

Liturgische Gebete

Mein persönliches Vaterunser

VON ABITAL RAUBER

Die Bedeutung von Gebet reicht in der Geschichte der Menschheit lange zurück. Die Form, wie wir heute mit Gott reden können, gab es jedoch nicht immer. Erst seit Jesus Christus auf die Erde kam, dürfen wir in freien Worten und persönlich zu unserem Gott und Schöpfer beten. In früheren Tagen hielt man an liturgischen Gebeten fest.

Liturgische Gebete sind solche, die eine bestimmte Form und einen bestimmten Platz im Ablauf einer christlichen Messe oder eines Gottesdienstes haben. Viele dieser Gebete sind direkt der Bibel entnommen. Eines der bekanntesten ist das Vaterunser. Auch die Psalmen sind liturgische Gebete. Andere solcher Gebete entstanden im Lauf der Kirchengeschichte. Ihr Wortlaut ist festgelegt. Sie können gesungen oder gesprochen werden.

Wenn in unruhigen Zeiten die Worte fehlen

Es gibt Stunden, in denen man fast keine Worte findet. Die omniprésente Zeitnot, der fortwährende Druck der Verpflichtungen – unser Leben hält uns dauernd auf Trab. Es fehlt die Zeit für Ruhe. Ruhe wiederum ist der fruchtbare Boden für Gebet. Mir hilft es in solchen Zeiten, mich an vorformulierten Texten festhalten zu können.

Dennoch möchte ich in meinen eigenen Worten beten. Das Ziel ist nicht, leere Sätze herunterzuleiern, ohne mit dem Herzen dabei zu sein. Vielmehr helfen mir vorformulierte Bausteine als Gerüst, zur Ruhe zu kommen und meine Gedanken für das Gebet zu sammeln. Zunächst habe ich mir einzelne Gedanken und Worte aufgeschrieben und später zu Texten ausformuliert. Darin enthalten sind

beispielsweise Dinge, die ich nicht vergessen möchte. Wie die Namen von Personen, die in meinem Leben weniger präsent, deren Anliegen mir dennoch wichtig sind. Oder auch persönliche Anliegen, an denen ich dranbleiben möchte. Die ich immer wieder vor Gott bringen möchte.

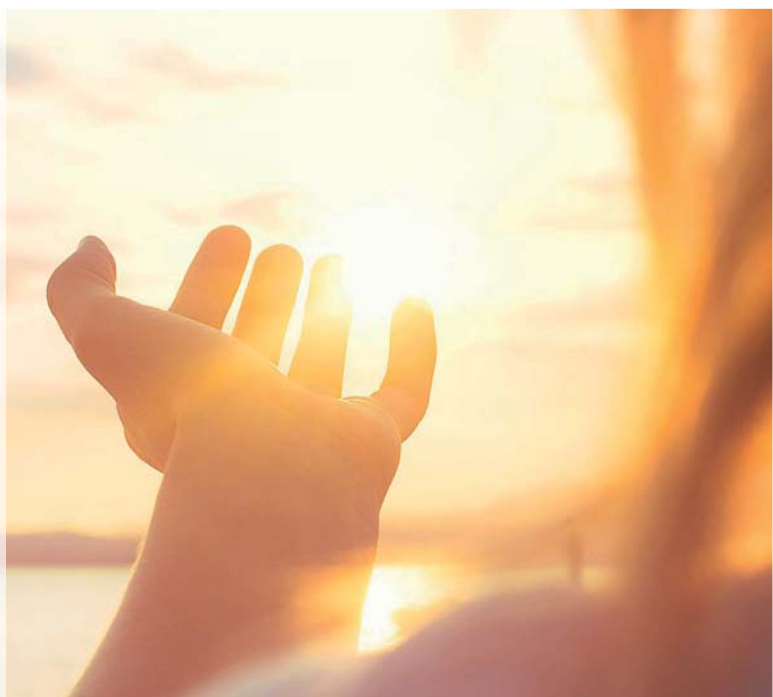
Haben Sie sich schon einmal überlegt, Ihr eigenes Gebet aufzuschreiben?

Mein Gebet oder einzelne Passagen davon passe ich immer wieder an. Wenn ich zu einem späteren Zeitpunkt in meinem Gebetsbuch blättere, ist sein Inhalt einem Tagebuch nicht unähnlich.

Ich entdecke, was mich in den vergangenen Jahren besonders bewegte, oder kann ein längst vergessenes Anliegen wieder aufnehmen. Oder ich lese von Wünschen, die in der Zwischenzeit in Erfüllung gingen. Solche Momente stimmen mich dankbar. Sie ermu-

Unser Vater 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 unsern Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich
und die Kraft und die Herrlichkeit
in Ewigkeit. Amen.

Matthäusevangelium 6,9-13



tigen mich an schwierigen Tagen, weiterhin am Gebet festzuhalten.

Dieses persönliche Gebetsbuch ist mir zu einem wertvollen Instrument geworden, mich stetig weiterzuentwickeln. Es hält mir immer wieder vor Augen, dass Gebet eine äusserst wirksame Kraft ist. Meine Texte begleiten mich durch den Alltag. In ihrer Summe ergeben sie ein Buch für mein ganzes Leben.

Ein persönliches liturgisches Gebet

Falls Sie sich noch nie Gedanken dazu gemacht haben, ein persönliches liturgisches Gebet zu schreiben, möchte ich Sie ermutigen, damit anzufangen. Machen Sie sich Gedanken dazu, was Ihnen besonders wichtig ist. Oder wofür Sie dankbar sind. Für welche Menschen oder Organisationen Sie im Gebet eintreten wollen. Schreiben Sie zuerst Stichworte auf. Anschliessend können Sie diese zu Passagen und Texten ausformulieren. Die einzelnen Bestandteile lassen sich zu einem Gebet zusammenfügen. Formulieren Sie Dank, Fürbitte, Wünsche und Anliegen. Alles, was Ihnen wichtig ist, und Sie langfristig dranbleiben wollen.

Das leerstehende Feld rechts soll Sie bei Ihrem ersten Versuch anleiten.



Mein Gebet

Intro

(Vater im Himmel)



Dank

(Gaben Gottes)



Fürbitte

(für einen Menschen)



Wünsche

(Gesundheit)



Anliegen

(neue Perspektiven)



Abschluss

(Amen)

