„Wende dein Ohr mir zu, erhöre mich, Herr!

Psalm 86,1

Gebete und

Anregungen zum geistlichen Leben

in Zeiten der Coronakrise

Bild: Daniela Leiter

Liebe Leserinnen und Leser,

Wer betet, glaubt in der Tiefe seines Herzens, dass Gott ihm nicht gleichgültig gegenübersteht; dass er ihm am Herzen liegt und niemals aus seiner liebenden Hand fällt – was auch immer geschieht. Als Beter vertraue ich darauf: Keines meiner Worte verhallt ungehört, ich bin gewiss, ER neigt sein Ohr mir zu und kümmert sich um mich.

Doch gerade in der Coronakrise und Zeiten großer Ungewissheit ringen wir oftmals im Gebet, suchen Worte für das, was unser Herz bewegt, kommen wir an unsere Grenzen. Dieses Gebetsheftchen, das in der Hauptabteilung „Jugend, Berufung, Evangelisierung“ des Bischöflichen Ordinariats Eichstätt entstanden ist, möchte eine kleine Hilfe sein für das Gespräch mit Gott in schwieriger Zeit – und darüber hinaus. Es lädt auch dazu ein, manches im Gebet und geistlichen Leben neu zu entdecken.

Vielleicht lernen wir dabei auch neu auf Jesus Christus zu schauen: Wenn wir uns in seine Haltung des Gebetes einüben, tauchen wir mit ihm ein in die vertraute Beziehung zum Vater – und erfahren was es heißt, geliebte Töchter und Söhne Gottes zu sein.

Pia Sommer,
Leiterin der Hauptabteilung „Jugend, Berufung, Evangelisierung“

Altes Gebet neu entdecken:

Der Rosenkranz

Nazareth gehört zum festen Programm einer Pilgerreise ins Heilige Land. Staunend und dankbar steht man in der Verkündigungskirche, die über dem Haus Mariens, dem Ort, an dem sie der Erzengel Gabriel besucht und ihr die Botschaft des Himmels gebracht hat, errichtet wurde. Hier in Nazareth lebte Jesus 30 Jahre lang bei Maria und Josef. Maria, die ihn bis ans Lebensende begleitete, weiß, wie sich das anfühlt, in der Nähe Jesu zu sein. Sie kannte ihn wie kein anderer Mensch und kann uns am besten zu ihm führen.

Der Rosenkranz ist ein betrachtendes Gebet, in dem wir mit Maria die Geheimnisse des Lebens Jesu betrachten. Der heilige Papst Johannes Paul II. schrieb dazu im Jahre 2002 in seinem Apostolischen Schreiben zum Rosenkranz:

„Maria lebt mit den Augen auf Christus gerichtet und macht sich jedes seiner Worte zu eigen: »Sie bewahrte alles, was geschehen war, in ihrem Herzen und dachte darüber nach« (Joh 19, vgl. 2,51). Die Erinnerungen an Jesus, die sich ihrer Seele einprägten, haben sie in allen Umständen begleitet, indem sie die verschiedenen Momente ihres Lebens, die sie an der Seite Jesu verbrachte, in Gedanken nochmals durchlief. Diese Erinnerungen bildeten, in gewisser Weise, den ‚Rosenkranz', den sie selbst unaufhörlich in den Tagen ihres irdischen Lebens wiederholte."

(Rosarium Virginis Mariae, Nr. 11).

Beten heißt, sich für Gott öffnen, ihm Zeit (z.B. eine halbe Stunde) und Raum (einen festen Platz) im Leben schenken wie ich das für einen anderen Menschen tue. Jetzt habe ich einen Termin mit Gott, auf den ich mich einstelle.

Das Rosenkranzgebet lebt von den sich wiederholenden Ave-Maria mit dem jeweiligen Geheimnis. Wenn mehrere Personen gemeinsam beten, können die einen den ersten Teil („Gegrüßet seist du Maria…"), die anderen den zweiten („Heilige Maria, Mutter Gottes…") beten. Während diese Worte wie ein gleichmäßig dahinplätschernder Bach klingen, kommt die Seele zur Ruhe und in die Betrachtung: Die Gedanken gehen zum Leben Jesu, ohne es rational durchdringen zu wollen (denken Sie nicht zu viel), es ist vielmehr ein Verweilen, um etwas in die Seele einsickern zu lassen, oder ein anderes Bild, um die Seele dabei ins Licht der Sonne zu halten. Mal schweifen die Gedanken ab, dann kommen sie wieder zurück (wenn Ihnen plötzlich etwas einfällt, das Sie ja nicht vergessen dürfen, schreiben Sie es kurz auf und dann können Sie wieder ruhig weiterbeten).

Bei diesem betrachtenden Gebet an der Hand Mariens öffnen wir uns einerseits für Jesus, anderseits bringen wir unsere Anliegen mit, unsere Bitten und Sorgen, Dank und Lobpreis, das, was wir Jesus sagen wollen. Die beiden Seiten berühren sich im Beten, es geschieht etwas, wir gehen wieder anders aus dem Gebet heraus als wir hineingegangen sind.

Die „Technik" des Rosenkranzes ist schnell erlernt (s. Gotteslob, Nr. 4). Nach dem Eröffnungsteil kommen die fünf Gesätzchen. Immer zehn „Ave-Maria", in denen jeweils in der Mitte zehnmal dasselbe Geheimnis eingefügt wird, bilden ein Gesätzchen.

Bei den Erscheinungen von Fatima 1917 hat Maria selbst den Rosenkranz empfohlen und gewünscht, dass am Ende eines Gesätzchens,

nach dem abschließenden „Ehre sei dem Vater“ noch folgendes Gebet angefügt wird: „O mein Jesus, verzeih uns unsere Sünden, bewahre uns vor dem Feuer der Hölle, führe alle Seelen in den Himmel, besonders jene, die deiner Barmherzigkeit am Meisten bedürfen.“

Die äußere Form des heutigen Rosenkranzes entstand erst im Spätmittelalter, doch die innere Wirklichkeit dieses betrachtenden Betens hat schon Maria in ihrem Leben erfahren. Wie Maria im Haus von Nazareth können wir auch unser Haus und unsere Wohnung zu einem Ort dieses Betens machen.

Ein paar praktische Tipps und Vorüberlegungen:

Die Zeit:

Zu welcher Tages- oder Wochenzeit kann ich beten? Ist eine feste Uhrzeit möglich?

Den „Raum“ bereiten:

Wo sitze ich? Zum Beispiel eine Kerze anzünden, ein Kreuz oder Marienbild im Blick haben oder dazu stellen, Handy ausschalten.

Welchen Rosenkranz bete ich?

Welche Anliegen verbinde ich mit meinem Gebet? Manche verknüpfen mit jedem Gesätzchen ein Anliegen.

Wie beginne ich?

Wie ein persönliches Gespräch mit Gott: meine Anliegen noch einmal formulieren und damit in diesen Raum des Betens stellen. Einen Moment Stille halten – sagen Sie sich innerlich: Ja, Herr, ich will jetzt beten, ich bin jetzt bei dir.

Wie ende ich?

Gibt es noch ein Abschlussgebet, ein Lieblingsgebet oder Anrufungen, die ich noch anfüge?

Bete ich den ganzen Rosenkranz oder nur ein Gesätzchen?

Man kann auch mit anderen eine „Rosenkranzkette“ bilden: sich im Freundes- oder Gebetskreis absprechen, um welche Uhrzeit jeder zuhause betet.

Mitbeten bei Rosenkranzübertragungen:

z.B. *Radio Horeb* (täglich um 19.00 Uhr).

Die Geheimnisse des schmerzhaften Rosenkranzes (über das Leiden und Sterben Jesu):

1 ... Jesus, der für uns Blut geschwitzt hat

Jesus hat Todesangst. Im Gebet zu seinem Vater überwindet er den Versucher und nimmt den Willen seines Vaters im Himmel an. (Mt 26,36-39)

2 ... Jesus, der für uns gegeißelt worden ist

Jesus wird von führenden Leuten verworfen. Er wird gequält und verspottet – und doch kann die Verwandlung dieses verunstalteten Leibes in den Auferstehungsleib niemand aufhalten. (Joh 19,1-3)

3 ... Jesus, der für uns mit Dornen gekrönt worden ist

Jesus, ein König, der eine Krone trägt. Sie besteht aus den Dornen unseres Lebens – Not und Elend, Sünde und Leid –, die er für uns trägt, um uns zu heilen und zu erlösen. (Mt 27,27-29)

4 ... Jesus, der für uns das schwere Kreuz getragen hat

Jesus hat „Ja“ gesagt. Die Last ist schwer, aber er möchte das Kreuz für und mit uns tragen. Er ist die Sühne für unsere Sünden und die Kraft auf unserem Leidensweg. (Mk 15,21-22)

5 ... Jesus, der für uns gekreuzigt worden ist

Es ist vollbracht. Von außen gesehen, hängt der Sohn Gottes wie ein Verbrecher am Kreuz, total gescheitert. Von innen her ist die tiefste Liebeshingabe zu unserem Heil vollzogen. (Lk 23,33-46)

Die Geheimnisse des glorreichen Rosenkranzes (über die Auferstehung Jesu):

1 ... Jesus, der von den Toten auferstanden ist

Jesus ist keine wiederbelebte Leiche, sondern auferstanden in eine neue Wirklichkeit hinein. Deshalb kann er uns auch ganz nahe sein. Das Leiden ist überwunden. (Lk 24, 1-6)

2 ... Jesus, der in den Himmel aufgefahren ist

Der Auferstandene hat uns wieder den Himmel eröffnet, der durch die Ursünde verschlossen war. Er ging vom Vater aus und führt wieder zum Vater zurück. (Mk 16, 19)

3 ... Jesus, der uns den Heiligen Geist gesandt hat

Der Heilige Geist lebt und wirkt in seiner Kirche. Er, den wir in der Taufe empfangen haben, stärkt und verbindet uns mit Jesus und untereinander. (Apg 2,1-4)

4 ... Jesus, der dich, o Jungfrau, in den Himmel aufgenommen hat

Maria, die Mutter Jesu, die ihm so nahe war, darf ganz in die Vollendung des Himmels eingehen, mit Leib und Seele. An ihr zeigt sich, worauf wir hoffen dürfen. (Lk 1,48-49)

5 ... Jesus, der dich, o Jungfrau, im Himmel gekrönt hat

Maria, die unbefleckt Empfangene, wird im Himmel gekrönt. Sie ist und bleibt auch uns nahe als Mutter der Kirche und Urbild des Glaubens, die uns zu Jesus hinführt. (Offb 12,1)

Texte: Klaus Meyer, Pfarrer in „Herz Jesu“, Ingolstadt. Unter Verwendung von Papst Johannes Paul II., Apostolisches Schreiben Rosarium Virginis Mariae, Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls (VAS) Nr. 156, hrsg. vom Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz, Bonn 2002.
Bild Betende Hände mit Rosenkranz: Myriam /cc0 – gemeinfrei / Quelle: pixabay.com
Bild Madonna mit Jesuskind: Daniela Leiter
Bild Rosenkranz: Klaus Meyer

„Du bist mein Gott.“

Anrufungen

Du bist ein Gott, der mich geschaffen hat – und den ich doch oft vergesse.

Du bist ein Gott, der mich unendlich liebt – und dessen Liebe mir oft gleichgültig ist.

Du bist ein Gott, der mir die Zeit geschenkt hat – und für den ich mir doch oft keine Zeit nehme.

Du bist ein Gott, der an mir und meinem Alltag Interesse hat – und dem ich doch oft nichts davon erzähle.

Du bist ein Gott, dem ich so oft in meinen Gebetsworten alles schenke – und mich dann doch beklage, wenn du eine Kleinigkeit von mir verlangst.

Du bist ein Gott, der mich gebrauchen will – doch bin ich oft so voll mit meinen eigenen Plänen.

Du bist ein Gott, dem ich so oft mein Vertrauen ausspreche – und doch im Alltag nur auf mich und mein eigenes Können baue.

Du bist ein Gott, der immer bei mir ist – und mit dessen Beistand ich dennoch nicht wirklich rechne.

Du bist ein Gott, der mir im Nächsten begegnet – und an dem ich doch oft vorübergehe.

Du bist ein Gott, der Wunder vollbringt – und doch glaube ich oft nicht an deine Macht in meinem Leben.

Du bist ein Gott, der mich und mein Herz heilen will – und doch verberge ich vor dir meine Wunden.

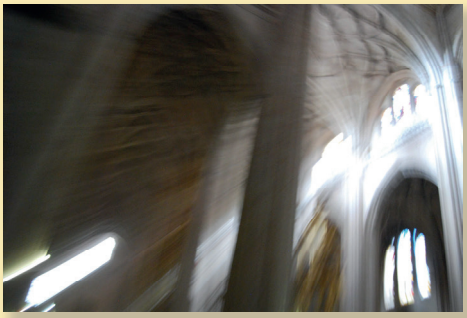
Du bist ein Gott, der für mich am Kreuz gestorben ist – und dem ich doch oft so wenig dafür danke.

Du bist mein Gott!

Du bist mein Gott, der mich liebt, wie ich bin. ***Du bist mein Gott,*** von dem ich mich lieben lasse, auch wenn ich mich klein und unwürdig fühle. ***Du bist mein Gott,*** der meine Schwäche versteht und mir Kraft gibt. ***Du bist mein Gott,*** der meine Sünde vergibt und vergisst. ***Du bist mein Gott,*** der ein Ohr für meine Zweifel, meine Ängste und Sorgen hat. ***Du bist mein Gott,*** dem ich meine Lieben anvertrauen kann. ***Du bist mein Gott,*** der mit mir in die tiefste Verzweiflung und Verlassenheit steigt. ***Du bist mein Gott,*** der mich nie verlässt. ***Du bist mein Gott,*** der alle Tränen trocknet. ***Du bist mein Gott,*** in dem auch die Verstorbenen geborgen sind. ***Du bist mein Gott,*** der mich auf seinen Armen trägt. ***Du bist mein Gott,*** in dem die Fülle des Lebens ist. ***Du bist mein Gott,*** der mein Herz mit Freude erfüllt.
Du bist mein Gott, den ich liebe.

Ich danke dir, dass du mein Gott bist!

Text: Pia Sommer, Leiterin der Hauptabteilung „Jugend, Berufung, Evangelisierung“ im Bistum Eichstätt
Bild Volto Santo von Manopello: Daniela Leiter



„Namen Gottes“

Vorschlag für ein gemeinsames oder privates Gebet

1. Wir beginnen mit einem Kreuzzeichen.
2. Wir halten einen Moment Stille, jeder sucht sich einen Namen Gottes aus, der ihn anspricht.
3. Jeder spricht reihum einen Namen Gottes laut aus.
4. Der Namen, mit dem Jesus Gott angesprochen hat, ist „Vater“. Lasst uns mit seinen Worten zu unserem Vater im Himmel beten: „Vater Unser...“
5. Der Herr lasse sein Angesicht über uns leuchten und segne uns, im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heilige Geistes. Amen.

Namen Gottes aus der Bibel

Du bist mein Gott	*Ex 15,2*
Du bist meine Stütze	*Ps 18,19*
Du bist meine Burg	*Ps 18,3*
Du bist mein Retter	*Ps 18,3*
Du bist mein Fels	*Ps 18,3*
Du bist mein Schild	*Ps 18,3*
Du bist mein Hirt	*Ps 23,1*
Du bist meine Ehre	*Ps 3,4*
Du bist mein Ruhm	*Jer 17,14*
Du bist mein Licht	*Ps 27,1*
Du bist mein Heil	*Ps 27,1*
Du bist der verzeihende Gott	*Ps 99,8*
Du bist die Güte	*Ps 144,2*
Du bist der Gott der Heerscharen	*Ps 59,6*
Du bist unsere Hilfe	*Ps 33,20*
Du bist unsere Wohnung	*Ps 90,1*
Du bist der Aufrichter meines Hauptes	*Ps 3,4*
Du bist der Gott meines Lebens	*Ps 42,8*
Du bist Sonne	*Ps 84,12*
Du bist der Gott meiner Stärke	*Ps 43,2*
Du bist meine Zuflucht	*Jer 17,17*
Du bist der Gott meiner Gnade	*Ps 59,16*
Du bist der Gott meines Lobes	*Ps 109,1*
Du bist Abba, Vater	*Gal 4,6*

Du bist der Vater unseres Herrn Jesus Christus	*Eph 1,3*
Du bist der lebendige Vater	*Joh 6,57*
Du bist der Vater des Erbarmens	*2 Kor 1,3*
Du bist der Vater der Herrlichkeit	*Eph 1,17*
Du bist Gott des Friedens	*Röm 15,33*
Du bist der Hochgelobte	*Mk 14,61*
Du bist der Gott allen Trostes	*2 Kor 1,3*
Du bist der Gott der Geduld	*Röm 15,5*
Du bist der Gott der Hoffnung	*Röm 15,13*
Du bist der Gott der Liebe	*2 Kor 13,11*
Du bist der Gott aller Gnade	*1 Petr 5,10*
Du bist der Höchste	*Lk 1,32*
Du bist der Retter	*Lk 1,47*
Du bist der Mächtige	*Lk 1,49*
Du bist der große König	*Mt 5,35*
Du bist der Herr des Himmels und der Erde	*Mt 11,25*
Du bist der lebendige Gott	*Mt 16, 16*
Du bist die Macht	*Mk 14,62*
Du bist die Majestät im Himmel	*Hebr 8,1*
Du bist der Helfer	*Ps 24,5*
Du bist der Herzenskenner aller	*Apg 1,24*
Du bist der ist und der war und der kommt	*Offb 1,8*
Du bist das Alpha und das Omega	*Offb 1,8*
Du bist mein Beschützer	*Ps 71,6*
Du bist der auf dem Throne Sitzende	*Offb 4,2*
Du bist der in alle Ewigkeit lebt	*Offb 4,10*
Du bist unser Herr und unser Gott	*Offb 4,11*

Du bist der Heilige *Offb 6,10*

Du bist König der Völker *Offb 15,3*

Text: Martin Seefried, Jugendseelsorger, Dekanat Weißenburg-Wemding
Bild: Daniela Leiter

Gebet für das Bistum Eichstätt zur heiligen Walburga

Heilige Walburga,

deiner mächtigen Fürsprache vertrauen wir unser Bistum an.
Begleite das Wirken unseres Bischofs Gregor Maria mit deiner treuen Fürbitte.
Erbitte dem Dienst der Priester und aller pastoralen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Gottes reichen Segen.

Erwirke uns allen einen starken Glauben, wachsendes Gottvertrauen und Offenheit für den Willen Gottes in unserem Leben.
Hilf uns, Gottes Pläne vorbehaltlos zu bejahen.
Erflehe uns Familien, in denen Gott hingebungsvoll geliebt wird.

Erbitte unserem Bistum viele Berufungen zum Priesterdienst, zum Ordensstand und zum geweihten Leben.
Nimm dich unserer Sorge um treue pastorale Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in unserer Diözese an.
Vereine dich mit unserem Gebet um überzeugte Verkünder der Frohen Botschaft.

Tritt bei Gott auch dafür ein, dass das Evangelium immer neu die Herzen der Menschen erreicht, ergreift und verwandelt.

O Jungfrau voll Güte,
wert aller Liebe,
reich an Erbarmen,
würdig des Lobes,
reinen Herzens und lauteren Sinnes,
von Gott geliebt und verherrlicht.

Heilige Walburga,
du Helferin der Menschen,
nimm dich unser an
und aller, die in Not sind;
erwirke uns von Gott
Heilung, Trost und Frieden.
Amen.

Text: Daniela Riel
Bild: pde-Foto, Norbert Staudt

Gebet für die Familien

„Weiter sage ich euch: Was auch immer zwei von euch auf Erden einmütig erbitten, werden sie von meinem himmlischen Vater erhalten. Denn wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ (Mt 18,19f.)

Herr Jesus Christus,

Du schenkst Deinen Segen, wo immer sich Menschen um Dich versammeln. Eine Gemeinschaft, die betet, darf sich Deiner Gegenwart gewiss sein.

Gib, dass unsere Familien zu solchen Gemeinschaften werden.
Aus der Beziehung zu Dir erwachse den Eheleuten Stärke für ihren gemeinsamen Lebensweg.
Öffne die Herzen der Kinder und Jugendlichen für die Begegnung mit Dir. Schenke Eltern und Kindern immer wieder neu die Kraft zur Versöhnung, indem Du in den Herzen regierst.

Mache die Familien zum fruchtbaren Nährboden für geistliche Berufungen. Hilf den Eltern dabei, ihre Kinder loszulassen, wenn Du sie rufst, und sie nach besten Kräften auf ihrem Weg der Nachfolge zu unterstützen.
Amen.

Text: Christoph Wittmann, Direktor des diözesanen Zentrums für Berufungspastoral im Bistum Eichstätt
Bild Silhouette einer Familie: tunaolger / cc0 – gemeinfrei / Quelle: pixabay.com

„Sei bei uns!“

„Und siehe, ich bin mit euch alle Tage bis zum Ende der Welt.“ (Mt 28,20)

Herr, unser Gott,

Du sagst uns: *Kommt zu mir, wenn ihr euch plagt, wenn ihr schwere Lasten und große Sorgen zu tragen habt, die euch erdrücken. Bei mir findet ihr Ruhe und neue Kraft. (vgl. Mt 11,28)*

Hilf uns, o Gott, Dir auch in schweren Zeiten immer wieder neu zu vertrauen, dass Du alles für uns zum Guten führen willst.

Sei bei uns und schenk uns neue Kraft, wenn wir nicht weiter wissen und steh uns mit Deiner Liebe und Barmherzigkeit bei, alle Tage unseres Lebens, so wie Du es uns versprochen hast.

Amen.

Text: Monika Hiller, Jugendreferentin, Dekanat Weißenburg-Wemding

„Du & Ich“

Du bist da. – Ich auch, eher zufällig.

Du redest mit mir. – Ich antworte.

Du lernst mich kennen. – Ich erzähle von mir.

Du fragst mich. – Ich will immer mehr von mir erzählen.

Du schaust mich an. – Ich spüre, du kennst mich bereits.

Du hast einen Auftrag. – Ich verstehe das noch nicht.

Du wirkst Wunder. – Ich wundere mich.

Du bist an der Seite der Menschen. – Ich steh manchmal abseits, manchmal mittendrin.

Du erzählst von Gott. – Ich höre zu.

Du sagst, du bist Gott. – Ich glaube dir.

Du wirst verurteilt. – Ich finde zu Unrecht.

Du gehst einen schweren Weg. – Ich gehe mit.

Du leidest. – Ich weiß nicht, was ich für dich tun kann.

Du blickst in den Himmel. – Ich sehe da nur Wolken.

Du stirbst. – Ich will es nicht glauben.

Der dritte Tag –

und du bist wieder da: ich auch, dieses Mal aber nicht zufällig.

Du sagst, du warst nie weg: ich habe Vertrauen zu dir.

Du versprichst mir, immer für mich da zu sein: ich gehöre zu dir.

Du zeigst dich in meinem Leben: ich spüre dich.

Du wirst mich eines Tages zu dir holen: du und ich.

Text: Sarah Hairbucher, Referentin für Ministrantenpastoral und Liturgische Jugendbildung im Bistum Eichstätt

Das Kreuz überwinden

„Sie kamen an den Ort, der Schädelhöhe heißt; dort kreuzigten sie ihn und die Verbrecher, den einen rechts von ihm, den andern links […] Auch die Soldaten verspotteten ihn; sie traten vor ihn hin, reichten ihm Essig und sagten: Wenn du der König der Juden bist, dann rette dich selbst! Über ihm war eine Aufschrift angebracht: Das ist der König der Juden."
(LK 23,33.36-38)

Jesus ein König, scheinbar ohne Macht und doch machtvoll am Kreuz. Ein König, dem die Menschen folgen, auch wenn er am Kreuz stirbt. Jesus Christus der König der Welt, so betiteln ihn die Menschen und so ruft auch ein Junge mit 14 Jahren namens José Sánchez del Rio.

„Viva Cristo Rey – Es lebe Christus der König!", schallt es in den 20er Jahren durch die Dörfer in Mexiko. Es ist der Ruf der Cristeros, die sich auf Grund von neu erlassenen Gesetzen gegründet haben und gegen die Regierung ankämpfen. Die Gründe: Gesetze gegen die Kirche und ihre Priester; Kirchen, die nun als Tierställe fungieren oder sogar komplett zerstört werden; das Verbot der Ausübung des Glaubens; Priester und Gläubige, die hingerichtet werden.

Mittendrin José Sánchez del Rio, ein vierzehnjähriger Jugendlicher, der durch einen befreundeten Priester zum Glauben gefunden hat. Dieser wurde vor Josés Augen von Regierungstruppen ermordet. Grund genug für José, gemeinsam mit einem Freund und gegen den Willen seiner Eltern loszuziehen, um sich den Cristeros anzuschließen, um für seinen Glauben und für Christus einzustehen.

Im Kampf wurde José eines Tages festgenommen und sein Martyrium begann. Er musste erneut dabei zusehen, wie ein Kamerad und Freund von ihm gehängt wurde. Kurz darauf - am 10. Februar 1928 - wurde José Sánchez del Rio grausam gefoltert und misshandelt. Ihm war die Haut seiner Fußsohlen abgezogen worden und er war mit seinen offenen Füßen gezwungen worden über Salz zu laufen. Zuletzt sollte er mit seinen geschundenen Füßen durch den ganzen Ort zum Friedhof gehen, wo das Grab für ihn ausgehoben war.

Auf diesem Weg wurde ihm versprochen, dass er verschont bliebe, wenn er seinen Glauben an Jesus Christus verleugne. Auch seine Eltern, die hinzugerufen wurden, flehten ihn an, er solle leugnen. Doch José leugnete nicht. Er stand bis ganz zuletzt zu seinem Glauben. Seine letzten Worte waren: „Viva Cristo Rey, Es lebe Christus der König."

Lasset uns beten:

Herr Jesus Christus, du hast uns in den Heiligen, vor allem in den Märtyrern Beispiele gegeben, selbst in schwersten Zeiten – in der größten Not und Angst – treu zu Dir zu stehen. Im heiligen José Sánchez del Rio dürfen wir erkennen, welche Kraft von Dir, dem König der Welt ausgeht. Bei Deinem Tod hast Du gezeigt, dass Du als König am Kreuz den Tod besiegen kannst und zum Leben auferstehst. Du bist das wahre Leben, das selbst den Tod besiegt. Das Licht, das die Dunkelheit vertreibt. Du bist es, der dem jungen Rosé Sánchez del Rio solche Kraft gegeben hat, sein Martyrium zu bestehen. Schenke auch uns – jetzt in dieser Zeit der Not und der Angst – diese Deine Kraft und hilf uns immer neu Dich als den König der Welt zu begreifen. Amen.

Text: Nadine Bauer, Jugendreferentin Dekanat Herrieden, Michael Harrer, Jugendseelsorger, Dekanat Herrieden. Unter Verwendung von FMG-Information Nr. 117, Dezember 2016
Bild Gekreuzigter im Lichtschein: Daniela Leiter

Sich selbst erkennen - eine Chance dieser Zeit!

In diesen Tagen sind viele von uns aufgrund des Kontaktverbots von ihrem gewöhnlichen sozialen Umfeld getrennt und auf sich selbst verwiesen. Es mit sich selbst „auszuhalten", ist manchmal aber nicht ganz einfach, und doch kann gerade diese Situation eine große Chance für uns sein. Im Trubel des Alltags, im normalen Freizeitbetrieb fehlt oft die Zeit und Ruhe, sich über sich selbst, sein Handeln, seine Motive, seine Stärken und Schwächen Gedanken zu machen und zu reflektieren: Wer bin ich? Wieso handle ich so? Wie kann ich meine Stärken ausbauen und meine Fehler ablegen?

Nur wer um sich selbst weiß, seine Neigungen, Fehler und Stärken kennt, kann sinnvoll an sich arbeiten und sich im buchstäblichen Sinn „selbst verwirklichen", das heißt, das Potential das Gott in die eigene Persönlichkeit hineingelegt hat, zur vollen Entfaltung bringen. Seit Ewigkeit her bin ich ein einmaliger Gedanke Gottes. Diese Idee Gottes von mir gilt es nun in meinem Leben immer mehr Wirklichkeit werden zu lassen, bis sie sich schließlich im Himmel vollenden wird. Das geht nicht auf einmal, sondern nur Schritt für Schritt – mit Gottes Hilfe und viel Geduld mit sich selbst – denn

der eigentlich Handelnde ist dabei ja immer Gott; wir aber dürfen mit ihm mitwirken.

Ein ganz konkretes Mittel, um sich und das eigene Handeln zu reflektieren, ist ein täglicher Tagesrückblick am Abend. Der zeitliche Rahmen liegt am besten zwischen fünf oder fünfzehn Minuten. Manchmal ist es dabei hilfreich, sich die Gedanken aufzuschreiben, da man sich leicht in den vielen Erinnerungen verliert… Anfangs mag das mühsam erscheinen, aber mit der Zeit werden uns immer mehr die Beweggründe unseres Herzen sichtbar werden.

Der Gründer der Jesuiten, der hl. Ignatius von Loyola, gibt uns für diesen Tagesrückblick fünf Schritte an die Hand.

1. **Gott danken für den Tag**

   Die Dankbarkeit ist die Quelle der Freude. Dankend gehen wir den Tag noch einmal durch. Dank für das Essen, den Beruf, die Freizeit, … Dank für die Menschen, die Gespräche, die Begegnungen, Dank für die Erfahrungen, die Erfolge, den Glauben… usw. Dank vielleicht aber auch für Dinge und Ereignisse, die ich noch nicht verstehe…

2. **Um den Heiligen Geist bitten**

   Zum Beispiel: Komm, Heiliger Geist, hilf mir, in deinem Licht diesen vergangenen Tag zu sehen. Hilf mir, die Dinge zu erkennen, ohne sie zu beschönigen, aber auch, ohne sie schlechter zu machen. Komm, erleuchte mein Herz und gib mir den Mut, mich so zu sehen, wie ich bin.

3. **Prüfend auf den Tag zurückblicken**

   Hier ist nun die Zeit, den Tag reflektierend zu betrachten. Wie war mein Verhalten?... den anderen Menschen gegenüber? …

Aus welcher inneren Haltung entspringen meine Taten?... Hilfsbereitschaft?… Egoismus?... Bequemlichkeit? … Geltungsbedürfnis?.... Neid?... Zeitverschwendung? … Was habe ich gesagt?... Wie war es mit der Wahrheit, wie mit dem Lästern? … Was habe ich gedacht?... Wen habe ich verurteilt?... Mit welcher Haltung erfülle ich meine Pflichten?... Habe ich auch an Gott gedacht und ihm Zeit geschenkt?... usw.

4. Gott um Verzeihung bitten

Alles Schlechte, meine Fehler, die ich entdeckt habe, vertraue ich der unendlichen Barmherzigkeit Gottes an und bitte um Verzeihung. Gott liebt es, uns immer und immer wieder zu verzeihen. Dafür ist er für uns gestorben.
z.B. „Vater, ich habe gesündigt. Verzeih mir! Du kennst meine Schwäche und Sünde! Du kennst mich bis ins Innerste und liebst mich dennoch. Heile mein Herz! Hilf mir, es morgen mit deiner Hilfe besser zu machen."

5. Einen Vorsatz für den nächsten Tag fassen

Aus den Fehlern, die ich an mir entdeckt habe, wähle ich nun einen aus, vielleicht denjenigen, der meine Mitmenschen am meisten betrifft. Für den nächsten Tag nehme ich mir vor, mich besonders darin zu bessern.
Wichtig ist dabei, sich nur **eine**, **kleine** und ganz **konkrete** und **realistische** Sache auszuwählen. Und bei diesem Vorsatz sollte man auch länger bleiben.

Mit Dankbarkeit und Freude beschließe ich nun den Tag.

xt: Pia Sommer, Leiterin der Hauptabteilung „Jugend, Berufung, Evangelisierung"
ld Friedlich am Abend: Christine Limmer, in: Pfarrbriefservice.de

Die sieben letzten Worte Jesu am Kreuz

Kurzandacht

Letzte Worte eines Menschen sind für Familie und Freunde, die zurückbleiben, oft sehr wertvoll. Sie können trösten, ermutigen und so helfen, den Weg in die Zukunft zu meistern. Auch Jesus hat uns in den Evangelien letzte Worte hinterlassen – gleich sieben starke Worte. Vielleicht können sie auch für Dich in den kommenden Tagen eine Ermutigung sein.

1. Heute ein Schritt in die Freiheit

"Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun!" *(Lukas 23,34)*

Danke Jesus: Am Kreuz schlägst du gegen die Feinde nicht zurück, zahlst nichts heim, sondern vernichtest alles, was kaputt macht und böse ist – durch deine unendliche Liebe.

Bitte: Hilf mir heute, dass der Hass mich nicht fest im Griff hat und gib mir den Mut, den Schritt in die Freiheit zu machen – indem auch ich anderen vergebe.

2. Dem anderen heute eine Chance geben

„ Heute noch wirst du mit mir im Paradies sein.“ *(Lukas 23,43)*

Danke Jesus: Dem mitgekreuzigten Verbrecher sagst du zu, dass es niemals zu spät ist, das Steuer rumzureißen und mit deiner Hilfe neu anzufangen – auch für mich nicht.

Bitte: Mache mich achtsam, damit auch ich heute niemand abschreibe und ihm eine neue Chance gebe – das ist schon ein kleines Stück vom Paradies.

3. IHM mit meinen Bitten heute in den Ohren liegen

„Siehe deine Mutter!“ *(Johannes 19,26)*

Danke Jesus: Selbst im Sterben denkst du nicht an dich, sondern sorgst dich noch um andere – mit deinem Jünger unter dem Kreuz darf auch ich zu Maria „Mutter“ sagen und mit allem zu ihr kommen, was mir derzeit schwer auf dem Herzen liegt.

Bitte: Ich will heute nicht nur an meine eigenen Sorgen denken, sondern wie Maria bei dir ein gutes Wort einlegen für die, die es noch mehr brauchen als ich.

4. **Heute mich DIR vertrauensvoll in die Arme werfen**

„Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen!“ *(Markus 15,34)*

Danke Jesus: Dass du auch dann an meiner Seite bleibst und mir zuhörst, wenn es brenzlig wird, wenn ich mich von allen verlassen fühle und mich niemand versteht, wenn mich Zukunftssorgen und Ängste erdrücken und mir die Freude am Leben rauben.

Bitte: Schenke mir heute immer wieder einen kleinen Wink, ein Hoffnungszeichen, damit ich spüre: du bist mir wirklich nahe.

5. **Heute meinen Lebensdurst stillen**

„Mich dürstet!“ *(Johannes 19,28)*

Danke Jesus: Dass du mich nicht mit Oberflächlichkeiten fütterst, sondern mir das gibst, was meinen Durst nach Leben wirklich stillt: Glaube (der mir auch in Krisenzeiten Halt gibt) – Hoffnung (dass ich niemals aus deiner liebenden Hand falle, wenn ich es nicht selber will) – Liebe (die alle meine Beziehungen

reich und wunderbar macht).

Bitte: Lass mich besonders in dieser Ausnahmesituation und Unsicherheit neu erfahren, was im Leben wirklich zählt und bleibt.

6. Heute zum Geschenk für andere werden

„Es ist vollbracht!“ *(Johannes 19,30)*

Danke Jesus: Dass du den Leidensweg wirklich bis zum bitteren Ende gegangen bist – für mich und uns alle; damit unser Leben nicht in einer Sackgasse endet, sondern wir für immer einen Platz bei deinem Vater haben.

Bitte: Gib mir heute die Kraft, schwierige Situationen durchzustehen und anzunehmen – gerade auch wenn es darum geht, sich an einen anderen zu verschenken und für andere zu verzichten.

7. Alles IHM heute in die Hände legen

„Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.“ *(Lukas 23,46)*

Danke Jesus: Dass du mir Mut machst, in allen nagenden Zweifeln und Unsicherheiten mein Leben in die Hände deines Vaters zu legen. Dort ist es gut auf gehoben.

Bitte: Zeige mir heute, wo du mich haben möchtest und führe alles zum Guten, was ich mit meinen begrenzten Kräften anpacke. Scheitern und Gelingen – alles lege ich dir hin, in der Hoffnung, einmal mit Dir zum ewigen Leben zu gelangen.

Text: Clemens Mennicken, Diözesanjugendpfarrer im Bistum Eichstätt
Bild Die Auferstehung, Martin Knoller: Peter Mennicken

Hoffnungsfunken

Impressum

Herausgeber:
Bischöfliches Ordinariat Eichstätt
Hauptabteilung IV: „Jugend, Berufung, Evangelisierung“
Hauptabteilungsleiterin Pia Sommer
Burgstraße 8
85072 Eichstätt
Tel.: 08421 / 50 631
Fax: 08421 / 50 639
E-Mail: jube@bistum-eichstaett.de

Alle Bibelzitate in diesem Gebetsheftchen entnommen aus:
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe
© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten