

# Bildungskurs OFS Deutschland

## Thema 7 Gebet



## Einführung

Der erste Biograph des Heiligen Franziskus, Thomas von Celano, schrieb über seinen Mitbruder und Ordensvater Franziskus: „Der ganze Mensch war nicht so sehr Beter als vielmehr selbst Gebet geworden“ (2 C 95).

Wie und was Franziskus gebetet hat, erkennen wir am besten aus seinen Schriften. Sie atmen alle den Geist des Gebetes und der Devotio, der Hingabe und Andacht, der leidenschaftlichen Liebe zu Gott und den Menschen. Unter Fasten und Beten entwarf Franziskus die endgültige Regel von 1223. Das Pergament für Bruder Leo auf dem Berg La Verna und der Sonnengesang ist die Frucht langer Meditation auf dem Krankenlager. Zahlreiche Gebete sind überliefert, in denen Lob, Dank und Anbetung überwiegen. Eigentliche Bitten finden sich lediglich in seinem ersten überlieferten Gebet (Höchster, glorreicher Gott) wie auch in einem Gebet am Ende eines Briefes an den gesamten Orden.

Man kann das Beten des Heiligen Franziskus vielleicht am besten so beschreiben: Er trug das Wort Gottes in seinem Herz und sein Herz hatte er bei Gott. In seinen Briefen, welche mit vielen Evangelienworten angereichert sind, mahnt Franziskus die Brüder, das Herz auf Gott zu richten und es zur Wohnung für Gott zu machen. So ist sein Beten ein liebendes Verweilen vor Gott, eine ständige Verbundenheit mit IHM. Diese kontemplative Grundhaltung wahrt Franziskus auch bei der Arbeit und durchdringt all sein Denken, Reden und Tun.

In der nichtbullierten Regel aus dem Jahr 1221 schrieb er: „Überall, an jedem Ort, zu jeder Stunde und zu jeder Zeit, täglich und unablässig wollen wir alle wahrhaft und demütig an ihn glauben und an ihm im Herzen festhalten und ihn lieben, ehren, anbeten, ihm dienen, in loben und benedeien“ (NbR 23,11).

Ebenfalls ist überliefert wie Bernhard von Quintavalle Franziskus in sein Haus eingeladen, mit ihm zu Abend gegessen und ihn dann des Nachts beobachtete. Franziskus habe die ganze Nacht inständig zu Gott gebetet und bis zum Morgen nichts anderes gesagt als „Deus meus et omnia!“ (Mein Gott und mein alles). Dieses Gebet

zeigt, wie er ein Wort aufgreift, es wiederholend sich aneignet und auskostet. Vielleicht die größte Vereinfachung und Verdichtung erfuhr das Beten des Heiligen Franziskus in dem meditativen Verkosten des Namens „Jesus“. Beständig nur das eine Wort „Jesus“ wiederholend, vermag Franziskus das ganze Leben Jesu zu betrachten, besonders die Leidensgeschichte seines Herrn.

So wie Maria von ihrer Mutter Anna das Beten gelernt und im Glauben unterwiesen wurde, so dürfen wir Franziskus zum Vorbild nehmen und von ihm lernen, wie er gebetet hat. Seine „Zelle“ war nicht unbedingt an einen Ort, sondern vielmehr in sein Leben, im Unterwegssein und in der Zuwendung zu den Menschen, denen er tagtäglich begegnete, eingebunden.

(Sr. Veronika Mätzler)

## **Texte der Hl. Schrift**

Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor Gott! (Phil 4,6)

Ist einer von euch bedrückt? Dann soll er beten. Ist einer fröhlich? Dann soll er ein Loblied singen. (Jak 5,13)

Das Wort Christi wohne mit seinem ganzen Reichtum bei euch. ... Singt Gott in euren Herzen Psalmen, Hymnen und Lieder, wie sie der Geist eingibt, denn ihr seid in Gottes Gnade. (Kol 3,16)

## **Texte aus franziskanischen Quellen**

Und alles Gute wollen wir dem Herrn, dem erhabensten und höchsten Gott, zurückerstatten und alles Gute als sein Eigentum anerkennen und ihm für alles Dank sagen, "von dem alles Gute

herkommt". Und er, der erhabenste und höchste, der einzige wahre Gott, möge erhalten, und ihm sollen erwiesen werden, und er möge empfangen alle Ehren und Ehrerweisungen, alle Lobpreisungen und Benedeiungen, allen Dank und alle Herrlichkeit, er, dem jegliches Gute gehört, der allein gut ist (vgl. Lk 18, 19). (NbR 17,17f.)

Und wir wollen ihm bei Tag und Nacht Lieder und Gebete darbringen, indem wir sprechen: "Vater unser, der du bist in den Himmeln"; denn wir müssen allezeit beten und dürfen nicht nachlassen". (2G 21)

"Selig, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen" (Mt 5, 8). Wahrhaft reinen Herzens sind jene, die das Irdische gering achten, das Himmlische suchen und nicht nachlassen, immer mit reinem Herzen und reiner Seele den Herrn, den lebendigen und wahren Gott, anzubeten und zu schauen. (Erm. 16)

Und sein Lob sollt ihr allen Leuten so verkünden und predigen, dass zu jeder Stunde und, wenn die Glocken läuten, dem allmächtigen Gott vom gesamten Volk auf der ganzen Erde immer Lobpreis und Dank dargebracht wird. (1Kust 8)

Immer suchte er einen verborgenen Ort auf, wo er nicht nur mit seinem Geist, sondern auch mit allen seinen Gliedern auf Gott hingerrichtet sein konnte. Wenn er plötzlich in der Öffentlichkeit ergriffen und vom Herrn heimgesucht wurde, machte er sich aus seinem Mantel eine kleine Zelle (2C 94)

Oft betete er, ohne die Lippen zu bewegen, in seinem Innern. Alles Äußere wusste er nach innen zu kehren, um dann seinen Geist davon ab und nach oben zu lenken. All sein geistiges Schauen und sein ganzes Gemüt richtete er so einzig und allein auf das Eine hin, das er vom Herrn begehrte. Der ganze Mensch war nicht so sehr Beter als vielmehr selbst Gebet geworden. (2C 95)

Der Knecht Gottes, der, wie es vorkommen kann, aus irgendeinem Grunde verwirrt ist, muss sich sofort zum Gebet erheben und so

lange vor dem höchsten Vater verharren, bis er ihm die Freude seines Heiles wiedergibt. (2C 125)

## **Texte aus den Grundlagen des OFS**

### a) Regel

Wie Christus der wahre Anbeter des Vaters war, so machen auch sie Gebet und Kontemplation zum Kraftquell ihres Seins und Handeins. (8,1)

Sie verbinden sich mit dem liturgischen Beten in einer von der Kirche vorgelegten Weise. So verlebendigen sie die Geheimnisse des Lebens Christi. (8,3f)

### b) Konstitutionen

Die Schwestern und Brüder lieben die kindliche Begegnung mit Gott und machen Gebet und Kontemplation zum Kraftquell ihres Seins und Handelns. Sie suchen die Gegenwart des Vaters zu entdecken im eigenen Herzen, in der Natur und in der Geschichte der Menschen, in der sich sein Heilsplan erfüllt. Die Betrachtung dieses Geheimnisses macht sie bereit, bei diesem Vorhaben der Liebe mitzuarbeiten. (12,3)

An jedem Ort und zu jeder Zeit ist es für die wahren Anbeter des Vaters möglich, ihn zu verehren und zu ihm zu beten. Trotzdem mühen sich die Schwestern und Brüder, Zeiten des Schweigens und der Stille zu finden und sich ausschließlich dem Gebet zu widmen. (14,5)

### a) 2. Vatikanisches Konzil

Ein besonderer Wesenszug der Würde des Menschen liegt in seiner Berufung zur Gemeinschaft mit Gott. Zum Dialog mit Gott ist der Mensch schon von seinem Ursprung her aufgerufen. (GS 19)

Darum müssen die Mitglieder der Institute den Geist des Gebetes und das Gebet selbst aus den echten Quellen der christlichen Frömmigkeit schöpfen und mit beharrlichem Eifer pflegen. (PC, 6)

### b) Päpstliche Verlautbarungen

Wichtig ist jedoch, dass alles, was wir uns mit Gottes Hilfe vornehmen, tief in der Betrachtung und im Gebet verwurzelt ist. Unsere Zeit ist in ständiger Bewegung, die oft den Zustand der Ruhelosigkeit erreicht, mit der Gefahr des „Machens um des Machens willen“. Dieser Versuchung müssen wir dadurch widerstehen, dass wir versuchen zu „sein“, bevor wir uns um das „Machen“ mühen. Wir denken in diesem Zusammenhang an den Vorwurf Jesu gegenüber Marta: „Du machst dir viele Sorgen und Mühen. Aber nur eines ist notwendig“ (Lk 10,41-42). (NMI 15)

*Allein die Erfahrung des Schweigens und des Gebetes* bietet den geeigneten Horizont, in dem die wahrste, getreueste und stimmigste Erkenntnis jenes Geheimnisses heranreifen und sich entfalten kann, das in der feierlichen Verkündigung des Evangelisten Johannes seinen höchsten Ausdruck findet: „Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt, und wir haben seine Herrlichkeit gesehen, die Herrlichkeit des einzigen Sohnes vom Vater, voll Gnade und Wahrheit“ (Joh 1,14). (NMI, 20)

Beten muss man lernen, indem man diese Kunst immer aufs neue gleichsam von den Lippen des göttlichen Meisters selbst abliest. So haben es die ersten Jünger getan: „Herr, lehre uns beten!“ (Lk

11,1). Im Gebet entwickelt sich jener Dialog mit Christus, der uns zu seinen engsten Vertrauten macht: „Bleibt in mir, dann bleibe ich in euch“ (*Joh* 15,4). Diese Wechselseitigkeit ist der eigentliche Kern, die Seele des christlichen Lebens und die Voraussetzung für jede echte Seelsorge. Vom Heiligen Geist gewirkt, macht sie uns durch Christus und in Christus offen, damit wir das Antlitz des Vaters betrachten können. Das Erlernen dieser trinitarischen Logik des christlichen Gebets, indem man es vor allem in der Liturgie, Höhepunkt und Quelle des kirchlichen Lebens, aber auch in der persönlichen Erfahrung lebt, ist das Geheimnis eines wirklich lebendigen Christentums, das keinen Grund hat, sich vor der Zukunft zu fürchten, weil es unablässig zu den Quellen zurückkehrt und sich in ihnen erneuert. ...

unsere christlichen Gemeinden müssen *echte „Schulen“ des Gebets* werden, wo die Begegnung mit Christus nicht nur im Flehen um Hilfe Ausdruck findet, sondern auch in Danksagung, Lob, Anbetung, Betrachtung, Zuhören, Leidenschaft der Gefühle bis hin zu einer richtigen „Liebschaft“ des Herzens. Ein intensives Gebet also, das jedoch nicht von der historischen Aufgabe ablenkt: Denn während es auf Grund seiner Natur das Herz der Gottesliebe öffnet, öffnet es dieses auch der Liebe zu den Brüdern und befähigt sie, die Geschichte nach Gottes Plan aufzubauen (NMI, 32f.)

Im Kontext der heutigen Gesellschaft, die ... nach etwas dürstet, das über das unmittelbar Gegebene hinausgeht, ist *die Aufgabe, welche die Kirche in Europa erwartet*, zugleich anspruchsvoll und erhebend. Sie besteht darin, den Sinn für das »Mysterium« wiederzuentdecken, die liturgischen Feiern zu erneuern, damit sie ausdrucksstärkere Zeichen für die Gegenwart Christi, des Herrn, sind, außerdem der Stille, dem Gebet und der Kontemplation neuen Raum zu geben ....

Darum richte ich an dich, *Kirche in Europa*, eine dringende Aufforderung: *Sei eine Kirche, die betet*, Gott lobt, seinen absoluten Vorrang anerkennt, ihn mit frohem Glauben preist. *Entdecke wieder den Sinn für das Mysterium*: Lebe es mit demütiger Dankbarkeit, bezeuge es mit zutiefst empfundener Freude, die ansteckend wirkt.

*Feiere das Heil Christi.* Nimm es als Geschenk an, das dich zu seinem „Sakrament“ macht: Mache dein Leben zu einem wahren Gottesdienst, der Gott gefällt (vgl. *Röm 12, 1*)! (EE, 69)

Jede Form des gemeinsamen Gebetes setzt das persönliche Gebet voraus. Zwischen der Person und Gott entsteht jenes wahrhaftige Gespräch, das im Lobpreis, im Dank und in der Bitte zum Ausdruck kommt, die durch Jesus Christus und im Heiligen Geist an den Vater gerichtet werden. Das persönliche Gebet, gleichsam der Atem des Christen, darf niemals vernachlässigt werden. Die Verbindung zwischen diesem und dem liturgischen Gebet soll ebenfalls wiederentdeckt werden. (EE, 78)

### c) Gemeinsame Synode der deutschen Bistümer

Damit ist nicht einer Zweigleisigkeit, nämlich der Abtrennung des Grundauftrags von den Aufgaben der Zeit und vom Dienst am Mitmenschen das Wort geredet. Der Grundauftrag muss vielmehr in diesen selbst verwirklicht werden und erfahrbar sein. Das verbietet die Flucht in eine weltlose Innerlichkeit.

Gebet, Meditation, Kontemplation und Liturgie, die im Leben aller geistlichen Gemeinschaften einen entscheidenden Platz behalten, müssen zu den konkreten Aufgaben einen engen Bezug haben: zu Verkündigung und Seelsorge, zu den vielerlei Notständen in der menschlichen Gesellschaft, zu Gerechtigkeit und Frieden in den Nationen und unter den Völkern. Das verlangt aber ebenso, inmitten der Ereignisse und Anforderungen des Tages auf Gottes Ruf hinzuhören. Dieser Gottbezug in allem Dienst an der Welt und am Mitmenschen wird etwa deutlich in einer Lebensweise, die sich bewusst vom Wohlstandsdenken absetzt, in einer Arbeit, die nicht auf Profit und Prestige aus ist, in einer ständigen Verfügbarkeit für das, was das Heil des anderen erfordert. Dann wird auch die innere Nähe der sogenannten tätigen Gemeinschaften zu denen deutlich, die sich als kontemplative Gemeinschaften vor allem dem Gebet und dem Gottesdienst widmen und gerade dadurch einen un-



ersetzlichen Dienst an der Menschheit leisten. (Beschluss „Die Orden und andere geistliche Gemeinschaften“, 2.2.3)

Zum Beten hinführen kann am glaubwürdigsten, wer selbst die Not und auch die Freude des Betens an sich erfahren und das Gebet im eigenen Leben neu entdeckt hat. (Beschluss „Die Orden und andere geistliche Gemeinschaften“, 3,1.5)

Im Gebet verwurzeln wir uns in dieser Freiheit. Denn Beten macht frei, frei von jener Angst, die die Phantasie unserer Liebe verkümmern lässt und uns übermächtig auf die Sorge um uns selbst zurückwirft. (*Synodenbeschluss „Unsere Hoffnung“* III,3)

## d) Sonstige

Unsere Antwort auf das Wort Gottes, in dem er uns das innerste Geheimnis seiner Liebe offenbart, ist nicht in erster Linie das Denken, sondern das Danken - das Gebet. An Gott glauben bedeutet ja nicht nur die Überzeugung, dass Gott existiert, sondern vielmehr die persönliche Hinwendung zu Gott, dem letzten Grund und Ziel, dem Halt und Inhalt unseres Lebens. Das Gebet ist der wichtigste und wesentlichste Ausdruck des Glaubens an Gott; es ist antwortender Glaube, sozusagen der Ernstfall des Glaubens.

Die Heilige Schrift, vor allem Jesus selbst, mahnt uns deshalb immer wieder eindringlich zum beharrlichen Gebet (vgl. Mk 11,24; Mt 7,7-11, 21,22; Lk 11,9-13). Die Heilige Schrift nennt uns viele Beispiele des Betens. Das Buch der Psalmen ist ein einziges Gebetbuch. Vor allem wird uns berichtet, dass Jesus selbst gebetet hat. Am Sabbat ging er „wie gewohnt“ in die Synagoge (Lk 4,16). An den Wendepunkten seines Wirkens hat er sich jeweils in die Einsamkeit zurückgezogen zum Gebet zu Gott, seinem Vater (vgl. Lk 3,21; 5,16; 6,12; 9,28; 10,21; 11,1). Sein Gebet war sowohl Dank und Preis (vgl. Mt 11,25-27; Lk 10,21-22) wie auch Klage, Bitte und Ergebung in den Willen des Vaters (Mk 14,33-36 par.; Hebr 5,7-8). So kann niemand als Christ leben, ohne zu beten. (KEK, I,2,4)

Beten ist das große Tor in den Glauben. Wer betet, lebt nicht länger mehr aus sich, für sich und von seiner eigenen Kraft. Er weiß, dass es einen Gott gibt, der zu sprechen ist. Ein Mensch der betet, vertraut sich mehr und mehr Gott an. Er sucht jetzt schon die Verbindung mit dem, dem er eines Tages von Angesicht zu Angesicht begegnen wird. Darum gehört zum christlichen Leben das Bemühen um das tägliche Gebet. Beten kann man allerdings nicht lernen, wie man eine Technik lernt. Beten ist, so merkwürdig es klingt, ein Geschenk, das man durch Beten erhält. (YOUCAT 469)

Wer schon am Morgen die Einheit mit Jesus sucht, kann die Menschen segnen, die ihm begegnen, sogar seine Gegner und Feinde. Er wirft im Verlauf des Tages all seine Sorge auf den Herrn. Er hat mehr Frieden in sich und strahlt ihn aus. Er fällt seine Urteile und Entscheidungen, indem er sich fragt, wie Jesus jetzt handeln würde. Er überwindet die Angst durch die Nähe zu Gott. In verzweifelten Situationen ist er nicht haltlos. Er trägt den Frieden des Himmels in sich und trägt ihn dadurch in die Welt. Er ist voll Dank und Freude für das Schöne, aber erträgt auch das Schwere, das ihm begegnet. Diese Aufmerksamkeit für Gott ist möglich, selbst bei der Arbeit. (YOUCAT 494)

## **Impulsfragen**

Wie verstehst Du die Mahnung des Apostels: Betet ohne Unterlass? Ist dabei an ein riesiges Gebetpensum zu denken?

Welche Erfahrungen machst Du damit, Deinen Alltag, Deine Arbeiten und Sorgen usw. im entsprechend gearteten Gebet zu Gott in Beziehung zu setzen?

Wie verstehst Du das Beten in Gemeinschaft? Ist es zuerst Pflicht? Wird es zur Last? Was soll darin zum Ausdruck kommen?

In welchem Verhältnis stehen privates und gemeinschaftliches Gebet?

Was beeindruckt Dich am persönlichen Beten des hl. Franziskus?

## **Gebet**

In Wahrheit ist es würdig und recht,  
dir, allmächtiger Vater, zu danken  
und deine Größe zu preisen.

Du bedarfst nicht unseres Lobes,  
es ist ein Geschenk deiner Gnade,  
dass wir dir danken.

Unser Lobpreis kann deine Größe nicht mehren,  
doch uns bringt er Segen und Heil.

(aus dem Messbuch der Kirche, S. 446f.)