

## Anregungen für das Gebet zuhause

### 1. Ein hilfreicher Rahmen

Hilfreich für ein kontinuierliches, regelmäßiges Beten ist es, sich zuhause einen **festen Gebetsplatz** einzurichten: mit Kreuz, Bibel, Muttergottesbild, Kerze evtl. einem Bild von einer/m Heiligen, der/die einem lieb ist.

Sodann braucht es eine oder mehrere feste **tägliche Gebetszeiten**, zu denen man diesen Ort aufsucht, z.B. am Morgen und/oder am Mittag und/oder am Abend. Es sollen Gebetszeiten sein, in denen möglichst wenig zuhause „los“ ist. In dieser Zeit soll auch das Handy ausgeschaltet bleiben.

Versuchen Sie, täglich diese Gebetszeit einzuhalten, und geben Sie sich **eine Minimalzeit** vor, wobei es, wenn es möglich ist, auch einmal länger sein darf. Wichtig ist auf jeden Fall, ganz beim Herrn zu sein. Nicht die Länge des Gebetes zählt letztlich, sondern die Treue.

Legen Sie sich ein **regelmäßiges Ritual** zu: Beginnen Sie immer mit dem Kreuzzeichen. Sie beten „*Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes*“. Und geben Sie am Ende dem Herrn die Ehre mit dem Schlusssatz: „*Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.*“

Überlegen Sie sich, zu welchen Zeiten des Tages und **was Sie beten** wollen: einen Psalm mit anschließender Betrachtung, ein Teil des Stundengebetes der Kirche, einen Bibeltext, etwa die liturgische Tageslesung oder das Tagesevangelium mit anschließender Betrachtung (z.B. Lectio Divina, tägliche Impulse zu den Tageslesungen), den Rosenkranz, den Barmherzigkeitsrosenkranz, Gebet zur Muttergottes usw.

Bei all dem ist es wichtig, auch **frei aus dem Herzen zu beten**, mit Jesus zu sprechen wie mit einem Freund, ihm das Leben anzuvertrauen, mit ihm Entscheidungen zu treffen und bei all dem auf ihn zu hören. Es wird mit der Zeit eine Zwiesprache zwischen Ihnen und Gott entstehen, die Sie nicht mehr vermissen möchten.

### 2. Das Rosenkranzgebet als Familiengebet wiederentdecken

Auch in nichtchristlichen Religionen gibt es Gebetsschnüre, die Menschen zum täglichen Gebet verwenden. Vor kurzem fuhr ich mit dem Taxi durch Bonn. Der Taxifahrer war offensichtlich ein Ausländer, scheu und verschlossen. Es ist mir nicht gelungen, ein Gespräch mit ihm zu beginnen. Da sah ich neben ihm in der Ablage eine schwarze Perlenschnur liegen. Ich zeigte auf die Schnur und fragte ihn: „Beten Sie damit?“ Da ging ein Lächeln über sein Gesicht: „Ja, ich bin Moslem, ich bete damit täglich, wenn ich auf Kunden warte!“ Ich lächelte zurück, zeigte ihm meinen Rosenkranz, den ich als Dominikanerin immer am Gürtel trage, und sagte: „Ich auch!“ Von da an war das Eis gebrochen und wir erzählten miteinander, bis wir am Ziel waren.

Es liegt offensichtlich eine tiefe Weisheit in der Verwendung von Gebetsschnüren – christlich – des Rosenkranzes. Hier wird Glaube und damit Gottesbeziehung buchstäblich handgreiflich.

Ausführlichere Hinweise und konkrete Hilfen zum Rosenkranzgebet, die in den nächsten Tagen noch erweitert werden, finden Sie auf unserer Internetseite: <https://bistum-augsburg.de/Hauptabteilung-III/Institut-fuer-Neuevangelisierung/Geistliche-Hilfen-Corona/Gebet>

Wie kann ich Rosenkranz beten?

Das Rosenkranzgebet ist ein wunderbares Familiengebet, das auch Kinder lieben. Ich erinnere mich an meinen Vater, der sich täglich abends im Wohnzimmer hinkniete, zusammen mit meiner Mutter und uns Kindern, und den

Rosenkranz vorbetete. Das hat mich tief beeindruckt, meinen geliebten Papa in einer so demütigen Haltung zu sehen – und so ist mir das Rosenkranzgebet lieb geworden. Ich wollte es unbedingt auch selber können. Dazu kam, dass meine durch einen Schlaganfall halbseits gelähmte Großmutter gefühlt den ganzen Tag auf dem Sofa saß und Rosenkranz betete. Wenn ich durchs Zimmer sprang, rief sie mich oft zu sich. Dann durfte ich mich neben sie setzen und, in ihren Arm geschmiegt, beteten wir zusammen den Rosenkranz. Das hat mich als Kind unglaublich geprägt. Da entsteht Wärme und Beziehung zu Gott.

Haben Sie also Mut, in diesen Tagen, in denen wir gezwungen sind, mehr als gewöhnlich zuhause zu bleiben, mit der ganzen Familie und besonders mit Ihren Kindern den Rosenkranz zu beten.

Der Rosenkranz ist auch ein geeignetes Gebet für unterwegs. Wenn im Moment auch unsere Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, es wird auch wieder einmal anders kommen. Ich bete den Rosenkranz immer im Auto, wenn ich zur Arbeit oder zu Glaubenskursen in die Gemeinden fahre, allein oder mit anderen. Das haben mir ebenfalls schon meine Eltern vorgemacht, die mit uns Kindern im Auto immer den Rosenkranz gebetet haben für die Menschen, zu denen wir gefahren sind, oder in einem bestimmten Anliegen. Dasselbe gilt auch, wenn man zu Fuß unterwegs ist oder wenn man allein zuhause ist, Hausarbeiten erledigt, im Garten arbeitet oder sonstige mechanischen Arbeiten verrichtet.

Man kann, besonders wenn man mit Kindern betet, die einzelnen Rosenkranzgesätze auch mit Meditationen versehen, die das jeweilige Ereignis aus dem Leben Jesu ein wenig durchleuchten. So lernen Kinder ganz nebenbei das Leben Jesu kennen. Diese Meditationen kann man frei und spontan machen, das macht den Rosenkranz lebendig und regt Kinder an mitzugehen. Man kann aber auch schon vorgegebene Meditationen verwenden. Dazu finden Sie Anregungen auf unserer Internetseite, die nach und nach vervollständigt werden: <https://bistum-augsburg.de/Hauptabteilung-III/Institut-fuer-Neuevangelisierung/Geistliche-Hilfen-Corona/Gebet>

### **3. Mit der Bibel beten**

Wir beschließen die Lesung in der Heiligen Messe mit dem Bekenntnis: „*Wort des lebendigen Gottes!*“ Die Bibel ist kein Buch wie jedes andere. Dieses Buch ist – einfach gesagt – wie ein Brief Gottes an uns Menschen, in dem er uns zeigt, wer und wie er ist, wie sehr er uns liebt, was er von uns erwartet usw. Und das Besondere an diesem Brief ist, dass Gott ihn an einen jeden von uns persönlich richtet. Das Wort Gottes ist kein verstaubtes Buch aus früheren Jahrhunderten, es ist lebendig, das „*Wort des lebendigen Gottes*“. Es gab immer wieder Menschen in der Geschichte, die von Worten der Bibel so tief getroffen wurden, dass sie ihr Leben radikal änderten, wie Antonius, der Wüstenvater, oder Augustinus, der große Kirchenvater. Gottes Wort kann, ja es soll sogar, eine Explosion in unserem Leben auslösen, es hat Dynamit in sich, eine umwälzende, verändernde Kraft. Es ist „*die Kraft aus der Höhe*“, wie Jesus sagt (Lk 24,49). Deshalb ist es wichtig, dass wir das Wort Gottes nicht nur einmal in der Woche, am Sonntag, hören, sondern uns regelmäßig mit ihm befassen.

Auslegungshilfen zum persönlichen sowie zum gemeinschaftlichen Bibellesen und –betrachten finden Sie auf unserer Internetseite. Sie werden dort regelmäßig erweitert:

1. Zur Betrachtungsmethode „Lectio Divina“: <https://bistum-augsburg.de/Hauptabteilung-III/Institut-fuer-Neuevangelisierung/Geistliche-Hilfen-Corona/Wort-Gottes-wie-betrachte-ich-es>

2. Geistliche Impulse zu den Tageslesungen von P. Georg Gantioler FSO: <https://bistum-augsburg.de/Hauptabteilung-III/Institut-fuer-Neuevangelisierung/Geistliche-Hilfen-Corona/Wort-Gottes-taegliche-Impulse-zu-den-Tageslesungen>

3. Geistliche Bibelimpulse von den Referenten des Instituts für Neuevangelisierung als Audio- und PDF-Dateien: <https://bistum-augsburg.de/Hauptabteilung-III/Institut-fuer-Neuevangelisierung/Geistliche-Bibelimpulse>

#### **4. Der Barmherzigkeitsrosenkranz**

Das Beten des Barmherzigkeitsrosenkranzes, den Jesus der hl. Schwester Faustina aus Polen zur Verbreitung in der Weltkirche aufgetragen hat, entfaltet besonders in diesen schweren Tagen seine Kraft. Beten wir ihn vor allem für Menschen, die in großer Angst leben, die sich mit dem Coronavirus infiziert haben oder gar daran gestorben sind und für die Ärzte und das Pflegepersonal, die in die Abgründe der Unsicherheit und Verzweiflung hineinschauen und oft überfordert sind.

Hilfen zum Beten des Barmherzigkeitsrosenkranz finden Sie auf unserer Internetseite: <https://bistum-augsburg.de/Hauptabteilung-III/Institut-fuer-Neuevangelisierung/Geistliche-Hilfen-Corona/Gebet>

#### **5. Geistige Kommunion**

Wir Katholiken sind, wenn es uns aus irgendwelchen Gründen einmal nicht möglich ist, physisch die hl. Kommunion zu empfangen, zur Geistigen Kommunion eingeladen. Hinweise und Gebete hierzu finden Sie auf der Internetseite des Instituts: <https://bistum-augsburg.de/Hauptabteilung-III/Institut-fuer-Neuevangelisierung/Geistliche-Hilfen-Corona/Gebet>

#### **6. Weitere Möglichkeiten des Gebetes:**

**a. Das Angelus-Gebet:** Wo das Angelusläuten dreimal am Tag noch üblich ist, könnte man bewusst, wenn die Glocken läuten, sein Tun unterbrechen, sich mit allen anderen Gläubigen irgendwo in der Pfarrei und in der ganzen Kirche geistlich verbinden und auf diese Weise gemeinsam den „Engel des Herrn“ beten sowie Dank und Bitte an Gott richten. Der „Engel des Herrn“ ist das Gebet, das uns immer wieder daran erinnert, dass Gott aus der „Höhe“ herabgestiegen, Mensch geworden und in unseren Alltag hinein gekommen ist.

**b. Stilles Gebet in der Kirche**

Noch sind die Kirchen vielerorts für das stille Gebet geöffnet. Nützen Sie diese Gelegenheit, um auf einem Spaziergang dem Herrn einen Besuch abzustatten. Die paar Millimeter Stahl halten den Herrn im Tabernakel nicht ab, uns seine Gegenwart, seine Liebe und Gnade zu schenken.

**c. Anbetung zuhause**

Nichts hindert uns, zuhause in unserer Wohnung den Herrn anzubeten. Hierfür eignet sich der besondere „Gebetsplatz“, von dem oben die Rede war. Sie können auch telefonisch oder per WhatsApp mit ihren Freunden Gebetsketten vereinbaren, so dass ein ununterbrochenes Gebet zum Herrn aufsteigt.

Sicher sind Sie einfallreich genug, um noch andere Möglichkeiten des Gebets und Verkettungen mit anderen Betenden zu finden. Nichts steht da Ihrer Phantasie im Weg.

Sr. Theresia Mende OP