

Corona-Krise: Tipps fürs Beten in der Isolation

https://www.meinekirchenzeitung.at/wien-noe-ost-der-sonntag/c-glaube-spiritualitaet/tipps-fuers-beten-in-der-isolation_a3134

Marianne Schlosser, Professorin für Theologie der Spiritualität an der Universität Wien, gibt uns Tipps für Gebete für diese Zeit, in der wir nicht zu gemeinsamen Gottesdiensten zusammenkommen können.

Das Hochgebet meditieren

Ein Pater, der vom IS verschleppt worden war und monatelang keine Möglichkeit zur Feier der hl. Messe hatte, berichtete nach seiner Freilassung: Er habe jeden Tag „die hl. Messe gebetet“ – freilich ohne Brot und Wein. Aber das habe ihn aufrecht gehalten. Er konnte die gleichbleibenden Texte, wie den Bußritus, die Darbringung der Gaben und das Hochgebet auswendig.

Wie wäre es, wenn wir das Hochgebet, eines davon, einmal meditieren? Das eucharistische Gebet der Kirche geht auf Jesu Gebet im Abendmahlssaal zurück: „auf den Abend vor seinem Leiden“, als er seinen Tod vorausnahm und offenlegte, dass er sein Leben für die Seinen hingabe (Joh 13), damit diese für immer mit Ihm leben können. Dieses Gebet steigt vom ganzen Erdkreis ununterbrochen auf. Es ist das Gebet des „Leibes Christi“, zu dem wir gehören. Immer sind wir in jeder Eucharistie-Feier eingeschlossen und mit dabei!

Texte der Messfeier unter:

https://www.redemptoristen.com/fileadmin/_migrated/content_uploads/Eigenfeiern_Allgemeine_Messtexte.pdf

Geistliche Kommunion

Kommunizieren ist ein lateinisches Wort und bedeutet: Gemeinschaft mit jemandem aufnehmen, einen vertrauensvollen, innigen Austausch pflegen. Das geht nur unter Personen; Kommunizieren ist daher immer ein geistiges Geschehen, in Glauben und Liebe.

Wenn wir Jesus im Sakrament empfangen, bekommen wir nicht "etwas", sondern wir nehmen ihn in der Gestalt der Hostie auf. Auch die sakramentale Kommunion muss eine geistige- geistliche Vereinigung sein, mit Dem, der „nur ein Wort“ zu sprechen braucht, „und meine Seele wird gesund“.

Wenn die sakramentale Kommunion aus äußeren Gründen nicht möglich ist, können wir uns dennoch geistlich mit Christus vereinen; wir tun dann das, was auch zu jeder sakramentalen Kommunion gehört:

- Wir bitten den Herrn zu uns herein. Und wir nehmen uns Zeit für ein inniges Gespräch, oder ein vertrautes Schweigen, gewissermaßen

Auge in Auge. Man braucht nicht immer Bilder, oder Texte, wenn man weiß: Er ist da. Da haben alle Anliegen Platz, die wir auch in der Messfeier vorbringen.

- Wir bereuen, dass es in unserem Herzen so unordentlich, vielleicht schmutzig und kalt ist.
- Wir bitten IHN um seine heilende Gegenwart; für uns selbst - und für die Vielen, um die wir uns sorgen, und für alle, mit denen wir im Glauben verbunden sind, die Lebenden und die Verstorbenen;
- Wir erinnern uns daran, dass Er sein Leben für uns, ja: für mich!, am Kreuz gegeben hat. Dass Er noch mehr getan hätte, wäre mehr möglich gewesen. Dass Er versprochen hat, bis zum Ende der Welt bei uns zu bleiben. Und dass nichts und niemand den Herrn daran hindern kann, dem nahe zu sein, der seine Nähe sucht.
- Wir glauben seinem Wort; wir vertrauen seiner Einladung: „Kommt alle zu mir, die ihr euch müht und schwere Lasten zu tragen habt. ICH werde Euch erquicken.“

Sich ein persönliches Gebetbuch zusammenstellen

Während man etwas niederschreibt, prägt es sich dem Gedächtnis und dem Verstehen tiefer ein. Haben Sie einmal daran gedacht, für sich selbst ein Gebetbuch zu schreiben? Mit Ihren Lieblingspsalmen, vielleicht mit Abend-, Morgen- und Tischgebeten, die Sie noch von Ihren Eltern oder Großeltern gelernt haben, mit Liedern, die heute fast niemand mehr kennt? Mit Evangelien oder auch nur einzelnen Worten Jesu, die Ihnen irgendwann im Leben besonders nahegegangen sind? Mit den Grundgebeten, die Sie nie vergessen möchten?

Fürbitte – Rosenkranz, Psalmen

Wie viele Menschen bangen um Angehörige oder ringen um die eigene Gesundheit; viele sind durch die Lebensumstände oder ihren Beruf großer Gefährdung ausgesetzt – Stunden, Tage, Wochen. Unsere Gedanken gehen zu diesen Menschen. Wir können meist nicht physisch helfen oder bei ihnen sein. Aber wir können beten: eine Fürbitte, einen Segen „schicken“. Und wenn man den Rosenkranz für diese Menschen betet, dann ist man eine bestimmte Zeit besonders „mit ihnen“, trägt an ihrer Last mit und trägt sie mit Maria zu Christus.

Auch Psalmen kann man stellvertretend beten – für diejenigen, die keine Worte haben, sich verlassen fühlen, oder deren Glauben angefochten ist. Z.B. Ps 31; 38 (in Krankheit), 6; 13; 40; 42; 86; 90; 102; 123; 130 (Not und Zuversicht); 51; 143 (Bitte um Vergebung); 71 (im Alter); 103 (Vergänglichkeit des Menschen, Gottes Liebe); 21; 23; 62; 91; 121; 131 (Zuversicht; Geborgenheit in Gott); 66; 67; 116; 138 (Dank für Rettung, Wundertaten Gottes); 80; 81; 127; 139 (Gottes Fürsorge); 84 (Sehnsucht nach dem Haus Gottes); 97; 135; 145 (Gottes Macht); 106, 107 (Gottes Führung in der Geschichte).