

Zeit zu beten



Ein Weg zur Freundschaft mit Gott

Vorwort

Die selbstverständlichsten Dinge sind oft schwer zu erklären oder zu erlernen. So ist es auch mit dem Gebet. Eigentlich sollte es für jeden von uns naturgegeben sein, zu beten; wir sind Geschöpfe Gottes, wir kommen aus ihm, leben ständig mit ihm und kehren einmal zu ihm zurück, um in Ewigkeit bei ihm zu sein; mit diesem Freund zu reden sollte uns das Natürlichste sein. Und doch ist es auch zugleich schwierig: Denn wie redet man mit einem, den man nicht sieht, nicht hört? Und vor allem, wie lernt man, ihm auch zuzuhören? Zudem: Wo soll man in der heutigen Welt die Zeit, die Konzentration, die Energie hernehmen, zu beten? Schließlich: Warum sollen wir überhaupt beten? Es scheint ja ganz gut zu gehen, ohne dass wir es tun?

Das sind wichtige, wesentliche, an den Kern des Menschen stoßende Fragen – auch und ganz besonders in unserer Zeit. Das Gebet ist die Basis von allem. Ohne das regelmäßige, persönliche Gebet zu Gott, ohne den Austausch mit ihm ist eine echte Beziehung mit dem nicht möglich, der in unserem Leben handeln, uns in allem helfen, uns stützen, tragen will. Genug der Vorrede: Es lohnt sich. Machen wir uns also auf den Weg, lernen wir im Marienmonat Oktober, wie man betet – an der Hand von einer, in deren Leben plötzlich die Realität Gottes hereinbrach: Maria. Mithilfe des Rosenkranzes wollen wir Schritt für Schritt bei ihr in die Schule gehen, wollen lernen, wie man den Ruf Gottes hört, ihm antwortet, wie man die Zeit für das Gebet findet und wie man das eigentlich genau macht: beten.

Möge die Schule des Gebetes für jeden von uns, die „alten Hasen des Gebets“ und diejenigen, die die ersten zaghaften Schritte ausprobieren, ein spannender und wesenhafter Neubeginn sein. Für Euren Bischof als allerersten.

Euer

+ *Wolfgang Kemp*

Was ist Gebet – wozu soll ich beten?



Gebet sollte uns als Christen eigentlich so selbstverständlich sein wie das Atmen – und doch erscheint es vielen Menschen überflüssig. In der heutigen schnelllebigen Welt, so hört man, ist schlichtweg keine Zeit mehr für Gebet.

Zugleich beobachten wir eine große Krise in den menschlichen Beziehungen. Viele Menschen schaffen es kaum noch, über einen längeren Zeitraum eine glückliche Beziehung in Treue zu leben – obwohl sich praktisch jeder so eine Beziehung wünscht.

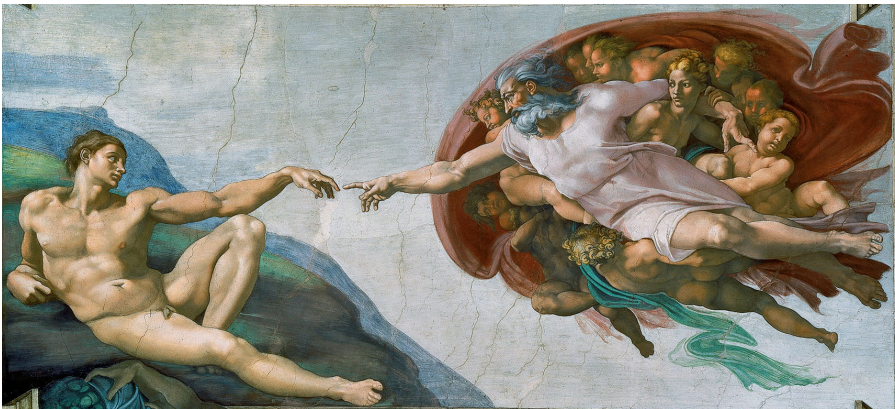
Vielleicht haben beide Probleme dieselbe Wurzel. Vielleicht liegt es daran, dass vielerorts die selbstverständliche Einübung in Gebet wie in Beziehung verloren gegangen ist. Beziehung funktioniert nicht ohne ein echtes Einüben von Kommunikation – und genauso ist es mit dem Gebet.

Eine echte Beziehung zu Gott lebt aus dem regelmäßigen Umgang miteinander, dem Austausch, dem Hinhören. Nur – wie redet man mit jemandem oder hört hin, wenn man ihn nicht sehen oder hören kann? Wer solch einen vertrauten Umgang mit Gott wünscht, der muss sich Zeit nehmen. Zeit zum Lernen, Probieren, Einüben. Er sollte sich von jemandem an die Hand nehmen lassen, der denselben Weg wie er gegangen ist und schon Erfahrung hat.

Dieses Heft ist der Versuch, so einen Weg zu beginnen. Wir glauben, dass Maria, die Mutter Jesu, den gleichen Weg gegangen ist. Auch sie hat plötz-

lich den Ruf Gottes in ihrem Leben mächtig gespürt und dann, Schritt für Schritt, gelernt, wie man mit dieser Realität umgeht. Auch sie hat einmal „angefangen“. Wir glauben, dass die Betrachtung ihres Weges mit Jesus ein guter „Einstieg“ ins Thema Gebet ist. Das kleine Werkzeug dazu ist der Rosenkranz. Er kann so etwas wie eine Schnur sein, an der wir uns festhalten. Auf unserem Weg auf Gott zu. In unserer Schule des Gebetes.

Gottes Beziehung zu mir – meine Beziehung zu Gott



Ich bin nicht alleine. Auch wenn mich alle Freunde verlassen, auch wenn alles schief geht – es gibt einen, der mich kennt, liebt, der nur das Beste für mich will, und der mir helfen will und kann. Einer, der immer, immer da ist. Mit dem ich immer, in jeder Lage, sprechen kann. Dieser jemand ist Gott. Das ist eigentlich eine unglaublich befreiende Botschaft für jeden, der sie wirklich erfasst. Gott, der mich geschaffen hat, der mich vom ersten Moment im Mutterleib an liebt und kennt, er wartet nur darauf, dass ich ihm antworte und wir gemeinsam den Weg durch das Leben gehen, bis wir einmal nach dem Tod für immer vereint sind.

Aber zugleich ist Gott ein diskreter Freund. Er gibt uns zwar einen großen Vorschuss, aber wie in einer echten Liebesbeziehung drängt er sich nicht auf, zwingt uns nicht, sondern möchte unsere freie Zuwendung. Er wird einladen, locken, uns umwerben – immer wieder werden wir Momente in

unserem Leben finden, wo wir ahnen: das war Gott, der mich rief. Aber wenn wir nicht unsererseits auf ihn zugehen, kann diese Liebesbeziehung nicht lebendig und echt sein. Erst wenn wir unseren Alltag vor ihn hintragen, ihn hineinlassen in unser Leben, das Große wie das Kleine mit ihm teilen und danach auch lernen, ihm zuzuhören – erst dann wächst auch von unserer Seite eine echte Beziehung.

Der Weg auf Gott zu und zu ihm „zurück“ führt über das Gebet. Sich Zeit für das Gebet zu nehmen, es einzuüben und regelmäßig zu praktizieren, sollte ab jetzt unsere Priorität Nummer eins werden.

Die Praxis – eine Anleitung für dieses Heft

Es gibt kein Rezept, wie man beten „lernen“ kann. Aber es gibt erprobte Pfade des Einübens. Dieses Heft möchte eine Hilfe auf dem Weg der Praxis sein und kann ganz individuell verwendet werden. Dazu einige Hinweise:

- Die 15 Tage sind eine Empfehlung, eine Einladung, aber keine Verpflichtung – weder in der Reihenfolge, noch im Umfang. Es hat natürlich schon einen Sinn, dem Aufbau der Übungsschritte zu folgen. Doch **wenn ich mit dem Inhalt eines Tages gerade nicht zu recht komme, kann ich ihn z. B. überspringen und später darauf zurückkommen.** Wenn ich merke, dass ich für ein Thema mehr als einen Tag brauche, kann ich mir diese Zeit ruhig nehmen und mit den weiteren Schritten später fortfahren.
- An jedem Tag finde ich am Beginn und am Ende einen grau unterlegten Kasten. Diese beiden Teile sollen weiterführende Hilfen sein: **Besonders als „Anfänger“ in Sachen Gebet darf ich sie auch weglassen und konzentriere mich auf das Wesentliche im Mittelteil.**

Im ersten Kasten wird der jeweilige Glaubenssatz aus dem Rosenkranz kurz erklärt, damit ich weiß, worum es dabei geht.

Im Kasten am Ende des jeweiligen Tages finde ich noch ein Gebetsbeispiel zum jeweiligen Thema. Es kann mir als weitere Gebetsanregung dienen oder einfach als Beispiel, wie andere Men-

schen, z. B. bekannte Heilige damit umgegangen sind – und dabei auch oft ihre Schwierigkeiten hatten.

- An jedem Tag finde ich zwei bis drei verschiedene Anregungen, die mich tiefer in meine Beziehung zu Gott, also in das Gebet führen. **Jede dieser kleinen „Übungen“ ist bereits eine Form des Gebets!** Beten heißt nicht immer nur sprechen, Gebet ist viel mehr: Dasein vor Gott, Lobpreis, Zuhören, Nachsinnen, Bitte und Dank, auch die Klage und nicht zuletzt das Schweigen.
Die einzelnen Punkte sind Anregungen, unterschiedliche Zugänge zum jeweiligen Tagesthema. **Ich kann, muss aber nicht alle Punkte „erledigen“.** Beten ist kein Leistungssport, bei dem ich ein bestimmtes Tagespensum für mein Training erreichen muss. So wie bei jeder Beziehung, kommt es auch beim Gebet auf die Offenheit, Tiefe und Ehrlichkeit meiner Zuwendung zu Gott an.
Ich kann mir auch nur einen einzigen Punkt herausnehmen, der mich gerade besonders anspricht. Wenn ich will, kann ich auf die anderen Anregungen jederzeit später noch einmal zurückkommen.
- Qualität geht zwar vor Quantität. Trotzdem wird empfohlen, sich für jeden Tag etwa 20 Minuten Zeit zu nehmen. Es tut gut, für die Dauer dieser Gebetsübungen eine möglichst fixe Zeit zu haben, zu der ich aus dem Alltag aussteige und mich in mein inneres Gespräch mit Gott einlasse. Ich schenke Gott und auch mir selbst diese Zeit.
- Die schon etwas „geübten“ Beter sind herzlich eingeladen, zum Abschluss das jeweilige Gesätzchen des Rosenkranzes zu beten. Eine Anleitung zum Beten des Rosenkranzes ist im Anhang des Heftes zu finden (Seite 33).
- Nach diesen fünfzehn Tagen „kann“ ich nicht beten – so wie ich eine bestimmte Fertigkeit beherrsche. Nachdem Gebet Beziehung ist, geht es jetzt erst richtig los! Das Leben gemeinsam mit Gott ist ein großes Abenteuer – jeden Tag aufs Neue!
- Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden in der Zeit dieser Aktion vom Gebet ihrer Pfarre mitgetragen. Für Fragen und Aussprachen, für das gemeinsame Beten in verschiedenen Gruppen: Wenden Sie sich bitte an Ihre Pfarre oder an die Person, die Ihnen dieses Heft überreicht hat!

Die freudreichen Geheimnisse

1. Tag

„Jesus, den Maria vom Heiligen Geist empfangen hat.“

Gott macht etwas ganz Ungewöhnliches: Er sendet einen Engel zu Maria und lässt fragen, ob sie die Mutter des Sohnes Gottes werden möchte. Maria ist ebenso außergewöhnlich: Sie ist „die Begnadete“, „voll der Gnade“, durch Gottes besonderes Wirken ohne jede Sünde. Trotzdem weiß sie nicht, wie das geschehen soll. Sie fragt – sie versteht – sie sagt Gott: „Ja, ich bin einverstanden.“ Maria kennt nicht die Zukunft und weiß nicht, wie es sein wird und was das alles mit sich bringt. Doch voll Glaube und Vertrauen überlässt sie sich Gott. Ihr Leben wird Licht und Schatten sehen, viel Freude und großes Leid, und ein Ende in Herrlichkeit. Alles beginnt mit ihrem „mir geschehe“.

Gott tritt in mein Leben, er nimmt Kontakt zu uns Menschen auf – weil wir es brauchen. Gott macht den ersten Schritt. Wie Paulus sagt: „Er hat uns zuerst geliebt.“ Es liegt an mir, ihm zu antworten. Das verändert mein Leben, manchmal sogar radikal. Gemeinsam mit Gott wird alles anders, ein neues Leben beginnt.

Ich lebe, weil Gott will, dass ich bin. Mein Leben verdanke ich Gott, der „Ja“ zu mir sagt. Bedingungslos „Ja“ trotz meiner Fehler und Schwächen. Beten bedeutet, mich an den zu wenden, der mich liebt, so wie ich bin.

- Da ich weiß, dass Gott liebevoll auf mich schaut, habe ich keine Angst, mein eigenes Leben aufrichtig anzusehen.
- Gott ist da, bei mir. In Stille bin ich vor dem Herrn.
- Ich nehme mir Zeit, meine aktuelle Lebenssituation Gott zu erzählen. Alles hat dabei seinen Platz, ohne Wertung, ohne Urteil.

Wenn dein Herz wandert oder leidet,
bring es behutsam an seinen Platz zurück
und versetze es sanft in die Gegenwart Gottes.
Und selbst dann,
wenn du nichts getan hast in deinem Leben,
außer dein Herz zurückzubringen
und wieder in die Gegenwart Gottes zu versetzen,
obwohl es jedesmal wieder fortlief,
nachdem du es zurückgeholt hattest,
dann hat sich dein Leben wohl erfüllt.
(Hl. Franz von Sales, 1567-1622)

2. Tag

„Jesus, der von Maria zu Elisabeth getragen wurde.“

Maria eilt ins Gebirge zu ihrer Kusine Elisabeth, die in hohem Alter noch schwanger geworden ist: „Denn für Gott ist nichts unmöglich“ hatte der Engel gesagt. Maria will helfen, vor allem aber mit ihr die Freude über die kommende Geburt der Kinder teilen. Als sie ankommt, erkennt Johannes im Schoß Elisabeths Jesus im Schoß Marias und bewegt sich spürbar, sodass auch Elisabeth in Maria die Muttergottes erkennt. Auf ihr Lob auf den Glauben Marias antwortet Maria mit einem besonderen Gebet, dem „Magnifikat“: Sie preist Gott wegen seiner großen Taten, selber aber nennt sie sich eine demütige Magd – nicht aus eigener Leistung, sondern aufgrund der Erwählung durch Gott wird sie in Zukunft von allen gepriesen werden.

Gott ist ein liebender Gott, der uns als sein Ebenbild und Gleichnis erschaffen hat. So sind auch wir auf Liebe ausgerichtet, zur Liebe geschaffen. Wer Jesus empfängt, so wie Maria ihn empfangen hat, lernt lieben, wie Maria geliebt hat, wie Gott selbst liebt.

- Ich rede mit Gott über meine Beziehung, über meine Liebe zu ihm. Ich rede „auf Du und Du“ mit ihm, wie mit einem Freund.
- Ich rede zu Gott über meine Beziehungen zu den anderen Menschen in meinem Leben. Er versteht mich.

Jesus, Sohn Davids,
erbarme dich meiner.
Erleuchte du meine Augen,
dass ich den Weg zu dir finde.
Mach du meine Schritte fest,
dass ich vom Weg nicht abirre.
Öffne du meinen Mund,
dass ich von dir spreche.
Du willst, dass ich meine Mitmenschen liebe.
Lass mich ihnen so dienen,
dass sie ihr Heil finden und in deine Herrlichkeit gelangen.
(Hl. Alkuin von Tours, um 730 - 804)

3. Tag

„Jesus, der von Maria in Bethlehem geboren wurde.“

In Bethlehem erfüllen sich die Verheißungen der Propheten: Jesus Christus, unser Gott, kommt als Mensch auf die Welt. Er ist der Erlöser und wird sein Volk – Israel und alle, die Kinder Gottes werden - von der Sünde befreien. Doch er kommt unscheinbar, nur wenige – Maria und Josef, die Hirten, die Weisen aus dem Morgenland – erfahren davon. Nach der Pädagogik Gottes nicht im Triumph, sondern als kleines Kind, in der Kälte und Armut eines Stalles wird er geboren. Seit damals ist der unendlich große Gott für die Menschen ganz nahe, sichtbar und berührbar. Und seit damals verkünden mit den Hirten die Kirche und alle Menschen guten Willens die große Freude, dass Gott einer von uns geworden ist.

Gott kommt in größter Armut zur Welt. Er kann auch in mir geboren werden.

Gott kommt ganz konkret in meine Lebenswelt. Er ist ganz da, wird „Fleisch“. Die Liebe Gottes wird Mensch. Gott ist als Gegenüber, als Du ansprechbar, greifbar, gegenwärtig. Er ist Person, die einen Namen hat – und mich beim Namen ruft.

Gott ist nicht ferne und unerreichbar. Vor ihm brauche ich keine Angst zu haben. Er kommt als Kind, das ich in meine Arme schließen darf. Er kommt nicht, um zu richten, sondern um zu retten. Er kennt mich, er weiß um mich. Mein Leben geht ihm nahe.

*Jetzt aber – so spricht der Herr,
der dich geschaffen hat, **N.**,
und der dich geformt hat, **N.**,
Fürchte dich nicht,
denn ich habe dich ausgelöst,
ich habe dich beim Namen gerufen, du gehörst mir.
Wenn du durchs Wasser schreitest, bin ich bei dir,
wenn durch Ströme, dann reißen sie dich nicht fort.
Wenn du durchs Feuer gehst, wirst du nicht versengt,
keine Flamme wird dich verbrennen.
Denn ich, der Herr, bin dein Gott,
ich, der Heilige Israels, bin dein Retter.
Ich gebe Ägypten als Kaufpreis für dich, Kusch und Seba gebe ich für dich.
Weil du in meinen Augen teuer und wertvoll bist und weil ich dich liebe,
gebe ich für dich ganze Länder und für dein Leben ganze Völker.
Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir.
(vgl. Jesaja Kapitel 43, Verse 1 bis -5)*

- Ich bete diesen Text, indem ich ihn auf mich beziehe:
N. – das ist mein Name, das bin ich!

- Ich lasse dieses liebevolle Wort zu und spüre nach, was es in mir bewirkt.

Ich habe einen Platz in Gottes Plan,
auf Gottes Erde,
den kein anderer hat.
Ob ich reich bin oder arm,
verachtet oder geehrt bei den Menschen,
Gott kennt mich und ruft mich bei meinem Namen.
(Sel. John Henry Newman, 1801 – 1890))

4. Tag

„Jesus, den Maria im Tempel aufgeopfert hat.“

Vierzig Tage nach seiner Geburt bringen die Eltern Jesus in den Tempel, um ihn Gott zu weihen. Obwohl er der Gottmensch ist, nehmen sich Josef und Maria keine Ausnahme heraus, sondern erfüllen das vorgeschriebene Gesetz. Der Heilige Geist hat einem alten, heiligmäßigen Mann namens Simeon eingegeben, dass er vor seinem Tod den Erlöser noch sehen wird. Er kommt in den Tempel, erkennt ihn und preist ihn als das Heil der Welt. Er sagt auch voraus, dass dieser Neugeborene Zustimmung und Ablehnung hervorrufen wird. Und Maria wird einen großen Schmerz erleben: „Ein Schwert wird dir durch die Seele dringen“. Bei Jesu Tod am Kreuz wird sich dieses Wort bewahrheiten.

In einer Beziehung gebe ich etwas von mir. Wenn ich auf etwas „Ich“ verzichte, es „opfere“, kann ich ein Stück vom „Du“ Gottes empfangen. Wenn ich selbst kleiner werde, kann Gott in meinem Leben wachsen.

Jede Beziehung lebt davon, dass die Partner einander von sich geben, einander am eigenen Leben teilhaben lassen. Das erfordert Respekt voneinander und Vertrauen ineinander.

Jesus kam nach Jericho und ging durch die Stadt. Dort wohnte ein Mann namens Zachäus; er war der oberste Zollpächter und war sehr reich. Er wollte gern sehen, wer dieser Jesus sei, doch die Menschenmenge versperrte ihm die Sicht; denn er war klein. Darum lief er voraus und stieg auf einen Maulbeerfeigenbaum, um Jesus zu sehen, der dort vorbeikommen musste.

Als Jesus an die Stelle kam, schaute er hinauf und sagte zu ihm: Zachäus, komm schnell herunter! Denn ich muss heute in deinem Haus zu Gast sein.

Da stieg er schnell herunter und nahm Jesus freudig bei sich auf.

Als die Leute das sahen, empörten sie sich und sagten: Er ist bei einem Sünder eingekehrt.

Zachäus aber wandte sich an den Herrn und sagte: Herr, die Hälfte meines Vermögens will ich den Armen geben, und wenn ich von jemand zu viel gefordert habe, gebe ich ihm das Vierfache zurück.

Da sagte Jesus zu ihm: Heute ist diesem Haus das Heil geschenkt worden, weil auch dieser Mann ein Sohn Abrahams ist.

Denn der Menschensohn ist gekommen, um zu suchen und zu retten, was verloren ist.

(Lukasevangelium Kapitel 19, Verse 1 bis 10)

- Ich bringe meine tiefste Sehnsucht vor Gott zu Sprache.
- Ich stelle mir die Szene aus dem Neuen Testament in meiner Phantasie vor.
Was empfinde ich, was rede ich, worum bitte ich?
- Zachäus kletterte entschlossen auf den Baum und zog seine Konsequenzen aus der Begegnung mit Jesus. Und ich?

Die Welt, o Gott, ist Deiner so voll.
Aus allen Poren der Dinge quillst Du gleichsam uns entgegen.
Wir aber sind oft blind.
Wir bleiben in den guten und schlechten Stunden hängen.
Wir erleben sie nicht durch bis zu dem Brunnenpunkt,
an dem sie aus Dir hervorgehen.
Das gilt für das Gute und für das Elend.
In allem willst Du mit uns Begegnung feiern
und erwartest die anbetende und liebende Antwort.
Dann wird das Leben frei in der Freiheit,
die wir so oft gesucht haben.
(P. Alfred Delp, 1907 – 1945)

5. Tag

„Jesus, den Maria im Tempel wieder gefunden hat.“

Jeder fromme Jude pilgerte drei Mal im Jahr nach Jerusalem in den Tempel. Mit zwölf Jahren geht Jesus zum Paschafest das erste Mal mit. Doch in Jerusalem trennt er sich von seinen Eltern und bleibt heimlich in der Stadt zurück. Verzweifelt suchen ihn Maria und Josef bei Verwandten und anderen Pilgern und schließlich auch in Jerusalem. Nach drei Tagen finden sie ihn im Tempel im Gespräch mit den Gelehrten Israels. Sie sind sehr betroffen, und auf die Frage seiner Mutter nach dem Warum antwortet Jesus: Mein Vater im Himmel hat es so gewollt. Aber Maria und Josef verstehen nicht. Bereitwillig kehrt Jesus nach Nazareth zurück und ist in allem gehorsam. Maria bewahrt alles Geschehen in ihrem Herzen.

In der Beziehung zu Gott kann ich immer wieder neu beginnen. Gott ist immer da, ganz bei mir. Aber ich bin nicht immer bei ihm. Oft geht mir die gerade gefundene Beziehung wieder verloren. Doch ich darf Gott immer wieder neu finden. Er bleibt da und wartet auf mich.

Es ist eine wunderbare Botschaft, die Jesus uns von Gott gebracht hat: Gott liebt mich so sehr, dass er sich immer wieder auf eine neue Bezie-

hung mit mir einlässt. Gott macht keine Vorwürfe. Er verzeiht und nimmt mich freudig in die Arme, wenn ich ihm entgegeneile.

Jesus sagte: Ein Mann hatte zwei Söhne.

Der jüngere von ihnen sagte zu seinem Vater: Vater, gib mir das Erbteil, das mir zusteht. Da teilte der Vater das Vermögen auf.

Nach wenigen Tagen packte der jüngere Sohn alles zusammen und zog in ein fernes Land. Dort führte er ein zügelloses Leben und verschleuderte sein Vermögen.

Als er alles durchgebracht hatte, kam eine große Hungersnot über das Land, und es ging ihm sehr schlecht. Da ging er zu einem Bürger des Landes und drängte sich ihm auf; der schickte ihn aufs Feld zum Schweinehüten. Er hätte gern seinen Hunger mit den Futterschoten gestillt, die die Schweine fraßen; aber niemand gab ihm davon.

Da ging er in sich und sagte: Wie viele Tagelöhner meines Vaters haben mehr als genug zu essen, und ich komme hier vor Hunger um. Ich will aufbrechen und zu meinem Vater gehen und zu ihm sagen: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt. Ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein; mach mich zu einem deiner Tagelöhner.

Dann brach er auf und ging zu seinem Vater. Der Vater sah ihn schon von weitem kommen, und er hatte Mitleid mit ihm. Er lief dem Sohn entgegen, fiel ihm um den Hals und küsste ihn.

Da sagte der Sohn: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt; ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein.

Der Vater aber sagte zu seinen Knechten: Holt schnell das beste Gewand, und zieht es ihm an, steckt ihm einen Ring an die Hand, und zieht ihm Schuhe an. Bringt das Mastkalb her, und schlachtet es; wir wollen essen und fröhlich sein.

Denn mein Sohn war tot und lebt wieder; er war verloren und ist wieder gefunden worden. Und sie begannen, ein fröhliches Fest zu feiern.

(Lukasevangelium Kapitel 15, Verse 11 bis 24)

- Mit meinen Unzulänglichkeiten, meinem ganzen Leben trete ich hin vor meinen barmherzigen Vater.

- Ich stelle mir die Szene aus dem neuen Testament in meiner Phantasie vor. Lebhaft nehme ich Anteil am Geschehen.

Herr, du siehst,
wie anfällig und armselig ich bin
und wie oft ich falle;
vergib mir, Herr,
und gib mir die Gnade,
nicht mehr zu fallen.

Ja, Herr, ich bin armselig,
aber wem gilt denn das Erbarmen,
wenn nicht den Elenden?

(Hl. Franz von Sales, 1567 – 1622)

Die schmerzhaften Geheimnisse

6. Tag

„Jesus, der für uns Blut geschwitzt hat.“

Nach der Feier des Paschamahles geht er mit seinen Jüngern an den Ölberg hinaus. Hier tritt ihm sein Leiden und Sterben, das ihm unmittelbar bevorsteht, so intensiv vor Augen, dass er ganz mit Traurigkeit und Angst erfüllt wird. In geheimnisvoller Weise tritt sein Menschsein so sehr hervor, dass er zum Vater betet, er möge diesen Kelch von ihm nehmen. So sehr ist er von Angst erfüllt, dass sein Schweiß wie Blut zur Erde rinnt. Trotzdem betet er voll Vertrauen, ergeben in die Hand des Vaters: „Nicht mein Wille, sondern der Deine geschehe.“ Die Jünger sind eingeschlafen. Bei der Verhaftung Jesu werden sie alle davonlaufen. Jesus wacht und betet. Er hat die Kraft, seinem Leiden entschlossen entgegen zu gehen.

Ich kann mit Gott über alles reden. Er hat als Mensch alles erlebt, was auch ich erlebe. Gott weiß um meine Freuden, um meine Ängste und um meine Sorgen. Er lacht mit mir und er weint meine Tränen.

Ich darf ihm vertrauensvoll alles erzählen, denn er versteht mich. Er ist mein bester Freund.

Herr, du hast mich erforscht und du kennst mich.

Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir.

Von fern erkennst du meine Gedanken.

Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt;

du bist vertraut mit all meinen Wegen.

(Psalm 139, Verse 1 bis 6 und 13 bis 17)

- Ich lese den Psalm und verweile bei dem Wort, das mich anspricht oder dem Satz, der mein Herz bewegt...
- Was immer mich bewegt, Gott trägt es mit mir.

So wie die Sonne zugleich die Zedern und jede kleine Blume bestrahlt,
 als wäre sie ganz allein auf der Erde,
 so kümmert sich der liebe Gott ganz persönlich um jede Seele,
 so als wäre sie die einzige.
 Und wie in der Natur alle Jahreszeiten so geordnet sind,
 dass die Natur an einem ganz bestimmten Tag
 z. B. die Osterglocke zum Erblühen bringt,
 so dient jeder Seele alles zum Besten.
(Hl. Therese von Lisieux, 1873-1897)

7. Tag

„Jesus, der für uns gegeißelt worden ist.“

Pontius Pilatus möchte Jesus freigeben, doch die Menge fordert Barabbas. Daraufhin lässt er Jesus geißeln. An die Säule geschnürt erträgt er die Schläge der Riemen. Schon einzelne Schläge, schon die Geißelung an sich könnte den Tod bringen. Doch für Jesus ist sie nur ein Schritt auf seinem Leidensweg, der sich erst am Kreuz vollenden wird. Er leidet für uns Menschen nach dem Willen des Vaters im Himmel. Er erträgt alles für unsere Sünden, weil er es so möchte. Als er losgebunden wird, ist sein Leib ausgezehrt, und er fällt, zerfleischt und halbtot. Damit wir die Buße nicht mehr fürchten.

Gott ist besonders in meinem Leiden bei mir. Er weiß von meinen Verletzungen, denn auch er hat sie erlebt. Wie tief unten ich auch sein mag – Gott ist schon vor mir da und fängt mich auf, trägt mich. Ich kann mich ganz seinen Händen anvertrauen.

Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen.

Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

Er stillt mein Verlangen; er leitet mich auf rechten Pfaden, treu seinem Namen.

*Muss ich auch wandern in finsterner Schlucht, ich fürchte kein Unheil;
denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht.
Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde.
Du salbst mein Haupt mit Öl, du füllst mir reichlich den Becher.
Lauter Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang, und im Haus des
Herrn darf ich wohnen für lange Zeit.
(Psalm 23)*

- Ich rede mit Gott über die Schluchten und das Unheil in meinem Leben.
- Ich darf Gott meinen Schmerz, mein Leid übergeben.

Herr, Gott, großes Elend ist über mich gekommen.
Meine Sorgen wollen mich erdrücken.
Ich weiß nicht ein noch aus.
Gott, sei mir gnädig und hilf!
Gib Kraft zu tragen, was du mir schickst.
Lass die Furcht nicht über mich herrschen;
sorge du väterlich für die Meinen.
Barmherziger Gott, vergib mir alles,
was ich an dir und den Menschen gesündigt habe.
Ich traue deiner Gnade und gebe mein Leben ganz in deine Hand.
Mach du mit mir, wie es dir gefällt und wie es gut für mich ist.
Ob ich lebe oder sterbe, ich bin bei dir, und du bist bei mir, mein Gott.
Herr, ich warte auf dein Heil und auf dein Reich.
(Dietrich Bonhoeffer, 1906-1945)

8. Tag

„Jesus, der für uns mit Dornen gekrönt worden ist“

Die Soldaten rufen im Prätorium die ganze Kohorte zusammen - wehrlos ist Jesus ihrem rohen und grausamen Spott ausgeliefert. Sie flechten eine Krone aus Dornen und treiben sie mit schweren Schlägen in sein Blut. Seine Kleider nehmen sie ihm weg und legen ihm einen schmutzigen Fetzen aus Purpur um. Sie geben ihm ein Rohr als Zepter in die rechte Hand, fallen vor ihm mit dem Ruf „Heil dir, König der Juden!“ auf die Knie, sie schlagen ihn und spucken ihn an. Pilatus führt ihn vor die Menge: „Ecce homo! – Seht den Menschen!“ Doch alle schreien: „Kreuzige ihn!“ Welch ein Gegensatz zu dem noch vor kurzem ausgerufenen „Hosanna“ beim Einzug in Jerusalem. Leiden an Leib und Seele – geduldig erträgt der Herr es für uns.

Gott enttäuscht mich nicht. Auch wenn mich Menschen verletzen, verspotten, verleumden – Gott hält immer zu mir. Es ist nicht zuallererst wichtig, was die Menschen über mich denken, was ich in der Welt zähle, sondern dass mein Herz bei Gott ist, der mich liebt – bedingungslos.

Herr, ich suche Zuflucht bei dir. Lass mich doch niemals scheitern; rette mich in deiner Gerechtigkeit!

Wende dein Ohr mir zu, erlöse mich bald! Sei mir ein schützender Fels, eine feste Burg, die mich rettet.

Denn du bist mein Fels und meine Burg; um deines Namens willen wirst du mich führen und leiten.

Du wirst mich befreien aus dem Netz, das sie mir heimlich legten; denn du bist meine Zuflucht.

In deine Hände lege ich voll Vertrauen meinen Geist; du hast mich erlöst, Herr, du treuer Gott.

Ich will jubeln und über deine Huld mich freuen; denn du hast mein Elend angesehen, du bist mit meiner Not vertraut.

Du hast mich nicht preisgegeben der Gewalt meines Feindes, hast meinen Füßen freien Raum geschenkt.

Herr, sei mir gnädig, denn mir ist angst; vor Gram zerfallen mir Auge, Seele

und Leib.

In Kummer schwindet mein Leben dahin, meine Jahre verrinnen im Seufzen. Meine Kraft ist ermattet im Elend, meine Glieder sind zerfallen. Zum Spott geworden bin ich all meinen Feinden, / ein Hohn den Nachbarn, ein Schrecken den Freunden; wer mich auf der Straße sieht, der flieht vor mir.

Ich bin dem Gedächtnis entschwunden wie ein Toter, bin geworden wie ein zerbrochenes Gefäß.

Ich höre das Zischeln der Menge - Grauen ringsum. Sie tun sich gegen mich zusammen; sie sinnen darauf, mir das Leben zu rauben.

Ich aber, Herr, ich vertraue dir, ich sage: «Du bist mein Gott.»

In deiner Hand liegt mein Geschick; entreiß mich der Hand meiner Feinde und Verfolger!

*Lass dein Angesicht leuchten über deinem Knecht, hilf mir in deiner Güte!
(Psalm 31, Verse 2 bis 6 und 8 bis 17)*

- Gerade in schwierigen Zeiten ist Gottes Hilfe groß. Manchmal erkenne ich das erst in der Rückschau auf mein Leben.
- Ich klage dem Herrn mein gegenwärtiges Leid.
- Ich formuliere meinen Dank für die Hilfe, die ich empfangen habe.

Wir haben eine Hoffnung,
und unsere Hoffnung hat einen Namen,
Gott, der uns befreit,
Gott, der uns rettet.
Er ist unsere Sehnsucht von alters her,
das Ziel unserer Träume.
Er ist ein fester Halt in allem, was uns erschüttert.
So erfuhren ihn unsere Väter und Mütter,
Gott ist auf dem Weg mit seinen Menschen.
Er befreit uns von unseren Ängsten,
er stellt die Herrschaft der Herren in Frage.

Er macht Kinder zu Propheten,
Söhne zu Boten,
die ihm den Weg bereiten.
Er macht Töchter zu Wegweisern ins Land der Verheißung
und Menschen zu Zeichen der Versöhnung.
So wird sichtbar die Liebe unseres Gottes,
strahlendes Licht in unserem Dunkel.
Hoffnung auf den Sieg im Schatten des Todes,
Einladung auf den Weg des Friedens.
(Hl. Benedikt von Nursia, um 480 – 547)

9. Tag

„Jesus, der für uns das schwere Kreuz getragen hat.“

Mit dem Kreuz auf den Schultern geht Jesus seinen Leidensweg bis zum Golgotha hinauf. Zwei andere werden auch zur Hinrichtung geführt, so erfüllt sich das Wort des Jesaja: Er ließ sich unter die Verbrecher rechnen. Allein trägt Jesus mit dem Kreuz die Last der ganzen Welt. Nur wenige Lichtblicke sind ihm gegönnt: Simon von Zypern, der zufällig vorbeikommt, hilft ihm, von den Soldaten gezwungen, das Kreuz zu tragen. Veronika mit dem Schweiß Tuch. Die Frauen, die um ihn weinen und von ihm Zuwendung erfahren. Das Mitleiden seiner Mutter Maria macht Jesus noch mehr leiden und gleichzeitig tröstet es ihn. Jesus fällt mehrmals und rafft sich doch wieder auf. Aus Liebe geht er den Weg bis zur Vollendung.

Gott trägt meine Last mit mir. Ich darf ihm alles übergeben, alles auf ihn werfen. Wenn ich schwach bin, bin ich durch meine Beziehung zu Gott doch stark. Wenn ich mich auch ganz verlassen fühle, so trägt er mich doch – auch wenn ich es nicht sehen kann.

Manchmal bleiben uns die Worte im Hals stecken. Manchmal fällt es uns schwer mit eigenen Worten zu reden. Dann helfen uns formulierte Gebete. Sie sind über Jahrhunderte hinweg von Menschen gebetet worden.

Dadurch bin ich mit ihnen verbunden im Gebet und im Glauben. Das folgende Gebet hat sogar Jesus selbst gebetet:

*Vater unser, im Himmel,
geheiligt werde Dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Amen.
(vgl. Matthäusevangelium Kapitel 6, Verse 9 bis 13)*

- Ich bete langsam – Satz für Satz.

Nichts soll dich verwirren, nichts dich erschrecken.
Alles geht vorbei.
Gott allein bleibt der selbe.
Die Geduld erreicht alles.
Wer Gott hat, dem fehlt nichts.
Gott allein genügt.
(Hl. Teresa von Avila, 1515-1582)

10. Tag

„Jesus, der für uns gekreuzigt worden ist.“

Der Thron für den König der Juden steht bereit. Ohne Klage, ohne Widerstand wird er ans Kreuz angenagelt. Er leidet das Äußerste an Leiden. Wieder Spott und Verhöhnung: „Bist du der Messias, steig herab!“ Jesus hat alles verloren: Die körperliche Unversehrtheit, die Ehre, seine Jünger, seine Kleider ... nur seine Mutter Maria ist noch da. Da gibt er sie dem Johannes und in ihm allen Menschen zur Mutter. Selbst in seiner letzten Stunde hat Jesus ein verheißungsvolles Wort für den Verbrecher zu seiner Rechten. Essig zum Trinken, aber Jesus will mit klarem Bewusstsein dem Ende entgegen gehen. Finsternis bricht herein wie vorher in den Herzen der Menschen. „Es ist vollbracht!“ – sein Sterben ist Heil für die Welt.

Gott hat mich für immer befreit. Ich erkenne, dass ich aus mir selbst nichts kann. Ich kann mich nicht selbst befreien von Schuld, von Leid, von Versagen. Doch Gott nimmt alles Stückwerk meines Lebens als wertvolle Gabe entgegen – und heilt es, macht es ganz.

Ich bin der gute Hirt.

Der gute Hirt gibt sein Leben hin für die Schafe.

Der bezahlte Knecht aber, der nicht Hirt ist und dem die Schafe nicht gehören, lässt die Schafe im Stich und flieht, wenn er den Wolf kommen sieht; und der Wolf reißt sie und jagt sie auseinander.

Er flieht, weil er nur ein bezahlter Knecht ist und ihm an den Schafen nichts liegt.

Ich bin der gute Hirt; ich kenne die Meinen, und die Meinen kennen mich, wie mich der Vater kennt und ich den Vater kenne; und ich gebe mein Leben hin für die Schafe.

Ich habe noch andere Schafe, die nicht aus diesem Stall sind; auch sie muss ich führen, und sie werden auf meine Stimme hören; dann wird es nur eine Herde geben und einen Hirten.

(Johannesevangelium Kapitel 10, Verse 11 bis 16)

- Schaf und Hirte: sicherlich ein nicht mehr vertrautes Bild aus fernen Zeiten.
Aber sehne ich mich nicht auch heute danach, über alle Maßen geliebt zu werden? Ein Hirte gibt alles für seine ihm anvertraute Herde.
- In der Stille bedenke ich: Jesus ist am Kreuz für mich gestorben.

Herr, nichts kann mich zwingen, Dich zu lieben,
nicht die Freuden des Himmels, die Du versprochen hast,
noch die Angst vor dem Ort der Qualen, den Weg der Sünde zu meiden.
Du selber zwingst mich.
Herr, mich zwingt Dein bitteres Leiden am Kreuze,
an dem Du zum Hohn der Welt gehangen.
Mich zwingt Dein wunder Leib, die Dornenkrone Deines Hauptes;
mich zwingen Deine Schmach und Dein Tod.
Deine Liebe ist es, die das Herz der Treuen zwingt;
auch ohne Himmel steht es offen für Deine Liebe und ohne Hölle, Herr.
Ja, es gibt nichts,
nicht Lohn,
nicht Strafe,
was mich zur Liebe zwingt, als Deine Liebe allein.
Denn wenn ich auch nicht erhalte,
was ich erhoffe - meine Liebe zu Dir bleibt immer gleich.
(Hl. Teresa von Avila, 1515-1582)

Die glorreichen Geheimnisse

11. Tag

„Jesus, der von den Toten auferstanden ist.“

Am Tag nach dem Sabbat gehen die Frauen zum Grab, um den Leichnam Jesu zu salben. Aber der große Stein vor dem Eingang ist weggewälzt und das Grab ist leer. Männer in weißen Gewändern erklären ihnen: „Er ist auferstanden, wie er gesagt hat.“ Jesus erscheint ihnen und dem Petrus und den anderen Aposteln. Nach anfänglichem Zweifel sind sie voller Freude: Jesus lebt! Doch gleichzeitig gehört er auch schon der anderen Welt an. Seit damals verkündet die Kirche die Auferstehung des Herrn als Sieg über Sünde und Tod und als Grund für unsere Auferstehung. „Selig, die nicht sehen und doch glauben“ sagt Jesus zu Thomas: Nur mit Glaube sieht man den Auferstandenen, nur im Glauben wird man selber auferstehen.

Für Gott ist nichts unmöglich. Auch die scheinbar aussichtsloseste Situation kann Gott zum Guten wenden. Er macht die Finsternis hell. Ich darf darauf vertrauen, dass er mich vom Tod zu neuem Leben, vom Scheitern zur Vollendung führt.

Was kann uns scheiden von der Liebe Christi?

Bedrängnis oder Not oder Verfolgung,

Hunger oder Kälte, Gefahr oder Schwert?

Denn ich bin gewiss:

Weder Tod noch Leben,

weder Engel noch Mächte,

weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges,

weder Gewalten der Höhe oder Tiefe noch irgendeine andere Kreatur können uns scheiden von der Liebe Gottes,

die in Christus Jesus ist, unserem Herrn.

(Brief des Paulus an die Philipper. Kapitel 8, Verse 35, 38 und 39)

- In der Stille des Gebets lasse ich mich fallen in diese Verheißung.
- Ich lobe Gott für alle Erfahrungen seiner helfenden Gegenwart in meinem Leben.

Gott, Du bist mein Vater, ich danke Dir,
weil Du das Werk Deiner Hände nicht verachtet hast.
Du hast Dein Gesicht nicht von mir gewandt.
Du bist das Licht.
Du hast über die Finsternis in mir hinweggeschaut.
Du bist das wahre Leben.
Du hast alles Tote in mir übersehen.
Du bist der Arzt.
Du hast Dich von meiner Krankheit nicht abstoßen lassen.
Du bist ewige Reinheit.
Du hast meine vielen Leiden nicht verachtet.
Du bist der Grenzenlose.
Du hast über meine Grenzen hinweggesehen.
Du bist die Weisheit.
Du hast Dich von meiner Torheit nicht abstoßen lassen.
(Hl. Katharina von Siena 1347-1380)

12. Tag

„Jesus, der in den Himmel aufgefahren ist.“

Vierzig Tage hindurch erscheint Jesus seinen Jüngern und spricht zu ihnen vom Reich Gottes. So werden sie zu Zeugen seines Lebens, Leidens und seiner Auferstehung. Völlig unerwartet kommt für sie schließlich sein letzter Tag auf Erden: Er ermahnt sie, in Jerusalem zu bleiben, bis sie Kraft des Heiligen Geistes empfangen haben. Dann wird er vor ihnen emporgehoben und fährt in den Himmel auf. Jesus ist auch als Mensch im Himmel, er „sitzt zur Rechten des Vaters“, wie wir im Credo beten, als unser Anwalt und Fürsprecher. So wie die Jünger unverwandt ihm nach zum Himmel geschaut haben, sollen auch wir nach den Worten des hl. Paulus „das suchen, was droben ist“.

Ich habe im Himmel einen Freund. Der ganz Mensch gewordene Gott Jesus Christus ist zu seinem Vater und zu meinem Vater in den Himmel zurückgekehrt. Er hat auch all mein Flehen und mein Bitten, meinen Dank und meine Freude, mein Lachen und mein Weinen mitgenommen. Er spricht beim Vater für mich. Er tritt für mich ein.

Eine alte Form des Gebets sind Wiederholungsgebete. Sie helfen das Gesagte zu vertiefen und es in mein Herz zu lassen.

Eine Möglichkeit ist das Jesusgebet:

*Herr Jesus Christus,
erbarme Dich meiner.
Du trittst für mich ein.
Erbarme Dich meiner.*

- Langsam, ohne Hast, wiederhole ich dieses Gebet und versuche seinen Inhalt im Herzen zu bewegen.
- Den unterstrichenen Satz kann ich durch eine Bitte, einen Dank, einen Gedanken, der meinem Leben entspringt und der jetzt zu mir passt, ersetzen.

O ewiges Wort, Wort meines Gottes,
ich will mein Leben damit verbringen auf Dich zu hören,
ich will ganz offen und empfänglich sein, um alles von Dir zu lernen.
Und dann, durch alle Dunkelheit, alle Leere, alles Unvermögen hindurch,
den Blick fest auf Dich richten!
In Deinem hellen Licht bleiben!
Du bist die Sonne, die mich anzieht.
Schlage mich so sehr in Bann,
dass ich nie mehr herausfallen kann aus Deinem Strahlenkreis.
(Hl. Elisabeth von Dijon, 1880 – 1906)

13. Tag

„Jesus, der uns den Heiligen Geist gesandt hat.“

Als die Jünger alle versammelt waren, entstand plötzlich vom Himmel her ein Brausen wie von einem heftigen Sturm und erfüllte das ganze Haus, in dem sie waren. Es erschienen Zungen wie von Feuer und ließen sich auf jeden einzelnen nieder. Und sie begannen in fremden Sprachen zu reden. Es ist die Geburtsstunde der Kirche: Der von Jesus angekündigte Beistand, der Heilige Geist, kommt in die Welt, um Jesu Wirken fortzuführen. Er verwandelt jene, die ihn empfangen und macht aus ihnen mutige und glaubensstarke Jünger, die für das Reich Gottes ihr Leben einsetzen. Seit damals wirkt der Heilige Geist in der Welt. Notwendig ist die Offenheit, ihn zu empfangen, um von ihm verwandelt zu werden.

Gott ist mir immer ganz nahe. Der Heilige Geist ist das Leben Gottes, ist die Liebe selbst, die sich mir schenkt. Er lässt mein Herz schlagen. Er atmet in mir. Er spricht das Wort Gottes in mir. Wenn ich ganz still bin, spricht er zu mir. Wenn ich ganz still bin, spricht er für mich.

So nimmt sich auch der Geist unserer Schwachheit an. Denn wir wissen nicht, worum wir in rechter Weise beten sollen; der Geist selber tritt jedoch für uns ein mit Seufzen, das wir nicht in Worte fassen können.“
(Brief des Paulus an die Römer, Kapitel 8, Vers 26)

- In Stille bin ich vor Gott und höre auf die leisen Regungen meiner Seele.

Herr, mache mich zum Werkzeug Deines Friedens:
dass ich Liebe bringe, wo man sich hasst,
dass ich Versöhnung bringe, wo man sich kränkt,
dass ich Einigkeit bringe, wo Zwietracht ist,
dass ich den Glauben bringe, wo Zweifel quält,
dass ich Wahrheit bringe, wo Irrtum herrscht,
dass ich die Hoffnung bringe, wo Verzweiflung droht,
dass ich die Freude bringe, wo Traurigkeit ist,
dass ich das Licht bringe, wo Finsternis waltet.
O Meister, hilf mir, dass ich nicht danach verlange:
Getröstet zu werden, sondern zu trösten.
Verstanden zu werden, sondern zu verstehen.
Geliebt zu werden, sondern zu lieben.
Denn:
Wer gibt, der empfängt, wer verzeiht, dem wird verziehen.
Wer stirbt, der wird zum ewigen Leben geboren.
Amen.
(Gebete im Geiste des Hl. Franz von Assisi)

14. Tag

„Jesus, der Maria in den Himmel aufgenommen hat.“

Nach der Tradition hat Maria in Ephesus gelebt und ist dort auch gestorben. Vielleicht sind die Apostel zu ihrem Sterbelager geeilt, Matthias anstelle von Judas, um ihre letzte Stunde mit zu erleben. Aber schon von Anfang an waren die Christen der Überzeugung, dass Jesus seine Mutter nicht bei den Toten gelassen hat, sodass ihr Leib der Verwesung preisgegeben wäre. Deshalb bekennt die Kirche gläubig, dass Maria mit Leib und Seele in den Himmel aufgenommen wurde. Die Theologen sagen: Er konnte es tun, es war angemessen, also hat er es getan. Jeder liebende Mensch würde für seine Mutter alles tun, und genau das macht Jesus. Maria ist im Himmel – unsere Mutter und Fürsprecherin.

Gott will volle Gemeinschaft mit mir. Wie Maria will er mich aufnehmen in sein Reich, in sein ewiges Leben. Er nimmt mich ganz in sich selbst hinein. Er wird alles in allem sein.

Der Rosenkranz ist ein altes Gebet. Menschen aus vielen Jahrhunderten haben mit ihm auf ihr Leben geschaut, haben durch ihn Stärkung im Glauben und in der Hoffnung gefunden. (*Rosenkranzgebet: siehe Anhang 2, Seite 33*)

Seine Wiederholungen helfen mir still zu werden.

Ich meditiere mit dem Gesätzchen „*der Maria in den Himmel aufgenommen hat*“ alles, was ich von Gott erhoffe: jetzt im irdischen Leben, aber auch einst für das ewige Leben.

Wahr ist es, einmal reißt es uns alle hinauf
aus Zerfall in ewige Jugend,
aus Sterben ins Leben,
aus Siechtum in siegende Kraft,
aus Kleinheit in Gloria,
aus engen Zeiten in ewige Weiten.
So wird es sein,
ja so, wenn wir ewig daheim sind bei Christus.
(*Hl. Cyrill von Alexandrien, um 380 – 444*)

15. Tag

„Jesus, der Maria im Himmel gekrönt hat.“

Eine Woche nach der Aufnahme Mariens in den Himmel feiert die Kirche im liturgischen Jahr das Fest Maria Königin: Was klein und verborgen im Haus von Nazareth begonnen hat, endet in Herrlichkeit. Sie ist die Frau aus der Geheimen Offenbarung – mit der Sonne bekleidet, den Mond unter ihren Füßen, einen Kranz von zwölf Sternen auf ihrem Haupt. Sie ist die Morgenröte, die uns Christus, die Sonne der Gerechtigkeit gebracht hat. Sie ist die Tochter, die Mutter und die Braut Gottes. So krönen sie der Vater, der Sohn und der Heilige Geist als Herrscherin des ganzen Universums. Sie ist die Königin aller Heiligen und aller Sünder – und von dir und mir.

Gott ist mein Glück und meine Freude. Wie Maria will Gott mich krönen – krönen mit seiner Herrlichkeit. Wenn ich mich ihm ganz schenke schenkt er mir alles – und sich selbst. Es gibt keine größere Freude als Gott zu lieben, und es gibt kein größeres Glück als bei Gott zu sein.

*Lobe den Herrn, meine Seele, und alles in mir seinen heiligen Namen!
Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat:
der dir all deine Schuld vergibt und all deine Gebrechen heilt,
der dein Leben vor dem Untergang rettet und dich mit Huld und Erbarmen
krönt,
der dich dein Leben lang mit seinen Gaben sättigt; wie dem Adler wird dir
die Jugend erneuert.
Der Herr vollbringt Taten des Heiles, Recht verschafft er allen Bedrängten.
Der Herr hat seinen Thron errichtet im Himmel, seine königliche Macht be-
herrscht das All.
Lobt den Herrn, ihr seine Engel, ihr starken Helden, die seine Befehle voll-
strecken, seinen Worten gehorsam!
Lobt den Herrn, all seine Scharen, seine Diener, die seinen Willen vollzie-
hen!
Lobt den Herrn, all seine Werke, an jedem Ort seiner Herrschaft!
Lobe den Herrn, meine Seele! (Psalm 103, Verse 1 bis 6 und 19 bis 22)*

- Ich überdenke meinen Weg in den letzten Tagen und ich bringe meine Bitten, meinen Dank, mein Lob vor Gott.
- Ich rede mit Gott über meinen weiteren Weg mit ihm.
- Maria ist meine Wegbegleiterin und Fürsprecherin.

Mein Leben ist nur ein Augenblick,
eine vergängliche Stunde.
Mein Leben ist nur ein Tag der mir entwischt und flieht.
Du weißt es, o mein Gott!
Um dich auf Erden zu lieben, habe ich nichts als heute!
(Hl. Therese von Lisieux 1873 – 1897)

Anhang 1

Weitere Gebetsanregungen

Mariengebet (Salve Regina)

Sei begrüßt, o Königin,
Mutter der Barmherzigkeit;
unser Leben, unsere Wonne
und unsere Hoffnung, sei begrüßt!
Zu dir rufen wir verbannte Kinder Evas;
zu dir seufzen wir
trauernd und weinend in diesem Tal der Tränen.
Wohlan denn, unsere Fürsprecherin,
wende deine barmherzigen Augen uns zu
und nach diesem Elend zeige uns Jesus,
die gebenedeite Frucht deines Leibes!
O gütige, o milde, o süße Jungfrau Maria.

Segensgebet (Aaronitischer Segen)

Der Herr segne und behüte dich.
Der Herr lasse sein Angesicht über dich leuchten und sei dir gnädig.
Der Herr wende sein Angesicht dir zu und schenke dir Heil.

Anhang 2

Anleitung zum Rosenkranzgebet



Beim Kreuz:

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

Ich glaube an Gott, den Vater, den Allmächtigen, den Schöpfer des Himmels und der Erde,
und an Jesus Christus, seinen eingeborenen Sohn, unsern Herrn, empfangen durch den Heiligen Geist, geboren von der Jungfrau Maria, gelitten unter Pontius Pilatus, gekreuzigt, gestorben und begraben, hinabgestiegen in das Reich des Todes, am dritten Tage auferstanden von den Toten, aufgefahren in den Himmel; er sitzt zur Rechten Gottes, des allmächtigen Vaters; von dort wird er kommen, zu richten die Lebenden und die Toten. Ich glaube an den Heiligen Geist, die heilige katholische Kirche, Gemeinschaft der Heiligen, Vergebung der Sünden, Auferstehung der Toten und das ewige Leben. Amen.

Bei der großen Perle:

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

Bei der ersten kleinen Perle:

Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus, **der in uns den Glauben vermehre**. Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

Bei der zweiten kleinen Perle:

Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus, **der in uns die Hoffnung stärke**. Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

Bei der dritten kleinen Perle:

Gegrüßet seist du, Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir. Du bist gebenedeit unter den Frauen, und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus, **der in uns die Liebe entzünde**. Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.

Bei jeder großen Perle:

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen.

O mein Jesus, verzeih uns unsere Sünden, bewahre uns vor dem Feuer der Hölle, führe alle Seelen zu dir in den Himmel, besonders jene, die deiner Barmherzigkeit am meisten bedürfen.

Vater unser im Himmel, geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib

uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Bei den kleinen Perlen:

Freudenreicher Rosenkranz:

10x Gegrüßet seist du, Maria...Jesus, **den du, o Jungfrau, vom Heiligen Geist empfangen hast.** Heilige Maria, Mutter Gottes...

10x Gegrüßet seist du, Maria...Jesus, **den du, o Jungfrau, zu Elisabeth getragen hast.** Heilige Maria, Mutter Gottes...

10x Gegrüßet seist du, Maria...Jesus, **den du, o Jungfrau, zu Bethlehem geboren hast.** Heilige Maria, Mutter Gottes...

10x Gegrüßet seist du, Maria...Jesus, **den du, o Jungfrau, im Tempel aufgeopfert hast.** Heilige Maria, Mutter Gottes...

10x Gegrüßet seist du, Maria...Jesus, **den du, o Jungfrau, im Tempel wieder gefunden hast.** Heilige Maria, Mutter Gottes...

Schmerzhafter Rosenkranz:

10x mit dem Zusatz: ... Jesus, **der für uns Blut geschwitzt hat.**

10x mit dem Zusatz: ... Jesus, **der für uns geißelt worden ist.**

10x mit dem Zusatz: ... Jesus, **der für uns mit Dornen gekrönt worden ist.**

10x mit dem Zusatz: ... Jesus, **der für uns das schwere Kreuz getragen hat.**

10x mit dem Zusatz: ... Jesus, **der für uns gekreuzigt worden ist.**

Glorreicher Rosenkranz:

10x mit dem Zusatz: ... Jesus, **der von den Toten auferstanden ist.**

10x mit dem Zusatz: ... Jesus, **der in den Himmel aufgefahren ist.**

10x mit dem Zusatz: ... Jesus, **der uns den Heiligen Geist gesandt hat.**

10x mit dem Zusatz: ... Jesus, **der dich, o Jungfrau, in den Himmel aufgenommen hat.**

10x mit dem Zusatz: ... Jesus, **der dich, o Jungfrau, im Himmel gekrönt hat.**

Zu den drei traditionellen Rosenkränzen hat Papst Johannes Paul II. noch einen vierten offiziellen eingeführt, den

Lichtreichen Rosenkranz:

10x mit dem Zusatz: ... Jesus, **der von Johannes getauft worden ist.**

10x mit dem Zusatz: ... Jesus, **der sich bei der Hochzeit von Kana offenbart hat.**

10x mit dem Zusatz: ... Jesus, **der uns das Reich Gottes verkündet hat.**

10x mit dem Zusatz: ... Jesus, **der auf dem Berg verklärt worden ist.**

10x mit dem Zusatz: ... Jesus, **der uns die Eucharistie geschenkt hat.**

Am Ende:

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen

O mein Jesus, verzeih uns unsere Sünden, bewahre uns vor dem Feuer der Hölle, führe alle Seelen zu dir in den Himmel, besonders jene, die deiner Barmherzigkeit am meisten bedürfen.

Impressum:

Herausgeber und Verleger: Bischöfliches Sekretariat der Diözese
St. Pölten, Domplatz 1, 3100 St. Pölten

Redaktion: Referat für Kommunikation der Diözese St. Pölten,
Klostergasse 15, 3100 St. Pölten

Mitarbeit: DDr. Fritz Brunthaler, Diakon Josef Weiß, Diakon Markus M.
Riccabona, Dr. Eduard Habsburg-Lothringen

Fotos: Stock, rupprecht@kathbild.at

Bestellung:

Diakon Markus M. Riccabona, Tel.: 0676/82 66 15 335,

E-Mail: m.riccabona@kirche.at

Web: www.33schritte.at

Spenden für den Behelf: Konto Nr. 920165, BLZ: 20256, Kennwort: 33
Schritte Diözese St. Pölten, Verwendungszweck: „Spende Zeit zu beten“