

VD 134 TH Mein Gebetsalltag - 18.08.2018

Liebe Zuschauerinnen und Zuschauer,

heute möchte ich Ihnen etwas über meinen Gebetsalltag erzählen, da ich von einigen Lesern diesbezügliche Fragen erhalten habe.

Viele Menschen in der heutigen Zeit wissen nicht, wie sie ihr Gebetsleben konkret gestalten sollen. Die meisten beten unregelmäßig, spontan, bei dringendem Bedarf oder aus einer bestimmten Gefühlsregung heraus. Oft entsteht so keine echte Begeisterung für das Beten, und die Motivation verliert sich im grauen Einerlei des Alltags.

In den letzten Jahren habe ich mehrere Bücher geschrieben, die sich mit dem Thema Gebet befassen. Man könnte unzählige Bände damit füllen. Letztlich kommt es aber darauf an, dass man regelmäßig und beharrlich betet. – Lesen Sie dazu mein Buch *Die christliche Beharrlichkeit*.

Die wesentliche Grundlage für diese Regelmäßigkeit ist, dass man sich zunächst eine Gebets-Struktur erstellt, die an die individuellen Bedürfnisse angepasst ist. In meinen Werken gebe ich nur selten Empfehlungen für bestimmte Gebete. – Eine Ausnahme stellt hier der Rosenkranz dar, weil er *das* zentrale Gebet für Christen ist.

Wählen Sie aus der Vielzahl der verfügbaren Gebete jene aus, die Sie innerlich berühren und zu denen Sie einen persönlichen Zugang finden können.

Das Beten soll immer in die Tagesstruktur eingefügt werden; insbesondere am Morgen (als Tageseinstieg), zu den Essenszeiten sowie am Abend (als Tagesausklang).

Dabei geht es im Kern darum, dass man stets mit Gott in Kontakt bleibt und gemeinsam mit Ihm durchs Leben geht. Ritualisieren Sie daher diese Elemente des Glaubens, sodass sie fester Bestandteil Ihres Alltags werden.

Wegen des Zieles, kontinuierlich Kontakt zum Schöpfer zu halten, gibt es hinsichtlich des Betens kein „Wochenende“ und keinen „Urlaub“. Vermeiden Sie also längere Auszeiten und Unterbrechungen. Das ist schädlich für die Kontinuität.

Durch das Beten kann Gott in Ihnen wirken. Daher werden Sie bald merken, wie Sie dadurch allmählich von innen her zu einem neuen Menschen gewandelt werden.

Beginnen Sie am Morgen sofort nach dem Erwachen mit einem kurzen persönlichen Gruß an Gott. Danach können Sie ein paar Morgengebete sprechen. Hier bieten sich solche an, die sich mit dem heiligen Willen Gottes befassen.

Übergeben Sie dem Allerhöchsten bereits am Morgen Ihren eigenen Willen. So kann der Wille Gottes in Ihnen zur vollen Entfaltung kommen. Dadurch wird auch all Ihr Tun im Laufe der weiteren Stunden gesegnet sein.

Wenn Sie ein Bild des hl. Antlitzes besitzen, verneigen Sie sich kurz vor diesem und starten Sie so in den Tag. Gibt es eine Heilige oder einen Heiligen, dem Sie sich besonders

verbunden fühlen? Auch diese können Sie anrufen und sie bitten, Sie durch den Alltag zu begleiten.

Später folgt die Ehrerbietung an die Gottesmutter, indem Sie z. B. den Engel des Herrn beten. Empfehlen möchte ich an dieser Stelle auch die sogenannten „3 Ave Maria“, für dringende Anliegen. Den hl. Josef können Sie ganz besonders ehren, wenn Sie ein Vater unser beten.

Nutzen Sie danach die Zeiten, wenn Sie tagsüber unterwegs sind. Hier bietet sich die Möglichkeit, kurze Stoßgebete zu verrichten, sowie Lobpreis- und Bittgebete zu formulieren. Denken Sie hierbei auch an Ihre Mitmenschen, die mit Ihnen im Straßenverkehr unterwegs sind, und bitten Sie Gott um Seinen Schutz und Segen für diese Personen.

Gewöhnen Sie sich an, vor jeder Kirche und jedem Wegkreuz, an dem Sie vorbeigehen, eine kurze Verneigung oder das Kreuzzeichen zu machen sowie im Geiste ein kurzes Gebet zu sprechen. Oft ist man so in Gedanken versunken, dass man gar nicht daran denkt, diese Gelegenheiten zu nutzen, um Gott zu ehren.

An manchen Tagen ergibt sich sogar die Möglichkeit, in einem Gotteshaus eine kurze Andacht zu halten, vor einem Marienbild oder vor dem Tabernakel hinzuknien und in der Hektik des Alltags innerlich still zu werden.

Sollten sich solche Gelegenheiten nicht ergeben, denken Sie doch einfach einmal darüber nach, wie Sie diese als feste Elemente zwischen Ihren Besorgungen und Verpflichtungen verankern können.

Beten Sie, wenn möglich, mindestens einen Rosenkranz pro Tag. Dazu ist meist am Abend Zeit. Wenn Ihnen dies viel erscheint, beginnen Sie mit einem Gesätzchen pro Tag und steigern Sie die Anzahl der Gebete langsam. Aller Anfang ist schwer, aber ich kann Ihnen – liebe Zuschauerinnen und Zuschauer – aus eigener Erfahrung versichern, dass es im Laufe der Jahre leichter wird.

Vergessen Sie das Tischgebet nicht! Denken Sie auch bei kleineren Mahlzeiten zwischendurch daran, Ihr Essen mit einem Kreuzzeichen zu segnen und Gott für die Speisen zu danken.

Im Judentum ist es üblich, im Laufe des Tages kurze Segenssprüche, die sog. Berachot, zu verrichten. Lesen Sie dazu mein Buch: „Jüdische Lobpreisungen als Impulse für die christliche Gebetspraxis“.

Aus eigenem Erleben weiß ich, wie sehr sich Gott darüber freut, wenn wir Ihm für die Nahrung danken, die Er uns mit so viel Liebe zur Verfügung stellt.

Wenn Sie Ihm also Ihre Dankbarkeit zeigen wollen, ist dies eine einfache Möglichkeit. Alles, was wir essen, stammt direkt aus der Schöpfung und ist das, was der Allgütige uns gibt, um uns am Leben zu erhalten. Bewahren Sie diese Gedanken immer in Ihrem Herzen!

Lassen Sie den Tag mit Gebet, mit dem Lesen eines Abschnittes aus der heiligen Schrift oder anderer guter geistlicher Literatur ausklingen.

Denken Sie dabei auch an Ihren Schutzengel, Ihren Namenspatron, Ihre lebenden und verstorbenen Angehörigen und schließen Sie alle in Ihr Gebet ein.

Bitten Sie Gott vor dem Einschlafen in persönlichen Worten um Seinen Segen, danken Sie Ihm für alles, was Sie am vergangenen Tag von Ihm an Wohltaten erhalten haben, bitten Sie Ihn um erholsamen Schlaf und wünschen Sie auch *Ihm* eine gute Nacht. Gott braucht keinen Schlaf, aber Er wacht über uns.

Liebe Zuschauerinnen und Zuschauer, hiermit habe ich Ihnen einen kleinen Einblick gegeben, wie ich meinen Gebetsalltag gestalte. Die genannten Impulse sind lediglich Beispiele und Vorschläge, die selbstverständlich auch individuell abgewandelt und angepasst werden können.

Wichtig ist, dass Sie während des Tages immer wieder Berührungspunkte einbauen, an denen Sie mit Gott in Kontakt treten und sich Seiner heiligen Gegenwart bewusst werden.

Ich wünsche Ihnen auf Ihrem persönlichen Weg des Gebetes viel Freude und Gottes Segen!

Copyright by Andrea Pirringer
www.andrea-pirringer.com