

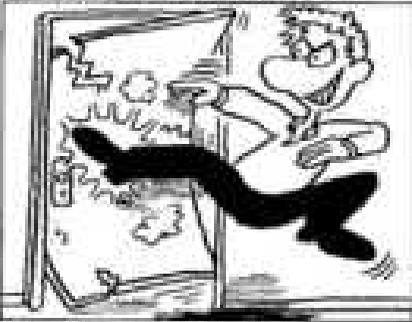
# Gott bitten heißt:



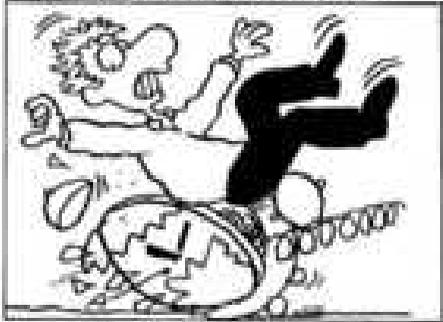
Ihm auf die Füße zu treten



Ihm auf die Nerven zu gehen



Ihm die Tür einzutreten



Ihm auf den Wecker zu fallen

# DAS GEBET BETEN

ein Steinbruch

# Lexikon

Das Gebet (abgeleitet von dem deutschen Substantiv **bitten**) bezeichnet eine zentrale Glaubenspraxis vieler Religionen. Es ist eine mit Worten und begleitenden Handlungen verbundene Anrede eines transzendenten Wesens (Gott, Gottheit, Göttin) oder Fürsprechers (Engel, Prophet, Guru).

## Allgemeine Bedeutung

In theistischen Religionen unterscheidet sich das Gebet durch seine persönliche und kommunikative Komponente von anderen religiösen Praktiken wie Meditation, Beschwörung oder Magie. Im Buddhismus und Hinduismus entspricht ein Gebet oftmals einer Meditation. Im Konfuzianismus und Taoismus spielen Gebete eine eher untergeordnete Rolle. In indigenen Religionen, zum Beispiel Australiens, sind Gebetspraktiken bisher kaum erforscht worden.

Religionsgelehrte und Theologen, die an eine Vorherbestimmung glauben, sehen ein Paradoxon darin, den unveränderlichen Willen der Gottheit durch menschliche Gebete ändern zu wollen. Sie meinen, dass der göttliche, das Gute erstrebende Wille nicht zu ändern ist, dass aber die Gebetstätigkeit in der Lage ist, den Willen des Menschen zu stärken, seine Seele zu läutern und somit eine ganzheitliche Änderung zum Guten zu bewirken.

Gebet werden kann im Gottesdienst, in einer Gruppe oder allein. Ganze Gottesdienste können als Gebet verstanden werden, wie der jüdische Gottesdienst am Shabbat in der Synagoge, die Eucharistiefeier der orthodoxen Kirchen, das christliche Stundengebet oder das Freitagsgebet der Muslime. Viele Religionen kennen festgesetzte Gebetszeiten.

Gebete können gesungen, laut ausgesprochen oder im stillen für sich formuliert werden. Es gibt dabei je nach Religion und Konfession unterschiedliche Körperhaltungen und Gesten: stehen, knien, niederwerfen, den Kopf senken, die Hände erheben oder falten.

Ebenso mag die Haltung individuell völlig frei gewählt werden. Im Zusammenhang mit Gebeten werden oftmals Symbole verwendet, wie zum Beispiel der Rosenkranz im katholischen Gottesdienst, im Islam und Buddhismus oder das Kreuz in christlichen Gebeten.

Es gibt tradierte liturgische Gebete mit feststehenden Wortfolgen, manchmal mit Rede und Antwort in Form einer Litanei, Gebete mit Vorlagen oder spontan formulierte Gebete

# Redenarten Redewendungen Sprüche Weisheiten

Wer beten lernen möchte, soll sich aufs Meer begeben.

Wer beten und anhalten kann, der kann nicht unerhört bleiben.

Wer beten will, der richte ihm ein Kapelle ein in seinem Herzen.

Wer beten will, der soll heilige Hände aufheben.

Wer betet rein, traut Gott allein, arbeitet fein, lässt seine Sorge Gott befohlen sein.

Wer betet und arbeit't, beginnt sein Werk mit Gottes Segen und endet es auf Gottes Wegen.

Wer betet, lehrt sich selbst und andere Leut'.

Wer betet, muss auch Amen sagen.

Besser ackern und düngen als beten und singen

Fleißig jäten ist besser als beten

Not lehrt beten

Not lehrt mehr lügen als beten.

immer die alte Litanei herbeten

Die meisten Christen beten am Abend - und zwar am Lebensabend

(!) jemanden ins „Gebet nehmen“: nach KrL 101 von **gebett 'Gebiß'**; besser freilich ins Gebet nehmen 'durch gemeinsames Beten ins Gewissen reden'

## Beten mit der Bibel

Die meisten Menschen beten. Manche denken erst daran, wenn sie in Schwierigkeiten geraten; aber Statistiken zeigen, dass viele das Beten prinzipiell für wichtig halten.

Tatsächlich ist das Gebet mehr als eine religiöse Pflichtübung. In der Bibel gehört es untrennbar zum Leben dazu, denn es bedeutet Umgang mit Gott. Alle großen Gestalten der Bibel – von Abraham und Sara über Mose, Mirjam und Elija bis hin zu Jesus und seinen Jüngerinnen und Jüngern – lebten aus einer solchen Gottesbeziehung, die im Gebet gründet.

Dabei kann ein Gebet sehr unterschiedliche Formen haben. Das Wesentliche bleibt aber immer, dass wir im Gebet in ein Gespräch mit Gott eintreten. Vor ihn können wir alles bringen, was uns bewegt, und werden Trost und Ermutigung und vor allem seine Liebe erfahren.

Manchmal haben wir jedoch Mühe, eigene Worte zu finden. Oder wir beginnen ratlos um uns selbst zu kreisen. Dann kann es helfen, biblische Gebete nachzusprechen.

## Die Psalmen

Der Psalter war durch die Jahrhunderte hindurch das Gebetbuch Israels und aller christlichen Kirchen und ist es bis heute. Die Psalmen zeigen uns, wie man mit Gott reden kann. In ihnen wird all das ausgesprochen, was uns beschäftigt, bedrängt oder froh macht. Viele Psalmen kann man unmittelbar mit- und nachbeten. Versuchen Sie es z.B. in Zeiten großen Leids mit einem Klage-Psalm wie etwa Psalm 13. Er wird Ihnen helfen, die Sprachlosigkeit zu überwinden und aus der Fixierung auf den Schmerz herauszufinden – hin zu neuer Zuversicht und zum Vertrauen auf Gott. Ermutigung zum Gottvertrauen gerade in den dunklen Zeiten des Lebens haben Menschen aller Zeiten auch aus Psalm 23 erfahren, der Gott als den guten Hirten preist, der sich um seine Herde kümmert.

## Das Vaterunser

»Herr, sag uns doch, wie wir beten sollen«, sagten die Jünger (Lukas 11,1). Jesus gab ihnen darauf das Vaterunser (Matthäus 6,9-13; Lukas 11,2-4), nicht nur zum Nachsprechen, sondern auch als »Muster« für ein eigenes, freies Beten. In sieben Bitten ist dieses große Gebet aufgeteilt:

- In den ersten drei geht es um Gottes Ehre: »Geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe ...«
- In den nächsten drei um unsere Nöte: »Gib uns ... Vergib uns ... Erlöse uns ...«
- Am Schluss geht es wieder um Gottes Ehre: »Dein ist das Reich ...«

Das ist der weite Horizont, in den Jesus unser Beten stellt. Es wäre so nahe liegend, mit uns selbst und unseren Bedürfnissen zu beginnen. Jesus empfiehlt uns jedoch, mit Gott und seiner Ehre anzufangen. Er hat uns gelehrt, »unser Vater« zu sagen, und er weiß, dass wir uns auf diesen Vater im Blick auf unsere Nöte absolut verlassen können.

Es ist also keinesfalls erforderlich, im Gebet einen widerwilligen, zögernden Gott auf unsere Seite zu ziehen. Er weiß, schon bevor wir ihn bitten, was wir brauchen, und schenkt es uns (Matthäus 6,32-33). Aber Beten ist viel mehr als die Bitte um Hilfe. Im Gebet machen wir Gottes Anliegen zu unseren und erhalten von ihm selbst die Kraft, in dieser Welt für sein Reich einzutreten.

# HILFEN – HILFSMITTEL

Rosenkranz – Kerze – Altar – Kirche,  
Gebetswand – Buch

**ABER AUCH dieses:**

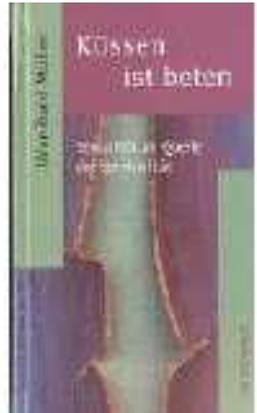
wir beten Dich an – ich bete dich an

# Küssen ist beten:

## Sexualität als Quelle der Spiritualität

### Kurzbeschreibung

Es gibt in der religiösen und auch in der christlichen Tradition eine Sichtweise der Sexualität, die diese als etwas Positives sieht, ja die Sexualität als eine besondere Quelle der Spiritualität versteht und würdigt. Es sind dies vor allem die mystischen Strömungen, die die große Bedeutung von Eros und Sexualität für eine lebendige Gottesbeziehung herausstellen. Unabhängig davon, ob wir unsere Sexualität in einer Beziehung leben oder aber andere Formen finden, sie in unser Leben zu integrieren, kann die Sexualität eine Kraft sein, die mit dazu beiträgt, dass wir uns selbst transzendieren. Wenn wir unsere Sexualität so sehen - und die Ausführungen in dem Buch wollen dazu Mut machen - werden wir ihre Bedeutung für unser religiöses Erleben und unsere Spiritualität würdigen. Die Sexualität kann dann eine Quelle von Lebendigkeit, Phantasie und Kreativität und zugleich ein spiritueller Weg sein.



### Über das Produkt

Es gibt in der religiösen und auch in der christlichen Tradition eine Sichtweise der Sexualität, die diese als etwas Positives sieht, ja die Sexualität als eine besondere Quelle der Spiritualität versteht und würdigt. Es sind dies vor allem die mystischen Strömungen, die die große Bedeutung von Eros und Sexualität für eine lebendige Gottesbeziehung herausstellen. Unabhängig davon, ob wir unsere Sexualität in einer Beziehung leben oder aber andere Formen finden, sie in unser Leben zu integrieren, kann die Sexualität eine Kraft sein, die mit dazu beiträgt, dass wir uns selbst transzendieren. Wenn wir unsere Sexualität so sehen - und die Ausführungen in dem Buch wollen dazu Mut machen - werden wir ihre Bedeutung für unser religiöses Erleben und unsere Spiritualität würdigen. Die Sexualität kann dann eine Quelle von Lebendigkeit, Phantasie und

Kreativität und zugleich ein spiritueller Weg sein.

Mit den Worten „**Magnificat** anima mea Dominum“ („Meine Seele preist den Herrn“) beginnt auf lateinisch der psalmartige Lobgesang Marias, mit dem sie, nach der Ankündigung der Geburt Jesu durch den Engel Gabriel zu Besuch bei ihrer Base Elisabeth, auf deren prophetischen Gruß antwortet. Das Magnificat ist eines der drei Cantica des Lukasevangeliums (Lk 1,46-55 EU).

EG 496

## **Laß dich, Herr Jesu Christ,**

durch mein Gebet bewegen,  
komm in mein Haus und Herz  
und bringe mir den Segen.  
All Arbeit, Müh und Kunst  
ohn dich nichts richtet aus;  
wo du mit Gnaden bist,  
gesegnet wird das Haus.

## **Herr, ich habe Zeit**

Herr, ich habe Zeit,  
ich habe all meine Zeit für mich,  
alle Zeit, die du mir gibst,  
die Jahre meines Lebens,  
die Tage meiner Jahre,  
sie alle gehören mir.

An mir ist es, sie zu erfüllen, ruhig und gelassen,  
aber sie ganz zu füllen, bis zum Rande,  
um sie dir darzubringen,  
damit du aus ihren schalen Wassern einen edlen Wein machst, wie du einst  
tatest, zu Kana, für die Hochzeit der  
Menschen.

Herr, ich bitte dich heute Abend nicht um die Zeit,  
dieses und dann noch jenes zu tun.  
Ich bitte dich um die Gnade, in der Zeit, die du mir gibst,  
gewissenhaft das zu tun,  
was du willst, dass ich es tun soll.

*Michel Quoist*

## **Nächtliches Fußballspiel** (Meditation aus Michel Quoist, Herr da bin ich. Gebete, Styria Graz 1959)

*Heute abend begann sich im Stadion die Nacht zu regen,  
sie bevölkerte sich mit zehntausend Schatten.*

*Und als die Scheinwerfer den Samt des weiten Rasens grün gemalt hatten,  
Stimmte die Nacht einen Choral an, gespeist von zehntausend Stimmen.*

*Denn der Zeremonienmeister hatte das Zeichen zum Beginn des Amtes gegeben.*

*Der weiße Ball flog von Spieler zu Spieler, als ob alles vorher aufs genaueste vorbereitet worden wäre.*

*Er ging von einem zum anderen, rollte auf der Erde oder flog über die Köpfe hinweg.*

*Jeder war auf seinem Platz, nahm ihn an, wenn die Reihe an ihm war, und mit einem abgemessenen Stoß spielte er ihn dem anderen zu, und der andere war da, um ihn seinerseits aufzunehmen und weiterzugeben.*

*Und weil jeder seine Arbeit tat, da, wo es ihm zukam,  
Weil er den verlangten Einsatz leistete,*

*Weil er wußte, daß er alle anderen nötig hatte, kam der Ball langsam, aber sicher vorwärts;*

*Und als er die Bemühung jedes einzelnen erfahren hatte,  
Als er die Herzen der elf Spieler vereinigt hatte,  
Atmete die Gruppe auf und erzielte das Siegestor.*

*In dieser Welt, Herr, hat jeder von uns seinen Platz;*

*Als vorausschauender Trainer hast Du ihn von jeher jedem von uns bestimmt.*

*Du brauchst uns hier, unsere Mitmenschen brauchen uns und wir brauchen alle.*

*Nicht der Posten ist wichtig, Herr, auf dem ich stehe, sondern die Vollen-  
dung und die Kraft meiner Bereitschaft.*

*Was macht es aus, ob ich vorne oder hinten bin,*

*Was macht es aus, ob ich ein Star oder Heiliger bin,*

*Wenn ich nur mit allen meinen Kräften bin, was ich sein soll.*

# Gott sei Dank

*Urs Boller*

Meine Mutter sagt:

Du bist zu klein.

Der Lehrer meint:

Du bist schwer von Begriff.

Der Diakon\* schimpft:

Du bist verdorben.

Der Berufsberater weiß:

Du bist nicht geeignet.

Der Meister bestimmt:

Der andere ist besser.

Der Leutnant brüllt:

Du hast keine Haltung.

Gott sagt:

Du bist mir ähnlich.

Gott sei dank!

[\* = *im Original: "Pfarrer"*]

## BIBEL

1.Kön 8,33

Wenn dein Volk Israel vor dem Feind geschlagen wird, weil sie an dir gesündigt haben, und sie bekehren sich dann zu dir und bekennen deinen Namen und **beten** und flehen zu dir in diesem Hause,

---

2.Chr 6,19

Wende dich aber, HERR, mein Gott, zu dem Gebet deines Knechts und zu seinem Flehen, dass du erhörest das **Bitten und Beten** deines Knechtes vor dir!

---

Ps 5,3

Venimm mein Schreien, mein König und mein Gott; denn ich will zu dir **beten**.

---

Ps 32,6

Deshalb werden alle Heiligen zu dir **beten** zur Zeit der Angst.

Darum, wenn große Wasserfluten kommen, werden sie nicht an sie gelangen.

---

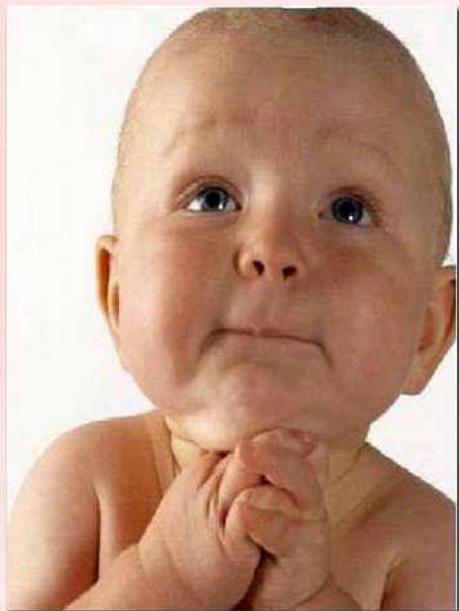
## **Von der bittenden Witwe** - Lukas 18 -

- 1 Jesus sagte ihnen ein Gleichnis darüber, dass sie allezeit beten und nicht nachlassen sollten,
- 2 und Jesus sprach: Es war ein Richter in einer Stadt, der fürchtete sich nicht vor Gott und scheute sich vor keinem Menschen.
- 3 Es war aber eine Witwe in derselben Stadt, die kam zu ihm und sprach: Schaffe mir Recht gegen meinen Widersacher!
- 4 Und er wollte lange nicht. Danach aber dachte er bei sich selbst: Wenn ich mich schon vor Gott nicht fürchte noch vor keinem Menschen scheue,
- 5 will ich doch dieser Witwe, weil sie mir so viel Mühe macht, Recht schaffen, damit sie nicht zuletzt komme und mir ins Gesicht schla-ge.
- 6 Da sprach der Herr: Hört, was der ungerechte Richter sagt!
- 7 Sollte Gott nicht auch Recht schaffen seinen Auserwählten, die zu ihm Tag und Nacht rufen, und sollte er's bei ihnen lange hinziehen?
- 8 Ich sage euch: Er wird ihnen Recht schaffen in Kürze. Doch wenn der Menschensohn kommen wird, meinst du, er werde Glauben finden auf Erden?

## **Von der Gebetserhörung** [Matth 7, 7ff]

Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopfet an, so wird euch aufgetan. Denn wer da bittet, der empfängt; und wer da sucht, der findet; und wer da anklopft, dem wird aufgetan. Wer ist unter euch Menschen, der seinem Sohn, wenn er ihn bittet um Brot, einen Stein biete? Oder, wenn er ihn bittet um einen Fisch, eine Schlange biete? Wenn nun ihr, die ihr doch böse seid, dennoch euren Kindern gute Gaben geben könnt, wie viel mehr wird euer Vater im Himmel Gutes geben denen, die ihn bitten!

Lieber Gott, ich bitte Dich



Gib mir die Weisheit  
meinen Bundeskanzler  
zu begreifen  
Gib mir die Liebe, ihm  
zu verzeihen  
Gib mir die Geduld,  
seine Taten zu begreifen  
Aber lieber Gott, schenk  
mir keine Kraft  
Denn wenn Du mir  
Kraft gibst ...

Schlage ich ihm  
den Schädel ein !!!