

## **Monatsimpulse Charisma 2008/2009**

Die Zusammenstellungen bieten verschiedene Bausteine, die im Rahmen eines Haus-/Konventsgespräches ebenso Verwendung finden können wie bei Besinnungstagen / Exerzitien / liturgischen Feiern usw. Die jeweilige Gemeinschaft kann für sich entscheiden, welche(n) Baustein(e) sie für sich nutzen möchte.

\*\*\*\*\*

### **Mai: Kontemplation und Gebet**

Sr. Theresia Tettling  
Franziskanerinnen von der ewigen Anbetung, Olpe

### **Symbol: Stundenbuch**

Gestaltung einer Mitte: Stundenbuch (Christuslob)

Das Stundenbuch symbolisiert eine Gebetsform, die in der Geschichte der Kirche vielfältige Wandlung erfahren hat. Die Grundtexte, die Psalmen, stammen aus dem Gebetsschatz des jüdischen Volkes und verdeutlichen so auch unsere Wurzeln als Christen.

Was wir heute in der Form des Stundengebetes beten, war ursprünglich das Morgen- und Abendgebet der frühen Christen, die sich jeweils morgens und abends versammelten.

Später wurde es in die Tradition des Mönchtums aufgenommen, in der Weise, in kürzeren oder längeren Abständen bei Tag und bei Nacht zum Gebet zusammenzukommen. Der Gedanke des „Betens ohne Unterlass“ fand so eine Form.

Als erste apostolische Gemeinschaft distanzierte sich Ignatius von Loyola von der monastischen Gebetsform des Stundengebetes und wählte für seine Gemeinschaft andere Formen, die einem apostolischen Leben im Dienst an den Menschen und am Reich Gottes mehr entsprechen.

Im Laufe der Geschichte wurden die Kleriker als solistisch Betende darauf verpflichtet.

Nach dem Vaticanum II fand das Stundengebet wieder Eingang in das Gebet der Gemeinde, beispielsweise in der Form der Komplet, zu der in manchen Gemeinden eingeladen wird.

Viele apostolische Gemeinschaften beten das Stundengebet an den Eckpunkten des Tages, um auf diese Weise gemeinschaftlich sich zum Gebet zu versammeln.

So ist das Stundengebet heute für viele Gemeinschaften eine gute Gottesdienstform, aber auch kreative Abwandlungen und situationsentsprechende Gestaltungsmöglichkeiten sind denkbar und werden in vielen Gemeinschaften auch schon praktiziert.

## Evangeliumstext

Zur Auswahl stehen zwei Texte aus dem Evangelium: Mt 6, 5-14 oder Lk 11, 1-4;9-13.  
Der Text wird vorgelesen oder reihum (versweise) gelesen.  
Dann kann der Text anhand der Methodik des Bibel-Teilens miteinander besprochen werden.  
Einige Impulsfragen sollen helfen, sich dem Text anzunähern.

### **A) Matthäus 6, 5-14**

#### **Impulsfragen:**

Welche Gottesvorstellung steht hinter der Lehre Jesu vom Beten, wie sie Matthäus (6, 5-8) überliefert?

Wie hat Christus selbst den ersten Teil des Vaterunsers in seinem irdischen Leben gelebt? (Mt 6, 9 und 10)?

Wer ist dieser Gott, dem ich durch Jesus Christus begegne?

Wie kann ich in der Nachfolge Christi etwas von diesem lebendigen Gott an andere weitergeben?

Welche Geschenke bietet Gott mir an, wenn er mich in die Nachfolge ruft?

Wie kann ich mir diese Geschenke zu eigen machen?

### **Matthäus 6, 5-14**

#### **Vom Beten - Das Vaterunser**

**5** Wenn ihr betet, macht es nicht wie die Heuchler. Sie stellen sich beim Gebet gern in die Synagogen und an die Straßenecken, damit sie von den Leuten gesehen werden. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten.

**6** Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und 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.

**9** So sollt ihr beten: Unser Vater im Himmel, / dein Name werde geheiligt,

**10** dein Reich komme, / dein Wille geschehe / wie im Himmel, so auf der Erde.

**11** Gib uns heute das Brot, das wir brauchen.

**12** Und erlass uns unsere Schulden, / wie auch wir sie unseren Schuldnern erlassen haben.

**13** Und führe uns nicht in Versuchung, / sondern rette uns vor dem Bösen.

**14** Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben.

**15** Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, dann wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.

### **B) Lukas 11, 1 - 4 und 9 - 13**

Es ist möglich, nicht den ganzen Text zu lesen, sondern nur einen einzelnen Abschnitt zu nehmen: Verse 1-4 oder Verse 9-13.

#### **Impulsfragen zu Versen 1-4:**

Wie hat Christus selbst den ersten Teil des Vaterunsers in seinem irdischen Leben gelebt? (Lk 11, 2)?

Wer ist dieser Gott, dem ich durch Jesus Christus begegne?

Wie kann ich in der Nachfolge Christi etwas von diesem lebendigen Gott an andere weitergeben?

Welche Geschenke bietet Gott mir an, wenn er mich in die Nachfolge ruft?  
Wie kann ich mir diese Geschenke zu eigen machen?

**Impulsfragen zu Versen 9-13:**

Welche Gottesvorstellung steht hinter der Aufforderung Jesu, wie sie Lukas (11, 9-13) überliefert?

**Lukas 11, 1 – 4: Das Gebet des Herrn**

- 1 Jesus betete einmal an einem Ort; und als er das Gebet beendet hatte, sagte einer seiner Jünger zu ihm: Herr, lehre uns beten, wie schon Johannes seine Jünger beten gelehrt hat.  
2 Da sagte er zu ihnen: Wenn ihr betet, so sprecht: Vater, / dein Name werde geheiligt. / Dein Reich komme.  
3 Gib uns täglich das Brot, das wir brauchen.  
4 Und erlass uns unsere Sünden; / denn auch wir erlassen jedem, was er uns schuldig ist. / Und führe uns nicht in Versuchung.

**Lukas 11, 9 – 13: Vom Vertrauen beim Beten**

- 9 Darum sage ich euch: Bittet, dann wird euch gegeben; sucht, dann werdet ihr finden; klopf an, dann wird euch geöffnet.  
10 Denn wer bittet, der empfängt; wer sucht, der findet; und wer anklopft, dem wird geöffnet.  
11 Oder ist unter euch ein Vater, der seinem Sohn eine Schlange gibt, wenn er um einen Fisch bittet,  
12 oder einen Skorpion, wenn er um ein Ei bittet?  
13 Wenn nun schon ihr, die ihr böse seid, euren Kindern gebt, was gut ist, wie viel mehr wird der Vater im Himmel den Heiligen Geist denen geben, die ihn bitten.

**Geschichte: Der gedeckte Tisch**

Der heilige Franz und sein Bruder Masseo trafen sich vor der Stadt zum Essen zusammen, wo eine schöne Quelle sprang, und daneben war ein breiter schöner Stein, der ihnen sehr gefiel. Auf den legten sie ihr Brot, das sie geschenkt bekommen hatten.

„O Bruder Masseo“, sagte der heilige Franz, „wir sind eines so großen Schatzes gar nicht wert“, und diese Worte wiederholte er mehrere Male. Da erwiderte Bruder Masseo: „Wie kann man da von einem Schatz reden, wo so viel Armut ist und es an den nötigsten Dingen fehlt? Hier ist kein Tischtuch, kein Messer, kein Fleischbrett, keine Schüssel, keine Hütte, kein Tisch, kein Diener, keine Magd.“

Da sprach Franz: „Das gerade ist es, was ich für einen großen Schatz halte: Was hier ist, ist durch Gottes Güte bereitet, wie zu sehen ist am Brot, das uns geschenkt wurde, am Steintisch, der so herrlich ist, an der Quelle, die so klar sprudelt. Und darum will ich, dass wir dies alles lieb gewinnen von ganzem Herzen.“

(entnommen: Hubertus Halbfas, Der Sprung in den Brunnen)

## **Franziskanischer Text: Meditation zum Vater unser (Vat)**

O UNSER HEILIGSTER VATER,  
unser Schöpfer, Erlöser,  
Tröster und Retter.

DER DU BIST IN DEN HIMMELN,  
in den Engeln und Heiligen.  
Du erleuchtest sie zum Erkennen,  
weil du, Herr, das Licht bist.  
Du entflammst sie zur Liebe,  
weil du, Herr, die Liebe bist.  
Du wohnst in ihnen  
und erfüllst sie zur Seligkeit,  
weil Du, Herr, das höchste Gut bist,  
das ewige Gut,  
von dem jegliches Gut kommt,  
ohne den nichts Gutes ist.

GEHEILIGT WERDE DEIN NAME,  
aufleuchten soll in uns die Kenntnis von dir,  
damit wir erkennen  
die Breite deiner Wohltaten,  
die Länge deiner Verheißungen,  
die Höhe der Majestät  
und die Tiefe der Gerichte.

DEIN REICH KOMME,  
damit du in uns durch die Gnade herrschest  
und uns in dein Reich kommen lässt,  
wo die unverhüllte Anschauung  
deiner selbst ist,  
die vollkommene Liebe zu dir,  
die selige Gemeinschaft mit dir,  
das immerwährende Genießen deiner selbst.

DEIN WILLE GESCHEHE,  
WIE IM HIMMEL SO AUF ERDEN,  
damit wir dich lieben aus ganzem Herzen,  
indem wir immer an dich denken;  
aus ganzer Seele,  
indem wir immer nach dir verlangen;  
aus ganzem Gemüt, indem wir all  
unser Streben nach dir ausrichten  
und deine Ehre in allem suchen;  
und aus all unseren Kräften,  
indem wir alle unsere Kräfte  
und Empfindungen der Seele  
und des Leibes zur Hingabe an deine Liebe  
und für nichts anderes aufbieten.

Und damit wir unsere Nächsten  
lieben wie uns selbst,  
indem wir alle nach Kräften  
zu deiner Liebe hinziehen,  
uns über das Gute anderer wie über  
unser eigenes freuen  
und in Widerwärtigkeiten mitleiden  
und niemanden irgendwie beleidigen.

UNSER TÄGLICHES BROT,  
deinen geliebten Sohn,  
unseren Herrn Jesus Christus,  
GIB UNS HEUTE,  
zum Gedenken und Verstehen du Verehren  
der Liebe, die er uns erwiesen hat,  
und all dessen, was er für uns gesagt,  
getan und gelitten hat.

UND VERGIB UNS UNSERE SCHULD,  
durch dein unsagbares Erbarmen  
und durch die Kraft des Leidens  
deines geliebten Sohnes  
und durch die Verdienste  
und Fürsprache der Jungfrau Maria  
und aller deiner Erwählten.

WIE AUCH WIR VERGEBEN  
UNSEREN SCHULDIGERN.  
Und was wir nicht vollkommen vergeben,  
mach du, Herr,  
dass wir es ganz vergeben,  
damit wir die Feinde  
um deinetwillen wahrhaft lieben  
und für sie bei dir ergeben Fürsprache einlegen,  
niemandem Böses mit Bösem vergelten  
und in allem in dir nützlich zu sein uns bemühen.

UND FÜHRE UNS NICHT IN VERSUCHUNG,  
sei sie verborgen oder offenkundig,  
plötzlich oder quälend anhaltend,

SONDERN ERLÖSE UNS  
VON DEM BÖSEN,  
dem vergangenen, gegenwärtigen  
und zukünftigen. Amen.



**Bild: Fresco von Giotto: Franziskus betet vor dem Kreuz von San Damiano**

*Bild per Beamer betrachten oder jedem/ jeden aushändigen (Anlage 1)*



Auf der Suche nach seinem Lebensweg betet Franziskus in dem kleinen zerfallenen Kirchlein San Damiano vor dem großen Tafelkreuz:

Höchster, glorreicher Gott,  
erleuchte die Finsternis  
meines Herzens  
und schenke mir rechten Glauben,  
gefestigte Hoffnung  
und vollendete Liebe.  
Gib mir, Herr,  
Empfinden und Erkennen,  
damit ich deinen heiligen  
und wahrhaften Auftrag erfülle.  
Amen.

Wir betrachten das Fresco, das sich in der Oberkirche von S. Francesco befindet.  
Was sehe ich auf dem Bild?  
Was fällt mir besonders auf?  
Was spricht mich persönlich an?  
Wo kann ich einen Bezug zu meinem eigenen Leben herstellen?

### **Liturgischer Text: Preisgebet zu allen Horen (PreisHor)**

1. Heilig, heilig, heilig ist der Herr, der allmächtige Gott,  
der ist und der war und der kommen wird.  
*Und lasst uns ihn loben und über alles erheben in Ewigkeit.*
2. Würdig bist du, Herr, unser Gott, zu empfangen Lob, Herrlichkeit und Ehre und Preis.  
*Und lasst uns ihn loben und über alles erheben in Ewigkeit.*
3. Würdig ist das Lamm, das geschlachtet worden ist, zu empfangen Macht und Göttlichkeit  
und Weisheit und Stärke und Ehre und Herrlichkeit und Lobpreis.  
*Und lasst uns ihn loben und über alles erheben in Ewigkeit.*
4. Lasst uns preisen den Vater und den Sohn mit dem Heiligen Geist.  
*Und lasst uns ihn loben und über alles erheben in Ewigkeit.*
5. Preiset den Herrn, alle Werke des Herrn.  
*Und lasst uns ihn loben und über alles erheben in Ewigkeit.*
6. Lobpreist unsern Gott, ihr seine Diener alle,  
und die ihr Gott fürchtet, Kleine und Große.  
*Und lasst uns ihn loben und über alles erheben in Ewigkeit.*
7. Loben sollen ihn, den Glorreichen, die Himmel und die Erde.  
*Und lasst uns ihn loben und über alles erheben in Ewigkeit.*
8. Und jegliche Kreatur, die im Himmel und auf der Erde und unter der Erde ist,  
und das Meer und was in ihm sich befindet.  
*Und lasst uns ihn loben und über alles erheben in Ewigkeit.*
9. Ehre sei dem Vater und dem Sohne und dem Heiligen Geiste.  
*Und lasst uns ihn loben und über alles erheben in Ewigkeit.*
10. Wie es war im Anfang, so auch jetzt und allezeit und in Ewigkeit. Amen.  
*Und lasst uns ihn loben und über alles erheben in Ewigkeit.*
11. Allmächtiger, heiligster, höchster und erhabenster Gott,  
alles Gut, höchstes Gut, ganzes Gut, der du allein gut bist,  
dir wollen wir erweisen alles Lob, alle Herrlichkeit,  
allen Dank, alle Ehre, allen Preis und alles Gute.  
Es geschehe, es geschehe! Amen.

## Gesprächsanregung

Gebet kennt vielfältige Formen, wandelt sich im Laufe eines Lebens.  
Folgende Impulsfragen sollen als Gesprächsanregung dienen:

- Nehmen Sie sich Zeit und bedenken Sie Ihr eigene „Gebetsgeschichte“:  
Wer hat Sie beten gelehrt?  
Wo haben Sie neue Anregungen erfahren?  
Wie hat sich Ihr Beten im Lauf der Jahre/ Jahrzehnte gewandelt?
- Jesus hat als Jude selbstverständlich auch Formelgebete gekannt (Kaddisch, Psalmen), ebenso Franziskus (Vaterunser, Ehre sei dem Vater).  
Welche Formelgebete kennen Sie?  
Geben Sie Ihnen Lebenshilfe?
- In unserer Zeit besteht ein Hunger nach spiritueller Erfahrung, nach Gotteserfahrung. Menschen suchen danach, ihr Leben aus der Tiefe und Beziehung zu Gott heraus zu gestalten.  
Welche Möglichkeiten haben wir als Konvent/ Gemeinschaft in unsere Umgebung hineinzuwirken – einladen zu Gebet, eine Schule des Gebetes entwickeln, Hilfen zur Meditation anbieten...?

## Kreativer Anstoß

### **A) Assoziative Übung zum Vater unser:**

Ich schreibe die einzelnen Zeilen des Vaterunsers auf ein (oder mehrere) Blatt (Blätter) und lasse zwischen den einzelnen Bitten genügend Abstand. (*Anlage 2*)

Dann beginne ich mit der ersten Zeile: „Vater unser im Himmel“:

Ich lese mir die Zeile durch, sage sie mir leise oder halblaut mehrmals auf und beginne dann zu schreiben. Ich schreibe auf, was mir durch Seele, Herz und Hirn geht, und so wie es mir aus dem Stift und aufs Papier fließt...

Ich schreibe, ohne darüber nachzudenken, ob das nun richtig ist oder ob man das so sagen kann – es gibt kein richtig oder falsch, sondern es geht darum zu Papier zu bringen, was mir momentan dazu in den Sinn kommt. Ich muss auch nicht darüber nachgrübeln, was mir kluges einfällt, sondern schreibe einfach auf, was mir an Assoziationen in den Sinn kommt.

Ich kann diese Übung für mich allein durchführen und mir den Text anschließend im Zusammenhang durchlesen. Ich kann den Text dann liegenlassen – einige Tage oder Wochen – und mir zu einem späteren Zeitpunkt wieder durchlesen.

Es gibt auch die Möglichkeit, diese Übung zusammen in einer (nicht allzu großen) Gruppe, z.B. in der Gemeinschaft, durchzuführen. Hier führt zunächst jede(r) die Übung für sich allein durch, wobei es gut ist, wenn sich alle im gleichen Raum (z.B. Kapelle/ Gebetsraum) befinden. Anschließend ergeht die Einladung, einander teilhaben zu lassen und die Texte in einer Atmosphäre der Stille und des gegenseitigen Respektes vorzulesen.

Es wird nicht über die einzelnen Texte diskutiert, sondern als Abschluss kann das Vaterunser miteinander gebetet werden oder auch die franziskanische Fassung des Vaterunsers vorgelesen werden.



**B) Übung mit dem franziskanischen Text des Vaterunsers:**

Ich bete den Text und setze an den Stellen, wo „wir/ uns“ steht, mich selbst ein,  
z. B. „du wohnst in **mir** und erfüllst **mich** zur Seligkeit“.

Ich kann auch den Namen eines konkreten Menschen einsetzen,

mit dem ich zusammenlebe oder dem ich in irgendeiner Weise verbunden bin.

Ich spüre dem nach, was die veränderten Aussagen in mir bewirken, was mich daran berührt.

**C) Umsetzung in Gebärden: Leibhaftig und sinnhaft beten**

Versuchen Sie das Vaterunser mit Gesten und Gebärden zu beten.

Finden Sie gemeinsam entsprechende Gebärden, üben Sie diese ein und sprechen Sie darüber.