

Leseprobe

**Alfons Höfer**

**Meine Worte  
suchen dich**

**Gebete aus Not und Dank**

**echter**

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
-------------------	---

## *Die Herrlichkeit des Schöpfers und die Würde des Menschen*

Der verborgene Gott . . . . .	19
Das Schweigen Gottes . . . . .	20
Wir sind von Gott gewollt . . . . .	21
Du kennst meinen Namen. . . . .	22
Vertrauen auf Gott . . . . .	23
Rückblick auf mein Leben. . . . .	24
Glauben im Dunkel. . . . .	25
Aus der Hoffnung leben . . . . .	26
Lass mich nicht fallen . . . . .	27
Der Geist wird euch alles lehren. . . . .	28
Bitte um Segen . . . . .	29
Sinnvoll leben . . . . .	30

## *Gott, unser Vater*

Abba, lieber Vater . . . . .	33
Den Klugen und Weisen verborgen (Mt 11,25)..	34
Ungehört? . . . . .	35
Sehnsucht . . . . .	36
Deine Hand über mir . . . . .	37

### *Aus tiefer Not*

Gott, meine Zuflucht . . . . .	41
Bitte um Hilfe. . . . .	42
Genormtes Leben? . . . . .	43
Gefangen . . . . .	44
Bei dir verweilen. . . . .	45
Einsam im Leid. . . . .	46
Bitte um Glauben . . . . .	47
Leiden mit den Leidenden. . . . .	48
Quelle des Lebens . . . . .	49
Mach mich zum Werkzeug deiner Liebe. . . . .	50

### *Dankgebete*

Der Grund meines Lebens . . . . .	53
Gottes Gegenwart erfahren . . . . .	54
Grenzenlos bedürftig . . . . .	55
In dir sein ist alles . . . . .	56
Dank . . . . .	57
Hören. . . . .	58

### *Bitte um Vergebung*

Vergebung von Schuld. . . . .	61
Abgründe . . . . .	62
Erlöse uns von dem Bösen. . . . .	63
Ich möchte glauben. . . . .	64

### *Mit Christus leben*

Das Wort ist Fleisch geworden . . . . .	67
Gottes Sohn . . . . .	68
Nachfolge . . . . .	69
Herr, ich glaube an deine Liebe . . . . .	70
Lehre mich beten . . . . .	71
Lass mich meine Last tragen. . . . .	72
Im Kreuz ist Heil . . . . .	73
Das Geheimnis der Ohnmacht Gottes . . . . .	74
Leben. . . . .	75
Hoffnung . . . . .	76
Freiheit. . . . .	77
Berufung . . . . .	78

### *Fürbitte*

Du bist unser Heil. . . . .	81
Fürbitte . . . . .	82
Bitte um Segen . . . . .	83
Dank für die Ehe. . . . .	84
Für die Kinder . . . . .	85
Gefährdete Liebe. . . . .	86
Gescheiterte Liebe. . . . .	87
Der Tod hat uns getrennt. . . . .	88

*Meine Zeit in deinen Händen*

Morgengebet . . . . .	91
Am Abend . . . . .	92
Gebet in der Nacht . . . . .	93
Dank für deine Treue . . . . .	94

## Vorwort

Dieses kleine Gebet-Buch verdankt sich Erfahrungen auf dem eigenen Lebens- und Gebetsweg. Es ist aber auch gewachsen in und durch Begegnungen in vielen seelsorglichen Gesprächen. Es ist sozusagen vollgesogen von Worten, Tränen, Fragen, Freuden, Gefühlen und Gedanken dieser Menschen. Und immer wieder waren es auch einzelne Verse vor allem aus dem großen Gebetbuch der Bibel, dem Buch der Psalmen, die das eigene Beten genährt haben.

Man wird da und dort spüren, dass ein Christ diese Gebete formuliert hat und die Anrede »Herr« Gott und ebenso auch Christus dem Herrn gelten kann. Und natürlich schwingt bei einem Jesuiten, der von ignatianischer Spiritualität geprägt ist, immer wieder auch der Geist dieses Betens mit.

### **Psalmen lehren beten**

Jedem Gebet ist ein Verswort als Leitwort beigegeben, fast immer das Verswort eines Psalms, zum Teil das einer anderen Schriftstelle. Manchmal drückt dieses nur eine Augenblicks-Stimmung aus, die besonders einprägsam formuliert erscheint. Zeilen später kann sich im Psalm durch eine im Gebet geschehene Um-Stimmung des Betenden ganz plötzlich Klage in Dank verwandeln oder auch noch einmal eine dunkle Not und Frage auftauchen. Dies kann dazu ermutigen, beim Beten das eigene Herz sprechen zu lassen und von einem vorgegebenen Text hauptsächlich und intensiver das aufzunehmen, was besonders anspricht, anregt oder auch einmal aufregt, provoziert. Dies ist auch ein

Gebetshinweis von Ignatius. So wird beim Blick auf den ganzen Psalm vielleicht manchen Lesenden ein ganz anderer Psalmvers wichtig werden. Vielleicht kann es sogar anregend sein, die vorgegebenen Gebetsworte und den eigenen Zugang zum ganzen Psalm in eine fruchtbare Beziehung zu bringen.

Beten heißt, unser Leben mit seinen widersprüchlichen Erfahrungen vor Gott zu bringen. Wenn wir die Psalmen lesen, können wir lernen, wie Menschen in Leid und Not, in Sorge und Todesangst bei Gott Zuflucht gesucht haben. Aber zugleich finden wir dort Freude und Dank für erfahrene Hilfe, sie sind für uns Zeugnisse gelebten Glaubens: »Ich fürchte kein Unheil, denn du bist bei mir.« Unsere persönlichen Gebete können lebendiger und aufrichtiger werden, wenn wir an den Psalmen Maßstab nehmen. In diesem Sinn möchten die vorliegenden Texte nicht einfach als »Gebetbuch« verstanden werden, sondern anregen, die eigenen »Psalmen« zu beten.

Unsere Zeit ist geprägt vom Zweifel. Wo ist Gott? Wenn es ihn gibt, warum schweigt er? Wie lässt sich seine Güte vereinbaren mit dem Leid, das wir im eigenen Leben und in der ganzen Welt erfahren? Diese Fragen müssen wir aushalten; unter Umständen lange Zeit. Gott will sich finden lassen: »Die Wüsten müssen bestanden werden, die Wüsten der Einsamkeit, der Weglosigkeit, der Schwermut, der Sinnlosigkeit, der Preisgegebenheit. Gott, der die Wüste schuf, erschließt auch die Quellen, die sie in fruchtbares Land verwandeln«, schreibt Alfred Delp SJ.

## Auf dem Gebetsweg

Gebet ist nicht nur Reden, es ist vor allem Horchen und Hören. In diesem Sinn wohl schreibt Ignatius (1491–1556) einmal von einem Gebet »ohne Geräusch von Worten«. Wir müssen wieder das Verweilen und das Schweigen lernen, um die Stimme Gottes in uns zu hören. Von Jesus lesen wir, dass er sich oft die ganze Nacht zum Gebet zurückzog, er allein. Um das eigene Leben zu meditieren, brauchen wir den Mut zur Stille, die sowohl von Gottesferne als auch von Gottesnähe geprägt sein kann. Ignatius beschreibt einen solchen Umschwung innerer Gestimmtheiten: »Einige Male befand er sich in einem so mürrischen Zustand, dass er weder Geschmack am Beten fand noch am Hören der Messe noch an einem anderen Gebet, das er verrichtete. Andere Male empfand er genau das Gegenteil davon, und zwar so plötzlich, dass es ihm schien, man habe ihm Traurigkeit und Trostlosigkeit weggenommen, wie jemand einen Mantel von den Schultern des andern nimmt« (Bericht des Pilgers N. 21). Als ihm einmal eine solche Angst abgenommen worden war, sei er jubelnd über die Felder gesprungen. Gerade auch beim Beten von Psalmen kann man solche Stimmungsumschwünge und Gebetserfahrungen finden.

Oft meinen wir, nicht mehr beten zu können, weil wir keine innere Bewegung mehr erfahren. Ignatius gibt uns im Exerzitienbuch dazu einen wichtigen Hinweis. Er ist überzeugt, dass Gott uns bewusst in solche Erfahrung von Trostlosigkeit führt, »damit wir erleben, dass es nicht unsere Sache ist, große Hingabe, intensive Liebe oder irgendeinen anderen geistlichen Trost zu erhalten, sondern dass es ganz eine Gabe und Gnade



Gottes Unseres Herrn ist« (Geistliche Übungen Nr. 322).

### **Etappen im Beten von Ignatius**

Auf dem Weg, eigene Worte zu finden, die Gott suchen, kann ein kurzer Blick auf Ignatius von Loyola eine Hilfe sein – zumal in »Ignatianischen Impulsen«. Sicherlich war sein eigenes Beten zunächst vom Nachsprechen der Gebete von Erwachsenen, von der Liturgie, von kirchlichem, traditionellem Beten geprägt. Je mehr er aber ins Leben hineinwuchs und das Leben ihm zusetzte – vor allem durch seine schwere Verwundung in einem Kampf um die Festung Pamplona –, desto mehr wurde es schrittweise zu einem »gebeteten Leben« bzw. einem »Lebensgebet«. Dies zunächst durch die Todesnähe infolge der Verwundung, später aber auch durch dunkle Gewissensqualen hindurch. Er erzählt: »Einmal als er besonders bedrückt war, begann er mit einem solchen Ungestüm zu beten, dass er plötzlich zu Gott laut und mit Worten aufschrie: Hilf du mir, Herr; denn bei keinem Menschen und bei keinem Geschöpf kann ich irgendwelche Hilfe finden. Keine Mühe wäre mir zu groß, wenn ich damit erhoffen dürfte, irgendwie Hilfe zu finden. Zeige du mir den Weg, Herr, wo ich sie finden kann. Selbst wenn ich einem Hündlein nachlaufen müsste, um von ihm Hilfe zu bekommen, würde ich es sofort tun« (Bericht des Pilgers Nr. 23). Diese Weise, »sein Herz auszuschnitten«, ist Ursprung allen Betens – aus tiefer Not oder aus jubelnder Freude heraus. Die Psalmen leben in besonderer Weise aus dieser Quelle, auch wenn sie bewusst geformte und gestaltete Gebete für den Gottesdienst sind.

Neben längeren, bewusst gestalteten Gebeten gibt es auch die Stoßgebete. Solche biblischen Gebetsrufe lauten etwa: »O Gott, komm mir zu Hilfe«; »Mein Gott, warum hast du mich verlassen?« Auch bei Ignatius finden sich solche Gebetsrufe. Als in ihm Gedanken an Selbstmord aufkamen, schrie er einmal: »Herr, ich werde nichts tun, was dich beleidigt« (Bericht des Pilgers Nr. 24). Und ein Junge, der Ignatius gelegentlich bei dessen Beten belauschte, sagte später beim Seligsprechungsprozess aus, er habe ihn beten gehört: »Wie unendlich gut bist du, o Gott, dass du sogar einen Sünder wie mich erträgst.«

Sosehr Ignatius aus seinem Herzen und Leben heraus gebetet hat, so konnte er sich doch oft auch mit ganzer Hingabe in Vorgegebenes eingeben: in die Messfeier, in Andachten, in Kirchenmusik, die Gebete der Tagzeiten, den »Angelus« usw. *Ein* altes Gebet hat es ihm besonders angetan. Es kann dazu ermutigen, selber einmal zu schauen, welche Gebete einem selber besonders kostbar geworden sind. Für Ignatius war es das »Anima-Christi-Gebet«:

Seele Christi, heilige mich.  
Leib Christi, rette mich.  
Blut Christi, wasche mich.  
Wasser der Seite Christi, wasche mich.  
Leiden Christi, stärke mich.  
O guter Jesus, erhöre mich.  
Birg in deinen Wunden mich.  
Von dir lass nimmer scheiden mich.  
Vor dem bösen Feind beschütze mich.  
In meiner Todesstunde rufe mich,  
mit deinen Heiligen zu loben dich.  
in deinem Reiche ewiglich – Amen.

## **Biblisch beten**

Wer Ignatius kennt, der weiß, dass sein Beten und Meditieren vom Blick auf Jesus Christus geprägt ist. Vor allem die vielen Christus-Meditationen, die er auf dem Exerzitienweg machen lässt, zeigen dies. Alles Beten soll zur tieferen Erkenntnis der Zuwendung Gottes zum Menschen in und durch Christus hinführen. So soll die Liebe im Menschen wachsen und das eigene Leben und seine Gestaltung immer mehr Antwort auf Gottes Zuwendung werden. Was Ignatius die tägliche Gewissenserforschung, das »Examen«, nennt, hat keinen anderen Zweck als diesen: das eigene Leben wahrzunehmen, es Gott anzubieten und anzuvertrauen und es durch seinen Geist wandeln zu lassen. Dies ist die »Messe des Lebens«. Und dies ist konkreter Ausdruck seiner Beschreibung von Liebe – und von Gebet: »Die Liebe besteht im Mitteilen von beiden Seiten.« Eben- dies kann man auch vom Beten sagen. Darum kann es Ignatius auch oft als »Zwiesgespräch« bezeichnen; einmal mit Worten oder auch »ohne Geräusch von Worten«, wie er in einem Brief schreibt. Immer aber geschieht Beten auf eine lebendige Begegnung hin. So will uns das Gebet helfen, unser Leben Gott hinzuhalten, im Vertrauen, dass er all unsere Sorgen und Einsamkeiten in Freude und Dankbarkeit verwandeln kann. Vielleicht wird es uns geschenkt, mit Ignatius zu staunen. »Was ist das für ein neues Leben, das wir jetzt beginnen?« Und vielleicht können wir in einer geschenkten Stunde auch uns selber in das bekannte Gebet von Ignatius hineingeben:

»Nimm hin, Herr, und empfangе meine ganze  
Freiheit,  
mein Gedächtnis, meinen Verstand und meinen  
ganzen Willen,  
meine ganze Habe und meinen Besitz.  
Du hast es mir gegeben, dir, Herr, gebe ich es zurück;  
alles ist dein, verfüge nach deinem ganzen Willen;  
gib mir deine Liebe und Gnade, das ist mir genug!«  
(Geistliche Übungen Nr. 234)

*Die Herrlichkeit des Schöpfers  
und die Würde des Menschen*

## Der verborgene Gott

*Die Toren sprechen in ihrem Herzen*

*»Es gibt keinen Gott«.*

(Psalm 53,2)

Wer glaubt noch an dich?

Immer mehr Menschen lassen dich fallen.

»Es gibt keinen Gott!«

Sie vermissen dich nicht.

Du bist verzichtbar geworden.

Haben sie vielleicht doch recht?

Wie oft hast du mich enttäuscht,  
hast meine Gebete nicht gehört!

Du hast mich dennoch nicht vergessen

und mich in meinem Zorn gefunden.

Deine Arme umfingen mich

und ich merkte es nicht.

Rückschauend erkenne ich dich.

Du warst da und führtest meine Wege.

Du hast mich in meinem Innersten verwandelt,

die Augen meines Herzens geöffnet.

Verzeih mir meine Ungeduld

und lass mich nicht fallen

ins Nichts.

## Das Schweigen Gottes

*Hör mein Gebet, Herr, vernimm mein Schreien,  
schweig nicht zu meinen Tränen!*

(Psalm 39,13)

Du namenloses Schweigen  
lässt in mir ein Ahnen wachsen,  
dass du unfassbar bist  
und dich der Gefangenschaft der Sprache entziehst.  
Du Ruhe schenkendes Schweigen  
lässt in mir verstummen  
den Schrei der Ohnmacht.  
Öffnest dem Vertrauen ungeahnte Weite.  
Du glückliches Schweigen,  
die Angst weicht in mir  
dem so tief ersehnten Frieden.  
Du heiliges Schweigen,  
anbetend verweile ich in deinem Geheimnis.  
Du schweigende Liebe,  
lass mich den Atem deiner Gegenwart spüren  
und bleiben auf immer in dir.

## Wir sind von Gott gewollt

*Lauter Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang  
und im Haus des Herrn darf ich wohnen für lange Zeit.*

(Psalm 23,6)

Was waren deine Gedanken, als du mich schufst?

Welchen Sinn hat mein Dasein?

Du hast meinem Leben ein Ziel gesetzt  
und schenkst mir deine Hilfe, es zu erreichen.

Nie bin ich allein.

Du hast mir Menschen zur Seite gestellt,  
dass ich lerne zu lieben.

Du schenktest mir ein wachsames Herz,  
damit ich lerne zu dienen.

Meine Augen schauen die Not meines Nächsten,  
und meine Ohren hören seine Bitte um Hilfe.

Mit all meinen Fähigkeiten darf ich dir dienen.

Ich bin ganz in deiner Liebe begründet.

Dass ich Sinne habe, verdanke ich dir.

Dass ich einen Verstand habe, verdanke ich dir.

Dass ich Liebe empfangen und schenken kann,  
verdanke ich dir.

Dass ich Vergebung finde, verdanke ich dir.

Dass ich immer wieder aufstehe, verdanke ich dir.

Dass ich mich annehme trotz meiner Schwächen,  
verdanke ich dir.

Du hast mich mit Leben beschenkt. Ich danke dir.

In meinen tiefsten Wünschen suche ich dich!

Es ist mein Glück, an dich zu glauben.

Denn was ich bin, das bin ich durch dich, in dir,  
auf immer.