

FRANZ TROYER

BETEN VERWANDELT

Kraftvolle Impulse und Gebete
aus der Bibel



TYROLIA

Franz Troyer
Beten verwandelt



FRANZ TROYER

BETEN VERWANDELT

Kraftvolle Impulse
und Gebete aus der Bibel

Tyrolia-Verlag · Innsbruck–Wien



Nachhaltige Produktion ist uns ein Anliegen; wir möchten die Belastung unserer Mitwelt so gering wie möglich halten. Über unsere Druckereien garantieren wir ein hohes Maß an Umweltverträglichkeit: Wir lassen ausschließlich auf FSC®-Papieren aus verantwortungsvollen Quellen drucken, verwenden Farben auf Pflanzenölbasis und Klebstoffe ohne Lösungsmittel. Wir produzieren in Österreich und im nahen europäischen Ausland, auf Produktionen in Fernost verzichten wir ganz.

Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

2019

© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Umschlaggestaltung, Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag
unter Verwendung eines Bildes von akg images/Westfälischer Meister,
Pfingsten.

Druck und Bindung: FINIDR, Tschechien

ISBN 978-3-7022-3791-2

E-Mail: buchverlag@tyrolia.at

Internet: www.tyrolia-verlag.at

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Zehn Gebetsperlen	8
1. Beten mit Jesus	12
Abba, Vater	13
Vater unser im Himmel	15
Führe uns nicht in Versuchung	19
Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde . . .	23
Gott, ich bitte dich für	26
Vater, vergib ihnen	30
Dein Wille geschehe	33
Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen? . . .	36
Vater, schenke Einheit	40
Morgengebet Jesu	42
Abendgebet Jesu	45
2. Gebetsrufe an Jesus	47
Jesus	48
Was haben wir mit dir zu tun, Jesus?	51
Ich glaube, hilf meinem Unglauben	54
Herr, wohin sollen wir gehen?	57
Mein Herr und mein Gott	60
Bleibe bei uns	62
Komm, Herr Jesus	64
3. Beten zum Heiligen Geist	66
Atme in uns, Heiliger Geist	67
Brenne in uns, Heiliger Geist	71
Tröste uns, Heiliger Geist	74
Stärke unsere Gemeinschaft, Heiliger Geist	77

4. Biblische Gebete in der heiligen Messe	80
Die Gnade Jesu Christi, die Liebe Gottes des Vaters und die Gemeinschaft des Heiligen Geistes sei mit euch	81
Herr, erbarme dich	83
Ehre sei Gott in der Höhe	87
Himmlisches Halleluja	90
Heilig, heilig, heilig	93
Lamm Gottes	96
Herr, ich bin nicht würdig	99
Amen	101
Segne uns	103
5. Stoßgebete entlang des Tages	106
Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes	107
Gebet der fünf Finger	110
Gruß Gott – Gott segne dich	113
Vergelt's Gott – Danke	115
Pfiat di – Behüte dich Gott	119
Unser tägliches Brot gib uns heute	122
Stärke meine Hoffnung	125
Entzünde meine Liebe	128
Gib mir mehr Selbstbewusstsein	131
Hilf mir, eine gute Entscheidung zu treffen	134
Schenke mir heute Gelassenheit und Humor	138
Befreie mein Herz von Angst	141
Übernimm meinen Zorn	144
Mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens	148
Gegrüßt seist du, Maria	152
Herr, gib ihnen die ewige Ruhe	156
Verwendete Literatur	159

Vorwort

Ich kann mir ein Leben ohne Gebet nicht vorstellen. Es ist für mich ein großes Geschenk, dass ich beten darf und dass mir viele Menschen ganz selbstverständlich vorgelebt haben, wie es gelingen kann. Mit Dankbarkeit verwende ich viele Gebete, die uns die Bibel überliefert. Sie erzählen von der Überzeugung des Volkes Israel und der ersten Christen und reichen mir ein Handwerkzeug, heute meinen Glauben zu formulieren und dabei immer wieder zu den Quellen zurückzukehren. Sie bereichern und verwandeln meinen Alltag.

Dieses Buch geht auf viele Gespräche zurück und greift Gedanken und Texte auf, die ich bei Gottesdiensten verwendet habe. Diverse Gebete begleiten mich seit Langem und gehören zu meinem persönlichen Gebetsschatz.

Die einzelnen Teile des Buches haben verschiedene Lebenssituationen im Blick und versuchen, unseren Alltag mit biblischen Gebeten zu verbinden. Sie sind als kleine Anregungen zwischendurch gedacht. Die kurzen Impulse eignen sich auch als Einstimmung für Pilgergruppen und bei verschiedenen Zusammenkünften.

Jeder Abschnitt schließt mit einem Gebet. Beginnen Sie am besten mit jenem Teil, der heute ganz besonders für Sie passt.

Franz Troyer

Zehn Gebetsperlen

Folgende Besonderheiten des christlichen Betens bilden für mich eine Perlenkette:

1. Betende Menschen haben nicht weniger Probleme, aber mehr Lösungsmöglichkeiten

Beten schafft keine heile, sorglose Welt, aber hilft, erlöster mit dem vielen Ungelösten umzugehen und manches sogar zu verwandeln.

2. Christliches Beten hat als Adresse ein Du

Gute und ehrliche Selbstreflexion ist für ein geglücktes Leben hilfreich. Beten öffnet eine zusätzliche Tür. Ich darf mein Leben mit den gütigen Augen Gottes anschauen und muss mich nicht um mich selbst drehen. Der Pharisäer im Tempel (Lukas 18,11) macht den Fehler, dass er mehr zu sich selber spricht als zu Gott. Kein Wunder, dass er engstirnig und engherzig geworden ist.

3. Christliches Beten ist Beten zum dreifaltigen Gott

Beim Beten wende ich mich an den Vater und spreche mit Jesus das Vaterunser. Ich erlebe Jesus als Vorbild, Lehr-

meister und Fürsprecher. Auch der Heilige Geist stärkt mein Beten. *Wir wissen nicht, was wir in rechter Weise beten sollen; der Geist selber tritt jedoch für uns ein mit unausprechlichen Seufzern.* (Römerbrief 8,26)

4. Beten fördert die Beziehung zu Gott

Bei der Eingangstür zur Heiliggeistkirche in Sterzing fand ich folgenden Text: „Jede Kirche ist ein Ort des Gebetes und der Stille, ein Raum, in dem wir im Dialog mit Gott leben dürfen. Wenn du ihn in deinem Leben bereits getroffen hast, dann bete und danke; wenn du ihn aber suchst, rufe zu ihm und mach dich bereit, ihn im Leben wirken zu lassen! Öffne dein Herz und deine Gedanken für die Begegnung mit ihm!“

Beten ist gelebte Freundschaft mit Gott. Es geht nicht um eine Pflicht oder Leistung, sondern um das Pflegen der Liebesbeziehung zu Gott und um das selbstverständliche Miteinbeziehen Gottes in mein Alltagsleben. Wer mit Gott rechnet, wird auch mit ihm reden. Auf die Frage „Warum sollen wir beten? Gott weiß ja sowieso, was wir brauchen!“ antworte ich gerne: „Auch wenn die Menschen, die mir am nächsten stehen, wissen, was mir wichtig ist, so suche ich doch den Kontakt zu ihnen und erzähle ihnen von den täglichen Ereignissen.“

5. Beten mit Leib und Seele

Beten geschieht nicht nur mit dem Mund oder Herzen, sondern umfasst den ganzen Körper. Bewusstes Atmen hilft, den Körper zu spüren und ruhig zu werden. Das

Falten der Hände drückt meine innere Haltung aus und fördert die Konzentration. Es ist wichtig, beim Beten die Gefühle und Gedanken, die auftauchen, aufmerksam anzunehmen. Im Alltag haben diese oft keine Chance, sich zu melden.

6. Wenn ich für jemanden bete, dann begegne ich ihm anders

Diese Erkenntnis hat mein Leben schon oft erleichtert. Sie motiviert mich, besonders für jene zu beten, die mir Unrecht getan haben und mit denen ich mich schwertue. Nach einem Gebet für diese Menschen bin ich im Umgang mit ihnen freier und gelassener, wohl auch ehrlicher.

7. Beten und Arbeiten

Ignatius von Loyola sagt: „Bete so, als ob alles von Gott abhängt, und handle so, als ob alles von deinem Tun abhängt.“ Man darf Beten und Arbeiten nicht gegeneinander ausspielen. Sie sind wie die beiden Ruder eines Bootes. Mit einem Ruder drehe ich mich im Kreis.

8. Die Bibel unterstützt mein Beten

Die verschiedensten Erfahrungen von Menschen der Bibel helfen mir, mein Leben zu deuten und im Gebet zur Sprache zu bringen. Der Blick in die Zeitung sagt mir, *wofür* ich beten soll. Die Bibel zeigt mir, *wie* ich beten soll.

9. Erfüllt Gott all unsere Bitten?

Wäre es überhaupt gut, wenn Gott all unsere Wünsche erfüllte? Die Gebetshaltung „Herrgott, tue endlich, so wie ich es will!“ macht aus Gott einen Automaten. „Gott erfüllt nicht unsere Bitten, aber seine Verheißenungen“ (Dietrich Bonhoeffer). Gott bitten – ja. Mit ihm feilschen – ja. Aber ihn zwingen wollen – nein.

10. Formulierte Gebete und frei beten

Ab und zu erzählen mir Menschen, dass sie mit Gott so reden, wie sie mit vertrauten Menschen reden. Sie berichten ihm, was sie erlebt haben, was ihnen wichtig ist und was ihnen Sorgen macht.

Manche Menschen sind froh, dass sie gewisse Gebete schon seit der Kindheit kennen. Gerade in schwierigen Zeiten bewähren sie sich. Dann sind sie wie ein Stiegengeländer, das beim Gehen Halt gibt und verhindert, dass ich falle.

1. Beten mit Jesus

Hat Jesus gebetet? In welchen Situationen suchte er das Gebet? Welche Orte waren ihm dabei am liebsten und hilfreich? Betete er lieber allein oder gemeinsam in der Gebetsgemeinschaft der jüdischen Synagoge? Diese Fragen interessieren mich, sie haben Auswirkungen auf meine eigene Gebetspraxis.

Die vier Evangelien sind kein Bericht, der all diese Fragen beantwortet und protokollartig im Stundentakt das Leben Jesu festhält. Vielmehr greifen sie beispielhaft einige Ereignisse aus dem Wirken Jesu heraus und stellen diese in den großen Heilszusammenhang der Weltgeschichte. Gerade deswegen fällt es umso mehr auf, dass die Evangelien wiederholt schildern, wie Jesus in ganz verschiedenen Situationen den Gebetskontakt zu seinem Vater sucht. Er geht regelmäßig in die Synagoge (Lukas 4,16) und zieht sich am Abend oder Morgen zurück, um Kraft für die vielen Begegnungen zu schöpfen. Er dankt seinem Vater nach der erfolgreichen Tätigkeit seiner Jünger. Er betet vor großen Entscheidungen wie der Auswahl der zwölf Apostel und findet betend in den bedrohlichen Stunden vor seiner Gefangennahme im Garten Getsemani Halt und Trost. Auch einzigartige Höhepunkte wie Taufe und Verklärung sind ohne sein Gebet nicht vorstellbar.

Jesus ist der beste Lehrmeister für unser Beten.

Warum beten? Weil Jesus gebetet hat!

Wie beten? Wie es uns Jesus vorgelebt hat!

Abba, Vater

Er sprach: Abba, Vater, alles ist dir möglich.

Markus 14,36 —

Wer in der Bibel alle Gebete Jesu miteinander vergleicht, bemerkt sofort, dass Jesus seinen himmlischen Vater immer mit dem Wort Abba anredet. Jesus verwendet diese Anrede bei seinem ersten Wort als Zwölfjähriger im Tempel (Lukas 2,49) und bei seinem letzten Wort am Kreuz. Abba drückt sein Vertrauen und seine innige Nähe zum Vater aus und bedeutet viel mehr als die Tatsache, dass Gott sein himmlischer Vater ist. Die Abba-Anrede erzählt von der Freude, diesen Vater zu sehen und gerne in dessen Nähe zu sein.

Bei aller Einzigartigkeit lebt Jesus aber keine Exklusivbeziehung zu seinem Vater und kein egoistisches Glück zu zweit. Er nimmt uns Menschen in seine Vaterbeziehung hinein. Mit Jesus dürfen wir erfahren, dass Gott auch uns als seine geliebten Kinder betrachtet. *Du bist mein geliebter Sohn und meine geliebte Tochter, an denen ich Wohlgefallen gefunden habe* (vgl. Lukas 3,22). Dieser Gott ist kein blindes Schicksal, kein weltfremder Herrscher und keine launische Figur, sondern ein Vater, der seine Kinder kennt und große Sehnsucht nach ihnen hat. Er ist nicht nur ein sorgender und besorgerter Vater, sondern als *Herr des Himmels und der Erde* (Lukas 10,21) auch ein Vater mit Macht. Diese Macht Gottes zeigt sich nicht in Strenge und Gewalt, sondern besonders in seiner großen Barmherzigkeit: *Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist!* (Lukas 6,36)

Die Bibel als Gebetshilfe

Die Bibel zeigt viele Chancen und Möglichkeiten auf, wie wir beten können. Sie ermutigt uns, Gott als Abba anzure-

den und eine Vater-Kind-Beziehung zu ihm zu pflegen. Sie beschreibt das vorbildliche Beten Jesu, um uns die Kunst des Betens in allen Lebenssituationen aufzuzeigen. Als zusätzliche Hilfe lenkt die Bibel den Blick auf den Heiligen Geist. Dieser spricht mit uns und in uns das „Abba, Vater“: *Denn ihr habt nicht einen Geist der Knechtschaft empfangen, sodass ihr immer noch Furcht haben müsstet, sondern ihr habt den Geist der Sohnschaft empfangen, in dem wir rufen: Abba, Vater. Der Geist selber bezeugt unserem Geist, dass wir Kinder Gottes sind.* (Römerbrief 8,15–16)

*Jesus, du hast oft und gerne gebetet.
Du sprichst deinen Vater ganz selbstverständlich
mit Abba an.
Du ermutigst uns, ganz natürlich mit unserem
Vater im Himmel zu reden.*

Lehre uns dieses Vertrauen in Gott.

Vater unser im Himmel

*So sollt ihr beten: Unser Vater im Himmel,
geheiligt werde dein Name, dein Reich komme,
dein Wille geschehe wie im Himmel, so auf der Erde.
Gib uns heute das Brot, das wir brauchen!
Und erlass uns unsere Schulden, wie auch wir
sie unseren Schuldern erlassen haben.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern rette uns vor dem Bösen!*

Matthäus 6,9–13 ——

Bei Besuchen im Krankenhaus Lienz erzählte mir ein Mann, dass er nicht mehr beten könne und sogar beim Vaterunser durcheinanderkomme. Deshalb spreche er frei mit Gott, so wie er jetzt mit mir rede. Er fragte mich, ob das richtig sei oder doch mangelhaft und fehlerhaft. Ich ermutigte den Mann, weiterhin in seiner Art mit Gott zu reden. Im nächsten Krankenzimmer jammerte eine Frau, dass sie sich beim Beten nicht mehr konzentrieren könne. Also spreche sie einfach die vertrauten Worte des Vaterunters, auch im Wissen, dass sie dabei mit den Gedanken oft abschweife. Aber sie denke sich, der Herrgott kenne ja den Inhalt und ergänze die fehlenden Worte. Ich bestätigte dieser Frau, dass ihr Gebet auch deswegen sinnvoll sei, weil sie das tägliche Gebet von Millionen von Menschen teile und somit das Gebetsnetz rings um die ganze Welt unterstütze.

Das Vaterunser ist uns im Matthäus- und Lukasevangelium überliefert. Bei Matthäus befindet es sich genau in der Mitte der Bergpredigt. Diese programmatiche Ansprache Jesu ist zwiebelförmig in mehreren Kreisen aufgebaut, dessen Zentrum das Vaterunser bildet. Somit ist klar: Wer aus der Gesinnung des Vaterunters heraus lebt, bekommt in

seinem Handeln die Freiheit und den Mut der Bergpredigt. Im Geist des Vaterunser kann jene neue Lebensordnung gelingen, die Jesus der Welt gebracht hat.

Gemäß dem Lukasevangelium erleben die Jünger Jesu, dass und wie ihr Meister betet. Sie sind beeindruckt und bitten ihn, auch ihnen diese Tiefe und Kunst des Betens zu lehren. Jesus schenkt ihnen das Vaterunser, motiviert sie im anschließenden Gleichnis vom mitternachts bittenden Freund zur Beharrlichkeit im Gebet und unterstreicht, wie wichtig das Vertrauen beim Beten ist (Lukas 11,1–11).

Gemeinsames Beten ohne Vaterunser ist wie Essen ohne Salz

Ich kann mir kein gemeinsames Beten ohne Vaterunser vorstellen. Es wäre wie ein Essen ohne Salz. Das Vaterunser lässt uns den Herzschlag Jesu spüren. Dieses Gebet erinnert mich an den Regenbogen, der den Himmel und die Erde verbindet. Die einzelnen Bitten bilden die verschiedenen Farben des Regenbogens, die sich gegenseitig ergänzen und gemeinsam seine faszinierende Buntheit ausmachen. Das Vaterunser ist wie eine Brücke zu Gott, auf der uns Jesus vorangeht und uns an der Hand führt. Wir dürfen gemeinsam mit Jesus beten, er steht neben uns und legt seine Hand auf unsere Schulter.

„Wir“ statt „Ich“

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass das Vaterunser mit dem Wort „Unser“ startet und nicht mit dem allzu häufigen Wort „Mein“ oder „Ich“. Im gesamten Vaterunser kommt kein „Ich“ vor, sondern immer ein „Wir“. Deshalb führt uns das Vaterunser vom Egozentrismus zur Wir-Gemeinschaft. Es hat die ganze Welt im Blick und befreit uns vom narzisstischen Kreisen um uns selbst. Im Geiste

Jesu kann niemand egoistisch beten: „Vater mein!“ oder „Gib mir und nur mir mein tägliches Brot!“

*vater im himmel
du bist oben
du füllst die weite
du schenkst das helle licht*

*ein vater der wie der himmel ist
da kann es einem nur gut gehen
bei dir sind wir unter dach*

*dein name ist wie ein himmel
er ist weit und gibt luft und klarheit
schenkt kraft und beziehung*

*dein reich ist wie ein himmel
der weite raum deines umgangs
mit uns deinen kindern*

*dein wille ist wie ein himmel
der über uns wacht und sonne gibt
und luft unterwegs*

*du bist wie der himmel
gnädig über uns gespannt
was wollen wir noch mehr*
Quelle unbekannt —

Impuls

Ich bete heute jede einzelne Bitte des Vaterunser
ganz langsam und mache bei jeder Bitte eine Pause.
Ich bete jede Bitte im Blick auf einen speziellen
Menschen.

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsren Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
