

3.1

GEBET

GEISTLICHES ATMEN

Lectio Divina Gebet (optional)

1. Lies Johannes 15,5-11.
2. Meditiere über die Worte.
3. Rede mit Christus über diesen Abschnitt.
4. Komm in Gottes Gegenwart zur Ruhe und versuche, seine Stimme zu hören.
5. Diskutiert gemeinsam darüber.

„Wenn du zu beschäftigt bist, um zu beten, dann bist du zu beschäftigt.“

Notizen

*Wenn unser
Leben ohne
Gebet ist, ist
es wie ein
Haus ohne
Fundament.*

— Hl. Mutter Teresa



Das war Mutter Teresas Antwort, wenn Leute ihr erzählten, dass sie viel zu viel zu tun hätten. Ihre Schwestern, die Missionarinnen der Nächstenliebe, gaben ihr Leben hin für die Fürsorge an den Ärmsten der Armen. Sie müssen oft das Gefühl gehabt haben, dass es einfach zu viel zu tun gibt. Doch im Jahr 1973 entschied sich Mutter Teresa für einen radikalen Schritt, um die wenige Zeit, die die Schwestern täglich für das Gebet hatten, auf eine neue und außergewöhnliche Weise zu nutzen.

Die Schwestern hatten bereits ein solides Gebetsleben. Als Teil ihrer Routine unterbrachen sie ihren Tagesablauf immer wieder für das Gebet: Morgengebet, Messe, Mittagsgebet, Abendgebet und verschiedene andere Andachtsformen. Aber 1973 führte Mutter Teresa eine „Heilige Stunde“ in ihren Tagesablauf hinzu – eine Stunde Gebet in der eucharistischen Anbetung, nach dem Vorbild des Gebets Jesu im Garten von Gethsemane.

Aus einer rein praktischen Perspektive wirkt das wie ein Schritt in die falsche Richtung. Indem diese Schwestern sich um die Ärmsten der Armen kümmern, erledigen sie eine der härtesten Arbeiten, die es auf der Welt gibt. Wenn es so viel Not zu lindern und so viel Arbeit zu bewältigen gibt, soll man dann wirklich täglich eine zusätzliche Stunde im Gebet verbringen?

Darauf antwortete Mutter Teresa: „Wenn wir uns keine Zeit zum Beten nehmen, können wir diese Arbeit nicht tun.“¹ Sie beschrieb auch die Auswirkungen dieser Gebetszeit auf ihre Gemeinschaft: „Diese Stunde der Intimität mit Jesus ist etwas sehr Schönes. Ich habe große Veränderungen in unserer Gemeinde gesehen, seit wir jeden Tag Anbetung halten. Unsere Liebe zu Jesus ist inniger geworden. Unsere Liebe füreinander ist verständnisvoller. Und unsere Liebe zu den Armen ist barmherziger.“²

Die heilige Mutter Teresa hatte eindeutig eine übernatürliche Perspektive auf ihr Leben. Sie wusste, dass ihre Arbeit nicht in erster Linie von ihrem Talent, ihren Fähigkeiten, ihrer Planung und ihrer Anstrengung abhängt, sondern davon, dass sie es Gott erlaubte, durch sie zu wirken. Sie wusste,

¹ Joyce Coronel, „Too Busy to Pray? Finding Time for God Brings Peace,“ *Catholicsun.org* (May 14, 2012): <https://www.catholicsun.org/2012/05/14/too-busy-to-pray-finding-time-for-god-bringspeace/>.

² Mother Teresa, *No Greater Love* (California: New World Library, 1995), 154.



wie sehr sie Gott brauchte, und das ist einer der Gründe, warum sie sich jeden Tag dem Gebet widmete. Sie war überzeugt, dass sie allein nur sehr wenig erreichen konnte, denn Jesus selbst sagt: „Getrennt von mir könnt ihr nichts vollbringen“ (Joh 15,5).

DISKUSSION I

Was fällt dir am Engagement der heiligen Mutter Teresa für das Gebet auf? Hast du jemals versucht, das Gebet zu einem täglichen Bestandteil deines Tagesablaufs zu machen? Wie hat es geklappt?

GEISTLICHES ATMEN

Wir brauchen jeden Tag Zeit für das Gebet, wenn wir als Christen wachsen wollen. Die Seele braucht das Gebet wie der Körper den Sauerstoff. Um erfüllt vom Leben Christi zu werden, müssen wir das nutzen, was Papst Franziskus die „Lunge des Gebets“³ nennt.

Aber was genau ist ein Gebet? Die heilige Teresa von Ávila, die sich besonders dem Thema Gebet gewidmet hat, sagte: „Inneres Beten [ist] Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“⁴ Das Gebet ist keine komplizierte Formel und wir müssen dabei keine starre

³ Papst Franziskus, *Evangelii Gaudium*, letzter Zugriff Dezember 2021. Vatican.va, 262.

⁴ Teresa von Ávila, *Das Buch meines Lebens*, Übs. Ulrich Dobhan OCD und Elisabeth Peeters OCD (Freiburg: Herder, 2001).

Abfolge von richtigen Schritten beachten; es ist unsere Beziehung zu Gott selbst! Laut Katechismus „ist das Beten die lebendige Beziehung der Kinder Gottes zu ihrem unendlich guten Vater“ (KKK 2565).

Wenn wir dem täglichen Gebet Priorität geben, wird sich unser Leben sichtbar verbessern. Wir werden an unsere Identität als Kinder eines guten Vaters im Himmel erinnert und alles, was wir tun – unsere Arbeit, unsere Beziehungen, unsere Verantwortungen – wird durch den Geist Christi bereichert. Statt auf unsere eigenen Fähigkeiten, Bemühungen und Pläne zu bauen, lassen wir Christus durch uns durchstrahlen und unser ganzes Leben durchdringen, das viel erfüllter sein wird, als wir es aus eigener Kraft erreichen könnten.

Vor allem geht es im Gebet nicht so sehr darum, was wir tun, sondern dass Gott es ist, der es initiiert, indem er uns ein Verlangen nach ihm ins Herz legt. Er hat diese Sehnsucht nach Gebet in uns gelegt, weil er sich nach unserer Zeit, unserer Aufmerksamkeit und unserer Liebe sehnt. „Jesus dürstet; seine Bitte kommt aus der Tiefe Gottes, der nach uns verlangt. Ob wir es wissen oder nicht, im Gebet begegnet der Durst Gottes unserem Durst. Gott dürstet danach, dass wir nach ihm dürsten.“ (KKK 2560)

Wir werden oft eingeschüchtert bei der Vorstellung, ein tägliches Gebetsleben zu beginnen. Aber diese drei Grundsätze können dir helfen, den Anfang zu machen.

● **Beständigkeit**

Erstens müssen wir beständig sein. Die meisten großen Dinge im Leben kommen durch Routine und konsequente Anstrengung zustande. Denke an Sportler, die für einen Wettkampf trainieren. Sie üben die gleichen Bewegungen und Abläufe immer wieder ein, jeden Tag, sodass sie zur festen Gewohnheit werden. Sie haben ein fixes Trainingsprogramm, das sie zum Erfolg führt. Ohne Beständigkeit können sie nicht erfolgreich sein.

An unser Gebetsleben müssen wir ähnlich herangehen. Wenn du anfängst, solltest du dir nicht zu viele Gedanken über die Details machen. Am Anfang solltest du vor allem darauf achten, eine tägliche Routine und eine feste Gebetszeit zu haben. Auch wenn du am Tag nur 10 Minuten betest, achte darauf, dass du das wirklich jeden Tag

Getrennt von
mir könnt ihr
nichts
vollbringen.

— Joh 15,5

tust. So kannst du nämlich eine Gewohnheit aufbauen und durch die Gewohnheit deine Beziehung mit Gott vertiefen.

Wenn du versuchst, das tägliche Gebet zu einer Gewohnheit zu machen, wird dein Bemühen durch volle Terminkalender, konkurrierende Prioritäten oder auch Gefühle der Langeweile oder Frustration auf die Probe gestellt werden. In diesen Zeiten brauchst du Ausdauer, um die Beziehung zu Gott trotz des Alltags täglich zu pflegen und zu vertiefen.

• **Stille**

Zweitens brauchen wir Ruhe in unserem Herzen. Wenn wir mit Freunden sprechen, wollen wir ihre volle Aufmerksamkeit. Das Gleiche gilt für das Gespräch mit Gott im Gebet. Gott will unsere volle Aufmerksamkeit. Er möchte hören, was uns auf dem Herzen liegt – was wir gerade durchmachen, von unseren Hoffnungen, unseren Träumen, unseren Ängsten, unseren Verletzungen, unseren Bedürfnissen. Aber er möchte auch zu uns sprechen: Durch seine Worte in der Heiligen Schrift, durch die Worte der Heiligen oder durch andere Andachtsbücher, die uns im Gebet begleiten. Er möchte uns ermutigen, uns trösten und uns herausfordern.

Aber wenn unserer Seele die nötige Stille fehlt, können wir weder mit ihm sprechen, noch hören, was er uns zu sagen hat. Suche dir einen ruhigen Ort – in deinem Zimmer, in einer Kapelle oder im Freien –, an dem du nicht abgelenkt bist. Lege dein Handy weg oder schalte es besser sogar aus, damit du nicht gestört wirst.

• **Einfachheit**

Drittens sollten wir unser Gebet so gestalten, dass es *einfach* ist.

Viele Menschen fragen sich, was sie in ihrer Gebetszeit tun sollen. Es gibt verschiedene Gebetsformen, aber am Anfang solltest du es möglichst einfach halten. Komm zur Ruhe und mache dir Gottes Gegenwart bewusst. Nimm dir dann etwas Zeit zum Lesen: ein paar Verse aus der Bibel, ein paar Zeilen eines Heiligen, ein paar Passagen aus einem Andachtsbuch, wie bspw. *Nachfolge Christi* von Thomas von Kempen von oder die Meditationen aus dem *Magnificat* – *Das Stundenbuch*.

Sprich mit Gott darüber, was in dieser Passage passiert und was das mit deinem Leben zu tun hat. Erzähl dem Herrn, was dir beim Lesen aufgefallen ist. Stelle ihm dazu eine Frage. Überlege, wie es jetzt gerade auf dein Leben zutreffen könnte. Sprich mit Gott darüber und nimm dir Zeit und Ruhe, um ihm auch zuzuhören. Denke zum Schluss darüber nach, was du im Gebet erfahren hast, und fasse einen Vorsatz, wie du das in deinem Leben umsetzen möchtest.

DISKUSSION 2

Wie hast du bisher gebetet? Was war hilfreich, als du versucht hast, ein Gespräch mit Gott zu führen?

LECTIO DIVINA

Eine einfache, aber großartige Methode, ins Gebet zu kommen ist die sogenannte *Lectio Divina*. *Lectio Divina* bedeutet so viel wie „göttliches Lesen“. Es ist eine bewährte Methode aus der christlichen Tradition mit der Heiligen Schrift zu beten. Papst Benedikt XVI. sagte einmal: „Wenn [Lectio Divina] wirksam gefördert wird, wird sie – davon bin ich überzeugt – der Kirche einen neuen geistlichen Frühling schenken.“⁵

Die Lectio Divina besteht aus vier Phasen:

1. **Lectio (Lesen).** Suche dir zuerst einen kurzen Abschnitt und lies die Passage langsam und andächtig. Achte darauf, wo ein Wort oder eine Phrase hervorsticht oder deine Aufmerksamkeit auf sich zieht.
2. **Meditatio (Besinnen).** Lies den Abschnitt noch einmal. Verweile diesmal bei der Stelle, die Resonanz in dir ausgelöst hat und denke über sie nach. Geh im Gebet auf die Bedeutung des Wortes oder der Phrase ein und überlege, was es war, das dich daran berührt hat.
3. **Oratio (Beten).** Lies den Abschnitt ein drittes Mal. Wende dich dann an den Herrn und sprich mit ihm über den Text. Frage ihn,

⁵ Benedikt XVI., Ansprache von Benedikt XVI. an die Teilnehmer am internationalen Kongress anlässlich des 40. Jahrestages der Veröffentlichung der dogmatischen Konstitution „Dei Verbum“, abgerufen am 26. August 2021, Vatican.va.



was er dir sagen möchte und wie er dich damit einlädt, dich zu verändern oder näher zu ihm zu finden.

- **4. Contemplatio (Betrachten).** Ruhe in der Gegenwart Gottes, und betrachte alle Gnaden, Einsichten, Ermutigungen oder Herausforderungen, die Gott dir während dieser Gebetszeit geschenkt hat. Danke Gott dafür, wie er zu dir gesprochen hat, und nimm dir vor, ihm nahe zu bleiben.

Wenn du diese Art des Betens regelmäßig einübst, hilft sie dir Gottes Stimme zu hören, ihm in der Heiligen Schrift tiefer zu begegnen und dein Leben mehr an Christus auszurichten. Der Katechismus erklärt: „Wenn ihr lest, sucht, und ihr werdet im Nachsinnen finden; wenn ihr betet, klopft an, und es wird euch durch die Betrachtung geöffnet“ (KKK 2654).

KONKRETE SCHRITTE

Nimm dir einen Moment Zeit, um das Beten mit der Lectio Divina zu üben. Verwende eventuell die Bibelstelle vom Beginn des Artikels.

Mach dir einen Plan und überlege, wie du Zeit für das tägliche Gebet in dein Leben einbauen kannst. Fange einfach an und entscheide dich für etwas, das du erreichen und jeden Tag umsetzen kannst. Wenn du das tägliche Gebet zu deiner Gewohnheit machen willst, kann es helfen, zur gleichen Zeit und am gleichen Ort zu beten wie jemand, der das bereits regelmäßig macht. Dadurch fühlst du dich verpflichtet, wirklich da zu sein. Vielleicht kann dir diese andere Person sogar erzählen, wie sie betet, sodass ihr voneinander lernen könnt.

Am Ende dieses Artikels findest du die Gebets-Challenge von FOCUS. Das Ziel ist einfach: 30 Tage lang jeden Tag mit einer Schriftstelle aus der Heiligen Schrift beten. Gewohnheiten kann man in der Regel dadurch entwickeln, indem man etwas einen Monat lang konsequent tut. Wenn du die Gebets-Challenge annimmst, hast du höhere Chancen, das Gebet, und damit eine tiefere Freundschaft mit Gott, zu einem festen Bestandteil deines Lebens zu machen. Wenn du dich dieser Herausforderung stellen möchtest, dann mach dir einen Plan und fang an! Du kannst dich dabei an einen Freund wenden, wenn du Hilfe brauchst, um beständig zu bleiben.

SCHLÜSSELKONZEPTE

Geistliches Atmen: Wir müssen jeden Tag „den tiefen Atem des Gebets“ einatmen. Die Seele braucht das Gebet wie der Körper den Sauerstoff.

Beziehung: Das Gebet ist eine Beziehung zu Gott (KKK 2558).

3 Prinzipien für das tägliche Gebet: Beständigkeit, Stille, Einfachheit;

ZUSÄTZLICHE RESSOURCEN

Zeit für Gott: Führer für das innere Gebet/ Time for God von Fr. Jacques Philippe

WRAP Yourself in Scripture von Karen L. Dwyer

Meditation and Contemplation von Timothy M. Gallagher, O.M.V.

Pocket Guide to Adoration von Fr. Josh Johnson

KKK 2560–2865: „Das Gebet im christlichen Leben“

ZUSÄTZLICHE RESSOURCEN

3.1 GEBET: GEISTLICHES ATMEN

30-TÄGIGE GEBETS-CHALLENGE

● **Teil 1: Das frühe Leben Jesu**

Lukas 1,26–35
Lukas 1,36–45
Lukas 1,46–56
Lukas 2,1–20
Lukas 3,15–23
Lukas 4,1–15
Lukas 5,1–11

● **Teil 2: Das öffentliche Wirken Jesu**

Lukas 6,12–26
Lukas 6,27–38
Lukas 6,43–49
Lukas 7,36–50
Lukas 8,4–15
Lukas 8,22–25
Lukas 9,18–27

● **Teil 3: Jesus auf dem Weg nach Jerusalem**

Lukas 9,51–62
Lukas 10,38–42
Lukas 11,1–13
Lukas 11,37–44
Lukas 12, 22–31
Lukas 15,1–2; 11–26
Lukas 18,1–8

● **Teil 4: Jesu Tod**

Lukas 22,14–23
Lukas 22,39–46
Lukas 22,54–62
Lukas 23,13–25
Lukas 23,32–43
Lukas 23,44–56

● **Teil 5: Jesu Auferstehung**

Lukas 24,1–12
Lukas 24,13–35
Lukas 24,36–53

Notizen