



Wir sind  
gekommen,  
um IHN  
anzubeten.

Mt 2,2

Geistliche Hilfe  
zur Vorbereitung auf den  
**XX. Weltjugendtag 2005**

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Mt 2,1-12: Die Huldigung der Sterndeuter – Der Text der Einheitsübersetzung .....	4
Mt 2,1-12: Exegetische Hinführung – „Wir sind gekommen, um IHN anzubeten“ .....	5
Das Gebet – Ausdruck des Glaubens an Gott –	
Aspekte einer Theologie und Praxis des Gebetes .....	9
Psalmen beten – Eine Hinführung .....	13
Beten und meditieren mit Bruder Klaus – Das Radbild .....	18
Ein tragbarer Ozean – Zum Umschlagmotiv – Paul Thek, Portable Ozean, 1969 .....	22
Anregungen für die Liturgie am ...	
1. Fastensonntag .....	23
2. Fastensonntag .....	26
3. Sonntag in der Osterzeit .....	29
Eucharistische Anbetungsstunden – Vier Vorschläge und eine kurze Hinführung .....	32
Die Feier der Annahme des Bundes .....	41
Geistliche Impulse für sechs Tage .....	45
Bibelarbeit – Zwei methodische Anregungen .....	58
Elemente für einen Besinnungstag – Die Huldigung der Sterndeuter (Mt 2,1-2) .....	60
Anregungen für einen Gesprächsabend – Dem Stern folgen .....	62
Diese Welt ist der Ort unseres Betens – Das Lebensbeispiel von Madeleine Delbrêl .....	63
Nacht der Offenen Kirchen – Besinnung, Stille, Gebet, Anbetung zu ungewöhnlicher Zeit .....	67
Mit den Händen beten – Stilleübungen für Kinder .....	71
Die Welt ist nicht fertig – Mit Jugendlichen Gott ins Spiel bringen .....	73
Ich möchte gerne mal Gott kennen lernen – Mit Jugendlichen einem Gott-Sucher antworten .....	74
Wo suche ich Gott in meinem Leben – Bibelarbeit mit Frauen zu Hager, Gen 16 .....	76
„Bete kurz, denn Zeit ist Geld...“!? – Ein Abend für Männer aus drei Generationen .....	80
Einem Stern folgen – Vorschlag für einen „anderen“ Seniorennachmittag .....	88
Themenfinder – Vorschläge die religiöse Bildungsarbeit mit Erwachsenen .....	95
Texte, Gedichte, Gebete .....	97
Bücher mit Gebeten und Bücher über das Beten – Literaturhinweise .....	106
Visuelle Medien zum Thema Gebet .....	109
Quellen .....	113
Impressum .....	114



# Vorwort

„Ich bin Gott noch nicht begegnet“, sagt mancher Zeitgenosse und fügt zweifelnd hinzu: „falls es ihn denn überhaupt gibt“. Damit steht die zentrale Frage der Menschen im Raum: Wie können wir Gott in unserem Leben erfahren? Diese Frage stellt sich heute umso drängender, da viele Zeitgenossen in der Glaubens- und Gottesfrage entweder gleichgültig sind oder ihnen alles Religiöse gleich gültig ist.

Wie anders ist da die Einstellung der Drei Weisen aus dem Morgenland, von denen das Matthäusevangelium in seinem zweiten Kapitel berichtet: Sie orientieren sich am Himmel, deuten seine Zeichen, sie fragen und suchen und machen sich auf den Weg. So finden sie schließlich Gott in ganz überraschender Gestalt: als Kind, in einer Krippe, in Bethlehem. Es ist auffallend: Ihre Gottesbegegnung steht nicht am Beginn des Weges, sie ist am Ende gleichsam seine Frucht. Sie bringen auf ihrer Suche den Mut und das Vertrauen mit, sich auf ihrem Lebensweg auf Erfahrungen mit Gott einzulassen. Ohne diese Bereitschaft und ohne diese Offenheit wäre ihnen die Begegnung mit Gott im Stall von Bethlehem versagt geblieben. Wie für alle unsere Lebensbereiche gilt erst recht in Fragen des Glaubens: wer sitzen bleibt, wer nicht losfährt, kann keine Erfahrungen sammeln.

Der Weg der Drei Weisen aus dem Morgenland ist der Leitfaden für den Weltjugendtag 2005 in Deutschland, der unter dem Leitwort steht: „Wir sind gekommen, um IHN anzubeten“ (Mt 2,2). Hunderttausende junger Menschen aus der ganzen Welt bereiten sich jetzt schon auf den Weg nach Köln vor. Sie werden vom 11. bis zum 15. August in den Diözesen Deutschlands zu Gast sein und sich ab dem 16. August 2005 in Köln mit dem Papst treffen. Die Kirche in Deutschland wird ihr Gastgeber sein. Auf diese Aufgabe wollen wir uns nicht nur logistisch, sondern auch geistlich vorbereiten. Die in dieser Arbeitshilfe vorgelegten Impulse und Materialien sollen eine Anregung sein für die Gemeinden, Gemeinschaften und Verbände der katholischen Kirche in Deutschland, sich in der Vorbereitung auf den Weltjugendtag 2005 auf den Weg zu machen, den die ersten Christuspilger, die Heiligen Drei Könige, gegangen sind: den Weg zu Gott. Ein besonderes Anliegen dieser Arbeitshilfe ist es dabei, dass Christen aller Generationen sich gemeinsam auf diesen Pilgerweg machen und viele der hier vorgelegten Anregungen im Miteinander von Jung und Alt angehen.

Von Herzen wünsche ich Ihnen dazu Gottes reichen Segen.



Prälat Dr. Heiner Koch  
Generalsekretär des XX. Weltjugendtags 2005

# Mt 2,1-12: Die Huldigung der Sterndeuter

## Der Text der Einheitsübersetzung

<sup>1</sup>Als Jesus zur Zeit des Königs Herodes in Betlehem in Judäa geboren worden war, kamen Sterndeuter aus dem Osten nach Jerusalem <sup>2</sup>und fragten: Wo ist der neugeborene König der Juden? Wir haben seinen Stern aufgehen sehen und sind gekommen, um ihm zu huldigen.

<sup>3</sup>Als König Herodes das hörte, erschrak er und mit ihm ganz Jerusalem.

<sup>4</sup>Er ließ alle Hohenpriester und Schriftgelehrten des Volkes zusammenkommen und erkundigte sich bei ihnen, wo der Messias geboren werden solle.

<sup>5</sup>Sie antworteten ihm: In Betlehem in Judäa; denn so steht es bei dem Propheten:

<sup>6</sup>Du, Betlehem im Gebiet von Juda, / bist keineswegs die unbedeutendste / unter den führenden Städten von Juda; / denn aus dir wird ein Fürst hervorgehen, / der Hirt meines Volkes Israel.

<sup>7</sup>Danach rief Herodes die Sterndeuter heimlich zu sich und ließ sich von ihnen genau sagen, wann der Stern erschienen war.

<sup>8</sup>Dann schickte er sie nach Betlehem und sagte: Geht und forschet sorgfältig nach, wo das Kind ist; und wenn ihr es gefunden habt, berichtet mir, damit auch ich hingehe und ihm huldige.

<sup>9</sup>Nach diesen Worten des Königs machten sie sich auf den Weg. Und der Stern, den sie hatten aufgehen sehen, zog vor ihnen her bis zu dem Ort, wo das Kind war; dort blieb er stehen.

<sup>10</sup>Als sie den Stern sahen, wurden sie von sehr großer Freude erfüllt.

<sup>11</sup>Sie gingen in das Haus und sahen das Kind und Maria, seine Mutter; da fielen sie nieder und huldigten ihm. Dann holten sie ihre Schätze hervor und brachten ihm Gold, Weihrauch und Myrrhe als Gaben dar.

<sup>12</sup>Weil ihnen aber im Traum geboten wurde, nicht zu Herodes zurückzukehren, zogen sie auf einem anderen Weg heim in ihr Land.

# Mt 2,1-12: Exegetische Hinführung

„Wir sind gekommen, um IHN anzubeten“

Das vertraute Evangelium von den drei Weisen aus dem Osten, die zum neugeborenen König nach Betlehem kommen, wird nur von Matthäus überliefert (Mt 2,1-12). Das Lukasevangelium kennt es so wenig wie Matthäus die Szene mit der Darstellung Jesu im Tempel kennt, die mit der Gestalt des greisen Simeon sowie der Hanna verbunden ist (Lk 2,21-40). Über den Grund für die ganz unterschiedlichen Ausgestaltungen der Geburtsgeschichte Jesu durch Matthäus und Lukas nachzudenken, kann für das Verstehen der Evangelien erhellend sein. Doch bevor zumindest ein klärender Gedanke in dieser Richtung zur Sprache kommt (vgl. 3.), sollen zunächst im Sinne einer kanonischen Bibellektüre die beiden genannten Perikopen miteinander ins Gespräch gebracht werden, und zwar so, dass der Lukastext einen Zugang zum matthäischen Sterndeutertext eröffnen kann.

Liest man Mt 2,1-12 einmal von der Prophezeiung Simeons an Maria her, in der es u.a. heißt: „Siehe, dieser ist bestimmt zum Zeichen, dem widersprochen wird ... auf dass aufgedeckt werden die Gedanken vieler Herzen“ (Lk 2,34f.), dann ist die Anfangsgeschichte nach Matthäus geradezu eine Veranschaulichung der Worte Simeons. Zwei Denkwelten werden uns vor Augen gestellt, die durch das göttliche Kind zu Tage treten: Die einen sehen in dem unscheinbaren, hilflosen, äußerlich sich wohl von keinem anderen Baby unterscheidenden Säugling den neugeborenen König. Umstände und Zeitpunkt lassen sie nicht zweifeln, in ihm einen Großen zu sehen, an dem die Zukunft hängt. Das Kind wird für sie zum Zeichen, zu geben; der zu ihm hinführende Stern wird zum Zeichen des Aufbruchs. Dies konnte nur geschehen, weil sie angefüllt waren mit Sehnsucht und Erwartung, die dem anderen, Herodes, und seinem Stab abgingen. Dem es nur um sich selbst und seine Macht geht, der erwartet nichts von woanders her. Den Komet, das Zeichen der Zeit, nimmt er nicht wahr; der Säugling entlockt ihm keine Gabe. Er kann in ihm kein positives Zeichen erkennen, sondern wittert nur Gefahr.

So steht der Haltung des Gebens bei den Weisen die Haltung des Nehmens gegenüber, die nach 1 Sam 8 die Gefährdung irdischer Monarchie ist und die Herodes auf die Spitze treibt: Er will sich und der Welt den Retter nehmen, weil er ihn nicht erkennt und nicht erkennen kann. Er erwartet nämlich von keinem anderen Rettung als von sich selbst. Für ihn gibt es nicht die Rettung des anderen, sondern nur die Rettung vor dem anderen. Die Projektion seiner Leben verschlingenden Angst (vgl. auch Mt 14,1f.) lässt keinen Raum für das lichtvolle Zeichen eines Leben eröffnenden Geschenks. Wer nur die Logik des Machterhalts kennt, nach der alles immer auf Kosten anderer geht, setzt keine Zeichen der Hingabe für andere und kann sich nicht vorstellen, dass ihm jemand in der Haltung der Großzügigkeit, der Barmherzigkeit und der liebenden Zuwendung begegnen will.

Nach solch grundsätzlichem Einstieg in das Evangelium über die Außenperspektive des Lukasevangeliums soll nun der Leitsatz des Weltjugendtages, der dem Text selbst entnommen ist (Mt 2,2) das Wegeleit durch den Text geben, und zwar in seinen vier Satzgliedern: Wir – sind gekommen – ihn – anzubeten.

## Wir ...

Das „Wir“ des Matthäus entspricht nicht ganz den schon sehr früh durch die Tradition geprägten Vorstellungen von den Heiligen Drei Königen. Das Evangelium nennt weder eine Zahl noch spricht es von „Königen“. Das griechische Wort „*mágoi*“ verweist wohl auf eine persische Herkunft derer, die sich aus dem Orient auf den Weg machen, und lässt eher an sternenkundige Priester denn an Regenten denken. Damit kommen sie aus der Glaubenswelt des Zoroastrismus mit Ahura-Mazda als oberstem Gott.

Im Kontext des Matthäusevangeliums ist darin bereits eine doppelte Botschaft enthalten. Gleich an den Anfang setzt der Evangelist ein Ereignis, das deutlich macht: Die Botschaft von Jesus Christus drängt in die Welt hinaus (vgl. das kosmische Zeichen des Kometen) und erfasst die Welt. Keimhaft und zeichenhaft beginnt hier bereits, was Mt 28,19 als Zukunftsprogramm formuliert: „Geht zu allen Völkern und macht alle Menschen zu meinen Jüngern!“ Das Wirken Gottes geht der Mission voraus.

Zugleich enttarnt Matthäus damit die Unsinnigkeit der wohl von seiner judenchristlich geprägten Gemeinde betriebenen Abgrenzung von den sog. Heidenchristen. Mit den „Magiern“ bewegen sich Menschen aus dem Heidenland – nicht Ungläubige, sondern Andersgläubige – auf Jesus zu. Gerade sie, von denen man es vielleicht am wenigsten erwartet, da man die Heiden eher als die Verehrer der falschen Sterne ansieht (vgl. Jes 47,13) – gerade sie sind es, die die Zeichen der Zeit zu deuten wissen. Sie stehen damit in der Linie der nicht-jüdischen Frauen, die in den Stammbaum Jesu aufgenommen sind (Mt 1,3.5.6) und sind Vorläufer des römischen Hauptmanns von Kafarnaum (Mt 8,5-13). Im Zusammenhang mit ihm, wie um eine Klammer zu Mt 2 herzustellen, heißt es: „Viele werden von Osten und Westen kommen und mit Abraham, Isaak und Jakob im Himmelreich zu Tisch sitzen“ (Mt 8,11). Die Argumentation des Judenchristen Matthäus taugt übrigens nicht zu einer Herabwürdigung des Judentums und ist so auch nicht gemeint, sondern sie stellt jede religiöse Position in Frage, die außerhalb ihrer selbst nichts Gutes erwartet.

Die Weisen, deren Dreizahl aus ihren Gaben erschlossen wird, die im 6. Jahrhundert ihre Namen erhielten und die das Mittelalter (bes. Caesarius von Arles) auf dem Hintergrund von Jes 60,3 und Ps 72,10f. zu Königen machte, stehen den Schriftgelehrten des Herodes gegenüber, die zwar aus der Schrift alles wissen und die richtigen Schriftstellen zitieren können (Mt 2,6 zitiert Mi 5,1.3), aber sie offensichtlich bislang als für ihr und der Welt Leben unbedeutsam erachteten. Oder noch schlimmer: Wenn der wirklich käme, den Micha ankündigt, so wäre es für sie nicht die Erfüllung einer Hoffnung, sondern eine Katastrophe.

So steckt in dem „Wir“ von Mt 2,2 eine Dynamik, die Grenzen, Vorurteile, Machtdünkel und totes bzw. immunisierendes Schriftverständnis sprengt.

## ... sind gekommen ...

Die biblische Rede vom Weg meint nicht nur den Weg, auf dem man immer schon ist. Die gefüllte Rede vom Weg beginnt erst dort, wo einer sich entschließt aufzubrechen und seinen Weg bewusst im Angesicht Gottes geht. Als solcher wird er zum „durchgängigen“ Aufenthaltsort, angefüllt mit Gotteserfahrungen. Für Wege dieser Art stehen z.B. Abraham und Rut, aber auch das Volk Israel als Ganzes. Hier ordnet sich auch der Weg der Weisen aus dem Osten ein. Er ist mutiger Aufbruch in die Fremde, um den zu suchen und zu finden, der allein Heimat geben kann. Für diesen Weg gibt es keine vorgezeichnete Reiseroute. Er wird allein bestimmt von der Aufforderung: „Geh zu dem Ort, den ich dir zeigen werde“. Sie kann in Worten erfolgen (vgl. Gen 12,1 und 22,3.9) oder auch nur in Zeichen (zum Stern der Weisen vgl. noch Ps 19,1-7). Deshalb verlangt er äußerste Achtsamkeit für die Wegzeichen, die nicht immer so außergewöhnlich sind wie ein Komet.

Zum Weg gehören bei uns Menschen auch die Um- und Irrwege. So fragen die Weisen zunächst bei einer nach menschlichem Maßstab nahe liegenden Adresse nach, die sich jedoch als gefährlich erweist. War es nur ein Irrtum oder nicht doch eine zu verantwortende Verirrung? War für sie zumindest für eine kurze Zeit nicht der Glanz des Sterns überblendet vom falschen Glanz des Hofes?

Aber letztlich zählt nicht die Verirrung, sondern die Bereitschaft, sich von Gott wieder auf die rechte Spur setzen zu lassen. Einsicht in die Verkehrtheit des Weges und Gotteserfahrung führen zu einem Perspektivenwechsel. Aus den „Fernsehern“ sind „Nahseher“ geworden, die das Kind vor Augen haben durften. Solche Begegnung schließt ein erneutes Zusammentreffen mit Herodes und seiner Welt aus. Der Weg im Sinne der Bibel verändert den Menschen, der ihn geht.

Im Blick auf diesen Weg lehren uns die Weisen noch ein Letztes. Auch wenn Matthäus keine genaue Zahl nennt, so handelt das Evangelium doch offensichtlich nicht von einem einzelnen Gottsucher, sondern von mehreren Menschen, die sich auf den Weg gemacht haben. Wie immer der Plural zu konkretisieren ist: von der Zweizahl der Jünger über die Heiligen Drei Könige bis hin zur Wallfahrt der Völker nach Jerusalem (Jes 2,1-5): Der Glaubensweg wird von einer Weggemeinschaft gegangen. Der Weltjugendtag wird dies hoffentlich in besonders eindrucksvoller Weise spürbar werden lassen.

### ... ihn ...

Wer ist es, auf den sich die drei Magier zubewegen? Der Einleitungsvers unseres Textes verrät nur den Namen: „Als *Jesus* zur Zeit des Königs in Betlehem in Judäa geboren worden war ...“ (Mt 2,1). Kein Hinweis auf die Umstände. Nichts von der trostlosen Herbergssuche oder den primitiven Gegebenheiten bei der Niederkunft, die uns von Lukas her so vertraut sind. Nur der eben zitierte Halbsatz, der Jesus und Herodes gegenüberstellt. Anders als bei Lukas geht es nicht darum, ein Geschehen im letzten Hinterzimmer der Weltgeschichte - einem Stall in Betlehem – durch die Nennung des römischen Kaisers und seiner Beamten (Lk 2,1f.) sowie der kompletten Dynastie des Herodes (Lk 3,1) auf eben diese Weltgeschichte zu beziehen und als alles veränderndes Weltereignis herauszustellen. Nein, die Nebeneinanderstellung von Herodes und Jesus zielt in eine andere Richtung: Die Offenbarung Gottes in unsere Welt ist immer gefährdet. Hat er sich zuerst im Wort kundgetan, das verdreht, missverstanden oder überhört werden kann, wird er nun ein Mensch, der übersehen, verfolgt und getötet werden kann. Gott wird weniger als er ist: Mensch - und erweist sich gerade darin als Gott. Die Weisen finden ein Kind (Mt 2,11). Aber sie erkennen mehr in ihm. Das Matthäusevangelium legt die Spur. Sein Name Jesus (= „Er [Gott] rettet“) bezeugt ihn als den Retter aus aller Sündenverstrickung (Mt 1,20) und damit als den Offenbarer des Wesens Gottes, der in Neh 9,17 als „Vergeber“ angebetet wird. In ihm wird greifbar, was ein alter Name als Bekenntnis formuliert: „Immanuel“ – „Gott ist mit uns“ (Mt 1,23). So erweisen die drei Weisen nicht vorsichtshalber einem kommenden Potentaten ihre Reverenz, sondern sie suchen den „neugeborenen König der Juden“ (Mt 2,2), weil er mehr und Größeres ist. Die Betrachtung ihrer Huldigung wird dies noch deutlicher werden lassen.

Obwohl der Stern ganz allgemein ein königliches Zeichen war, das ein Herodes ebenso in seinem Wappen führte wie später Nero und das noch später der Messias-Anwärter Bar-Kochba („Sternen-Sohn“) in seinen Namen aufnahm, gibt es für die Männer aus dem Osten keine Verwechslungsgefahr, wem die Anbetung gebührt. Das „IHN“ ihres Satzes: „Wir sind gekommen, um IHN anzubeten“ ist sternenklar. Der vermeintliche König sinkt ihm gegenüber herab zum reinen Auskunftgeber, an den eine Frage gerichtet wird, die er nicht beantworten kann und die ihn geradezu aufschreckt. Dabei ist er, der Mensch gewordene Gott, keine Bedrohung für Herodes, sondern für die Art seiner Machtausübung. Gerade deshalb ist und bleibt IHN anzubeten, eine Provokation.

### ... anzubeten

Damit sind wir beim letzten Stichwort angelangt. Die Übersetzung des griechischen Wortes *proskýnein* ist schwierig. Es ist ein Verb, das einen körperlichen Verehrungsritus beschreibt: das Niederfallen auf die Knie und das Niederbeugen des Kopfes auf den Boden. Insoweit führt die durchaus gängige Übersetzung „anbeten“ in die Irre, die den Ton eher auf das Wort als auf den Gestus legt. Durch sie soll gegenüber der anderen häufigen Übersetzung „huldigen“ aber deutlich werden: Zumindest biblisch ist die Proskynesis kein allgemeines Zeichen der Ehrerbietung, das es auch im zwischenmenschlichen Bereich geben könnte; vielmehr geschieht es nur Gott selbst gegenüber bzw. gegenüber dem, in dem sich Gott offenbart.

Das Sonntagsevangelium dieser Woche macht es deutlich. Die dritte Versuchung Jesu durch den Satan besteht im Angebot weltweiter Macht. Einzige Bedingung ist die niederfallende Huldigung vor Satan. Jesus antwortet mit Dtn 6,13, dass Gott allein die Proskynese zukommt (Mt 4,8-10). Huldigung und Anbetung gebührt allein dem, der wirklich zu erlösen vermag. Die Versuchung Satans besteht darin, statt auf „Er-lösung“ auf die so verführerische „Ich-Lösung“ zu setzen. Jesus weist sie zurück. Die Weisen aus dem Osten folgen ihm sozusagen vorausweisend nach, indem sie sich nicht auf die Seite des Herodes schlagen, sondern ihren Platz beim göttlichen Kind suchen.

Das Niederfallen der Weisen ist somit der sinnenfällige Ausdruck ihres Glaubens. Sie wissen, wem sie in Betlehem begegnen - Gott selbst. Die Worte ihres Betens sind uns nicht überliefert. Es ist die Leerstelle im Evangelium, die wir selbst füllen dürfen, wenn wir uns in ihre Spur begeben. Sicher aber sind die Worte der Anbetung trotz der gebeugten Haltung nicht Worte von gekrümmten Menschen. Sie richten sich ja an den Gott, der in Ps 3,4 angebetet wird als „mein Haupterheber“. Nicht einem niederbeugenden König, sondern dem aufrichtenden Herrn gilt die Huldigung.

Und sie haben ihm etwas zu geben: Gold, Weihrauch und Myrrhe. Die Tradition kennt verschiedene Deutungen der Gaben. Christologisch werden sie auf das Königtum, die Gottheit und die Menschheit bzw. das Leiden Jesu bezogen. Ebenso findet sich aber auch die Deutung, Gold stehe für den Glauben oder die Weisheit, Weihrauch für das Gebet und Myrrhe für die Tötung der Leidenschaften. Hier hat die christliche Tradition richtig gesehen, dass die äußeren Gaben auf ein inneres Geben zielen. Anbetung ist mehr als ein äußerer Vollzug. Sie ist eine das Leben bestimmende Grundhaltung, die vom Herr-Sein Gottes wie vom Einbringen der eigenen Gaben gleichermaßen getragen wird.

Auf diesem Hintergrund ist Max Schelers Diktum zu betrachten: „Not mag beten lehren - anbeten lehrt sie nicht“. Die ersten Anbeter im Neuen Testament kamen nicht aus Not.

Gunther Fleischer

# Das Gebet - Ausdruck des Glaubens an Gott

## Aspekte zu einer Theologie und Praxis des Gebetes

Wenn die drei Weisen kommen und Jesus anbeten, indem sie vor ihm niederfallen und ihm huldigen, so vollziehen sie - wie in der Hinführung beschrieben wurde - eine Haltung, die nur Gott selbst gegenüber angemessen ist. Sie erkennen die Heiligkeit und Erlösungsmacht Gottes, die sich in Jesus offenbart.

Die ehrfürchtige Anbetung der drei Weisen steht in einer eigentümlichen Spannung zur späteren Anleitung Jesu an seine Jünger, zu Gott mit kindlichem Vertrauen als „Vater unser“ zu beten. Und doch findet sich auch die „Heiligung des Namens Gottes“ als Bitte im Vater-unser-Gebet. Diese Breite des Betens gilt es auszuloten: von der vertrauenden Hingabe an Gott, den Vater, und Jesus, den Bruder, bis zur Begegnung mit der Heiligkeit, Macht und dem Geheimnis Gottes.

### Von der Not des Betens

Wenn vom Gebet die Rede ist, so darf und soll eingangs auch von der Not des Gebets die Rede sein. Nicht eigentlich, ob man beten soll, ist für Christen die Frage, sondern wie man beten kann. Aber manchen erscheint das Gebet als Flucht vor der Welt, als Sich-Drücken vor dem Einsatz und der Verantwortung für die Missstände im menschlichen Zusammenleben. Andere lehnen es ab als kindliche Verhaltensweise, durch die man sich in eine jenseitige Geborgenheit flüchtet, weil man der Härte der alltäglichen Herausforderungen nicht gewachsen ist. Wieder anderen kommt es so vor, als würde Gott im Gebet den Interessen und Bedürfnissen des Menschen dienstbar gemacht: „Wenn ich dies und jenes tue, erhalte ich von Gott jene Leistungen dafür.“

Die Einwände gegen solche Formen des Betens haben ihre Berechtigung. Damit der Mensch vermeidet, in solche Zerrformen zu fallen, braucht das Gebet eine bestimmte Haltung und bestimmte Formen. Wirkliches Gebet geschieht aus der Haltung eines tiefen und ernsthaften Glaubens gegenüber Gott.

### Der Weg des Gebetes

Beten ist etwas sehr Persönliches und deshalb auch äußerst Vielgestaltiges. Es gibt dafür keine allgemeingültigen, einfach zu erlernenden Rezepte oder Techniken, die schnellen „Erfolg“ versprechen. Vielmehr ist eine innerliche Vorbereitung auf das Gebet erforderlich.

#### a) Schweigen und Hören

Beten beginnt damit zu spüren, „was eigentlich los ist“. Der Mensch soll für das Gebet ein Hörender werden. Richtig hören kann man nur, wenn man nach innen und außen still wird. Zum Gebet soll man sich zurückholen aus aller Zerstreuung und Hektik des Alltages und wirklich anwesend werden. Das meint die Formulierung „sich sammeln“: sein auf viele Eindrücke gerichtetes Ich zusammennehmen und einen, so dass man sagen kann „Hier bin ich.“ Dann kann man darüber nachsinnen, welche tieferen Sehnsüchte, welche guten und schlechten Erfahrungen in einem stecken.

#### b) Sich vor Gott bringen

Solche Selbstwahrnehmung wird aus sich heraus zu einem weiteren Schritt auf dem Weg des Betens, indem man sich bewusst vor Gott stellt und sagt: „Sieh, Herr!“ Diesen Schritt kann man bezeichnen als Eröffnung des eigentlichen Gebetsraumes. Hier ist der Mensch nicht mehr mit sich allein. Gott als Gesprächspartner und Gegenüber im Gebet wird als Anwesender wahrgenommen. Der Mensch wird gewahr, hier ist Gott und hier bin ich auch. Das Sich-Sammeln, die Eröffnung des Gebetsraumes, die Gegenwart Gottes und das Stehen des Menschen vor Gott sind ein einziges Ganzes. Eigentlich eröffnet sich dabei der Gebetsraum von Gott her, weil Gott sich dem Menschen von Anfang an zugewandt hat, ihm zugewandt bleibt und sich im Gebet aktuell zuwendet. Weil Gott ihm die Möglichkeit dazu gibt, kann sich der gesammelte Mensch vor Gott bringen.

### **c) Gottes Dasein und Tun wahrnehmen**

Im Raum des Gebetes nimmt der Mensch Gott selbst wahr - als ein wirkliches Gegenüber, als eine Person, die eine Beziehung mit dem Menschen aufnehmen will und ihn kennt - in seiner Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit, in seinem Charakter, mit seinen Leidenschaften, Gesinnungen und Sehnsüchten. Die Heilige Schrift spricht vom „Angesicht Gottes“, das in Jesus Christus ein konkretes menschliches Gesicht bekam.

Erfährt man Gott im Gebet als lebendiges Gegenüber, so liegt die Einsicht nicht fern, dass er auch in der Geschichte mit den Menschen und an den Menschen wirkt. Sehr eindringlich wird dieses Wirken Gottes in der Heiligen Schrift geschildert, wo das Volk Israel seine Geschichte als Ergebnis dieses Handelns Gottes versteht, und wo in Jesus Christus Gott selbst als Mensch in die Geschichte eintritt. Aber auch im Rückblick auf eine eigene Lebensgeschichte kann der Mensch feststellen, wo und wie Gott an und mit ihm gehandelt hat. Er kann im Gebet die Bedeutung eines Ereignisses, einer Begegnung, eines Gelingens oder Misslingens erkennen und ihm einen Sinn zusprechen, der von Gott ausgeht.

### **d) Gottes Verborgenheit akzeptieren**

Dennoch ist Beten manchmal verbunden mit dem Eindruck, ins Leere zu sprechen, ohne Gegenüber zu sein. Diese Erfahrung vom Wechsel zwischen spürbarer Gottesnähe und subjektiv empfundener Verborgenheit Gottes haben viele Beter im Laufe der Geschichte gemacht, oft Heilige und Mystiker. Johannes vom Kreuz z.B. bezeichnet sie als "dunkle Nacht der Seele".

Diese Grundnot des Betenden ist unauflösbar. Sie wird theologisch damit begründet, dass Gott kein „Ding“ unserer Welt ist, dass er als jenseitiges Geheimnis und Urgrund der Welt unsere Vorstellungskraft übersteigt, und dass er auch in seiner Offenbarung verhüllt bleibt. So sehr die menschliche Vernunft dies verstehen kann, so sehr spürt der Mensch, der mit seinem ganzen Wesen nach dem göttlichen Gegenüber sucht, den Schmerz der Verborgenheit oder vermeintlichen Abwesenheit Gottes.

### **e) das direkte Hören: die Öffnung gegenüber dem Wort Gottes**

Auf die Öffnung gegenüber Gott im Gebet muss notwendig das direkte Hören des Wortes Gottes folgen. Christliches Gebet vergegenwärtigt sich immer wieder aktiv, was Gott in seiner Geschichte mit den Menschen getan hat, und was er zu den Menschen gesprochen hat. Dies ist im Wort der Heiligen Schrift bleibend niedergeschrieben. Sie kann und soll immer wieder gelesen werden mit der Frage: „Was willst Du mir sagen, Herr?“ Die Nähe Gottes und sein Anspruch an den Menschen mitten im seinem jetzigen Leben werden so deutlich. Dieser Anstoß, der vom Wort der Schrift ausgeht, bewahrt den Menschen davor, im Gebet bei bloßer Selbstreflexion stehen zu bleiben. Die Wahrnehmung der eigenen Erfahrungen und das Hören auf die Formulierungen der Bibel, die jene erschließen und in ein neues Licht setzen, erfüllen das Gebet mit Wirklichkeit und richten es zugleich auf Gott aus.

### **f) das Gebet als die Antwort auf die Zuwendung Gottes in Jesus Christus**

Im Gebet nimmt der Mensch seine Beziehung zu Gott ausdrücklich und aktiv an und bekräftigt sie. Der letzte Grund dafür liegt in der Zuwendung Gottes durch Jesus Christus, der die Menschen zur Gemeinschaft mit seinem Vater ruft. Wie Jesus zu seinem Vater „Abba“ betet, so können die Menschen beten: „Vater unser im Himmel“. Und damit antworten sie bestätigend und glaubend: „Ja, wir sind deine Kinder.“

Die Menschen können aber auch zu Jesus Christus selbst beten, um von ihm die Gotteskindschaft zu „erlernen“. Wer zu Christus betet, sinnt deshalb über das Leben und die Worte Christi nach, er stellt sein Leben in das Licht seiner Worte und Handlungen und bedenkt, wie er Christus am besten nachfolgen kann. Charakteristisch für dieses Beten ist, dass zu Christus eine geschwisterliche Nähe möglich ist. Die persönlichsten Gedanken, Sorgen und Freuden können an jemand ausgesprochen werden, der die menschlichen Erfahrungen selbst gemacht hat.

Zu Jesus und seinem Vater beten die Christen im Heiligen Geist. Dass und wie Gott sich den Menschen in Jesus Christus zugewendet hat, kann man nicht einfach so erkennen, sondern diese Einsicht muss den Menschen gegeben werden. Dies geschieht durch das Wirken des Heiligen Geistes. So beten die Christen *im* Heiligen Geist, der diese Erkenntnis gibt. Sie können aber auch *zum* Heiligen Geist beten, dass er sie Christus immer mehr verstehen lehrt, dass er ihnen Wachstum in Glaube, Hoffnung und Liebe schenkt.

### **g) die Zukunft als Richtung des Gebetes**

Das Gebet ist deshalb kein Raum, in dem man am Ende Gott zurück lässt, um wieder seinen Alltag aufzunehmen. Im Gebet geschieht vielmehr etwas, das sich auf die Zukunft des Menschen auswirkt. Wer im Gebet die Erfahrung macht, dass Gott in den Höhen und Tiefen des Lebens bei ihm ist, der kann glauben, dass Gott seine Zukunft in dieser Welt und nach diesem Leben in der Hand hat. Der Betende macht sich deshalb vertrauensvoll auf in seine eigene Zukunft, weil diese Zukunft von Gott gefüllt und geführt ist. Neben der endgültigen, jenseitigen Zukunft bei Gott hat er auch die nächste Zukunft, die konkreten Schritte eines Lebens aus dem Glauben im Blick. Jedes Gebet sollte diesen Aufbruchcharakter, diesen Beginn eines weiteren gemeinsamen Weges mit Gott haben.

### **h) die Wirkung des Gebetes in den Taten des Lebens**

Beten bleibt deshalb auch kein rein innerlicher Vorgang, es führt zu einem Handeln aus der Liebe, deren man im Gebet gewiss wird. Aus der Hinwendung zu Gott folgt die Hinwendung zu den Menschen, die von ihm genauso geliebt und angenommen sind wie der Betende selbst. Auch wenn die Bemühungen, das eigene Leben und die Welt zu Besseren zu gestalten, nicht immer ein direkt sichtbares Ergebnis bewirken, erwachsen aus dem Gebet Mut und Energie, dieses Engagement weiterzuführen und nicht in Resignation zu verfallen. Denn im Beten erfährt der Mensch, dass das Tun der Liebe nicht sinnlos ist und immer eine Wirkung entfaltet. Das Gebet ist deshalb ein Durchdringen zu Gott durch die Welt hindurch und kein Rückzug aus der Welt.

### **i) in Gemeinschaft beten**

Im Gebet steht der Einzelne Gott gegenüber, er führt ein Zwiegespräch mit ihm. Aber das christliche Gebetsleben erschöpft sich nicht darin. Der Christ nimmt andere und deren Anliegen mit in sein Gebet hinein, und er betet in Gemeinschaft mit anderen. Am deutlichsten wird dies in der Liturgie der Kirche. Aber auch außerhalb der Liturgie im engeren Sinn kommen Christen aus unterschiedlichen Anlässen zum Gebet zusammen. Dadurch drücken sie aus, dass der Glaube wie das Beten nicht eine Sache des Einzelnen ist, sondern dass eine tiefe Solidarität und Gemeinschaft zwischen den Betenden herrscht, die einen gemeinsamen Weg gehen, aneinander Anteil nehmen und von einer gemeinsamen Verheißung erfüllt sind. Diese Gemeinschaft erstreckt sich nicht nur in der Gegenwart, sondern auch in die Vergangenheit und weiß sich verbunden mit den schon Verstorbenen, die ihren Weg zu Gott schon weiter voraus gegangen sind. Der Glaube der gesamten Kirche trägt so den einzelnen Christen und sein Gebet, wie umgekehrt jeder einzelne durch sein Gebet in diesen Glauben einstimmt.

### **Wie Christen beten können - Weisen des Betens**

Im Beten bringt sich der Mensch vor Gott und öffnet sich dessen Zuwendung und Heilswillen. Je nach Lebensumständen und Anlass kann dieses Gebet des Menschen unterschiedliche Inhalte und Formen haben.

#### **a) Anbetung und Lobpreis**

Eine zentrale Form des Gebetes ist die Anbetung Gottes. Damit wird ein für den heutigen Menschen vielleicht ausnehmend schwieriges Geschehen beschrieben. In der Anbetung soll der Mensch nämlich wahrnehmen, dass er sich nicht selbst und seiner Leistung verdankt, sondern Gott, der groß, mächtig, geheimnisvoll und heilig ist. In der Anbetung löst sich der Mensch von allen selbst gemachten Zielen, übergibt sich dabei ganz an Gott und lässt es zu, dass er sich genommen wird. Gleichzeitig erhält er jedoch von Gott her seine letzte Bestimmung geschenkt und kann damit seine Glaubensüberzeugung umso entschiedener leben. Anbetung meint also die heute oft so schwere Anerkennung eines Größeren, eines Heiligen, der über die menschengemachte und menschenmögliche Größe so sehr hinausgeht, dass fast nur noch Staunen und Verehrung möglich sind.

Mit dieser Haltung der Anbetung geht deshalb fast selbstverständlich das Preisen und Rühmen Gottes einher. Wenn der Mensch das Wirken Gottes als Schöpfer der Welt und Retter der Menschen erkennt und sich ganz in seine Führung überlässt, dann drängt es ihn aus sich heraus, Gott dafür zu loben. Die Kirche hat dafür über die Jahrhunderte hinweg einen großen Schatz an Texten, Hymnen, Liedern und Gesängen gesammelt, die es dem Menschen erleichtern, die rechten Worte dafür zu finden.

## **b) Dank**

Eine weitere Weise des Betens ist das Danken. Darin kommt zum Ausdruck, dass der Mensch sein Leben und alles darin nicht mit selbstverständlichem Anspruch einfordert, sondern als Geschenk empfängt. Mit Freude über den Reichtum seines Lebens kann er so für die alltäglichen Dinge danken: für die Menschen, die ihn im Lauf des Lebens begleiten; für schmerzhaft Erfahrungen, die ihn reifer werden lassen; für die Erfolge im Lebenslauf; für Gesundheit, Nahrung, ein geordnetes gesellschaftliches Zusammenleben und vieles andere mehr. Er kann aber auch in einem umfassenden Sinn danken für die Schöpfung, in der er lebt, für die Erlösung in Jesus Christus und die Verheißung der künftigen Gemeinschaft mit Gott.

## **c) Klage und Bitte**

Die andere Seite des Dankgebetes ist das Bittgebet. Neben der Erfahrung, dass man vieles geschenkt erhält, gibt es die Erfahrung von Not, Hilflosigkeit, Einsamkeit, Demütigung, Leid und Tod. Daraus erwachsen die Frage, warum Gott das alles zulässt, die Klage gegenüber Gott, wie sie immer wieder in den Psalmen zu lesen ist, und die Bitte doch helfend einzugreifen. Wenn sich der Mensch in solchem Bittgebet an Gott wendet, so vertraut er ihm seine Sorgen an und drückt gleichzeitig das Vertrauen aus, das Gott sich dieser Sorgen annimmt.

Mit diesem Bittgebet ist allerdings auch die Erfahrung verbunden, dass die Klagen, Bitten und Fürbitten nicht immer im Sinne des Betenden erhört werden. So entsteht vielleicht der Eindruck, dass Gott auf das eindringliche Bitten des Menschen schweigt.

Auf diese Problematik des Bittgebetes ist eine Antwort nicht leicht zu geben. Wenn der Mensch in Angst und Sorge seine Sorgen auf Gott wirft (vgl. Ps 55,23), dann überlässt er gleichzeitig auch Gott die „Erfüllung“, d.h. die Weise darauf zu reagieren. Der Betende weiß, dass er Gottes Wege nicht kennt, dass Gott aber unbedingt zum Heil des Menschen handelt. Je intensiver sich der Mensch im Bittgebet deshalb Gott übergibt, umso mehr findet er Halt in Gott und einen festeren Stand in seiner Not, auch wenn eine vordergründige Erhörung seiner Bitten nicht direkt erkennbar ist.

## **d) Formen des Betens**

Die Formen des Betens können je nach Anlass und Rahmen sehr unterschiedlich sein. Das mündliche Gebet kann spontan und frei geschehen oder sich an einen vorgeformten Text halten. Es kann allein, in vertrauter Gemeinschaft oder in der Liturgie der Kirche erfolgen. Das frei formulierte Gebet trägt mit eigenen Worten die ganz persönliche Situation des Menschen vor Gott. Das Beten mit vorgeformten Worten greift die reiche Tradition der Kirche auf, die viele Erfahrungen treffend ins Wort gebracht hat. Unter den vorgeformten Gebeten haben die Psalmen, der Rosenkranz, Litaneien und vor allem das „Vater unser“, das Jesus beten gelehrt hat, eine besondere Stellung. Durch die vertiefende Wiederholung können ihre Aussagen innerlich immer mehr ausgeschöpft werden.

Das Beten aus dem Schweigen, in dem zunächst bewusst auf Worte verzichtet wird, nimmt das Bedürfnis nach Stille, Sammlung und Einkehr auf. Bei der großen Anspannung, die die moderne Kultur dem Menschen abfordert, ist das dabei geforderte Ruhig-Werden als Vorbereitung und Hintergrund allen Betens hilfreich. Es kann auch als Vorbereitung oder Element des betrachtenden Gebets dienen, bei dem z.B. über einen Text aus der Heiligen Schrift, ein religiöses Bild oder eine Lebenssituation nachgesonnen wird.

Es gibt für den Menschen aber nicht nur verschiedene Formen des Betens, sondern innerhalb eines Lebenslaufes auch einen Weg des Betenlernens und Stufen der Gebeterfahrung. Wie vieles andere im menschlichen Leben kann man auch das Gebetsleben durch entsprechende Vorbereitung und Übung sowie durch eine Ordnung von Gebetszeiten und -formen vertiefen.

Peter Scharr

# Psalmen beten

## Eine Hinführung

Wenn Jesus diejenigen das Vaterunser zu beten gelehrt hat, die sich in seine Nachfolge stellen, so ist Juden und Christen der Psalter von Gott selbst anvertraut. Diese Dimension ist Katholiken, die ihn aus der Liturgie der Messfeier und des Stundengebets kennen, oftmals nicht bewusst: Die Psalmen sind nicht nur das Gebetbuch Israels und der Kirche. Sie sind zugleich – wenn wir Inspiration ernst nehmen – auch Gottes Wort, und ohne dieses Verständnis wären sie nie in die Heilige Schrift aufgenommen worden. Sie sind uns von Gott durch die Beterinnen und Beter des Volkes Israel in Mund und Herz gelegt als Antwort auf seine Zuwendung zu den Menschen, die sie zugleich zur Sprache bringen. Sie sind Botschaft und betende Antwort in einem, weshalb Ps 1 als Portal in das Psalmenbuch auffordert, Tag und Nacht über die „Tora JHWHs“ nachzudenken (V 2); damit ist nicht die Tora des Mose, sondern das Psalmenbuch selbst als Gegenstand betender Meditation angesprochen.

Dieser Zusammenhang von Tat Gottes und Antwort steht nun in einer eigentümlichen Spannung, insofern es in vielen Psalmen ja nicht um die Rühmung der erfolgten Tat Gottes, sondern das Einklagen der ausbleibenden Tat geht. Obwohl mehr als die Hälfte der Psalmen Klagelieder sind, stehen sie im Hebräischen unter der Überschrift „tehillim“ – „Lobpreisungen“ (abgeleitet vom selben Wort wie hallelu-ja: „Lobpreist JHWH“). Damit ist ein tiefer Verstehenshinweis gegeben, der der griechischen Überschrift „Psalmen“ nicht zu entnehmen ist, die allein etwas zur musikalischen Aufführungspraxis sagt: „von einem Zupfinstrument begleitete (Gebete)“. Die Gesamtüberschrift „tehillim“ behauptet nämlich: Auch Klagepsalmen sind letztlich Lobpsalmen, insofern sie auf den Lobpreis zielen, der der Beterin bzw. dem Beter jetzt noch nicht möglich ist. Sie flehen angesichts der Erfahrung von Gottferne, Gott möge „um seines Namens willen“ (vgl. z.B. Ps 143,11) handeln; er möge den Namen ins Recht setzen, der besagt: „Er ist (wirksam) da“, und so wieder einen Grund geben, ihn zu loben. Dies ist ein Spezifikum des Psalmengebets: Die ausbleibende Gotteserfahrung führt nicht zur Aufgabe Gottes – am weitesten in diese Richtung geht Ps 73,15, der den Schritt zumindest erwägt –, sondern die Beterin oder der Beter setzt auch weiterhin alle Hoffnung auf denselben Gott, der ihr bzw. ihm jetzt so ferne scheint. So oszillieren die Psalmen zwischen dem reinen Lobpreis Gottes (vg. z.B. Ps 8 oder Ps 146-150) und dem Ringen um den Gott, den man wieder loben möchte (vgl. z.B. Ps 30,10).

Bei allem bisher Gesagten lässt sich nicht bestreiten: Diese Psalmen haben ihre Entstehungsgeschichte in den letzten acht bis sieben vorchristlichen Jahrhunderten. Als die Synode von Laodicea 364 n.Chr. festlegte, dass im Gottesdienst nur die 150 Psalmen der Bibel Verwendung finden dürfen – was tat sie da? Wie viele Christen tun sich schwer mit diesen Texten, sei es dass sie ihnen unverständlich sind, sei es dass sie besonders mit der Rede von den Feinden und mit manchem Unheilswunsch ihre Probleme haben! Hätte man nicht der Verkündigung Jesu „angemessenere“, neue Psalmen zulassen sollen? Warum schloss man „modernere“ Texte aus, da doch Sprache und damit auch die Gebetssprache sich durch die Zeiten verändert? So nachvollziehbar die Einwendungen sind, die Synodenväter von einst handelten wohl aus tiefer Erkenntnis. Nicht nur betete Jesus selbst die Psalmen, etwa als Lobgesang beim Abendmahl (Mt 26,30) oder als Sterbegebet am Kreuz: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ (Mt 27,46 zitiert Ps 22,2). Auch der Hinweis, dass er mit den Psalmen theologische Diskussionen bestritt (vgl. Lk 20,41-44), genügt allein nicht, wenn auch beides bereits starkes Gewicht hat. Noch grundlegender ist allen Einwänden entgegen zu halten: Die Psalmen bringen existentielle Grunderfahrungen zur Sprache, die sich bis heute nicht geändert haben.

## **Verdichtetes Leben (1)**

Man kann in dieser Hinsicht sagen: Die Psalmen sind „verdichtetes Leben“. Was damit gemeint ist, mögen zwei Zitate verdeutlichen, die eine Zeitspanne von ca. 1500 Jahren markieren:

„Ich bin der Ansicht, dass in den Worten dieses Buches das ganze menschliche Leben, sowohl die geistlichen Grundhaltungen als auch die jeweiligen Bewegungen und Gedanken umfasst und enthalten sind. Nichts kann darüber hinaus im Menschen gefunden werden“ (Bischof Athanasius von Alexandrien, 4. Jh. n.Chr.).

„Ich habe die Nacht einsam hingebracht und schließlich die Psalmen gelesen, eines der wenigen Bücher, in dem man sich restlos unterbringt, mag man noch so zerstreut und ungeordnet und angefochten sein“ (Rainer Maria Rilke, 1934 an seinen Verleger).

In der Tat gibt es kaum eine Grunderfahrung, die nicht in die Psalmen eingegangen wäre: die Klage angesichts des Erlebens von Leid und Gewalt, die Gottsuche in Situationen der Krankheit und des Zweifels, das Aufbegehren in der Einsamkeit aufgrund von Anfeindung und Hass, das bittere Gefühl der Ohnmacht angesichts unüberwindbar erscheinender Übermacht, das Ringen um einen Ausweg aus eigener Schuldverstrickung. Aber ebenso gehört zu den Erfahrungen die Freude über die unerwartete Hilfe von Menschen, der Dank für das Geschenk der Gottesnähe oder das Rühmen Gottes angesichts der wunderbaren Schöpfung und ihrer staunenswerten Ordnung, der Entdeckung von Spuren des Handelns Gottes in der großen Geschichte der Welt wie auch der kleinen Geschichte des eigenen Daseins.

Nur eine Grunderfahrung scheint nicht zur Sprache zu kommen: die Liebe zwischen Mann und Frau. Es ist immer ambivalent, deshalb aber noch lange nicht unsinnig, über die Gründe von „Leerstellen“ zu spekulieren. Sicherlich liegt es in diesem Fall nicht an einem gestörten Verhältnis des Alten Testaments zur Liebe einschließlich ihrer erotischen Ausdrucksformen. Eher könnte der Ausfall des Themas Liebe an einer weiteren Eigenart der Psalmen liegen, die ebenfalls durch die Wendung „verdichtetes Leben“ angezeigt wird.

## **Verdichtetes Leben (2)**

Wenn man die Psalmen genauer meditiert, so wird man eine „Weitmaschigkeit“ ihrer Formulierungen bemerken. Der Psalm eines Kranken (z.B. Ps 6 oder Ps 30) lässt über die Art der Krankheit nichts erkennen, sowenig wie Psalmen zum Thema Schuld ein konkretes Vergehen benennen. Auch die Rede von den „Feinden“ bleibt eigentümlich allgemein und findet höchstens bildhafte Ausmalungen, die etwa dem Tierreich entnommen sind (vgl. z.B. Ps 22,13-14.17). Es kann sich dabei um feindlich gesonnene Menschen handeln, ebenso aber auch um als bedrohlich erlebte Situationen wie Krankheit, Hunger, Seuche, Krieg u.ä., die das unerträgliche Gefühl aufkommen lassen: Lebendig ist nur noch der Tod.

Diese Offenheit der Formulierungen, diese Mischung aus Anschaulichkeit und Allgemeinheit ermöglicht es jeder späteren Beterin und jedem späteren Beter bis heute und auf Zukunft hin, sich mit seinen ureigenen Erfahrungen in den Psalmen unterzubringen. Sie sind „verdichtetes Leben“ im Sinne eines Konzentrates, das nach Auflösung im Wasser des eigenen Lebens verlangt.

Genau dazu eignet sich die Rede von der Liebe zwischen Mann und Frau nicht. Sie ist etwas, das nur diese beiden betrifft und in der konkreten Ausprägung nur für diese beiden gilt. Wo man davon abstrahiert und verallgemeinert, besteht schnell die Gefahr der Banalisierung, des Abgleitens auf eine reine Gefühlsebene oder einer Spiritualisierung, die von der Menschenliebe absieht und von der Gottesliebe spricht. Kaum zufällig begegnet das einzige biblische Gebet von Eheleuten nicht in den Psalmen, sondern in der Erzählung einer konkreten Liebesgeschichte (Tob 8,4-9), während das Hohelied – das allerdings nicht Gebet, sondern wirkliche oder geistliche Minne ist – Eingang in die Bibel fand wohl nur aufgrund seiner spirituellen Deutung auf die Liebe zwischen Gott und Israel.

### **Verdichtetes Leben (3)**

Noch unter einem dritten Gesichtspunkt sind die Psalmen als „verdichtetes Leben“ zu betrachten. Sie sind Dichtung, kunstvolle Poesie. Dass jeder Vers doppelzeilig gehalten ist, jeder Gedanke durch eine Parallelformulierung verstärkt oder durch einen gegenläufigen Gedanken profiliert wird, gehört zur Eigenart dieser Kunstform. Wie stark sie in einem selbst zu sprechen beginnt, wird auch mit der Übersetzung zusammenhängen. Vielleicht hilft es, für das Beten einmal nicht nur die Einheitsübersetzung heranzuziehen, sondern sich mitreißen zu lassen von der sprachgewaltigen Fassung Fridolin Stiers oder der textnahen Übertragung von Arnold Stadler. Das Vertraute (man denke nur an den allzu bekannten Hirtenpsalm Ps 23) sich erneut unvertraut zu machen, kann neue Zugänge zur Psalmendichtung ebnen und entdecken lassen, wie hilfreich es zumindest manchmal ist, sich ausruhen zu können in der Wiege von Formulierungen, die andere vor einem gefunden haben und die dennoch genau treffen, was ich gerade sagen möchte, ohne eigene Worte dafür zu finden.

Zum poetischen Aspekt der Psalmen gehört auch, dass sie als Buch der Bibel nicht nur Einzeltexte sind, sondern auch in ihrer Zusammenstellung theologisch-dichterischer Absicht folgen. Hingewiesen sei nur auf zwei Beispiele: zum einen auf den Wechsel zwischen den Tag- und Nachtgebeten Ps 3 - 7, an deren Ende als Erfüllung des Lobversprechens von Ps 7,18 der Hymnus Ps 8 steht: die bisher so bedrohlich erlebte Nacht wandelt sich zum Zeitraum beglückender Gotteserfahrung; zum anderen auf die Nebeneinanderstellung eines der härtesten Klagepsalmen: Ps 22 und des Vertrauenspsalms schlechthin: Ps 23.

### **Verstehenshilfe**

Sucht man nach einer Art Verstehensmodell für die Psalmen, so lassen sich zumindest einige Eckpunkte benennen: Es geht in der Regel darum, dass jemand seine Lebenssituation vor Gott trägt und diese als Gotteserfahrung deutet, sei es im Sinne der göttlichen Hilfe, sei es im Sinne der Gottferne. Diese wird u.U. konfrontiert mit dem allgemeinen Credo Israels. So erkennt der Beter von Ps 73, dass der Glaubenssatz „Ja, gut ist Gott für Israel, für alle Menschen mit reinem Herzen“ sich mit seiner eigenen Erfahrung nicht deckt, dergemäß die Gottfernen die Glücklichen sind. Dass der Credo-Satz auch seiner werden kann, dazu bedarf es eines Weges, der betend gegangen wird und erst im letzten Vers zum Ziel kommt. Ps 85 erinnert an das frühere Heilshandeln Gottes („Einst hast du, Herr, dein Land begnadet ...“), von dem offensichtlich im Augenblick des Betens nichts mehr erkennbar ist und das gerade deshalb eingeklagt wird. Ein wichtiges Mittel zur Überwindung der Spannung zwischen dem positiven Gottesbekenntnis und der eigenen Leere (vgl. noch einmal Ps 22,2) ist die Erfahrung der anderen: früherer Generationen oder auch anderer Zeitgenossen: „Dir haben unsere Väter vertraut, sie haben vertraut und du hast sie gerettet. Zu dir riefen sie und wurden befreit, dir vertrauten sie und wurden nicht zuschanden“ (Ps 22,5-6). Fremderfahrung trägt, wo die eigene Erfahrung nichts beizusteuern hat.

Zum Psalmengebet gehört demnach die Erfahrung, nicht allein als Beter dazustehen, sondern eingebunden zu sein in eine Glaubens- und Erinnerungsgemeinschaft, die zugleich Gebets- und Zeuggemeinschaft ist, wenn jemand betend vor der Gemeinde spricht (Ps 22,26) bzw. sie in sein Beten mit einbeziehen möchte (Ps 34,3).

### **Das Leben ins Gebet nehmen**

Zusammenfassend lässt sich sagen: Es geht darum, das Leben ins Gebet zu nehmen. Dies machen die Psalmen uns beispielhaft vor und helfen uns, es auch selbst zu tun. Nur einige Beispiele seien genannt:

### **Ps 73 Wahrhaftig, so sind die Frevler: Immer im Glück**

Ps 73 als Gebet eines an Gott Zweifelnden kam schon zur Sprache. Er bemerkt, dass das eigene Bemühen um ein Leben nach dem Willen Gottes keineswegs Erfolg garantiert. Ganz im Gegenteil: „Immer im Glück“ (V 12) sind die, die sich um Gott einen feuchten Kehrriech kümmern. Sie haben zudem die Mehrheit auf ihrer Seite (V 10). Das Beten führt zu einer Perspektivenänderung, rätsel-

haft formuliert als Eintritt „in deine Heiligtümer“ (so wörtlich V 17). Gemeint ist wohl die Begegnung mit dem Auferstehungsglauben (VV 24.26), der die Relationen verändert und neue Wertmaßstäbe setzt. Gottesbezug als tragendes und bleibendes Fundament wird als höherer Wert denn äußerlicher Erfolg und allein an diesen gebundene Anhängerschaft erkannt. Der Beter hat in einem langen Prozess seinen „Herzfelsen“ gefunden (V 26).

### **Ps 139 Herr, du hast mich erforscht und du kennst mich**

Völlig anders Ps 139, der oft als Vertrauenspsalm verstanden wird: „Herr, du hast mich erforscht und du kennst mich ...“ Das Vertrauen in Gott steht hier nicht am Anfang, sondern erst am Ende des Gebetes, das eingangs vehement seinen Missmut gegenüber einem Gott äußert, der dem Beter viel zu nah „auf die Pelle rückt“. Der hebräische Text spricht von Umzingelung und lässt die Assoziation einer Konservenbüchse aufkommen, in welcher der Beter sich befindet und die von oben mit Gottes flacher Hand verschlossen wird (V 5). Die Angst, an Gott zu ersticken, führt zu aussichtslosen Fluchtgedanken (VV 8-12). Erst allmählich wächst im Beter die Einsicht, dass Gott um ihn nicht aufgrund von Kontrolle („Big Brother is watching you“) weiß, sondern weil er als Schöpfer von Anbeginn seines Daseins an mit ihm in liebender Sorge verbunden ist (V 13). Deshalb kann, was am Anfang Beschwerde ist, am Ende zur Bitte sich wandeln: „Erforsche mich Gott und erkenne mein Herz ...!“ (V 23). Der Psalm ist also alles andere als ein Vertrauensidyll. Davon zeugt auch die oben erwähnte Nennung von Unheilswünschen: „Wolltest du, Gott, doch den Frevler töten! ... Soll ich die nicht hassen, Herr, die dich hassen ...?“ (V19.21). Welch gräuliche Phrasen! Wie kann ein(e) christliche(r) Beter(in) mit dem Gebot der Feindesliebe im ethischen Gepäck solche Sätze beten? Ehe hier vorschnell geurteilt wird, sollte man in der Gedankenlinie des Psalms bleiben: Ein(e) Beter(in) hat sich mühsam ein neues Gottesbild errungen, und dann treten diejenigen auf den Plan, die sagen: „Du spinnst doch, du mit deinem Gott. Der hilft dir auch nicht! Alles Einbildung!“ Wenn einem, was ihm gerade lieb geworden ist, von anderen zerstört wird – ist dann der erste Gedanke ihnen gegenüber, der aufkommt, die Nächstenliebe? Wohl dem und der, bei denen es der Fall ist! Aber sind in der Regel Gedanken des Zornes und der Wut nicht das, was einen als erstes beschleicht? Die Psalmen lehren uns, diese menschliche Wirklichkeit nicht zu unterdrücken und uns selbst zu betrügen. Nur was angeschaut wird, kann auch heilen. Entscheidend ist allerdings: Wut und Zorn werden nicht den „Feinden“ entgegen geschrien, geschweige denn in irgendeiner Form in die Tat umgesetzt, sondern ins Gebet hinein genommen und damit Gott anheim gestellt. Er möge prüfen, ob der menschlich nachvollziehbare Unheilswunsch ein dem Leben dienlicher oder ein Gott kränkender ist (V 24). So wird jede Hassspirale unterbunden, weil Gott selbst das Handeln überlassen wird, das durchaus auch dort noch Vergebung kennt, wo einem Menschen die Kräfte dazu fehlen – auch einem Christen.

### **Ps 137 An den Strömen von Babel, da saßen wir und weinten**

In solcher Haltung kann auch Ps 6,11 (der allerdings besser als Wunsch denn als Feststellung übersetzt werden sollte) oder Ps 137,8 noch Teil auch christlichen Betens sein: „Wohl dem, der deine Kinder packt und sie am Felsen zerschmettert!“ Zugegeben, ein Extrem, entsprungen extremer psychischer Folter: Jemandem wird das Kostbarste genommen, und er soll noch ein Freudenlied singen (V 3). Welcher Hass mag da aufkommen! Und dennoch keine Heimzahlung – zu keiner Zeit. Sondern nur ein „Hinweinen auf Gott“ (Ijob 16,20). Und darf man den Sinn nicht übertragen? Wie gut wäre es, wenn die Ausgeburts solchen Foltergeistes keine Nachfahren finden würde, die es vielleicht noch ärger treiben. Auch die Bitte um eine gewandelte neue Generation darf man aus diesem harten Text herauslesen. Noch einmal anders versuchte es Augustinus. Er bezieht den Vers auf unsere eigenen Sünden („Kinder“), die wir getrost am Felsen Christus zerschlagen dürfen.

In Krankheit eignet sich Ps 6; ein Danklied nach erfolgter Heilung von Krankheit ist Ps 30: „Du hast mein Klagen in Tanzen verwandelt“ (V 12). Wer Segen erbittet, mag es mit den Worten von Ps 121 tun: Welcher Trost und welche Geborgenheit gehen vom Glauben an einen Gott aus, der nicht schläft (VV 3-4) und vor dem ich mich nicht zerreißen muss wie die Baalspriester (vgl. 1 Kön 18,27-29).

## **Ps 104 Herr, wie zahlreich sind deine Werke**

Wer mehr von der Naturbetrachtung her kommt, dem kann Ps 104 zum Gebetspfad werden, um vom Staunen zum Gotteslob zu gelangen: „Herr, wie zahlreich sind deine Werke! Mit Weisheit hast du sie alle gemacht, die Erde ist voll von deinen Geschöpfen.“ (V 24) Dies geht dem Beter auf, da er bemerkt, welch wunderbare Ordnung die Natur bedeutet, die auf Fauna und Flora zugeschnittene Lebensräume kennt (VV 10 - 12: tiefe Flusstäler; VV 13 - 15: das von Menschen bewohnte (Hoch)Land; VV 16-18: das Hochgebirge). In ihr ist der Mensch keine herrische Ausnahme, sondern Teil des Ganzen: Pflanzen wie Tiere wie Mensch, „sie alle warten auf dich, dass du ihnen Speise gibst zu rechten Zeit“ (V27). Ein Tischgebet mit gesellschaftlicher Provokation.

## **Ps 23 Der Herr ist mein Hirte**

Zum Schluss sei auch noch auf den manchmal vielleicht zu harmlos-idyllisch gelesenen und gebeteten Ps 23 verwiesen: „JHWH ist mein Hirte, nichts fehlt mir“ (V 1). Schon dieser Einstieg lässt eher stocken als einfach weiterbeten. Denn wer kann dieser gewaltigen Aussage nicht nur mit dem Kopf, sondern mit dem eigenen Leben zustimmen, dass „mir nichts fehlt“. Ist nicht das häufigste Gebet bei uns das Bittgebet – und zwar auch für uns selbst und nicht nur für die anderen –, das doch gerade ein Fehlen anzeigt? Teresa von Avila – so hoch muss man schon greifen – scheint die Erfahrung des Hirtenpsalms verinnerlicht zu haben: „Nichts verwirre dich. Gott allein genügt!“ V 3 ist wohl besser zu übersetzen: „Er lässt meine Lebenskraft zurückkehren!“ Wenn nicht die Erfahrung, die innerste Sehnsucht wie vieler Menschen mag dies sein? Eine Formulierung, die zum Verweilen einlädt, und übrigens an Ps 22,27 erinnert: „Aufleben soll euer Herz für immer!“ Mit solchem Gottesvertrauen lassen sich auch die Durststrecken des Lebens bestehen, vor denen der Hirte nicht bewahrt, auf denen er aber nicht alleine lässt (V 4a).

Und noch der Schluss: Nicht Feinde, sondern „Guttat und Güte werden mich verfolgen mein Leben lang“ (V 6). Solche Betrachtungsweise bedarf eines aufmerksamen Gehens mit Gott. So hat die Philosophin Simone Weil Recht: „Das Wesen des Gebets besteht in der Aufmerksamkeit“.

Solche Aufmerksamkeit lohnt. Zwei Zitate, wiederum in weitem zeitlichen Abstand voneinander geäußert, mögen zum Beschluss dieser Ausführungen und zur Eröffnung eigenen Betens dies bekräftigen:

„Du musst deinem Gott nur bis zu dir selbst entgegengehen.“ (Bernard von Clairvaux, 12. Jh., in einer Adventspredigt)

„Ich glaube, weil ich bete.“ (Karl Rahner)

Gunther Fleischer

## Literatur

Arnold Stadler, „Die Menschen lügen. Alle“ und andere Psalmen. Frankfurt a.M./Leipzig, <sup>6</sup>2001.

Fridolin Stier, Mit den Psalmen beten. Hrsg. Von Eleonore Beck. Stuttgart 2001.

Lobe den Herrn, meine Seele. Alle 150 Psalmen mit Auslegungen. Zusammengestellt von Johannes Hasselborn. Stuttgart/Zürich 2003.

# Beten und meditieren mit Bruder Klaus

## Das Radbild

Im Folgenden erhalten Sie eine Kurzeinführung in die Urfassung des Radbildes von Bruder Klaus und den Rhythmus unseres menschlichen Atems. Dies soll uns Zugänge zur Anbetung erschließen.

Im zweiten Teil soll Ihnen die Kurzdarstellung des klassischen Radbildes einen Zugang zur biblisch gefüllten Anbetung eröffnen.

Über die Hungertücher von Misereor ist das Radbild des Bruder Klaus in vielen Gemeinden bekannt. Bruder Klaus von Flüe (1417 – 1487) zählt zu den späten Mystikern, er lebte 20 Jahre als Einsiedler im Ranft (Schweiz). Er meditierte wahrscheinlich vor einer Skizze, die die Vorlage für das uns bekannte Radbild wurde. Diese einfache Darstellung hat eine Mitte, von der drei Strahlen ausgehen und auf die drei Strahlen zurückweisen. Diese sind umgeben von einem Kreis. Von Gott geht alles aus, und zu ihm kehrt alles zurück, aus Gott fällt nichts und niemand heraus.

Gott ist die Mitte und Gott ist das uns Umgebende. Mitte, Innenkreis und Außenkreis verweisen auch auf den drei-einen Gott.

Dieses Bild führt uns zum Geheimnis unseres Lebens, das wir in unserem Atem in uns spüren. Einatmen und bei sich verweilen, ausatmen, bei sich in der Mitte sein, vollzieht sich in uns, solange wir leben. Der Atem ist unser bester Vorbeter, der uns den Weg zum belebenden Gott erschließt. Leben ereignet sich durch Einatmen, Aufnehmen des Sauerstoffs und Ausatmen. Auf die Mitte zu, in der Mitte verweilen und von der Mitte weg, diese Bewegungen sind lebensnotwendig.

So können uns die Radskizze und das Geheimnis unseres Atems auf dem Weg der Anbetung begleiten. Das Radbild kann uns dies zeigen, der Atem uns dies erspüren lassen.

Von Bruder Klaus, und dies ist sicher auf seine im Radbild überlieferte Spiritualität zurückzuführen, stammt folgendes Gebet:

Mein Herr und mein Gott  
nimm alles von mir,  
was mich hindert zu dir!

Mein Herr und mein Gott,  
gib alles mir,  
was mich fördert zu dir!

Mein Herr und mein Gott,  
nimm mich mir,  
und gib mich ganz zu eigen dir.

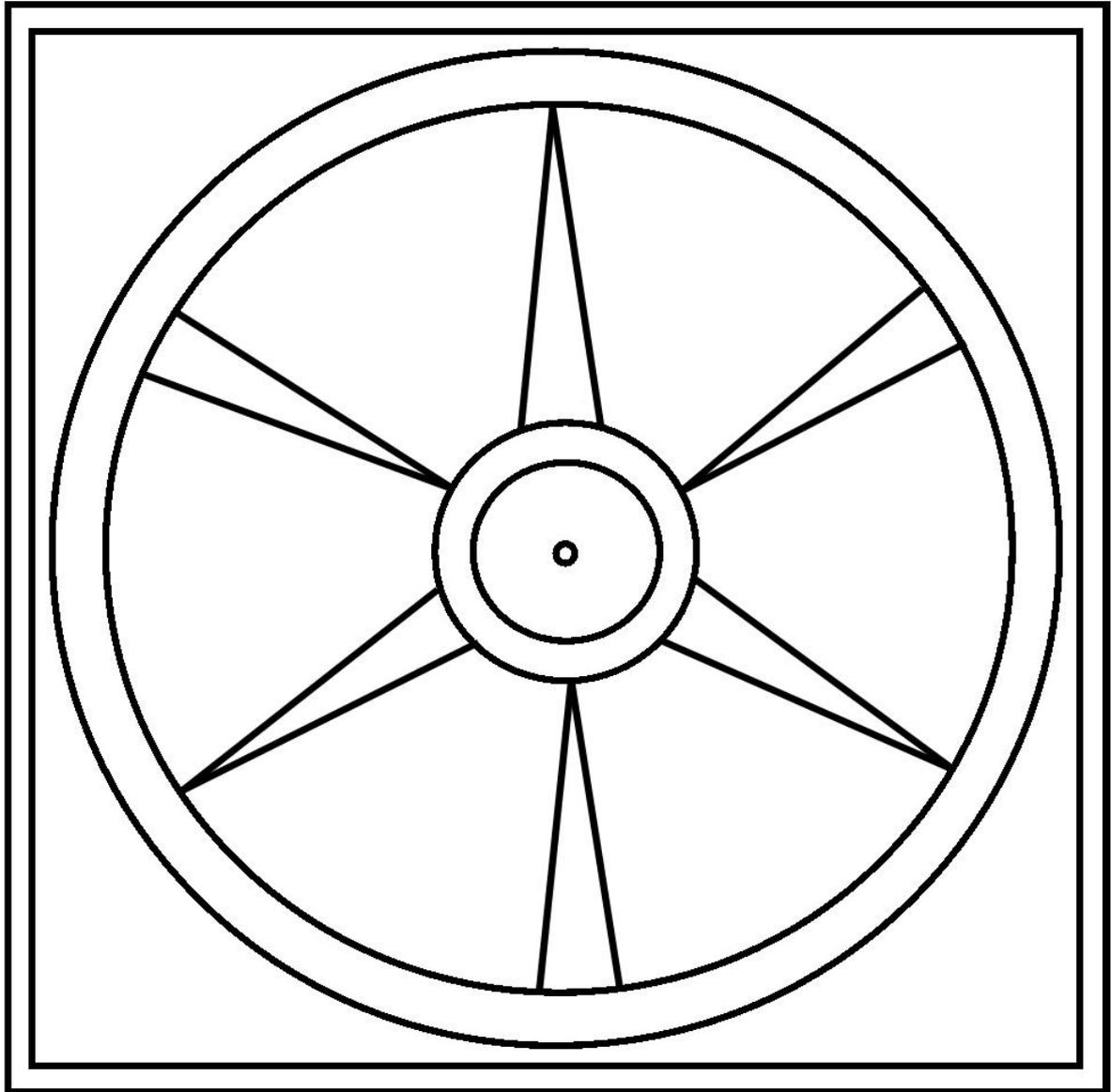
Kopiervorlagen:

Urfassung des Radbildes von Bruder Klaus

Folgende Seite:

Bebilderte Fassung des Radbildes - schwarzweiß (farbige Version von Misereor)

Struktur des bebilderten Radbildes

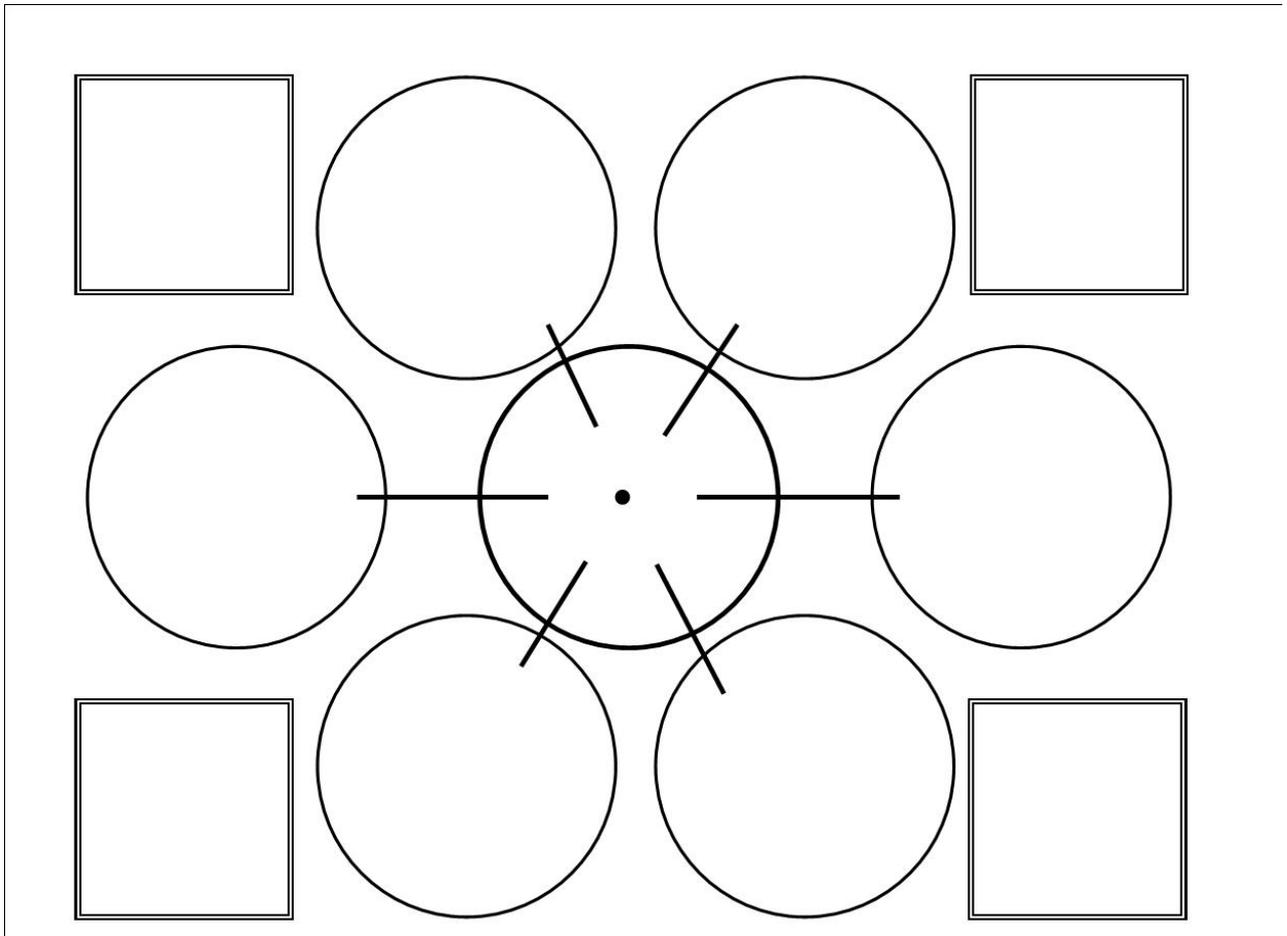


Hinweis für die Praxis:

Wer anbeten will, sollte sich auf seinen Atem konzentrieren und in ruhigem Atem vor Gott sein. Eine gemeinsame Anbetung kann mit verschiedenen Formen von Atemübung anfangen. Einführung ins Radbild und seine Betrachtung kann die uns umgebende Liebe Gottes erschließen. Eine solche Betrachtung kann mit dem Bruder-Klaus-Gebet abgeschlossen werden.

Anbetung im Alltag:

Im Alltag während der Arbeit, in der Bahn, in einer Pause oder ähnlichem kurz innehalten, 2 - 3 mal tief ein- und ausatmen und die mich umgebende Liebe Gottes im Atem spüren, um so neue Kraft zu schöpfen.



Die klassische uns bekannte Darstellung des Radbildes (vgl. Misereor) kommt unserem Bedürfnis nach Bildern entgegen. Die bestechende Einfachheit der Radbildskizze wird uns bebildert.

Die Mitte der Skizze bekommt ein Gesicht. Die Mitte ist Jesus Christus, der König und Herr, Er ist die Ikone Gottes, Jesus Christus ist das Ebenbild des lebendigen Gottes. Um dies begreifen zu können, werden dieser Mitte weitere Bilder zugesellt. Die Symbole für die vier Evangelisten in den Quadranten in den Ecken des Radbildes signalisieren, dass wir diesem Jesus Christus in den Evangelien begegnen. Und in einem ersten Kranz werden entscheidende Szenen der Schrift in runden Bildern dargestellt. Das Ja Mariens, die Menschwerdung des Weltenrichters, der Verrat, der Tod am Kreuz und Jesu Gegenwart in der Eucharistie.

Anbetung ist das Betrachten der biblischen Ereignisse, um ganz nah bei Jesus Christus zu sein. So wie Liebende immer wieder ihre gemeinsamen Erfahrungen und Geschichten durchgehen, in der Erinnerung beieinander sind, um daraus Kraft und Freude zu schöpfen, so sind die Freunde Jesu bei ihm, verweilen in Jesu Worten und Taten. Sie schöpfen Kraft und Freude und denen, denen er geschenkt wird, ist es eine Lust, im Evangelium zu sein.

Das Radbild des Bruder Klaus will uns ermutigen, diesen Kranz an Bildern aufzunehmen und mit neuen biblischen Bildern zu füllen, mit meinen Jesusgeschichten zu ergänzen, um so beim Herrn zu verweilen, von dem alles ausgeht und endlich alles zurückkehrt.

Hinweis für die Praxis:

Neben der bekannten Darstellung des Radbildes wird eine Kopie des Bildes verteilt, auf der die biblischen Geschichten ausgeblendet sind. Die Teilnehmer schreiben Stichworte ihrer Geschichten in die Kreise. In einem Gespräch wird ausgetauscht, was die Einzelnen bewegt.

Fridolin Löffler

# Ein tragbarer Ozean - Zum Umschlagmotiv

Paul Thek, Portable Ocean, 1969\*

Kinderspielzeug, zurückgelassen, um irgendwann wieder entdeckt zu werden und zum erneuten Spielen Anlaß zu geben. Ein kleiner Holzwagen mit Bauklötzen, angehängt an einen Schweifstern.

Mit Bauklötzen lassen sich ganze Welten errichten, Häuser und Brücken, Berge, Städte und Flüsse, Menschen und Tiere. Auf phantastische Weise erhalten sie ganz selbstverständlich eigene Gültigkeit. Mit Bauklötzen lässt sich die Welt noch einmal erschaffen, immer wieder neu, so lange die grenzenlose Phantasie das schöpferische Tun bestimmt. Man staunt Bauklötze, dass mit ihnen selbst das Meer darstellbar ist, seine dunkelblauen Wogen mit schäumender Gischt, und dass man dieses Meer forttragen kann, an jeden beliebigen Ort, wo immer man es braucht, und dass das Meer einen fortträgt, als hilfreiches Element für weite Reisen, unbekannte Ziele, für Entdeckungen und Erfahrungen, für unendliche Möglichkeiten, Welt zu erleben, und zugleich als ein Medium, die Gedanken zu beflügeln, ziehen zu lassen, wohin auch immer sie führen – möglichst unter einem guten Stern. Mit den Worten „seinen Karren an einen Stern anbinden“ sprach schon Leonardo da Vinci von seinem persönlichen Lebensverständnis.



„Portable Ocean – Tragbarer Ozean“ des amerikanischen Künstlers Paul Thek (1933-1988) entstand 1969 zusammen mit anderen Objekten, die mit einer ähnlichen Bemalung Kinderspielzeug als poetische Bildmetaphern in die Welt der Erwachsenen hineinholen.

Unspektakulär entführt einen diese kleine Arbeit des Diözesanmuseums Köln in den unauslotbaren Spielraum des wissenden und erinnernden, assoziierenden und imaginierenden Erlebens und Entdeckens und des Nachdenkens, in jenen Raum, in dem das Schöpferische der Kunst sich in der aktiven Empfänglichkeit des Betrachters spiegelt. Darin wächst Wirklichkeit für jeden Menschen.

Joachim M. Plotzek

*Eine Bildbetrachtung aus der Perspektive eines Religionspädagogen findet sich im Internet, wenn Sie googeln: Paul Thek Schulinformationen.*

\* © Lothar Schnepf (Foto) / Kolumba, Köln  
Das Werk ist im Besitz von KOLUMBA - Diözesanmuseum Köln

# Anregungen für die Liturgie

## Eucharistiefeiern am 1. und 2. Fastensonntag sowie am 3. Sonntag der Osterzeit

Eine Möglichkeit der geistlichen Vorbereitung auf den Weltjugendtag ist die Durchführung einer Glaubenswoche. Eröffnet und abgeschlossen werden kann eine solche Woche mit den jeweiligen Sonntagsgottesdiensten, zu denen die Gemeinde zusammenkommt. Eine Möglichkeit für die Durchführung einer Glaubenswoche bietet die erste Woche der österlichen Bußzeit, beginnend mit dem ersten Fastensonntag. Beispiel für die Gestaltung der Eucharistiefeiern zum Beginn und Abschluss folgen.

### 1. Fastensonntag

12./13. Februar 2005

#### **Einzug**

Lied „Bekehre uns, vergib die Sünde.“ (GL 160, 1+2+6)

#### **Erste Lesung**

Gen 2,7-9; 3,1-7 (Erschaffung und Sünde der Stammeltern)

#### **Antwortgesang**

Ps 51 (GL 190, Verse 1+2, 3+4, 8+9, 10+11)  
oder Lied „O höre, Herr, erhöre mich.“ (GL 167, 1-7)

#### **Zweite Lesung**

Röm 5,12-19 oder 12.17-19 (Wo die Sünde mächtig, ist die Gnade übergroß.)

#### **Ruf vor dem Evangelium**

Kehrvers „Lob dir, Christus, König und Erlöser!“ (GL 562)  
mit Vers „Nicht nur von Brot lebt der Mensch, sondern von jedem Wort aus Gottes Mund.“

#### **Evangelium**

Mt 4,1-11 (Jesus fastete vierzig Tage und wurde in Versuchung geführt.)

#### **Gabenbereitung**

Lied "O Mensch, beweine die Sünde groß.“ (GL 166, 1+2)

#### **Sanctus**

Lied "Heilig, heilig, wahrhaft heilig.“ (GL 917)

#### **Brotbrechung/Agnus Dei**

Lied "Gottes Lamm Herr Jesus Christ.“ (GL 161, 1-3)

#### **Kommunion**

Lied "Aus tiefer Not schrei ich zu dir.“ (GL 163, 1-3)  
oder "Sag ja zu mir, wenn alles nein sagt.“ (GL 165, 1+2+5)

#### **Auszug**

(in Stille, wegen Österl. Bußzeit)

## 1. Fastensonntag

12./13. Februar 2005

---

### Fürbitten

*Priester:*

Jesus hat sich vierzig Tage in die Wüste zurückgezogen, um sich in Gebet und Fasten auf sein Wirken in Herrlichkeit zu bereiten. Auch wir sind gerufen, in der begonnenen vierzig-tägigen Bußzeit uns zu bereiten für das Fest der österlichen Freude. So lasst uns unsere Bitten vor Gott tragen.

*Diakon, Lektor/in:*

Wir beten für alle Gläubigen in unserem Bistum:  
Lass unsere Vorbereitung auf den Weltjugendtag dazu beitragen,  
die Gemeinschaft unter uns und zu Jesus Christus zu stärken.

- kurze Stille -

Du Gott des Lebens.

Alle: Wir bitten dich, erhöre uns.

Wir beten für alle, die auf der Suche nach dem Sinn des Lebens sind:  
Lass sie in uns glaubwürdige und lebensfrohe Menschen finden,  
an denen deine Menschenliebe sichtbar und spürbar wird.

- kurze Stille -

Du Gott des Lebens.

Alle: Wir bitten dich, erhöre uns.

Wir beten für alle, die Verantwortung tragen in Politik und Wirtschaft:  
Lass sie in der Frohbotschaft Jesu Christi  
die wahren Werte menschlichen Miteinanders und Füreinanders erkennen  
und hilf ihnen, diese umzusetzen.

- kurze Stille -

Du Gott des Lebens.

Alle: Wir bitten dich, erhöre uns.

Wir beten für alle, die leiden an Armut und Krankheit:  
Lass sie Menschen finden, die ihnen an der Seite stehen  
und zu teilen bereit sind.

- kurze Stille -

Du Gott des Lebens.

Alle: Wir bitten dich, erhöre uns.

*Priester:*

Herr, unser Gott, in Jesus Christus hast du uns einen Weg aufgezeigt,  
wie dein Heil unter uns Menschen wirksam wird.  
Wir danken dir und preisen dich all unsere Tage.

*Alle:* Amen.

## **1. Fastensonntag**

12./13. Februar 2005

---

### **Texte für den Priester**

#### **Begrüßung**

Die Gnade des Herrn Jesus,  
der für uns der Versuchung des Bösen widerstanden ist,  
sei mit euch. (MB, S. 325)

#### **Einführung**

Liebe Schwestern und Brüder,  
unter dem Leitwort „Wir sind gekommen, um IHN anzubeten.“  
beginnt heute in unserem Bistum eine Woche der besonderen Vorbereitung  
auf den Weltjugendtag.

Bis zum nächsten Sonntag wollen wir in unserer Gemeinde  
auf besondere Weise über unseren Glauben nachdenken  
und unsere Erfahrungen mit Gott austauschen.

Der Zeitpunkt für diese bistumsweite Aktion ist mit Bedacht gewählt.

Denn gerade die österliche Bußzeit,  
die wir mit der Feier des Aschermittwochs begonnen haben,  
möchte uns helfen, den Glauben an Jesus Christus lebendig zu halten.

Die Abkehr von dem,  
was uns hindert zu Christus zu kommen, ihm zu danken und ihn zu bitten,  
sowie die Hinkehr zu Jesus Christus,  
der uns in den geringsten unserer Brüder und Schwestern begegnet,  
steht im Mittelpunkt dieser Woche.

Lassen wir uns etwas Zeit, darüber nachzudenken,  
was es uns vielleicht schwer macht,  
Christus entgegenzugehen und mit ihm im Kontakt zu treten.  
Wo könnte es uns noch besser gelingen,  
Christus im Anderen wahrzunehmen und zu dienen?

- *kurze Stille* -

Bitten wir Gott um Vergebung unserer Sünden:

Alle: Ich bekenne Gott, dem Allmächtigen, ...

#### **Kyrie**

Herr Jesus Christus,  
du hast gegen die Verlockungen des Bösen standgehalten.  
Herr, erbarme dich.

Herr Jesus Christus,  
du schenkst uns die Gabe, Gutes von Bösem zu unterscheiden.  
Christus, erbarme dich.

Herr Jesus Christus,  
durch dich werden wir empfangen Gnade über Gnade.  
Herr, erbarme dich.

#### **Eucharistisches Hochgebet**

Zweites Hochgebet (MB, S. 480ff)  
mit Präfation „Jesu Fasten und unsere Buße“ (MB, S. 86)

#### **Segen**

Segensgebet über das Volk, Nr. 22 (MB, S. 574)

## **2. Fastensonntag**

19./20. Februar 2005

---

### **Einzug**

Lied „Mein ganzes Herz erhebet dich.“ (GL 264, 1+3)

### **Erste Lesung**

Gen 12,1-4a (Der Herr beruft Abraham, den Vater des Gottesvolkes)

### **Antwortgesang**

Ps 33 (GL 722, Verse 1+4, 5+7, 13+14, 15+17)  
oder Lied „Liebster Jesu, wir sind hier.“ (GL 520, 1-3)

### **Zweite Lesung**

2 Tim 1,8b-10 (Mit einem heiligen Ruf hat Gott uns gerufen und uns das Licht des Lebens gebracht)

### **Ruf vor dem Evangelium**

Kehrvers „Lob dir, Christus, König und Erlöser!“ (GL 562)  
mit Vers „Aus der leuchtenden Wolke rief die Stimme des Vaters: Das ist mein geliebter Sohn; auf ihn sollt ihr hören.“

### **Evangelium**

Mt 17,1-9 (Er wurde vor ihren Augen verwandelt; sein Gesicht leuchtete wie die Sonne.)

### **Gabenbereitung**

Lied "Gott wohnt in einem Lichte.“ (GL 290, 1+2+4)

### **Sanctus**

Lied "Heilig, heilig, heilig Gott.“ (GL 459)

### **Brotbrechung/Agnus Dei**

Lied "Lamm Gottes.“ (GL 461)

### **Kommunion**

Lied "'Mir nach', spricht Christus, unser Held.“ (GL 616, 1+2+5)

### **Auszug**

(in Stille, wegen Österl. Bußzeit)

## 2. Fastensonntag

19./20. Februar 2005

---

### Fürbitten

*Priester:*

In Jesus Christus ist Licht in das Dunkel der Welt gekommen.  
Das aufstrahlende Licht aus der Höhe lässt uns auf Gott vertrauen.  
So lasst uns zu ihm beten:

*Diakon, Lektor/in:*

Für unser Bistum,  
dass wir die Chance ergreifen, als Gastgeber des Weltjugendtags  
auch in unserem Alltag noch offener zu werden.

- kurze Stille -

Du Gott des Lichtes.

Alle: Wir bitten dich, erhöre uns.

Für die Jugendlichen, die zum Weltjugendtag zu uns kommen,  
dass sie etwas spüren von einer Kirche,  
die Christus in der Mitte hat und Grenzen überschreitet

- kurze Stille -

Du Gott des Lichtes.

Alle: Wir bitten dich, erhöre uns.

Für die Völker auf der Erde,  
dass sie im Miteinander die globalen Herausforderungen annehmen  
und gemeinsam an einer neuen und gerechten Welt bauen.

- kurze Stille -

Du Gott des Lichtes.

Alle: Wir bitten dich, erhöre uns.

Für die Sterbenden,  
dass sie dich an ihrer Seite wissen,  
wenn sie ihren letzten Pilgerweg auf Erden angehen.

- kurze Stille -

Du Gott des Lichtes.

Alle: Wir bitten dich, erhöre uns.

*Priester:*

Herr, unser Gott, in Jesus Christus schenkst Du uns Licht und Kraft.  
Dir sei Lob und Dank in Ewigkeit.

*Alle:* Amen.

## **2. Fastensonntag**

19./20. Februar 2005

---

### **Texte für den Priester**

#### **Begrüßung**

Die Gnade des Herrn Jesus,  
den Gott vor seinen Jüngern verklärt hat,  
sei mit euch. (MB, S. 325)

#### **Einführung**

Liebe Schwestern und Brüder,  
heute geht in unserem Bistum  
die Woche zur besonderen geistlichen Vorbereitung  
auf den Weltjugendtag zu Ende.  
In Zusammenkünften und Begegnungen haben wir  
über unseren Glauben nachgedacht  
und unsere Erfahrungen ausgetauscht.

Wir haben uns nun versammelt, um Eucharistie zu feiern,  
d. h. um Dank zu sagen auch für diese Woche,  
für das, was in uns aufgebrochen ist,  
für das, was in der kommenden Zeit fortgeführt werden will.

Zu unserem Dank gehört auch die Bitte um Vergebung,  
wo es uns nicht gelungen ist,  
Gottes Herrlichkeit auf Erden sichtbar zu machen.

Wir sprechen das Schuldbekenntnis:

*Alle:* Ich bekenne Gott, dem Allmächtigen, ...

#### **Kyrie**

Herr Jesus Christus,  
du hast uns berufen, Segen zu sein für andere.  
Herr, erbarme dich.

Herr Jesus Christus,  
du schenkst uns das Licht des unvergänglichen Lebens.  
Christus, erbarme dich.

Herr Jesus Christus,  
du bist der geliebte Sohn, an dem der Vater Gefallen gefunden hat.  
Herr, erbarme dich.

#### **Eucharistisches Hochgebet**

Viertes Hochgebet (MB, S. 501ff)

#### **Segen**

Segensgebet über das Volk, Nr. 8 (MB, S. 570)

**Lesungen und Gesänge**

**Einzug**

Lied „Nun freue dich, du Christenheit.“ (GL 222, 1+2)

**Erste Lesung**

Apg 2,14.22-33 (Es war unmöglich, dass er vom Tod festgehalten wurde.)

**Antwortgesang**

Ps 18 (GL 712, 1+2; Verse 3+4, 5+6, 7+8, 9+10)

**Zweite Lesung**

1 Petr 1,17-21 (Ihr wurdet losgekauft mit dem kostbaren Blut Christi.)

**Ruf vor dem Evangelium**

Kehrvers: „Halleluja.“ (GL 530, 7)

mit Vers: „Herr Jesus, erschließ uns die Schrift!

Lass unser Herz entbrennen, wenn du zu uns redest.“

oder Lied „Christ ist erstanden.“ (GL 213)

**Evangelium**

Joh 21,1-14 (Jesus trat heran, nahm das Brot und gab es ihnen, ebenso den Fisch.)

**Gabenbereitung**

Lied "Beim letzten Abendmahle.“ (GL 537, 1-3)

**Sanctus**

Lied "Heilig, heilig, heilig Gott.“ (GL 438)

**Brotbrechung/Agnus Dei**

Lied "Lamm Gottes.“ (GL 439)

**Kommunion**

Lied "Jesus Christus ist der Herr.“ (GL 694)

**Auszug**

Lied "Wir wollen alle fröhlich sein.“ (GL 223, 1+2+5)

## **Dritter Sonntag der Osterzeit**

(9./10. April 2005)

---

### **Fürbitten**

Priester:

Für die Zeit der Vorbereitung zum Weltjugendtag bitten wir Jesus Christus um seinen Beistand:

Diakon, Lektor/in:

Für die jungen Christen, die zu uns zum Weltjugendtag kommen wollen.

- Stille -

Du auferstandener Christus.

*Alle:* Sende deinen Geist.

Für die jungen Christen, denen der Weg zum Weltjugendtag versperrt ist.

- Stille -

Du auferstandener Christus.

*Alle:* Sende deinen Geist.

Für die Verantwortlichen in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft auf der ganzen Erde.

- Stille -

Du auferstandener Christus.

*Alle:* Sende deinen Geist.

Für alle, die in Krankheit und Not sind und Hilfe brauchen.

- Stille -

Du auferstandener Christus.

*Alle:* Sende deinen Geist.

Für unsere Verstorbenen - aus unseren Familien, aus unserer Gemeinde.

- Stille -

Du auferstandener Christus.

*Alle:* Sende deinen Geist.

Priester:

Jesus Christus, du unser Bruder und Herr,

Wir preisen durch dich den Vater im Geist

heute und all unsere Tage.

*Alle:* Amen.

**Texte für den Priester**

**Begrüßung**

Die Gnade des Herrn Jesus,  
der für uns von den Toten auferweckt wurde,  
sei mit euch. (MB, S. 325)

**Einführung**

Liebe Schwestern und Brüder,  
das österliche Geschehen ist für uns Christen so bedeutsam,  
dass wir Ostern nicht nur an einem Tag feiern.  
Fünfzig Tage lassen wir uns die Zeit,  
in österlicher Freude uns dessen bewusst zu werden,  
dass Jesus Christus sich für uns Menschen in den Tod gab,  
dass der liebende Vater ihn nicht der Unterwelt preisgab und auferweckte  
und dass damit auch für uns die Schwelle des irdischen Todes überwindbar wird  
und neues, ewiges Leben eröffnet ist.  
Ihn, den Auferstandenen, der uns seinen Geist gesandt  
und der uns zugesagt hat, bei uns zu sein alle Tage bis zum Ende der Welt,  
ihn wollen wir in unserer Mitte grüßen:

**Kyrie**

Herr Jesus Christus,  
du zeigst uns die Wege zum Leben.  
Herr, erbarme dich.

Herr Jesus Christus,  
durch dich sind wir zum Glauben an Gott gekommen.  
Christus, erbarme dich.

Herr Jesus Christus,  
du sagst auch zu uns: Werft das Netz aus.  
Herr, erbarme dich.

**Eucharistisches Hochgebet**

Drittes Hochgebet (MB, S. 490ff)  
mit **Präfation für die Osterzeit II** „Das neue Leben in Christus“ (MB, S. 386f)

**Segen**

Feierlicher Schlusseggen „In der Osterzeit“ (MB, S. 542f)

**Entlassung**

“Gehet hin in Frieden. Halleluja, halleluja.“ (gesungen)

Andreas Schwenzer

# Eucharistische Anbetungsstunden

## Vier Vorschläge und eine kurze Hinführung

Zu den unterscheidend katholischen Glaubensgrundsätzen zählt die Gewissheit, dass sich die Gegenwart Gottes nicht auf den Zeitraum liturgischen Gedenkens in der Messfeier beschränkt, sondern nachhaltig darüber hinaus in den gewandelten Gaben von Brot und Wein bestehen bleibt. Neben der stillen Einkehr einzelner vor der im Tabernakel aufbewahrten Eucharistie bereichern vielfältige Gemeinschaftsformen die kirchliche Verehrung des in der Eucharistie gegenwärtigen Christus.

Die im eucharistischen Gedenken der Messfeier grundgelegte Verehrung der eucharistischen Gaben findet seine Entsprechung in der liturgischen Norm, dass eine eucharistische Anbetung in der Regel direkt einer Messfeier folgen soll und sozusagen aus ihr hervorgeht. Dabei entfällt der Schlusssegen der Messe, so dass die Feier nach dem Schlussgebet in die Aussetzung übergeht und am Ende mit dem sakramentalen Segen beschlossen wird. Außerdem sollte dabei die auszusetzende Hostie in derselben Messfeier mitkonsekriert werden. Ist dagegen die Möglichkeit der direkten Anbindung an eine Messfeier nicht gegeben, empfiehlt es sich, den Zusammenhang mit der Messfeier auch dadurch herzustellen, dass die Betstunde aus zwei Teilen (Verkündigung des Wortes Gottes und Eucharistische Anbetung) besteht.

Kernstück eucharistischer Verehrung bei Anbetungsstunden u. ä. ist das persönliche Einfinden der Einzelnen vor der Gegenwart Gottes. Getragen durch die Gemeinschaft derjenigen, die sich vor dem ausgesetzten Allerheiligsten versammelt haben, eröffnet sich den Einzelnen ein besonders intensiver Raum der Begegnung mit Gott, der einen ganz persönlichen Dialog Gottes mit dem Menschen zulässt. Daraus ergibt sich, dass Elemente des persönlichen Betens und Betrachtens sowie Elemente des gemeinsamen Feierns und solidarischen Eintretens füreinander wichtige Gestaltungsteile der eucharistischen Anbetung ausmachen. Die Struktur einer eucharistischen Betstunde kann - abhängig von ihrer Anbindung an eine vorausgehende Messfeier - so aussehen:

im Anschluss an die Eucharistiefeier	als eigene Anbetungsstunde
Schlussgebet (der Messe)	Eröffnung
Überleitung	Schriftlesung, Antwortgesang, Auslegung
Aussetzung	Aussetzung
Gebete, Gesänge und Stille	Gebete, Gesänge und Stille
Sakramentaler Segen / Segensbitte	Sakramentaler Segen / Segensbitte
Reposition	Reposition
Abschluss	Abschluss

Dabei ist die Stille das für die persönliche Betrachtung prädestinierte Element. Sie ermöglicht den Einzelnen - im Getragensein der versammelten Gemeinschaft - die Konkretisierung des im Wort und Sakrament vernehmbaren Rufes Gottes auf das eigene Leben und die Formung einer persönlichen Antwort. Gerade wenn liturgische Stille keine Gewohnheit in der Gemeindeliturgie vor Ort ist, bedarf sie einer behutsamen Einführung. Mehrere Phasen kurzer Stille sind dann besser als eine lange Phase stillen Gebetes. Auch empfiehlt es sich in der Betstunde, eine folgende Phase der Stille den Mitfeiernden entsprechend anzukündigen, deren Zeitdauer anzugeben und sie zur stillen Betrachtung einzuladen.

Das originär katholische Liturgieverständnis vom Volk Gottes als Trägerin gottesdienstlichen Handelns in Christus findet seinen Widerschein in der Übernahme verschiedener liturgischer Dienste (Leitung, Vortrag biblischer Lesungen und von Gesängen, Ministranten/innen). Steht ein Priester oder Diakon der Feier vor, erbittet er den sakramentalen Segen. Kommunionhelfer/innen tragen stattdessen eine Segensbitte vor, z.B. „Es segne uns der allmächtige Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.“ oder „Der Herr segne uns, er bewahre uns vor Unheil und führe uns zum ewigen Leben.“

## **Eucharistische Betstunde (1) „Brot des Lebens“**

---

### **Lied**

„Dich will ich rühmen, Herr.“ (GL 274, 1+4+5) oder „Nun singt ein neues Lied.“ (GL 262, 1+2)

### **Einführung**

Gott hat nicht einfach die Welt erschaffen und uns Menschen dem Schicksal überlassen.

Er will, dass wir das Leben haben und dass wir es in Fülle haben.

Schon der erste Teil der Heiligen Schrift, das so genannte Alte Testament, ist voll mit Erfahrungen gläubiger Menschen, die Gott erlebten als einen, der sie herausführt aus der Bedrängnis (Ägyptens), der mit ihnen geht (durch die Wüste), der sie beschützt (vor feindlichen Völkern) und der ihnen Gutes will (auf ewig).

Dass Gott uns auf unserem Lebensweg begleitet, dass er uns durch alle Täler begleitet und über alle Höhen mitgeht, das hat der Prophet Elija ganz konkret erfahren.

Als er neuen Lebensmut und neue Lebenskraft brauchte, war Gott zugegen und gab ihm das Brot des Lebens.

Wir wollen diesen Abschnitt aus der Bibel nun hören.

### **Lesung**

1 Kön 19,1-8

### **Antwortgesang**

Kehrvers „Aller Augen warten auf dich; du gibst ihnen Speise zu ihrer Zeit.“ (GL 758, 1)

Psalm 145 B „Der Herr ist treu in all seinen Worten.“ (GL 758, 2)

Psalmverse 1+2, 3+4, 5+6, 7+9 (jeweils Kv dazwischen)

### **Überleitung**

In der Geschichte von Elija wird deutlich,

wie das von Gott geschenkte Brot zum wahren Lebensmittel wird.

Es ist mehr als nur Grundnahrungsmittel für Elija.

Es eröffnet ihm neue Perspektiven, gibt neuen Mut und Kraft.

Es wird zur geistigen Speise und bestärkt den Sinn seines Lebens.

Wenn wir nun Gott im eucharistischen Brot verehren,

dann scheint uns darin auch die heilvolle Geschichte Gottes mit den Menschen auf.

Wir verehren Gott als denjenigen, der uns Menschen liebt und uns zur Seite steht.

Er schenkt uns, was wir brauchen - an dinglicher wie auch geistlicher Nahrung.

So wollen wir beten,

wie wir es auch in der Messfeier bei der Gabenbereitung tun:

Gepriesen bist du, Herr, unser Gott, Schöpfer der Welt.

Du schenkst uns das Brot,

die Frucht der Erde und der menschlichen Arbeit.

Wir bringen das Brot vor dein Angesicht,

damit es uns das Brot des Lebens werde.

Ehre sei Dir mit dem Sohne im Heiligen Geist

jetzt und in alle Ewigkeit. - A: Amen.

### **Aussetzung**

Lied „Brich dem Hungrigen dein Brot.“ (GL 618, 1+3+4+5)

Stille

### **Litanei/Lobgesang**

„Preiset den Herrn, denn er ist gut.“ (GL 280)

Stille

### **Andacht**

Andacht über das Gebet des Herrn "Anrede und Vierte Bitte" (GL 782, 0+4)

Stille

## **Psalm/Canticum**

Kehrvers „Sende aus deinen Geist, und das Antlitz der Erde wird neu. (GL 253, 1)  
Psalm 104 C „Herr, wie zahlreich sind deine Werke.“ (GL 253, 2 - im Wechsel K/A)  
Stille

## **Hymnus und Oration**

„Pange, lingua, gloriosi.“ (GL 543, 1-6 o. 1+5+6)  
Segen/Segensbitte und Reposition

## **Schlusslied**

„Im Frieden dein.“ (GL 473, 1+2 o. 1-3)

## **Entlassung**

# **Eucharistische Betstunde (2) „Gabe der Versöhnung“**

---

## **Lied**

„Ich steh vor dir mit leeren Händen, Herr.“ (GL 621, 1-3)

## **Einführung**

Gott hat aus unendlicher Liebe die Welt erschaffen und den Menschen das Leben geschenkt. Jemanden zu lieben heißt, ihm Freiheit zu geben, ihm Freiraum zu lassen. So hat auch Gott uns die Freiheit geschenkt, in gewissenhafter Verantwortung über unser Reden und Tun zu entscheiden. Entscheidungsfreiheit birgt auch die Möglichkeit in sich, den falschen Weg einzuschlagen oder die schlechtere Wahl zu treffen. Falsche Entscheidungen können Schäden hervorrufen, Schäden für andere, aber auch Konflikte in unserem Verhältnis zu anderen, zu Gott.

Gottes Liebe ist so wunderbar, so unendlich, dass sie auch eine unendliche Bereitschaft aufbringt, Schuld zu vergeben und uns Menschen auf den Weg des Friedens zurückzuführen. In einer Schriftstelle, in der Abraham mit Gott um die Verdammung der Stadt Gomorra feilscht, wird das ganz handgreiflich. Diesen Abschnitt aus der Bibel wollen wir nun hören.

## **Lesung**

Gen 18,20-33

## **Antwortgesang**

Kehrvers „Der Herr vergibt die Schuld und rettet unser Leben.“ (GL 742, 1)  
Psalm 103 „Der Herr ist barmherzig und gnädig.“ (GL 742, 3)  
Psalmverse 2+3, 8+9, 10+11, 12+13 (jeweils Kv dazwischen)

## **Überleitung**

Mit der Freiheit, unser Denken und Handeln selbst zu bestimmen, ist es nicht getan. Zu unserer Verantwortung gehört auch die Fähigkeit, eigene Fehler zu bemerken und einzugestehen, soweit möglich wieder gutzumachen und das eigene Verhalten zu verändern.

Dabei sind wir nicht auf uns allein gestellt. Gott, der zwar die Sünde hasst, uns Sünder aber seine unendliche Liebe zukommen lässt, steht uns auch in der Erkenntnis eigener Schuld zur Seite. Er gibt uns den Mut und die Kraft, Fehler einzuräumen und die Lebensweise zu verändern.

Wenn wir nun Gott im eucharistischen Brot verehren, dann scheint uns darin auch die mächtige Liebe Gottes auf, die die Tür zur Rückkehr offen hält und die Hand zur Versöhnung ausstreckt. Wir verehren Gott als den großen Friedensstifter in der Welt, im Kleinen und im Großen. Immer wieder erinnert er uns an unsere Berufung, ruft er uns zur Umkehr und bietet er uns die Hand zum Geleit zurück.

So wollen wir beten,

wie wir es auch in der Messfeier beim Hochgebet tun:

Allmächtiger Vater,

als er (der Mensch) im Ungehorsam deine Freundschaft verlor  
und der Macht des Todes verfiel,

hast du ihn dennoch nicht verlassen,  
sondern voll Erbarmen allen geholfen,  
dich zu suchen und zu finden.  
Ehre sei Dir mit dem Sohne im Heiligen Geist  
jetzt und in alle Ewigkeit. - A: Amen.

### **Aussetzung**

Lied „Sag ja zu mir, wenn alles nein sagt.“ (GL 165, 1+2+4+5)  
Stille

### **Litanei/Lobgesang**

„Lehre uns, Herr, deinen Willen zu tun.“ (GL 170)  
Stille

### **Andacht**

Andacht für die Fastenzeit "Ruf zur Umkehr und Kampf gegen das Böse" (GL 774, 2+3)  
Stille

### **Psalm/Canticum**

Canticum „Dankt dem Vater mit Freude. (GL 154)  
Stille

### **Hymnus und Oration**

„Pange, lingua, gloriosi.“ (GL 543, 1-6 o. 1+5+6)  
Segen/Segensbitte und Reposition

### **Schlusslied**

„O Herr, nimm unsre Schuld.“ (GL 168, 1-4)

### **Entlassung**

## **Eucharistische Betstunde (3) „Opfer am Kreuz“**

---

### **Lied**

„Zu dir, o Gott, erheben wir.“ (GL 462, 1+2)

### **Einführung**

Jesus Christus stellte sich ganz in den Dienst der Liebe Gottes. Er verkündete den Armen die Botschaft vom Heil, den Gefangenen Freiheit, den Trauernden Freude.

Die Frohbotschaft, die er in seinem Reden und Handeln verkörperte, war radikal auf das Heil der Menschen ausgerichtet und ließ keine Kompromisse zu.

Wie Jesus von den Menschen einforderte, dass ihr Ja ein Ja, ihr Nein ein Nein sei, so stand auch er selbst unter diesem Anspruch. So blieb Jesus seiner Sendung treu und war schließlich bereit, für diese Überzeugung auch zu sterben.

In der uns vertrauten Emmausgeschichte hören wir diese Glaubensgewissheit aus dem Munde Jesu selbst. Diesen Abschnitt aus der Heiligen Schrift wollen wir nun hören.

### **Lesung**

Lk 24,13-21a.25-27

### **Antwortgesang**

Kehrvers „Bring dem Höchsten als Opfer dein Lob.“ (GL 747, 1)

Psalm 50 „Wer Opfer des Lobes bringt, ehrt mich.“ (GL 729, 2)

Psalmverse 1+6, 7+8 (jeweils Kv dazwischen)

## **Überleitung**

Im treuen Festhalten am Weg Gottes hat sich Jesus dem Prozess der römischen Besatzungsmacht gestellt.  
Im Vertrauen auf Gottes Barmherzigkeit hat er das Opfer des Kreuzes auf sich genommen.  
Im Augenblick eigener Todesgefahr gab er sich Gott hin im festen Glauben, dass Gott das Heil der Menschen schaffen und auch seinen Sohn nicht der Verdammnis überlassen wird.  
Wenn wir nun Gott im eucharistischen Brot verehren, dann scheint uns darin auch das einzigartige Kreuzesopfer Jesu Christi auf. Seine Hingabe an die Frohbotschaft Gottes, die er am Kreuzesbalken auf Golgotha hoch schleppte, wird präsent und gewinnt an Bedeutung für uns.  
So wollen wir beten, wie wir es auch in der Messfeier beim Hochgebet tun:  
In Wahrheit ist es würdig und recht, dir, allmächtiger Vater zu danken und das Werk deiner Gnade zu rühmen.  
Denn das Leiden deines Sohnes wurde zum Heil der Welt. Seine Erlösungstat bewegt uns, deine Größe zu preisen.  
Im Kreuz enthüllt sich dein Gericht, im Kreuz erstrahlt die Macht des Retters, der sich für uns dahingab, unseres Herrn Jesus Christus.  
Ehre sei Dir mit dem Sohne im Heiligen Geist jetzt und in alle Ewigkeit. - A: Amen.

## **Aussetzung**

Lied „Das Heil der Welt, Herr Jesus Christ.“ (GL 547, 1-3)  
Stille

## **Litanei/Lobgesang**

„Litanei vom Leiden Jesu“ (GL 766)  
Stille

## **Andacht**

Andacht für die Fastenzeit oder Eucharistische Andacht (GL 774, 7 o. 779, 1+2)  
Stille

## **Psalm/Canticum**

Canticum „Durch seine Wunden sind wir geheilt.“ (GL 192)  
Stille

## **Hymnus und Oration**

„Pange, lingua, gloriosi.“ (GL 543, 1-6 o. 1+5+6)  
Segen/Segensbitte und Reposition

## **Schlusslied**

„Das Weizenkorn muß sterben.“ (GL 620, 1+2+3+4)

## **Entlassung**

Andreas Schwenzer

### **Wir sind gekommen, um IHN anzubeten**

*(GL = Gotteslob; unterwegs = Lieder und Gebete zum Katholikentag Dresden 1994; Taizé = Taizé Liederbuch, Neuauflage 2004, vgl. [www.taize.fr](http://www.taize.fr))*

### **Eröffnungslied**

Gelobt seist du, Herr Jesu Christ (GL 560)

oder Herr, unser Herr, wie bist du zugegen (GL 298, 1-3 / unterwegs 108, 1-3)

### **Einführung**

„Wir sind gekommen, um IHN anzubeten.“ Das Motto des diesjährigen Weltjugendtags ist auch die Überschrift über diese Stunde.

Um IHN anzubeten – darum sind wir hier. Wir sind gekommen mit unserem ganzen Leben, unserer Suche und unserer Gewissheit, unseren Mühen und Erfolgen, unseren Zweifeln und unserem Glauben, unseren Sorgen und unseren Hoffnungen.

Wir sind zu IHM gekommen, dessen Namen wir tragen, der uns einlädt, uns IHM anzuvertrauen, unser Leben auf IHN zu bauen; zu IHM, der uns so sehr geliebt hat, dass er sein Leben für uns am Kreuz hingegeben hat und auferstanden ist. Zu IHM, den wir manchmal nicht spüren und der uns dennoch zusagt, bei uns zu sein. Und der da ist – in dieser Stunde verborgen im Geheimnis der Eucharistie.

Wir sind gekommen, um IHN anzubeten. Um unsere Antwort auf seine Liebe zu geben; zu bekennen, dass ER unser Gott und Herr ist; einzugestehen, dass wir ohne IHN nichts, mit IHM aber alles vermögen. Darum beugen wir vor IHM unsere Knie.

### **Lied zur Aussetzung**

Schönster Herr Jesu (GL 551, 1+5 bzw. GL 940, 1+5)

oder Jesus le Christ [Christus, dein Licht] (Taizé Nr. 9)

### **Wechselgebet**

GL 779, 1

### **1. Text aus der Botschaft von Papst Johannes Paul II. an die Jugendlichen der ganzen Welt anlässlich des XX. Weltjugendtags 2005**

Die Heiligen Drei Königen fanden Jesus in „Bêth-lehem“, was „Haus des Brotes“ heißt. In der bescheidenen Grotte von Bethlehem liegt auch ein wenig Stroh, das „Weizenkorn“, das sterbend „reiche Frucht“ bringen wird (vgl. Joh 12,24). Wenn Jesus während seines öffentlichen Lebens von sich selbst und von seiner Heilssendung spricht, so greift er zum Bild des Brotes und sagt: „Ich bin das Brot des Lebens“, „ich bin das Brot, das vom Himmel herab gekommen ist“, „das Brot, das ich geben werde, ist mein Fleisch für das Leben der Welt“ (Joh 6,35.41.51).

Wenn wir gläubig den Weg des Erlösers von der Armut der Krippe bis zur Verlassenheit am Kreuz vor uns vorüberziehen lassen, so verstehen wir besser das Mysterium seiner Liebe, die die Menschheit erlöst. Das Kind, von Maria sanft in die Krippe gebettet, ist der Gott-Mensch, den wir an das Kreuz genagelt sehen werden. Derselbe Erlöser ist im Sakrament der Eucharistie gegenwärtig. Im Stall von Bethlehem hat er sich in der armen Gestalt eines Neugeborenen von Maria, Josef und den Hirten anbeten lassen; in der konsekrierten Hostie beten wir IHN an, der im Fleisch, im Blut, in der Seele und der Gottheit sakramental gegenwärtig ist; und ER bringt sich uns dar als Speise des ewigen Lebens.

### **Stille**

### **Wechselgebet**

GL 779, 5 (ohne Schrifttext)

## **Lied**

Wir beten an dich, wahres Lebensbrot (GL 932)  
oder Adoramus te Christe (Taizé Nr. 20)

## **2. Text aus der Botschaft von Papst Johannes Paul II. an die Jugendlichen der ganzen Welt anlässlich des XX. Weltjugendtags 2005**

„Da fielen sie nieder und beteten IHN an“ (Mt 2,11). Wenn die Heiligen Drei Könige im Kind, das Maria in ihre Arme schließt, den von den Völkern ersehnten und den von den Propheten verheißen anerkennen und anbeten, so können wir IHN heute in der Eucharistie anbeten und IHN als unseren Schöpfer und alleinigen Herrn und Heiland anerkennen.  
Seid Anbeter des einzigen und wahren Gottes, in dem ihr Ihm den ersten Platz in eurem Leben zuerkennt!

## **Stille**

### **Wechselgebet**

GL 773, 5

## **Lied**

Wahrer Gott, wir glauben dir (GL 865)  
oder Einer ist unser Leben (unterwegs 62)

## **3. Text aus der Botschaft von Papst Johannes Paul II. an die Jugendlichen der ganzen Welt anlässlich des XX. Weltjugendtags 2005**

Die Anbetung des wahren Gottes stellt einen wahren Akt des Widerstandes gegen jegliche Form des Götzendienstes dar. Betet Christus an: ER ist der Fels, auf dem ihr eure Zukunft und eine gerechtere und solidarischere Welt aufbaut. Jesus ist der Friedensfürst, die Quelle der Vergebung und der Versöhnung, der alle Glieder der Menschenfamilie zu Brüdern und Schwestern machen kann.

## **Stille**

### **Wechselgebet**

aus GL 789, 2

- V: Herr unser Gott, du hast die Menschen geschaffen,  
dass Sie die Erde bevölkern und in Frieden auf ihr zu leben. Wir bitten dich:  
A: Schenke uns den Geist der Gerechtigkeit / und Sinn für  
das Recht des anderen. / Hilf uns, dass wir Ausgleich suchen, wo Zwietracht entsteht.  
V: Gib den Mächtigen Gedanken des Friedens, damit sie  
nicht müde werden bei dem Versuch, Konflikte ohne Blutvergießen zu lösen.  
A: Lass uns und alle Menschen erkennen, was dem  
Frieden dient, / und gib uns die Kraft, es zu tun.  
V: Denn du bist ein Gott der Gerechtigkeit und des  
Friedens. Alle, die Frieden stiften, heißen deine Kinder.  
A: Dich preisen wir in Ewigkeit. Amen.

## **Lied**

Sonne der Gerechtigkeit (GL 644, 1,6,7)  
oder Wo Menschen sich vergessen (unterwegs 109)

## **Lesung**

Mt 2,1-12 oder Joh 14,1-6

**Antwortgesang**

Adoramus te Domine ( unterwegs 82)  
oder Dich, König, loben wir (GL 943, 1+2)

**Gebetsstille****Vater unser****Tantum ergo**

z.B. GL 541

**Sakramentaler Segen****Schlusslied**

Anbetung, Dank und Ehre (GL 902)  
oder Singt dem Herrn ein neues Lied (Taizé Nr. 24)

Ulrich Hennes

## Chorbuch „Kommen, um Christus anzubeten.“

Aus der kirchlichen Tradition sind zahlreiche Lobgesänge überliefert, die Christus im eucharistischen Brot verehren und preisen. Manche davon erfreuen sich auch heute noch großer Beliebtheit, wie z.B. das Pange lingua gloriosi bzw. Tantum ergo. Andere haben den Weg in die Messliturgie gefunden, aus der sie im Zuge der nachkonziliaren Liturgiereform wieder genommen wurden, weil sie nicht mehr in den genuinen Ablauf der erneuerten Messfeier passten. Dennoch weisen diese Gesänge von ihrem Text her eine große theologische und spirituelle Tiefe auf, die es wiederzuentdecken gilt.



Aus diesem Grund hat die Hauptabteilung Seelsorge im Generalvikariat Köln ein Chorbuch zusammengestellt, das diese Gesänge zusammen mit einer Einleitung und deutschen Übersetzungen zur Verfügung stellt. Neben Werken aus unterschiedlichen Musikepochen (Klassik, Romantik ...) sind auch neuere Gesänge aus der Gegenwart aufgenommen und teilweise neu mit Chorsätzen versehen.

Damit werden Scholen und Kirchenchöre in die Lage versetzt, bei eucharistischen Betstunden (z.B. Gründonnerstag, Ewiges Gebet/Ewige Anbetung) und eucharistischen Prozessionen (z.B. Fronleichnam) durch ihr Mitwirken zur Verehrung Christi im eucharistischen Brot beizutragen.

Das Chorbuch „Kommen, um Christus anzubeten: Chorgesänge zur Verehrung der Eucharistie“ enthält auf ca. 180 Seiten etwa 50 mehrstimmige Gesänge. Es erscheint im **Dr. J. Butz Musikverlag, St. Augustin**, und kann dort bestellt werden:

**Telefax: 02241 / 314897**

**E-Mail: [email@butz-verlag.de](mailto:email@butz-verlag.de); [www.butz-verlag.de](http://www.butz-verlag.de)**

Andreas Schwenzer

# Die Feier der Annahme des Bundes

Zur Erneuerung der Versprechen in Taufe, Firmung, Ehe, Priesterweihe

## 1. Vorbemerkungen

Gen 17,1-3 heißt es: „Der Herr ‚erschien‘ Abraham und sprach zu ihm: ‚Ich bin Gott, der Allmächtige. Geh deinen Weg vor mir und sei rechtschaffen. Ich will einen Bund stiften zwischen mir und dir.‘ Abraham fiel auf sein Gesicht nieder“. Dieses Niederfallen ist Ausdruck tiefster Anbetung und zugleich der Annahme des Bundes: erste Antwort auf die „Erscheinung“ Gottes. Dieser Text bringt zum Ausdruck, was zutiefst gemeint ist im Leitwort der WJT: Wir sind gekommen, um ihn „anzubeten“. Das entsprechende, im griechischen Text Mt 2,2 stehende Wort meint primär: „sich vor jemanden niederwerfen“ und von da her dann auch „anbeten“, „verehere“. Die Anbetung und Verehere Gottes schließt immer die Annahme des von Gott angebotenen Bundes ein, ist Antwort auf die bundesgemäße Zuwendung Gottes, denn „Bund“ ist die alles geistliche Tun einschließende und ermöglichende Grunddimension der Bibel von der Genesis bis zur Geheimen Offenbarung.

Die innere und äußere Gestalt der Gottesdienste mit Feiern zur Annahme des Bundes ist geprägt und bestimmt von der Spiritualität der ganzen Kirche, die durch die Taufe grundgelegt und allen Gemeinden, allen pastoralen Diensten, Gruppen, Initiativen, Verbänden, geistlichen Bewegungen gemeinsam ist. Bei der Annahme des Bundes geht es um den Nachvollzug der einmaligen Direktheit der Beziehung zu Gott, aus der Jesus gelebt und gehandelt hat und damit zugleich um eine Verpersönlichung des Glaubens. Viele haben tausend Gründe, um sich von der Kirche zu distanzieren, sie hätten aber nichts dagegen, wenn sie direkt mit Gott zu tun bekämen und bezeugen, dass sie bei solchen Feiern neu erfahren haben, was Kirche in ihrer Tiefe ist und sein soll: heilendes, froh machendes Mit- und Füreinander, das neuen Schwung und neue Lebensfreude gibt. Der/die einzelne erfährt: Da sind Mitchristen, die bereit sind, meine Last mitzutragen, an meiner Freude teilzunehmen und mich von Gott her persönlich zu segnen. Andere bezeugen auch, dass sie betroffen waren von der wohlthuenden Atmosphäre entspannter Freiheit, der Anbetung, des Lobpreises (vgl. KWI, 354-372; 408-415).

## 2. Gebete zur Annahme des Bundes und ihr liturgischer Rahmen

Die Liturgie der Annahme des Bundes wird in Gottesdiensten gefeiert, die durch und durch von der (eucharistischen) Anbetung Gottes geprägt sind. Sie ist keine Wiederholung der Sakramentspendung, sondern gehört zu den "Sakramentalien". Durch diese Zeichen werden die Menschen bereitet, "die eigentliche Wirkung der Sakramente aufzunehmen; zugleich wird durch solche Zeichen das Leben in seinen verschiedenen Gegebenheiten geheiligt" (Liturgiekonstitution, Art. 60). Sie dienen somit der Verinnerlichung der sakramentalen und charismatischen Zuwendung Gottes zur ganzen Kirche und in ihr zu jedem einzelnen.

Diese Liturgie kann für kleinere Gruppen angeboten werden im Zusammenhang mit der Feier der Sakramente (vgl. GL 52,4f. 55), innerhalb der Eucharistiefeyer vor der Gabenbereitung oder nach der Kommunion, ohne dass ihre Kontinuität unterbrochen ist. Für eine größere Teilnehmerzahl haben sich Wortgottesdienste bewährt (Schriftlesung, Predigt, persönliche Glaubenszeugnisse). Zum Dienst der Segnung halten sich kleine Gruppen aus je einem Priester (Bischof/Diakon) und zwei Laien an verschiedenen Stellen des Gottesdienstraumes bereit (vgl. KWI, 294). Sie stehen in einem solchen Abstand voneinander, dass ein geschützter Innenraum für die leise gesprochenen Gebete gewährleistet ist.

Die Teilnehmer verharren still auf ihrem Platz. Jeder prüft und entscheidet selbst, ob er sich - je nach seiner lebensgeschichtlichen Situation vor Gott - zu einem der angebotenen Schritte innerlich befähigt weiß. Erfahrungsgemäß lassen sich nicht alle Anwesenden segnen, aber alle wissen sich durch Anbetung und Besinnung in das Gesamtgeschehen einbezogen.

Pastoral ist von Bedeutung, dass der Einzelne aus der Großgruppe hervortritt und wieder in sie zurückgeht. Jegliches Drängen, jede erwartete und geforderte Selbstverständlichkeit, in die Kirche hineinzuwachsen, jeder gruppensdynamische ‚Druck‘ widerspricht einer ‚neuen‘ Evangelisierung.

Deshalb muss auch die musikalische Begleitung einen meditativen und darf keinen aggressiven, vereinnahmenden, von außen her anreißenden Charakter haben, da diese Feiern die Anwesenden in besonderer Weise in ihren Tiefenschichten betreffen (vgl. Gd 2000, 115; KWI 294-299; NMG 282).

## **Die einfache Bitte um Gottes Segen**

---

Der Anfang des Weges zu einer persönlichen und direkten Beziehung zu Gott ist die einfache Bitte um seinen Segen. In ihr bringen wir in unserer Alltagssprache unsere Freuden und Nöte vor ihn hin, in der "Zuversicht, dass er uns hört, wenn wir etwas erbitten, was seinem Willen entspricht" (1 Joh 5,14). Solche einfachen Bitten um Segen sind bereits eine Annahme des Bundesangebotes Gottes. Dabei geht es um eine Antwort auf die Zuwendung Gottes, die er in der Taufe dem Einzelnen für immer zugesagt hat. Sie ist für viele der erste Schritt, sich überhaupt vor Gott auszusprechen. Mit ihr beginnt die bundesgemäße, vertrauende Verpersönlichung der Beziehung zu Gott (vgl. im einzelnen Gd 2000, 116, NMG 283f; KWI 272f).

Es ist darauf zu achten, dass Bitten um Segen kurz gehalten sind und weder in einen Bericht der Lebensgeschichte noch in eine Beichte übergehen. Falls eine sehr persönliche Not geäußert wird, gebietet die Ehrfurcht vor der Gegenwart des Geistes Gottes in und zwischen den Anwesenden radikale Verschwiegenheit.

Während der Bitte um Segen legen zwei der anwesenden Laien patenschaftlich die rechte bzw. linke Hand auf die Schulter. Die Bitte kann etwa lauten: "Ich bitte um einen Segen für mein krankes Kind." - "Wir bitten Gott um ein glaubwürdiges Zeugnis unseren Kindern gegenüber, damit sie mehr und mehr in die Beziehung zu ihm hineinwachsen." - "Ich bitte Gott, mir in meinen gesellschaftlichen Aktivitäten das rechte Wort zu geben." - "Ich möchte einen neuen Weg mit Gott beginnen und bitte ihn, mir nahe zu sein."

Nach der Bitte um Segen stellen die beiden Laien sich vor den Betreffenden und zeichnen ihm ein Kreuz auf die Stirne mit den Worten: "Zu deinem weiteren Weg segne dich der gütige und barmherzige Gott, + der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Er erhöere dein Gebet und sei mit dir. Amen." Anschließend spricht der Priester unter Auflegen oder Ausbreitung der Hände ein Segenswort und segnet mit dem Handseggen. Seine Segensworte greifen nach Möglichkeit den Inhalt der Bitte um Segen auf, so dass hier zugleich der Antwortcharakter der Liturgie deutlich wird: Zum Abschluss entbieten die Anwesenden dem/der Betreffenden den Friedensgruß mit Handschlag, nach Möglichkeit verbunden mit einem persönlichen Glückwunsch.

Da Taufe und Firmung entwicklungsgeschichtlich und theologisch eng zusammengehören, schließt die Annahme des Taufbundes auch eine „Firmerneruerung“ ein, wie sie „für einzelne“ im „Gotteslob“ vorgesehen ist (Nr. 52,4).

## **Vertiefte Annahme des Tauf- und Firmbundes**

---

Während des folgenden Gebetes legen zwei der anwesenden **Laien** (Jugendlichen) patenschaftlich die rechte bzw. linke Hand auf die Schulter.

Heiliger, guter Gott, ich nehme neu den Bund an, den du durch Jesus Christus in der Taufe für immer mit mir geschlossen hast.“

„Ich bitte dich: Gieße jetzt deinen Heiligen Geist über mich aus und gib mir die Kraft, immer mehr dir zu gehören.“

„Sei du der Herr in meinem Leben und erlöse mich von dem Bösen.“

„Nimm alles von mir, was mich von dir trennt.“

„Ich danke dir, dass du mich bejahst, so wie ich bin.“

„Verändere mich so, wie du mich haben willst.“

„Mache mich zu einem lebendigen Glied deiner Kirche.“

„Gib mir Kraft und Ausdauer im Einsatz für Gerechtigkeit und Frieden.“

„Ich will dich lieben und verehren, solange ich lebe.“

Die beiden „**Paten**“ stellen sich vor den Betreffenden und zeichnen ein Kreuz auf seine Stirne mit den Worten:

*„Zu deinem weiteren Weg segne dich der gütige und barmherzige Gott, + der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Er erhöere dein Gebet und sei mit dir. Amen.“*

Anschließend spricht der Priester unter Auflegen oder Ausbreitung der Hände ein Segenswort, das folgenden Wortlaut haben kann:

*„Der Herr schenke dir die Kraft, aus dem Taufbund zu leben. Er gebe dir den Mut, so wie Christus den Menschen zu dienen. Dazu segne dich der gütige und barmherzige Gott, + der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.“*

Dieses Segenswort kann auch in einem Gebet weiter entfaltet werden:

*„Du Gott allen Segens. Du hast deinem ganzen Volk für immer einen Bund der Liebe und Treue angeboten. In der Taufe hast du diesen unseren Bruder/unsere Schwester für immer in diesen Bund eingeschlossen. Als er/sie ein kleines Kind war, hast du ihm/ihr zugesprochen: Ich, dein Gott, ich bin immer für dich da, in den Höhen und Tiefen deines Lebens, in Gesundheit und in Krankheit. Wenn du meinst zu scheitern: Ich verlasse dich nicht. Ich will dich lieben und durchtragen, solange du lebst. - Wir danken dir, Gott, dass unser Bruder/unsere Schwester diese deine Zusage jetzt in Freiheit angenommen hat und bitten dich: Lass ihn/sie stets aus diesem Bund leben. Dazu segne dich der gütige und barmherzige Gott, + der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.“*

Zwei Jugendlichen (m/w) können die einzelnen Bitten mit jeweils einer Stille zur Besinnung auch langsam und abwechselnd für alle Anwesenden laut beten, so dass alle eingeladen sind, sie innerlich mitzuvollziehen.

Zum Abschluss entbieten die Anwesenden dem/der Gesegneten den Friedensgruß, nach Möglichkeit verbunden mit einem persönlichen Glückwunsch.

Akklamation der Gottesdienstgemeinde (**Chor/Alle**):

*Lob sei dir, Allmächtiger, Lob sei dir Unsterblicher, Lob sei dir barmherziger Gott.*

## **Bekräftigung des Eheversprechens**

---

Ein Ehepaar steht oder kniet vor dem Altar. Zwei Laien (nach Möglichkeit ein Ehepaar) legen patenschäftlich die rechte bzw. linke Hand auf die Schulter des Mannes bzw. der Frau.

Die Ehegatten, die ihr Eheversprechen bekräftigen wollen, wenden sich einander zu und legen ihre Hände ineinander. (U.U. können auch die Kinder anwesend sein).

**Ehefrau:** *„Ich bekräftige den Ehebund, den ich mit dir geschlossen habe. Ich nehme dich heute vor Gottes Angesicht neu an als meinen Mann. Ich erneuere mein Versprechen, dir die Treue zu halten in guten und in schlechten Tagen, in Gesundheit und in Krankheit. Ich will dich lieben, achten und ehren, solange ich lebe.“*

**Ehemann:** *„Ich bekräftige den Ehebund, den ich mit dir geschlossen habe. Ich nehme dich heute vor Gottes Angesicht neu an als meine Frau. Ich erneuere mein Versprechen, dir die Treue zu halten in guten und in schlechten Tagen, in Gesundheit und in Krankheit. Ich will dich lieben, achten und ehren, solange ich lebe.“*

Die **Ehegatten** zeichnen einander ein Kreuz auf die Stirne mit den Worten:

*„Gott segne und behüte dich und unseren Bund, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.“*  
(U.U. können auch die Kinder ihren Eltern ein Kreuz auf die Stirne zeichnen)

Danach können sie einander neu den Ring der Liebe und Treue anstecken.

Der **Zelebrant** oder ein anderer Priester spricht unter Auflegen oder Ausbreitung der Hände den Ehegatten das Segenswort zu:

*„Der Herr festige euch in der Hoffnung und lasse euch in der Liebe wachsen. Er gebe euch die Kraft, in eurer Familie das Beispiel eines christlichen Lebens zu geben und auch in der Gesell-*

*schaft die befreiende Kraft der Treue Gottes zu bezeugen. Dazu segne euch der Gott allen Segens, + der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.“*

Die vor dem Altar Anwesenden sprechen einander den Friedensgruß zu, verbunden mit einem persönlichen Glückwunsch.

Akklamation der Gottesdienstgemeinde (**Chor/Alle**):

*Lob sei dir, Allmächtiger, Lob sei dir Unsterblicher, Lob sei dir barmherziger Gott.*

## **Erneuerung der Bereitschaftserklärung zum priesterlichen Dienst**

---

Ein Priester steht oder kniet vor dem Altar. Neben ihm stehen zwei andere Priester, die patenschäftlich die rechte bzw. linke Hand auf die Schulter legen.

Der **Priester** betet:

*„Herr Jesus Christus, bei meiner Weihe hast du mich in die Gemeinschaft der Priester aufgenommen. Heute erneuere ich vor dir (und dem hier anwesenden Volk Gottes) meine Bereitschaft, als dein Priester den Menschen zu dienen. Entfache neu die Gnade, die in mir ist, seit der Bischof mir die Hände aufgelegt hat. Festige in mir den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit. Schenke mir die das Charisma, den Bund neu zu bezeugen, den du mit deinem ganzen Volk geschlossen hast. Lass durch meinen Dienst viele Menschen die Freude erfahren, auch persönlich aus diesem Bund zu leben.“*

Die beiden **Begleiter** zeichnen dem Priester ein Kreuz auf die Stirne mit den Worten:

*„Zu deinem priesterlichen Dienst segne dich Gott, + der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Er erhöre dein Gebet und sei mit dir. Amen.“*

Das Segenswort des **Vorstehers** der Segenshandlung (Priester oder Bischof) kann lauten:

*„Jesus Christus hat dich für immer zum Priester erwählt. Er mache dich zum glaubwürdigen Zeugen für seine befreiende Botschaft und die Heilskraft seines Opfers. Dazu segne dich der allmächtige und gütige Gott, + der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.“*

Die vor dem Altar Anwesenden sprechen einander den Friedensgruß zu, verbunden mit einem persönlichen Glückwunsch.

Akklamation der Gottesdienstgemeinde (**Chor/Alle**):

*Lob sei dir, Allmächtiger, Lob sei dir Unsterblicher, Lob sei dir barmherziger Gott.*

Heribert Mühlen

### Literatur/Material

Heribert Mühlen, Kirche wächst von innen. Weg zu einer glaubensgeschichtlich neuen Gestalt der Kirche, Bonifatiusverlag, Paderborn 1996 (=KWI)

Neu mit Gott, Grundkurs christlichen Lebens, Herder, Freiburg <sup>4</sup>2000 (=NMG)

Heribert Mühlen, Kirche von innen. Segnungsgottesdienste als der liturgische Vollzug einer glaubensgeschichtlich neuen Bezeugung des Evangeliums, in: Gottesdienst 15 (2000) 113; auch:

<http://www.liturgie.de/gdvorgott.html> + <http://www.liturgie.de/gdkirchevoninnen.html>

Sakramentenpastoral im Wandel. Erklärung der Pastoralkommission der Deutschen Bischofskonferenz, hg. vom Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz. 1993, insb. S. 9 und 48f.

Fernsehfilm „Das vergessene Versprechen“ (45 Minuten), in dem die Annahme des Taufbundes und die Bekräftigung des Eheversprechens dokumentiert sind. (Evtl. in den Medienzentralen ausleihbar.)

# Geistliche Impulse für sechs Tage

Die folgenden geistlichen Impulse sind ein Angebot, das Weltjugendtagsmotto „Wir sind gekommen, IHN anzubeten“ etwa im Rahmen einer Glaubenswoche oder von Exerzitien im Alltag zu meditieren und ins eigene Leben hineinzunehmen.

Dazu können die sechs geistlichen Impulse z.B. Montag bis Samstag als Anregung für den Tag im Rahmen eines Morgenlobs, einer Frühschicht o. ä. verwendet werden.

Eine Anregung: Es können sich Kleingruppen bilden, die sich täglich auf dem Hintergrund der morgendlichen Impulse zum Erfahrungsaustausch treffen. Der Austausch sollte in einem Raum stattfinden, der einladend gestaltet ist: Ein Kreuz, eine Kerze, eine Ikone o. ä. helfen, im Augenblick anzukommen und sich auf das Gespräch einzustellen. Empfehlenswert ist ferner, jedes Treffen mit einem Lied oder Gebet zu beginnen und zu beenden.

Unabhängig davon ist es möglich, begleitend eine Art „geistliches Tagebuch“ zu führen und die Erfahrungen festzuhalten.

Die nachfolgenden Impulse können weiterhin als Anregung für Einzelelemente einer Gebetszeit – etwa einer Nacht der Offenen Kirche - dienen.

Die Vorlagen sollten den Teilnehmenden als Kopie im DIN-A-5 Format mit bedruckter Vorder- und Rückseite zur Verfügung gestellt werden, damit man sie als „Hosentaschenzettel“ mitnehmen kann.

## **1. Tag: AUFGEBOCHEN BIN ICH, DEN ZU SUCHEN, DEN MEINE SEELE LIEBT (VGL. HLD 3,1 F.).**

---

### **Hinführung:**

Um – wie die Sterndeuter – aus gesicherten Lebensumständen aufzubrechen, alles hinter sich zu lassen und auf unbestimmte Zeit in ein ungewisses Land zu ziehen, braucht es eine starke Motivation. Neugier allein reicht da nicht aus. Vielmehr bedarf es einer tiefen Leidenschaft, vielleicht sogar einer Sehnsucht, um sich auf den Weg zu machen.

Sehnsucht als Motivation, sich auf die Suche nach Gott zu machen, findet sich immer wieder sowohl in der Heiligen Schrift als auch in der Glaubensgeschichte der Kirche.

### **Text aus dem AT:**

*Des Nachts auf meinem Lager suchte ich ihn,  
den meine Seele liebt.*

*Ich suchte ihn und fand ihn nicht.*

*Aufstehen will ich, die Stadt durchstreifen,  
die Gassen und Plätze,*

*ihn suchen, den meine Seele liebt.*

*(Hld 3,1f.)*

### **„Alles beginnt mit der Sehnsucht“**

Ein junger Jude kommt zu einem Rabbi und sagt: „Ich möchte gerne zu dir kommen und dein Jünger werden.“ Da antwortete der Rabbi: „Gut, das kannst du, aber ich habe eine Bedingung. Du musst mir eine Frage beantworten. „Liebst du Gott?“ Da wurde der Schüler traurig und nachdenklich. Dann sagte er: „Eigentlich, lieben, das kann ich nicht behaupten.“ Der Rabbi sagte freundlich: „Gut, wenn du Gott nicht liebst. Hast du Sehnsucht danach, ihn zu lieben?“

Der Schüler überlegte eine Weile und erklärte dann: „Manchmal spüre ich die Sehnsucht danach, ihn zu lieben, recht deutlich, aber meistens habe ich soviel zu tun, dass diese Sehnsucht im Alltag untergeht.“ Da zögerte der Rabbi und sagte dann: „Wenn du die Sehnsucht Gott zu lieben nicht so deutlich verspürst, hast du dann Sehnsucht danach, Sehnsucht zu haben, Gott zu lieben?“

Da hellte sich das Gesicht des Schülers auf, und er sagte: „Genau das habe ich. Ich sehne mich danach, diese Sehnsucht zu haben, Gott zu lieben.“ Der Rabbi entgegnete: „Das genügt. Du bist auf dem Weg.“

Nelly Sachs sagt dies in einer Kurzformel: „Alles beginnt mit der Sehnsucht.“

### **Impulse zur persönlichen Besinnung:**

Vervollständigen Sie den Satz: „Ich sehne mich nach...“

Entscheiden Sie dann, welche Ihre tiefste Sehnsucht ist.

Wenn Sie mögen, kommen Sie darüber mit Gott ins Gespräch, ggf. auch mit einem vertrauten Menschen.

## „In Sehnsucht suche ich dich“

Sehnsucht: Dieses Wort hat es in sich. Es spricht ganz eigene Seiten in uns an, das Gemüt, das Herz. Die Sehnsucht gibt dem Herzen Tiefe, sagt Augustinus... Sehnsucht – man denkt zunächst, das Wort hat sicher etwas mit „Suchen“ zu tun. Aber es kommt nicht von „Suchen“, sondern von „Siechen“. Ein Kranksein, eine Verwundung, die sich in der Sehnsucht ausspricht. Ist das vielleicht eine Grundbestimmung des Menschen, daß er verletzt ist, eine offene Wunde trägt? ...

Was für eine Wunde ist das, die sich in der Sehnsucht offenbart? Krankt der Mensch an den bestehenden Verhältnissen? In der Tat, viele leiden unter dem Unrecht in der Welt. Die Sehnsucht bricht auf, dass die Welt nicht so bleibe, wie sie ist. „Die Sehnsucht nach dem ganz Anderen“, nach den Alternativen. Wer sehnt sich nicht danach, daß Unrecht überwunden wird! Aber ob die anderen Verhältnisse allein die Sehnsucht des Menschen erfüllen? ...

Die offene Wunde Sehnsucht. Woher kommt das nur? Augustinus, der wie kaum ein anderer die Sehnsucht geliebt und gelebt hat, sagt: Das ist so, weil die Sehnsucht Gottes den Menschen zieht. Ein unerhörtes Wort: „Die Sehnsucht Gottes ist der Mensch.“ Gott steht wie der Vater im Gleichnis oder wie eine Mutter an der Tür des Hauses und schaut sehnsüchtig aus nach dem Sohn, nach der Tochter in der Fremde. Von dieser Sehnsucht ist unser Herz getroffen, verwundet, unruhig, bis es in Gott zur Ruhe kommt.

Kaum zu glauben. Spürt man etwas davon? Lebt sich's nicht auch so ganz gut, ohne diese Sehnsucht? Vielleicht! Immer mehr Leute meinen das. Aber was wird aus dem Leben, wenn das gespannte Sehnen verloren geht, wenn es sich an das erstbeste verliert und sich mit dem Nächstliegenden zufriedengibt? ...

Das soll alles sein? Das kann doch nicht alles sein! Der Mensch ist zu groß, als daß er in sich selbst und in dem, was die Erde bietet, seine Erfüllung findet. In allem ist etwas zu wenig. Gott allein genügt!

Die Sehnsucht ist zu groß, als daß sie sich in anderen Menschen sich letztlich erfüllt, sie ist auf den ganz Anderen gespannt. Das Entscheidende kommt noch. Es ist noch längst nicht aller Tage Abend. Das Entscheidende ist im Kommen.

*Franz Kamphaus*

## 2. Tag: WIR SIND GEKOMMEN, UM IHN ANZUBETEN.

---

### Hinführung:

In diesen Tagen machen wir uns nicht nur als Einzelne auf den Weg, sondern auch in Gemeinschaft und als Gemeinschaft. Wir brechen auf, Gott als dem lebensspendenden Du zu begegnen. So sind wir zunächst eingeladen, jene in den Blick zu nehmen, die gemeinsam mit uns auf dem Glaubensweg sind oder waren.

### Text aus dem AT:

*Zwei sind besser als einer allein, falls sie nur reichen Ertrag aus ihrem Besitz ziehen.*

*Denn wenn sie hinfallen, richtet einer den anderen auf. Doch wehe dem, der allein ist, wenn er hinfällt, ohne dass einer bei ihm ist, der ihn aufrichtet.*

*Außerdem: Wenn zwei zusammen schlafen, wärmt einer den andern; / einer allein - wie soll er warm werden?*

*Und wenn jemand einen Einzelnen auch überwältigt, / zwei sind ihm gewachsen / und eine dreifache Schnur reißt nicht so schnell. (Kohélet 4,9-12)*

### Impulse zur persönlichen Besinnung:

Ich richte einen Blick auf die, die mit mir glauben:

Wer lehrte mich, Gott zu suchen, zu ihm zu kommen, ihn anzubeten... ?

- Hier bietet sich eventuell ein Blick in Fotoalben oder alte Tagebücher an.

Mit wem bin ich heute im Glauben unterwegs?

Was bedeutet es mir, in Gemeinschaft zu glauben?

### Die Botschaft der Befreiung ...

Die Botschaft  
der Befreiung  
hinter Schloß und Riegel  
mit Gittern  
dem Zugriff der Menschen  
entzogen

verwaltet  
organisiert  
abgeheftet

die Botschaft  
der Befreiung

in mein Leben hereingeholt

zögernd zaghaft gelebt

im Suchen  
Menschen finden  
die sich  
genau wie ich  
vorantasten  
nachspüren  
das Schloß sprengen  
das Gitter übersteigen

die Botschaft  
ins Leben holen  
jeder an seinem Ort  
jeder auf seine Art

Befreiung leben  
miteinander

Andrea Schwarz

### **Der Friede sei mit Dir!**

Ich sitze jemandem gegenüber.

Ich kenne ihn kaum.

Klar, ich weiß seinen Namen und weiß wer er ist.

Ich grüße ihn und so.

Aber wer ist er?

Ist er ein Fremder für mich?

Wie sehe ich ihn?

Als Mann oder Frau oder als Junge oder Mädchen;

als etwas besseres oder etwas schlechteres als mich selber?

Stehe ich über diesem Menschen?

Fühle ich mich ihm überlegen oder fühle ich Angst,

Angst darum kleiner, schlechter zu sein als mein Gegenüber?

Was denkt er jetzt?

Habe ich Angst vor dem was er denkt?

Ich könnte ihn fragen?

Nein, ich kenne ihn ja kaum

(Er sieht mich an, ich sehe ihn auch an)

Mein Gott, was mache ich jetzt dieser Mensch

sieht mich an,

was soll ich tun?

Ich muss zu ihm finden und zu mir selbst

Ich gebe ihm die Hand, er gibt mir seine

Ich fühle sie: Kontakt

Das hilft irgendwie

Ich fühle irgendwie Wärme, Berührung

Es ist schön

Ich sage „Der Friede sei mit dir!“

Es ist OK irgendwie

Es ist ein Anfang

*Frank Timnik*

### 3. Tag: WIR SIND GEKOMMEN, UM IHN ANZUBETEN

---

#### **Hinführung:**

Es gibt Menschen, die strahlen eine ursprüngliche, tiefe Gastfreundschaft aus. Sie sprechen die Einladung, einfach vorbeizukommen, nicht nur aus, sondern verkörpern sie. Ich bin ihnen willkommen so wie ich gerade da bin, mit meinen Sorgen und Nöten, mit meinen Freuden und Hoffnungen. Zu solchen Menschen komme ich gerne, denn ich weiß mich mit allem, was mein Leben ausmacht, von ihnen angenommen.

Eine solche Einladung an jede und jeden von uns spricht auch Jesus immer wieder aus:

#### **Text aus dem NT:**

*„Kommt her zu mir, alle die ihr euch plagt und unter der Last des Lebens stöhnt – ich will euch ausruhen lassen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir: ich bin sanftmütig und von Herzen demütig. Und ihr werdet Erquickung finden für eure Seelen. Mein Joch drückt nicht und meine Last ist leicht.“ (Mt 11,28-30)*

#### **Impulse zur persönlichen Besinnung:**

Wie komme ich in dieser Woche an, was bringe ich mit (an Last, Sorge, Freude, Anliegen...)?

## Jesus – mein Arzt

Diese Jesus-Litanei ist vor allem für einzelne Beter/innen gedacht. Die Litanei meditiert den „er-quickenden“, den erfrischenden Herrn, der Zeit und Platz und ein Herz für mich hat in meiner Not.

Du rufst mich (uns) zu dir  
Du sagst: Komm her!  
Du lädst mich ein  
Du erwartest mich bei dir  
Du empfängst mich bei dir  
Du weißt, wo mich das Leben drückt  
Du weißt, wo ich mir selber Last bin  
Du weißt, worunter ich stöhne  
Du weißt, woran ich mich wund reibe  
Du weißt, was mich so müde macht

Du Rastplatz aller Mühseligen  
Du Sammelplatz aller Beladenen  
Du Gast-Haus der Liebe (camera caritatis)  
Du Herberge Gottes  
Du Lager und Ruhstatt  
Du Ruhe und Rast  
Du Tisch und du Stuhl  
Du Brot und du Wein  
Du Erquickung und Labsal  
Du Re-creation  
Du Kur-Ort Gottes

Du kommst vom Herzen des Vaters (Joh 1,18)  
Du ruhst am Herzen des Vaters  
Du bist ein Herz mit dem Vater  
Dein Herz ist offener Durch-lass für den Vater (Mt 11,29)  
Du lässt dir alles vom Vater geben  
Du vertraust dich in allem dem Vater an  
Ganz ihm gehorsam, bist du ganz frei  
Ganz für ihn da, bist du ganz du  
Wer dich sieht, sieht den Vater (Joh 14,9)  
Wer dich hört, hört den Vater (Lk 10, 16)  
Wer auf dich baut, baut auf den Vater

Vom Vater her kommst du zu uns  
Vom Vater her bist du mir herzlich zugewandt  
Du lässt mich dir vom Vater geben  
Du siehst mich mit den Augen des Vaters  
Du hörst mich mit den Ohren des Vaters  
Du umarmst mich mit den Armen des Vaters (vgl. Lk 15)  
Du erbarmst dich mit der Liebe des Vaters

Du Heiland und Arzt  
Du Helfer und Hilfe  
Du gibst mir nicht etwas  
Du gibst mir dich selbst  
Du bist für mich da (Ex 3,14; Mt 28,20)  
Du hast für mich Platz (Ex 33, 21)  
Du hast für mich Zeit  
Du lässt mich aus-ruhen  
Du lässt mich aus-reden  
Du lässt mich aus-weinen  
Du lässt mich auf-atmen (re-spirare)  
Du lässt mich so gelten  
Du stehst zu mir (gibst mir Stand)  
Du hältst zu mir (gibst mir Halt)  
Du gibst mich mir  
Du birgst und gibst frei

*Paul Ringseisen*

##### **Hinführung:**

Die Sterndeuter kommen, um dem neugeborenen König der Juden zu huldigen. Sie finden Jesus als Kind in der Krippe. Danach stellt uns das Evangelium Jesus in verschiedensten Situationen vor Augen, so z.B.:

Jesus als Lehrer (z.B. Bergpredigt, Mt 5,1-7,29)

Jesus als Heiler (z.B. Mt 8,1-9,34)

Jesus als leidender Herr (z.B. Joh 18,1-19,30)

Jesus als Auferstandener (z.B. Lk 24,1-53) \*(siehe nächste Seite)

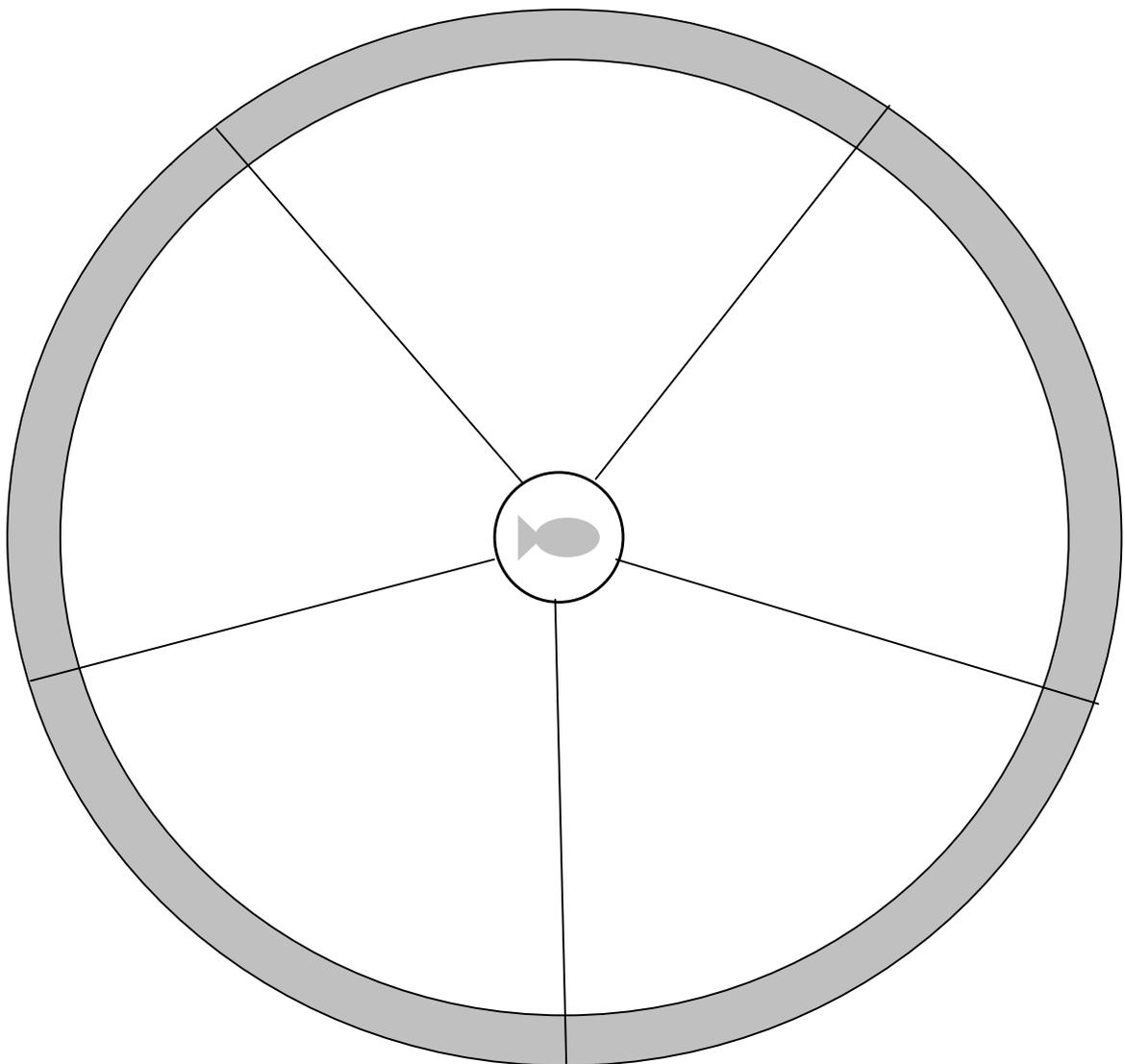
##### **Impuls zur persönlichen Besinnung:**

Welcher Jesus ist mir am nächsten?

Wie begegne ich ihm? Partnerschaftlich, fragend, ehrfürchtig, anbetend...?

- Sie können das folgende Schema zur Hilfe nehmen: In dem gerasterten Abschnitt können Sie eintragen, welche Facette Jesu Ihnen am nächsten ist, in dem Teil darunter, wie Sie ihm begegnen.

Es ist auch möglich, die Teile des Kreises mit Buntstiften farblich zu gestalten.



## jesus

mit einer schar von freunden (freundinnen auch)  
durch galiläas dörfer und städte ziehend  
hat er kranke geheilt und geschichten erzählt  
von der weltleidenschaft des ewigen gottes

privilegien der klasse der bildung galten ihm nichts  
zu seinem umgang zählten tagelöhner und zöllner  
wo mangel sich zeigte an nahrung oder getränk  
teilte er fische, brot und wein aus für viele

die gewalt von gewalthabern verachtete er  
gewaltlosen hat er die erde versprochen  
sein thema: die zukunft gottes auf erden  
das ende von menschenmacht über menschen

in einer patriarchalischen welt blieb er der sohn  
und ein anwalt unmündiger frauen und kinder  
wollten ihn galiläer gar zum könig erheben?  
er aber ging hinauf nach jerusalem: direkt seinen gegnern ins garn

auf einem jungesel kam er geritten - kleineleute messias:  
die finger einer halbweltdame vollzogen die salbung an ihm ...  
bald verwirrt bald euphorisch folgten ihm die freunde, die jünger  
um bei seiner verhaftung ratlos unterzutauchen ins dunkel

über sein schweigen hin rollte der schnelle prozeß  
ein afrikaner schleppte für ihn den balken zum richtplatz hinaus  
stundenlang hing er am kreuz: folter mit tödlichem ausgang  
drei tage später die nicht zu erwartende wendung

anstatt sich verstummt zu verziehen ins bessere jenseits  
brach er von neuem auf in das grausame diesseits  
zum langen marsch durch die vielen labyrinthe  
der völker der kirchen und unserer unheilsgeschichte

oft wandelt uns jetzt die furcht an er könnte  
sich lang schon verirrt und verlaufen haben  
entmutigt verschollen für immer vielleicht -  
oder bricht er noch einmal (wie einst an ostern) den bann?

und also erzählen wir weiter von ihm  
die geschichten seiner rebellischen liebe  
die uns aufwecken vom täglichen tod –  
und vor uns bleibt: was möglich wär noch

*Kurt Marti*

---

\*Hier können den Teilnehmenden Bilder/Postkarten zur Besinnung an die Hand gegeben oder auch in der Gruppe betrachtet werden.

Christusbilder als Dias/Folien finden sich u. a. in:

-Hubertus Halbfass (Hrsg.), Religionsunterricht in Sekundarschulen. Dias zu den Religionsbüchern 5 bis 10, Patmos-Verlag, ISBN: 3-491-73311-1; ISBN: 3-491-73312-X; ISBN: 3-491-73313-8.

-Christusbilder zwischen Provokation und Tradition, hrsg. v. Religionspädagogischen Seminar der Diözese Regensburg, 1997, Niedermünstergasse 2, 93043 Regensburg

### **Hinführung:**

Wer einem Menschen wohlwollend und liebevoll begegnet, der ist zunächst sehr wach für das, was sich im Hier und Jetzt der Begegnung ereignet. Jeder Blick, jede kleine Geste, jedes einfache Wort ist des Bemerkens wert. Aus der Wertschätzung des/der anderen erwächst eine ganz natürliche Aufmerksamkeit ihm/ihr gegenüber. Diese Aufmerksamkeit drückt sich in kleinen Zeichen und Gesten aus. Sie drängt zum Ausdruck der inneren Regung gegenüber dem Du, sie drängt zur Kommunikation. Eine solche Aufmerksamkeit zeigt sich einfühlsam, diskret und respektvoll. „Aufmerksamkeit“, so Nicolas Malebranche, „ist das natürliche Gebet der Seele“.

### **Text aus dem NT:**

*Die Frau sagte zu ihm: Herr, ich sehe, dass du ein Prophet bist.*

*Unsere Väter haben auf diesem Berg Gott angebetet; ihr aber sagt, in Jerusalem sei die Stätte, wo man anbeten muss.*

*Jesus sprach zu ihr: Glaube mir, Frau, die Stunde kommt, zu der ihr weder auf diesem Berg noch in Jerusalem den Vater anbeten werdet.*

*Ihr betet an, was ihr nicht kennt, wir beten an, was wir kennen; denn das Heil kommt von den Juden.*

*Aber die Stunde kommt und sie ist schon da, zu der die wahren Beter den Vater anbeten werden im Geist und in der Wahrheit; denn so will der Vater angebetet werden.*

*Gott ist Geist und alle, die ihn anbeten, müssen im Geist und in der Wahrheit anbeten.*

*Die Frau sagte zu ihm: Ich weiß, dass der Messias kommt, das ist: der Gesalbte (Christus). Wenn er kommt, wird er uns alles verkünden.*

*Da sagte Jesus zu ihr: Ich bin es, ich, der mit dir spricht. (Joh 4,19-26)*

### **Impuls zur persönlichen Besinnung:**

Sie sind eingeladen, die Aufmerksamkeit auf Ihr ganz persönliches Beten zu richten:

Wann, zu welchen Zeiten und in welchen Situationen bete ich?

Wie bete ich? (Freies Gebet, vorformuliertes Gebet, kontemplativ...)

Was ist der Inhalt meins Betens (Dank, Bitte, Lobpreis, Klage...)

Siehe auch die Geschichte „Jakob erfindet ein Gebet“ im Teil „Texte, Gedichte, Gebete“.

## Was sind Gebete?

„Ach, sie können leise, arm und schüchtern sein. Sie können wie silberne Tauben in den Himmel Gottes aus einem frohen Herzen aufsteigen, oder sie können sein wie der unhörbare Lauf bitterer Tränen. Sie können groß und erhaben sein wie der Donner, der sich in den hohen Bergen bricht, oder schüchtern wie das scheue Geständnis einer ersten Liebe. Wenn sie nur von Herzen kommen möchten. Und wenn sie nur der Geist Gottes mitbetet. Dann hört sie Gott.“

*Karl Rahner*

### Beten

indem man atmet  
nachdenkt die Augen  
schließt sich verwahrt  
sich auf tut und schaut  
plant organisiert es  
gut machen will  
die Sache einrenkt  
weiterdenkt  
Beten im Gehen  
auf eigenen Beinen  
auf dieser Straße  
in und mit dieser Welt  
Gebet als Arbeit  
die Phantasie und die  
schwierige Hoffnung  
die Aufmerksamkeit  
der innere Ruck  
das Telefongespräch  
oder am Reißbrett am  
Schalter am Schreibtisch  
die Feile in der Hand  
die Schürze um

Beten im Alltag  
in allem und jedem  
zu Hause das Glück das  
Glas in der Hand  
Umarmung im Schweiß

Gebet mit der Haut  
mit den Fingern der Zunge  
geflüstert gestreichelt  
verströmende sich  
vergessende Andacht  
das Einssein der Puls  
die Mitternachtsmette  
und der Morgen in Grau  
das Augenreibgebet  
auf ein Neues mach's gut  
und ach Gott und nur so  
und doch  
einfach Vertrauen

*Lothar Zenetti*

## 6. Tag: WIR SIND GEKOMMEN, UM IHN ANZUBETEN

---

### Hinführung:

„Anbetung“ kommt als Begriff außerhalb der religiösen Sprache nicht vor. Eine Ausnahme ist vielleicht die Bezeichnung „meine Angebetete/mein Angebeteter“ für die Geliebte/den Geliebten. Darin zeigt sich etwas von der ursprünglichen Bedeutung des griechischen Wortes für (kniefällig) anbeten (proskýnein). Der Wortteil „kynein“ bedeutet nämlich „küssen“. Dies verweist darauf, dass „anbeten“ eine Haltung beschreibt, die aus der tiefen, leidenschaftlichen Liebe zu Gott erwächst. In der Anbetung antworten wir mit unserer Liebe auf die Liebe Gottes. Das Besondere der Anbetung besteht darin, Gott als **Gott meines Lebens** anzuerkennen. Anbetung ist: Gott über mich Gott sein lassen – staunend, ehrfürchtig und dankbar.

### Text aus dem NT:

*Acht Tage darauf waren seine Jünger wieder versammelt und Thomas war dabei. Die Türen waren verschlossen. Da kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte: Friede sei mit euch! Dann sagte er zu Thomas: Streck deinen Finger aus - hier sind meine Hände! Streck deine Hand aus und leg sie in meine Seite und sei nicht ungläubig, sondern gläubig! Thomas antwortete ihm: Mein Herr und mein Gott! (Joh 20,26-28)*

### Impulse zur persönlichen Besinnung:

Ich meditiere den Satz:

„Ich bete dich an, Jesus Christus, mein Bruder und mein Gott, denn durch dein Leben, dein Sterben und deine Auferstehung hast du mich erlöst.“

- Was regt sich in mir an Gefühlen und Gedanken?
- Wo spüre ich Widerstände, was kann ich frohen Herzens beten?
- Wo finde ich Jesus heute konkret? (In der Heiligen Schrift, in Menschen meiner Umgebung, in alltäglichen Begegnungen, im Gottesdienst, unter den Gestalten von Brot und Wein...)

Der Pfarrer von Ars ging eines Tages in seine Kirche und sah dort einen einfachen Bauern knien. Er dachte sich nichts dabei. So viele Menschen kamen den Tag über in seine Kirche, um dem lieben Gott von ihren Sorgen zu erzählen. Als er aber nach einer Stunde wieder in die Kirche kam und den Bauern immer noch knien sah, ging er auf ihn zu und fragte ihn: „Sag mal, was sagst du dem lieben Gott da eigentlich die ganze Zeit?“ Darauf entgegnete der Bauer ihm nur: „Eigentlich gar nichts, Herr Pfarrer.“ Auf den Tabernakel deutend fuhr er fort: „Ich schaue ihn an - und er schaut mich an.“

1            D            A            D             $\hat{=}$   
 Im        Schau - en    auf    Dein        Ant - litz,  
 2            D            A            D             $\hat{=}$   
 im        Schau - en    auf    Dein        Ant - litz,  
 3            D            A            D             $\hat{=}$   
 da    wer - den wir ver - wandelt,    da    wer - den wir ver - wandelt,  
 4            D            A            D             $\hat{=}$   
 da    wer - den wir ver - wan - delt in Dein    Bild.

### Gebet der Hingabe:

Jesus Christus,  
 du mein Gott,  
 ich überlasse mich dir;  
 mach mit mir, was dir gefällt.  
 Was du auch mit mir tun magst, ich danke dir.  
 Zu allem bin ich bereit, alles nehme ich an.  
 In deine Hände lege ich meine Seele. Ich gebe sie dir, mein Gott,  
 mit der ganzen Liebe meines Herzens,  
 weil ich dich liebe und  
 weil diese Liebe mich treibt, mich dir hinzugeben,  
 mich in deine Hände zu legen,  
 ohne Maß, mit einem grenzenlosen Vertrauen.  
 Denn du bist mein Bruder und mein Gott.  
 Amen.

*(nach Charles de Foucauld)*

Elisabeth Neuhaus / Monika Überberg

# Bibelarbeit

## Zwei methodische Anregungen

Es gibt eine große Zahl von Büchern, die Methoden zur Bibelarbeit bieten. Unter [www.bibelwerk.de](http://www.bibelwerk.de) finden sich Hinweise auf Bücher und Medien.

Im Folgenden werden zwei Methoden kurz vorgestellt.

### 1. Bibel-Teilen in 7 Schritten

---

Dieser Zugang ist eher meditativ und lässt zunächst Raum, den Bibeltext wahrzunehmen und dann eigene Gedanken und Erfahrungen ins Wort zu bringen.

Die Leiterin/der Leiter leitet die einzelnen Schritte ein.

#### **Schritt 1: Einladen**

Wir werden uns bewusst, dass der Herr in unserer Mitte ist:

Wir laden Jesus Christus ein. Wir beginnen mit einem Gebet.

#### **Schritt 2: Lesen**

Alle Anwesenden haben den Text vor sich.

Eine/einer liest den Text langsam und andächtig vor. Der Text kann auch Satz für Satz reihum von allen Anwesenden gelesen werden.

#### **Schritt 3: Verweilen**

Jede/Jeder wiederholt laut einen Satz, einen Halbsatz oder ein Wort aus dem Bibeltext. Zwischen jeder Äußerung sollte eine kurze Stille sein, dass jeder/jeder das Gesagte innerlich wiederholen kann. Wichtig: keine Begründung.

#### **Schritt 4. Schweigen**

Nun werden wir für einige Minuten ganz still und lassen in der Stille Gott zu uns sprechen.

#### **Schritt 5: Sich mitteilen**

Wir tauschen uns darüber aus, was uns im Herzen berührt hat. Welches Wort hat uns persönlich angesprochen? (Wichtig: keine Diskussion, keine Predigt)

#### **Schritt 6: Handeln**

Wir sprechen jetzt über eine Aufgabe, die sich uns als Nächstes stellt.

Welche neue Aufgabe stellt sich mir und uns als Gruppe?

Wer soll was wann tun?

Ist uns in diesem Text ein Wort begegnet, das uns in den kommenden Wochen als "Wort des Lebens" begleiten könnte?

#### **Schritt 7: Beten**

Wir danken im Gebet für das Wort Gottes und für das Gehörte.

(Danach:)

Wir schließen mit einem Gebet oder Lied, das alle auswendig können.

## 2. Den Text erfassen

---

Diese Methode stellt den Bibeltext in den Mittelpunkt und sucht, ihn im Kontext zu verstehen und zu deuten. Im letzten Schritt wird nach Konsequenzen für das eigene Leben gefragt.

### **Schritt 1: Text lesen**

Der Bibeltext wird in der Gruppe laut vorgelesen. Dann wird die Kopie des Textes an alle verteilt.

### **Schritt 2: Fragen an den Text**

Welche sachlichen Fragen habe ich an die Bibelstelle? Ist etwas unverständlich?  
Im Gespräch werden offene Fragen geklärt.

### **Schritt 3: Die Bedeutung des Textes**

Welcher Satz, welche Worte erscheinen mir besonders wichtig?  
Die Teilnehmenden markieren den Satz bzw. die Worte im Text.

### **Schritt 4: Gespräch über Bedeutung an Texten**

Reihum stellt jede/jeder ihren/seinen zentralen Satz bzw. Worte vor. Im Anschluss daran wird darüber gesprochen, warum diese Stellen als wichtig angesehen werden.

### **Schritt 5: Andere Bibelstellen zur Erläuterung**

Die Teilnehmenden werden eingeladen, Bibelstellen, die ihnen zu dem ausgewählten Text in den Sinn kommen, zu benennen.

Wie erschließt sich die Bedeutung des Textes durch die anderen Bibelstellen?

### **Schritt 6: Konsequenzen für heute**

Zum Abschluss wird in der Gruppe ein Gespräch geführt über die Bedeutung dieser Bibelstelle für die heutige Zeit. Welche aktuellen Bezüge zu meinem Leben, zum Leben der Gemeinde und der Kirche, zum Leben in der Gesellschaft entnehme ich dem Text?

# Elemente für einen Besinnungstag

## Die Huldigung der Sterndeuter (Mt 2,1-12)

Ein Besinnungstag, ein Besinnungswochenende lebt davon, dass Zeit ist. Es geht nicht um Lernen, sondern um Lauschen, nicht darum, um Wissenserwerb, sondern darum, etwas über sich und die Beziehung zu Gott zu erspüren und einen Impuls für das Leben als Christ, als Christin zu bekommen.

Die Leitung wählt deshalb aus den vorgeschlagenen Elementen nur so viele, dass keinerlei Hetze oder Arbeitsdruck aufkommt.

<p><b>Einstimmen:</b> Woher komme ich gerade? Was habe ich zurückgelassen? Was geht mir noch nach?</p>	<p>a) Einzelübungen mit vorbereitetem Papier und Stift (Musik von CD) b) Rundgespräch</p>
<p><b>1. Lektüre</b> von Mt 2,1-12</p>	<p>Bibel-Teilen: 7 Schritte</p>
<p><b>Vergewissern:</b> Woher komme (stamme) ich? Wo/Was sind meine Wurzeln? Wo sind sie noch lebendig?</p>	<p>a) Einzelbesinnung, evtl. Spaziergang b) Rundgespräch, Austausch, Symbole finden c) Präsentation im Plenum</p>
<p><b>2. Lektüre</b> von Mt 2,1-12</p>	<p>a) Textblatt: 1. Was ist die zentrale Aussage des Textes? 2. Was bleibt mir unklar auch beim 2. Lesen? 3. Welchen Aussagen, Sätzen stimme ich ganz zu? 4. Welcher Impuls für mich/für mein Engagement/für unsere Gemeinde steckt im Text? b) Rundgespräch</p>
<p><b>Tiefer bohren –</b> zu folgenden oder weiteren Stichworten des Textes: Stern Magier (Sterndeuter) Freude huldigen Schätze Traum Heimat Hinweis: Die Teilnehmenden wählen aus der Liste zwei oder drei Themen aus, die sie dann vertiefen.</p>	<p>a) Textblatt: Welchem Stern folge ich? Wann, wie, mit wessen Hilfe deute ich das/mein Leben? Wem huldige, wen verehere ich? Warum? Was ist mir Grund/Anlass zu tiefer Freude? Was sind meine Schätze? Was ist daran kostbar? Ich habe einen Traum, und zwar ... Was ist mir Heimat? Wo bin ich daheim? b) Rundgespräch</p>
<p>Bei hinreichender Personenzahl pro Thema Rundgespräch in Kleingruppen</p>	

<p><b>Lob Gottes –</b> sich Zeit nehmen, um einen Gottesdienst gemeinsam vorzubereiten und zu feiern</p> <p>Es ist durchaus denkbar, den Besinnungstag so anzulegen, dass er insgesamt der Vorbereitung auf eine gemeinsame Messe dient.</p>	<p>a) Plenum (genaues) Thema finden Anliegen für Fürbitten erfragen</p> <p>b) Klein(st)-Gruppen Zum Evangelium eine Lesung finden und Predigtgedanken sammeln, evtl. Spielszene ausdenken und proben Fürbitten formulieren Lieder und/oder Instrumentalmusik auswählen, ggf. kurz proben Text oder Bild für die Betrachtung, z.B. Paul Thek, Portable Ocean, 1969</p>
<p><b>Heimweg</b> Der Heimweg der Magier war kaum kürzer als die Anreise, sicher auch nicht weniger beschwerlich. Aber das Ziel dieser Reise stand nicht in den Sternen, das kannten sie. Das macht einen Unterschied. Ebenso das, was sie mit nach Hause nahmen. Es wäre schön, wenn für die Teilnehmer ein wenig Reiseproviant für den Heimweg parat wäre – sei es in Form von Essbarem, sei es ein Gedanke zur Betrachtung, ein Blatt mit einem Gedicht oder Text, ein Bild oder ein Lied, ein Symbol... Wer nach Hause kommt, bringt gern etwas mit. Und wie schnell ist vergessen, dass man weg war, vielleicht sogar hin und weg.</p>	

Bernhard Riedl

# Anregungen für einen Gesprächsabend

## Dem Stern folgen

„Armselig, wer seinen Karren nicht an einen Stern bindet“ – so Leonardo da Vinci. Er meinte mit diesem Satz, dass Schüler sich Meister zum Vorbild und Ansporn für das eigene Schaffen wählen sollten. Wer ein Ziel hat und es erreichen will, sollte sich nicht an Kleinem, sondern an Großem orientieren.

Dieser Rat kann auch für christliches Leben gelten: Seinen Karren an einen Stern binden. Doch an welchen Stern soll der eigene Karren gebunden werden? Welchem Stern folgen?

### Heilige als Sterne

Die Kirche stellt Heilige als Vorbilder hin. Sie haben einen Aspekt des Evangeliums in vorbildlicher Weise gelebt und in ihrem Leben einen Zugang zu Christen gewiesen. Heilige, die in der eigenen Gemeinde/Seelsorgebereich besonders verehrt werden oder auch die eigene Namenspatronin/der eigene Namenspatron können Wegweiser – Sterne – sein.

#### 1. Anregungen zu einer Gruppenarbeit/zum Gespräch: „Meine Heilige/Mein Heiliger“

Fragen zum Einstieg

Welche Heilige/welcher Heiliger beeindruckt mich? Meine Namenspatronin/mein Namenspatron?

Die Patronin/der Patron der Pfarrkirche?

Was ist das Besondere an ihr/ihm? Warum ist sie/er heilig?

Welcher Aspekt des Evangeliums wird an ihrem/seinem Leben besonders deutlich?

Welche Bibelstelle fällt mir hierzu ein?

#### 2. Austausch in der Gruppe:

Jeder stellt kurz „seine Heilige/seinen Heiligen“ vor. Was hat diese Heilige/dieser Heilige uns für unsere Zeit zu sagen? Wie weist sie/er uns heute den Weg zu Christus?

Im Folgenden wird als ein Beispiel eine „moderne Heilige“ vorgestellt: Madeleine Delbrêl. Sie ist von der Kirche bisher nicht heilig gesprochen worden, jedoch laufen Bemühungen, den Prozess der Seligsprechung zu eröffnen.

Madeleine Delbrêl hat in vorbildlicher Weise die Welt ins Gebet genommen und das Gebet in die Welt getragen.

# Diese Welt ist der Ort unseres Betens

## Das Lebensbeispiel von Madeleine Delbrêl

Unser Glaube ist eine Realität, die sich immer wieder im Leben eines/einer jeden von uns inkarniert. Einen Weg dieser Mensch gewordenen Konkretisierung des Glaubens stellt das Leben von Madeleine Delbrêl vor Augen.

Nach einigen biografischen Angaben folgt eine kleine Zusammenstellung von Texten, aus denen ihre Spiritualität und ihre Gebetshaltung aufscheinen.

### Biografisches

---

Madeleine Delbrêl wurde 1904 in der südfranzösischen Stadt Mussidan geboren. Sie war zwar getauft, wuchs aber in einem atheistischen Umfeld auf. Mit 16 Jahren bezeichnet sie sich als überzeugte Atheistin. Mit 17 Jahren verfasst sie einen Text, der zeigt, dass sie für sich die Konsequenzen für ein Leben ohne Gott gezogen hat: "Gott ist tot. - Es lebe der Tod".

Als Jugendliche lernt Madeleine einen jungen Mann kennen und lieben: Jean Maydiou. An ihrem 19. Geburtstag wird ihre Verlobung bekannt gegeben. Doch dann trifft sie ein harter Schicksalsschlag: Jean Maydiou verlässt sie und tritt in das Noviziat der Dominikaner ein. Madeleine erkrankt schwer, Bitterkeit und Schwermut machen sich bei ihr breit. In dieser Zeit begegnen ihr Christen, die ihr einen neuen Lebenssinn erschließen. Sie kann sich dem Lebenszeugnis dieser Menschen nicht entziehen, sie findet einen Weg zu Gott und beginnt zu beten.

Das Jahr 1924 bezeichnet sie als das Jahr ihrer Bekehrung. Madeleine nimmt zunächst wieder ihr Studium auf. Sie integriert sich in das Leben einer katholischen Pfarrgemeinde. Zunächst trägt sie sich mit dem Gedanken ein Leben der Meditation im Karmel zu führen. Doch sie erkennt, dass Gott sie bei den Menschen ohne trennende Mauern haben will. Sie gibt ihr geisteswissenschaftliches Studium auf und wird Sozialpädagogin. Von nun an führt sie ein Leben mit und für die Arbeiter.

Mit einigen gleich gesinnten Frauen gründet sie eine kleine Gemeinschaft ohne feste Gelübde, aber gegründet auf die evangelischen Räte. 1933 zieht sie mit zwei Gefährtinnen nach Ivry, einer kleinen Arbeiterstadt, die als erste französische Stadt von Kommunisten regiert wird. Madeleine findet guten Kontakt zu den Verantwortlichen. 1939 – 1946 übernimmt sie den städtischen Sozialdienst.

Charakteristisch für die totale Verwirklichung ihrer Nächstenliebe ist "Das Offene Haus". Niemand wurde jemals von ihrer Tür gewiesen. In der Folge wird Madeleine von Bischöfen um Rat gefragt; auch zur Vorbereitung des Zweiten Vatikanischen Konzils. 1964 stirbt Madeleine Delbrêl ganz plötzlich an einer Gehirnblutung.

### Texte von Madeleine Delbrêl

---

#### 1. Wir Leute von der Straße

Es gibt die Leute, die Gott nimmt und beiseite stellt.

Andere gibt es, die lässt er in der Masse, die zieht er nicht „aus der Welt zurück“.

Es sind die Leute, die eine gewöhnliche Arbeit verrichten, eine gewöhnliche Wohnung haben und gewöhnliche Ledige sind. Leute, die gewöhnliche Krankheiten, gewöhnliche Traueranlässe haben. Leute, die ein gewöhnliches Haus bewohnen und gewöhnliche Kleider tragen. Es sind Leute des gewöhnlichen Lebens. Leute, die man in einer beliebigen Straße antrifft.

Sie lieben ihre Tür, die sich zur Straße hin öffnet, wie ihre der Welt unsichtbaren Brüder die Tür lieben, die sich endgültig hinter ihnen geschlossen hat.  
Wir ändern, wir Leute von der Straße, glauben aus aller Kraft, dass diese Straße, dass diese Welt, auf die uns Gott gesetzt hat, für uns der Ort unserer Heiligkeit ist.  
Wir glauben, dass uns hier nichts Nötiges fehlt, denn wenn das Nötige fehlte, hätte Gott es uns schon gegeben.

## **2. Die Liebe ist unsere einzige Aufgabe**

Weil wir die Liebe für eine hinreichende Beschäftigung halten, haben wir uns nicht die Mühe gemacht, unsere Taten nach Beten und Handeln auseinander zu sortieren.

Wir finden, dass das Gebet eine Aktion ist und die Aktion ein Gebet; es scheint uns auch, dass ein wahrhaft liebendes Tun ganz von Licht erfüllt ist.

Es scheint uns, dass, bevor es zur Tat kommt, die Seele wie eine Nacht ist, die ganz auf das Licht hin ausgespannt ist, das kommen wird. Und wenn das Licht dann da ist, wenn der Wille Gottes klar verstanden ist, dann lebt sie ihn ganz sanft und schaut gemächlich zu, wie ihr Gott sich in ihr regt und zu wirken anfängt. Uns scheint, dass auch das Handeln ein Bittgebet ist. Wir haben nicht das Gefühl, dass es uns auf unser Feld der Arbeit, des Apostolats, des Alltags festnagelt.

Ganz im Gegenteil: Es scheint uns, dass uns die richtig vollbrachte Tat, dort, wo sie von uns verlangt wird, der ganzen Kirche einpfropft, uns in ihren ganzen Organismus eingießt, uns in ihr verfügbar macht.

Unsere Füße schreiten auf einer Straße, aber unser Herz schlägt in der ganzen Welt.

Darum wird auch durch unsere kleinen Taten, in denen wir nicht zwischen Gebet und Aktion unterscheiden können, die Liebe zu Gott und die Liebe zu unseren Brüdern und Schwestern vollkommen eins. ...

Jede kleine Unternehmung ist ein gewaltiges Ereignis, in dem uns das Paradies geschenkt wird oder in dem wir selbst das Paradies verschenken können.

Was immer wir zu tun haben: einen Besen oder eine Füllfeder in der Hand haben.

Reden oder schweigen, etwas flicken oder einen Vortrag halten, einen Kranken pflegen oder auf der Schreibmaschine schreiben:

All das ist nur die Rinde einer herrlichen Realität: die Begegnung der Seele mit Gott, die sich in jeder Minute erneuert, in jeder Minute an Gnade zunimmt, immer schöner wird für ihren Gott.

Es läutet? Schnell, aufmachen! Es ist Gott, der uns lieben kommt.

Eine Auskunft? Bitte sehr. Gott ist es, der uns lieben kommt.

Es ist Zeit, sich zu Tisch zu begeben? Gehen wir: Es ist Gott, der uns lieben kommt.

Lassen wir ihn gewähren. (NA 66f.; NK 52f.)

## **3. Der Glaube ist Realismus**

Der Glaube ist ein *Realismus*, wir aber machen oft eine Abstraktion daraus, ein ganzes System von Abstraktionen - und das zu Unrecht.

Wir machen daraus eine - abstrakte - Lebenskunst, eine philosophische Theorie oder ein Denksystem: Wir folgern Ideen daraus oder machen uns eine Idee davon. Nun ist der Glaube aber eine praktische Wissenschaft: das „Gewusst-Wie“ des Lebens, und zwar heute und hier.

Unaufhörlich täuschen wir uns über ihn: Es gibt keinen Glauben in Reinkultur; der Glaube ist für einen konkreten Menschen da, für ein menschliches Leben, und um dieses Leben in Christus dem Heil aller Menschen zu weihen, um es in der Kirche dem Heil der ganzen Welt zu weihen.

Der Glaube ist in der Zeit und für die Zeit: jene Zeit nämlich, in der sich dieses menschliche Leben abspielt. Man könnte sagen: Der Glaube ist die Liebe Gottes, die sich in diese Zeit einbringt; der Glaube ist der zeitliche Einsatz der Liebe Gottes.

Und insofern es sich um unsere Zeit handelt, so wird der Glaube von uns nur dann kraftvoll gelebt, wenn er uns erleuchtet und stärkt im Jetzigen, Augenblicklichen, Unmittelbaren.

Denn der Glaube ist da für die Liebe. Das Leben, das er von innen her verwandelt, wird dann ein Leben, das die Liebe Gottes ausstrahlt und verwirklicht, das sie so trägt, wie ein Baum seine Früchte trägt; ein Leben, in dem die beiden Gebote untrennbar und unteilbar sind.

(1C 177f.; GwL 109f.)

#### 4. Liturgie der Außenseiter

Du hast uns heute Nacht in dieses Café »*Le Clair de Lune*« geführt. Du wolltest dort du selbst sein, für ein paar Stunden der Nacht. Durch unsere armselige Erscheinung, durch unsere kurzsichtigen Augen, durch unsere liebeleeren Herzen wolltest du all diesen Leuten begegnen, die gekommen sind, die Zeit totzuschlagen. Und weil deine Augen in den unsren erwachen, weil dein Herz sich öffnet in unserm Herzen, fühlen wir, wie unsere schwächliche Liebe aufblüht, sich weitet wie eine Rose, zärtlich und ohne Grenzen für all diese Menschen, die hier um uns sind. Das Café ist nun kein profaner Ort mehr, dieses Stückchen Erde, das dir den Rücken zu kehren schien. Wir wissen, dass wir durch dich ein Scharnier aus Fleisch geworden sind, ein Scharnier der Gnade, die diesen Fleck Erde dazu bringt, sich mitten in der Nacht, fast wider Willen, dem Vater allen Lebens zuzuwenden.

In uns vollzieht sich das Sakrament deiner Liebe. Wir binden uns an dich, wir binden uns an sie mit der Kraft eines Herzens, das für dich schlägt. Wir binden uns an dich, wir binden uns an sie, damit ein einziges mit uns allen geschehe.

Durch uns zieh alles zu dir...

Zieh ihn zu dir, den alten Pianisten, der vergisst, wo er ist, und der nur spielt aus Freude am guten Spiel, die Geigerin, die uns verachtet und jeden Strich um Geld verkauft, den Gitarristen und den Akkordeonspieler, die Musik machen für Leute, die ihnen gleichgültig sind.

Zieh ihn zu dir, jenen traurigen Mann, der uns seine so genannten fröhlichen Geschichten erzählt, ebenso jenen Trinker,

der gerade die Treppe hinuntertaumelt, auch jene müde dasitzenden Leute zieh zu dir hin, die verlassen hinter ihrem Tisch kauern

und nur hier sind, um nicht anderswo zu sein. Durch uns zieh sie zu dir hin, damit sie dir in uns begegnen, denn du allein hast das Recht, dich ihrer zu erbarmen.

Weite unser Herz, damit es alle zu fassen vermag; präge sie ein, damit sie für immer in unser Herz geschrieben seien.

Du wirst uns nachher zum Jahrmarkt führen, zu einem Platz voller Baracken.

Es wird Mitternacht oder später sein.

Nur jene werden auf dem Pflaster bleiben, deren Heim und Werkstatt die Straße ist.

Möge der Schlag deines Herzens sich in die unseren graben,

tiefer als die Pflastersteine in den Boden, damit ihre traurigen Schritte auf unserer Liebe dahinschreiten

und diese daran hindere,

noch tiefer im Morast des Bösen zu versinken.

Wir werden auf dem Platz auch Händler treffen, die Illusionen verkaufen:

unechte Angst, scheinbaren Sport,

trügerische Kunstwerke, gefälschte Ungeheuer. Sie vertreiben ihre falsche Ware, damit man damit die echte Langeweile totschlage,

die alle trübseligen Gesichter einander so ähnlich macht.

Lass uns Freude finden an deiner Wahrheit, damit wir uns ihnen zuwenden mit dem wahren Lächeln der Liebe.

Danach werden wir die letzte U-Bahn nehmen. Wir werden Leute finden, die dort schlafen. Leid und Sünde sind unentwirrbar in ihr Gesicht geprägt.

Auf den fast leeren Bänken der Stationen

sitzen ältere Arbeiter, schwach und erschöpft; sie warten, bis die letzten Züge vorbei sind, um dann mit der Ausbesserung der unterirdischen Schächte zu beginnen.

Und unser Herz wird immer weiter  
und immer schwerer  
von der Last vielfacher Begegnung,  
immer schwerer von der Last deiner Liebe, unser Herz,  
gebildet von dir,  
bevölkert von unseren Schwestern und Brüdern, den Menschen.  
Denn die Welt ist kein Hindernis,  
um für sie zu beten.  
Wenn einige die Welt verlassen müssen, um sie zu finden,  
so müssen andere in die Welt hineintauchen, um sich emporzuschwingen mit ihr  
zum gleichen Himmel.  
Im Abgrund der Sünden der Welt hast du sie zum Stelldichein gerufen; gekettet an die Sünde le-  
ben sie mit dir einen Himmel,  
der sie emporzieht und in Stücke reißt. Während du fortfährst,  
in ihnen die düstere Erde zu besuchen, erklimmen sie mit dir den Himmel;  
zu einer schwerfälligen Himmelfahrt sind sie bereit: festgehalten im Schmutz,  
verzehrt durch deinen Geist, verbunden mit allen, gebunden an dich,  
beauftragt, im Ewigen zu atmen  
wie Bäume für ihre Wurzeln im Boden.  
(A 93-96; KM 83-86)

#### Literatur

Annette Schleiner: Die Liebe ist unsere einzige Aufgabe, Schwabenverlag 1994, Texte, Gedichte,  
Gebete: Gott einen Ort sichern, Herausgegeben von Annette Schleiner, Schwabenverlag 2002,  
Mathilde Wiemann: Ein Leben unter Menschen, die Christus nicht kennen, Verlag Neue Stadt  
1986,  
Mathilde Wiemann: Madeleine Debrêl, Mystikerin der Straße, Verlag Neue Stadt 1996,  
Katja Boehme: Leben gegen den Strom. Anstöße einer konsequenten Christin, Herder-Verlag  
1992  
Katja Boehme, Madeleine Debrêl: die andere Heilige, Herder-Verlag 2004  
Gotthard Fuchs (Hg.), „...in ihrem Armen das Gewicht der Welt“. Mystik und Verantwortung: Made-  
leine Debrêl, Knecht-Verlag 1995

# Nacht der offenen Kirchen

**Besinnung, Stille, Gebet, Anbetung zu ungewöhnlicher Zeit**

## **Die Nacht der offenen Kirche – ein Abschluss der Glaubenswoche**

Die Nacht scheint eine besondere Faszination auf Menschen auszuüben. Die Dunkelheit und die Stille schaffen eine andere Atmosphäre als die Geschäftigkeit und Betriebsamkeit des Tages. Der Abend und die Nacht laden ein zum Verweilen, Anhalten und Atemholen.

Veranstaltungen und Orte, die tagsüber kaum besucht werden, erleben nachts auf einmal besondere Aufmerksamkeit: z.B. Nacht der offenen Museen. In vielen Städten wurde schon die Erfahrung gemacht, dass auch eine „Nacht der offenen Kirchen“ andere Menschen als die üblichen Gottesdienstbesucher anzieht.

Eine Nacht der offenen Kirche(n) könnte eine Anregung für einen Abschluss der Glaubenswoche darstellen.

## **Offene Kirchen**

Offene Kirchen vermitteln eine besondere Botschaft: Sie sind eine Einladung an Vorbeikommende, Suchende und Bittende und heißen sie willkommen. Dabei gilt die Einladung nicht nur den Menschen, die die Kirche als ihre Heimat empfinden oder denen das Kirchengebäude vertraut ist sondern auch jenen, denen sie fremd geworden ist. Eine offene Kirche zu einer ungewöhnlichen Zeit kann neugierig machen.

Offene Kirchen bieten Raum: Raum für Stille, Raum zum Betrachten, Raum zum Hören und Raum zum Nachdenken. Gleichzeitig sind sie ein Raum der Begegnung miteinander und mit Gott.

Offene Kirchen bieten die Chance zum Austausch und Teilen. In der Glaubenswoche sind verschiedene Themen des Glaubens zur Sprache gekommen. Sie können in verschiedener Weise noch einmal zum Ausdruck gebracht werden. Somit laden sie zum Entdecken, Nachdenken und Weiterdenken ein. Gleichzeitig besteht die Möglichkeit auf das Ereignis des Weltjugendtages hinzuweisen.

## **Die Nacht der offenen Kirchen**

Die Nacht der offenen Kirche bietet Gelegenheit, die Glaubenswoche zu einem guten Abschluss zu bringen und gleichzeitig Menschen der eigenen Gemeinde, des eigenen Dorfes oder der Stadt einzuladen, Kirche in einer anderen Weise und zu einer anderen Zeit kennen zu lernen. Deshalb spielt die Gestaltung dieser Nacht eine entscheidende Rolle. Andererseits soll die Gestaltung nicht überfordern. Es genügen manchmal einfache, sorgfältig ausgesuchte Elemente, Musik, Licht und Symbole, um Atmosphäre zu erzeugen und Inhalte zu vermitteln. Daneben können Elemente aus der Gemeindegemeinschaft, die keiner besonderen Vorbereitung bedürfen ebenso zum Tragen kommen.

Die Nacht der offenen Kirche kann entweder in allen Gemeinden, die sich in einem Ort an der Glaubenswoche beteiligen oder sogar für alle Gemeinden zusammen in einer Kirche stattfinden. In größeren Städten bieten sich zentral gelegene Kirchen an. Die Nacht der offenen Kirche sollte bewusst als Einladung an alle Menschen beworben werden.

### **Die Nacht der offenen Kirche – ein verbindendes Band**

Die Nacht der offenen Kirchen ist sicherlich ein Experiment. Im Zuge der Vorbereitungen auf den Weltjugendtag in Deutschland kann damit noch ein anderes Zeichen gesetzt werden. Wenn sich viele Gemeinden in dieser Nacht treffen, sich in ihrer Kirche versammeln und für das Gelingen dieses Ereignisses beten, entsteht dadurch ein tragendes und verbindendes Band. Auch so kann die Nacht der offenen Kirche als Abschluss dieser Glaubenswoche verstanden werden.

### **Ziel**

Ziel einer solchen offenen Nacht ist es, die Kirche zu einer ungewohnten Stunde für Besinnung, Stille und Gebet zu öffnen, den Kirchenraum neu zu erleben, den eigenen Nachtgedanken Raum zu lassen, still zu werden und allein und miteinander vor Gott zu verweilen, eine nächtliche Zeit der Anbetung zu ermöglichen.

### **Zur Gestaltung**

Die folgenden Ideen sollen als Impuls verstanden werden. Die Gestaltung hängt wesentlich vom Kirchenraum ab. Denkbar ist, dass ein Vorbereitungsteam allein die Nacht der offenen Kirche gestaltet oder einzelne Gruppen und Gemeinschaften jeweils eine Stunde gestalten. In die Vorbereitung sollte der Kantor einbezogen werden, durch Chorgesang und mit musikalischen Elementen lässt sich eine ansprechende und besinnliche Zeit gestalten.

- Die Nacht der offenen Kirche sollte mindestens drei Stunden dauern, damit auch eine Vielfalt von Gestaltungselementen eingesetzt werden kann.
- Die einzelnen Gestaltungselemente sollten jeweils zur vollen Stunde oder zur halben Stunde beginnen.
- Die Gestaltungselemente sollten zwischen Stille, Gebet, Vortrag, Musik etc. wechseln.
- An der Gestaltung können sich die verschiedensten Gruppen beteiligen. Kreativität und Phantasie sind gewünscht. Neue Formen und Ideen sind willkommen.
- Ein Dazukommen oder Hinausgehen während der Nacht sollte möglich sein. D.h. mit einer gewissen Unruhe ist zu rechnen.
- Es sollte immer ein fester Stamm von Verantwortlichen die Kirche betreuen und als Ansprechpartner fungieren. Soweit vorhanden ist es sinnvoll Gesprächsräume bereit zu halten.
- Der Auftakt und der Abschluss sollte in Form eines gemeinschaftlichen Gebetes gestaltet werden (Taize-Stil, Komplet, Andacht usw.)
- Der Kirchenraum sollte einladend hergerichtet sein. Er ist eine Visitenkarte der entsprechenden Gemeinde.
- Es empfiehlt sich die Nacht von Freitag auf Samstag oder Samstag auf Sonntag.

## Gestaltungselemente

**Stille Anbetung:** In einem Kapellenraum, der Krypta kann ein Raum der Stille und Anbetung eingerichtet werden. Von Zeit zu Zeit wird eine kurze Einführung zur stillen Anbetung gegeben: Im Sakrament des Brotes ist Christus wirklich (real) präsent.

**Meditation:** An einer geeigneten Stelle der Kirche könnten ausgesuchte Texte ausliegen, die zur Besinnung und eventuell zu kleinen Gesprächen anregen.

**Gebet-Buch:** An einem Ort in der Kirche kann ein Buch ausliegen, in dem Gebete und Fürbitten formuliert werden. Besucherinnen und Besucher werden angeregt, ihre Sorgen und Bitten, ihre Freude und ihren Dank einzutragen. Ist ein abschließendes Nachtgebet geplant, können einige Einträge aus dem Buch einbezogen werden.

**Psalmen:** Während einer Zeit der Nacht kann das Psalmgebet stehen. Begonnen wird mit einer kurzen theologischen Hinführung zu den Psalmen. Dabei ist es denkbar, einen Psalm in einer Stunde zu meditieren. Er wird abschnittsweise vorgetragen und den Teilnehmenden Zeit gegeben, die Wort in sich einsickern zu lassen (vielleicht begleitet von meditativer (Orgel-Musik).

**Stille:** Viele Kirchenräume sprechen für sich und laden zum Verweilen ein. Deswegen gehören Stille Zeiten dazu, in denen der Raum, die eigene Atmosphäre einer Kirche erlebt werden kann zum Programm einer Nacht der offenen Kirche. Notwendig ist eine Hinführung zur Stille und zum Schweigen.

**Taizé-Abendgebet:** Besteht in der Gemeinde ein Chor, der Taizé-Gesänge beherrscht, ist ein Nachtgebet mit den Gesängen aus Taizé auch für jüngere Menschen eine gute Gestaltungsmöglichkeit. Elemente können sein: Tagesgebet, Biblische Lesung, Stille, (freie) Fürbitten und natürlich Taizégesänge.

**Kirchenführungen oder Entdeckungsreisen durch die Kirche:** Dabei können Sehenswürdigkeiten gezeigt, Besonderheiten einer Kirche herausgestrichen werden, die Sakristei und Liturgische Gewänder und Geräte zugänglich gemacht werden. Ein weiterer Vorschlag wäre, mit Hilfe variierender Beleuchtung die einzelnen liturgischen Orte einer Kirche hervorzuheben und sie meditativ zu erklären.

**Lesungen:** Menschen aus der Gemeinde lesen ihre Lieblingsbibelstelle vor und kommentieren sie. Zwischen den einzelnen Bibelstellen wird Musik eingesetzt. Weiterhin können Texte oder Gedichte vorgetragen werden, die thematisch mit der Glaubenswoche verbunden sind. Zu beachten ist, dass die einzelnen Textelemente nicht zu lange sind.

**Konzert:** Musik lädt immer zum Verweilen ein. Die verschiedensten Musikstile und Richtungen, die verschiedensten Musiker und Gruppen einer Gemeinde können dabei einen Beitrag leisten.

**Gebetszeiten:** Kirche ist immer betende Kirche. Im Gebet trägt sie die Anliegen der Menschen vor Gott und vertraut auf seine Zuwendung und Hilfe. Gestaltete Gebetszeiten nehmen die Anliegen auf. Andererseits bieten sie Gelegenheit die Erfahrungen der Glaubenswoche auszudrücken. Darüber hinaus sollte Platz für persönliche Gebetsanliegen bleiben. So kann z.B. die Möglichkeit bestehen an einem zentralen Ort Kerzen für die eigenen Anliegen zu entzünden. Während der Gebetszeiten spielt die Atmosphäre eine besondere Rolle. So kann die Kirche z.B. nur durch Kerzen erleuchtet sein.

In der Dunkelheit und in der Stille erschließt sich der Kirchenraum in ungewohnter, oft neuer Weise. Einige Anleitungen, den Raum zu erspüren:

### **1. Kirche, der Ort der Stille vor Gott**

Zu Beginn versammeln sich alle Teilnehmenden im hinteren Teil der dunklen Kirche. Nur auf dem Altar brennt eine Kerze. Die Anwesenden werden eingeladen, einzeln, langsamen Schrittes und in Stille auf die Kerze im Altarraum zuzugehen und sich im Altarraum zu versammeln.

Die Leiterin/der Leiter erklärt: Nehmen Sie die Kirche wahr als den Ort der Stille vor Gott.

### **2. Kirche, der Ort des Hörens**

In die Stille hinein spielt jemand leise, aus einer entfernten Ecke der Kirche auf der Flöte eine einfache Melodie, am Anfang kaum hörbar. Langsam nähert sich die Melodie und wird deutlicher wahrnehmbar. Dann wieder eine kurze Zeit der Stille.

Die Leiterin/der Leiter erklärt, Kirche ist der Ort des Hörens.

### **3. Kirche, der Ort des Gebetes**

Alle Anwesenden erhalten eine kleine Kerze oder ein Teelicht. Sie werden eingeladen, diese einzeln in Stille zum Altar zu bringen, ihre Kerze an der brennenden Altarkerze zu entzünden und auf den Altar zu stellen. Dabei werden sie eingeladen, eine Bitte oder einen Dank innerlich zu sprechen oder ein Anliegen still vor Gott zu tragen.

Der Leiter/die Leiterin erklärt: Kirche ist der Ort des Gebetes.

### **4. Kirche, der Ort der Versöhnung**

Die Teilnehmenden werden gebeten, sich im dunklen Kirchenraum zu verteilen und einen Sitzplatz zu wählen. Nach einer kurzen Zeit der Stille wird das Plätschern von Wasser wahrnehmbar. Die Leiterin/der Leiter nimmt eine Hand voll Wasser aus dem Taufbecken und lässt dieses ins Taufbecken zurückfließen. Danach eine kurze Zeit der Stille. Die Leiterin/der Leiter erklärt: Wasser bedeutet Leben. Wasser reinigt. Das Wasser der Taufe reinigt von Schuld und Sünde. Kirche ist der Ort, an dem Menschen sich mit Gott und untereinander versöhnen.

### **5. Kirche, der Ort des Festes**

Alle Anwesenden bleiben an den Ort, wo sie sich gerade befinden. Der Organist intoniert ein fröhlich-beschwingtes Stück auf der Orgel, eventuell Improvisation. Die Leiter/der Leiter erklärt: Kirche ist der Ort des Festes.

### **6. Abschließendes Gebet**

Die Leiterin/der Leiter bittet alle Anwesenden zu einem Schlussgebet in den Altarraum. Dort spricht sie/er ein frei formuliertes Gebet oder betet (mit allen) den Psalm 122 „Zum Haus des Herrn wollen wir pilgern“.

Diese 6 Schritte verstehen sich als Anregungen, leicht lassen sich andere bzw. weitere Schritte finden.

### **Schlussbemerkung**

Die Nacht der offenen Kirche kann sehr unterschiedlich ausfallen und auf unterschiedlichste Resonanz treffen. Damit ist immer zu rechnen. Dennoch sollte nicht vergessen werden, dass die Vorbereitung auf den Weltjugendtag den Rahmen liefert. Auch wenn nur ein Abschluss der Glaubenswoche in Form eines Abschlussgottesdienstes oder Andacht geplant wird, besitzt dieses seinen eigenen Wert. Das gemeinsame Gebet für und die gemeinsame Vorbereitung auf den Weltjugendtag an vielen verschiedenen Orten bereichert, weil sich Himmel und Erde berühren.

Michael Kühn / Werner Höbsch

# Mit den Händen beten

## Stilleübungen für Kinder

Ein Modell für ca. 10 Kinder im Grundschul-Alter (ca. 6-10 Jahre)  
Dauer: ca. 30-45 min

### **Vorbereitungen:**

Raum: Der Raum sollte eine wohltuende Atmosphäre ausstrahlen. In der Mitte wird ein Tuch ausgelegt. Darauf stehen eine dicke Kerze und evtl. Blumen. Daneben liegt eine große Schale. Darum herum liegen ausgeschnittene Hände (evtl. in verschiedenen Farben) sowie Stifte (entsprechend der Anzahl der Kinder); ein schön geformter Stein.

Für das Anschlagen des Tones wird entweder eine Klangschale oder Zimbeln benötigt.

Meditative Musik: z.B. Hufeisen, Das Engelkonzert. Eine himmlische Flötenmusik

L = der/die Leiter/in

### **Ablauf**

Bevor die Kinder den Raum betreten, läuft im Hintergrund leise Musik zur Entspannung und Einstimmung. Die Kinder ziehen die Schuhe aus und setzen sich in einen Kreis.

### **Einleitung**

L wartet, bis die Kinder still(er) geworden sind, dann stellt sie/er die Musik allmählich leiser und dann ab. Sie/er begrüßt die Kinder.

L schlägt Zimbeln oder Klangschale an: Die Kinder werden gebeten, den Ton „mit den Ohren zu verfolgen“ und ganz in sich auf zu nehmen.

L zündet die große Kerze in der Mitte des Raumes an zum Zeichen dafür, dass Jesus Christus in ihrer Mitte ist.

### **Durchführung**

L lädt die Kinder ein, schweigend ihre eigene Hand zu betrachten und zu betasten:  
Was sehe und was fühle ich? Was fällt mir auf?

L gibt einen so genannten Schmeichelstein herum. Das Kind, welches ihn in Händen hält, darf reden und seine Eindrücke schildern.

L fragt: Was können wir alles mit unseren Händen tun? (z.B. werfen, in die Hände klatschen, etwas tragen, schreiben, jemanden streicheln, jemanden schlagen etc.)

Wie vorher darf nur das Kind reden, welches den Schmeichelstein in Händen hält.

Mit den Händen können wir auch beten: L fragt die Kinder, wie sie beten und ob sie die Hände beim Beten gebrauchen. Danach zeigt L ggf. noch andere Gesten, mit denen Menschen (im Gottesdienst) beten und lädt die Kinder ein, aufzustehen und diese Gesten schweigend mit zu vollziehen. Er/sie macht deutlich, was die Gesten bedeuten:

*Offene leere Hände:* Wir brauchen Gott. Gott gibt uns das, was wir brauchen, und Gott hilft uns.

*Gefaltete Hände:* Wir werden still und versuchen ganz an Gott zu denken.

Ausgebreitete Arme und offene Hände:

Gott hat uns lieb und will uns wie eine Mutter oder ein Vater umarmen.

L spricht folgendes Gebet:

„Guter Gott, meine Hände sind offen.

Und meine Hände sind leer.

Alles, was ich zum Leben brauche, gibst du mir.

Auch mein Herz will ich für dich öffnen.

In meinem Herz will ich dir begegnen“. Amen.

L lädt die Kinder ein nach zu denken, was sie Gott sagen möchten.

Eventuell spielt währenddessen im Hintergrund leise Musik.

Jedes Kind, das eine Bitte oder einen Dank an Gott richten möchte, darf dies auf einem Zettel aufschreiben. Danach wird die Musik abgestellt.

Dann darf jedes Kind, wenn es mag, sein kurzes Gebet vorlesen, und den Zettel in die Schale in der Mitte legen.

L spricht zum Abschluss:

„Guter Gott, wir haben unsere Gebete aufgeschrieben.

Nimm unser Beten an.

Sei bei uns, wenn wir traurig, einsam oder krank sind.

Sei immer bei uns, besonders dann, wenn wir dich brauchen“. Amen.

### **Abschluss**

L schlägt Zimbeln oder Klangschale an: Die Kinder werden wieder gebeten, dem Ton nachzuhören und ihn ganz in sich auf zu nehmen.

L bläst die Kerze aus.

Gegebenenfalls kann L Reaktionen einholen:

Wie hat es euch gefallen? Was hat euch besonders gut getan?

Eva-Maria Will

# Die Welt ist nicht fertig

## Mit Jugendlichen Gott ins Spiel bringen

### **Umschlagmotiv „Portable Ocean“ – tragbarer Ocean**

Ein Foto/Plakat wird für alle sichtbar aufgehängt oder ausgelegt oder es werden Postkarten verteilt. Die Teilnehmenden werden gebeten, sich das Bild in Einzelarbeit (10 min) genau anzusehen.

Fragen die hilfreich bei der Betrachtung sein können:

Was sehe ich? Was nehme ich wahr?

Was verbinde ich mit den einzelnen Elementen der Darstellung (Bauklötze, Wagen, Stern, der Farbe Blau)?

Wie deute ich auf dem Hintergrund meiner Wahrnehmungen den Titel des Bildes „Portable Ocean“ – tragbarer Ozean? Welche Assoziationen löst der Titel aus?

Im Gruppengespräch werden die Gedanken vorgestellt.

Die Leiterin/der Leiter lesen den Text von Joachim Plotzek: „Ein tragbarer Ozean“ (siehe S.....) vor oder geben den Inhalt mit eigenen Worten wieder.

### **Experimentieren mit Bauklötzen**

Es werden Bauklötze oder andere Legematerialien in die Mitte der Runde gelegt und die Gruppe wird gebeten, in 15 Minuten mit den Bauklötzen zu experimentieren und etwas zu gestalten. In dieser Phase soll nicht gesprochen werden.

Anschließend: Austausch in der Gruppe:

was haben wir gemeinsam geschaffen,

wie haben wir zusammen gearbeitet, konnten wir uns einigen?

Impuls zum Nachdenken: Die Welt ist nicht fertig, die Bauklötze bzw. die Legematerialien appellieren an die Schöpferkraft der Einzelnen und der Gruppe. Es kann eine Stadt, ein Turm, eine Mauer, ein Fantasiegebilde und vieles mehr errichtet werden.

Die Geschichte vom Turmbau zu Babel (Gen 11,1-9) kann in den Blick kommen. Welche Sehnsüchte, welche Gedanken, aber auch welche Wahnvorstellungen leiten Menschen bei ihren Planungen und Umsetzungen?

### **Die Stadt Gottes – eine Stadt für die Menschen**

Rundgespräch: Haben wir Visionen für die Zukunft nicht nur des eigenen Lebens, sondern auch der Gesellschaft? Was ist heilvoll für unsere Gesellschaft? Welchem Stern sollen wir folgen? An welchem Stern soll ich meinen/sollen wir unseren Karren binden?

Es wird die Bibelstelle Jes 65,16b–25 (Jerusalem, die neue Stadt) und/oder Offb 21,1-5 (Das Zelt Gottes unter den Menschen).

Frage zum Gespräch: Auf welche Erfahrungen und Sehnsüchte antworten diese Bibelstellen?

Wer baut, will etwas gestalten, wer aufbricht will ankommen. Die Farbe Blau kann für Sehnsüchte, Weite, offene Zukunft stehen. Die eigenen Sehnsüchte und Wünsche können ausgetauscht und ins Gespräch gebracht werden. Ebenso wird die Frage ins Gespräch gebracht: Welchen Platz nimmt Gott/Christus im Kontext meiner Wünsche und Zukunftsplanungen ein.

# Ich möchte gerne mal Gott kennen lernen

## Mit Jugendlichen einem Gott-Sucher antworten

Das Internetprojekt „www.ohne-gott.de“ sucht den Dialog mit Menschen, die sich als „gottlos“ bezeichnen. Folgende E-Mail eines Jugendlichen ging im Rahmen dieses Projektes ein:

Hallo Sie!

Mein Name ist Toni K. und ich bin 16 Jahre alt. Ich würde gerne mal Gott kennen lernen, leider habe ich ihn noch nie gesehen und jetzt möchte ich bitte Kontakt zu ihm haben, denn ich möchte ihm eine Bitte anvertrauen! Aber wie kann ich Kontakt zu Gott haben bzw. wie kann ich ihm begegnen?

Ich würde mich sehr darüber freuen, wenn Sie mir weiterhelfen können und mir eine E-Mail auf meine Frage zurück schreiben!

Danke und alles Gute Ihnen

Ihr Toni K.

### Anregungen zur Gruppenarbeit

Die Leiterin/der Leiter stellt ganz kurz das Internetprojekt vor und liest die oben stehende E-Mail vor. Anschließend wird der Text in Fotokopie an die Anwesenden ausgeteilt.

#### 1. Fragen zum Einstieg:

Können ihr Toni und sein Anliegen verstehen?

Ist euch seine Situation vertraut?

Was denkt ihr über das Beten?

Betet ihr? Regelmäßig oder sporadisch?

Es kommt sehr auf das Vertrauensverhältnis in der Gruppe an, ob die Frage nach dem persönlichen Beten aufgegriffen werden kann. Oftmals scheuen sich Jugendliche, persönliche Gefühle und Gedanken im Kreis Gleichaltriger zu äußern. Aber es gibt durchaus „Sternstunden“, in denen dies gelingt.

Im Gespräch in der Gruppe werden die Gedanken zur E-Mail von Toni eingebracht und ausgetauscht.

#### 2. Kontakt zu Gott aufnehmen

Die Möglichkeiten der Menschen, untereinander in Kontakt und Kommunikation zu treten, sind am Beginn des 3. Jahrtausends sehr vielfältig: Telefon, Handy und SMS, Internet, Fax, Brief usw. Es gibt sogar Menschen, die sprühen ihre Mitteilungen an Brückenpfeiler oder Mauern.

Doch wie steht es mit der Kontaktaufnahme zu Gott? Welche Wege gibt es?

In der Gruppe werden Möglichkeiten der Kontaktaufnahme zu Gott und der Begegnung mit Christus zusammengetragen. Es kann sein, dass sich an dieser Stelle ein persönliches Gespräch entwickelt, ob es überhaupt möglich ist, mit Gott Kontakt aufzunehmen und Christus heute noch zu begegnen.

#### 3. Eine Antwortmail an Toni

Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer wird gebeten, eine persönliche Antwort auf die E-Mail von Toni zu schreiben.

Wenn die Vertrautheit der Gruppe es zulässt, können die Antwortmails vorgelesen und behutsam besprochen werden. Die Leiterin/der Leiter achtet darauf, dass die Antworten nicht zerredet und persönliche Äußerungen nicht lächerlich gemacht oder in Frage gestellt werden.

#### 4. Ein Versuch einer Antwort

Danke für die Zusendung deiner E-Mail. Du möchtest Kontakt zu Gott – aber wie? Hattest du schon einmal das Gefühl, dass Gott zu dir Kontakt aufgenommen hat? Leider weiß ich zu wenig von dir: Bist du religiös? Glaubst du an Gott?

Mein Vorschlag für eine Kontaktaufnahme:

1. Einen Ort der Stille (Kirche, Natur) aufsuchen und sich innerlich sammeln.
2. Hören – wie nehme ich mich wahr? Was ist mein Anliegen vor Gott?
3. Dann dieses Anliegen aussprechen.

Hast du schon einmal versucht, Gott einfach direkt anzusprechen? Traditionell nennt man das Gebet. Hast du schon einmal gebetet? Versuch es einfach!

Aber wie bekommt man Kontakt zu Gott? Ich habe es über Menschen gelernt – über meine Eltern, über mir nahe stehende Menschen, über Geistliche. Aber es ist nicht immer so, dass ich meine, eine direkte Antwort von Gott zu erhalten. Ich finde – und das ist meine persönliche Sicht –, Gott schweigt oft zu lange. Oder nehme ich ihn nur nicht aufmerksam genug wahr? Es bleiben Fragen. Beten lernt man nur durch Beten.

Ich würde mich freuen, wieder etwas von dir zu hören.

*Mit freundlichen Grüßen*

Werner Höbsch

# Wo suche ich Gott in meinem Leben

## Bibelarbeit mit Frauen zu Hagar, Gen 16

Die folgenden Gedanken und Anregungen (nicht nur für Frauen) bieten im ersten Teil eine Hinführung zur Bibelstelle Gen 16, im zweiten Teil Anregungen zur Arbeit mit dieser Bibelstelle in einer Gruppe.

### Wie alles anfing

Die Geschichte fängt nicht damit an, dass sie Gott sucht, die Hagar, sondern damit, dass Sarai, die Frau Abrams, keine eigenen Kinder hat. Zwar war es ihr versprochen worden (Gen 15,4) aber (noch) nicht eingetreten. Daraus entsteht ein Konflikt zwischen Sarai, der Herrin, und Hagar, ihrer Sklavin.

Kinderlosigkeit im Alten Orient war für Frauen das schlimmste Schicksal, das ihnen widerfahren konnte. Denn Kinder zu gebären, vor allem Söhne, war die Hauptaufgabe der Frauen damals. Wenn sie aber keine hatten, war die spätere Versorgung der Eltern nicht mehr garantiert. So wurden kinderlose Frauen zu Außenseiterinnen in der Gesellschaft und hatten, vor allem auch wenn sie Witwe wurden, keine rechtliche Absicherung.

Um diesem Schicksal auszuweichen gab es so etwas wie „Leihmutterchaft“. Eine Sklavin konnte stellvertretend für ihre Herrin ein Kind bekommen, das dann rechtlich das Kind des Ehepaares war. Es war dies überhaupt nichts Anrüchiges zu biblischen Zeiten.

So bittet oder vielleicht drängt auch Sarai ihren Mann Abram, mit ihrer ägyptischen Sklavin Hagar ein Kind zu zeugen.

Nebenbei bemerkt: Sarai und Abram sind eher bekannt unter den Namen Sara und Abraham; die Änderung ihrer Namen erfolgt aber erst in Gen 17, wo es um die Verheißung einer großen Nachkommenschaft geht. Es handelt sich hierbei – wie so oft in der Bibel – um Namen mit einer bestimmten Bedeutung: Sarai/Sara heißt „Herrin“ oder „Fürstin“, die Form Sara (Gen 17,15) betont dabei stärker ihre Weiblichkeit. Abram („Der Vater ist erhaben“) wird zu Abraham („Vater der Menge“, Gen 17,5) als Stammvater Israels.

### Der Konflikt bahnt sich an

Abram gibt dem Drängen seiner Frau nach, und Sarai „nahm also die Ägypterin Hagar, ihre Magd ... und gab sie ihrem Mann Abram zur Frau“ (V 3). Wir erleben hier Sarai als die Aktive, die nicht nur redet, sondern auch direkt handelt. Ihre frauliche Not ist so groß, dass sie es nicht bei der nur ausgesprochenen Bitte an Abram belässt.

Hagar wird – wie gewollt – schwanger und Sarai wird Erleichterung empfunden haben. Jedoch führt die Schwangerschaft bei Hagar dazu, dass sie jetzt ihrer Herrin Sarai gegenüber weniger Achtung zeigt (V 4). Das mag verständlich sein, denn durch ihre Schwangerschaft ist sie jetzt wer, im Unterschied zur einfachen (und vielleicht erniedrigten) Sklavin vorher. Sarai spürt das und ist ungehalten: „Das Unrecht, das ich erfahre, komme auf dich“, sagt sie zu Abram und gibt ihm damit die Schuld dafür, dass Hagar jetzt auf sie herabschaut. Und sie fährt fort: „Der Herr entscheide zwischen mir und dir“, was bedeutet, dass sie Gott als Schiedsrichter anruft. Der soll deutlich machen, dass sie, Sarai als Herrin, in der ganzen Angelegenheit im Recht ist. Das scheint auch Abram zu empfinden und so gibt er Hagar zurück in die Hand und damit in die Willkür Sarais. „Tu mit ihr, was du willst“, sagt er (V 6) und Sarai tut es, denn es ist nach wie vor *ihre* Sklavin. Aus der schmerzhaften Abwertung heraus behandelt sie Hagar so schlecht, dass diese dann nur noch die Wahl hat wegzulaufen.

Damit endet der 1. Teil der Geschichte. Aus einer „normalen“ biblischen Familiensituation wird aufgrund der Kinderlosigkeit der Herrin ein Konflikt zwischen zwei Frauen. Die Beziehungen ändern sich, wiewohl nur für eine kurze Zeit. Sarais Stellung als Herrin im Hause droht zu kippen. Ihre anklagenden Vorwürfe an ihren Ehemann bringen dann wieder die Wende. Abram gibt (wie schon oben) nach und die Stellung Sarais wird erneut gefestigt, als er Hagar ganz in die Obhut

Sarais zurückgibt (V 6). Und wer wollte es Sarai in diesem Zusammenhang verübeln, dass sie dann Hagar ihrerseits hart behandelt?

### **Hagar flieht**

Somit ist Hagars Reaktion mehr als verständlich, sie läuft davon, in die Wüste. Die Wüste ist ein Ort mit zwei „Gesichtern“: einerseits dürr, trocken, lebensfeindlich, andererseits – und vielleicht deswegen – ein Ort, wo Gott sich zeigt und sich finden lässt, ein Ort, an dem auch Wunder geschehen. Die Wüste symbolisiert in der Bibel oft den Übergang vom negativen zum positiven Pol.

### **Der Engel findet Hagar**

Dort findet sie der „Engel des Herrn“ an einer Quelle. Das ist nicht ohne Bedeutung: In einer leblosen und kargen Umwelt eine Quelle, Wasser, das Wichtigste, das der Mensch zum Leben braucht. Schon hier wird für uns Lesende deutlich, dass es um Überleben, um Weiterleben, um Leben überhaupt geht. Auch wenn Hagar das noch nicht weiß. Gott hat – in der Gestalt des Engels - schon den ersten Schritt auf sie hin getan. Hier wird der Ort sein, an dem sie IHM begegnet und sie „nur“ achtsam zu sein braucht.

Der Engel spricht sie an, nennt sie beim Vornamen: „Hagar, ... woher kommst du und wohin gehst du?“ (V 7) Wahrscheinlich das erste Mal, dass sie überhaupt beim Vornamen gerufen und auch nach Herkunft und Ziel gefragt wird. Und sie antwortet ganz ehrlich, dass sie ihrer Herrin davon gelaufen sei. Die Reaktion des Engels mag verwundern: „Geh zurück zu deiner Herrin und ertrag die harte Behandlung!“ (V 9) Wie kann Gott so etwas zumuten? Weiß er nicht, dass sie von Sarai hart und ungerecht behandelt wird? Der Versuch Hagars, durch die Flucht der Sklaverei zu entgehen und endlich eigenverantwortlich handeln zu können, wird jäh abgebrochen. Steht Gott etwa auf Seiten derer, die die Macht haben? Schließlich wird in Vers 11 davon berichtet, dass Gott auf Hagar in ihrem Leid gehört hat.

Nach neuerer Bibelauslegung wird der Satz so verstanden, dass er nachträglich an dieser Stelle eingefügt worden ist, also nicht zur ursprünglichen Geschichte gehörte. Denn nach Gen 21,9ff., einer weiteren Hagar-Geschichte, ist sie in Abrams Haus zurückgekehrt.

Belassen wir ihn aber im Erzählverlauf, bringt er eine ungeheure Herausforderung. Gott nimmt nicht einfach dem Menschen – auch wenn er dessen Leid gesehen hat – aus seinem Schicksal heraus, sondern mutet ihm zu, sich damit auseinander zu setzen, es auch auszuhalten. Etwas, das uns aus dem eigenen Leben nicht unbekannt ist. Leid verschwindet nicht einfach, wenn ich es erbitte, sondern fordert mich oft zu neuem Wachsen. So auch hier.

Aber: Gott lässt Hagar darin nicht allein. In diese Zumutung hinein verheißt er ihr eine unzählbare Nachkommenschaft, etwas, was alles Leid der Welt in der Situation Hagars gering erscheinen lässt. Und damit nicht genug, der Zuspruch geht noch weiter: Sie wird einen Sohn gebären und ihn Ismael nennen. Es gibt – wie wir schon gesehen haben – nichts Lebenswichtigeres für eine Frau als einen eigenen Sohn. Sie wird es schaffen. Und Ismael wird sich als kraftvoll und lebensstüchtig erweisen. Von tiefster Erniedrigung zu umfassender Lebensentfaltung, vom Dunkel zum Licht, von der Sehnsucht zur Erfüllung, so können Gottes Wege mit den Menschen sein. Gerade aus Lebenskrisen kann viel Heilsames wachsen, wenn wir den Schmerz annehmen und ihn nicht verdrängen.

### **Hagar findet Gott**

Jetzt erkennt Hagar, wer zu ihr gesprochen, wer sie in der vertrockneten Einöde am Brunnen nicht vergessen hat, es ist ihr Gott: „El-Roi, Gott, der nach mir schaut.“ (V 13) Sie erfährt es, von Gott direkt angeschaut zu werden, nur sie, hier an dieser Stelle. Nicht sie hat Gott (bewußt) gesucht und gefunden, sondern Gott hat sie aufgespürt, sich ihr behutsam genähert und in ihrer besonderen Lebenssituation aufgenommen. Dabei scheint sie einer inneren Regung gefolgt zu sein, denn sie sagt: „Habe ich hier nicht nach dem geschaut, der nach mir schaut?“ So hat auch sie in ihrem Leid Not Gott gesucht, ohne jedoch zu ahnen, ob und wo und in welcher Weise ER ihr begegnen würde.

Und jetzt, wo ER sie gesehen hat, wird ihre Not gelindert und geschieht Heilung. ER hat sie (an)gesehen, sie hat IHN (an)gesehen, eine Begegnung, die Hagar herauszieht aus der Demütigung Sarais, aus der Abhängigkeit Abrams, aus der Kargheit der Wüste, eine Begegnung, durch die sie mit ihrem Sohn zu neuem Leben geführt wird.

## **Bibelarbeit**

Zeit: ca. 2 – 2 1/2 Stunden

Ziel der Bibelarbeit ist es zu entdecken, dass Gott mich immer zuerst sucht und ich „nur“ wachsam für IHN zu sein brauche.

### **A) Mitte gestalten**

In der Mitte liegt ein Plakat: „Wo suche ich Gott in meinem Leben?“

Drum herum werden verschiedene symbolische Szenen gelegt: Wo Menschen oftmals Gott suchen:

Natur/Schöpfung: bunte Blumen, Gräser, evtl. Brunnen mit Wasser usw.

Stille/Wüste: braunes Tuch mit Steinen, vertrockneten Zweigen usw.

Gebet/Kirche: Kreuz, Rosenkranz, Kerze usw.

Kontakt/Mitmenschen: Bilder von Menschengruppen oder – falls vorhanden – Figuren

### **B) Auf den Text zugehen**

Begrüßung und Nennung des Themas: „Wo suche ich Gott in meinem Leben?“

Bitten Sie die Teilnehmerinnen (TIn), sich vorzustellen (falls die Gruppe sich nicht kennt) und kurz einen Satz zu sagen, was sie sich unter dem Thema „Wo suche ich Gott in meinem Leben?“ vorstellen.

Sammeln Sie einige Äußerungen dazu, die nicht kommentiert werden. (ca. 10 min)

Bitten Sie dann die TIn, die Mitte zu betrachten und erklären Sie die symbolischen Szenen. Anschließend sollen die TIn in zwei Durchgängen je ihren Ort finden, wo sie Gott in ihrem Leben am ehesten suchen.

1. „Wo suche ich Gott in meinem Leben, wenn es mir *gut* geht?“

Alle können zunächst umhergehen und spüren, welche Orte es gibt und sich dann den ihren suchen. Falls eine TIn ihren Ort hier nicht findet, kann sie auf eine Karte einen weiteren Ort schreiben, hinlegen und sich dazu stellen.

Bitten Sie dann die TIn, kurz zu sagen, was sie zu diesem Ort geführt hat und welche Erfahrungen sie hier mit ihrer Gottsuche haben. Diese Äußerungen werden nicht kommentiert.

2. „Wo suche ich Gott in meinem Leben, wenn es mir *schlecht* geht?“

Erneutes Umhergehen, Spüren und sich dazu stellen bzw. weitere Karte schreiben.

Bitten Sie auch dann die TIn wieder, kurz zu sagen, was sie zu diesem Ort geführt hat und welche Erfahrungen sie hier mit ihrer Gottsuche haben. Auch diese Äußerungen werden nicht kommentiert. (ca. 30 min)

### **C) Den Bibeltext verstehen**

Verteilen Sie den Bibeltext in Kopie oder schlagen Sie die Bibel auf, Gen 16,1-16.

Lesen Sie den Text einmal vor. Halten Sie einen Moment Stille und lassen Sie dann den Text mit verteilten Rollen noch einmal lesen: Erzählerin, Sarai, Abram, Engel, Hagar.

Sammeln Sie erste Reaktionen: Welches Wort oder welcher Satz spricht mich im Text an? Wo lasse ich mich von Gottes Wort finden?

Besprechen Sie anschließend die Verse 1-6 anhand folgender Fragen:

- Was erfahren wir alles über Abram bzw. Sarai bzw. Hagar?
- Wie stehen diese drei Menschen in Beziehung zueinander, wie begegnen sie sich?
- Wie empfinden wir, dass Hagar davonläuft?

Hinweis: Falls die Gruppe zu groß ist, können diese Fragen auch in Untergruppen besprochen werden. Tragen Sie dann anschließend die Ergebnisse im Plenum kurz zusammen. (ca. 30 min)

Besprechen Sie im Anschluss daran die Verse 7-16 anhand folgender Fragen:

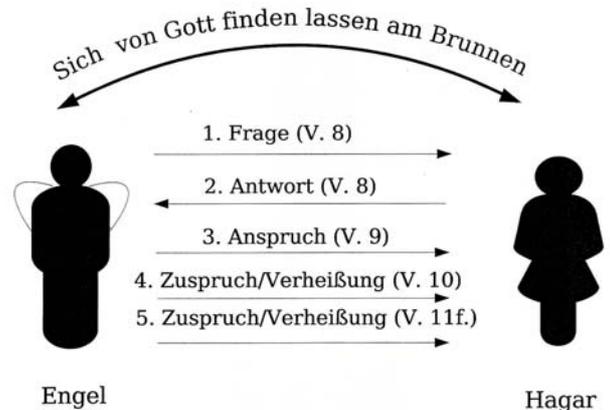
- Was erfahren wir hier über den Engel bzw. weiteres über Hagar? Was alles sagt der Engel zu Hagar und wie reagiert sie darauf?

- Wie stehen die beiden in Beziehung zueinander (auch im Unterschied zu den 3 Personen in den ersten 6 Versen)?

Stellen Sie eine Schale mit Wasser – als Brunnen – in die Mitte auf das Plakat „Wo suche ich Gott in meinem Leben“. Legen Sie die unten angefügte Skizze – evtl. auf Pappe aufgeklebt - dazu. Lesen Sie dann mit verteilten Rollen das Folgende mit 3 Sprecherinnen vor:

- (1. Sprecherin:) „Frage“
- (2. Sprecherin:) „Hagar, Magd Sarais, woher kommst du, und wohin gehst du?“
- (1. Sprecherin:) „Antwort“
- (3. Sprecherin:) „Ich bin meiner Herrin davongelaufen.“
- (1. Sprecherin:) „Anspruch“
- (2. Sprecherin:) „Geh zurück zu deiner Herrin und ertrag ihre harte Behandlung“
- (1. Sprecherin:) „Zuspruch, Verheißung“
- (2. Sprecherin:) „Deine Nachkommen will ich so zahlreich machen, dass man sie nicht zählen kann.“
- (1. Sprecherin:) „Erneuter Zuspruch, weitere Verheißung“
- (2. Sprecherin:) „Du bist schwanger. Du wirst einen Sohn gebären und ihn Ismael – Gott hört – nennen; denn der Herr hat auf dich gehört in deinem Leid.“

Wie stellt sich die Begegnung des Engels mit Hagar dar? (Betrachten Sie die Steigerung von: Frage, Antwort, Anspruch, Zuspruch, erneuter Zuspruch: Gott sieht zwar das Leid, aber er nimmt es nicht unbedingt weg, sondern ist im Leid dem Menschen ganz nahe und verheißt Neues). Meditieren Sie ein wenig diese Folge: Was schließen wir daraus für eine Begegnung des Menschen mit Gott bzw. seinem Engel? Was denken oder spüren wir? (30-40 min)



### D) Mit dem Bibeltext weitergehen

Hagar fragt am Brunnen: „Habe ich hier nicht nach dem geschaut, der nach mir schaut?“ An dieser Stelle ist wichtig, das Ziel der Bibelarbeit nochmals zu beachten: Wir Menschen suchen zwar Gott auch, aber ER geht immer den ersten Schritt. Wir brauchen „nur“ aufmerksam zu sein. ER findet uns immer und kennt auch unsere jeweilige (frohe oder leidvolle) Lebenssituation.

Jede erhält ein Blatt und einen Stift und malt sich einen Brunnen. Um diesen Brunnen herum schreibt sie ihre Gedanken auf zu den folgenden Fragen: Wo und wie in meinem Leben bin ich von Gott gefunden worden, womit ich nicht gerechnet habe? Welche Namen möchte ich Gott dafür geben?

Alle falten dann das Blatt auf Postkarten-Größe und formulieren einen Satz oder ein Gebet zu der Frage: Wo und wie möchte ich in Zukunft wachsam für Gott sein, so dass ich mich von ihm finden lassen kann?

Dies kann dann vorgelesen und zu dem Brunnen in der Mitte gelegt werden. (15-20 min)

Abschluss: ein meditativer Tanz, der die „Mitte“ (Brunnen) besonders in den Blick nimmt oder ein Lied: z.B. „Zeige uns den Weg“. (5 min)

Hedwig Lamberty-Zielinski

# „Bete kurz, denn Zeit ist Geld...“!?

## Wenn Männer beten... - Ein Abend für Männer aus drei Generationen

Dauer: 3 Zeitstunden (etwa 19-22 Uhr)

In der **Einladung** werden die Männer gebeten, etwas zum Essen und Trinken mitzubringen für einen gemeinsamen Imbiss in der Mitte des Abends. Außerdem sollen wetterfeste Schuhe, ggf. Regenkleidung, Regenschirm usw. mitgebracht werden für einen kleinen Weg von ca. einer Stunde.

Die einladende **Ausschreibung** soll werben, dass jeder junge Mann einen älteren, jeder ältere Mann einen jüngeren mitbringen möge. Etwa: *„Wetten, dass ich meinen Vater/Sohn/Großvater/Freund etc. zum Männerabend mitbringe...!“*

### ZU BEGINN

Der Moderator begrüßt und leitet das erste Element des Abends ein.

**Das erste Element des Abends** ist ein gemeinsamer Rundweg von ca. einer Stunde. Vom Versammlungsort weg ca. 1 Kilometer; an einem Wendepunkt oder auf der Mitte eine kurze verweilende Statio; dann wieder 1 Kilometer zurück. Die Strecke sollte vom Leiter/Moderator des Abends vorher begangen sein. Das Gehen soll in Ruhe erfolgen können.

**Versammeln der Männergruppe im Stehkreis:** Gemeinsames Beten des Vaterunsers.

Dann der **Impuls** (je nach Möglichkeit und Vertrautheit/je nach Mut des Moderators in DU-Anrede oder SIE-Anrede). Der Impuls könnte etwa so lauten: „Suche dir einen „Bruder“ aus der Männergruppe hier und jetzt, mit dem du die Strecke zu zweit gehen willst! Vielleicht gibt es auch eine Dreiergruppe. Lasse dich wählen oder wähle! Vielleicht findest du heute Kontakt zu einem Mann, den du noch nicht so gut kennst! Geht ein paar Minuten schweigend – und dann fängt einer an, davon zu erzählen, wie er beten gelernt hat, was ihm beten bedeutet, ob er überhaupt beten kann... Der andere hört zu. Nach einer Viertelstunde (bei der Dreiergruppe sind es 10 Minuten) wechselt ihr. Bitte keine Kommentare oder gegenseitige Interpretationen. Nur achtungsvoll zuhören, höchstens um besseres Verstehen bemühtes Nachfragen. Teilt das Gehörte mit Respekt und Aufmerksamkeit. Malebranche, ein französischer Philosoph, hat einmal geschrieben: „Aufmerksamkeit ist das natürliche Gebet der Seele.“ Geht nun los! Ich gehe mit meinem Gesprächspartner vor. Du brauchst Dich so um den Weg nicht zu kümmern.“

DER WEG - Halbstündiges Gehen

### STATIO

**Impuls des Moderators** (etwa in dieser Art): „Wir halten an für eine kurze Besinnung. Hören wir einen Text, der uns für den Rückweg zum Nachdenken, Hören und Sprechen bewegen kann.“

Als Angebot sind zwei Texte als Anlagen beigelegt, von denen einer ggf. ausgewählt und in Ruhe vorgelesen wird. Es kann auch sein, dass der Moderator des Abends einen anderen Text hilfreicher findet. Wichtig wäre der Männerbezug des Textes, also die Verbindung von Männerleben und Männerbeten.

Der erste angebotene Text: **„...oder genügt eine Kerze?“ Wenn Männer beten**“ zielt eher auf Männer, die sich mit dem Beten schwer tun. Der zweite angebotene Text: **„Sperriger Lobpreis. Männer-Psalm“** ermutigt, das eigene Leben als Mann in all seinen Höhen und Tiefen ins Beten zu nehmen.

## DER RÜCKWEG – Halbstündiges Gehen

Nach dem Vortrag des Textes ergeht die Einladung, nun den Rückweg zu gehen und sich, in der Art des Hinweges, über das Gehörte auszutauschen.

## DAS GEMEINSAME MAHL

Bei der Rückkehr am Versammlungsort (Pfarrheim etc.) wird der kleine, von allen mitgebrachte Imbiss gemeinsam von den Männern vorbereitet. Dauer incl. Vor- und Nachbereitung ca. 1 Stunde. Also: Tee kochen, Tisch decken, ggf. Wasser/Wein/Bier/Säfte bereitstellen, das von jedem Mitgebrachte herrichten und in Ruhe miteinander essen und trinken. Wichtig ist, dass keine Versorgermentalität entsteht. Bitte keine Frauen engagieren, die der Gruppe den Imbiss bereiten!! Die Männer sollen und können das selbst tun!

Nach der Mahlzeit aufräumen und spülen. Den Raum herrichten für eine kleine Gesprächsrunde.

## GESPRÄCH

**Einstieg des Moderators** (etwa wie folgend): „Wir sind einen Weg in den Abend hinein gegangen. Wir haben gebetet, gehört, gesprochen. Wir haben gegessen und getrunken. Wie ist es auf dem Weg bisher gegangen? Welche Themen waren da im Gespräch zwischen uns Männern aus verschiedenen Generationen? Was ist jetzt und hier in der Runde mitteilbar!“

Moderiertes Rundgespräch von ca. einer halben Stunde. Nicht ausschweifen, in der konzentrierten Bewegung bleiben. Keine Diskussionen „über“ – sondern Empfangen und Geben von Mitteilbarem!

## MÄNNER BETEN

### **Im Anschluss: Ende und Ausschwingen des Abends durch einen Gebetsfocus!**

**Moderator** (Impuls - etwa): „Ich danke für das gemeinsam Geteilte! Der Abend soll schließen, indem wir einen Ortswechsel in unsere Kirche vornehmen. Dort gibt es einen ganz kurzen Gebetsimpuls – und dann lade ich jeden Mann ein, je nach eigenem Verspüren, noch eine betende, meditative Zeit vor dem Tabernakel zu verbringen (ggf. vor dem aus-gesetzten Allerheiligsten). Wir beenden dann den Abend leise und ohne gemeinsamen Beschluss. Zeit ist bis 22 Uhr. Ich bitte dann in Ruhe die Kirche zu verlassen.“

(Da nicht jeder Mann Erfahrung mit dem schweigenden Beten/Anbeten hat, bietet diese Form des Abschlusses jedem einzelnen Mann die Möglichkeit, eine stille Zeit von 5 Minuten bis zu einer halben Stunde betrachtend zuzubringen – wie er es für sich als adäquat empfindet. So entsteht kein unnötiger Druck und die Männer werden da abgeholt, wo sie gerade in ihrer Sehnsucht, in ihrem Suchen, in ihrem Beten stehen.)

## **In der Kirche**

**Gemeinsames Lied:** GL 298, 1.-5. Strophe „Herr, unser Herr, wie bist du zugegen...“

**Impulstext zum Beten:** Als Vorschlag liegt das „Männer-Gebet: Vor dem aus-gesetzten Allerheiligsten“ anbei. Es kann auch ein anderes Gebet sein. Wichtig wäre auch hier ein klarer Männer-Bezug. Das Gebet sollte für die schweigende Gebetszeit jedem Mann als Kopie vorliegen.

Offenes Ende bis 22 Uhr

Markus Roentgen

## Gebete, Texte zur Arbeit mit Männern

Vor dem aus-gesetzten Allerheiligsten

### MÄNNER-GEBET

Nimm	ein
und	Mann
	des Lebens
leit'	sanft
mich	und
	stark
zu	
DIR	DIR
hin	Gott
	verbunden
Gib'	
DICH,	
dass	weit
ich	und
selber	karg
bin	

*Markus Roentgen*

### "... oder genügt eine Kerze?"

"Mendel Singer entzündete zwei Kerzen, klebte sie fest am nackten Holz des Pultes, schloss die Augen und begann zu beten. Mit geschlossenen Augen erkannte er, wo eine Seite zu Ende war, mechanisch blätterte er die neue auf. Allmählich glitt sein Oberkörper in das altgewohnte, regelmäßige Schwanken, der ganze Körper betete mit, die Füße scharrten die Dielen, die Hände schlossen sich zu Fäusten und schlugen wie Hämmer auf das Pult, an die Brust, auf das Buch und in die Luft (...) nichts mehr war er als ein Beter, die Worte gingen durch ihn den Weg zum Himmel, ein hohles Gefäß war er, ein Trichter. So betete er dem Morgen entgegen."

Joseph Roth, Hiob

Sein Vater hatte in der Kirche noch hinten gestanden, pflichtgemäß und sichtlich wenig beteiligt. Er selbst hatte sich dann, zur gegebenen Zeit, mit Fünfzehn, ganz verabschiedet. Nicht das er ausgetreten wäre, nein, er blieb schon noch: "Wer weiß, wofür es gut ist", hätte seine Großmutter gesagt.

Religion, Beten war, fand er, eine Sache für Frauen und Kinder. Männer mussten frei denken, ungebunden, nüchtern und fachlich-sachlich sein. Ab und zu ein kleiner Rausch, ein gutes Essen, ja, und dann zurück zu den Fakten und Tatsachen. Alles andere war ihm zu ungeklärt. Bei den sogenannten "Letzten Dingen" wusste eh niemand was genaueres; da strickte sich jeder sein Überlebensgarn, da glaubte sowieso jeder, was er gerade so wollte.

Nein, da war entschieden zu viel Nebel. Gespräche darüber fielen ihm lästig und peinlich fand er, wenn jemand sich da weit aus dem Fenster hängte.

Er war auf Montage, wie so oft, in einer dieser unleidlich nichtssagenden Kleinstädte mit diesen aalglatten Hotels für Handlungsreisende und solche, die gezwungenermaßen übernachten müssen. Er wusste jetzt schon, wie das Frühstück am kommenden Morgen aussehen würde - die gedeckten waren, wie immer, bereits jetzt am frühen Abend vorbereitet.

Es gab in der Stadt das übliche Unterhaltungsprogramm, die Filme, die überall den immergleichen Einheitsgeschmack mit sicherem Gespür abdecken, ein paar Kneipen - und als letzte Rettung die zwanzig Kanäle im Zimmerfernsehen. Alles wie gehabt.

Die Telefonate mit zu Hause waren erledigt. Alles in Ordnung, alles erledigt. Noch vier Stunden totzuschlagen bis zum Schlafen.

Durch ein paar Seitenstraßen bummelnd kam er an eine schmucklose Kirche.

Nein, kein Grund, einzutreten. Wie käme er auch dazu. Er setzte sich gegenüber auf eine Bank, der Abend war erträglich warm, die Dämmerung gab noch etwas Licht.

Es kamen Leute aus der Kirche, offenkundig war ein Abendgottesdienst zu Ende gegangen. Unverständlich, dass jemand in der Woche für so etwas noch Zeit hatte. Ihm war das an Sonntagen schon immer eine lästige Stunde gewesen. Na ja, jeder nach seiner Macke...

Er ging um die Kirche herum. Da war ein Friedhof. Ein Mann saß unweit vom Eingang auf einer Bank, eine Dose Bier zwischen den Füßen.

"Suchen Sie wen? Kommen Sie, setzen Sie sich doch!"

Er erschrak, wollte sich schnell verdrücken, blieb aber trotzdem wie angewurzelt stehen. Er war angesprochen worden! Das gab es selten.

"Nun kommen Sie schon, ich habe selten Gesellschaft. So setzen Sie sich doch! Sie sind fremd hier, stimmt's. Sonst kommt doch niemand hier um die Zeit hin."

Er nahm verlegenen Platz.

"Sie müssen wissen, mein Sohn liegt da vorne, da, wo das Licht brennt. Ich komme jeden Abend hierher, bringe ihm eine Kerze, trinke ein paar Dosen Bier, rede etwas mit ihm, schimpfe mit meinem Gott - und wenn ich gehe, dann bitt' ich ihn um Verzeihung, weil ich es immer noch nicht fassen kann, dass der Uli..."

Er nahm ein unförmig großes Taschentuch heraus, schneuzte sich laut. "Verzeihen Sie - aber das muss einfach sein. Wissen Sie, *mit* Beten ist es unerträglich - und *ohne* Beten ist es der reine Wahnsinn! Also bete ich - ich bin verrückt, ich weiß, Sie werden sagen: Alter Narr, mach' Deinen Frieden mit dieser Welt. Aber ich kann nicht, ich kann einfach nicht. Es muss doch etwas geben, was in diesem Wahnwitz nicht kaputtgeht. Sie müssen wissen, der Uli, der war so in Ihrem Alter, begabter Junge, leider mit einer Schwäche für schnelle Motorräder. Er ... aber lassen wir das - wissen Sie, was auf seinem Grabstein steht, ich kann es selbst noch immer nicht fassen, dass ich gerade das habe einmeißeln lassen: "Wir sehen uns wieder..."

Das ist von Mozart, "Zauberflöte", wissen Sie - aber sowas hören Sie sicher nicht. Immer wenn ich es höre, muss ich weinen. Und dann sitz ich hier, denk' an ihn, schau' mir den da hinten auf dem großen Friedhofskreuz an, der ja auch in dem Alter war, Anfang dreißig - und dann denke ich, das kann kein Zufall sein, der - und mein Uli.

Ich muss jetzt gehn, junger Mann. Darf ich Sie um was bitten. Ich kenne Sie ja gar nicht - aber vielleicht ist es ja so genau richtig. Beten Sie bitte für meinen Sohn und für mich - und, wenn Sie wollen, auch ein paar Takte für sich selbst mit. Mein Name tut nichts zur Sache. Der liebe Gott wird Sie schon verstehen. Adieu!"

Er saß völlig benommen. Er hob den Kopf. Der Alte war verschwunden!

Die beiden leeren Dosen Bier standen neben ihm.

Er hatte kein Wort gesagt. Wie kam der Alte dazu, gerade ihm das zu sagen?

Langsam ging er zurück zum Hotel. Auf seinem Zimmer schaltete er aus Gewohnheit die Flimmerkiste an - irgendein belangloses Zeug. Gerade das, was zum Einschlafen taugt, ein nichtssagend wichtigtuerischer Talk, aufgeblasen und künstlich - wie Luft aus einem Fön.

Was hatte der Mann gesagt? Er solle beten... für seinen Sohn, für ihn, für sich selbst? Was sollte das? Warum gerade er? Beten - er fand es ja ganz schön, wenn man eine Kerze für jemanden anzündete; aber beten!? Um Gottes Willen!

Was meinte der Alte?

Wen meinte der Mann?

Gerade er - warum ging der nicht zu einem Priester oder zu sonst jemandem, der glaubte, davon was zu verstehen! Beten - wie ging das noch?

Wie geht das?

Er nahm sich zusammen. Der Alte hatte ihn darum gebeten. Sollte er? Wie sollte er...?

Nein, das war lächerlich, jetzt kein Gefühlsblabla!  
 Sein Sohn, so alt wie er jetzt! Seine Lebensversicherung fiel ihm ein: 'Sicherheit mit...' - so ein Quatsch!, kam es ihm.  
 Was war das Leben?  
 Ein Geheimnis - nichts weiter, nicht mehr - und weniger nicht!  
 Er staunte über sich selbst. Worüber er nachdachte, nur weil dieser Alte...  
 Er setzte sich ans Fenster. Die Nacht kam ihm entgegen. Er atmete tief aus. Dann musste er schlucken. Sein Leben kam ihm auf einmal vor wie ein Bild ohne Hintergrund, ohne Tiefe.  
 "Du bist ein armes Schwein!" hörte er sich zu sich selber sagen.  
 "Wir sehen uns wieder", hatte der Alte seinem Sohn auf den Stein geschrieben.  
 Seine Frau hatte ihm schon gesagt, was auf seinem Grabstein stehen würde (im Scherz natürlich):  
 "Arbeit war sein Leben!"  
 Eine Mischung aus Wut und Trauer stiegen in ihm auf. Verdammt!  
 Er öffnete das Fenster. Es tat gut, den Nachthimmel zu sehen, den Mond, die paar Sterne, die die milchige Luft freigab. Er atmete ein, ließ die Luft langsam verstreichen, räusperte sich, verlegen, wischte mit dem Ärmel über die Augen, atmete noch einmal aus und wieder ein, und begann stockend, schüchtern wie vor seinem ersten Kuss, langsam und vorsichtig:  
 "Vater unser  
 der DU bist im Himmel,  
 geheiligt werde DEIN Name  
 ...  
 wie im Himmel so auf Erden..."

Als er am nächsten Morgen, nach dem Frühstück, wie gewohnt, das Hotel verließ, merkte er sich dessen Namen. Er würde ihn nie wieder vergessen, so lange er denken und sich erinnern konnte. Eine neue Geschichte hatte für ihn begonnen. Es war eine alte - aber das war ihm egal!

*Markus Roentgen*

### **"Schweigen ist DIR Lobpreis, GOTT auf dem Zion..." (Psalm 65,2) Schweigen – Stille – Sammlung; Aspekte zur Anbetung**

Ein Wort aus dem Buch der Weisheit gebe der Spur des Schweigens die Weisung:

"(GOTT) Du liebst alles, was ist, und verabscheust nichts von allem, was du gemacht hast; denn hättest du etwas gehasst, so hättest du es nicht geschaffen." (Weish 11,24)

Suche an der Grenze, die die Form zerreißt.

Das alltägliche Halten und Nehmen der Stille ist schwer. Es unterbricht den Lauf des Getriebes. Ich werde aufgestört durch mein blankes Selbst.  
 Nichts als mein blankes Selbst.  
 Und: Alles in mir liegt blank da. Ich kann es nicht mehr so leicht durch das Treiben und Müssen ablenken, übertönen.

Das alltägliche Halten und Nehmen der Stille ist leicht. Es kann zur Oase des Tages reifen. Endlich das seit langem gesuchte: "Halt an, wo laufst du hin, der Himmel ist in dir; // Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für."<sup>1</sup> Ich kann mich lösen aus der Umklammerung der Treiber in mir und um mich herum.  
 Auszeit. Todeszone. Lebenszone. Ruhepunkt. Sammlung. Öffnung.

<sup>1</sup> Angelus Silesius, Cherubinischer Wandersmann Nr. 82 : Ders., Gesammelte Werke in drei Bänden, hg. v. Hans Ludwig Held. München/ Wien 2002, Bd. 3, S. 16.

Das alltägliche Halten und Nehmen der Stille ist leer. Das NICHTS meldet sich an, das sonst überspielt wird in blinder oder bewusster Geschäftigkeit. Zwecklose Zeit öffnet sich. Die Zeit selbst bringt sich zu Gehör – lastend, befreiend.

Johannes vom Kreuz türmt die Erfahrung auf zur heiligen Zahl 7, die der Fülle des NICHTS Wärme gibt. "Nichts, nichts, nichts, nichts, nichts, nichts. Und auch auf dem Berg: nichts. Nada, nada, nada, nada, nada, nada. Y en el Monte nada."<sup>2</sup>

Das alltägliche Halten und Nehmen betender, meditierender Stille ist gefüllt.

Durch den Weg, den Ignatius von Loyola dem schweigend Betenden weist<sup>3</sup>, zumeist im Abschreiten der Geheimnisse des Lebens Jesu, rückgebunden an die Offenbarung Gottes an Israel und an die Kirche, an den Menschen geschöpflicher Größe und Niedrigkeit (vgl. Psalm 8), wie die HEILIGE SCHRIFT ihn ausspannt, wird das je eigene Leben, in all seinen Geschehnissen zur kostbarsten Füllung gesteigert. Alles in mir ist "heiliger Boden" möglicher Begegnung mit dem allerheiligsten Geheimnis Gottes, des "ICH BIN DA" (vgl. Exodus 3).

Ein Gespräch aus der Tiefe des Herzens kann im Schweigen, in der Sammlung und im aufmerksamen Warten und Sich-Öffnen entstehen, worin der Gott der Geschichte und der Geschichten Israels gegenwärtig wird. Es ist derselbe, welcher als der Gott und Vater Jesu Christi sich in diesem selbst ausgelegt hat als der in ihm eingeborene und aus ihm gezeugte Sohn (vgl. Joh 1,18). Durch die Schenkung des Heiligen Geistes in der Liebesbewegung von Vater und Sohn wirkt er, selbst betend, JETZT und JETZT im Betenden (vgl. Röm 8,26).

Dies kann mit allen Sinnen erfasst und verkostet werden. Die je eigene Lebensgeschichte in all ihren Spannungen aus Höhen und Tiefen, aus Erleiden, Verschulden, Gelingen, Danken, aus Flehen, Bitten und Preisen findet Korrespondenz (wie "cor-responsio", Antwort die aus dem Herzen reift) im Mysterium des Gotteswortes, das im Menschenwort sich zusagt.

Hier wird das historische Geschehen so im Schweigen angeschaut mit den inneren Augen des Geistes, aller Sinne und Seelenkräfte, dass der Meditierende Eigenstes in sich dazu als Widerhall finden kann. Eine Bewegung nimmt oftmals ihren Anfang, die ihren Gottgrund erfährt in lösenden, heilvollen Schritten im Alltagsleben des alltäglich Schweigenden.

*Markus Roentgen*

---

<sup>2</sup> Zitiert in Anlehnung an die Übersetzungen : Johannes vom Kreuz, Worte von Licht und Liebe. Briefe und kleinere Schriften (= Sämtliche Werke Bd. 1), übers. u. hg. v. Ulrich Dobhan, Elisabeth Hense, Elisabeth Peeters. Freiburg 1996, S. 183 ff.

<sup>3</sup> Hier ist hinzuweisen auf: Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen und erläuternde Texte, übers. u. erklärt v. Peter Knauer SJ. Graz-Wien-Köln 2/1983.

## Sperriger Lobpreis

### Männer-Psalm

GOTT, DU,

seit Jahrzehnten  
bist  
DU

nun  
schon

aufgewacht

in  
mir

in meinem  
Bewusstsein  
in meiner  
Angst

-vor dem Leben  
und  
vor dem Tod-

in  
meiner  
trunkenen  
Sehnsucht

spät  
auch

in meiner

Liebe  
und  
Lust

ehrlich  
bin ich

wenn ich  
einmal  
wirklich  
und  
ehrlich  
bin

vor Dir  
und  
vor mir

ein von

Trieben  
Gelüsten  
Argwohn  
kopfstarrer Arroganz  
und  
Ehrgeiz

angefressener

Mann

geltungssüchtig

anerkennungsheischend

im feinen  
Mantel  
von

Demut  
Bescheidenheit  
Aufrichtigkeit  
Lauterkeit

und

liebenswertem  
Charme  
versteckt

und

darin

in alledem

doch

kann ich

nicht anders

als

Dich, GOTT

durch  
und  
mit  
und  
in

alledem

anrufen:

bittend  
flehend

auch  
lästernd

spöttisch  
überheblich

suchend  
denkend

auch

dankend

"je länger mehr und mehr..."

GOTT, Du,  
MEIN GOTT

nichts

bin ich

ohne  
Dich  
alles  
mit  
Dir

alle Freuden und  
Leiden  
mein  
alle  
DIR  
verbunden

liebend  
bergend  
trutzend

endend

geweitet  
gesichert

herausgerufen

gefordert

gepunktet

zentriert  
und  
peripher

vertrauend  
weinend  
beginnend  
endend

aus und  
in  
allem

in DEIN  
Antlitz

Schlammassel

versteckt

wieder  
und  
immer  
wieder

hineingelächelt

durch

DICH

heraus- und  
hereingezogen

JA

von  
DIR

GOTT

und  
stets und immer  
und  
neu  
und  
immer von Anfang

JA

*Markus Roentgen*

mit  
DIR

JESUS

DU  
BRUDER  
HEILAND

auf  
eigene  
Füße  
weitläufig

gestellt

der Gruft

nur  
allein

zu DIR hin  
von DIR her

entrissen

# Einem Stern folgen

## Vorschlag für einen „anderen“ Seniorennachmittag (Dauer ca. 2 – 2,5 Stunden)

Das Evangelium von den „Drei Weisen“ erzählt von Menschen, die aufbrechen und sich auf den Weg machen. Am Beginn ihres Aufbruchs steht ein *Stern*. Sie lassen sich von diesem Stern ansprechen. Eine Sehnsucht keimt auf; dieser folgend brechen sie auf und machen sich auf den Weg. Der Stern wird zu ihrem „Orientierungsstern“, dem sie folgen.

Alte Menschen haben in ihrem Leben viele „Aufbrüche“ zu verzeichnen. Im wörtlichen Sinn kann es ein Ortswechsel sein (Krieg, Vertreibung, Evakuierung, Umzug durch Heirat, Beruf etc.), im übertragenen Sinn der Eintritt in eine neue Lebensphase (Ausbildung, Heirat, Kinder, Ruhestand etc.) oder der Umgang mit Lebensbrüchen und –krisen.

Das vorliegende Stundenmodell möchte Stationen sichtbar machen, die der/die einzelne in seinem/ihrer Leben durchlaufen hat. Es soll zur Sprache kommen, was ihn/sie in der jeweiligen Situation zum Aufbruch bewegt hat. Welche Hoffnungen und Sehnsüchte haben einen solchen Aufbruch begleitet oder gar erst möglich gemacht? Welchem *Stern* ist der/die einzelne gefolgt?

Der Vorschlag geht von einem ganzheitlichen Ansatz der Seniorenarbeit aus. Die inhaltliche Arbeit und das Gespräch werden durch Übungen aus dem Gedächtnistraining und mit Bewegungsimpulsen ergänzt. Beide Elemente – Bewegung und Gedächtnistraining – sind wichtige Bausteine für die Seniorenarbeit. Sie sind für den Erhalt von selbständiger Lebensführung im Alter von entscheidender Bedeutung und leisten somit einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität älterer Menschen. Es wird eine aktive Beteiligung der Teilnehmer/innen ermöglicht. Spaß und Freude im gemeinsamen Tun und Erleben eröffnen darüber hinaus vielfältige Möglichkeiten, tiefere Dimensionen des Lebens zu erschließen.

Ziel: Anhand der Gestalt der Heiligen drei Könige sollen die Teilnehmer/innen angeregt werden, wichtige Stationen und Aufbruchsituationen ihres eigenen Lebens zu erinnern und davon zu erzählen.

Ablauf	Inhalt	Material
Der/die Leiter/in führt in den Nachmittag ein:	<p>Am heutigen Nachmittag möchten wir uns auf eine ungewöhnliche Weise mit den Heiligen drei Königen befassen.</p> <p>D. h., wir folgen dem Weg der Heiligen drei Könige in der Art, dass wir die bekannte Geschichte auf unser eigenes Leben übertragen.</p> <p>Das ist nicht so schwierig, wie es sich vielleicht anhört. Zu Beginn der Erzählung brechen die drei Könige auf. Auch wir kommen irgendwo her. Wir kennen uns und wissen vielleicht voneinander, wo wir zur Zeit wohnen. Heute soll darum einmal die Möglichkeit sein zu erfahren, wo der/die andere geboren ist.</p> <p>Dann sehen die drei Weisen einen Stern und brechen auf – verlassen ihre Heimat, gehen einen weiten Weg: auch darüber können wir einander viel aus eigener Erfahrung erzählen.</p> <p>Die Könige finden schließlich, was sie gesucht haben. Und sie machen sich erneut auf – dieses Mal auf einem anderen Weg. Auch unsere Wege gehen weiter – sind noch nicht zu Ende.</p> <p>Soviel zu dem, was Sie heute erwartet. Ich freue mich auf einen interessanten Nachmittag, an dem wir hoffentlich viel Neues voneinander erfahren werden.</p>	

<p>Bewegungsimpuls: Fußübungen</p>	<p>Der/die Leiter/in: Die drei Könige haben am Beginn ihrer Reise einen weiten Weg vor sich. Für solch eine weite Wanderung sind die Füße wichtig. Deshalb möchten wir jetzt zuerst etwas für unsere Füße tun.</p> <p>Zu rhythmischer Musik (z.B. Wanderlieder) werden im Sitzen folgende Übungen angeleitet: Gehbewegung im Rhythmus, dazu Arme „schlenkern“ Fuß auf der Ferse aufsetzen und bewusst über die gesamte Fußsohle abrollen. Am Ende sich auf den Zehenballen stützen und Ferse hochheben. Gegen- gleich. Den Fuß strecken und anziehen. Im Wechsel rechts und links Fußgelenke kreisen lassen (nach innen und nach au- ßen) Einen Fuß fest aufstellen. Den anderen Fuß abwech- selnd mit der Außenkante und der Innenkante aufset- zen. Wechsel. Die Zehen krallen und strecken.</p>	<p>Rhythmische Mu- sik, z.B. Wander- lieder</p>
<p>Thematischer Einstieg</p>	<p>Heimatkarte Vorbereitung: auf Plakatpapier wird eine Deutschland- karte groß aufgezeichnet (evtl. mit Hilfe eines Over- headprojektors), an die Wand geheftet oder in die Mit- te gelegt. Man kann auch eine Übersichtskarte aus einem Straßenkarten-Set (Deutschland oder Europa) verwenden. Oder Sie leihen sich eine Wandkarte aus einer Schule, auf die Sie dann allerdings nur Sterne aus Haftnotizzettel kleben sollten, die leicht wieder abgehen.</p> <p>Die TN werden gebeten, den Ort ihrer Geburt in die Karte einzutragen und kurz etwas darüber zu erzäh- len. Sie überlegen, wo sie ihre Kindheit und Jugend verbracht haben – sind dies andere Orte, werden sie ebenfalls in die Karte eingezeichnet und mit einer Linie verbunden.</p>	<p>Pro TN einen an- dersfarbigen Stift, Deutschland-karte</p> <p>Unter der Bestell- nummer 5651 kann bei der Bun- deszentrale für politische Bildung, Adenauerallee 86, 53113 Bonn oder <a href="http://www.bpb.de">www.bpb.de</a> eine Deutschlandkarte ca. 40 x 55 cm gratis bestellt werden (Versand- kosten!).</p>
<p>Lied</p>	<p>An dieser Stelle kann gemeinsam das Lied „Heimat deine Sterne“ gesungen werden.</p>	<p>Liedblätter</p>
<p>Gedächtnisübung zum Thema</p>	<p>Der/die Leiter/in: Die drei Könige haben ihre Heimat verlassen, weil sie einen ungewöhnlichen Stern gesehen haben. Wir möchten nun auch „Sterne entdecken“, indem wir nach Worten suchen, in denen sich das Wort „Stern“ verbirgt. Beispiel: geSTERN, FinSTERNis, O-STERN u. s. w. Auf Zuruf schreibt der/die Leiter/in die gefunden Beg- riffe auf.</p> <p>Wir suchen Redensarten mit „Stern“, Beispiel: „Sterne vom Himmel holen“ „in die Sterne schauen“ „unter keinem guten Stern stehen“</p>	<p>Plakat Stift</p>

	<p>Alternativ: Lieder mit „Stern“          Beispiel:          Weißt du, wie viel Sternlein stehen          Der Mond ist aufgegangen, die goldnen Sternlein ...          Stern über Bethlehem</p>	
<p>Thematische Arbeit          Gesprächsimpuls</p>	<p>Lebenswege          Der/die Leiter/in:          Auch in unserem Leben hat es manchen Aufbruch gegeben. Wenn ich die unterschiedlichen Geburtsstädte auf unserer Karte betrachte, interessiert es mich, wie der/die einzelne hierher nach N.N. gekommen ist. Welcher Weg hat sie hierher geführt? Vielleicht war es ein direkter Weg - vielleicht aber auch einer mit vielen Zwischenstationen.</p> <p>Aber auch diejenigen, die hier am Ort geboren sind, haben Aufbruch erlebt. Vielleicht erinnern Sie sich an Situationen in Ihrem Leben, in denen Sie neu angefangen haben, sozusagen bei „Null“ beginnen mussten, oder in denen Sie einen wichtigen Schritt getan haben, der ihr Leben verändert hat o.ä.</p> <p>Ich möchte Sie bitten, eine Situation, ein Ereignis oder eine Station Ihres Lebensweges auszuwählen, von der Sie uns berichten möchten.</p> <p>Denken Sie bitte einen Moment nach:          Was hat Sie zu diesem Aufbruch / Neuanfang bewogen? Was war sozusagen Ihr persönlicher „Stern“, der sie „gelockt“ hat? Welche Hoffnungen / Wünsche waren mit dem Aufbruch verbunden?          (Die TN erhalten einen Papierstern und werden gebeten, Ihre Gedanken darauf festzuhalten)</p> <p>Ein/e Teilnehmer/in beginnt und erzählt etwas von einer „Aufbruchsituation“ ihres Lebens. Ist das Erzählte mit einem bestimmten Ort verbunden, wird er auf der Karte eingezeichnet und mit dem vorherigen verbunden. Der Stern wird mit einer Stecknadel dazu geheftet.          Die anderen TN dürfen Fragen stellen und dadurch zu weiteren Erklärungen anregen.          Ist die Erzählung abgeschlossen, folgt der/die nächste TN dem Beispiel.</p>	<p>wie oben:          Deutschlandkarte pro TN einen andersfarbigen Stift</p> <p>Papiersterne          Stecknadeln oder Klebeband</p>
<p>Bewegungsimpuls</p>	<p>„Sternentanz“          Unter fremden Sternen (Musik: Freddy Quinn)</p>	<p>Musik, Tanzbeschreibung (siehe Anhang)</p>
<p>Gedächtnisübung</p>	<p>Sternbilder erkennen          Vorbereitung: Papiersterne ausschneiden</p> <p>Der/die Leiter/in fragt, welcher TN aus der Erinnerung ein Sternbild kennt. Der/die TN wird gebeten, mit den Papiersternen das Sternbild in die Mitte zu legen.          Die übrigen TN erraten das Sternbild.          Ein/e andere/r TN legt eine neues Sternbild, u. s. w.</p>	<p>Sterne aus Papier</p> <p>alternativ:          Papier und Stifte bzw. Tafel zum Aufzeichnen</p>

	<p>Alternativ kann der/die Leiter/in Sternbilder vorgeben und die Gruppe versucht, diese zu erraten. Einige Beispiele finden sich im Anhang.</p>	
Schlussgedanken	<p>Der/die Leiter/in:  Nachdem die drei Könige ihr Ziel erreicht haben, heißt es, dass sie auf einem anderen Weg in ihr Land heimkehren.  Auch unser gemeinsamer Nachmittag geht jetzt leider zu Ende und wir müssen uns verabschieden. Wir hatten zwar nicht Gold, Weihrauch und Myrrhe zu verschenken, haben aber einander dennoch viel gegeben und ich denke, dass auch jede/r von uns etwas vom heutigen Nachmittag mit nach Hause nimmt.  So kehren auch wir – wie die drei Könige – anders nach Hause zurück.</p>	

Birgit Altmeyer

# Heimat, deine Sterne

Originalart: F-Dur, Interpret: Wilhelm Strienz, u.a.

J 140 Foxtrot

Ref.: Heimat, deine Sterne, sie strahlen mir auch am fernen Ort. **F B F B C B C7 F G7 F b G7 B C7**

Was sie sagen, deutete ich ja so gerne als der Liebe zärtliches Lösungswort.

Schöne Abendstunde, der Himmel ist wie ein Diamant. **F B F C B C7 F**

Tausend Sterne stehen in weiter Runde, **B F**

von der Liebsten freundlich mir zugesandt. **F**

In der Ferne träum' ich vom Heimatland. **F (A7)**

1. **d A7 d a d**  
Berge und Buchten, vom Nordlicht umglänzt, **G7 A7 E7 A7**

Golfe des Südens, von Reben bekränzt, **A7**

**g C7 F d A7 d**  
Ost und West hab' ich durchmessen, doch die Heimat nicht vergessen.

**A E7 A C7**  
Hörst du mein Lied in der Ferne, Heimat?

Ref.: Heimat, deine Sterne, ...

2. **d A7 d a d**  
Länder und Meere, so schön und so weit, **G7 A7 E7 A7**

Ferne, zu Märcen und Wundern bereit, **A7**

**g C7 F d A7 d**  
alle Bilder müssen weichen, nichts kann sich mit dir vergleichen!

**A E7 A C7**  
Dir gilt mein Lied in der Ferne, Heimat!

Ref.: Heimat, deine Sterne, ...

3. **d A7 d a d**  
Stand ich allein in der dämmernden Nacht, **G7 A7 E7 A7**

hab' ich an dich voller Sehnsucht gedacht. **A7**

**g C7 F d A7 d**  
Meine guten Wünsche eilen, wollen nur bei dir verweilen.

**A E7 A C7**  
Warte auf mich in der Ferne, Heimat!

Ref.: Heimat, deine Sterne, ...

Musik: Werner Bochmann - Text: Erich Krauf  
© 1942 by Wiener Bohème Verlag GmbH (BMG UFA Musikverlage), München

3x D.C./3.mal al Fine

**Unter fremden Sternen** - Musik: Freddy Quinn  
(enthalten auf der CD Deutsche Schlager 1959 – 1960, Polydor Hamburg, Set-Nr. 539 408-2)

**Takt:** 4/4 Takt (mit Auftakt)

**Schritt:** Taktschlag

- 1 rechter Fuß Schritt
- 2 linker Fuß „tippen“
- 3 linker Fuß Schritt
- 4 rechter Fuß „tippen“

Aufstellung (*Abb. 1*)

Sternformation:

In gleich großen Gruppen sternförmig nebeneinander  
Handfassung, Blick in Tanzrichtung

Tanz beginnt mit Einsatz der Instrumente (auf „Tag“)

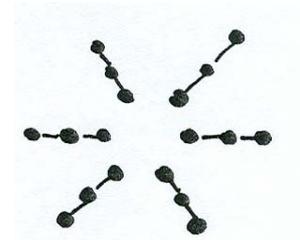


Abb. 1

Bewegungsfolge:

**Strophe** (*Abb. 2*)

16 Schritte (= 8 Takte) in Tanzrichtung

Drehung um 180 °

16 Schritte (= 8 Takte) gegen Tanzrichtung

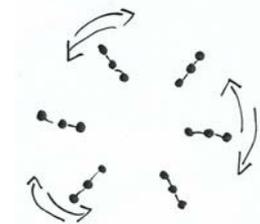


Abb. 2

Die äußeren TN schreiten große,  
die inneren entsprechend kleine Schritte,  
um die Sternformation zu wahren.

Drehung um 45 ° (Blick nach außen)

Refrain

16 Schritte (= 8 Takte) nach außen (*Abb. 3*)

Drehung um 180 ° (Blick nach innen)

16 Schritte (= 8 Takte) nach innen (*Abb. 4*)

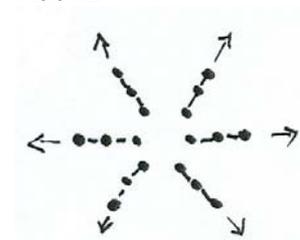


Abb. 3

Zwischenspiel

TN formieren sich zu einem Kreis

Handfassung

Wiegen im Rhythmus

Refrain

16 Schritte (8 Takte) im Kreis nach rechts gehen

Wendung

Ca. 11 Schritte im Kreis nach links gehen

Wird die Musik langsamer, Bewegung langsam ausklingen lassen  
und am Platz wiegen.

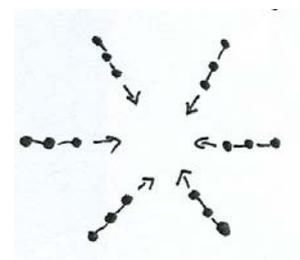
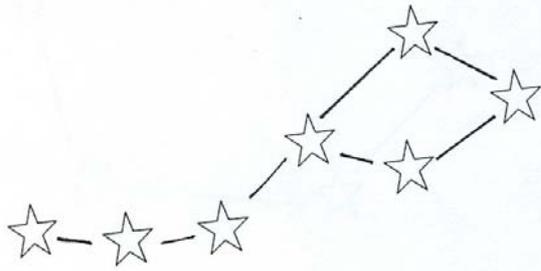


Abb. 4

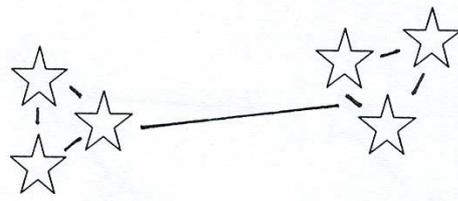
Birgit Altmeyer

Anlage 3

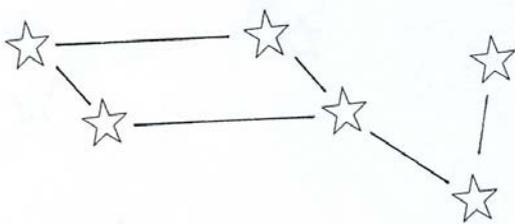
Sternbild Kleiner Bär



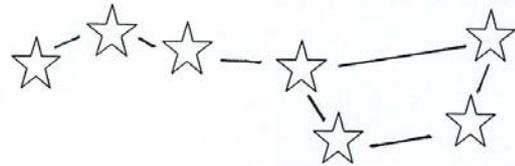
Sternbild Widder



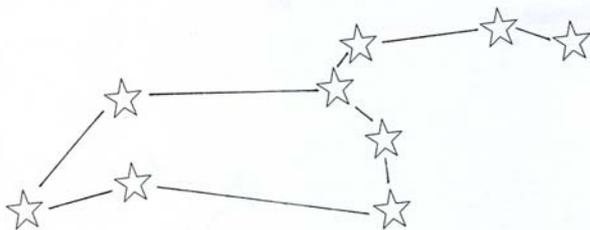
Sternbild Leier



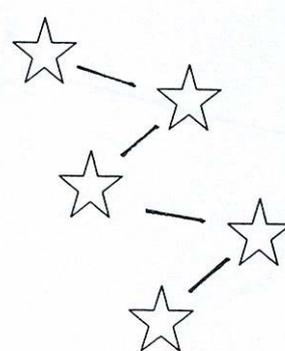
Sternbild Großer Wagen



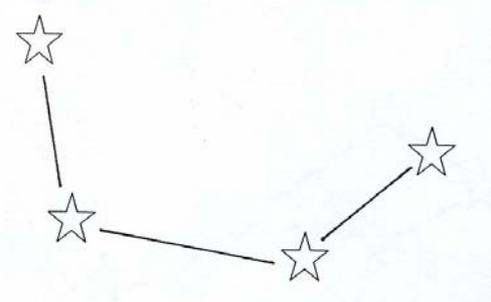
Sternbild Löwe



Sternbild Kassiopeia / Himmels-W



Sternbild Waage



Birgit Altmeyer

# Themen-Finder

## Vorschläge für die religiöse Bildungsarbeit mit Erwachsenen

Die Arbeit mit Erwachsenen kennt eine Fülle von Methoden, die je nach den Zielen einer Veranstaltung variiert werden können. Die gängigsten Methoden sind Kleingruppenarbeit, Impulsreferat, Textarbeit, Diskussion oder Einzelarbeit. Grundsätzlich ist es möglich, alle Themen oder einzelne Aspekte daraus in Vorträgen und Gesprächen durch hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Gemeinde oder Referentinnen und Referenten zu behandeln. Wo sich genügend Interessenten finden, kann auch eine Kursreihe über eine ganze (Glaubens-)Woche durchgeführt werden. Referentinnen/Referenten vermitteln Ihnen die regionalen Bildungswerke.

### Themenvorschläge

---

#### **Das Vaterunser - Grundgebet des Christen**

Das Vaterunser fasst in gewisser Weise die wichtigsten christlichen Gebetsinhalte zusammen. Deshalb kann es auch als Grundgebet der Christen bezeichnet werden. Jesus selbst hat es seinen Jüngern gelehrt, als sie ihn fragten, wie sie beten sollten. Heute ist es sicher das bekannteste Gebet der Christen. Am Vaterunser lässt sich Entscheidendes über das Verhältnis des Christen zu Gott deutlich machen. In der Veranstaltung sollen die einzelnen Teile des Vaterunsers und die sich darin ausdrückende vertrauende Gebetshaltung erschlossen werden.

#### **Gebet als Zwiesprache mit Gott**

Zu einer lebendigen Beziehung gehört es, dass die Partner offen miteinander sprechen und sich sagen, was sie einander bedeuten. Das gilt auch für die Beziehung zu Gott und das Sprechen mit ihm im Gebet. Freilich verstummt dieses Gespräch leicht. Oft fehlen die richtigen Worte. Die Veranstaltung stellt verschiedene Möglichkeiten und Formen des Betens vor und versucht, neue Zugänge zum persönlichen Sprechen mit Gott zu eröffnen.

#### **Wie wir beten können - Vergewisserung und Impulse**

Viele Menschen erleben Hilflosigkeit und Unsicherheit, wenn sie an ihr persönliches Gebet denken, oder sie haben Mühe, im Gebetskreis, in einer Kleingruppe oder in der Gemeinde mit anderen zu beten. Andere wünschen sich neue Impulse oder Formen, die das Gebet bereichern. In der Veranstaltung sollen diese Schwierigkeiten besprochen und verschiedene Möglichkeiten und Formen des Gebets vermittelt werden.

#### **Worte des Lebens - Einstimmen in den Gebetsschatz der Kirche**

Das Beten scheint in unserer Zeit die richtigen Worte zu verlieren. Diese intime Sprache des Menschen tut sich schwer, in der Wortflut und Lautstärke der Medien ein Echo zu erzeugen. Umso mehr hilft hier die Weisheit der großen Gebetstradition der Christenheit. Denn nicht alle Gebetsgedanken können persönlich leicht und schnell formuliert werden. Überlieferte Gebete sind wie ein Mantel, in dem sich Menschen bergen können. In der Veranstaltung wird an ausgewählten Beispielen gezeigt, welchen Gebetsschatz die Kirche gesammelt hat, und wie man für unterschiedliche Anliegen und Situationen geeignete Gebete finden kann.

#### **Mit Kindern beten - Eine Herausforderung für Erwachsene**

Wenn Eltern mit Kindern beten, ist dies für sie oft ein Anlass, sich wieder mit der Frage zu beschäftigen, wie sie selbst ans Beten herangeführt wurden und was es mit dem Beten für sie heute auf sich hat. Die Veranstaltung will deshalb Eltern vielseitig anregen:  
den Erfahrungen mit dem Beten in der eigenen Kindheit nachzugehen;  
sich auf eine Erweiterung und Vertiefung des Verständnisses von Beten einzulassen;  
die Möglichkeiten zu erörtern, mit Kindern zu beten;  
sich mit einem "Lernweg" des Betens mit Kindern auseinanderzusetzen.

### **Mit Leib und Seele bei Gott sein - Eine Gebetsschule für Kinder**

Für viele heutige Kinder ist die Familie oftmals der einzige Ort, an dem sie spirituelle Erfahrungen machen können. Damit diese auch im späteren Leben tragen, sind die Fundamente mit großer Behutsamkeit und Verantwortung zu legen. Ein besonders sensibler Bereich ist die Hinführung zum Gebet und zu einer Gebetspraxis, die in den eigenen Lebensvollzug integriert ist. Wie dies gelingen kann, welche atmosphärischen Voraussetzungen Eltern dafür schaffen können, wird in der Veranstaltung anhand von Beispielen und Materialien gezeigt.

### **Glauben und Beten im Alter**

Die späten Lebensjahre eröffnen neue Räume der geistlichen Erfahrung. Vielleicht hat man sein ganzes Leben lang gebetet, vielleicht hat man es jahrelang sein lassen. Vielleicht ist aber jetzt die Zeit, das Beten neu zu erkunden oder andere Gebetsweisen kennen zu lernen. Wie alles in dieser Lebensphase steht auch die Gebetserfahrung im Zeichen von Wahrnehmung und Verabschiedung, von Annäherung und Verweilen. Hier könnte Beten zu einer Erfahrung werden, dass die liebende Aufmerksamkeit Gottes einen schon immer begleitet hat und auch auf dieser letzten Wegstrecke nicht im Stich lässt.

### **Nicht nur in Dank und Bitte, auch im Zweifel kann man beten**

Absolute Gewissheit des Glaubens war selbst den Heiligen nicht immer geschenkt. Im Gebet haben sie um Gott gerungen und sich immer wieder seiner Zuwendung zum Menschen vergewissert. Auch die Christen der heutigen Zeit, in der die Existenz Gottes in Frage gestellt wird wie nie im Laufe der Geschichte, können ihre Unsicherheit im Gebet vor Gott tragen. Anhand ausgewählter Gebetstexte werden in der Veranstaltung Wege aufgezeigt, wie man im Gebet Unterstützung in seinen Glaubensnöten finden kann.

### **Lehrt Not Beten?**

Lebenskrisen können Menschen an und über ihre Grenzen hinaus bringen und sie in ihren Grundfesten erschüttern. Eine Katastrophe oder Krankheit lässt oft eine ganze Welt zusammenbrechen. Menschen bitten, schreien um Hilfe zu anderen Menschen und zu Gott. Gott will Leid und Not ausdrücklich nicht, aber sie geschehen.

Wie man auch in Not und im Angesicht des Todes noch beten und hoffen kann, wie das Vertrauen auf Gott erhalten oder gefunden werden kann, darüber soll in dieser Veranstaltung gesprochen werden.

### **Christus sieht dich an! Ikonen als Bilder aus dem Innen-Raum des Glaubens. Ikonen verstehen und selbst gestalten**

Ikonen sind Bilder, die nach innen führen: ins Innerste des Glaubens, zur Christusbeziehung. Die Mönche und Gläubigen der orthodoxen Kirchen glauben, dass Christus den Menschen in der Ikone ansieht. Für sie ist eine Ikone mehr als nur ein Bild. In diesem Kurs wird die Bedeutung der Ikone als Bild des Glaubens vorgestellt und erläutert. Anschließend haben die Teilnehmer/innen die Möglichkeit unter Anleitung selbst eine Ikone aus dem Innen-Raum des Glaubens zu „schreiben“.

Die katholischen Bildungswerke in Ihrer Region sind Ihnen bei der Planung von Bildungsveranstaltungen und der Vermittlung von Referentinnen und Referenten behilflich.

Peter Scharr

# Texte, Gedichte, Gebete

## Jakob erfindet ein Gebet

(Im Garten neben dem Haus. Jakob sitzt auf der Schaukel...)

Jakob (schaukelt, murmelt vor sich hin): Ich bin da. Du bist da. Wir beide sind da. (Er steigt herunter und hüpfte auf einem Bein.) Ich bin da! Du bist da. Wir beide sind da. Hm! (Er setzt sich an die Hauswand und probiert Stillsitzen): Und wenn ich gar nichts tu - wenn ich ganz still bin ... Ich bin da. Du bist da. Wir beide sind da. (zufrieden) Es stimmt immer. (geht wieder schaukeln) Ich bin da, du bist da.

Vater (kommt vom Büro heim): Na, da bist du ja, Jakob.

Jakob (*lässt sich nicht stören*): Grüß dich. - Lieber Gott! Ich bin da, du bist da, wir beide sind da.

Vater: Ist das ein neuer Auszählreim?

Jakob: Nein. Das ist etwas ganz Anderes. Das ist ein Gebet, das ich gerade erfunden hab.

Vater: Ein Gebet?!

Jakob: Weißt du, die Gebete im Kindergarten, die waren mir zu fad. Immer dieselben. Und manche Sprüchlerl passen nur zum Essen oder nur zum Aufwachen in der Früh. Ich hab ein Gebet erfunden, das immer passt. Soll ich's dir sagen?

Vater (lehnt sich an die Hauswand): Bitte, sag's mir halt ...

Jakob (schaukelt, aber mit einer gewissen Feierlichkeit): Lieber Gott! Ich bin da. Du bist da. Wir beide sind da.

Vater: Ja, und wie geht's weiter?

Jakob: Gar nicht. Das war's schon. Genügt doch, oder?

Vater: Naja, das klingt ein bisschen ungewohnt für mich.

Jakob: Lieber Gott! Wenn ich das sage, denkt sich der liebe Gott: Aha, der Jakob ruft mich. Da muss ich ihm zuhören. - Ich bin da. - Klar, nicht? - Du bist da. - Der liebe Gott, sagt die Mutti, ist nämlich immer da, überall.

Vater: Da hat sie Recht, die Mutti, natürlich.

Jakob: Na, und wenn ich da bin und der liebe Gott ist da, dann sind wir beide zusammen da - das ist doch schön, nicht? Und es stimmt überall. Beim Spielen, beim Essen, beim Trommeln, beim Bilderbuchanschauen, überall. Ich hab's ausprobiert.

Vater: So betrachtest hast du Recht, Jakob.

Jakob: Wenn es dir gefällt, mein Gebet, dann kannst du's haben. Ich schenk es dir.

Vater (ein bisschen verlegen): Oh, das ist - hm danke.

Jakob: Wir können es beide sagen, dieses Gebet. Jeder, wo er gerade ist. Meinst du, es passt auch fürs Büro?

Vater: Hm - na, warum denn eigentlich nicht!

Jakob: Und im Autobus?

Vater: Oja -

Jakob: Du, Vati, ich sag dir was: Probier mein Gebet morgen aus, überall, und sag mir am Abend, ob es gestimmt hat.

Vater: Gut, wenn du das möchtest - ich werde einen - einen Test machen.

Jakob: Weißt du noch, wie's geht?

Vater: Lieber Gott, ich bin da, du bist da, wir beide sind da!

(Jakob schaukelt vergnügt.)

## Rhapsodie

Ich lasse Dich nicht Du segnest mich denn  
Ich lobpreise ich lobsinge  
Ich liebe Dich in Deinen Monden in Deinen  
schmalen wiegenden messingfarbenen Monden  
die meine Nacht klar machen  
Ich liebe Dich und preise Dich in Deinen  
Sonnenscheiteln die übereinanderwogen in Deinen  
dürstenden Horizonten  
Ich preise Dich in Deinen Wiesen in Deinen  
süßen unberührten wehenden Wiesen in Deinen  
purpurnen Augustwiesen  
Ich lobsinge Dir in Deinem flammenden Wald  
in Deinem Wald über ihm die wandernden  
leichten damastenen Wolken  
Ich bete Dich an in allen Deinen Geschöpfen  
in Deinen flüchtigen hellen ängstlichen blinden  
einsamen holden Geschöpfen

*Friederike Mayröcker*

## Preisen

Preisen  
die Erde  
und ihre unaufhörlichen Wunder

Sonne Mond Gestirne  
und was dahinter  
dichtet

Die Menschenbrüder  
aufnehmen  
im Herzgefäß  
unsre winzige Ewigkeit

*Rose Ausländer*

Erbarme dich  
Herr  
meine Leere

Schenk mir  
das Wort  
das eine Welt  
erschafft

*Rose Ausländer*

Ich bin ein Sucher  
Eines Weges.  
Zu allem was mehr ist  
Als  
Stoffwechsel  
Blutkreislauf  
Nahrungsaufnahme  
Zellenzerfall.

Ich bin ein Sucher  
Eines Weges  
Der breiter ist  
Als ich.  
Nicht zu schmal.

Kein Ein-Mann-Weg.  
Aber auch keine  
Staubige, tausendmal  
Überlaufene Bahn.

Ich bin ein Sucher  
Eines Weges.  
Sucher eines Weges  
Für mehr  
Als mich.

*Günter Kunert*

Als mein Gebet  
immer andächtiger und innerlicher wurde,  
da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen.  
Zuletzt wurde ich ganz still.

Ich wurde,  
was womöglich ein noch größerer Gegensatz  
zum Reden ist,  
Ich wurde ein Hörer.

Ich meinte erst, Beten sei Reden.  
ich lernte aber,  
dass Beten nicht bloß Schweigen ist,  
sondern Hören.

So ist es:  
Beten heißt nicht, sich selbst reden hören.  
Beten heißt:  
Still werden und still sein und warten,  
bis der Betende Gott hört.

*Sören Kierkegaard*

## Lebensodem

Im Anfang  
als der Herr  
den Menschen  
schuf  
formt er  
dem Töpfer gleich  
aus Ackererde  
das Menschenkind  
und  
haucht  
ihm ein  
den Lebensatemgeist  
- bewegte Lebendigkeit -  
damit der  
Ackerboden  
sich aufrichte  
im Mensch.

Ein Erdling  
voll Gottes Kraft  
in ihm  
die Erd  
und Himmel  
sich verbinden  
aufrechter Gang  
und mit  
beiden Beinen  
auf dem Boden  
das ist  
der Mensch.

Und  
augenblicklich  
ständig neu  
ereignet sich  
der Schöpfungsanfang  
auch in dir.  
In jedem  
Atemzug  
strömt Gottes  
Liebe  
neu  
belebend  
in dich ein  
und bleibt -  
die Mitte  
ist ganz  
still  
Gottes  
Lebensfest  
ist auch  
in dir.

Und  
stetig

fließt der  
Atemstrom  
in Gottes  
Weite  
sanft  
zurück  
damit  
du niemals  
ganz vergisst  
dass  
ausgehst  
du von deinem  
Gott  
und  
ruhst  
in ihm  
geborgen.

Einatmen  
Dasein  
Ausatmen  
dein  
Gebet  
von Anfang an  
und  
das letzte  
auch.

*Fridolin Löffler*

## Gottfinder

Wir  
sind gekommen  
um ihn  
anzubeten

es war  
ein langer  
Weg  
zu diesem  
Wort  
das haben  
die drei Weisen  
hart erfahren

erst  
war's Ahnung  
nur  
es könnt'  
was  
and'res sein

dann war's  
dem Freund  
die kleine Hoffnung  
zu erzählen

die Sehnsucht  
wuchs  
den Weg  
zu geh'n  
und  
erste Schritte  
gar  
zu tun

und dann  
ein Stern  
er könnt'  
den Weg  
uns weisen

jetzt  
gehen sie  
weil  
er sie zieht  
den sie  
noch nicht  
erkennen

und  
als vorm  
Kind  
sie endlich  
knien  
da schmilzt  
das Herz  
dahin

sie beten an  
und  
staunen tief  
ihr Gott  
hat sie  
gefunden.

*Fridolin Löffler*

## Und wenn ich auch müde bin

Und wenn ich auch müde bin an manchen langen Tagen,  
die bis in die Nacht reichen,  
und meine Füße nicht gehen noch stehen wollen  
und Kummer aufkommt, weil die Händler inzwischen Krämer sind  
und die Krämer Halsabschneider  
und meine Augen zufallen wie eine Briefkastenklappe,  
dann aber ist immer noch Trost und Hoffnung in mir, selbst dann  
durch Jesus Christus einzig und allein,  
weil, er ist übriggeblieben und alles andere ist dahin,  
vergangen und vergessen.  
Er aber hat die Jahrhunderte, die Jahrtausende  
die Geschichte, die Weltgeschichte überlebt  
und sich erhoben über allem und alles, was blechern und hohl klingt.  
Nichts ist geblieben von den großen Beteuerungen,  
den felsenfesten Beziehungen, den Beweisen,  
den sogenannten historischen Wahrheiten und dem beglückenden Fortschritt.

Die Menschen haben gelernt, sich gegenseitig zu verbrennen,  
sie haben gelernt, die anderen zu verfolgen, zu foltern und zu meucheln,  
sie haben gelernt, überall Bauten zu errichten,  
Erfindungen zu machen,  
auf der Suche nach dem großen Glück Geld zu scheffeln und zu horten,  
Besitz zu schaffen, um Zufriedenheit zu kaufen.  
Aber alles wird vergehen, und alle, alle werden einsam sein  
an manchen Tagen, die bis in die Nacht reichen.  
Und es wird ein Erleben und ein Erkennen in uns geben,  
dass Jesus Christus einzig und allein in uns dann übrig bleibt.  
Auch wenn wir müde sind und ohne Hoffnung,  
er ist der erste und der letzte Trost auf Erden  
und also auch im Himmel, in den er aufgefahren ist,  
um uns dort eines Tages alle, alle in die Arme zu nehmen.

*Hanns Dieter Hüsck*

### **Anbetung**

Einfach  
da sein  
ist  
nicht einfach  
  
einatmen  
da sein  
ausatmen  
einfach  
im Atem sein  
in Gottes  
sanftem  
Lebensstrom

einfach  
da sein  
vor Gott  
alles  
sein lassen  
weil  
er  
da ist  
  
und  
Gottes  
Lebensmelodie  
fängt wohl  
zu singen  
an.

*Fridolin Löffler*

## Anbetung

Gott anzubeten meint,  
ihn wahrzunehmen und darüber ins Staunen zu geraten!  
Das kann sich sehr unterschiedlich ausdrücken!  
Manche singen Lieder und bestaunen Gott dabei, andere werden still,  
sie sitzen einfach nur da und genießen die Gegenwart  
und die Schönheit Gottes!  
Manche sagen Gott, was ihnen an ihm gefällt!  
Das kann wie eine kleine Liebeserklärung sein...  
Anbetung kann ein reines Hören, aber auch 'Hören und Reden' sein!  
Anbetung sieht die Größe und Herrlichkeit Gottes!  
Darum ist Anbetung so wichtig,  
weil wir Menschen oft nur uns selbst, oder nur menschliche Dinge sehen!  
Anbetung besinnt sich auf die Gegenwart Gottes!  
Anbetung macht den Blick weit für die Wahrheit und für die Liebe und den Frieden Jesu Christi!

*Roland Potthast*

O Gott, ich bete dich an;  
Du Weisheit, die mich erdacht,  
du Wille, der mich gewollt,  
du Macht, die mich geschaffen, du Gnade, die mich erhoben, du Stimme, die mich ruft, du Wort,  
das zu' mir spricht, du Güte, die mich beschenkt,  
du Barmherzigkeit, die mir vergibt, du Liebe, die mich umfängt, du Geist, der mich belebt, du Vor-  
sorgung, die mich leitet, du Ruhe, die mich erfüllt, du Heiligkeit, die mich wandelt, dass ich nimmer  
ruhe, bis ich schaue. -  
O Gott, ich bete dich an.

*(aus GL 3,1)*

Du bist heilig, Herr, Gott; Du bist der all-eine Gott; der Eine, der Wundertaten vollbringt«. Du bist  
der Starke, du bist de.' Große, du bist der Höchste. Du bist allmächtig, du bist heilig, der Vater und  
König des Himmels und der Erde.  
Du bist der Dreifaltige und Eine, Gott der Herr.  
Du bist der Gute, jegliches Gut, das höchste Gut, Herr, der lebendige und wahre Gott.  
Du bist die Güte, die Liebe.  
Du bist die Weisheit, du bist die Demut, du bist die Geduld. Du bist die Geborgenheit, die Ruhe,  
die Fröhlichkeit und die Freude.  
Du bist die Gerechtigkeit und das Maß. Du bist aller Reichtum zur Genüge. Du bist die Milde.  
Du bist der Beschützer, der Hüter und Schirmherr. Du bist unsere Zuflucht und Stärke.  
Du unser Glaube, unsere Hoffnung und unsere Liebe - unsere große Glückseligkeit.  
Du bist die unendliche Güte,  
großer und wunderbarer Herr, Gott, allmächtig, liebevoll, erbarmend und heilbringend.

*Franz von Assisi*

Wenn einige die Welt verlassen müssen, um sie zu finden, so müssen andere in die Welt hinein-  
tauchen, um sich emporzuschwingen mit ihr zum gleichen Himmel.

*Madeleine Delbrêl*

DREI WEISE  
DIE SICH ALS KÖNIGE  
ERWEISEN

so schönes  
reiches land

es sind so  
fremde unbekannte  
die da kommen  
die doch so gar  
nicht zählen  
zu den frommen

sie lassen sich  
von keinem  
falschen glanz  
an königshöfen  
irreführen

so weise  
königlich  
aus dunklen fernen  
die sich geleitet  
fühlen von den  
sternen

so ganz  
von DEM gebannt  
DEN sie als

die sehnsucht  
treibt und  
zieht sie  
gegen alles  
sagen

weisheit  
letzten schluß  
erkannt

mit großen augen  
kinderherzen  
verlassen sie  
den thron  
ihr schloß  
und ihr

o gott  
im kind  
wir beten an

DIES IST  
WAS WEISE  
WEISEN AN

*Wilhelm Willms*

Gott, Du bist da.

Deine Gegenwart umhüllt und durchdringt uns wie die Luft, die wir atmen, ohne die wir nicht leben können. Wir vertrauen Dir ganz und stehen nun als Deine Gemeinde versammelt vor Dir: Wir wollen dich loben und preisen.

*(nach Messbuch)*

Heiliger Gott,

Du bist unsagbar größer,  
als wir Menschen begreifen.

Du wohnst in unzugänglichem Licht und doch bist du uns nahe.

Wir stehen jetzt in Ehrfurcht vor Dir und sind geborgen in Deiner Nähe.

*Messbuch*

Du bist der Raum, der rund mein Sein  
umschließt und in  
sich birgt.  
Du näher mir als ich mir selbst  
und 'innerlicher  
als mein Innerstes -  
und doch ungreifbar  
und unfassbar  
und jeden Namen sprengend: Heiliger Geist -  
Ewige Liebe.

*Edith Stein*

Wer bist du, wahres Licht, das mich erfüllt  
und meines Herzens Dunkelheit erleuchtet?  
Du leitest mich wie die Hand einer Mutter,  
und ließest du mich, ich wüsste keinen Schritt zu gehen.  
Du bist der Raum, der rund mein Sein umschließt  
und in sich birgt. Aus dir entlassen  
versänke es im Abgrund, in dem Nichts,  
aus dem du es zum Sein erhobst.  
Du, näher mir als ich mir selbst  
und innerlicher als mein Innerstes –  
und doch ungreifbar und unfassbar,  
Du, Heiliger Geist! Ewige Liebe!

*Edith Stein*

In Dir sein, Gott, das ist alles.  
Das ist das Ganze, das Vollkommene, das Heilende.  
Die leiblichen Augen schließen, die Augen des Herzens öffnen  
und eintauchen in Deine Gegenwart.  
In Dir sein, Gott, das ist alles.

*(nach Jörg Zink)*

### **Der Anfang des Gebetes**

Der Meister versammelte seine Jünger und fragte sie: „Wo ist der Anfang des Gebetes?“

Der erste antwortete: „In der Not. Denn wenn ich Not empfinde, dann wende ich mich wie von selbst an Gott.“

Der zweite antwortete: „Im Jubel. Denn wenn ich jubele, dann hebt sich mir die Seele aus dem engen Gehäuse meiner Ängste und Sorgen und schwingt sich auf zu Gott.“

Der dritte: „In der Stille. Denn wenn alles in mir schweigend geworden ist, dann kann Gott sprechen.“

Der vierte: „Im Stammeln des Kindes. Denn erst wenn ich wieder werde wie ein Kind, wenn ich mich nicht schäme, vor Gott zu stammeln, dann ist er ganz groß und ich bin ganz klein, und dann ist alles gut.“

Der Meister antwortete: „Ihr habt alle gut geantwortet. Aber es gibt noch einen Anfang, und der ist früher als alle jene, die ihr genannt habt. Das Gebet fängt an bei Gott selbst. Er fängt an, nicht wir.“

*Klaus Hemmerle*

# Bücher mit Gebeten - Bücher über das Beten

## Literaturhinweise

**Egger, Klaus**, Das Vaterunser: Mitte gemeinsamen Christseins, Innsbruck [u.a.], Tyrolia-Verlag, 2000. - 110 S., kt.: 19,80 €, ISBN 3-7022-2299-5

Das „Gebet des Herrn“ - meditiert als Gebets- und Glaubensschule.

**Erbrich, Guido**, Zum Beispiel: du: Gebete für junge Menschen, Leipzig, Benno-Verlag, 2002. - 126 S., fest geb.: 14,90 €, ISBN 3-7462-1454-8

Ein liebevoll gestalteter Text-Bildband, nicht nur für jugendliche als Anregung und Begleitung zum Beten für die Erfahrungsbereiche: zweifeln und glauben; danken, feiern, erinnern; Schuld und Versöhnung; nachfolgen und vertrauen; Tag für Tag; lieben, leben und gestalten; Tod und Vollendung.

**Griemens, Bruno**, Gott4you, Gebete für Jugendliche, Kevelaer, Verlag Butzon & Bercker, 2004, 8,00 €, ISBN 3-7666-0556-9

Die Gebete und Texte thematisieren die Suche nach Gott, die Sehnsucht nach Liebe und Anerkennung, die Angst vor der Zukunft. Sie ermutigen dazu, mit Gott in Beziehung zu treten.

**Griesbeck, Josef**, Unerhört!? Gebete und Gebetsimpulse für Jugendliche, Würzburg, Echter, 2004. - 94 S., kt.: 7,80 €, ISBN 3-429-01715-7

Unpräzise und oft auch unkonventionelle Versuche, mit Gott zu sprechen.

**Grün, Anselm**, Wenn du Gott erfahren willst, öffne deine Sinne, Münster-Schwarzach, Vier-Türme-Verlag, 2000. - 181 S., fest geb.: 29,80 €, ISBN 3-87868-159-3

Gott ist auf vielerlei Art erfahrbar: in alltäglichen Erlebnissen, in den Begegnungen mit anderen Menschen, in den Stimmen unserer Seele, in den Bildern unserer Träume und in vielem mehr. Der Leser wird ermutigt, den eigenen Erfahrungen mit Gott nachzuspüren, sie anzuschauen und aus ihnen Kraft zu schöpfen.

**Guardini, Romano**, Die Vorschule des Betens, München, Katholische Akademie in Bayern, 1990. - 176 S., 17,50 €, ISBN: 3-932907-01-9

Guardini gibt in seiner 'Vorschule des Betens' wichtige und noch immer interessante und aktuelle Anregungen dazu. Er orientiert sich an der Schule Jesu Christi, der vor wichtigen Ereignissen und Entscheidungen zum Vater gebetet hat, an den jahrhundertealten Erfahrung der kirchlichen Liturgie und an den großen Heiligen.

**Imig, Magdalene**, Nein, lieber Gott, jetzt nicht! Wo uns Gott in unserem Leben begegnet und wie wir ihn erfahren können, Gütersloh, Quell, 2002. - 125 S., kt.: 9,95 €, ISBN 3-579-03463-4

Texte und Gebete, dem Alltag im christlichen Kontext mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

**Jalics, Franz**, Lernen wir beten: Eine Anleitung mit Gott ins Gespräch zu kommen, Würzburg, Echter, 2000. - 106 S.; fest geb.: 12,80 €, ISBN 3-429-01800-5

Schwierigkeiten und Möglichkeiten des modernen Menschen, zum Gebet zu finden.

**Jilesen, Martien**, Gott erfahren - wie geht das? Psychologie und Praxis der Gottesbegegnung, Freiburg [u.a.], Herder, 2003. - 192 S.; kt.: 16,90 €, ISBN 3-451-28094-9

Jeder kann Gott erfahren, wenn er dafür sensibilisiert wird und sich bereitwillig darauf einlässt dieses Geschenk zu empfangen.

**Jürgens, Stefan**, Du! Jugendgebete; Gebete zum Sammeln; für Jugendliche und andere, die Gott suchen, Freiburg [u.a.], Herder, 2003. - 80 S., kt.: 8,90 €, ISBN 3-451-28117-1

Eine 'Sammlung' und zwar in doppeltem Sinn: eine Sammlung von Gebetstexten, die der Auswahl bedarf, und eine Auswahl an Gebeten, die zur inneren Sammlung einladen und ermutigen will.

**Köster, Peter**, Beten lernen. Konkrete Anleitungen, praktische Übungen, spirituelle Impulse, Leipzig, Benno-Verlag, 2003. - 120 S.; kt.: 9,90 €, ISBN 3-7462-1585-4  
Schritte und Übungen für den individuell geprägten Weg zum Gebet auf dem Hintergrund von Bibel und Tradition. Ausgehend von der reichen Gebetstradition unserer Kirche und der Heiligen Schrift werden konkrete Möglichkeiten und Übungen aufgezeigt, seinen eigenen Weg zum Beten zu finden.

**Krause, Vera / Werbick, Jürgen**, Loben - Klagen - Danken, Stuttgart, Katholisches Bibelwerk, 2004. - 128 S., 12,90 €, ISBN 3-460-32080-X  
Die Autoren gehen ein auf die Fragen: Wie können wir beten? Was kann uns dazu veranlassen? Wie spricht Gott den Menschen an? was bedeuten Gottes Worte für unseren Lebensweg?

**Kürzinger, Reinhard**, Das große Buch der Gebete, München, Pattloch, 2003. - 896 S.; fest geb.: 24,90 €, ISBN 3-629-01645-6  
Umfangreiche, thematisch geordnete Anthologie von Gebeten mit einer Einführung in das Beten.

**Legler, Erich**, Auf dich vertraue ich, Mit Kranken und Sterbenden beten, Ostfildern, Schwabenverlag, 2002. - 197 S.; fest geb.: 13,50 €, ISBN 3-7966-1079-X  
Gut strukturierte Sammlung für Gebete während der Begleitung Kranker und Sterbender.

**Leitschuh, Marcus / Terwite, Paulus / Theisen, Ute / Vellguth, Klaus**, Pray! Das Jugendgebetbuch, Kevelaer, Butzon und Bercker, 2004, 7,90 €, ISBN 3-7666-0576-3  
Die hier gesammelten Texte wurden von Jugendlichen für Jugendliche geschrieben und greifen die verschiedenen Aspekte aus dem Leben junger Menschen auf.

**Martini, Carlo Maria**, In der Familie beten, Mainz, Matthias-Grünwald-Verlag, 2001. - 88 S, fest geb.: 18,60 €, ISBN 3-7867-2299-4  
Der Mailänder Erzbischof möchte mit seinem Büchlein dazu beitragen, dass das regelmäßige Beten erneut seinen Platz in der Familie findet. Alle Anregungen sind darauf ausgerichtet, im Familienalltag zu einer festen Gewohnheit zu werden, sie erfordern nur wenige Minuten Zeit.

**Menke, Karl-Heinz**, Handelt Gott, wenn ich ihn bitte?, Regensburg, Pustet, 2000. - 197 S, kt.: 19,80 €, ISBN 3-7867-8331-4  
Anschauliche Theologie des Betens als eines zentralen Glaubenselements

**Miller, Gabriele**, Ob du mich hörst?: Gebete, München, Kösel, 2000. - 175 S.; fest geb.: 26,90 €, ISBN 3-466-36551-1  
Ein zugleich schlicht und schön gestaltetes Gebetbuch, das einen sehr persönlichen Akzent trägt.

**Pausch, Johannes**, Auch schwarze Schafe können beten, Für alle, die nicht an Gott glauben und doch beten wollen, München, Kösel, 2002. - 219 S.; fest geb.: 14,95 €, ISBN 3-466-36609-7  
Wer der Kirche ferne steht oder mit den gelernten Wortgebeten nichts mehr anfangen kann, hat noch lange nicht die Fähigkeit zum Beten verloren. Einladung, im alltäglichen Tun, in der Begegnung mit den Mitmenschen und in den eigenen Fehlern und Schwächen ein Gebet zu sehen.

**Rohr, Richard**, Wer loslässt, wird gehalten, Das Geschenk des kontemplativen Gebets, 160 S., Pb, 12,70 €, ISBN 3-532-62263-7  
Loslassen können, nicht mehr alles selbst in die Hand nehmen wollen und darauf vertrauen, dass Gott mich hält, wenn ich mich fallen lasse. In diese Lebenshaltung des kontemplativen Gebetes führt Rohr ein.

**Schaube, Werner**, Aufbrechen. Bibel-Impulse für junge Menschen, Freiburg [u.a.], Herder, 2002. - 125 S., kt.: 9,90 €, ISBN 3-451-27721-2  
Vielseitige Anregungen zur Umsetzung von Bibelstellen in den Alltag.

**Schaller, Hans**, Wenn ich beten könnte, Mainz, Grünewald, 1998. - 132 S., 7,90 €, ISBN: 3-786-78439-6

Schaller verortet das Gebet im Alltag des Menschen und bringt Vorschläge für eine geistliche Kultur des alltäglichen Lebens.

**Steinke, Johannes Maria**, Wie beten geht, Freiburg, Herder Verlag 2004, 144 S. 9,90 €, ISBN 3-451-28497-9

**Thönnies, Dietmar**, Gebets-Werkstatt: selbst formulieren, passend auswählen, Kevelaer, Butzon & Bercker, 2000. - 128 S., kt.: 24,80 €, ISBN 3-7666-0316-7

Überlegungen und Beispiele für das Suchen und Selbstformulieren von Gebeten.

**Toscani, Oliviero**, Beten. Gebete von Jugendlichen aus aller Welt, München, Pattloch, 2000. - 141 S., kt.: 6,90 €, ISBN 3-629-01083-0

Handliches Jugendgebetbuch mit anregenden, zum Nachdenken inspirierenden Fotos und authentischen Texten heutiger Jugendlicher.

**Vellguth, Klaus**, Wo die Sehnsucht den Himmel berührt, Gebete aus den Jungen Kirchen, Kevelaer, Butzon & Bercker [u.a]), 2001. - 112 S., kt.: 7,90 €, ISBN 3-7666-0403-1

Texte und Gebete aus den Kirchen Asiens, Afrikas und Lateinamerikas, die Sehnsüchte der Menschen von überall her benennen.

**Wieland, Adele**, In der Stille des Herzens, Gebete für ältere Menschen, Gütersloh, Quell, 2000. – 157 S., kt.: 19,80 €, ISBN 3-579-03361-1

Sammlung von bewährten und neuen Gebetstexten, besonders für ältere Menschen.

**Zink, Jörg**, Unter dem großen Bogen: Das Lied von Gott rings um die Erde, Stuttgart, Kreuz, 2001. - 462 S.; fest geb.: 26,90 €, ISBN 3-1831-1998-7

Eine umfassende Gebetssammlung aus allen Zeiten und Religionen dieser Welt.

Die Texte finden sich auch im Internet: [www.deutsche-liebeslyrik.de/gottesli/g\\_lied.htm](http://www.deutsche-liebeslyrik.de/gottesli/g_lied.htm)

**Foresi, Pasquale**, Beten. Anregungen zu einem tiefen Gespräch mit Gott, München, Verlag Neue Stadt, 2003 (2), 43 S., 3,90 €, ISBN 3-87996-551X

Kurze meditative Hinführung zu einigen Aspekten des Betens.

**Leitschuh, Marcus; Pfeiffer, Cornelia** (Hg.), Gemeinsam entdecken. Ökumenische Gebete und Meditationen, Paderborn, Bonifatius-Verlag, 2003, 196 S., 9,90 €, ISBN 3-89710-242-0

Eine Sammlung neuer und bekannter ökumenischer Gebete und Meditationen.

**Referat Spirituelle Dienste**, Ottmarsgässchen 8, 86152 Augsburg, Ins Beten kommen, Ein Weg durch vier Wochen, Augsburg, 2003

Hinführung zum Beten als Vier-Wochen-Kurs in Anlehnung an Exerzitien im Alltag.

**Bundesleitung der kjg** (Hg.), AusZeiten! Texte und Gebete, Düsseldorf, kjg Verlagsgesellschaft, 1993, 222 S., 13,70 €, ISBN 3-929176-25-4

Texte, Gedichte u. Gebete zum Thema „beten“

**Stadler, Arnold**, „Die Menschen lügen. Alle“ und andere Psalmen. Insel-Verlag Frankfurt/M 1999, 116 S., geb. ISBN: 3458161944.

**Stier, Fridolin**, Mit den Psalmen beten. Hrsg. von Eleonore Beck. Kath. Bibelwerk, Stuttgart 2001.

**Hasselborn, Johannes**, Lobe den Herrn, meine Seele. Alle 150 Psalmen mit Auslegungen. Kreuz Verlag, Stuttgart/Zürich 2003, 134,80 €, ISBN: 3460331348

**Schleinzer, Annette**, Die Liebe ist unsere einzige Aufgabe, Schwabenverlag 1994, Texte, Gedichte, Gebete: Gott einen Ort sichern, Herausgegeben von Annette Schleinzer, Schwabenverlag 2002

# Visuelle Medien

## Medienliste zum Thema Gebet

In der folgenden Liste finden sich Medien, die bei der geistlichen Vorbereitung auf den Weltjugendtag hilfreich sein können.

Diese Medien dürften größtenteils in den diözesanen Medienzentralen verfügbar sein. Die angegebenen Katalognummern beziehen sich auf Medien im Verleih der Medienzentrale des Erzbistums Köln, Anschrift: Kardinal-Frings-Str. 1-3, 50668 Köln, Tel. 0221/1642-3333

### Diaserien

---

#### **Der Freudenreiche Rosenkranz L1067**

Hanns Sauter (Text) / Karl Grohmann (Fotos), D, A, 2003, 7 Dias, 1 Textheft,

Der freudenreiche Rosenkranz betrachtet den Weg Gottes zu den Menschen, seine Pläne zu unserem Heil und seine Absicht, dabei nicht an den Menschen vorbei zu wirken, sondern sie in seine Wege einzubeziehen.

Eignung: Gemeinden; ab 6

#### **JESUS - Rosenkranzgebet 1 L1029**

D, 1999, 6 Dias mit Begleittext, 1 Gebetbuch (Kardinal Meisner),

6 Dias zu den fünf Geheimnissen des Freudenreichen Rosenkranzes mit Verweis auf Schriftstellen, Lieder und Andachten (Gotteslob).

#### **JESUS - Rosenkranzgebet 2 L1030**

D, 2001, 6 Dias mit Begleittext, 1 Gebetbuch (Kardinal Meisner),

6 Dias zu den Geheimnissen des Schmerzhafte Rosenkranzes mit Verweis auf Schriftstellen, Lieder und Andachten (Gotteslob).

#### **JESUS - Rosenkranzgebet 3 L1031**

D, 2001, 6 Dias mit Begleittext, 1 Gebetbuch (Kardinal Meisner),

6 Dias zu den Geheimnissen des Glorreichen Rosenkranzes mit Verweis auf Schriftstellen, Lieder und Andachten (Gotteslob).

#### **Lebensimpulse 2: In Gott sein L982**

Elmar Gruber, D, 1998, 8 Dias, F, 1 Textheft, Diareihe

Der Mensch unserer Tage klagt über den Verlust der Liebe im alltäglichen Leben. Das Leben scheint hart und voller Hass zu sein. Wer vergibt heute schon dem Nachbarn seine Schulden, wie wir es im Vaterunser beten? Der spirituelle Meister Elmar Gruber führt uns, ausgehend von der Erkenntnis, dass Gott uns liebt und uns unsere Fehler vergibt, hin zu dem neuen Lebensstil: es geht darum, die Liebe anzunehmen und sie zu schenken, aus Liebe und in der Liebe zu vergeben. Folgende "Beziehungsfelder" werden angesprochen: 1. Ein befreiendes Gottesbild 2. "Teufelskreise" 3. Das Leidproblem 4. Der "strafende Gott" 5. Die Bekehrung 6. Der Vergebungsprozess 7. Die Entstehung der Kirche 8. Die Taufe

Eignung: Jugendliche; Erwachsene; ab 12

#### **Der Lichtreiche Rosenkranz L1068**

Hanns Sauter (Text) / Karl Grohmann (Fotos), D, A, 2003, 7 Dias, 1 Textheft,

Der lichtreiche Rosenkranz betrachtet das Geheimnis, wie Gott uns Menschen entgegenkommt und Licht in unser Leben bringt. Die fünf Gesätze des lichtreichen Rosenkranzes meditieren dazu wesentliche Stationen aus dem Leben Jesu.

Eignung: Gemeinden; ab 6

## Overheadfolien

---

### **Gott ist nah OV1023**

D, 1993, 40 Folien,

40 Foliendarstellungen sollen helfen, den Begriff Nähe klarer zu definieren. Die Themenbereiche "Menschen untereinander" und "Dinge" vermitteln Nähe; das An-nähern Gottes zu den Menschen und die Hinwendung des Menschen zu Jesus über die "Vermittlerin" Maria, sollen vor allem Kindern Hilfestellung leisten, in diesen Prozess "einzusteigen".

Eignung: Primarstufe; Kinder; Eltern; Erzieher; ab 8

### **Gott suchen mit den Psalmen OV1058**

D, 1997, 6 Folien, 1 Begleitheft,

Sechs Bildfolien mit Bilderschließung, methodischen Hinweisen und Anregungen zum Gespräch: 1.) Freude an der Tora, 2.) Rembrandt: David spielt vor Saul, 3.) Baum in der Wüste, 4.) Münchener Hauptbahnhof, 5.) Herbert Falken: Lachendes Doppelkreuz, 6.) Herbert Falken: Trommler.

Eignung: Sek. I u. II; ab 12

## Religionspädagogische Arbeitsmaterialien, Unterrichtshilfen

---

### **Gedichte zur Gottesfrage Texte - Interpretationen - Methoden RP300**

Georg Langenhorst, D, 2003, Buch, 246 S.,

Wie heute von Gott, wie heute mit Gott reden? Bedeutende Schriftstellerinnen und Schriftsteller haben mit der Frage nach Gott gerungen. Die Chancen einer Begegnung von Literatur und Theologie greift dieses Buch konkret auf. Fünfzig überwiegend moderne Gedichte werden vorgestellt, interpretiert und für die Praxis erschlossen.

Eignung: Sek. I u. II, LehrerInnen; ab 14

### **Die mit Gott rechnen RP50**

Image-team, D, 2001, 19 Dias, 1 Begleitheft, 1 CD,

Ergreifende Advents-Betrachtungen mit persönlichen Texten von Menschen, die sich auf Gott einlassen. Sie haben erfahren, dass da einer ist, den sie in jeder Situation ansprechen können, zuweilen sogar aus tiefster Tiefe. Im Zweifel: Reinhold Schneider; in der Prüfung: Johannes vom Kreuz; in einem Leben ohne Gott: Tatjana Goritschewa; in der Angst: Familie Wallert in der Gefangenschaft philippinischer Rebellen; in der Krankheit: Fußballstar Heiko Herrlich usw. Und weil diese Zeugnisse so voller Leben sind, beginnen wir zu begreifen, was es bedeutet, einen Gott zu haben, "der für uns Mensch geworden ist".

Eignung: Sek. I u. II; Gemeinden;

### **Gott4you RP302**

Bruno Griemens, D, 2004, Buch, 128 S.,

Bruno Griemens greift in seinem neuen Gebetbuch die brennenden Fragen und Lebensprobleme junger Menschen auf. Seine Texte machen Mut, mit Gott ins Gespräch zu kommen und sich aktiv einzusetzen für eine bessere Welt.

Eignung: Jugendliche; ab 10

### **In der Schöpfung klingt ein Lied RP16**

Regina Ebert, D, 2002, Buch, 180 S., Lieder m. Noten, 1 CD,

Noch heute singen oder beten Menschen auf der ganzen Welt den Sonnengesang des hl. Franz von Assisi. Die Autorin hat in über 20 Jahren alles nur erdenkliche Material zu den Symbolen des Sonnengesangs gesammelt und didaktisch aufgearbeitet. Neben vielen Sachinformationen und Experimenten mit Phänomenen der Natur, Liedern und Tänzen, Geschichten und Meditationen, leicht umsetzbaren Bastelanleitungen und Kochrezepten findet sich in diesem Buch ein erstmals veröffentlichtes Musikspiel von P. Werner Hebeisen SJ, das in Zusammenarbeit mit der Autorin entstanden ist. Lieder und Instrumentalstücke sind auf der beiliegenden CD eingespielt, die dazugehörigen Tänze im Buch erläutert und in Tanzbildern veranschaulicht.

Eignung: Erzieher; Gruppenleiter; Lehrer; Eltern; ab 4

### **Inspirationen für die Seele RP310**

Michael Habecker, Armin Ruppel, Hans Schmid, D, 2002, 1 Musik-CD,

Ob zur Besinnung und Meditation, zu Traum- und Phantasie Reisen oder in kreativen Ausdrucksphasen: Die Musik dieser CD spricht unmittelbar an. Sie begleitet die Konzentration und Wahrnehmung und weckt kreative Potenziale im Zuhörer. Dabei kommt sie den Hörgewohnheiten auch von Jugendlichen und Kindern

entgegen, ohne trivial zu sein. Sie ist Musik für die Seele. Mit dieser CD führen die Autoren fort, was sie mit der CD "Saitenspiel für die Seele" (RP 309) begonnen haben: Musik zur Inspiration, die uns hilft zu uns zu kommen.

Eignung: Elementarbereich, Primarstufe, Sek. I u. II, GruppenleiterInnen; ab 4

### **online to he@ven RP301**

Bruno Griemens, D, 2002 (3.), Buch, 128 S.,

Die Gebete und Impulse zu Themen aus allen Lebensbereichen wollen helfen, das Beten (wieder neu) zu wagen und den eigenen Glauben sprechen zu lassen.

Eignung: Jugendliche; ab 10

### **PRAY RP303**

Marcus C. Leitschuh / Br. Paulus Terwite / Ute Theisen / Klaus Vellguth (Hrsg), D, 2004, Buch, 143 S., Zur Einstimmung auf den Weltjugendtag 2005 in Köln bietet das Buch erfrischend unkonventionelle Gebete - von jungen Leuten für junge Leute. Neben den Texten regen außergewöhnliche Fotos zum Nachdenken an. Eine starke Mischung, die Lust macht, selbst zu beten: Pray!

Eignung: Jugendliche; ab 10

### **Saitenspiel für die Seele RP309**

Michael Habecker, Armin Ruppel, Hans Schmid, D, 2000, 1 Musik-CD,

Ob zur Besinnung und Meditation, zu Traum- und Phantasie Reisen oder in kreativen Ausdrucksphasen: Die Musik dieser CD spricht unmittelbar an. Sie begleitet die Konzentration und Wahrnehmung und weckt kreative Potenziale im Zuhörer. Dabei kommt sie den Hörgewohnheiten auch von Jugendlichen und Kindern entgegen, ohne trivial zu sein. Sie ist Musik für die Seele.

Eignung: Elementarbereich, Primarstufe, Sek. I u. II, GruppenleiterInnen; ab 4

## **Filme (DVDs, Videos)**

---

### **Auf der Suche... V 1482**

Über religiöse Erfahrungen junger Menschen

Max Kronawitter, Deutschland 1994, 30 Min., F

Alljährlich begegnen sich zur Jahreswende in einer europäischen Stadt Brüder aus der Gemeinschaft von Taizé und Jugendliche. Zum Treffen in München sind nahezu 100 000 gekommen. Bei dieser Begegnung scheinen sie für ihren Glauben zu finden, was sie in den Kirchengemeinden oft vergeblich suchen. In diesem Film sprechen Teilnehmer von ihren Erfahrungen mit Gebet, Bibel, Kirche und Gott.

Eignung: Sek. II; ab 14

### **Beten - ich bitte Sie, wo leben wir denn? V543**

Günter Höver, D, 1983, 44 Min., F, Fernsehfilm

In diesem Film spricht eine kommentierende Stimme zu verschiedenen Bildern Anmerkungen zum Gebet und welchen Standpunkt man dazu haben kann. Zwischendurch kommen immer wieder Menschen mit ihren Situationen des Betens selbst zu Wort.

Eignung: Sek. II; Jugendliche; Erwachsene; ab 16

### **Beten Sie noch? V1516**

Stephan Kulle, Gerhard Müller,, D, 1996, 44 Min., F,

Fachleute (Theologen, Psychologen, Religionsforscher) und Passanten werden danach gefragt, ob und wie sie beten und ob sie daran glauben, dass das Gebet wirkt. Kurze Statements zeigen verschiedene Aspekte des Gebets auf und machen den Versuch einer theologischen und psychologischen Begründung des Gebets.

Eignung: Sek. I u. II; Jugendliche; Eltern; Erzieher; ab 12

### **god@heaven V3163**

Joseph Neulight, USA, 1998, 15 Min., F,

Ein kleiner Junge beobachtet einen Mann, der auf Handzetteln Gottes E-mail-Adresse austeilt. Gegen Bezahlung mit Kreditkarte wird eine Verbindung zum Himmel angeboten. Zu Hause probiert der Junge die Anschrift aus und fragt Gott, wie er denn wissen könne, dass er da sei. Seine Frage wird an eine Jerusalemer Adresse geleitet und landet auf dem Schreibtisch eines jungen Mannes. Der bringt sie auf einem kleinen Zettel zur Klagemauer auf dem Tempelberg... und so lässt die Antwort auf sich warten. Der kleine Junge wird langsam mutlos. Doch eines Tages erhält er eine Nachricht...

Eignung: Sek. I u. II; Jugendliche; Kinder; ab 6

**Jeden Tag trete ich vor dein Antlitz... V1449**

Drahomira Vihanova, CS, 1992, 28 Min., SW, Dokumentarfilm

Das Porträt des 86-jährigen Deutschen Franz Eimann aus Ostböhmen verbindet Interviewphasen mit Sequenzen aus dem Alltag, der von harter Arbeit, Schicksalsschlägen und einem tiefen Glauben geprägt ist. Szenen aus der Messfeier, die Franz Eimann regelmäßig besucht, runden dieses beeindruckende Lebens- und Glaubenszeugnis ab.

Eignung: Sek. II; Jugendliche; Erwachsene; ab 16

**Leben in der Stille V2749**

P. Susai Jegaraj SVD, D, IRL, 1997, 30 Min., F, Dokumentarfilm

Weltweit gibt es 18 Niederlassungen der Steyler Anbetungsschwestern in Afrika, Asien, Europa, Nord- und Südamerika. Rund 450 Frauen gehören zu den "Dienerinnen des Heiligen Geistes von der Ewigen Anbetung". Diese Videodokumentation versucht dem Zuschauer eine Welt nahe zu bringen, hierfür bei ihm vielleicht sogar Verständnis zu wecken, obgleich sie ihm fremd ist. Denn verständlich wird das Leben der kontemplativen Schwesterngemeinschaft nur aus der Beziehung des Menschen zu Gott heraus...

Eignung: Sek. I u. II; Jugendliche; Erwachsene; ab 14

**Mit dem Papst in Toronto V3068**

Michael Mandlik, D, 2002, 44 Min., F, Dokumentation

Die in der kanadischen Provinz Ontario gelegene Metropole Toronto war Schauplatz des letzten Weltjugendtages 2002, an dem ca. 500000 Jugendliche teilnahmen. Die Kommunikation mit den Jugendlichen ist ein zentrales Anliegen des Pontifikats von Papst Johannes Paul II. und deshalb rief er 1984 den Weltjugendtag ins Leben. Der Weltjugendtag bietet der Jugend der Welt auf der Suche nach Sinn ein ideales Forum zum intensiven Erleben und zum Austausch von Lebens- und Glaubenserfahrungen. Der Film ist ein idealer Einstieg für die Vorbereitungen der Pfarreien zum 20. Weltjugendtag, der 2005 in Köln stattfinden wird!

Eignung: Jugendliche, Erwachsene, Sek I, Sek II, alle Schularten ; ab 12

**Religion light - Glaube und Lebensgefühl heute V3001**

Jochen Bank, Rita Döbbe, D, 1999, 20 Min., F, Dokumentarfilm

Der Einfluss der Kirche schwindet, Religion wird zunehmend als Privatsache empfunden. Gleichzeitig wächst ein neues Bewusstsein, das die Frage nach Gott und dem Sinn des Lebens wieder stärker thematisiert. Die Dokumentation lässt Jugendliche zu Wort kommen. Sie erzählen von ihrem Lebensgefühl, beschreiben ihre Einstellung zu Religion und Kirche und nehmen dabei kein Blatt vor den Mund.

Eignung: Jugendliche; Erwachsene; ab 12

**Die sieben Kreise des Gebets V585**

Martin Smith, GB, 1985, 31 Min., F, Dokumentarfilm

Gebet und Meditation haben ihre Wurzeln in Erfahrungen, die jedem Menschen vertraut sind. Ausgehend vom Alltag eines arbeitslosen Jugendlichen, einer Krankenschwester, eines Angestellten und einer alten Frau führt der Film in sieben Schritten (Stille, Raum, Wahrnehmen, Leiden, Zärtlichkeit, Zuhören, von Angesicht zu Angesicht) zu einer Form der Spiritualität hin, die die Welt in allen ihren Erscheinungen auf Gott hin durchsichtig werden lässt.

Eignung: Sek. I u. II; Jugendliche; Erwachsene; ab 14

**Vater unser V2185**

Max Kronawitter, D, 1996, 18 Min., F, Dokumentarfilm

Mit zeitgenössischen Bildern und Szenen, aber auch in ruhigen Naturbildern, versucht diese Dokumentation die Bitten des "Vater unser" neu auf unser alltägliches Leben zu beziehen und Denkanstöße zu geben, die zur Meditation anregen sollen.

Eignung: Sek. I; ab 10

# Quellen

- Seite 47: Franz Kamphaus, In Sehnsucht suche ich dich, : aus: Hanno Heil (Hg.): Wenn Gott zur Welt kommt © Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 1992, S. 17-20
- Seite 48: Die Botschaft der Befreiung, : aus: Andrea Schwarz, Bunter Faden Zärtlichkeit, © Verlag Herder, Freiburg im Breisgau <sup>11</sup>1996
- Seite 49: Der Friede sei mir Dir, © Frank Timnik
- Seite 53: aus: Kurt Marti, G. Gessler, Der Aufstand Gottes gegen die Herren. 31 Gedichte und 23 Bilder zum Thema Passion, Radius Verlag, Stuttgart, 1981
- Seite 55: Karl Rahner, Was sind Gebete © Verlag Herder, Freiburg im Breisgau
- Seite 55: Lothar Zenetti, Beten indem man atmet, aus: ders., Texte der Zuversicht, München 1976, S. 300f., © Auer Verlag GmbH
- Seite 63: Biografisches, gekürzt, : aus: [www.uni-ulm.de/LiLL/3.0/D/frauen/biografien/Jh20/delbrel.htm#anfang](http://www.uni-ulm.de/LiLL/3.0/D/frauen/biografien/Jh20/delbrel.htm#anfang) © Hildegard Keller, Senden
- Seite 63f.: aus: Madeleine Delbrêl, Wir Nachbarn der Kommunisten. Diagnosen. Übertragen von H. U. von Balthasar, © Johannes Verlag, Einsiedeln 1975, S. 49
- Seite 64ff.: aus: Madeleine Delbrêl. Gott einen Ort sichern. Texte – Gedichte – Gebete. Hg. Annette Schleinker, © Schwabenverlag, Ostfildern 2002, S. 45-47, S. 152, S. 129-132
- Seite 80ff.: aus: Markus Roentgen, 52 Wochen ein ganzer Mann. Zugänge zur männlichen Lebensmitte. © Aschendorff-Verlag, Münster 2001, S. 96-100; S. 119-123; S 155.
- Seite 82: aus: Joseph Roth, Hiob © Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln 1974, 1982, 1999
- Seite 97: Jakob erfindet ein Gebet, : aus: Martin Jäggle/Lene Mayer-Skumanz, Mit Kindern über Gott reden © Tyrolia Verlag, Innsbruck 1994, S. 30
- Seite 98: Friederike Mayröcker, Rhapsodie © Suhrkamp Verlag
- Seite 98: Rose Ausländer, Preisen, : aus: dies., Wieder ein Tag in Glut und Wind. Gedichte 1980-1982 © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 1986
- Seite 98: Rose Ausländer, Erbarme dich/Herr/..., : aus: dies., Und preise die kühlende Liebe der Luft. Gedichte 1983-1987 © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 1988
- Seite 99: Günter Kunert, So und nicht anders. Ausgewählte und neue Gedichte © Carl Hanser Verlag, München-Wien 2002
- Seite 102: Hanns Dieter Hüsch, Der erste und letzte Trost, : aus: Hanns Dieter Hüsch/Uwe Seidel, Ich stehe unter Gottes Schutz, S. 92f, 2003/7 © Tvd-Verlag, Düsseldorf 1996
- Seite 103: Roland Potthast, Anbetung, aus: [www.evangelium.de](http://www.evangelium.de) © Roland Potthast, Göttingen
- Seite 103: O Gott, ich bete dich an, aus: GL 3,1
- Seite 104: Wilhelm Willms, Ich möchte weinen wie ein Kind. Gedichtetes, © Verlag Butzon & Bercker, Kevelaer 1989, S. 16f.
- Seite 104: Gott, du bist da, nach Messbuch S. 306
- Seite 104: Heiliger Gott, : aus: Messbuch S. 306

Der Herausgeber dankt den in den Quellenangaben genannten Verlagen, Autoren oder sonstigen Rechteinhabern für die Erteilung der Abdruckerlaubnis. Die Inhaber der Rechte einiger abgedruckter Texte konnten leider nicht ermittelt werden. Sie werden gebeten, sich ggf. an den Herausgeber zu wenden.

# Impressum

**Herausgeber:**

Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz, Kaiserstraße 161, 53113 Bonn  
in Kooperation mit dem Weltjugendtagsbüro, Gereonstraße 1-3, 50670 Köln

**Verantwortlich:**

Prälat Dr. Heiner Koch

**Redaktion** (Erzbischöfliches Generalvikariat Köln):

Werner Höbsch und Bernhard Riedl

**Beiträge/Mitarbeit:**

Birgit Altmeyer, Dr. Gunther Fleischer, Pfarrer Ulrich Hennes, Werner Höbsch, Pfarrer Michael Kühn, Dr. Hedwig Lamberty-Zielinski, Fridolin Löffler, Prof. em. DDr. Heribert Mühlen, Elisabeth Neuhaus, Angelika Odenthal, Dr. Joachim M. Plotzek, Bernhard Riedl, Markus Roentgen, Dr. Peter Scharr, Andreas Schwenzer, Dr. Udo Wallraf

**Textverarbeitung und -gestaltung:**

Sandra Behrendt

