

# ANREGUNGEN zum häuslichen Gebet

## Das Grundgerüst

Wie eine Linse das ganze Spektrum des Lichtes in einen Punkt sammeln kann, so kann das Gebet das ganze Spektrum des Lebens in Gott hinein sammeln.

Es tut dem Gebet gut, wenn es Abläufe und Elemente gibt, die immer dieselben sind. Das gibt Sicherheit. Es tut dem Gebet gut, wenn es Abläufe und Elemente gibt, die immer wieder anders sind. Das gibt Weite und Wachstum. Als gleich bleibendes Grundgerüst für das Hausgebet schlage ich folgende sieben Elemente vor:

Kreuzzeichen  
Kyrie-Rufe  
Lesung einer Bibelstelle  
Ein Lied / ein poetischer Text  
Das Bittgebet: Fürbitten oder Wir-Bitten  
Vaterunser  
Segen

Dieses Grundgerüst wird in dieser Gebetshilfe immer beibehalten. Dabei ist zu beachten – ein Lehrer der Liturgie sagte:

*„Ihr müsst wissen, wie es geht. Wer weiß, wie es geht, darf alles auch mal anders machen. Aber nur, wenn er weiß, warum. Dazu muss er wissen, wie es geht.“* (Ludwig Rug)

Dieses Schema ist also nicht als sklavische Vorgabe gemeint. Aber es ist als Grundgerüst hilfreich.

## Das Kreuzzeichen

Mit meiner „starken“ Hand berühre ich meine Stirn und meinen Nabel:  
„Im Namen des Vaters und des Sohnes...“

*(Mein ganzes Ich, vom Denken zum Fühlen)*

Dann berührt meine Hand erst eine, dann die andere Schulter:  
„...und des Heiligen Geistes.“

*(Meine ganze Welt und alle Menschen, um und um)*

Dann kommen beide Hände bei der Herz-Mitte zusammen:

„Amen.“ *(Du, Gott, bist die Mitte)*

Das ist die Form, in der die östlichen und westlichen Kirchen auf der ganzen Welt den Namen Gottes auf sich legen und sich so segnen.

*Zwischen 600 und 800 nach Christus wurden die Franken missioniert. Die waren es gewohnt, den Hammer des Thor als Schutzzeichen auf ihre Stirn zu zeichnen, in Form eines „T“. Die Missionare gaben die Anregung, daraus ein Kreuz zu machen und es auf Stirn, Mund und Herz zu zeichnen.*

*Da kommt das „kleine Kreuzzeichen“ her, das über die Frankenmission in die Riten der katholischen Kirche aufgenommen wurde, und zwar vor der Verlesung des Evangeliums („Ehre + sei + dir, o + Herr“).*

*Dabei kann man sich bewusst machen: „Mein Denken, mein Reden und mein Fühlen / Wissen - als ganzer Mensch bin ich Dein, du mein Gott.“*

Jedes Gebet und jede Liturgie beginnen und beenden wir mit dem Zeichen des Kreuzes. Denn was wir dabei tun, machen wir nicht nur in unserem Namen, sondern im Namen Gottes. Es soll besser und größer sein, als unser kleines menschliches Maß es von sich aus schaffen kann.



## Kyrie-Rufe

In dem Moment, als die ersten Christen zu Jesus „Herr“ sagten, bekannten sie ihn als Gott – das war jedem Israeliten sofort klar. Doch auch der Kaiser von Rom wurde „Herr“ gerufen, wörtlich (Griechisch) „Kyrios“. Bei feierlichen Umzügen riefen ihm die Leute zu: „Kyrie, eleison!“ – „Herr, erbarme dich!“

Sie wollten, dass er sich ihnen freundlich zuwendete. Wenn Jesus als Kyrios angerufen wurde, wusste jeder sofort, dass Jesus seinen Anhängern mehr galt als der Kaiser. So kam der Ruf in die Feier der Christen – wir rufen Christus an:

„Komm und zeig dich als unser Herr und Gott!

Komm und wende dich uns zu, hilf uns und sei uns nah!“

V Herr, erbarme dich unser!

A Herr, erbarme dich unser!

V Christus, erbarme dich unser! – A Christus...

V Herr, erbarme dich unser! – A Herr...

### *oder*

V Kyrie, eleison! – A Kyrie, eleison!

V Christe, eleison! – A Christe...

V Kyrie, eleison! – A Kyrie...

Vor jeden Ruf kann man drei besondere Aussagen stellen, zum Beispiel „Du-Aussagen“:

V Du bist unser Heiland. Kyrie, eleison!

V Du bist unser Bruder. Christe, eleison!

V Du bist unsere Hoffnung. Kyrie, eleison!

Ebenso sind „Wir-Aussagen“ möglich:

V Wir suchen deine Nähe. Kyrie, eleison!

V Wir brauchen neue Hoffnung. Christe, eleison!

V Wir wissen ohne dich nicht weiter. Kyrie, eleison!

Vor dem Hausgebet kann man sich eigene Rufe überlegen.



## Lesung einer Bibelstelle

Die Worte der heiligen Schrift werden langsam vorgelesen, aber in einem normalen, alltäglichen Sprechton. Nach der Lesung ist ein Moment der Stille sinnvoll.

### Zur Vertiefung

Manche Bibelstellen lassen sich gut nachspielen (*siehe „Elemente mit Kindern“*), andere nicht. Dafür gibt es als gute Methode in einer Gruppe das Bibelteilen.

### Bibelteilen

Im Gotteslob wird es bei Nummer 1,4. ausführlich beschrieben. Für das Hausgebet kann es reichen, den Text ein zweites Mal langsam durchzulesen. Jede/Jeder merkt sich ein Wort oder einen kurzen Satz, der besonders auffällt. Jeder liest einen Satz (das Wort) sagt man dann reihum laut für alle, mit genügend Pausen. Anschließend kann sich die Runde darüber austauschen, was jedem dabei aufgegangen ist.

### Schriftbetrachtung

Wenn man allein ist, bietet sich eher die Schrift-Betrachtung an. Auch die wird im Gotteslob beschrieben bei der Nummer 1,3.

Für das persönliche Gebet reicht es, wenn Sie den Text langsam vor sich hin sprechen. Dann können Sie sich ein Wort oder einen Satz aus dem Text aussuchen und sagen dieses Stück mit Pausen noch dreimal halblaut vor sich hin.

*Lassen Sie das eine Weile nachwirken. – Was klingt nach?*

## Ein Lied / ein poetischer Text

Wer die Lieder nicht so gut singen kann, könnte die Liedtexte auch sprechen. Sie ganz wegzulassen, wäre schade, weil sie viel zu sagen haben.

## Das Bittgebet: Fürbitten und Wir-Bitten

### Fürbitten

Zuerst überlegt man gemeinsam: Für wen wollen wir heute beten?

Jeden Namen oder Begriff schreiben wir auf einen eigenen Zettel.

Dann überlegen wir:

Nur für die Genannten oder auch für andere, denen es ähnlich geht?

Die können wir dazu schreiben. Fällt uns etwas Bestimmtes ein, wofür wir genau beten wollen?

Überlegen wir uns auch einen gemeinsamen Ruf für jede Bitte, zum Beispiel: „Sei ihnen nahe und segne sie.“

*(Ich weiß noch gut, ich war vielleicht 9, da sagte mein Vater beim Tischgebet:*

„Gerade haben wir zu Gott gesagt: »Du speisest uns, weil du uns liebst«.

Wenn ich an die hungernden Kinder in der Welt denke, kann ich das nicht beten. Das würde ja heißen, das Gott die nicht liebt.“

Von diesem Augenblick an war mir klar: Ich will immer wahrhaftig beten.

Es gibt Fürbitten, die sind gut gemeint und klingen gut, aber etwas in mir sträubt sich gegen sie; zum Beispiel wenn jemand bittet: „Lieber Gott, mach, dass alle immer gesund bleiben!“ Wir wissen, dass das nicht sein wird.

Bewahren wir Gott bitte davor, dass er bloß für schöne Worte und schöne Gefühle taugt.)

### Wir-Bitten

Das kirchliche Beten ist darauf ausgerichtet, dass wir nicht um uns selber kreisen. Daher sollten wir bei den Für-Bitten auch mehr darauf achten, nicht nur unsere eigenen Wünsche zu formulieren, sondern wirklich feinfühlig zu werden für die Welt um uns, für die Anderen.

Dennoch haben auch wir unseren Platz im Beten der Kirche. Seit alter Zeit ist es üblich, dass im Morgengebet der Kirche auch „Wir-Bitten“ Verwendung finden. Wir dürfen diesen Brauch auch im Hausgebet aufgreifen.

Zuerst überlegen wir gemeinsam: *Was bewegt uns heute besonders?*

*Was brauchen wir, erwarten wir von Gott?* Jede Idee schreiben wir auf einen eigenen Zettel. Dann überlegen wir: *Fällt uns etwas ein, wofür wir außerdem miteinander beten wollen?*

Überlegen wir uns auch einen gemeinsamen Ruf für jede Bitte, zum Beispiel: „Bleibe bei uns - heute und alle Tage.“

*Wer alleine betet, kann es ähnlich machen: Was bewegt mich heute?*

*Was/wen möchte ich Gott anvertrauen ...?*



Bild: pde-Foto: Anika Taiber-Groh

## Vaterunser

Das Gebet Jesu sollte nicht aufgesagt werden wie ein auswendig gelerntes Gedicht. Versuchen wir es so zu sprechen, dass wir jeden Satz meinen.

Die Hände dürfen wir dabei falten oder offen vor uns halten oder auch einander reichen.

## Segen

Das Segenswort kann von einer Person für alle gesprochen werden, zum Beispiel:

***Gott segne uns und behüte uns; er bewahre uns in seiner Liebe und schenke uns seinen Frieden. So segne uns der dreifaltige Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist.***

Dabei zeichnen alle das Kreuz über sich und sprechen dann gemeinsam das „Amen“.

**Oder:** Die Mitglieder der Hausgemeinschaft segnen sich gegenseitig mit einem kleinen Kreuz auf die Stirn. Diese Erfahrung „Ich segne dich – du segnest mich“ kann eine tiefe Verbundenheit bestärken.

## WEITERE ELEMENTE

### Zum Anzünden der Kerze

In jüdischen Familien ist es Brauch, dass die Mutter die Lichter am Sabbat-Abend entzündet. In allen alten Kulturen sind Frauen die Hüterinnen des Feuers. Die Kerze kann von der ältesten oder der jüngsten weiblichen Person im Raum angezündet werden; dabei spricht sie:



*Jedes Licht erzählt uns von dir, Gott: Von der Hoffnung und vom Leben in deinem Licht. Du hast Jesus auferweckt; so ist er für uns zum lebendigen Licht geworden, das nie erlischt. Lass auch uns die Freude seines Oster-Lichtes erfahren, heute und alle Tage und in Ewigkeit. Amen.*

### Taufgedächtnis

Zur Vorbereitung wird Weihwasser in ein Schälchen geschüttet, aus dem sich alle ihre Finger benetzen können; zur Not kann auch gewöhnliches Wasser verwendet werden.

*In der Taufe hat Gott uns mit seinem Geist übergossen und wir wurden eingetaucht in Jesu Sterben und Auferstehen. Dieses Wasser erinnere uns an unsere Taufe, es wasche alles Böse von uns ab und mache uns rein und sauber (hier machen wir das kleine Kreuzzeichen auf Stirn, Mund und Herz, dabei spricht jeder Mitfeiernde:) in meinem + Denken, + Reden und + Gewissen durch Christus, unseren Herrn. Amen.*



Bild: Martina Neugebauer-Renner; In: Pfarrbriefservice.de

## Zur Haltung der Hände

Bei jedem Brautgespräch bitte ich die Heiratswilligen, dass sie beim Gottesdienst ihre Hände in Herzhöhe halten. Sonst fließt nämlich so viel Blut in die Finger, dass sie dick werden und der Ring nicht mehr drüber passt. Und was passiert? Der Bräutigam steht da, die Hände an der Hosennaht,...

Bei vielen Erstkommunionfeiern werden die Kinder darauf getrimmt, die Hände „schön zu falten“.

So sind sie dann auch auf den Fotos zu sehen, wie jüngere Ausgaben von Albrecht Dürer. Im Gottesdienst selbst stehen ihre Eltern und Verwandten da, die Hände an der Hosennaht...

### ***Wohin nur mit unseren Händen?***

Es gibt verschiedene Hand-Haltungen; welche zu uns am besten passt, sollten wir selbst herausfinden, entweder allein oder auch gemeinsam in der Familie – das könnte recht unterhaltsam sein.

### **Hände falten**

Die gefalteten Hände („Dürer“) kennen wir auch aus anderen Religionen, vor allem in Asien.

Die Handflächen werden sanft und ohne Druck aneinander gelegt, die Hände vor dem Brustbein zusammengeführt.

In der katholischen Kirche kam diese Geste erst im 11. Jahrhundert auf: Im fränkischen Recht war es die Geste eines Knechtes, der seinem Herrn den Lehnseid leistet.

*Versuchen wir es:*

Führen wir die Hände langsam von außen her zusammen, Fingerkuppe an Fingerkuppe. Achten wir darauf, die Hals- und Rückenwirbel nicht zu krümmen. Bei manchen stellt sich dabei ein Gefühl friedvoller Sammlung ein.

*Was empfinde ich selbst?*





## Hände mit verschränkten Fingern

Erst seit der Reformationszeit sieht man auf Bildern diese Haltung, zum Beispiel auf dem Isenheimer Altar, bei Maria Magdalena. Diese Geste steht für „händeringendes“ und inständiges Bitten.

*Versuchen wir es:*

Heben wir die Hände langsam von unten her zueinander und führen wir sie zusammen; dabei verschränken wir die Finger und legen die Daumen im Kreuz übereinander.

Manche spüren, wie Gedanken und Empfindungen stark gebündelt werden.

*Was empfinde ich selbst?*

## Ineinander gelegte Hände

Diese Haltung ist wenig bekannt, obwohl Matthias Grünewald sie ebenfalls auf dem Isenheimer Altar darstellt, als Geste der Gottesmutter Maria.

*Versuchen wir es:*

Wir halten die Hände etwa in Schulterbreite vor uns, die Handflächen zeigen zueinander – so als hielten wir eine Kugel aus Luft zwischen den Händen. Diese „Luftkugel“ lassen wir langsam schrumpfen, sodass die Hände wie zueinander gezogen werden und sich am Ende sanft ineinander legen, nahe an unserem Herzen. Zwischen den Handflächen bleibt ein kleiner Hohlraum. Manche erfahren dabei eine friedvolle Sammlung und eine wache, erfrischende Ruhe.

*Was empfinde ich selbst?*

## Offene Hände

Die Gebetshaltung der Christen ist ursprünglich die, dass man selbstbewusst und aufrecht vor Gott steht und die Hände zu ihm ausbreitet – wie der Priester beim Vaterunser noch heute.

*Jeder Christ darf das – warum trauen sich so wenige?*

## Beim Sitzen

Gerade beim Hausgebet oder solange wir in der Kirche sitzen, können wir die Hände auch locker auf die Oberschenkel legen oder offen mit den Handflächen nach oben in den Schoß.

## Stille

Bei den Übungen zu den Handhaltungen merken wir schon: Die Hände wollen uns zur Stille führen. Und Stille ist nicht ein anstrengendes Nachdenken über etwas Bestimmtes. Stille ist auch nicht eine Pause, in der ich innerlich ganz viel beten oder besondere Gefühle haben muss.

Stille ist ein Nachhorchchen. Wie wenn jemand einen Gong anschlägt und der Ton im Raum nachhallt, so ist es auch mit Worten, Gesten und Zeichen, die gesetzt wurden: Sie geben einen Nachhall in meiner Seele.

Wenn ich mir Zeit lasse, diesem Nachhall zu lauschen, kann seine segnende Kraft tiefer in mich einsickern.

*Überlegen wir einmal:*

*Wie können wir bei unseren Gebeten auch Momente der Stille zulassen?  
Zum Beispiel, nachdem wir in einer Lesung Gottes Wort gehört haben?*



## Beten mit Kindern

Vor ein paar Jahren bin ich im Martinszug eines Kindergartens mitgelaufen.

Da fiel mir auf, wie ein Erstklässler neben mir her trottete, ganz ohne Laterne. Ich sprach ihn darauf an. Er antwortete mir ganz fassungslos, wie ich darauf käme, er solle eine Laterne tragen. Schließlich sei er doch schon groß.



Foto: Manuela Ludwig, Pfarrverband Herrieden

Damit öffnete er mir die Augen:

Es stimmte! Alle großen Leute trugen keine Laterne; ich auch nicht. Laternen sind also etwas für die Kleinen. Wer zu den Großen gehören will, muss damit aufhören.

Dieser Dreikäsehoch machte mir bewusst: Wenn wir das Religiöse so feiern, dass es etwas **für** Kinder ist, dann wollen sie es loswerden, sobald sie zu den Großen gehören wollen. Und wie lange, wie stark bewegt uns Kinder der Wunsch, zu den Großen zu zählen!

Kein Wunder, wenn sie die Martinslaterne, den Nikolaus und mit ihnen die ganze Religion hinter sich lassen, sobald sie sagen: „Ich bin doch schon groß!“

Weil die Großen, die machen das alles ja **für** die Kinder, nicht **mit** ihnen. Die Erwachsenen selber halten Abstand zur Religion. Damit ist also Religion nur was für die Kleinen.

*Machen wir es, bitte, anders: Gestalten wir religiöse Elemente nicht **für** Kinder, sondern **mit** Kindern.*

Geben wir unseren Abstand auf – den Abstand zu den Kindern und den Abstand zu Gott. Dann geschieht es nämlich anders herum: **Weil** ich zu den Großen gehören will, mache ich beim Beten mit!

### Zum Anzünden der Kerze

Jedes Licht erzählt uns von Gott. Es ist ein starkes Zeichen (*siehe Seite 7*). Kinder müssen die Kerze nicht anzünden; aber sie können beim Herrichten und Vorbereiten helfen. Und beim Löschen!

### Kyrie-Rufe

Für die Kyrie-Rufe kann man sich miteinander überlegen, ob man die Rufe mit „Du-Aussagen“ oder „Wir-Aussagen“ einleiten will, und die dann gemeinsam formulieren. Dann sprechen abwechselnd Erwachsene und Kinder diese Rufe, und alle antworten mit dem Kyrie-Ruf.

## Nach der Biblischen Lesung

Manche Lesungen sind nicht ganz einfach. Man darf ruhig einmal einander erzählen, was jedem dazu einfällt.

Andere biblische Geschichten eignen sich gut dafür, dass man sie nachspielt. Das geht als spontanes Theaterstück (*wer möchte welche Rolle gerne ausprobieren?*), aber auch mit Spielkegeln, Krippenfiguren, Spielfiguren oder „Hand in der Socke“. Bei einer mir befreundeten Familie durfte die Batman-Figur auch oft mitspielen...

Und: Ja, es darf lustig werden. Wenn Gott nicht mit uns lacht, wie soll er mit uns weinen? Er teilt alles mit uns.

## Segen

In unser Segensgebet schließen wir alle ein, die Gottes Segen brauchen; wir denken besonders an...

*(Namen reihum aussprechen oder Stille, oder:  
Für jede Person stellen wir einen Spielkegel in die Mitte).*

***Es segne uns und alle Menschen der allmächtige Gott,  
+ der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.***

*(Dabei machen wir das „große Kreuzzeichen“).*

Das waren jetzt ein paar Anregungen, was sich entlang unseres Grundgerüsts als Möglichkeiten bieten kann.

Wenn man nun meint, man muss jedes Mal alles machen, kann das recht anstrengend werden. Auch sind Kinder recht verschieden veranlagt: Die einen pochen auf einen gleichbleibenden Ablauf, andere sind experimentierfreudig.

Schließlich sind auch die „Großen“ in der Familie verschieden veranlagt – und die beten ja nicht für, sondern mit den Kindern, das heißt: auch ihre Bedürfnisse sind nicht egal.

Am besten fängt man wohl langsam und behutsam an: Man wählt sich ein Element aus, macht das ein paarmal, dann sieht man weiter...

*Erich Schredl, Pfarrer in St. Augustin, Ingolstadt*

Bilder/Fotos ohne Angabe: pixabay

