

BETEN

„HERR, lehre uns beten!“ (Lk 11, 1)



*Liebe Familien, liebe Christinnen und Christen,
„Not lehrt Beten!“ sagt ein altes Sprichwort. In der momentanen
Situation bewahrheitet sich das Sprichwort auf zweifache Weise. Zum
einen können wir nur zuhause beten, weil keine gemeinsamen
Gottesdienste möglich sind, zum anderen bereitet uns diese Situation
viele Sorgen und da bleibt uns nur das Gebet. Aber wie sollen wir beten,
vor allem gemeinsam als Haus-Gebets-Gemeinschaft? Diese
Arbeitshilfe versucht Tipps und Antworten zu geben.*

Vaterunser

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.

Katechetischer Impuls zum Vaterunser

Vater unser im Himmel

„Abba“, Vater dürfen wir zu Gott sagen. Wir dürfen mit Gott sprechen wie mit einem Vater oder mit einer Mutter, obwohl wir ihn nicht sehen können.

geheiligt werde dein Name

Beten heißt, Gott zu ehren. Ihn zu loben und zu preisen.

Dein Reich komme

Wir hoffen auf das Himmelreich, auf das Reich Gottes, von dem uns Jesus erzählt.

Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden

Keine leichte Aufgabe, aber Jesus beschreibt den Willen Gottes im Gebot der Nächstenliebe und in der Goldenen Regel. Im Himmel geschieht das schon, wir nennen es Paradies und auf Erden ist es unser Auftrag.

Unser tägliches Brot gib uns heute

Brot ist zum einen wörtlich gemeint, steht aber auch für all das, was wir zum Leben brauchen.

Und vergib uns unsere Schuld

Wir sind uns bewusst, das mit „dein Wille geschehe“ klappt nicht immer.

wie auch wir vergeben unsern Schuldigern

Mit diesem Problem sind wir nicht alleine, auch unseren Mitmenschen geht es so, deshalb sollen wir nachsichtig sein.

Und führe uns nicht in Versuchung

Den Willen Gottes zu tun ist eine große Aufgabe. Dafür brauchen wir seine Hilfe. Gott soll uns vor Situationen bewahren, die uns zu Bösem verleiten.

sondern erlöse uns von dem Bösen

Am besten soll er es gleich aus dem Weg schaffen.

Beten – ein Einstieg

Einige Grundinformationen zu Beten findest du hier. Sieh dir den Videoclip an.

<https://www.katholisch.de/video/1259-was-bedeutet-beten>

Wann kann ich beten? – Gebetszeiten

Dreimal am Tag rufen die Kirchenglocken zum Gebet. Am Morgen, am Mittag und am Abend, deshalb werden diese Gebetszeiten Tagzeiten- oder Stundengebet genannt. Priester und Ordensleute beten am Morgen die Laudes und am Abend die Vesper. Zum Abschluss des Tages folgt noch die Komplet. Diese Gebete sind vor allem durch die Psalmen geprägt. Zu Mittag wird traditionell der „Engel des Herrn“ gebetet (GL 3, 6).

Nimm dir einen Moment Zeit und denke über folgende Fragen nach:
Wann bete ich? Wo bete ich am liebsten? Wie bete ich? Warum bete ich überhaupt?

Wie kann ich beten? – Gebetsformen

⁶ Du aber, wenn du betest, geh in deine Kammer, schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist! Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

⁷ Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen.

⁸ Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet. (Mt 6, 6-8)

In der Bergpredigt gibt Jesus seinen Zuhörern einige Tipps zum Gebet. Sie gelten auch uns.

Beten ist ein Gespräch mit Gott. Suche dir einen passenden Ort. Stelle eine Kerze auf und lege ein Kreuz oder eine Ikone dazu. So kannst du spüren, Gott ist da. Du brauchst nicht viele Worte machen, auch Stille kann ein Gebet sein, denn Gott versteht dich auch so.

Eine Anleitung zu Atemübungen/Körpergebet mit Schwester Hermine findest du hier: <https://www.bistum-eichstaett.de/video-details/news/hoffnungsfunke-koerpergebet-mit-schwester-hermine/>

Morgengebet, Abendgebet, Tischgebet ... feste Zeiten am Tag erleichtern ein regelmäßiges Beten. Gebetstexte findest du im Gotteslob (GL 11 u. 12) oder anderen Gebetsbüchern.

Die Ausgangsbeschränkungen zwingen uns alleine oder in der Familie zu beten. Das Stundengebet schafft eine größere Gebetsgemeinschaft. Viele beten zur gleichen Zeit die gleichen Gebete. Das Stundengebet für den jeweiligen Tag findest du im Internet:

<https://stundenbuch.katholisch.de/kalendertag.php>



Es gibt auch eine App „Stundenbuch – Stundengebet“ für dein Handy oder Tablet dazu.

Danken, bitten, loben, klagen, hoffen, segnen, ... die Motive um zu beten können sehr vielfältig sein. Oft ist dann ein fertiges Gebet gar nicht passend. Formuliere selbst ein freies Gebet und denk daran, du brauchst nicht viele Worte zu machen.

mögliche Gebetsanfänge:

Guter Gott, ich bitte dich ...

Lieber Gott, ich danke dir ...

Barmherziger Gott, schenke uns ...

Gott, unser Vater, hilf uns ...

Lieber, Gott ich freue mich ...

Oder singe ein Lied, denn Augustinus soll gesagt haben: „Wer singt, betet doppelt.“

Gott sei Dank!

O Gott!

Um Himmels willen!

Ein Stoßgebet tut's auch.

10 Gründe für ein Gebet

1. Beten macht dankbar für die schönen Seiten des Lebens
2. Beten verbindet untereinander als Familie
3. Beten lässt Rituale erleben
4. Beten reflektiert die Ereignisfülle des Tages
5. Beten vermittelt den Jahreskreis und seine Feste
6. Beten lässt Gott als Gesprächspartner erfahren
7. Beten verknüpft spontan den Alltag mit dem Glauben
8. Beten macht persönliche und allgemeine Bedürftigkeit bewusst
9. Beten hilft zur Gewissenserforschung
10. Beten vermittelt erste meditative Erfahrungen (ErzB M-FS)

erstellt von Markus Wittmann

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe © 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten.

Bildnachweis: Titelbild: Daniel Wanke, pixabay