



## Der Bischof von Feldkirch

Hirschgraben 2 A-6800 Feldkirch  
T +43 5522 3485-7500 F -7509  
bischof@kath-kirche-vorarlberg.at  
www.bischof-von-feldkirch.at

# Beten – Eine Sehnsucht Entdeckungsreise zu Gott und in dein Herz

### 1. Wer ist denn dieser unser Gott?

- \_ Gott, mein Schöpfer. Ich – sein Ebenbild [→ Bild]
- \_ Exodus 3: Ich bin dort wo Du bist
- \_ Abba – Vater
- \_ Die Dornbüsche

### 2. „Hauptstraßen“ in das Geheimnis

- \_ Dankbarkeit
- \_ Achtsamkeit für das Alltägliche
- \_ Immerwährendes Gebet – Gebet ist Gott in uns; Gott, der in unserem Herzen durch die Taufe wohnt (Hl. Gregor vom Sinai +1346)
- \_ Hören - Höre, mein Sohn/meine Tochter, auf die Weisung des Meisters, neige das Ohr deines Herzens (Regel d. Hl. Benedikt)



### 3. Anregungen für den Alltag

- \_ Finde deinen heiligen Ort (z.B. Einsamkeit [Mk 1,35]; Berg [Mk 6,45])
- \_ Finde deine heilige Zeit
- \_ Den Tag entlang beten
  - o Morgengebet
  - o Tischgebete
  - o Läuten (z.B. Abendläuten)
  - o Gebet der liebenden Aufmerksamkeit
    - Ich bereite mich vor
    - Ich spreche ein Hinführungsgebet
    - Ich lasse Vergangenes Vorbeiziehen
    - Ich wende mich an Gott
    - Ich blicke auf das Kommende
    - Ich schließe ab
  - o Die Hl. Schrift als Quelle christlichen Betens
  - o Das liturgische Gebet (Eucharistie, Rosenkranzgebet, Psalmengebet, ...)
  - o Bitten / Loben / Klagen
  - o Den Saum seines Gewandes berühren (Anbetung)
  - o Wer Gott umarmt, findet in seinen Armen die Welt (Madeleine Debrel)
  - o Gebet ist Nächstenliebe und Nächstenliebe ist Gebet (Benedikt XVI.)

#### **4. Der Mut im Gebet**

„Ein Gebet, das nicht mutig ist, ist kein richtiges Gebet. Den Mut zu haben, darauf zu vertrauen, dass der Herr uns erhört, den Mut, an der Tür zu klopfen... Der Herr sagt es: „Denn wer immer anklopft, erhält, und wer sucht und wer anklopft, dem wird geöffnet.“ „Wenn wir mutig beten, gibt uns der Herr die Gnade, gibt sich aber auch selbst in der Gnade: den Heiligen Geist, sich selbst! Niemals gibt oder schickt der Herr eine Gnade via Post: Niemals! Er bringt sie selbst! Er selbst ist die Gnade! Das, worum wir bitten, ist ein bisschen wie das Geschenkpapier, das die Gnade umhüllt. Aber die wahre Gnade ist er, der kommt, um sie mir zu bringen. Er ist es. Unser Gebet bekommt, wenn es mutig ist, das worum wir bitten, aber auch das, was noch wichtiger ist: den Herrn.“ (Papst Franziskus)

#### **5. Der Fromme von Morgen wird ein Mystiker sein, einer der etwas erfahren hat, oder er wird nicht mehr sein**

Wenn einer es heute fertig bringt, mit diesem unbegreiflichen, schweigenden Gott zu leben, den Mut immer wieder neu findet, ihn anzureden, in seine Finsternis glaubend, vertrauend und gelassen hineinzureden, obwohl scheinbar keine Antwort kommt als das hohle Echo der eigenen Stimme, wenn einer immer wieder den Ausgang seines Daseins frei räumt in die Unbegreiflichkeit Gottes hinein, obwohl er immer wieder zugeschüttet zu werden scheint durch die unmittelbar erfahrbare Wirklichkeit der Welt, ihrer aktiv zu meisternden Aufgabe und Not und ihrer immer noch sich weitenden Schönheit und Herrlichkeit, wenn er diese fertig bringt ohne die Stütze der „öffentlichen Meinung“ und Sitte, wenn er diese Aufgabe als Verantwortung seines Lebens in immer erneuter Tat annimmt und nicht als gelegentlich religiöse Anwendung, dann ist er heute ein Frommer, ein Christ (...) (Karl Rahner)

#### **6. Stufen des Gebetes - Johannes Tauler (um 1300 – 1361)**

Glaubt doch nicht, das wahre Gebet bestehe darin, dass man viel außen mit dem Mund plappert, viele Psalmen und Vigilien betet, den Rosenkranz durch die Finger gleiten und die Gedanken (dabei) hier und dorthin laufen lässt! (...) Lass entschlossen alles fahren, was dich an dem wahren und wesentlichen Gebet hindert. (...) Nun will ich von drei Graden (des geistlichen Lebens) sprechen, die der Mensch als unteren, mittleren und höchsten Grad besitzen kann. Der erste Grad (...), der (uns geradewegs in Gottes Nähe führt, besteht darin, dass der Mensch sich gänzlich den wunderbaren Werken und Offenbarungen der unaussprechlichen Gaben und dem Ausfluss der verborgenen Güte Gottes zuwende; daraus entsteht dann ein Zustand (der Seele), den man „jubilatio“ nennt. Der zweite Grad ist geistige Armut und eine sonderliche Entziehung Gottes, die den Geist quälender Entblößung überlässt. Der dritte Grad ist der Übergang in ein gottförmiges Leben, in Einigung des geschaffenen Geistes mit dem aus sich selbst seienden Geist Gottes (...)

#### **7. Beten: Ich höre das Herz des Himmels**

#### **8. Gebet**

Herr, Du allein weißt, wie mein Leben gelingen kann. Lehre mich, in der Stille Deiner Gegenwart das Geheimnis zu verstehen, wie in der Begegnung mit Dir, wie in Deinem Anblick und in Deinem Wort Menschen sich erkannt haben als Dein Bild und Gleichnis. Hilf mir loszulassen, was mich daran hindert, Dir zu begegnen und mich von Deinem Wort ergreifen zu lassen. Hilf mir zuzulassen, was in mir Mensch werden will nach dem Bild und Gleichnis, das Du Dir von mir gemacht hast.

aus: P. Köster, Geladen zum Fest des Lebens, M. Grünewald 1982