



# „LEHRE UNS BETEN“

---

Das Jahr des Gebets  
als Vorbereitung auf das  
Jubiläum 2025 leben

---



DIKASTERIUM FÜR DIE EVANGELISIERUNG  
SEKTION FÜR DIE GRUNDLEGENDEN FRAGEN  
DER EVANGELISIERUNG IN DER WELT



# „LEHRE UNS BETEN“

---

Das Jahr des Gebets  
als Vorbereitung auf das  
Jubiläum 2025 leben

---



## INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG.....	7
<b>1. DIE LEHRE VON PAPST FRANZISKUS ÜBER DAS GEBET .....</b>	<b>9</b>
<b>2. „LEHRE UNS BETEN“ (Lk 11,1): FÜR EINE SCHULE DES GEBETES .....</b>	<b>15</b>
<b>3. DAS GEBET IN DER PFARRGEMEINDE.....</b>	<b>21</b>
3.1 Die Eucharistie.....	23
3.2 Das Stundengebet .....	25
3.2.1 „Betet ohne Unterlass“ (1 Thess 5,17): das öffentliche Gebet der Kirche	
3.2.2 Das Stundengebet in der Pfarrgemeinde	
3.3 24 Stunden für den Herrn.....	27
3.3.1 Die von Papst Franziskus gewünschte Initiative	
3.3.2 Eine Fastenzeit des Gebetes und der Versöhnung	
3.4 Eucharistische Anbetung .....	29
3.4.1 In der Gegenwart des Herrn sein	
3.4.2 Einführung in die kontemplative Stille: ein Vorschlag für ein Gebetsschema	
<b>4. DAS GEBET IN DER FAMILIE.....</b>	<b>33</b>
4.1 Die Familie als Schule des Gebets.....	35
4.2 Beispiele für das Familiengebet.....	36
4.2.1 Bei Tisch vor und nach den Mahlzeiten	
4.2.2 Gebet zu Beginn und am Ende des Tages	
4.2.3 Der Sonntag mit dem Gebet der Laudes	

<b>5. DAS GEBET DER JUGENDLICHEN</b> .....	41
5.1 “Rede, Herr, denn dein Diener hört” (1 Sam 3,9): .....	43
der Weg zum Verständnis des Willen Gottes	
5.2 Veranstaltungen und Treffen zur Einbeziehung .....	44
der Jugendlichen in das Gebet	
<b>6. “ER GING AN EINEN EINSAMEN ORT,</b> .....	47
<b>UM ZU BETEN” (Mk 1,35): GEISTLICHE EXERZITIEN ZUM GEBET</b>	
6.1 “Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind” (Mt 18,20): .....	49
das Ermahnungsgebet des Hirten	
6.2 Das Vaterunser: Modell aller Gebete .....	51
<b>7. DIE KATECHESE ÜBER DAS GEBET</b> .....	53
7.1 “Solange Mose seine Hand erhoben hielt” (Ex 17,11): .....	55
das Ermahnungsgebet des Hirten	
7.2 Leitlinien für die Katechese über das Gebet .....	56
<b>8. DAS GEBET DER ORDENSLEUTE IM KLOSTER:</b> .....	59
<b>DIE BRENNENDE LAMPE DES GEBETS</b>	
8.1 “Lasst nicht nach im Beten” (Kol 4,2): .....	61
die kontemplative Berufung der Kirche	
8.2 Die Pilgerfahrt zu den Klöstern .....	62
<b>9. DAS GEBET AN WALLFAHRTSORTEN</b> .....	65
9.1 Ort der Versöhnung und der Hoffnung .....	67
<b>10. DAS GEBET DER GLÄUBIGEN FÜR DAS JUBILÄUM 2025</b> .....	71
10.1 Die Bedeutung des Gebetes des Volkes Gottes für das Heilige Jahr .....	73
10.2 Beispiele für Gebete der Gläubigen zur Vorbereitung .....	73
des Jubiläums 2025	

## EINLEITUNG

Auf dem Weg zum Jubiläum 2025 möchte Papst Franziskus dieses Jahr 2024 dem Gebet widmen und die ganze Kirche zu einer Zeit des großen Engagements einladen, um die Öffnung der Heiligen Pforte vorzubereiten.

Die Feier eines Heiligen Jahres hat ihren Ursprung in der jüdischen Tradition des Jubiläums (yobel) als Zeit der Vergebung und Versöhnung. Es stellt seit 1300 eine besondere Gelegenheit dar, um über das große Geschenk der göttlichen Barmherzigkeit, das uns immer erwartet, und über die Bedeutung der inneren Umkehr, die notwendig ist, zu meditieren, um die geistlichen Gaben, die den Pilgern während des Heiligen Jahres zu teil werden, zu leben und das Band neu zu knüpfen, das die Getauften als Brüder und Schwestern in Christus mit der ganzen Menschheit als von Gott geliebt verbindet.

Das Jubiläum wird nicht nur die Stadt Rom betreffen, sondern sich als Verkündigung der Barmherzigkeit Gottes auf die ganze Welt ausdehnen und so zu einer großen Gelegenheit für die Evangelisierung werden. Als Christen sind wir eingeladen, als echte „Pilger der Hoffnung“ Zeugnis abzulegen, indem wir auf den Herrn zugehen, der die Arme der Vergebung ausbreitet, barmherzige Arme, die auch unseren Brüdern und Schwestern entgegengestreckt werden, die noch auf die Verkündigung des Evangeliums warten.

Diese vom Lehramt von Papst Franziskus inspirierte Beihilfe soll ein Werkzeug sein, um die Gläubigen in dieser Zeit der Öffnung der Heiligen Pforte zu begleiten: Die Einladung besteht darin, das Gebet als persönlichen Dialog mit Gott zu intensivieren, eine Einladung, die uns zur Reflexion über unseren Glauben, über unser Engagement in der heutigen Welt, in den verschiedenen Bereichen, in denen wir berufen sind zu leben, führen muss, damit ein neuer Eifer für die Evangelisierung des modernen Menschen genährt werden kann. Papst Franziskus, der beim Angelus das Jahr des Gebets ankündigte, das dem Jubiläum 2025 vorausgeht, forderte die Gläubigen wie folgt

auf: „Ich bitte euch, das Gebet zu intensivieren, um uns darauf vorzubereiten, dieses Ereignis der Gnade gut zu leben und die Kraft der Hoffnung Gottes zu erfahren. [...] Ein Jahr, das der Wiederentdeckung des großen Wertes und der absoluten Notwendigkeit des Gebets im persönlichen Leben, im Leben der Kirche und der Welt gewidmet ist“ (*Angelus*, 21. Januar 2024).

In seinen Katechesen hat der Papst mehrfach darauf hingewiesen, dass das Gebet der Weg ist, um mit der tiefsten Wahrheit von uns selbst in Berührung zu kommen, wo das Licht Gottes selbst gegenwärtig ist, wie der heilige Augustinus lehrte. Papst Franziskus ermutigt die Menschen, beharrlich zu beten, und betont, wie das beständige Gebet nicht nur den Menschen selbst, sondern auch die Gemeinschaft um ihn herum verändert, sogar dort, wo das Böse die Oberhand zu haben scheint.

Das Gebet soll daher für jeden Christen der Kompass sein, der uns Orientierung gibt, das Licht, das den Weg erhellt, und die Kraft, die uns auf der Pilgerreise durch die Heilige Pforte stärkt. Durch das Gebet können wir mit einem Herzen ankommen, das bereit ist, die Gaben der Gnade und der Vergebung zu empfangen, die das Jubiläum als lebendiger Ausdruck unserer Beziehung zu Gott anbieten wird. Tauchen wir also durch das Gebet in einen ständigen Dialog mit dem Schöpfer ein und entdecken wir die Freude der Stille, den Frieden der Verlassenheit und die Kraft der Fürbitte in der Gemeinschaft der Heiligen.

Dieses Hilfsmittel soll dazu beitragen, den Geist des Gebets in all jenen Bereichen zu erneuern, in denen wir im täglichen Leben zu leben aufgerufen sind. Jeder Teil - von der Bedeutung des Gebets in der persönlichen Dimension bis hin zu seiner Praxis im Gemeinschaftsleben - zielt darauf ab, Reflexionen, Hinweise und Ratschläge anzubieten, um den Dialog mit dem gegenwärtigen Herrn in unseren Beziehungen zu anderen und in jedem Augenblick unseres Tages umfassender zu leben, mit Abschnitten, die dem Gebet in der Pfarrgemeinde und in der Familiengemeinschaft gewidmet sind, und anderen, die sich an Jugendliche, Klausurgemeinschaften, Katechesen und geistliche Exerzitien richten.



# 1

---

## DIE LEHRE VON PAPST FRANZISKUS ÜBER DAS GEBET

---



Im Jahr des Gebets 2024 sind wir aufgerufen, uns dem Jubiläum 2025 zu nähern, das insbesondere von den Unterweisungen des Heiligen Vaters über das Gebet begleitet wird. Papst Franziskus erinnert uns durch seine Überlegungen - vor allem im Zyklus der „Katechesen über das Gebet“, der zwischen dem 6. Mai 2020 und dem 26. Juni 2021 stattfand - bei mehreren Gelegenheiten daran, dass das Gebet ein intimer Dialog mit dem Schöpfer ist, ein Dialog, der vom menschlichen Herzen ausgeht, um zum „Herzen“ Gottes zu gelangen, zu seiner Barmherzigkeit, die in der Lage ist, unser Leben zu verwandeln, und der in seiner Einfachheit den Reichtum des Lehramtes der Kirche verstärkt.

Das Gebet soll für den Christen „der Atem des geistlichen Lebens“ sein (*Generalaudienz, 9. Juni 2021*), der niemals unterbrochen werden darf, „nicht einmal im Schlaf“ - wie der Papst sagt -, und ohne den uns jener lebenswichtige Akt fehlen würde, der uns in Beziehung mit dem Vater setzt. Auf diese Weise gelebt, stellt sich das Gebetsleben nicht als Alternative zur Arbeit und zu den Verpflichtungen dar, die wir im Laufe des Tages zu erfüllen haben, sondern als etwas, das jede Handlung des Lebens begleitet, „auch in den Momenten, in denen es nicht explizit gemacht wird“. Es ist in der Lage, die Lampe zu nähren, die das Antlitz Christi erhellt, das in den Brüdern gegenwärtig ist, wie der Katechismus lehrt, wenn er sagt, dass das Gebet „die lebendige Beziehung der Kinder Gottes mit ihrem unendlich guten Vater, mit seinem Sohn Jesus Christus und mit dem Heiligen Geist“ ist (*KKK 2565*). In diesem Dialog spricht der Gläubige nicht nur zu Gott, sondern lernt auch, auf ihn zu hören und im Licht seiner stillen Gegenwart Antworten und Orientierung zu finden. Das Gebet wird so zur Brücke zwischen Himmel und Erde, zu einem Ort der Begegnung, an dem sich das Herz des Menschen und das Herz Gottes in einem unaufhörlichen Dialog der Liebe verflechten.

Papst Franziskus ermutigt uns, Momente des Gebets in allen Umständen zu finden, die wir zu bewältigen haben, sowohl in den Freuden als auch in den Herausforderungen des Lebens: Im Gebet, sagt der Papst, entdecken wir, wie sehr wir von Gott geliebt werden, und diese Entdeckung gibt uns die Hoffnung und den Mut, den Tag zu leben, so dass die Probleme, denen wir gegenüberstehen, nicht mehr Hindernisse für unser Glück sind, sondern Appelle Gottes, Anlässe für unsere Begegnung mit ihm (*Angelus, 9. Januar 2022*).

Der Heilige Vater unterstreicht, dass sich im Gebet die göttliche Barmherzigkeit auf tiefe und persönliche Weise offenbart, weil wir darin entdecken, dass jede menschliche Not im tiefsten Inneren eine ständige Erinnerung an die Barmherzigkeit des Vaters ist: Nur durch demütiges Gebet kann man Barmherzigkeit erlangen.

Ein reines Herz ist notwendig, damit das Gebet lebendig ist und Gott zeigt, was wir brauchen, so wie es der Zöllner im Tempel tat. „Das Gebet ist kein Zauberstab!“ - sagt der Papst -, es ist keine starre Formel, die, wenn sie richtig wiederholt wird, wie in einem Geschäft das gewünschte Produkt ergibt; „Im Gebet muss Gott uns zur Umkehr führen; nicht wir müssen Gott zur Umkehr führen.“ (*Generalaudienz, 26. Mai 2021*). Was angeboten wird, muss unser eigenes Leben sein, sogar unser Elend! Nur so können wir „das Mitgefühl Gottes, der wie ein Vater seinen Kindern voll barmherziger Liebe entgegenkommt [erfahren]“ (*Generalaudienz, 25. Mai 2016*).

Schon in den ersten Monaten seines Pontifikats hat der Papst beschrieben, wie das Gebet der Ort ist, an dem sich die Christen als Teil der „einen Familie Gottes“ erkennen (*Generalaudienz, 25. September 2013*), denn durch das Gebet werden die Bande der Geschwisterlichkeit gestärkt, die uns mit demselben Vater verbinden.

Worte, die an die Worte des Katechismus erinnern, der lehrt, dass die Kirche sich im liturgischen Gebet als ein einziger Leib erkennt,

der sich an seinen Herrn wendet (*vgl. KKK 2641-2643*): „Wo Gebet ist, da ist Gemeinschaft; und wo Gemeinschaft ist, da ist Gebet“.

Pio von Pietrelcina aufgreifend, ermahnt uns der Papst, uns das Gebet zu eigen zu machen als einen Schlüssel, der das Herz Gottes öffnen kann, ein Herz, das „nicht gepanzert ist“ - sagt Papst Franziskus - „Du kannst es mit einem gewöhnlichen Schlüssel öffnen, mit dem Gebet. Denn er hat ein liebevolles Herz, das Herz eines Vaters. [Das Gebet] ist die stärkste Kraft der Kirche“ (*Ansprache zum Jubiläum der Gebetsgruppen von Pater Pio, 6. Februar 2016*).

Mit diesen Worten im Herzen ermutigen wir alle Gläubigen, sich auf den Weg zu den Gaben des Jubiläums zu begeben, die Barmherzigkeit, die Kraft und die Liebe Gottes zu entdecken und die Einladung des Papstes zu konkretisieren, indem wir dieses Jahr 2024 in „eine große ‚Symphonie‘ des Gebets verwandeln, [...] um die Sehnsucht wiederzufinden, in der Gegenwart des Herrn zu verbleiben, ihm zuzuhören und ihn anzubeten“ und so das Gebet als „Hauptweg zur Heiligkeit, die dazu führt, auch inmitten des Handelns die Kontemplation zu leben“, zu machen (*Brief an S. E. Mons. Rino Fisichella für das Jubiläum 2025, 11. Februar 2022*).

- Nehmen wir die 38 „Katechesen über das Gebet“ in die Hand, die Papst Franziskus zwischen Mai 2020 und Juni 2021 gehalten hat, und lassen wir uns von seinen Lehren leiten:

„Das Gebet ist die erste Kraft der Hoffnung. Du betest und die Hoffnung wächst, sie geht voran. Ich würde sagen, dass das Gebet die Tür zur Hoffnung öffnet. Die Hoffnung ist da, aber mit meinem Gebet öffne ich die Tür“ (*Generalaudienz, 20. Mai 2020*)

„Das Gebet Jesu [ist] der Ort, wo man wahrnimmt, dass alles von Gott kommt und zu ihm zurückkehrt. Manchmal glauben wir Menschen, dass wir die Herrscher über alles seien. Trotzdem verlieren wir im Gegensatz dazu jede Wertschätzung für uns selbst, gehen hierhin und dorthin. Das Gebet hilft uns, wieder die richtige Dimension zu finden, in der Beziehung zu Gott, unserem Vater, und zur ganzen Schöpfung.“ (*Generalaudienz, 4. November 2020*)

„Durch das Gebet geschieht gleichsam eine neue Menschwerdung des Wortes. Und wir sind die »Tabernakel«, wo die Worte Gottes aufgenommen und bewahrt werden wollen, um die Welt besuchen zu können. [...]. Durch das Gebet kommt das Wort Gottes zu uns, um in uns zu wohnen, und wir wohnen in ihm. Das Wort inspiriert gute Absichten und unterstützt das Handeln; es gibt uns Kraft, es gibt uns Ruhe, und auch wenn es uns in eine Krise bringt, gibt es uns Frieden.“ (*Generalaudienz, 27. Januar 2021*)

„Alles in der Kirche entsteht im Gebet, und alles wächst durch das Gebet. Wenn der Feind, der Böse, die Kirche bekämpfen will, dann versucht er in erster Linie, ihre Quellen auszutrocknen, indem er sie daran hindert zu beten. [...] Das Gebet öffnet die Tür für den Heiligen Geist, der Inspiration schenkt, um voranzugehen. Die Veränderungen in der Kirche ohne Gebet sind keine Veränderungen der Kirche, sondern Veränderungen einer Gruppe.“ (*Generalaudienz, 14. April 2021*)

„Jesus [will] nicht nur, dass wir beten, wie er betet, sondern dass er uns auch versichert, dass wir, auch wenn unsere Gebetsversuche völlig vergeblich und wirkungslos wären, doch immer auf sein Gebet zählen können. Wir müssen uns dessen bewusst sein: Jesus betet für mich.“ (*Generalaudienz, 2. Juni 2021*)

# 2

---

## „LEHRE UNS BETEN“ (Lk 11,1): FÜR EINE SCHULE DES GEBETES

---





Im Lukasevangelium wenden sich die Jünger Jesu mit einer tiefen und bedeutsamen Bitte an ihren Meister: „Herr, lehre uns beten“ (Lk 11,1). In dieser Bitte, die sicherlich das Bewusstsein ihrer Begrenztheit und das Bedürfnis nach einer - auch praktischen - Anleitung zum Beten widerspiegelt, verbirgt sich auch eine Dimension, die jedem Menschen eigen ist: das Bedürfnis nach einem Meister, nach einem Führer, der zu den wichtigsten Dingen des Lebens begleitet. In der Schule eines Meisters kann der Schüler nur wachsen, wenn er die Spur verfolgt, die derjenige vor ihm gezogen hat: Wenn er in denselben Fußstapfen wie der Meister geht, wird er die Fähigkeit zu erfassen vermögen, und nach und nach wird jenes Gefühl des Nachahmens entstehen, das es ihm eines Tages ermöglichen wird, dieselbe Erkenntnis zu erlangen: „Ihr seid meine Freunde, wenn ihr tut, was ich euch auftrage“, „wer an mich glaubt, wird die Werke, die ich vollbringe, auch vollbringen und er wird noch größere vollbringen“ (Joh 15,12; 14,12).

Diese Worte werden von den Aposteln auch in Bezug auf das Gebet verstanden: In der Gegenwart des Meisters fühlen sie sich von seiner Art, zu beten, angezogen, von seinem Zurücktreten in den Hintergrund, von seiner Beziehung zum Vater, die sich auch in einem Bewusstsein manifestiert, das tief im ständigen Gebet verwurzelt ist.

So entsteht die Anziehungskraft dieser Beziehung der Sohnschaft bis zu dem Punkt, an dem die Apostel wünschen, daran teilhaben zu können. Dank dieses Wunsches beschließt der Meister, sie das Beten zu lehren und so eine echte „Schule des Gebets“ ins Leben zu rufen, die einen Wunsch in eine echte Erfahrung verwandelt, die ihre Beziehung zu Gott und damit zu den anderen Menschen gestalten kann.

All dies erinnert an das, was der Heilige Vater wiederholt in Erinnerung gerufen hat, indem er betonte, dass das Gebet nicht

nur eine fromme Praxis ist, sondern, vergleichbar mit einem „Atem der Seele“, der Ausdruck eines tiefen und natürlichen Bedürfnisses jedes Menschen ist. Das Gebet, so Papst Franziskus, ist ein wahrer Dialog mit Gott, eine „Begegnung von Angesicht zu Angesicht mit ihm“ (Morgenmeditation in der *Kapelle des Domus Sanctae Mart-hae*, 15. März 2018), ein Moment des Hörens und Antwortens, in dem sich der Gläubige für den Willen und die Führung des Herrn öffnet. Unter diesem Gesichtspunkt zeigt die Bitte der Jünger, dass das Gebet keine automatische Kommunikationsformel ist, sondern im Gegenteil Lehre, Disziplin und Modalitäten erfordert, die nur der Meister angeben kann. So wie die Jünger Jesus baten, sie das Beten zu lehren, dürfen auch wir, um in eine intimere und persönlichere Beziehung zu Gott einzutreten, nicht davor zurückschrecken, um Hilfe zu bitten, zunächst vom Meister und dann von jenen, die als geistliche Führer schon länger in der Gegenwart des Herrn wandeln und bereits gelernt haben, seine Schritte und den Weg zu erkennen.

**Anbetung:** Die Anbetung ist ein Akt der Demut und der Ehrfurcht vor der Größe Gottes.

Der Papst erinnert uns in seinen Betrachtungen oft daran, dass wir in der Anbetung die Souveränität Gottes und unsere völlige Abhängigkeit von ihm anerkennen. Diese Form des Gebets öffnet uns für ein tieferes Gefühl des Staunens und der Ehrfurcht vor Gottes Allmacht und Güte und stärkt unseren Glauben und unser Vertrauen in ihn. Es zeichnet sich durch einen Akt der Anerkennung der Majestät Gottes aus, nicht nur als Schöpfer, sondern auch als die lebendige Quelle unendlicher Liebe und Barmherzigkeit. In der Anbetung ist der Christ aufgerufen, sich Gott mit einem reinen und demütigen Herzen zu zeigen und seine eigene Begrenztheit

vor der göttlichen Unermesslichkeit zu erkennen. Diese Art des Gebets erfordert keine Bitten oder Flehen, sondern ist ein reiner Ausdruck der Seele, die sich Gott in Dankbarkeit und Ehrfurcht zuwendet, wie vor dem unerschaffenen Geheimnis.

**Lob und Dank:** Das Gebet des Lobes und des Dankes ist ein Ausdruck der Freude und Dankbarkeit gegenüber Gott für seine unzähligen Gaben und Segnungen.

Im Lobpreis feiern wir Gottes Größe, Schönheit und Güte und erkennen seine lebendige und lebensspendende Gegenwart in unserem Leben und in der Welt um uns herum an. In der Dank-sagung antworten wir mit Dankbarkeit auf Gottes Werke, von den kleinsten bis zu den größten, weil wir wissen, dass jedes Gute, das wir empfangen, ein Zeichen seiner unendlichen Güte ist. Diese Form des Gebets hilft uns, eine Haltung der Dankbarkeit zu kultivieren, die in der Lage ist, unseren Blick auf unsere Brüder und Schwestern als Zeichen und Zeugnis der Nächstenliebe, mit der Gott uns liebt, zu formen.

**Fürbitte:** Das Fürbittgebet ist das Gebet, das die Gemeinschaft der Heiligen am besten zum Ausdruck bringt: Es erlaubt uns, für die Bedürfnisse anderer zu beten und dabei Solidarität, Verständnis und Mitgefühl zu zeigen.

Es ist gut, die Bedeutung dieser Form des Gebets als Akt der christlichen Liebe und Solidarität zu betonen, der uns mit den anderen verbindet und uns an ihrem Leid und den Hoffnungen unserer Nächsten teilhaben lässt. Das Fürbittgebet ist ein mächtiges Werkzeug der Kommunion, mit dem wir die Nöte der Welt und die Bedürfnisse unserer Brüder und Schwestern vor Gott bringen können.

Auf diese Weise wird das Fürbittgebet zu einer Brücke, die die Gläubigen und ihre Anliegen miteinander verbindet und die Grenzen von Raum und Zeit überwindet, um die Freuden und Leiden der anderen vor Gott zu teilen. Im Kontext des Jubiläums ist sogar die Gnade des vollkommenen Ablasses für einen verstorbenen Gläubigen ein Ausdruck des Fürbittgebets, das uns immer noch mit all unseren verstorbenen Lieben verbindet, mit denen wir eines Tages die himmlischen Güter genießen können.

**Bittgebet:** Das Bittgebet spiegelt unsere menschliche Verletzlichkeit und Hilfsbedürftigkeit wider: Mit dieser Art von Gebet bringen wir unsere persönlichen Bedürfnisse, unsere tiefsten Wünsche und unsere dringendsten Anliegen vor Gott.

Wir werden ermutigt, Gott unsere Bitten mit Vertrauen und Beharrlichkeit vorzutragen und uns daran zu erinnern, dass er immer bereit ist, unsere Herzen zu erhören: „Es fordert uns Willen und Beständigkeit ab, die es erfordert, entschlossen zu sein, ohne Scham. Warum? Weil ich an die Tür meines Freundes klopfe. Gott ist Freund, und bei einem Freund kann ich das tun. Ein beständiges, zudringliches Gebet“ (*Morgenmeditation in der Kapelle des Domus Sanctae Marthae*, 11. Oktober 2018.) Das Bittgebet wird also zu einem Moment der intimen Kommunion mit Gott, in dem unsere Verletzlichkeit auf seine unendliche Barmherzigkeit und Liebe trifft: Dadurch lernen wir, Gott tiefer zu vertrauen, indem wir ihm unser ganzes Leben, unsere Sorgen, unsere Hoffnungen und unsere Wünsche anvertrauen.

# 3

---

## DAS GEBET IN DER PFARRGEMEINDE

---





### 3.1 Die Eucharistie

---

Das Jahr des Gebets, das auf das Ordentliche Jubiläum 2025 vorbereitet, bietet eine wertvolle Gelegenheit zur Vorbereitung und zum tieferen Verständnis der wahren Bedeutung der Eucharistie. Um dieses große Geheimnis voll und ganz zu leben, müssen wir jedes Mal, wenn wir uns der Eucharistie nähern, eine angemessene Haltung des Herzens und des Geistes einnehmen. Die kleinen und großen täglichen Entscheidungen helfen dem Christen, sich dessen bewusst zu werden, was während der Messe gefeiert wird. Daher wird ein größeres Bewusstsein und eine stärkere Teilnahme am eucharistischen Tisch ihm helfen, zu wachsen und ein immer glaubwürdigeres und authentischeres Zeugnis abzulegen, indem er auf eindringlichere Weise „Salz der Erde und Licht der Welt“ (Mt 5,13-16) wird.

Die sonntägliche Feier der Eucharistie des Herrn steht im Mittelpunkt des Lebens der Kirche (vgl. *KKK* 2177) und der Pfarrei, denn sie ist „Quelle und Höhepunkt des ganzen christlichen Lebens“ (Dogm. Konst. *Lumen gentium*, 11: AAS 57, 21. November 1964, Nr. 15), Gedächtnis des Pascha Christi und Vollendung seines Opfers für das Heil der Menschheit: Der höchste Moment des Gebets, der in Gemeinschaft gelebt wird, versammelt die ganze Gemeinde um den Tisch mit dem Leib und Blut Jesu. Aus diesem Grund schlagen wir einen Gebetsweg vor, der uns helfen kann, das große Geschenk, das die Eucharistie für uns Katholiken darstellt, bewusster und engagierter zu leben.

- **Sich gut auf die Heilige Messe vorbereiten:** Sich dem gemeinsamen Moment der Eucharistie mit einer kurzen persönlichen Vorbereitung in gesammelter Stille nähern, die einem hilft, aus dem hektischen Rhythmus des täglichen Lebens auszusteigen und über das Geheimnis nachzudenken, das man erleben wird.

Man kann vor dem Tabernakel, wo das Allerheiligste Sakrament gegenwärtig ist, einige Minuten innehalten, in der Erkenntnis, dass es bald auf dem Altar gegenwärtig sein wird, um sich uns in seinem wahren Leib zu schenken. Es wäre auch sehr nützlich, im Voraus die Abschnitte des Wortes Gottes zu lesen, die in der Liturgie verkündet werden.

- **Das Kreuzzeichen gut machen:** Die Worte und Gesten, die bei den Anfangsriten gemacht werden, ermöglichen es uns, von Anfang an mit Leib, Seele und Verstand in die Feier einbezogen zu werden. Das Kreuzzeichen ist in der Tat ein Kompendium unseres gesamten christlichen Glaubens: Indem wir uns am Körper mit dem Symbol des Kreuzes kennzeichnen, erinnern wir an die Menschwerdung, die Erlösung und die Auferstehung des Herrn; indem wir den Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes aussprechen, gedenken wir des großen Geheimnisses der Heiligen Dreifaltigkeit.
- **Das Wort Gottes aufmerksam hören:** eine Haltung des Empfangs und der Meditation einnehmen, die das Herz und den Verstand eines jeden Christen erleuchtet, weil das Wort „lebendig“ ist und es durch das Hören und die persönliche Erinnerung möglich ist, es in den Alltag zu übersetzen und daraus Nutzen und Trost zu ziehen. Aus diesem Grund sind wir aufgerufen, vor allem im Augenblick der Verkündigung des Evangeliums aufzustehen und die Gegenwart des Herrn zu erkennen, der durch den Amtsträger auch heute noch in der Eucharistiefeier zu uns spricht.
- **Das Vaterunser mit Aufmerksamkeit beten:** das Gebet, das Jesus gelehrt hat, meditieren, über die Bedeutung der gesprochenen Worte nachdenken; deshalb wäre es auch im persönlichen Gebet gut, die Worte nicht übereilt zu sprechen, sondern im Gegenteil



bei jedem Ausdruck, mit dem man mit dem Vater spricht, mit Aufmerksamkeit und Ehrfurcht zu verweilen.

- **Empfang Jesu in der Eucharistie:** Das gebrochene Brot wird zur Nahrung für das Leben und zur Gegenwart Gottes, die stärkt und erhält. Es ist notwendig, diesen wichtigen Moment bewusster zu leben, in der Gewissheit, dass der Herr in das Leben eines jeden Menschen eintritt und von einem großzügigen und aufmerksamen Herzen empfangen werden möchte. Während man sich der Heiligen Kommunion nähert, kann man in seinem Herzen einige stille Gebete sprechen, die dazu dienen, den Herrn mit größerer Bewusstheit und Dankbarkeit zu empfangen.
- **„Die Messe ist zu Ende, geht in Frieden“:** Mit dem Schlussgruß wird man eingeladen, Träger des Friedens zu werden und, genährt am Tisch von Brot und Wein, folglich auch glaubwürdige Zeugen Christi in der Welt.
- **Danksagung:** Bevor man die Kirche verlässt, ist es gut, in der Danksagung für das mit der heiligen Kommunion empfangene Geschenk innezuhalten (mindestens fünf Minuten lang), in dem Bewusstsein, dass der Herr uns besucht hat. Auf diese Weise können wir die Gnade in uns sorgfältiger pflegen und der Welt mit seiner Hilfe begegnen.

## 3.2 Das Stundengebet

---

### 3.2.1 „Betet ohne Unterlass“ (1 Thess 5,17): das öffentliche Gebet der Kirche

Das Stundengebet - auch Göttliches Offizium genannt - ist das öffentliche Gebet der Kirche, die im Laufe der Jahrhunderte dem

Auftrag des „unablässigen Gebets“ gefolgt ist. In dem Bewusstsein, dass das Geheimnis Christi die Gegenwart durchdringt und verklärt, ermöglicht uns dieses Gebet, den gesamten Tages- und Nachtablauf durch den Lobpreis Gottes zu heiligen. Das ganze Volk Gottes übt das königliche Priestertum der Getauften aus, indem es sich mit einer einzigen Stimme, mit Christus, im Lobpreis des Vaters vereint. Aus diesem Grund ist das Stundengebet niemals eine private Handlung, sondern gehört dem ganzen Leib der Kirche. Außerdem werden wir, wenn wir das Stundengebet beten, durch das Wort Gottes geheiligt, das im ganzen Offizium gegenwärtig ist, in besonderer Weise in den Psalmen, seinem Kernstück, sowie in den Lesungen und anderen Liedern, Texten und Gebeten, die ihre erste Inspiration aus der Heiligen Schrift beziehen.

### *3.2.2 Das Stundengebet in der Pfarrgemeinde*

Das Stundengebet ist eine eigene Feier der Kirche und erstrahlt in vollem Licht, wenn es in der kirchlichen Gemeinschaft, die mit ihrem Presbyter versammelt ist, gebetet wird. Von großem Wert ist die Einladung, dieses Gebet in der Gemeinde zu verrichten, vor allem beim Beten der Hauptstunden (Morgenausgang und Vesper), die nach der kirchlichen Tradition die beiden Eckpfeiler des täglichen Offiziums sind:

- eine liturgische Feier in der Kirche, an der eine möglichst große Zahl von Gläubigen teilnehmen kann, unter Berücksichtigung der Arbeitszeiten, so dass auch Laien vor der Arbeit und am Abend nach ihrer Rückkehr daran teilnehmen können; in der Hoffnung, dass auch junge Menschen mitbeten können.
- In jeder Gemeinde könnte sich eine Gruppe von Freiwilligen der Vorbereitung der Feiern, dem Erlernen des Singens von

Hymnen, dem Verteilen der Lesungen oder anderen Aufgaben widmen. Den Freiwilligen sollte die notwendige Katechese angeboten werden, damit sie den Gottesdienst besser - mit einem besser ausgebildeten Gewissen - durchführen können.

- Bei der Rezitation des Stundengebets kann die musikalische Begleitung durch eine Orgel hilfreich sein, die zusammen mit einem Kantor die Gläubigen mit einigen einfachen Psalmelodien einbeziehen kann; sollte es als angemessener erachtet werden, den Psalter mit leiser Stimme zu rezitieren, sollte dem Gesang des Benedictus und des Magnificat besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden, indem die Anwesenden eingeladen werden, aufzustehen und über die Worte des Gesangs nachzudenken.
- Besondere Aufmerksamkeit sollte der Feier der Ersten Vesper am Samstagabend und der Zweiten Vesper am Sonntag gewidmet werden.

### 3.3 24 Stunden für den Herrn

---

#### *3.3.1 Die von Papst Franziskus gewünschte Initiative*

<Die Initiative „24 Stunden für den Herrn“ ist ein von Papst Franziskus gewünschtes Gebetsereignis, das zwischen dem Freitag und Samstag vor dem vierten Fastensonntag stattfinden soll. Sie soll den Gläubigen die Möglichkeit bieten, einen Moment des intensiven Gebets zu erleben und den Weg zurück zum Herrn zu finden. Konkret wird den Gemeinschaften vorgeschlagen, am Freitagabend und während des ganzen Samstags eine außerordentliche Öffnung der Kirchen und Heiligtümer vorzusehen, um die Möglichkeit des Zugangs zur Beichte zu bieten, vorzugsweise im Rahmen einer lebendigen eucharistischen Anbetung, wohl wissend, dass „das Sak-

rament der Versöhnung im Zentrum des christlichen Lebens [...] es erlaubt, die Größe der Barmherzigkeit mit den Händen zu greifen“ (*Verkündigungsbulle des Außerordentlichen Jubiläums der Barmherzigkeit Misericordiae Vultus*, 11. April 2015, Nr. 17).

### ***3.3.2 Eine Fastenzeit des Gebetes und der Versöhnung***

Der Vorschlag „24 Stunden für den Herrn“ ist eine hervorragende Gelegenheit, kirchenferne Katholiken näher zusammenzubringen. Die Einladung an die Kirchengemeinden lautet, die Schönheit dieser Initiative und die überraschenden Früchte der Bekehrung, die dieses Ereignis bringen kann, mit mehr Eifer und Enthusiasmus wiederzuentdecken. Es ist wünschenswert, die Gnadenzeit der Fastenzeit zu nutzen, um starke Zeiten des Gebets und der Versöhnung vorzuschlagen.

- In den Gemeinden kann es am Freitagabend mit der Heiligen Messe oder dem Wortgottesdienst beginnen, gefolgt von der Aussetzung des Allerheiligsten Sakraments und der eucharistischen Anbetung, die von den verschiedenen Gruppen der Pfarrei gestaltet wird.
- Die Verantwortlichen können sowohl das Programm der Anbetung als auch ihre Dauer festlegen, mit der Möglichkeit, die Beichtzeiten zu wechseln. Während der verschiedenen Stunden der Anbetung können Momente des Gesangs, der Stille, der Lectio Divina, des meditativen Rosenkranzgebets usw. eingeschoben werden.

Die Veranstaltung könnte mit der Feier einer festlichen Messe am Samstagnachmittag abgeschlossen werden.

- In kleineren Gemeinschaften kann die nächtliche Anbetung durch eine kurze Gebetszeit am Freitagabend ersetzt werden, die wie folgt gestaltet ist: 1) Bußliturgie 2) Aussetzung des Allerheiligsten Sakraments 3) Stille eucharistische Anbetung

oder durch eine Gebetsgruppe, die alle zur sakramentalen Ver-söhnung mit Gott einlädt.

Die Anwesenheit der Missionare der Barmherzigkeit, die seit dem Außerordentlichen Jubiläum der Barmherzigkeit ihren sakramentalen Dienst verrichten, wird bei der Feier dieses Ereignisses eine große Hilfe sein.

### **3.4 Eucharistische Anbetung**

---

#### *3.4.1 In der Gegenwart des Herrn sein*

Durch die Vertiefung des Glaubens an die Realpräsenz Christi in der Eucharistie ist sich die Kirche der Bedeutung der stillen Anbetung des unter den eucharistischen Gestalten gegenwärtigen Herrn bewusst geworden (vgl. *KKK* 1379). Die eucharistische Anbetung ermöglicht es, die persönliche Begegnung mit Jesus, der in den eucharistischen Gestalten wirklich gegenwärtig ist, außerhalb der Messe zu verlängern und ihr mehr Raum zu geben. Wenn die Kirche in der Eucharistie ihre Treue zum Gebot des Herrn „Tut dies zu meinem Gedächtnis“ beweist, bedeutet die Anbetung des sakramentalen Leibes des Herrn, sein Gedächtnis fortzusetzen. Wir betrachten Ihn, den wir in der Kommunion empfangen, um bei Ihm zu bleiben, um in Seiner Gegenwart zu sein, dem Einzigen, der fähig ist, unser Leben zu verwandeln und ihm einen Sinn zu geben. In der Tat ist es der wahre Leib Christi, die Eucharistie, die Kraft für den Weg dieser irdischen Pilgerschaft gibt und den mystischen Leib, der die Kirche ist, heiligt.

#### *3.4.2 Einführung in die kontemplative Stille: ein Vorschlag für ein Gebetsschema*

In diesem Jahr des Gebetes sind alle Gemeinschaften eingeladen, Mo-

mente der eucharistischen Anbetung zu fördern, die ein unverzichtbares Element für die Begegnung mit dem Herrn sind. Jede Gemeinschaft soll die geeignetsten Wege und Zeiten finden, um diese Praxis zu entwickeln, die der Kirche so viele Früchte der Heiligkeit bringt.

Wir bieten hier ein klassisches Schema der Anbetung an, das dazu beitragen kann, die Gläubigen im Gebet und in der Erkenntnis der Gegenwart des Herrn zu ermutigen, der darauf wartet, dass wir uns ihm zuwenden:

- **Die Aussetzung des Allerheiligsten Sakramentes:** Während wir darauf warten, dass der Herr auf dem Altar ausgesetzt wird, ist es gut, uns in gesammelter Stille vorzubereiten, im Bewusstsein, dass wir bald vor Ihm stehen werden, bereit, im Gebet auf das zu hören, was Er uns sagen will, und bereit, Ihm unsere Bitten zu Füßen zu legen. Um eine Atmosphäre des Gebets zu fördern, ist es wünschenswert, dass die Aussetzung von einem Gesang und der Verwendung von Weihrauch begleitet wird: All dies fördert die Anerkennung der Außergewöhnlichkeit des Augenblicks und der Göttlichkeit des Herrn, der unter der Gestalt des konsekrierten Brotes gegenwärtig ist.
- **Bitte um Vergebung:** Nach der Aussetzung kann man einen kurzen Moment der Bitte um Vergebung für die eigenen Sünden widmen, um das Herz besser zu ordnen. Der Herr kennt unsere Wunden, unsere Grenzen und unsere Sünden: Niemand kann sich vor Ihm rühmen. Wir werden gebeten, alles in Seine Gegenwart zu legen, in der Gewissheit, dass die Größe Seiner Barmherzigkeit unser ganzes Wesen umfassen kann.
- **Anrufung des Heiligen Geistes:** Nach der Lehre des heiligen Paulus machen wir uns auch für die eucharistische Anbetung

die Aufforderung zu eigen, „den Geist [zu empfangen], der aus Gott stammt, damit wir das erkennen, was uns von Gott geschenkt worden ist“ (1 Kor 2,12): Niemand kann nämlich die wirkliche Gegenwart des Herrn in der konsekrierten Hostie erkennen, wenn es nicht der Geist ist, der sie in jedem von uns anzeigt. Deshalb ist es gut, das Herz auf die Begegnung mit dem Herrn vorzubereiten, indem man den Paraklet anruft, eventuell auch in Form eines Liedes, und ihn bittet, unseren Geist mit der Gabe des Glaubens zu erleuchten.

- **Stille Anbetung:** Der zentrale Moment der eucharistischen Anbetung kann einem besonderen Raum überlassen werden, der dem stillen Gebet gewidmet ist, jenem besonderen Dialog mit dem Herrn Jesus, in dem das Herz Gottes zum Herzen des Menschen spricht - *cor ad cor loquitur* - wie uns der heilige John Henry Newman lehrte. In dieser Zeit können wir dem Herrn besondere Gebetsanliegen vortragen, denen wir die eucharistische Anbetung widmen können: zum Beispiel für Berufungen zum Priestertum und zum gottgeweihten Leben, für die Kranken, für die Familien, usw.

Diese Stille kann mit kurzen Liedern - sogar mit einer Litanei - oder einigen kurzen Lesungen aus der Heiligen Schrift oder aus den Lehren der Heiligen ergänzt werden; gleichzeitig kann es von großem Nutzen sein, vor dem Allerheiligsten den Rosenkranz zu beten, in dem Wissen, dass wir diejenige anrufen, die als erste die Worte des Herrn angenommen hat - die Gott erlaubt hat, durch seine Menschwerdung den Anfang der Erlösung zu wirken - und die mit uns in der Anbetung ihres Sohnes in der konsekrierten Hostie gegenwärtig ist.

- **Eucharistischer Segen:** Die Feier endet mit der Segnung der Gläubigen mit dem Allerheiligsten Sakrament. Dieser Segen behält zwar immer den Charakter eines Sakramentes, hat aber im Vergleich zu allen anderen Segnungen (mit Weihwasser, mit den Reliquien der Heiligen, auf die Fürsprache der Jungfrau Maria usw.) einen einzigartigen Charakter, denn bei diesem Segen ist der Herr mit seinem Leib wahrhaftig, wirklich und substantiell gegenwärtig. Mit dem eucharistischen Segen bringt er sich uns in besonderer Weise nahe, indem er alle Anwesenden einbezieht und alle zu sich zieht. Dieser Moment kann als Höhepunkt des Ritus der Anbetung betrachtet werden, als Krönung des Dialogs, der in der Stille vor Jesus stattgefunden hat und der nun wie eine strahlende Sonne seine Wärme in unsere Seelen einstrahlt.
- **Wiedereinsetzung in den Tabernakel:** Bereichert durch das Geschenk des Segens, begleiten wir die Wiedereinsetzung der konsekrierten Hostie in den Tabernakel mit Andacht, indem wir uns erheben und, wenn möglich, ein passendes Lied anstimmen, um den Herrn zu verabschieden. Dies hilft uns auch, uns daran zu erinnern, dass Jesus, die Eucharistie, immer im Tabernakel auf uns wartet: Er ist ständig in unseren Kirchen gegenwärtig, und selbst wenn niemand kommt, um zu Ihm zu beten, ist Er da, begierig darauf, zu den Herzen der Gläubigen zu sprechen, die sich Ihm nähern. Erinnern wir uns daran, auch in unseren hektischen und manchmal abgelenkten Tagen das Allerheiligste Sakrament aufzusuchen und ihm auch nur ein paar Minuten zu widmen, um zu loben, zu danken oder auch nur unsere Nöte und Leiden anzuvertrauen. Der Herr, der gewiss „weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet“ (Mt 6,8), wird nicht zögern, uns zu erhören.



# 4

---

## DAS GEBET IN DER FAMILIE

---





## 4.1 Die Familie als Schule des Gebets

---

Das Lehramt weist immer wieder auf die Bedeutung des Gebets in der Familie hin und erinnert daran, dass die ersten Lehren, die man als Kind erhält, die entscheidenden sind, die im täglichen Leben Bestand haben, auch wenn man erwachsen geworden ist. Die Familie, in der das Kind seine ersten Schritte macht und seine ersten Worte wie „Mama“ oder „Papa“, „Danke“ und „Bitte“ sagt, ist auch der Ort, an dem das Gebet und das „Danke“ sagen an den Herrn gelehrt werden. Im Laufe seines Heranwachsens wird es sich dem Gebet widmen und dem Vorbild seiner Eltern folgen, indem es lernt, sich auch in den schwierigsten Momenten auf den Herrn zu verlassen und sich seiner Unterstützung sicher zu sein.

Im Apostolischen Schreiben *Amoris Laetitia* bekräftigt Papst Franziskus, dass „Momente des Gebetes in der Familie und die Ausdrucksformen der Volksfrömmigkeit eine größere Evangelisierungskraft besitzen als alle Katechesen und alle Reden“ (Apostolisches Schreiben *Amoris Laetitia* [AL], 19. März 2016, Nr. 288), und schließt, dass „nur von dieser Erfahrung aus die Familienpastoral erreichen kann, dass die Familien zugleich Hauskirchen und evangelisierender ‚Sauerteig‘ in der Gesellschaft sind“ (AL, Nr. 290).

Johannes Paul II. hat im Apostolischen Schreiben *Familiaris Consortio* die Bedeutung des gemeinsamen Gebetes in der Familie anerkannt, denn „in der Familie wird die menschliche Person nicht nur gezeugt und durch die Erziehung allmählich in die menschliche Gemeinschaft eingeführt, sondern durch die Neugeburt in der Taufe und die Glaubenserziehung auch eingeführt in die Familie Gottes, die Kirche.“ (FC, Nr. 15).

## 4.2 Beispiele für das Familiengebet

---

### *4.2.1 Bei Tisch vor und nach den Mahlzeiten*

Einer der wichtigsten Treffpunkte für die Familie ist sicherlich die gemeinsame Einnahme von mindestens einer Mahlzeit am Tag. Dieser Moment könnte eine kleine, aber sinnvolle Gelegenheit sein, gemeinsam in der Familie zu beten, dem Herrn für das, was man erhalten hat, zu danken und für die Bedürftigen zu beten. Die Kinder können so lernen, dass das tägliche Brot, um das wir im Vaterunser bitten, nicht nur ein abstraktes Konzept ist, sondern eine ganz konkrete Bitte, die wir als Kinder an unseren himmlischen Vater richten. Die Mahlzeit, die wir gemeinsam einnehmen, ist eine vom Herrn durch die Vorsehung empfangene Gnade, die uns in unserem Leben stets begleitet. Im Folgenden bieten wir einen Gebetsweg an, den jede Familie entsprechend ihrer eigenen Sensibilität anpassen kann.

#### • **Vor den Mahlzeiten**

„Heiliger Vater, wir danken dir für dieses Essen. Lass uns deinen Willen zu unserer täglichen Nahrung machen. Wir bitten dich für die Armen, die nichts haben: Gib ihnen, was sie brauchen, um nach deinem Willen zu leben. Amen.“

#### • **Nach den Mahlzeiten**

„Wir danken dir, Herr, für alle deine Wohltaten; gib, dass wir sie stets zum Guten gebrauchen können. Durch Christus, unseren Herrn. Amen.“

#### *4.2.2 Gebet zu Beginn und am Ende des Tages*

Eine weitere günstige Gelegenheit für das Familiengebet bietet sich, wenn die Kinder ins Bett gehen. Dem Herrn für den vergangenen Tag zu danken, für kranke Verwandte zu bitten oder auch nur für den mit Freunden verbrachten Nachmittag zu danken, hilft den Kleinen, die an diesem Tag vom Herrn empfangenen Gnaden zu erkennen. Es wäre schön, diese Gebete mit dem Austausch des Friedens zwischen den Brüdern und Schwestern beenden zu können, um nicht immer noch wütend über die Ereignisse des Tages ins Bett zu gehen, und so dem Vorschlag zu folgen, den Papst Franziskus gerne wiederholt: Beende niemals den Tag, ohne Frieden zu schließen!

Eines der schönsten Beispiele für diese Art von Gebet sind die so genannten „Gebete des guten Christen“, also jene Gebete, die in den letzten Jahrhunderten Teil der christlichen Tradition geworden sind und die viele von uns von ihren Großeltern oder anderen Verwandten geschenkt bekommen haben.

##### • **Morgengebet**

„Ich bete dich an, mein Gott, und ich liebe dich von ganzem Herzen. Ich danke dir, dass du mich erschaffen hast, zu einem Christen gemacht und mich in dieser Nacht bewahrt hast. Ich opfere Dir die Handlungen des Tages auf, lass sie alle nach Deinem heiligen Willen zu Deiner größeren Ehre geschehen. Bewahre mich vor Sünde und allem Bösen. Möge Deine Gnade immer mit mir und allen meinen Lieben sein. Amen.“

##### • **Abendgebet**

„Ich bete dich an, mein Gott, und ich liebe dich von ganzem Herzen. Ich danke dir, dass du mich erschaffen hast,

zu einem Christen gemacht und mich an diesem Tag bewahrt hast. Vergib mir das Böse, das ich heute getan habe, und wenn ich etwas Gutes getan habe, nimm es an. Bewahre mich in der Ruhe und erlöse mich von Gefahren. Möge deine Gnade immer mit mir und allen meinen Lieben sein. Amen.“

Zusammen mit diesen und anderen Gebeten - wie dem *Vater-unsere*, dem *Ave Maria*, dem Engel Gottes und dem „Herr, gib ihnen die ewigen Ruhe“ oder dem Beten eines oder mehrerer Geheimnisse des Rosenkranzes oder des Rosenkranzes der göttlichen Barmherzigkeit - kann man die Kleinen einladen, durch ein spontanes Gebet, ein Gebet, das aus dem Herzen kommt, eine Beziehung mit dem Herrn einzugehen. Auf diese Weise lernen die Kleinen, mit Jesus in einen Dialog zu treten, wahre Freunde des Herrn zu werden, indem sie ihm ihre Bedürfnisse, Wünsche und Sorgen anvertrauen.

#### ***4.2.3 Der Sonntag mit dem Gebet der Laudes***

Die sonntägliche Laudes mit der Lesung eines kurzen Abschnitts aus dem Evangelium, der anschließend von den Eltern erläutert wird, könnte eine günstige Gelegenheit bieten, nicht nur gemeinsam zu beten, sondern auch die Ereignisse der Woche im Licht des Wortes Gottes zu teilen.

Johannes Paul II. erklärte im Apostolischen Schreiben *Familiaris Consortio*, dass „die christliche Familie ihre prophetische Aufgabe [lebt], indem auch sie das Wort Gottes annimmt und weitergibt. So wird sie von Tag zu Tag mehr zu einer gläubigen und verkündenden Gemeinschaft“ (FC, Nr. 51).

- Beim Gebet der morgendlichen Laudes kann die Verteilung der Rollen, sprich wer die Antiphonen und wer die Psalmen vorträgt, wer den Bibeltext lesen kann usw., ein nützlicher Vorschlag sein, um die Beteiligung aller, auch der Jüngsten, zu fördern.
- Die Eltern könnten einen kleinen Raum für die Erläuterung der gehörten Lesungen vorsehen. Dabei könnte man einige Bezüge zum Alltag in der Familie und in der Schule herstellen, um zu zeigen, dass das Evangelium und das Wort Gottes Worte des wahren Lebens sind und Licht und Begleitung in allen Aktivitäten unserer Tage bieten können.
- Wenn jemand in der Familie ein Musikinstrument spielen kann und den Lobpreis mit Hymnen und geeigneten Melodien begleitet, wäre dies eine wunderbare Möglichkeit, das Gebet noch eindringlicher zu gestalten und sich den Geist zu eigen zu machen, in dem die Psalmen, Hymnen und geistlichen Lieder verfasst wurden.
- Schließlich könnte es eine sehr aufschlussreiche Übung sein, vor allem für die Jüngeren, gemeinsam kurz das Leben des Heiligen des Tages zu lesen, zu erklären, „warum“ er ein Heiliger wurde, und zu zeigen, dass man an dem ihm geweihten Tag um seine Fürsprache und seinen Schutz bitten kann.





# 5

---

## DAS GEBET DER JUGENDLICHEN

---





## 5.1 „Rede, Herr, denn dein Diener hört“ (1 Sam 3,9): der Weg zum Verständnis des Willen Gottes

---

Die Jugend ist eine wichtige Zeit des Übergangs. Wie auch in anderen Bereichen des Lebens stellt man irgendwann die in der Kindheit erlernten Praktiken in Frage und sucht nach einer persönlicheren und intimeren Art, sich an den Herrn zu wenden. Auch wenn die Beziehung zwischen Jugendlichen und dem Gebet ein heikles Thema zu sein scheint, muss man doch feststellen, dass viele Jugendliche erstaunliches Interesse und Engagement zeigen, wenn sie mit Sorgfalt und Mut begleitet werden.

Ein Gebetsweg mit jungen Menschen kann nicht ohne Zweifel und Fragen über Zuneigung und Beziehungen, Ängste und Wünsche auskommen. Gerade die Stille und die Intimität des Gebetes können zusammen den Raum bilden, in dem man dem Herrn den Wirrwarr des eigenen Herzens erzählen und von ihm Worte des Lebens empfangen kann: „Wenn du mit ihm eine Freundschaft eingehst und anfängst, mit dem lebendigen Christus über die konkreten Dinge deines Lebens zu sprechen, wird das die große Erfahrung sein, die Grunderfahrung, die deinem Leben als Christ Halt gibt.“ (Nachsynod. Apost. *Christus Vivit* [CV], 25. März 2019, Nr. 129).

Schließlich ist es unvermeidlich, dass ein Gebetsweg mit jungen Menschen Fragen der Berufung aufwirft. Die Zeit der Jugend ist schlechthin die Zeit, in der man seine Zukunft in den Blick nimmt und aufbaut, auch im Dienst an den anderen. Den Jugendlichen beim Beten zu helfen, bedeutet, ihnen zu helfen, ihre Zukunft mit dem Herrn zu träumen und zu suchen, indem sie ihn als ihren untrennbaren Begleiter wahrnehmen. Im Gebet können junge Menschen lernen, nach oben zu schauen und die Sterne zu zählen, wie Abraham; sie können sich von einem Busch faszinieren

lassen, der nicht verbrennt, wie Mose; sie können ihr Ohr mitten in der Nacht aufsperrern, wie Samuel; sie können dem Herrn, der anklopft, die Tür öffnen, wie Maria. Im Laufe dieses Jahres des Gebets ist es wichtig, dass jede christliche Gemeinschaft weiß, wie sie diesen Dialog über die Berufung in den Herzen der Jüngsten wiedererwecken kann, indem sie sich über das Vorübergehen des Herrn, der ruft, erfreuen kann.

## 5.2 Veranstaltungen und Treffen zur Einbeziehung der Jugendlichen in das Gebet

---

Neben der Nutzung von Teil IV des Katechismus der Katholischen Kirche für eine ganzheitliche Katechese zum Thema des christlichen Gebets oder der Entdeckung des Gebets von bestimmten biblischen Figuren, kann man die Lektüre von *Christus vivit* von Papst Franziskus vertiefen. Insbesondere die Nummern 150-157; 250-252 und 287-290 stellen die Beziehung zum Herrn als Freundschaft dar und sprechen die Jugendlichen in einer einfachen und unmittelbaren Sprache an.

- Es können Momente der Geselligkeit vorgeschlagen werden, in denen man sich mit Jugendlichen trifft, um gemeinsam zu beten, bevor man sich den verschiedenen Aktivitäten des Tages widmet. So könnte man sich zum Beispiel morgens vor dem Schulbesuch zur Lesung des Tagesevangeliums oder zum gemeinsamen Beten der Morgenandacht verabreden. Ebenso wäre es wünschenswert, wöchentlich eine kurze Zeit der eucharistischen Anbetung zu widmen, in der die Jugendlichen ihre Anliegen vortragen und sie ihren Begleitern anvertrauen können, damit die Gebete verstärkt werden und jeder die Anliegen der anderen zu seinen eigenen machen kann.

- Die Jugendlichen müssen sehen und anfassen, um gemeinsame und eigene Erfahrungen zu machen. In diesem Jahr könnten zunächst Orte des Gebets eingerichtet oder ausgebaut werden. Im Jugendzentrum oder in den Räumlichkeiten des Oratoriums oder des Vereins kann eine einfach eingerichtete Ecke oder eine kleine Kapelle - möglichst in Gegenwart des Allerheiligsten, mit einem Heiligenbild und einer Bibel, in einer Atmosphäre der Stille - ausreichen, um die Einladung zum Gebet sichtbar zu machen. In ähnlicher Weise kann ein „Gebetszelt“ mit geeigneten Werkzeugen und Hilfsmitteln auf Plätzen, in Schulen oder an anderen Orten anlässlich von Missionen oder pastoralen Initiativen, die ad hoc oder im Rahmen von Sommerfortbildungen entstehen, vorbereitet werden. In Anbetracht der Attraktivität, die „starke“ Erfahrungen für junge Menschen haben, kann zu bestimmten Zeiten des Jahres die Abend- oder Nachtzeit durch die Bereitstellung von Räumen, die der Stille, dem Zuhören und der Anbetung gewidmet sind, bereichert werden.
- In mehreren Pfarreien und Ausbildungsgruppen breitet sich die Erfahrung der „Gemeinschaftswoche“ aus. Kleine Gruppen von Jugendlichen teilen sich mit einigen Priestern, Ordensleuten oder erwachsenen Laien die von der Pfarrei oder den Diözesen zur Verfügung gestellten Räume, während sie ihren üblichen Studien- oder Arbeitsverpflichtungen nachgehen. Neben der Übung des brüderlichen Lebens und des Dienstes können diese Erfahrungen eine ausgezeichnete Gelegenheit sein, die neuen Generationen in das Gebet einzuführen: Lectio, Stundengebet, Anbetung.
- Viele Priesterseminare oder Klöster öffnen ihre Türen, um Kurse der „Schule des Gebets“ anzubieten. Dabei handelt es sich in der Regel um einen fortlaufenden Weg, der schrittweise eine biblische Figur oder ein Berufungsthema in Form eines Gebets und

- in einer für die jungen Generationen geeigneten Sprache vertieft.
- Pilgerreisen zu Fuß zu großen Heiligtümern oder Wanderungen in den Bergen oder in der Natur stoßen bei jungen Menschen ebenfalls auf großes Interesse. Die Betrachtung der Schöpfung und der Rhythmus des Gehens öffnen leicht das Herz für das Staunen, das Lob und die Danksagung: Diese Anlässe sind auch eine Gelegenheit, seelsorgerisch tätig zu werden, z. B. indem das „Gebet des Herzens“ gelehrt und geübt wird oder die Wanderung mit Pilgerpsalmen begleitet wird.
  - Auch kleine Gruppen von Jugendlichen können die Verantwortung übernehmen, an einigen traditionellen Gemeinschaftsaktivitäten teilzunehmen, wie z. B. am ersten Freitag des Monats am Kreuzweg, anstatt die Vesper zu beten oder den Rosenkranz zu sprechen.
  - Inzwischen gibt es zahlreiche Apps und Podcasts, die formative Inhalte zum Gebet oder kurze tägliche Kommentare zum Tagesevangelium anbieten: Diese Hilfsmittel ermöglichen es, das Gebet im Alltag, auf dem täglichen Weg durch die Stadt zum Studien-, Arbeits- oder Freizeitort kurz in Erinnerung zu rufen. Sie zu schätzen und ihre Verwendung und Kenntnis auch durch die Meinung junger Menschen zu verbreiten, ist eine weitere Möglichkeit, sich dem Gebet zu widmen, wenn ein Gläubiger aus verschiedenen Gründen nicht in der Pfarrei oder bei anderen Gemeinschaftsaktivitäten anwesend sein kann.

# 6

---

**„ER GING AN EINEN EINSAMEN ORT,  
UM ZU BETEN“ (Mk 1,35):  
GEISTLICHE EXERZITIEN  
ZUM GEBET**

---





Im Markusevangelium lesen wir, dass Jesus „an einen einsamen Ort ging, um zu beten“ (Mk 1,35). Der Evangelist gibt uns ein Bild von Jesus, das auf zwei wesentliche Dimensionen des christlichen Gebets hinweist: den Rückzug von den Aufgaben des täglichen Lebens - notwendig für die Suche nach dem persönlichen Dialog mit dem Vater - und die Stille im Herzen - unerlässlich, um der Stimme Gottes Raum zu geben und zu hören, was er will. Unter diesem Gesichtspunkt erweist sich die Gelegenheit zu geistlichen Exerzitien im Rahmen des Jahres des Gebetes als eine unvergleichliche Erfahrung für die Erneuerung des Herzens und die geistliche Bekehrung, zu der wir alle vom Heiligen Vater eingeladen worden sind.

## **6.1 „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind“ (Mt 18,20): der Sinn der Exerzitien**

---

Jesus hat uns gelehrt, dass er in besonderer Weise in ihrer Mitte gegenwärtig ist, wenn sich die Christen zum Gebet versammeln: In dieser Hinsicht ist die Praxis der geistlichen Exerzitien eine großartige Gelegenheit, die Gegenwart des Herrn durch das Gebet und das gemeinsame Leben, das während der Tage der Besinnung geteilt wird, vollkommener zu erfahren. Die Praxis der Exerzitien sollte daher nicht als Flucht vor der Realität erlebt werden, sondern als ein tieferes Eintauchen in sie, durch die Stille des Gebets: Die Frucht einer echten Exerzitienpraxis wird nicht die Sehnsucht nach Tagen außerhalb des gewöhnlichen Rhythmus sein, sondern vielmehr ein neues Licht, durch das der Alltag durch die Gegenwart des Herrn verklärt wird. In einer Welt, die uns oft ablenkt und von unserem Glaubensleben entfernt, werden die Exerzitien im Gebet zu einem Innehalten in einer Oase inmitten der Wüste

unserer Städte, die zwar reich an Mitteln und Begegnungsmöglichkeiten sind, aber oft die wahre Quelle der Hoffnung verdunkeln und verbergen, jene befriedigende Quelle der Freude, die nur der Herr uns geben kann.

- Unter diesem Gesichtspunkt kann das Jahr des Gebets zu einer Gelegenheit werden, auch bei denjenigen, die nicht geweiht sind, das Bewusstsein zu erneuern, wie wichtig es ist, einige Tage im Jahr einer besonderen Begegnung mit dem Herrn zu widmen. Es können einige Orte für Exerzitien ausgewählt und vorgeschlagen werden - wie Klöster, Konvente oder Wallfahrtsorte -, an denen gewöhnlich mit einer gewissen Regelmäßigkeit Momente der Spiritualität angeboten werden, die dem Gebet gewidmet sind.
- Unsere Pfarreien können die Führung bei der Organisation einiger Einkehrtage übernehmen. Auch wenn es angesichts der verschiedenen pastoralen Verpflichtungen manchmal schwierig sein mag, können wir uns bemühen, monatliche Einkehrtage zu organisieren, die einen Tag - oder auch nur einen halben Tag - dauern, vorzugsweise an einem Samstagnachmittag oder Sonntag, um auch diejenigen zur Teilnahme zu ermutigen, die an anderen Tagen nicht frei von beruflichen Verpflichtungen sind.
- Auch während des Jahres ist es möglich, den Geist zu übernehmen, der uns während der Exerzitien beseelt: Das so genannte „Jesusgebet“ (auch „Herzensgebet“ genannt), das den Kirchenvätern so am Herzen liegt, sowie die Praxis, im Laufe des Tages Stoßgebete zu sprechen, erlauben es uns, uns ständig an die Gegenwart des Herrn zu erinnern, der uns immer begleitet, und so Gott ein ständiges Lob zuzurufen. Diese Gebete können im Auto oder in öffentlichen Verkehrsmitteln gesprochen werden, auch als Fürbitte für Fremde, die man unterwegs trifft.

Wenn es möglich ist, sich unter der Woche Zeit zu nehmen, wäre

es gut, einen Moment vor dem Allerheiligsten Sakrament zu verbringen, vielleicht auf dem Heimweg von der Arbeit oder während der Mittagspause. Zu den Praktiken, die bei verschiedenen Gelegenheiten überdacht werden sollten, gehören der Besuch des Friedhofs und das Gebet für die Verstorbenen.

- Bestimmte Zeiten im Jahr laden uns außerdem dazu ein, unsere Beziehung zu den Heiligen und zur Jungfrau Maria durch besondere Gebete zu pflegen und zu stärken. So wäre es beispielsweise in den Monaten Mai und Oktober eine gute Angewohnheit, den Rosenkranz auf der Straße oder in den Wohnhäusern unserer Nachbarschaft zu beten, wie es in verschiedenen Gegenden bereits geschieht.
- Auch im Zusammenhang mit der Berufungsentscheidung erweist sich das Gebet als ein Ort der Begegnung, an dem wir den Herrn bitten, dass alles nach seinem Willen geschehe. Das Gebet in der Stille muss sich als ein liebevolles Flehen auf den gegenwärtigen Christus darstellen, als die Fähigkeit zu einer herzlichen Bitte um sein Licht in unserem Leben, auf unserem Weg.

## 6.2 Das Vaterunser: Modell aller Gebete

---

Der Herr Jesus führt in seinem Gebet die Apostel und mit ihnen uns alle Christen in etwas ein, das als „Modell aller Gebete“ bezeichnet werden kann. Man kann also sagen, dass das Vaterunser eine Schule des Gebets ist.

In dem Gebet, das Jesus uns gelehrt hat, finden wir in der Tat das Herzstück unseres Glaubens. Das Vaterunser ist das Gebet, das die Universalität der menschlichen Erfahrung und das göttliche Geheimnis umfasst, das die Einfachheit eines Kindes, das sich an seinen „Papa“ wendet, und die Tiefe eines Menschen, der weiß,

dass er sich in der Gegenwart des Geheimnisses befindet, zu vereinen vermag. Es ist wirklich, wie der Katechismus der Katholischen Kirche lehrt, indem er Tertullian zitiert, „die Synthese des ganzen Evangeliums“ (vgl. *KKK* 2761-2776). Es ist ein Gebet, das alle Dimensionen unserer Existenz berührt: Gottes Heiligkeit, sein Reich, unser tägliches Leben, die gegenseitige Vergebung, unser Kampf gegen das Böse. Indem wir das „Vater unser“ beten, werden wir immer näher an das Herz Gottes und an das Herz unseres Glaubens herangeführt.

Der Heilige Vater führt uns durch seine Katechese zu dem Verständnis, dass dieses Gebet keine einfache Aneinanderreihung von Worten und Notwendigkeiten ist, sondern ein Weg zur Intimität mit unserem himmlischen Vater: Es lehrt uns, uns mit kindlichem Vertrauen an Gott zu wenden, indem wir ihn mit Einfachheit und Liebe „Vater“ nennen. Es ist nicht nötig - sagt der Papst - „leere Worte zu wiederholen“ (*Generalaudienz*, 27. Februar 2019): Jesus lehrt uns das Wesentliche, zeigt uns, dass man mit dem Vater mit einfachem Herzen sprechen kann, denn er, sagt der Herr, „weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet“ (Mt 6,8).

- Traditionell wird das Vaterunser als aus sieben Teilen bestehend betrachtet, die auch als „die sieben Fragen“ bezeichnet werden und denen der Katechismus der Katholischen Kirche die Nummern 2803-2854 widmet. Es fasst den Geist des christlichen Glaubens in der Beziehung zusammen, die jeder Gläubige mit dem himmlischen Vater zu haben berufen ist. Diese sieben Fragen könnten einen nützlichen Rahmen für den Kalender der monatlichen Exerzitien bieten, so dass die Zeit bis zum Jubiläum wie eine „Schule des Gebets“ angegangen werden kann, wobei jedem Teil des Gebets, das Jesus uns lehren wollte, ein Termin gewidmet wird.

# 7

---

## DIE KATECHESE ÜBER DAS GEBET

---





Die Katechese als herausgehobene Etappe des Evangelisierungsprozesses fördert das Wachstum und die Reifung im Glauben (vgl. Direktorium für die Katechese [*DfK*], Nr. 56) und „hat die Aufgabe, zum Gebet und im Gebet zu erziehen und die kontemplative Dimension der christlichen Erfahrung auszugestalten“ (*DfK*, Nr. 86).

## 7.1 „Solange Mose seine Hand erhoben hielt“ (Ex 17,11): das Ermahnungsgebet des Hirten

---

Es stimmt zwar, dass die gesamte christliche Gemeinschaft für den Dienst der Katechese verantwortlich ist, jeder entsprechend seiner besonderen Stellung in der Kirche (vgl. *DfK*, Nr. 111), doch „der Bischof ist durch sein Wort und durch das Zeugnis seines Lebens der erste Verkünder des Evangeliums“ (Nachsynod. Apost. Schreiben *Pastores Gregis* [*PG*], 16. Oktober 2003, Nr. 26; Vgl. *DfK*, Nr. 114). Als Hauptverantwortlicher für die Katechese in der Diözese hat er neben dem Predigen die Hauptaufgabe, die Katechese zu fördern und die verschiedenen Formen der Katechese vorzubereiten, die die Gläubigen benötigen (Vgl. *DfK*, Nr. 114).

In diesem Sinne stellt das Jahr des Gebetes für die Bischöfe eine besondere Gelegenheit dar, die diözesanen Gemeinschaften zu ermutigen, indem sie zunächst für jeden der ihnen anvertrauten Gläubigen das Gebet erheben. Denn sie sind wie Mose dazu berufen, den Herrn anzurufen, indem sie für das Volk Fürsprache einlegen. Weiter sollen sie auf den Wert des Gebetes in den verschiedenen Aspekten, die die reiche Tradition der Kirche bewahrt, aufmerksam machen und darüber predigen. Nicht zuletzt sollen sie die geeignetsten Formen zur Durchführung dieser Katechese in ihren Diözesen festlegen.

Die Priester, die Diakone, die gottgeweihten Männer und Frau-

en, die Laien, die Katecheten, die Eltern, die Großeltern, die Frauen und die Männer (vgl. *DfK*, Nr. 115-129), alle in ihren jeweiligen Bereichen und vereint mit ihrem Bischof, werden mit Kreativität und Enthusiasmus zu dieser von der Gesamtkirche geleisteten Arbeit beitragen können.

## 7.2 Leitlinien für die Katechese über das Gebet

---

Aus den obigen Ausführungen ergeben sich einige praktische Vorschläge für die Katechese über das Gebet:

- Während der geprägten Zeiten des Kirchenjahres (Advent, Weihnachten, Fastenzeit und Ostern) könnten die Bischöfe das Volk Gottes in ihren Kathedralen versammeln, um die Katechese über das Gebet zu halten (vgl. *DfK*, Nr. 114).
- Neben der Erläuterung der Bedeutung des Gebets und der Motivierung zu einem Gebetsleben kann es nützlich sein, mit der Gemeinde einige praktische Gebetsübungen durchzuführen, sei es von Geweihten oder Laien, sei es in der Katechese für Kinder oder Erwachsene, damit konkrete Wege für das Wachsen in der Gebetsgewohnheit vorgeschlagen werden;
- in diesem Sinne könnten in der Katechese einige Räume für das Gebet vorgesehen werden: einen Moment der eucharistischen Anbetung einrichten, der dazu einlädt, die Empfindungen zu haben, die Jesus gegenüber seinem Vater hatte: Anbetung, Lob, Dank, kindliches Vertrauen, Flehen, Bewunderung seiner Herrlichkeit; kurze Gebetsübungen mit dem Wort Gottes, zum Beispiel mit der *Lectio Divina*; oder das Gebet des Heiligen Rosenkranzes vorschlagen, einige Meditationen über die betrachteten Geheimnisse anleiten oder einige Zeichen machen, die zum



- Nachdenken anregen; die Rezitation des Stundengebetes fördern;
- die Eltern zu ermutigen, das Gebet im täglichen Leben zu Hause zu fördern, z.B. durch Danksagung und Segnung der Speisen, durch das Gebet am Morgen und vor dem Schlafengehen; bei den Eltern die Gewohnheit zu erwerben, ihre Kinder am Abend oder beim Verlassen des Hauses mit einem kleinen Gebet zu segnen; sich Gott anzuvertrauen, wenn man sich auf eine Reise begibt, das Kreuzzeichen zu machen, wenn man an einer Kirche vorbeikommt, Gott für seine Wohltaten zu danken, usw.;
  - die Gebete zu Beginn und am Ende von Gemeindeversammlungen mit Hingabe vorbereiten;
  - Der Inhalt der vom Dikasterium für die Evangelisierung herausgegebenen „Notizen zum Gebet“ stellt ein Nachschlagewerk dar, das die verschiedenen Aspekte der großen und vielfältigen christlichen Gebetstradition vertieft und somit zu einem nützlichen Instrument für die Vorbereitung von Predigten in der Katechese werden kann.



# 8

---

## **DAS GEBET DER ORDENSLEUTE IM KLOSTER: DIE BRENNENDE LAMPE DES GEBETS**

---



Im Jahr des Gebetes nehmen die Ordensleute zweifellos einen herausragenden Platz in der Verpflichtung zum Gebet ein. Indem sie ihr Leben ganz dem Herrn weihen, widmen die Mönche und Nonnen einen wesentlichen Teil ihres Lebens der Begegnung mit Gott im Gebet.

Die Klöster „sind für die Kirche ein Grund zur Freude und eine Quelle himmlischer Gnaden. Mit ihrem Leben und ihrer Sendung ahmen die Personen dieser Institute Christus nach, der auf den Berg stieg, um zu beten, geben Zeugnis von Gottes Herrschaft über die Geschichte und nehmen die künftige Herrlichkeit vorweg. Auf diese Weise geben sie der kirchlichen Gemeinschaft ein einzigartiges Zeugnis der Liebe der Kirche zu ihrem Herrn und tragen mit einer geheimnisvollen apostolischen Fruchtbarkeit zum Wachstum des Volkes Gottes bei.“ (Nachsynod. Apost. *Vita Consecrata* [VC], 25. März 1996, Nr. 8). „Im Lichte dieser kirchlichen Berufung und Sendung entspricht die Klausur dem als prioritär erkannten Bedürfnis, *beim Herrn zu sein*.“ (VC, Nr. 59).

Es ist sehr schön und auch beruhigend, daran zu denken, dass die Gebetslampe so vieler Mönche und Nonnen in den über die ganze Welt verstreuten Klöstern immer brennt. In besonderer Weise bitten wir diese Gemeinschaften, das kommende Jubiläum 2025 in ihre Anliegen einzubeziehen, damit auch in uns allen durch unser Gebetsleben die tiefe Verbindung mit Gott wächst und wir, gestärkt in der Hoffnung, unseren Glauben mit Freude leben.

## **8.1 „Lasst nicht nach im Beten“ (Kol 4,2): die kontemplative Berufung der Kirche**

---

Der Apostel Paulus lädt uns ein, in ständiger Beziehung mit dem Herrn zu bleiben und unseren Blick auf ihn zu richten, trotz aller

Schwierigkeiten, die sich ergeben können. In dieser Perspektive hat die ganze Kirche eine kontemplative Berufung. Jeder Getaufte muss Christus betrachten und im Licht seines Wortes und seiner Haltungen auf ihn ausgerichtet sein: Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, dass jeder Christ in der Kontemplation des Herrn lebt.

Man kann jederzeit in das kontemplative Gebet eintreten, unabhängig von seinem Gesundheitszustand, seiner Arbeit oder seinen Gefühlen. Es ist das Gebet des Kindes Gottes, des vergebenen Sünders, der sich öffnet, um die Liebe zu empfangen, mit der er geliebt wird, und mit noch mehr Liebe darauf antworten will. Das kontemplative Gebet ist Gemeinschaft mit Gott, es ist der auf Jesus gerichtete Blick des Glaubens. Ich schaue ihn an und er schaut mich an“, sagte der Bauer von Ars im Gebet vor dem Tabernakel zur Zeit des heiligen Pfarrers. Das kontemplative Gebet ist das Hören auf das Wort und der Gehorsam des Glaubens. Das kontemplative Gebet ist auch Stille und Vereinigung mit dem Gebet Christi, insofern es den Menschen an seinem österlichen Geheimnis teilhaben lässt (vgl. *KKK* 2710-2724).

## 8.2 Die Pilgerfahrt zu den Klöstern

---

Die Pilgerfahrt ist eine Erfahrung der Umkehr, der Veränderung der eigenen Existenz, um sie auf die Heiligkeit Gottes auszurichten. So wie wir unsere Pilgerfahrt für das Jubiläum 2025 vorbereiten werden, können im Jahr 2024, dem Jahr des Gebets, bedeutende Pilgerfahrten zu den Klöstern der eigenen Diözese, entsprechend vorgenommen und auf verschiedene Weise vorbereitet werden:

- Pilgerreise mit Jugendlichen, damit sie diese besondere Berufung in der Kirche kennenlernen, die aus eucharistischer Anbetung, Meditation über das Wort Gottes, Kontemplation, Stundengebet

- besteht und ihrer direkten Verbindung mit der täglichen Erfahrung der christlichen Tugenden im Hinblick auf die Heiligkeit;
- regelmäßige Wallfahrt zu einem Kloster für eine Zeit des Gebets;
  - eine Wallfahrt, um den Mönchen und Nonnen für ihre großzügige Bereitschaft zu danken, ihr Leben ganz Gott zu weihen, in der Absicht, ihnen die geistlichen Früchte des bevorstehenden Jubiläums 2025 anzuvertrauen, indem sie sich mit verschiedenen Gaben revanchieren, die dem Kloster und seinen Bedürfnissen zu Gute kommen können.

• **Aus den Schriften heiliger Mönche und Nonnen:**

Nada te turbe,  
nada te espante;  
todo se pasa, Dios no se muda;  
la paciencia todo lo alcanza.  
Quien a Dios tiene  
nada le falta.  
Sólo Dios basta.

*Nichts soll dich verwirren  
Nichts dich erschrecken,  
alles geht vorüber,  
Gott geht nicht weg,  
Wer Gott bei sich hat,  
dem fehlt nichts,  
Nur Gott genügt.*

(HL. TERESA VON ÁVILA)

*Der wichtigste Urheber unserer Vollkommenheit und Heiligkeit ist Gott selbst, und das Gebet hält die Seele in regelmäßigem Kontakt mit Gott. Es entzündet und erhält sich in der Seele wie ein Herd das Feuer der Liebe, das immer brennt, wenn auch in latenter Form. Sobald diese Seele in unmittelbare Verbindung mit dem göttlichen Leben gebracht wird, zum Beispiel in den Sakramenten, ist es, als ob ein mächtiger Hauch sie entzündet, sie erhebt, sie mit einer wunderbaren Überfülle erfüllt. Das übernatürliche Leben einer Seele wird durch ihre Vereinigung mit Gott durch Jesus Christus im Glauben und in der*

*Liebe bewertet. Diese Liebe muss Taten hervorbringen; aber diese Taten, um regelmäßig und intensiv hervorgebracht zu werden, erfordern das Leben des Gebets. Man kann behaupten, dass unser Fortschritt in der göttlichen Liebe praktisch von unserem Gebetsleben abhängt.*

(SELIGER COLUMBA MARMION)

*O mein Gott! Glückselige Dreifaltigkeit, ich verlange danach, Dich zu lieben und dahin zu wirken, daß Du geliebt wirst, an der Verherrlichung der Heiligen Kirche zu arbeiten, indem ich Seelen rette, die auf Erden sind, und jene befreie, die im Fegfeuer leiden. Ich verlange danach, Deinen Willen vollkommen zu erfüllen und zur Stufe der Herrlichkeit zu gelangen, die Du mir in Deinem Reiche bereitet hast, mit einem Wort, ich verlange danach, heilig zu werden, aber ich fühle meine Ohnmacht und ich bitte Dich, o mein Gott, sei Du selbst meine Heiligkeit. [...]*

*Um in einem Akt vollkommener Liebe zu leben, weihe ich mich als Ganz-Brandopfer Deiner barmherzigen Liebe und bitte Dich, mich unablässig zu verzehren, die Ströme unendlicher Zärtlichkeit, die in Dir beschlossen sind in meine Seele überfließen zu lassen, damit ich eine Martyrin Deiner Liebe werde, o mein Gott! Möge diese Martyrium, nachdem es mich vorbereitet hat, vor Dir zu erscheinen, mir endlich den Tod geben, und meine Seele sich ohne Verzug aufschwingen in die ewige Umarmung Deiner Barmherzigen Liebe.*

*Ich will, o mein Viel-Geliebter, mit jedem Schlag meines Herzens Dir diese Weihe erneuern, unzählige Male, bis ich, wenn die Schatten geschwunden sein werden, Dir in einem ewigen von Angesicht zu Angesicht meine Liebe beteuern darf.*

(HL. THERESIA VOM KINDE JESU)

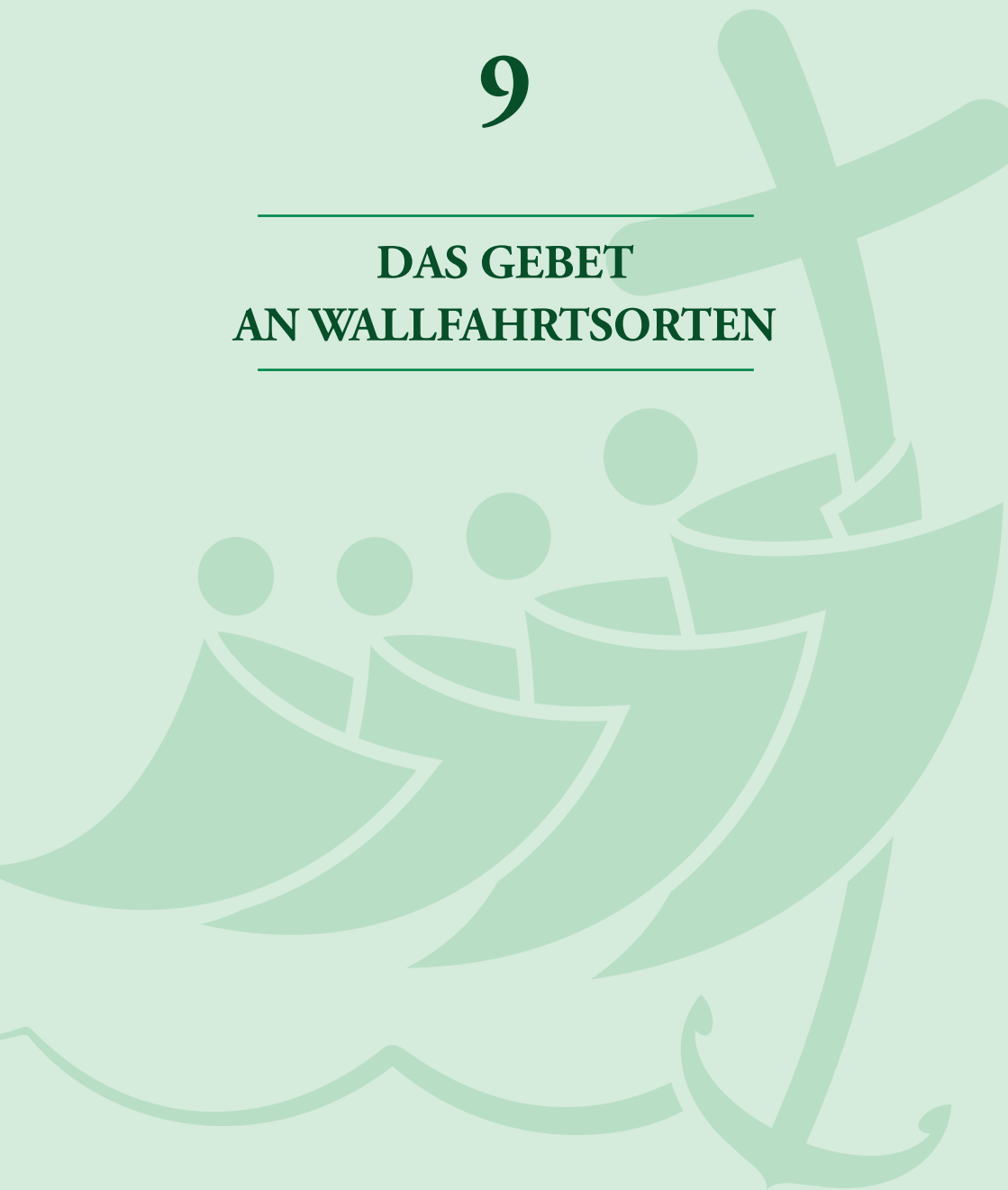


# 9

---

## DAS GEBET AN WALLFAHRTSORTEN

---





In seiner Ansprache beim *Ersten Internationalen Treffen der Wallfahrtsrektoren und -mitarbeiter* 2018 erinnerte der Heilige Vater die Teilnehmer daran, dass immer mehr Menschen die Heiligtümer besuchen, weil sie dringend um eine Gnade bitten wollen. Papst Franziskus betonte auch, dass es gerade „dieses Gebet ist, das die Heiligtümer zu fruchtbaren Orten macht, wo die Volksfrömmigkeit beständig genährt wird und in der Erkenntnis der Liebe Gottes wachsen soll“ (*Ansprache des Heiligen Vaters Franziskus an die Teilnehmer des Ersten Internationalen Treffens der Rektoren und Heiligtumsmitarbeiter, 29. November 2018*).

Das Gebet an heiligen Orten erfährt eine größere Tiefe, die nicht nur Auswirkungen auf die betende Person hat. Dieser Aspekt wurde von Papst Franziskus folgendermaßen hervorgehoben: „Das Gebet ist die erste Kraft der Hoffnung. Du betest und die Hoffnung wächst, sie geht voran. Ich würde sagen, dass das Gebet die Tür zur Hoffnung öffnet. Die Hoffnung ist da, aber mit meinem Gebet öffne ich die Tür. Denn die Beter hüten die Grundwahrheiten: Sie sind es, die immer wieder sagen - vor allem zu sich selbst und auch zu allen anderen -, dass dieses Leben trotz aller seiner Mühen und Prüfungen, trotz seiner schweren Tage, erfüllt ist mit einer Gnade, über die man nur staunen kann“ (*Generalaudienz, 20. Mai 2020*).

## 9.1 Ort der Versöhnung und der Hoffnung

---

Die Hoffnung ist dem Heiligtum also nicht fremd, ganz im Gegenteil. Wir müssen uns daran gewöhnen, vom Glauben zu sprechen, indem wir ihn in das Gewand der Hoffnung kleiden. Das Heiligtum lässt uns durch die Hoffnung der Gelassenheit und des Trostes den außerordentlichen lebensspendenden Wert des Glaubens verstehen.

Das Leben im Heiligtum sollte der bevorzugte Ort sein, an dem unsere Gläubigen verstehen, wie entscheidend das Gebet des *Vaterunsers* ist, das die Wiederkunft des Herrn anruft. Das Heiligtum lenkt den Blick auf die geheimnisvolle Gegenwart Gottes in unserer persönlichen Geschichte und unserem Leben. Der Pilger, der zum Heiligtum kommt, bringt oft das Bedürfnis nach Hoffnung mit, das er mit seinen Gebeten zum Ausdruck bringt. Es sind Verlangen nach dem Guten, die unsere Aufmerksamkeit verdienen, und gerade deshalb sollte das pastorale Handeln dazu beitragen, unseren Blick über das Unmittelbare hinaus zu lenken, damit das Gebet in der Kraft der *Hoffnung* erhört werden kann. Der Christ ist ein „Pilger der Hoffnung“, der sich nicht als Irrläufer auf den Weg macht, sondern als jemand, der das Ziel kennt, der Grenzen überschreitet, um an den Ort zu gelangen, an dem er hofft, seine Sehnsucht, das Bedürfnis seines Herzens zu erfüllen.

Durch die Brille der Hoffnung wird unser pastorales Engagement noch deutlicher: Die Hoffnung ist die Fähigkeit zu erkennen, wie real die Versöhnung ist, die der Herr für jeden von uns vollbracht hat. Der Apostel Paulus lehrt, dass unser ganzes Dasein von der Hoffnung erhellt wird, auch wenn sie in den dunklen Ecken unserer oft so zersplitterten und rätselhaften Existenz verborgen ist.

- Die Wallfahrtsorte als Orte der Hoffnung laden uns ein, unsere Gebetsanliegen der Fürbitte der Heiligen anzuvertrauen, in der Gewissheit, dass sie mit ihrer Hilfe vom Herrn angenommen und erfüllt werden. Unsere Heiligtümer sind wahre und wertvolle „Schatztruhen“ des Gebets, Orte voller Zeichen - wie Motivgaben, Kerzen und Andachtsübungen -, die uns zeigen, wie in der Vergangenheit und in der Gegenwart unsere Bitten nach dem Willen des Vaters, der sich nie weigert, die Bitten seiner Kinder zu erhören, Erfüllung finden. Haben wir keine Angst, Gott um das zu bitten, was wir brauchen!

- Die Wallfahrtsorte sind oft die großen „Beichtstühle“ der Diözesen, in denen die Priester zu jeder Zeit ein offenes Ohr für die Beichtenden haben. Durch die Versöhnung erwartet uns der Herr mit offenen Armen, wie der barmherzige Vater im Gleichnis, der mit Vorfreude die Rückkehr seines Sohnes in sein Haus herbeisehnt. Wir hoffen, dass die Pilger in diesem Jahr der Vorbereitung auf das Jubiläum die unermessliche Gnade erkennen können, die von diesen Orten ausgeht, und in ihren Beichtstühlen die wahren „Türen der göttlichen Barmherzigkeit“ für die Welt erkennen. Mögen sie sich alle im Gebet in die vertrauensvolle Umarmung derer begeben, die wissen, dass wir ohne den Vater, ohne Heimat, nur im Glanz der Welt verloren gehen können.
- Das Gebetsjahr lädt uns ein, dem Jubiläum besondere Anliegen anzuvertrauen, in dem Wunsch, es möge ein fruchtbares Jahr der Versöhnung werden, reich an geistlichen Früchten für alle Situationen, die uns am Herzen liegen, vor allem für jene lokalen und globalen Situationen, in denen die Hoffnung angesichts von so viel Bösem, das getan und erlitten wurde, zu erlöschen scheint.



# 10

---

## DAS GEBET DER GLÄUBIGEN FÜR DAS JUBILÄUM 2025

---







## 10.1 Die Bedeutung des Gebetes des Volkes Gottes für das Heilige Jahr

---

Im Rahmen des Jahres des Gebetes kommt der Bildung und dem betenden Engagement des Volkes Gottes und jedes einzelnen Gläubigen eine besondere Bedeutung zu. Unter diesem Blickwinkel wird das Gebet noch mehr zu einem Akt echter Gemeinschaft, nicht nur zwischen dem Einzelnen und Gott, sondern zwischen allen Gliedern der Kirche, die sich als eine einzige Stimme von der Erde zum Himmel erhebt.

Die katholische Tradition hat schon immer die Bedeutung des gemeinschaftlichen Gebetes betont, in dem der Glaube auf chorische und partizipatorische Weise zum Ausdruck kommt: Das kirchliche Gebet der Fürbitte, das Teil der Gemeinschaft der Heiligen ist, ist ein kraftvoller Ausdruck der Einheit der Kirche. Eine Einheit, die sich während des Heiligen Jahres besonders deutlich manifestieren wird, wenn die Gläubigen aus der ganzen Welt sich im Gebet vereinen und den Wunsch nach geistiger Umkehr teilen, der sie dazu bringt, die vom Jubiläumsjahr verkündete Vergebung zu feiern.

## 10.2 Beispiele für Gebete der Gläubigen zur Vorbereitung des Jubiläums 2025

---

Mit dem Herzen voller Hoffnung und Glauben und in dem Bewusstsein, dass jedes unserer Gebete ein goldener Faden ist, der mit der Zeit in den großen Wandteppich der kirchlichen Gemeinschaft eingewoben wird, schlägt diese Beihilfe in diesem letzten Teil einige Beispiele für Gebete vor, die aus den verschiedenen spirituellen Traditionen der Kirche stammen.

Beginnend mit dem „Jubiläumsgebet“, das von Papst Franziskus

verfasst wurde, wäre es eine großartige Gelegenheit, wenn wir auch in unseren Gemeinschaften, besonders während der Sonntagsmesse, dieses im Hinblick auf das Jubiläumsergebnis beten würden, damit die Herzen darauf vorbereitet sind, die außerordentliche Gnade, die der Herr uns schenken will, besser zu empfangen.

• **Fürbittgebet:**

„O Vater, in Deiner Barmherzigkeit erhöere die Bitten Deiner Kinder. Erneuere auf unserem Weg zum Jubiläum 2025 unseren Glauben, stärke in uns die Hoffnung und die Liebe und hilf uns, Zeugen deiner Liebe in der Welt zu sein.“

• **Lobpreisgebet:**

„Wir preisen Dich, Herr, für Deine unendliche Güte. Öffne uns in dem vor uns liegenden Jubiläum die Augen für die Schönheit Deiner Schöpfung, damit unsere Herzen sich an der Größe Deiner Werke erfreuen.“

• **Dankgebet:**

„Wir danken Dir, o Gott, für alles Gute und für die Gaben, die wir empfangen haben. Lehre uns in dieser Zeit der Vorbereitung auf das Jubiläum, deine Hand in jedem Augenblick unseres Lebens zu erkennen und jeden Tag als ein Geschenk deiner Liebe und Barmherzigkeit anzunehmen.“

• **Bittgebet:**

„Herr, Quelle aller Weisheit, leite uns in diesem Jahr des Gebets auf dem Weg, der uns zur Feier des kommenden Jubiläums führen wird. Schenke uns offene Herzen und einen erleuchteten Verstand, damit wir die Gaben der Barmherzigkeit und der Vergebung verstehen und erfahren.“

## JUBILÄUMSGEBET

Vater im Himmel,  
der *Glaube*, den du uns in deinem Sohn  
Jesus Christus, unserem Bruder, geschenkt hast,  
und die Flamme der *Nächstenliebe*,  
die der Heilige Geist in unsere Herzen gießt,  
erwecke in uns die selige *Hoffnung*  
für die Ankunft deines Reiches.

Möge deine Gnade uns zu  
fleißigen Säleuten des Samens des Evangeliums verwandeln,  
möge die Menschheit und der Kosmos auferstehen  
in zuversichtlicher Erwartung  
des neuen Himmels und der neuen Erde,  
wenn die Mächte des Bösen besiegt sein werden  
und deine Herrlichkeit für immer offenbart werden wird.

Möge die Gnade des Jubiläums  
in uns *Pilgern der Hoffnung*  
die Sehnsucht nach den himmlischen Gütern erwecken  
und über die ganze Welt  
die Freude und den Frieden  
unseres Erlösers gießen.

Dir, gesegneter Gott in alle Zeit  
sei Lob und Ehre in Ewigkeit.

Amen

*Franciscus*



DIKASTERIUM FÜR DIE EVANGELISIERUNG  
*SEKTION FÜR DIE GRUNDLEGENDEN FRAGEN  
DER EVANGELISIERUNG IN DER WELT*

[www.evangelizatio.va](http://www.evangelizatio.va)