkt unserem Beten Lebendigkeit und Wärme.

Angesichts der vielen Kälteströmungen unserer Zeit brauchen wir dringend jenes Feuer, das aus dem Herzen Gottes strömt. Wer es aufnimmt und sich davon entzünden lässt, wird selbst zur Energiequelle für andere. Mutige machen Mut. Begeisterte können begeistern. Geistvolle Menschen bauen Gemeinschaft auf, stiften Einheit. Der Heilige Geist wirkt höchstpersönlich, verwandelt Menschen und schenkt neuen Lebensmut: *Die Hoffnung lässt nicht zugrunde gehen; die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen* (Röm 5,5). Hoffnung trotz allem!

Liebe Schwestern und Brüder! Im hörenden, gottvollen und weltoffenen Gebet hat alles Platz, was uns berührt oder erschreckt, positiv bewegt oder überfordert. Nichts sollte übersehen oder verdrängt werden. Vor allem vergessen wir nicht, füreinander, miteinander und für die Welt zu beten. Das ist ein wichtiger Auftrag unserer christlichen Berufung. Ich bin zutiefst dankbar für alle Lernschritte und Erfahrungen in der Schule der Hoffnung. ■

Mit herzlichen Grüßen und Segenswünschen
für das „Jahr des Gebetes“

+Hermann Glettler

DIÖZESANBISCHOF VON INNSBRUCK



Impulse und Gebete aus der Bibel

Eine Hinführung von Franz Troyer

Ich kann mir ein Leben ohne Gebet nicht vorstellen. Es ist für mich ein großes Geschenk, dass ich beten darf und dass mir viele Menschen ganz selbstverständlich vorgelebt haben, wie es gelingen kann. Mit Dankbarkeit verwende ich viele Gebete, die uns die Bibel überliefert. Sie erzählen von der Überzeugung des Volkes Israel und der ersten Christen und reichen mir ein Handwerkzeug, heute meinen Glauben zu formulieren und dabei immer wieder zu den Quellen zurückzukehren. Sie bereichern und verwandeln meinen Alltag. Folgende Besonderheiten des christlichen Betens bilden für mich wie der Rosenkranz eine Perlenkette:

1. Betende Menschen haben nicht weniger Probleme, aber mehr Lösungsmöglichkeiten

Beten schafft keine heile, sorglose Welt, aber hilft, erlöset mit dem vielen Ungelösten umzugehen und manches sogar zu verwandeln.

2. Christliches Beten hat als Adresse ein Du

Ich darf mein Leben mit den gütigen Augen Gottes anschauen und muss mich nicht um mich selbst drehen. Der Pharisäer im Tempel (Lk 18,11) macht den Fehler, dass er mehr zu sich selber spricht als zu Gott.

3. Christliches Beten ist Beten zum dreifaltigen Gott

Beim Beten wende ich mich an den Vater und spreche mit Jesus das Vaterunser. Ich erlebe Jesus als Vorbild, Lehrmeister und Fürsprecher. Auch der Heilige Geist stärkt mein Beten.

4. Beten fördert die Beziehung zu Gott

Beten ist gelebte Freundschaft mit Gott. Es geht nicht um eine Pflicht oder Leistung, sondern um das Pflegen der Liebesbeziehung zu Gott und das Einbeziehen Gottes in mein Alltagsleben. Wer mit Gott rechnet, wird auch mit ihm reden.

5. Beten mit Leib und Seele

Beten geschieht nicht nur mit dem Mund oder Herzen, sondern umfasst den ganzen Körper. Bewusstes Atmen hilft, den Körper zu spüren und ruhig zu

werden. Es ist wichtig, beim Beten die Gefühle und Gedanken, die auftauchen, aufmerksam anzunehmen.

6. Wenn ich für jemanden bete, dann begegne ich ihm anders

Diese Erkenntnis hat mein Leben schon oft erleichtert. Sie motiviert mich, besonders für jene zu beten, die mir Unrecht getan haben und mit denen ich mich schwertue. Nach einem Gebet für diese Menschen bin ich im Umgang mit ihnen gelassener.

7. Beten und Arbeiten

Ignatius von Loyola sagt: „Bete so, als ob alles von Gott abhängt, und handle so, als ob alles von deinem Tun abhängt.“ Man darf Beten und Arbeiten nicht gegeneinander ausspielen. Sie sind wie die beiden Ruder eines Bootes.

8. Die Bibel unterstützt mein Beten

Die verschiedensten Erfahrungen von Menschen der Bibel helfen mir, mein Leben zu deuten und im Gebet zur Sprache zu bringen. Der Blick in die Zeitung sagt mir, wofür ich beten soll. Die Bibel zeigt mir, wie ich beten soll.

9. Erfüllt Gott all unsere Bitten?

Wäre es überhaupt gut, wenn Gott all unsere Wünsche erfüllt? Die Gebetshaltung „Herrgott, tue endlich, so wie ich es will!“ macht aus Gott einen Automaten. „Gott erfüllt nicht unsere Bitten, aber seine Verheißungen.“ (Dietrich Bonhoeffer)

10. Formuliere Gebete und frei beten

Nicht wenige reden mit Gott so, wie sie mit vertrauten Menschen reden. Sie berichten ihm, was sie erlebt haben, was ihnen wichtig ist und was ihnen Sorgen macht. Andere brauchen vorformulierte Gebete. Gerade in schwierigen Zeiten bewähren sie sich. ■



Als Familie miteinander beten

Anregungen für Gebetsmöglichkeiten in der Familie

VON MARGIT HAIDER

„Trotz der Komplexität der Familienzeit, in der es immer viel zu tun gibt, erlaubt uns das Gebet, Ruhe für die notwendigen Dinge zu finden und die Freude über die unerwarteten Gaben des Herrn, die Schönheit des Festes und die Gelassenheit der Arbeit zu entdecken“. Papst Franziskus

Als Familie zu beten erweist sich heutzutage als eine besondere Herausforderung und scheint in der Fülle von Alltag oft keinen Platz zu finden. Dennoch ist ein gemeinsames Gebet möglich, wenn man sich dafür entscheidet. Es geht nur darum, „ein wenig“ Raum und Zeit zur Verfügung zu stellen. Beten ist „in Beziehung treten“ mit Gott, eine Freundschaft aufbauen und ungezwungen Freuden, Interessen, Ängste und Sorgen miteinander zu teilen. Das persönliche Gebet und das gemeinsame Gebet in der Familie wird nie perfekt sein. Aber jedes einzelne Familienmitglied wird ganz persönlich aus der lebendigen Beziehung zu Gott Kraft, Inspiration und Segen gewinnen.

Bekannte Gebete wie z.B. das „Vaterunser“, das „Gegrüßet seist du Maria“, das „Ehre sei dem Vater“ oder Tisch- und Nachtgebete können besonders Kindern Halt, Sicherheit und Stütze ermöglichen. Darüber hinaus macht es Sinn, einfache Gebete auch frei zu formulieren – sei es ein spontanes Danken oder ein Bitten mit konkreten Anliegen und Nöten.

Hinweise für eine gute Gebetspraxis in der Familie:

1. Kein Zwang, sondern Freiheit ermöglichen: Beim Widerstand einzelner Familienmitglieder keinen Druck ausüben. Einladen! In Erinnerung bleibt, dass die Eltern oder Großeltern gebetet haben.

2. Entwicklungsphasen berücksichtigen: Je nach Alter oder auch Befinden von Kindern sollten unterschiedliche Methoden und Gebetsformen ausprobiert werden.

3. Schwierige Situationen nicht „wegbeten“ wollen: Besser ist es, die aktuelle Situation der Familie in das Gebet miteinfließen zu lassen. Gottes Geist hilft und stärkt, die besonderen Umstände anzunehmen und zu meistern.

Gebetsrituale zum Ausprobieren:

Segnen: Eltern segnen ihre Kinder, wenn sie das Zuhause verlassen. Dabei bekommen sie ein Kreuz auf die Stirn gezeichnet mit dem Zuspruch: „Gott beschütze und segne dich“. Eltern haben eine besondere Vollmacht, Kinder zu segnen und sie damit unter den besonderen Schutz Gottes zu stellen.

Tischgebete: Im Buch „Hörgott“ und in anderen Gebetsbüchern finden sich diese Gebete, die zum Dank an Gott einladen. Ein Tipp für Kinder ist der „Gebetswürfel“ – zum täglichen Gebrauch.

Abendgebet: Die Familie kommt an einem geeigneten Ort im Hause zusammen. Es macht Sinn, mit einem Tagesrückblick in Stille zu beginnen und dann ein paar Momente zu benennen, wo Freude erlebt wurde, etwas gelungen oder auch nicht gelungen ist. Wichtig ist die Einübung der Dankbarkeit und wenn nötig, auch die Bitte um Entschuldigung und Vergebung.

Advent, Weihnachten und Ostern: Kinder werden durch gemeinsames Singen und Musizieren (bei Adventkranz, Christbaum, Kreuz oder kleiner Ikone) miteinbezogen. Das Hören von Heiligenlegenden oder Bibelgeschichten kann mit dem Beten eines „Gesätzchens“ (10x „Gegrüßet seist du Maria“) kombiniert werden.

Kindergebete: Der Katholische Familienverband hat ein reichhaltiges Angebot: www.familie.at/site/tirol/angebote/glaubensimpulse

Gemeinsames Beten braucht Worte – und mehr als das. Für noch leseunkundige Kinder ist das Buch der „Kindergebete“ reichhaltig illustriert. Es vermittelt Geborgenheit, Freude und Anregungen für den Glauben – ganz nach dem Wort Jesu: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen!“ (Mt 18,20)

Familien feiern Feste – Box mit 32 Impulskarten:

www.dibk.at/familien-feiern-feste

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Ein abendlicher Tagesrückblick in jesuitischer Tradition

JAKOB PATSCH

Christliche Lebenskultur heißt achtsam leben und in der Spur des Evangeliums bleiben. Das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ (Willi Lambert) kann dafür eine entscheidende Hilfe sein. Es geht darum, in Gottes Gegenwart den vergangenen Tag anzuschauen, Stunde um Stunde in Erinnerung zu rufen, dabei auf das Gute und Gelungene in Dankbarkeit zu schauen, mit einem zweiten Blick auf das Schmerzhafte und Unvollkommene. Schließlich wird der Blick auf den kommenden Tag gewendet und der Tagesrückblick mit dem „Vaterunser“ abgeschlossen. Solch ein Tagesrückblick bringt mich mit mir selbst in Kontakt und kann helfen, immer mehr in die Grundhaltungen der Achtsamkeit, der Dankbarkeit, der Versöhnung und des Vertrauens hineinzuwachsen.

den atem spüren.
mich in gottes gegenwart stellen.
auf den tag schauen.
dort verweilen, wo ich angesprochen bin.
gott danken für alles, was gut war.
um vergebung und heilung bitten für alles ungene.
auf den nächsten tag schauen.
meine pläne für morgen gott anvertrauen.
vaterunser beten.

Mein Blick richtet sich auf Menschen, die mir heute begegnet sind. Ich schaue auf die Aufgaben, die mir aufgetragen waren. Ich rufe in Erinnerung, was mich beschäftigt hat. Welche Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Fantasien bewegen mich? Wofür will ich Gott danken? Was will ich der Barmherzigkeit Gottes anvertrauen?

„Gott, ich bin da mit meinen Freuden. Ich bin da mit meinen engen Grenzen. Ich bin da mit den Menschen, die mir lieb sind. Ich bin da mit den Menschen, die für mich so schwierig sind. Ich bin da mit allem, was mich bewegt. Ich bin

da – vor dir. Schenk mir deinen Geist, damit ich in dir leben und atmen und lieben kann. Amen.“

Wichtig ist, sich bewusst Zeit zu nehmen – fünf bis zehn Minuten – und im Licht Gottes aufmerksam – „mit den Augen des Herzens“ (Eph 1,18) – auf das eigene Leben zu schauen, sensibel zu werden für die eigene Innenwelt, dem „Nach-Geschmack“ eines Tages nachzugehen, zu unterscheiden, was förderlich und was hinderlich ist für ein Leben mit Gott. Alles vor Gott bringen und vertrauensvoll auf den nächsten Tag zugehen, „das Herz vor Gott ausschütten“ (1 Sam 1,15) und den Tag in Gottes Hand zurückgeben:

„Herr, in deine Hände lege ich diesen Tag. Ich danke dir für alles Gute, das du mir heute geschenkt hast. Wo ich aber gefehlt habe, da schenke du mir Verzeihung und Frieden. Herr, auf dich vertraue ich, in deine Hände lege ich mein Leben. Amen.“

Und eine Einladung: Mit ausgebreiteten Händen beten

Das Beten mit geöffneten Händen und ausgestreckten Armen ist uns aus der Liturgie vertraut. Mit dieser sogenannten „Orantenhaltung“ betet der Priester die Orationen (Tages-, Gaben- und Schlussgebet) und das Hochgebet der Eucharistiefeier. Die Orantenhaltung, das Aufrechtstehen mit erhobenen Händen, ist eine urchristliche Gebetsform, die Christinnen und Christen aus dem Judentum übernommen haben. So heißt es etwa in den Psalmen: „Ich preise dich mit meinem Leben, in deinem Namen erhebe ich meine Hände“ (Ps 63,5). Vermutlich, ja mit großer Wahrscheinlichkeit, hat auch Jesus so gebetet. Das Ausbreiten und Erheben der Hände war in der frühen Kirche die Gebetshaltung schlechthin. Sie ist „eine Urgebärde des zu Gott rufenden Menschen“ (Joseph Ratzinger).

Wer seine Hände und seinen Blick zu Gott erhebt (Ps 34,6), bringt damit Lob und Dank, Klage und Bitte zum Ausdruck. Wenn sich unsere Hände zu einer Schale öffnen, halten wir unser Leben Gott entgegen: das Gute und das Schöne, alles, was uns glücklich macht. Und ebenso die dunklen Seiten, das worunter wir leiden, was uns arm und klein macht, was uns gefangen hält, was uns verschließt. Vor Gott brauchen wir nichts zu verstecken. Ihm können wir alles bringen. Mit den leeren Händen, die wir Gott entgegenhalten, halten wir unser Leben Gott hin, ihm, dem wir alles verdanken. Wir bringen zum Ausdruck, für Gott offen zu sein und die Bereitschaft, uns von ihm führen zu lassen. ■

Gottes Nähe mitten im Alltag erfahren

Eine Anleitung zu einem morgendlichen Körpergebet

IRENE WEINOLD

Gott ist immer bei uns. Es gilt, offen zu werden für seine Gegenwart und sein Wirken. Exerzitien (= Übungen) im Alltag wollen dazu beitragen, Gott in allem zu begegnen und das Gebet im Alltag zu verankern. Dabei hilft das Üben, den Alltag mit „guten Gewohnheiten“ zu infiltrieren und damit das Gespür für Gottes Wirken zu stärken.

Hier einige kurze, alltagstaugliche Anregungen aus den „Exerzitien im Alltag“ zum Ausprobieren – den Körper in das Gebet miteinzubeziehen, stärkt jedenfalls die ganzheitliche Verbindung mit Gott.

Jesus nimmt uns mit hinein in seine innige Beziehung zu Gott. Er kennt das Leben in all seinen Höhen und Tiefen. Die folgende Gebetsanleitung kann die Verbundenheit und Gemeinschaft mit Jesus stärken.

Ein mögliches Jesusgebet:

1. Komm zur Ruhe
2. Stelle dir vor, Jesus ist bei dir. Ganz aufmerksam und offen für dich.
3. Bleibe zuerst in Stille bei ihm und atme einige Male ruhig:
Ausatmen – Pause – Einatmen – Ausatmen – Pause – Einatmen
4. Sprich bei jedem Ausatmen JESUS – immer wieder. Entweder hörbar, wenn du allein bist oder still und innerlich. Wenn du mit deinen Gedanken abschweifst, komme einfach zurück zum Atem.
5. Lege mit dem Aussprechen des Namens alles, was dich freut, aufbaut, belastet, bedrückt, verhärtet in die offenen Hände Jesu.
6. Lass dir Zeit und verkrampfe dich nicht. Wenn dir die Wiederholung des Namens zu mühsam wird, ruhe dich bei deinem Atem aus. Dann beginne wieder von Neuem.
7. Beende das Gebet mit einem Dank oder einer Geste, die dir entspricht.

KÖRPERGEBET AM MORGEN

Nimm den Boden wahr unter deinen Füßen.

Nimm deine Füße wahr – und den Atem.

Lass kleine Wurzeln aus den Füßen in den Boden hineinwachsen.

Steh locker, die Knie nicht durchgestreckt.

Die Hände hängen locker auf der Seite herab.

„Gott, ich stehe vor dir. Du, Gott, stehst zu mir. Gott, ich stehe zu mir.“

Führe die Hände zu einer Schale vor deinem Körper zusammen.

„Gott, ich bin bereit, den heutigen Tag anzunehmen als Dein Geschenk.“

Streck diese Schale in den Tag hinein, nimm die Dehnung wahr
und öffne die Arme zur Kreuzform.

*„Gott, mit dir nehme ich die Schwierigkeiten an,
die der heutige Tag mir bringt, als Chance zum Wachsen und Reifen.“*

Hebe deine Arme gestreckt zum Himmel hin.

*„Gott, ich strecke mich dir entgegen, mit der ganzen Sehnsucht
meines Herzens und empfangen von dir Glaube, Hoffnung und Liebe.“*

Führe die Hände leicht zusammen, lass sie vor deinem Gesicht sinken,

nimm den Lebensstrom wahr,

der so in dich und durch dich hindurchfließt.

Lege deine Hände auf die Herzgegend. Verneige dich tief.

„Gott, ich verneige mich vor dir und vor der ganzen Schöpfung.“

Erhebe dich zum aufrechten Stand.

Bleibe noch einen Moment ruhig stehen.

Du stehst auf heiligem Boden, auf deinem Boden.

Du darfst zu dir stehen.

Das Vaterunser neu entdecken und verkosten

Eine Hinführung

VON KLAUS EGGER

Was soll das – das bekannteste Gebet auf unserer Erde „neu entdecken“ und dann auch noch „verkosten“?

Entdecken meint zunächst einmal „eine Decke wegziehen“, um darunter Altes und auch Neues in den Blick zu bekommen. Und Verkosten steht für „auf den Geschmack kommen“. Ignatius von Loyola hat in der Einführung zu den Exerzitien geschrieben: „Nicht das Viel-Wissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen.“ Darum soll es auch beim Vaterunser gehen. Wer kennt sie nicht, diese Decken wie „Gewohnheit, gedankenloses und unberührtes Aufsagen oder gar Langeweile“?

Das Geheimnis des Vaterunsers

Es ist das einzige Gebet, das Jesus selbst seine Jünger gelehrt hat. Im Matthäusevangelium steht es genau in der Mitte der Bergpredigt, der großen Programmansage für das Leben der christlichen Gemeinden. Unüberhörbar die einleitenden Worte: „So sollt ihr beten!“ (Mt 6, 9-13) In einer der Gebetseinladungen zum Vaterunser in der Eucharistiefeier heißt es: „Lasset uns beten mit den Worten, die Jesus selbst in unser Herz und auf unsere Lippen gelegt hat.“ Wenn wir also mit den Worten Jesu beten, dann spricht er durch uns und nimmt uns in sein eigenes Beten mit hinein. Welch ein Geschenk!

Anrede und Anliegen

Am Beginn der Bitten steht die überraschende Anrede: „Vater unser im Himmel“ – Jesus mutet uns also zu, wie er selbst das „Geheimnis, das wir Gott nennen“ auch als unseren Vater im Himmel anzurufen. Dabei sind wir aber nicht allein, sondern verbunden mit allen, die ebenso beten.

In den Bitten eins bis drei geht es um unsere Verbundenheit mit Gott. Dass wir ihm in unserem Leben Raum geben – dass wir sein Kommen feiern – dass wir den Willen des Vaters als Orientierung für unsere Lebensreise wahrnehmen.

In den Bitten vier bis sieben geht es um das Gelingen unseres Lebensalltags. Dass wir erhalten, was wir für ein gesundes Leben brauchen – dass wir fähig werden zu vergeben, denn Schuld verletzt das Leben – dass wir in Versuchungen nicht abstürzen – dass wir nicht dem Kreislauf des Bösen in dieser Welt verfallen.



Vater
unser

Das Vaterunser:
Großes Gebet
im Kleinformat

Klaus Egger (89), ehemaliger Generalvikar, hat sich als versierter Theologe viele Jahre mit dem Vaterunser beschäftigt. In seiner neuesten Publikation hebt er den Schatz des Vaterunsers. Er sieht das Gebet als Weg, sich mit Jesus und dem Himmel zu verbinden – in wenigen Worten, auf einfache Weise. Egger deutet die einzelnen Bitten und Anrufungen, künstlerisch gestaltet mit Kalligraphien von Herbert Traxl, Zams.

Bestellungen: Tiroler Sonntag, kirchenzeitung@dibk.at, Tel. +43 512 2230-2212
34 Seiten. 4 €. Ab 10 Stück 3,50 €.

Um Gerechtigkeit und Frieden beten

Ein Impuls und Gebetsvorschlag

VON SR. NOTBURGA MARINGELE

Gerechtigkeit und Recht sind die Begriffe, die in der Bibel am häufigsten vorkommen. Wir glauben an einen Gott der Gerechtigkeit. Er schafft Recht den Rechtlosen, die wie alle Menschen, sein Abbild sind. Diesem Gedanken entspricht die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte, welche die Grundlage von Freiheit, Gerechtigkeit und Frieden in der Welt bildet. Inzwischen sind diese 30 Artikel 75 Jahre alt und ihre Allgemeingültigkeit wird immer öfter in Frage gestellt. Die alttestamentlichen Propheten traten immer dann auf, wenn die Mächtigen die Rechte der kleinen Leute - in der Bibel bezeichnet als Witwen, Waise und Fremde - nicht mehr achteten.

*Unsere Erde ist nur ein kleiner Körper im großen Weltall.
An uns liegt es, daraus einen Planeten zu machen,
dessen Geschöpfe nicht von Kriegen gepeinigt werden,
nicht von Hunger und Furcht gequält,
nicht zerrissen in sinnlose Trennung
nach Rasse, Hautfarbe oder Weltanschauung.*

*Gib uns den Mut und die Voraussicht,
schon heute mit diesem Werk zu beginnen,
damit unsere Kinder und Kindeskinde
einst mit Stolz den Namen „Mensch“ tragen.*

*Gewähre uns Geschwisterlichkeit,
eine Geschwisterlichkeit nicht der Worte,
sondern der Handlungen und Taten.
Wir alle sind Kinder der Erde –
gewähre uns dies einfache Wissen. Amen.*

GEBET DER VEREINTEN NATIONEN

Die Bewahrung der Schöpfung ist ein zutiefst christliches Anliegen, für uns ist sie ein Geschenk Gottes und wir sind aufgerufen, dieses Geschenk zu gestalten,

aber auch zu behüten. Jedes Geschöpf hat seinen Wert in sich und nicht nur dann, wenn es für uns nützlich ist. Wir sind nicht die Herren der Schöpfung, sondern ein Teil von ihr und werden nur gemeinsam mit ihr überleben. Heute ist die Menschheit dabei, diese herrliche Schöpfung, ihre eigene Lebensgrundlage zu zerstören. Die Auswirkungen des Klimawandels sind bereits schmerzhaft zu spüren und doch geschieht viel zu wenig, um ihn einzudämmen. Wir müssen den eigenen Lebensstil hinterfragen und zugleich auf die politischen Entscheidungsträger:innen einwirken, damit sie die erforderlichen Entscheidungen fällen. ■

*Allmächtiger Gott,
du bist in der Weite des Alls gegenwärtig
und im kleinsten deiner Geschöpfe,
du umschließt alles, was existiert, mit deiner Zärtlichkeit.
Gieße uns die Kraft deiner Liebe ein,
damit wir das Leben und die Schönheit hüten.
Überflute uns mit Frieden,
damit wir als Brüder und Schwestern leben
und niemandem schaden.
Gott der Armen, hilf uns,
die Verlassenen und Vergessenen dieser Erde,
die so wertvoll sind in deinen Augen, zu retten.
Heile unser Leben,
damit wir Beschützer:innen der Welt sind
und nicht rauben, damit wir Schönheit säen
und nicht Verseuchung und Zerstörung.
Rühre die Herzen derer an, die nur Gewinn suchen
auf Kosten der Armen und der Erde.
Lehre uns, den Wert von allen Dingen zu entdecken
und voll Bewunderung zu betrachten;
zu erkennen, dass wir zutiefst verbunden sind mit allen Geschöpfen
auf unserem Weg zu deinem unendlichen Licht.
Danke, dass du alle Tage bei uns bist.
Ermutige uns, bitte, in unserem Einsatz
für Gerechtigkeit, Liebe und Frieden.*

AUS DER ENZYKLIKA LAUDATO SI' VON PAPST FRANZISKUS

Von der Kraft des persönlichen Betens

Ein Erfahrungsbericht von P. Martin Riederer OPraem

Beten gehört wahrscheinlich zu den intimsten Dingen, die es im Leben eines Menschen gibt. Leider ist dieser Bereich in den letzten Jahrzehnten in die Tabuzone abgerutscht. Dennoch belegen Studien, dass viel mehr Menschen beten, als dies zu vermuten wäre. Ich möchte jedenfalls das Schweigen darüber brechen, indem ich von meiner Erfahrung erzähle.

Die Vorgeschichte meines Betens

Wie viele meiner Generation habe ich das Beten noch von meiner Mutter gelernt. Das Vorlesen am Bettrand vor dem Einschlafen und das gemeinsame Gebet waren feste Bestandteile des abendlichen Zu-Bett-Geh-Rituals. Dazu kam sporadisch das Tischgebet. Das Kreuz auf die Stirn vor größeren Fahrten und die Versicherung, dass der Rosenkranz mit in der Hosentasche greifbar war, sind auch Rituale, die mir im Gedächtnis geblieben sind.

Nach der Erstkommunion wurde ich Ministrant. Das erste Mal ministrierte ich in einer romanischen Kapelle. Der am Kreuz thronende Christus ist mir ein fester Gebets- und Anlaufpunkt geblieben, bis zum heutigen Tag. Mit der Ausbildung im Priesterseminar und meinem Klostereintritt bekam mein Gebet den feierlichen und traditionellen Rahmen des Brevier- und Chorgebetes.

Das Messbuch wurde zusätzlicher Begleiter nach der Priesterweihe und die in der Kindheit bereits erlebten vielfältigen Formen von Andachten, Prozessionen, Anbetungen und Novenen. Als Krankenhausseelsorger habe ich den Wert und die Schönheit des Rosenkranz-Gebetes neu erkannt. Es ist für mich das schönste Verpackungsgebet. Dort wo unsere Sprache versagt, wo unsere Gefühle, die Freude, das Leid, die Schmerzen, die Angst die Aussichtslosigkeit unsere Gedanken und Worte blockieren, haben wir ein Gebet, in das wir all unsere Gefühle einpacken und mit der Mutter aller Glaubenden zu Gott bringen können.

Medizinisches Wunder veränderte mein Beten

Über 35 Jahre habe ich mich im institutionalisierten Gebet bewegt und völlig daheim gefühlt. Ob ich dabei mit Gott in Kontakt war? Irgendwie ja und doch nicht. Nicht selten eine in die Jahre gekommene Sprache - und viel Leerlauf mit viel Wortmaterial. Ein plötzlich geplatzter Magen mit einer Blutvergiftung und

die darauf folgende lebensrettende Operation haben jedoch alles verändert. In der Woche nach meiner wunderbaren Lebensrettung stellte ein Primararzt an meinem Bett in der Intensivstation fest: „Herr Pfarrer, sie sind ein einziges Wunder. Nach menschlichem Ermessen haben sie diese Operation nicht überleben können. Sie verdanken es ihrem starken Herzen, dass sie noch leben.“ In diesem Moment stieg eine große, ehrfürchtige Freude und Dankbarkeit gegenüber Gott in mir auf. Und ich habe ganz neu zu beten begonnen.

Nun habe ich seit Juni des vergangenen Jahres, Tag für Tag mit allem, was mich beschäftigt und gesorgt hat, das Gespräch mit Gott gesucht. Mit persönlichen Gebeten habe ich mich neu und fest in Gott verankert. Meine Liebe und Dankbarkeit sind gewachsen. Ich rede mit Gott ganz frei und schreibe es nieder, ganz so wie mir der Schnabel gewachsen ist. Das hat enorm viel verändert. Meine Gottesliebe ist frisch und blühend wie vielleicht noch nie in meinem Leben.

Die erfreulichen Nebenwirkungen

Dankbar muss ich feststellen, dass noch nie so viele Menschen mit mir und für mich gebetet haben wie in den letzten sieben Monaten. Dieses Getragen-Sein im Gebet ist für mich spürbar und mindestens so hilfreich, wie die Medikamente und die aufmerksame Pflege im Krankenhaus. Ich erlebe von Neuem das Gebet als eine wandelnde und heilsame Kraft. Tatsächlich hatte ich in all diesen Monaten nicht einen einzigen schlechten Tag, niemals schlechte Laune, keinerlei pessimistischen Gedanken und nicht den Hauch von depressiven Verstimmungen. Ich will meine Gedanken über die wandelnde Kraft des Gebetes mit einem Gebet von mir abschließen, das Bischof Hermann in die Gebetssammlung „hörigott“ aufgenommen hat. ■

GEBORGEN BEI DIR

Dankbar, mein Gott, komme ich zu dir. In deine Hände lege ich meine unruhigen Gedanken, meine Gefühle, mein Leben, die Erfolge und Niederlagen dieses Tages.

Ich bitte dich für alle Menschen, die den Tag im Streit beendet haben. Zeige uns Wege zum Frieden und heile die Wunden des heutigen Tages.

Ich bitte dich für alle, die jetzt arbeiten, und für alle, die keinen Schlaf finden, für die Kranken und Schwermütigen, die Verlassenen und Gefangenen.

Du wachst, Gott, mit den Wachenden, du bist der Schlaf der Schlafenden und das Leben der Sterbenden. Lass uns alle geborgen sein bei dir. Amen.

Echte „Schulen des Gebets“

Auszüge aus: „NOVO MILLENNIO INEUNTE“

VON PAPST JOHANNES PAUL II.

Es braucht ein Christentum, das sich vor allem durch die Kunst des Gebets auszeichnet. Wir wissen sehr wohl, dass auch das Gebet nicht »automatisch« vorausgesetzt werden kann. Beten muss man lernen, indem man diese Kunst immer aufs Neue gleichsam von den Lippen des göttlichen Meisters selbst abliest. So haben es die ersten Jünger getan: »Herr, lehre uns beten!« (Lk 11,1). Im Gebet entwickelt sich jener Dialog mit Christus, der uns zu seinen engsten Vertrauten macht: »Bleibt in mir, dann bleibe ich in euch« (Joh 15,4). Diese Wechselseitigkeit ist der eigentliche Kern, die Seele des christlichen Lebens und die Voraussetzung für jede echte Seelsorge. Vom Heiligen Geist gewirkt, macht sie uns durch Christus und in Christus offen, damit wir das Antlitz des Vaters betrachten können. Das Erlernen dieser trinitarischen Logik des christlichen Gebets, indem man es vor allem in der Liturgie, Höhepunkt und Quelle des kirchlichen Lebens, aber auch in der persönlichen Erfahrung lebt, ist das Geheimnis eines wirklich lebendigen Christentums, das keinen Grund hat, sich vor der Zukunft zu fürchten, weil es unablässig zu den Quellen zurückkehrt und sich in ihnen erneuert.

Die große mystische Tradition der Kirche im Osten wie im Westen hat diesbezüglich viel zu sagen. Sie zeigt, wie das Gebet Fortschritte machen kann. Als wahrer und eigentlicher Dialog der Liebe kann er die menschliche Person ganz zum Besitz des göttlichen Geliebten machen, auf den Anstoß des Heiligen Geistes hin bewegt und als Kind Gottes dem Herzen des Vaters überlassen. Dann macht man die lebendige Erfahrung der Verheißung Christi: »Wer mich liebt, wird von meinem himmlischen Vater geliebt werden, und auch ich werde ihn lieben und mich ihm offenbaren« (Joh 14,21). Es handelt sich um einen Weg, der ganz von der Gnade gehalten ist und dennoch einen starken geistlichen Einsatz verlangt. Er kennt auch schmerzvolle Reinigungen (die »dunkle Nacht«), führt aber in verschiedenen möglichen Weisen zur unsagbaren Freude, die von den Mystikern als »bräutliche Vereinigung« erlebt wurde. Wie kann man an dieser Stelle unter so vielen strahlenden Zeugnissen die Lehre des heiligen Johannes vom Kreuz und der heiligen Theresia von Avila übergehen?

Ja, liebe Schwestern und Brüder, unsere christlichen Gemeinden müssen echte »Schulen« des Gebets werden, wo die Begegnung mit Christus nicht nur im Flehen um Hilfe Ausdruck findet, sondern auch in Danksagung, Lob, Anbetung, Betrachtung, Zuhören, Leidenschaft der Gefühle bis hin zu einer richtigen »Liebschaft« des Herzens. Ein intensives Gebet also, das jedoch nicht von der historischen Aufgabe ablenkt: Denn während es auf Grund seiner Natur das Herz der Gottesliebe öffnet, öffnet es dieses auch der Liebe zu den Brüdern und befähigt sie, die Geschichte nach Gottes Plan aufzubauen.

Gewiss sind zum Gebet vor allem jene Gläubigen aufgerufen, die das Geschenk der Berufung zu einem Leben besonderer Weihe empfangen haben: Das Gebet macht sie auf Grund seines Wesens bereiter für die kontemplative Erfahrung. Deshalb müssen sie es mit hochherzigem Einsatz pflegen. Aber man ginge fehl, würde man annehmen, die gewöhnlichen Christen könnten sich mit einem oberflächlichen Gebet zufriedengeben, das ihr Leben nicht zu erfüllen vermag. Besonders angesichts der zahlreichen Prüfungen, vor die die heutige Welt den Glauben stellt, wären sie nicht nur mittelmäßige Christen, sondern »gefährdete Christen«. Denn sie würden das gefährliche Risiko eingehen, ihren Glauben allmählich schwinden zu sehen.

Deshalb muss die Gebetserziehung auf irgendeine Weise zu einem bedeutsamen Punkt jeder Pastoralplanung werden. Wie nützlich wäre es, wenn nicht nur in den Ordensgemeinschaften, sondern auch in den Pfarrgemeinden mehr Wert auf ein Klima gelegt würde, in dem das Gebet vorherrscht. ■

APOSTOLISCHES SCHREIBEN „NOVO MILLENNIO INEUNTE“,
ABSCHLUSS DES JUBILÄUMSJAHRES 2000, AUSZÜGE AUS KAP. 32-34



Eucharistische Anbetung: Zur Mitte kommen

Eine Hinführung und Anleitung

VON BISCHOF HERMANN GLETTLER

1. Zur Mitte kommen

Mitten in der Betriebsamkeit des Tages eine Zeit für das Gebet reservieren. Äußerlich und innerlich eine Auszeit nehmen, Störungen möglichst gut ausschließen, noch offene Erledigungen für die Zeit danach notieren, Stress ablegen und zur Mitte kommen. Einfach da sein. Stehen, Sitzen oder Knien. Die eucharistische Anbetung ist eine wunderbare Möglichkeit der Entlastung. Nichts muss man/frau tun. Jesus spricht: „Ich bin jetzt für dich da! Komm zu mir mit allem, was dich ausmacht. Tauch ein in den Frieden, den ich für dich vorbereitet habe. Wenn dich etwas belastet, vertrau es mir an. Nichts ist für mich unerträglich. In meiner Gegenwart darfst du sein, wie du bist!“ Die Phase des Ankommens und der Sammlung kann unterstützt werden durch ein vorgefasstes Gebet. Es könnte immer dasselbe sein, um einen vertrauten Einstieg zu haben. Evtl. auch ein Lieblings-Psalms. Es geht um eine innere Einstimmung auf Gottes Gegenwart, nicht um das Verrichten von Gebeten oder anderen frommen Aktivitäten. Dasein vor dem barmherzigen Herrn! Er ist die Mitte von allem.

2. Kommunion erleben

In der zweiten Phase der eucharistischen Anbetung geht es um eine Vertiefung der Kommunion, die Gott uns schenkt. Wir sind gewohnt, die Hl. Messe mitzufeiern und gewöhnlich empfangen wir auch den Leib Christi. Die Zeit danach ist meist zu knapp, sie wäre vorgesehen für die persönliche und gemeinschaftliche Danksagung. Nach dem Gottesdienst folgt rasch eine Zerstreuung. Die Zeit der Anbetung vertieft nun diese persönliche Kommunion. Im Blick auf das Allerheiligste – Jesus selbst, gegenwärtig im gewandelten Brot – kann es zu einer neuen, intensiveren Begegnung kommen. Im Evangelium sagt uns Jesus: „Bleibt in meiner Liebe. So wie ich im Vater bleibe, so bleibt in mir.“ Der Ertrag dieser Begegnung, die ein Geschenk ist und nicht erzwungen werden kann, ist eine Erfahrung von Angenommen und Geliebt-Sein, vielleicht auch von Ver-

gebung und neuer Inspiration. Diese Phase der Anbetung kann unterstützt werden mit dem Lesen einer Bibelstelle. Es sollte kein zu langer Text sein. Es braucht Zeit für das „Verkosten“ des Wortes. Es ist tröstende und stärkende Nahrung für die Seele. Nun folgt der Moment für ein bewusstes Zwiegespräch mit Jesus. Alles hat hier Platz und soll „besprochen“ werden. Kommunion ist innere Gemeinschaft, ein Austausch von Liebenden.

3. Solidarisch beten

Ein ganz zentraler Aspekt christlichen Betens ist das aufmerksame Gebet für andere. Es geht nie ausschließlich um die eigene Befindlichkeit oder die eigene geistliche Erfahrung. Beten im jesuanischen, christlichen Sinn ist immer eine Weitung des Herzens. Für jemanden beten ist ein Ausdruck geistlicher Solidarität. Wer mit offenen Augen und mit einem offenen Herzen durch die Welt geht, empfängt viele deutliche Bitten ums Gebet. In der eucharistischen Anbetung ist der Ort, sie alle dem lebendigen Herrn anzuvertrauen. Manchmal ist es auch eine Form der inneren Hygiene und Befreiung, um Schicksalsschläge, Leid und Grenzerfahrungen nicht nur mit sich selbst auszumachen. Zu vieles kann krank machen. Umso wichtiger ist es, in die Haltung des fürbittenden Gebetes zu kommen. Die ganze Welt, die aktuelle Gesellschaft und die Anliegen der Diözese kann man stellvertretend vor Gott bringen. Am besten mit den Sorgen und Bitten für das unmittelbare Lebensumfeld beginnen. Ich persönlich strukturiere meine Fürbittgebete gerne mit dem Gebetsruf: „Jesus, ich vertraue auf Dich!“. Mit einer kurzen, „dankbaren“ Stille schließt die Gebetszeit dann ab. ■



Henri Caffarel, Präsent sein für Gott

Hundert Briefe über das Gebet

Aus dem Französischen neu übersetzt
von Frank Höfer, Herder Verlag, 2022

Henri Caffarel war Seelsorger. Sein Gebetshaus bei Paris, seine Gebetsbewegung, die international Mitglieder fand, machten ihn zu einer der anerkanntesten Persönlichkeiten für christliche Meditation und Gebet. Seine Ausdrucksweise ist lebensnah, tiefgründig und direkt. Kein Geringerer als Hans Urs von Balthasar übersetzte viele seiner Briefe über das Gebet, die nun zum ersten Mal in einer vollständigen deutschen Ausgabe vorliegen.

Papst ruft Jahr des Gebetes aus

In Vorbereitung auf das kommende Heilige Jahr 2025 und die Öffnung der Heiligen Pforte im Dezember hat Papst Franziskus ein „Jahr des Gebets“ ausgerufen. Am 24. Dezember 2024 soll die Heilige Pforte am Petersdom geöffnet werden. Während des Heiligen Jahres werden Millionen von Pilger:innen und Besucher:innen in Rom erwartet. In Vorbereitung darauf bittet er darum, „das Gebet zu intensivieren“, um „dieses Ereignis der Gnade gut zu leben und die Kraft der Hoffnung Gottes zu erfahren“, betonte Franziskus: „Deshalb beginnen wir heute das Jahr des Gebets: ein Jahr, das der Wiederentdeckung des großen Wertes und der absoluten Notwendigkeit des Gebets gewidmet ist, des Gebets im persönlichen Leben, im Leben der Kirche, des Gebets in der Welt.“

Weiterführende Unterlagen, Gebete und spirituelle Impulse gibt es auf der Homepage der Diözese Innsbruck www.dibk.at - SEELSORGE.leben:
www.dibk.at/gebetsunterlagen



hör Gott, Gebete in den Klangfarben des Lebens

Hrsg. von Hermann Glettler,
Tyrolia Verlag, 2023

tyrolia@tyrolia.at
www.tyrolia.at

Die Gebetssammlung „hör Gott“ von Bischof Hermann Glettler bietet eine Auswahl, die ihresgleichen sucht: Hier gibt es Gebete zum Durchstarten und Runterfahren, für Trostsuchende und Agnostiker:innen ebenso wie für Menschen, die danken und aufmerksamer leben möchten. Fündig wird auch,

wer das Rosenkranzgebet im Rhythmus des Herzens entdecken möchte und die klassischen Grundgebete nicht missen möchte. Gebete aus anderen Weltreligionen gewähren einen Blick über den Tellerrand.

Der Umschlag und jedes der vierzehn Themenkapitel ist mit einer ausdrucksstarken Zeichnung des Tiroler Künstlers Hans Salcher versehen, die in der Reduktion zum Blick auf das Wesentliche anleiten. Gedanken von Bischof Hermann Glettler führen jedes Kapitel ein.

hör Gott – die gleichnamige APP zum Gratisdownload

Die gleichnamige App „hör Gott“ beinhaltet gesprochene Gebete und Anregungen zur spirituellen Begleitung und Vertiefung. Gebete zum Mithören – beim Laufen, Kochen, Relaxen – bei einer Pause zwischendurch oder zum abendlichen Runterkommen und Aufschauen zu Gott. Jetzt einfach Download im Google Play Store oder Apple Store.



Apple Store



Google Play Store

GEBET DER LEEREN HÄNDE

*Ich mache meine Hände zu einer Schale
und halte sie Gott hin.*

Ich versuche, vor Gott still zu werden.

*Ich achte auf den Atem und lasse beim Ausatmen
meine immer wieder auftauchenden Gedanken los.*

*Mit meinen leeren Händen
betet nicht nur meine Seele,
sondern auch mein Leib.
Ich will mit Leib und Seele da sein.*

*Ich halte mit meinen Händen
mein Leben Gott hin:
was mich bewegt und beschäftigt,
was mich freut und mir Flügel verleiht,
was mich belastet und lähmt,
die Menschen, die mir nahestehen
und die, mit denen ich mir schwertue.*

*Ich halte Gott meine Ohnmacht hin,
meine Sehnsucht, meine Leere,
meine Bereitschaft, mich ihm hinzugeben.*

*Ich halte Gott mit meinen leeren Händen
mein Leben hin.*

*So will ich mich ihm anvertrauen,
ihm danken und ihn lobpreisen.*

Ich lege mein Leben in seine Hände.

