

Anlage: Programmt Themen - Jahresübersicht
Plakat zum Ausländersonntag

Arbeitsprogramm der Kernteams im September 2008

Thema: Gebet

Punkt 1: Was heißt beten?

Standardauskünfte bezeichnen es als eine Erhebung der Seele zu Gott, als ein Reden oder einen Dialog mit ihm, bringen es mit dem Denken und Nachdenken, mit Besinnung und Hingabe in Verbindung. Alles das ist richtig, vor allem heißt beten aber hören.

Sören Kierkegaard, der große dänische Theologe und Philosoph, hat sich wiederholt in seinen Schriften mit dem Gebet befasst und in seinen Tagebüchern einmal folgendes geschrieben:

„Als mein Gebet immer andächtiger wurde und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still, ich wurde ein Hörer. Ich meinte erst, beten sei reden. Ich lernte aber, dass beten nicht bloß schweigen ist, sondern hören. Beten heißt nicht, sich selbst reden hören, sondern still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.“

Pause

Punkt 2: Sammlung

Wenn man von kurzen Stoßgebeten aus aktuellem Anlass absieht, empfiehlt es sich, vor Beginn des Gebetes sich in die Gegenwart Gottes zu versetzen. Das kann in der Weise geschehen, dass ich mir vorstelle, er umgibt mich, durchdringt mich, trägt mich. Ich lebe in ihm, atme in ihm. Gott ist in mir. Dort wo mein wahres Ich ist, dort lebt und leuchtet er, führt mich, zum und im Gebet. Der Apostel Paulus hat das im Römerbrief (8, 26/27) so ausgedrückt:

„Wir wissen ja nicht, was richtiges Beten ist. Da tritt der Geist mit seufzendem Flehen für uns ein, das sich gar nicht in Worte fassen lässt. Der aber die Herzen erforscht, weiß was der Geist begehrt, weil er im Sinne Gottes für die Heiligen eintritt.“

Daher sollten wir am Beginn jedes Gebetes den hl. Geist bitten, uns in unserem Gebet zu führen.

Pause

Eine andere Weise der Sammlung ist die Vorstellung, dass Jesus mich anschaut. Er, der Meister, hat mich berufen. Er kennt mich bis ins Innerste. Ich kann ihm ganz vertrauen. Er richtet auf mich den Blick seiner Liebe.

Wem es schwer fällt sich zu sammeln und gesammelt zu beten, der kann eine Uhr vor sich hinlegen und sich vornehmen: Diese 5 Minuten oder Viertelstunde habe ich nichts anderes zu tun, als für Gott da zu sein. Alles andere ist jetzt gleichgültig.

Hilfreich ist es auch bei der Sammlung auf den Atem zu achten: Wir sollten uns unseren Atem bewusst machen, darauf achten, wie die Luft durch die Nasenlöcher ein- und

ausströmt. Wenn die Gedanken zu wandern beginnen, wieder zur Beobachtung des Atems zurückkehren. Einige Minuten dabei bleiben. Dann bedenken, dass die Luft, die ich einatme, mit der Kraft und der Gegenwart Gottes erfüllt ist. Ich stelle mir die Luft als ein riesiges Meer vor, das mich umgibt, ein Meer ganz gefüllt mit Gottes Gegenwart und Sein. Ich mache mir bewusst, dass ich die Kraft Gottes in mich einziehe, wenn ich einatme. Wenn ich ausatme, stelle ich mir vor, wie ich alle Ungereimtheiten, Ängste, negativen Gefühle ausatme. Es empfiehlt sich, einige Minuten in dieser Vorstellung zu verweilen und erst dann mit dem Gebet zu beginnen.

Pause

Punkt 3: Einige Gebetsformen

Eine haben wir schon am Beginn kennen gelernt: **still werden und auf Gott hören.**

Diese Gebetsweise wird uns nicht immer möglich sein. Deshalb möchte ich hier noch einige andere vorstellen:

a) Die sogenannte **Benediktinische Gebetsmethode**

Diese ist besonders nützlich, wenn man im Gebet leicht abschweift und nicht weiß wie man sich verhalten soll, wenn die Ablenkungen kommen.

Sie umfasst 3 Stufen: *lectio, meditatio, und oratio* (Lesung, Betrachtung, Gebet)

Bei der *lectio* liest man zuerst eine Stelle aus der hl. Schrift oder einem religiösen Buch, bis man auf einen Satz oder eine Wendung stößt, der/die einen anspricht. Dann ist das die Stelle, an der man zu lesen aufhört, die *lectio* beendet und die *meditatio* beginnt. Man meditiert mit dem Mund, nicht mit dem Verstand. Diese Meditation ist keine Sache der Reflexion oder des begrifflichen Denkens, sondern ein entweder lautes oder innerliches Wiederholen dieser Worte. Bei der ständigen Wiederholung dieser Worte wird der Augenblick kommen, in dem man innehält und still bei ihnen verweilen oder dem Herrn etwas sagen möchte. Das ist dann die *oratio*.

Das ist ein idealer Weg die Psalmen zu beten. Es gibt in den Psalmen hunderte von Sätzen, bei den wir verweilen und uns erquicken möchten.

b) Die **Methode des heiligen Johannes Commacus**

Man sucht irgendeine Gebetsformel, z.B. das Vater unser, und rezitiert diese Worte langsam und darauf bedacht, was man sagt und an wen sich die Worte richten. Wenn man merkt, dass die Aufmerksamkeit nachlässt und die Gedanken zu schweifen beginnen, holt man die Aufmerksamkeit zu den Worten zurück, bei denen sie zu wandern begonnen haben. Es ist nicht so wichtig, ob man beim Sprechen des Gebetes Andacht empfunden hat oder nicht. Wichtig ist, dass man aufmerksam spricht. Die Andacht, kommt dann von selbst.

c) Der **hl. Ignatius empfiehlt** wieder eine andere Methode, die Meditation mit dem gesprochenen Gebetswort verbindet. Dabei schenkt man die Aufmerksamkeit jedem Wort und nimmt sich Zeit, über die Bedeutung jedes Wortes nachzudenken. Beim Vater unser z.B.: Was heißt Vater, warum nennen wir Gott Vater, warum sagen wir unser Vater, usw.

d) **Das sogenannte Jesusgebet**

Das kann, ja soll man immer beten und dazu bedarf es auch keiner vorherigen Sammlung.

Es wird in dem von Jungclaussen herausgegebenen Buch mit dem Titel „Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“ (Herden Spektrum Nr. 4156) ausführlich

beschrieben. Das Manuskript dieses Buches war Anfang des 20. Jhdts. nach dem Tod eines Mönches in dessen Zelle auf dem Berg Athos gefunden worden. Es besteht nur aus einem Satz: „Herr Jesus, Sohn Gottes, sei mir armen Sünder gnädig.“ Es kommt aber nicht genau auf diese Formel an. Jede andere, die einem gefällt, ist ebenso gut, nur sollte man bei der einmal gewählten Formel bleiben. Dieses Gebet wurde auch von Mystikern der abendländischen Kirche praktiziert. Vom hl. Franz von Assisi lesen wir, dass er nächtelang „Deus meus et omnia- mein Gott und mein alles“ gebetet hat. Als der hl. Franz Xaver im Sterben lag, hörte man ihn unablässig sagen: „Herr Jesus Christus, Sohn Davids, erbarme dich meiner.“

Hilfreich ist es, das Jesusgebet im Rhythmus des Atems zu beten, also beim Einatmen „Herr Jesus Christus“ und beim Ausatmen „sei mir armen Sünder gnädig.“ oder kurz „erbarme dich unser“ Auch der hl. Ignatius empfiehlt in seinen „Geistlichen Übungen“ eine Gebetsformel im Rhythmus des eigenen Atems zu sprechen.

Pause

e) **Rosenkranz**

Manche von uns haben Schwierigkeiten mit dem Rosenkranzgebet. Auch ich habe es lange Zeit missachtet als bloßes Geplapper, das anscheinend dem Auftrag Jesu widerspricht, beim Beten nicht viele Worte zu machen. Das Rosenkranzgebet ist aber ein meditatives Gebet, das dem Jesusgebet ähnlich ist. Es kommt nicht darauf an, auf die einzelnen Worte, die man spricht, zu achten, sondern auf die Betrachtung des jeweiligen Geheimnisses und auf das Einfühlen in dieses Geheimnis.

f) **Stossgebet**

Es ist ein aus aktuellem Anlass formuliertes Gebet und bedarf wohl keiner Erläuterung.

g) **Gemeinschaftsgebet**

Für das Beten in der Gruppe gibt es keine allgemeinen Regeln. Es können sich aber dabei einige Schwierigkeiten ergeben, die beim Einzelgebet nicht auftreten:

aa) Zu starke Intellektualisierung. Es ist wichtig, dass das Gebet in der Gruppe nicht mit Gedanken, Betrachtungen und Einsichten überladen wird. Normalerweise wird unser Herz eher von der Gnade angerührt, wenn jemand zum Herrn betet, als wenn er uns etwas über seine Einsichten mitteilt, die er im Gebet empfangen hat. Es mag aber Ausnahmen geben.

bb) Man sollte einander zuhören und aufeinander eingehen. Wenn ein Beter aus qualvoller Not zum Herrn betet, ist es unpassend wenn der nächste Beter in einen Jubelruf ausbricht, um Gott für eine Gnade zu danken. Einander beim Beten zuzuhören, setzt allerdings voraus, dass der andere mit vernehmlicher Stimme betet. Die gilt besonders auch für alle Fürbitten innerhalb und außerhalb des Gottesdienstes. Es ist eine Zumutung, von der Gruppe das zustimmende „Wir bitten dich erhöre uns“ zu erwarten, wenn diese gar nicht gehört hat, wofür es überhaupt gebetet wird.

Pause

Punkt 4: Der rechte Inhalt und Geist des Gebetes

Obwohl das Gebet jedem Menschen seit unvordenklicher Zeit etwas Selbstverständliches ist, ist der rechte Geist und Inhalt keineswegs selbstverständlich. Deshalb haben ja auch die Jünger den Herrn gebeten: „Herr lehre uns beten.“ (Lk 11,1) Dazu einige Anregungen:

4 Stichworte: Bitten, danken, loben, klagen.

a) Das Bittgebet:

Weiß Gott nicht ohnehin alles, was wir und die Welt brauchen? Wozu also bitten? Wenn wir die hl. Schrift betrachten, sehen wir aber, dass Jesus gerade das Bittgebet seinen Jüngern und dem ganzen Volk immer wieder ausdrücklich und durch Gleichnisse eingeschärft hat (Lk. 11,9-13). Auf ihre Bitten „lehre uns beten“ hat er sie die Bitten des Vater unser gelehrt. Oder denken wir an das Gleichnis von der Witwe und dem gottlosen Richter (Lk 8,1-8) oder an das Gleichnis vom zudringlichen Freund (Lk. 11, 5-8). Obwohl also Gott um unsere Not und unsere Bedürfnisse weiß sollen wir sie vor Gott tragen und zwar beharrlich.

Aus der Anleitung Jesu durch das Vater unser lernen wir aber auch, dass wir nicht bei uns beginnen, sondern als erstes das Reich Gottes im Auge haben sollen (geheiligt werde dein Name, dein Reich komme, dein Wille geschehe). Eine weitere Voraussetzung des rechten Bittgebetes ist der Glaube. Jakobus schreibt dazu in seinem Brief (1,5-8): „Wer bittet, soll aber voll Glauben bitten und nicht zweifeln; denn wer zweifelt ist wie eine Welle, die vom Wind im Meer hin und her getrieben wird. Ein solcher Mensch bilde sich nicht ein, dass er vom Herrn etwas erhalten wird: er ist ein Mann mit zwei Seelen, unbeständig auf allen seinen Wegen.“

Eine weitere Voraussetzung des rechten Gebetes ist die Vergebung. Markus (11,25) schreibt dazu:

„Und wenn ihr beten wollt und ihr habt einem anderen etwas vorzuwerfen, dann vergebt ihm, damit auch euer himmlischer Vater eure Verfehlungen vergibt. Ähnlich auch Mt 5,23: „Wenn du deine Opfergabe zum Altar bringst und dich dort erinnerst, dass dein Bruder etwas gegen dich hat, so lass deine Gabe vor dem Altar liegen, geh zuvor hin und versöhne dich mit deinem Bruder; dann komme und opfere deine Gabe.“

Weiters empfiehlt Jesus, Gott in seinem, Jesu Namen zu bitten (Joh,15,16). „Der Vater wird euch alles geben, um was ihr in meinen Namen bittet.“

Pause

b) Das Dankgebet:

Auch hier haben wir Jesus als Vorbild, der seinem himmlischen Vater immer wieder gedankt hat, (Mt. 15,36) und Paulus schreibt in 2 Kor. 1,11 und Eph. 5,20: „Dankt alle Zeit für alles Gott dem Vater im Namen unseres Herrn Jesus Christus.“

c) Das Lobgebet

Hier sei besonders auf die Psalmen verwiesen, z.B. Ps. 65 und 66, aber auch auf Jesus selbst, von dem in den Evangelien mehrfach berichtet wird, wie er seinen Vater gepriesen hat.

d) Die Klage

Da wir Gott alles, was uns bewegt sagen dürfen, ja sollen, so sollen wir ihm auch unser Leid klagen. Haben wir keine Angst, Gott auch zornige Worte zu sagen. Selbst ein so heiliger Mann wie Hiob hat das getan und es war keineswegs ein Anzeichen dafür, dass es ihm an der schuldigen Achtung vor dem Herrn fehlte; im Gegenteil, es zeigt sein inniges Verhältnis zu Gott. Es ist auch bezeichnend, dass der Herr Hiob am Ende lobt, während er seine Freunde tadelt, dass sie Hiobs erbitterte Worte kritisiert hatten.

Pause

Punkt 5 Gebetshilfen

Warum Gebetshilfen? Jeder von uns hat sicher schon die Erfahrung gemacht, dass es Zeiten geistlicher Dürre gibt, in denen sich keine Andacht einstellen will, in denen das Gebet anscheinend nur hohles Wortgeklänge ist, ja geradezu ein Widerwillen gegen das Gebet auftritt. Auch in solchen Zeiten sollten wir weiter beten und nicht darauf warten, bis wir wieder in *Stimmung* sind.

a) Gebetsorte:

Eine häufig verkannte Gebetshilfe ist der Ort, den man sich zum Beten aussucht. Jesus ist zu längeren Gebeten häufig auf einen Berg gestiegen oder hat sonst einen einsamen Ort in der freien Natur aufgesucht, hat aber in der Bergpredigt auch das Beten im „stillen Kämmerlein“ empfohlen (Mt.6,6). Der hl. Ignatius empfiehlt in seinen „Geistl. Übungen“ das Zimmer mit Fensterläden zu verdunkeln; man kann dazu auch noch eine Kerze anzünden. Von Meistern des Gebetes wird empfohlen, nach Möglichkeit einen Winkel im Zimmer oder im Haus für das Gebet zu reservieren, diesen Ort gewissermaßen „einzubeten“. Ideal ist es natürlich, wenn man eine Kirche in der Nähe hat, da diese bereits von vielen „eingebetet“ ist.

Das Jesusgebet und den Rosenkranz kann man aber an jedem beliebigen Ort beten.

b) Gebetszeit

Die beste Gebetszeit muss jeder für sich selbst ausprobieren. Nach Möglichkeit sollte es immer die gleiche Tages- oder Nachtzeit sein.

c) Gebetshaltung

Man betet nicht nur mit dem Kopf, dem Mund und dem Herzen, sondern auch mit dem ganzen Leib. Drücken wir mit dem Leib die Haltung frommer Ehrfurcht aus, die wir gerne in Gottes Gegenwart empfinden möchten, aber im Augenblick nicht empfinden. Wir werden wahrscheinlich bemerken, dass unser Geist und unser Herz auch sehr bald ausdrücken, was der Leib zum Ausdruck bringt. Die Hände können gefaltet oder ausgebreitet sein, beide Handflächen nach oben gerichtet oder an der Brust zu einem Becher geformt.

Dass man beim Beten knien, stehen oder sitzen kann, ist nichts Neues; man sollte aber in jedem Fall auf eine gerade Haltung achten. Es ist mysteriös, dass ein gekrümmter Rücken Ablekung zu begünstigen scheint.

d) Beten mit dem Herzen

Die hl. Theresa von Avila trat nachhaltig zu Gunsten des Betens mit dem Herzen statt mit dem Verstand ein. Sie sagte, sie habe beim Beten nie viel denken können, das habe sie sofort abgelenkt. Gleichwohl sieht sie in dieser Neigung zur Zerstreuung eigentlich einen Segen, da sie dadurch gezwungen war, mit dem Herzen zu beten. Lieber verwandte sie ihre Zeit darauf, Gott zu lieben als an ihn zu denken.

Wir freuen uns auf Eure Antwortbögen.

OPFERGANG

Wieder ist es so weit, dass wir Euch um einen entsprechenden Beitrag zum Opfergang, den Ihr im Oktober durchführen sollt, bitten.

Wir erinnern daran, dass wir von Anfang an gebeten haben, einen Tagesverdienst auf zwei Opfergänge im Jahr aufzuteilen, um damit Euren Beitrag zum Funktionieren der

action 365 zu geben, denn ohne Eurer Mithilfe durch Opfergang und Kalenderverkauf trägt niemand dazu bei.

SCHRIFTLESUNGSKALENDER

Da die Schriftlesungskalender 2009 bereits eingetroffen sind, möchten wir Euch bekannt geben, dass wir beim letzten Österreichischen Zentralteam beschlossen haben, die Preise im Vergleich zum Vorjahr unverändert zu lassen.

Die Verkaufspreise sind: 1 Stück € 4.20
 ab 10 Stück € 4.10
 ab 50 Stück € 3.90

SONSTIGES

Ausländer-Sonntag 28. September 2008

Bitte setzt Euch für dieses wichtige Anliegen ein und findet einen geeigneten Platz zur Anbringung des beiliegenden Plakates.

Mikroprojekt

Einige Teams haben aufgrund des Nachhaltigkeitsprogramms gefragt, ob die action 365 ein bestimmtes Projekt des Entwicklungshilfeklubs unterstützt. Im Oktober ist ein 3.Welt-Programm vorgesehen und dann wird ein Mikro vorgestellt.

Änderung - Exerzitientermin

Bei den von uns in der vorigen Ö-Information vorgeschlagenen Exerzitienterminen hat sich eine Änderung ergeben.



28.11.2008 - 16.00 Uhr bis 29.11.2008 - 20.00 Uhr

P. Reinhold Ettel SJ

Tage der Stille „Sich einfinden in den Advent“

Haus der Frohbotschaft, Batschuns, 6832 Zwischenwasser, Laternserstr. 42,

Tel. 05522/42346

27.2.2009 – 18.00 Uhr bis 1.3.2009 – 13.00 Uhr

P. Reinhold Ettel SJ

Tage der Stille

Bildungshaus Batschuns, 6832 Zwischenwasser, Kapf 1, Tel. 05522/44290-0

SCHLUSSGEBET

O komm, Gewalt der Stille:

Wir sind so sehr verraten, von jedem Trost entblößt.

In all den schrillen Taten ist nichts, das uns erlöst.

Wir sind des Fingerzeigens, der plumpen Worte satt,

wir wollen den Klang des Schweigens, das uns erschaffen hat.

Gewalt und Gier der Lärmenden zerschellt.

O komm, Gewalt der Stille, und wandle du die Welt.

Werner Bergengruen

PROGRAMMPLANUNG 2008/2009

SEPTEMBER	08	Gebet
OKTOBER	08	3. Welt
NOVEMBER	08	10 Gebote
DEZEMBER	08	Hauskirche
JÄNNER	09	Ökumene
FEBRUAR	09	Ihr seid das Salz der Erde
MÄRZ	09	Gewissensbildung
APRIL	09	Propheten im AT
MAI	09	Das Wirken Jesu
JUNI	09	Wahrheit
JULI/AUGUST	09	Ferienprogramm

Liebe Teamsprecherin, lieber Teamsprecher!

Dem heutigen Programm liegt keine gesonderte Betrachtung bei. Ich habe davon abgesehen, weil das Programm ziemlich lang ist und weitgehend meditativen Inhalt hat, weshalb es nicht durch eine zusätzliche Betrachtung überfrachtet werden sollte. Ich schlage Euch vor an Stelle der Betrachtung das Lied „Lasst uns miteinander“ zu singen, das einen guten Einstieg für das heutige Thema darstellt. Das Lied ist wahrscheinlich allen bekannt.

Ich empfehle, nicht das ganze Programm auf einmal vorzulesen, sondern abschnittsweise und Euch vor dem nächsten Abschnitt über den Inhalt des Gehörten auszutauschen. Es sollte wirklich jeder Teilnehmer über seine eigenen Gebetserfahrungen berichten, welche Vorschläge im Programm ihm bereits geläufig und welche ihm neu sind, welche Erfahrungen er/sie bei der Sammlung und den einzelnen Gebetsformen, Gebetszeiten und -orten hat und welche Schwierigkeiten.

Als Quelle habe ich folgende Schriften verwendet, die ich auch zur weiterführenden Lektüre empfehle, soweit sie noch erhältlich sind:

Klemens Tilmann: Täglich beten aber wie

Anthony de Mello: Von Gott berührt

Anthony de Mello: Meditieren mit Leib und Seele

Abt Christian Schütz: taktwechsel

Ich wünsche Euch einen bereichernden Abend

Max Brunner

P. S.:

Beim letzten österr. Zentralteam wurde beschlossen, Euch im September eine Übersicht der Programmt Themen für das kommende Arbeitsjahr zu senden. Bitte habt Verständnis, wenn wir ein Thema aus Aktualitätsgründen kurzfristig ändern.