

# BRUDERSCHAFT VOM HEILIGEN BLUT

## Übungen für das Einführungsjahr

### Einige Hinweise zuvor:

1. Die geistlichen Übungen und Methoden, die hier vorgeschlagen werden, sind nur eine kleine Auswahl von Verhaltensweisen, die besonders typisch sind für die Geistliche Familie vom Heiligen Blut. Man lernt sie in der Praxis näher kennen bei Treffen der Bruderschaft, Einkehrtagen, Exerzitien, Festen usw.
2. Manches davon ist in dieser Gemeinschaft zum Vorschein gekommen – anderes ist auch dankbar von ähnlichen geistlichen Bewegungen übernommen worden. Es kommt nicht auf Originalität an, sondern auf die Unterstützung der spirituellen Inhalte durch gute Gewohnheiten, Riten und Bräuche...
3. Die einzelnen Methoden und Bräuche werden hier näher erklärt und beschrieben, damit man sie bewusster und dadurch auch fruchtbarer vollziehen und weitergeben kann.

### 1. Übung: E-Ü-1

## HERR, LEHRE UNS BETEN

(15.10.2022)

### *Wer kann mit Gott sprechen?*

Sprechen will gelernt sein. Wieviel Mühe lassen es sich doch die Eltern kosten, um ihren Kindern auch nur die ersten Worte beizubringen! Damit aber aus dem anfänglichen Nachplappern ein echtes Gespräch wird, muss der Mensch das Fragen lernen. Eines der wichtigsten Wörter dabei ist das „Warum“ mit seinen verschiedenen Ausdrucksformen, wie z.B. die Klage, das Rufen, der Notschrei oder auch das tastende Suchen, der stille Aufblick, das Warten...

So ist es auch mit dem Beten: Wie das Kind im Verhältnis zu den Eltern, so braucht auch der Erwachsene das Vertrauen zu dem, der ihn erschaffen hat. Das kann sich schon im leidgeprüften „Warum?“ zeigen – auch bei dem, der nicht einmal weiß, ob er (noch oder schon wieder) glauben kann. Für den Anfang gilt:

#### **B e t e n   h e i ß t   f r a g e n .**

Wenn man erfahren durfte, dass ein Gebetsruf „angekommen“ ist – wenn man vielleicht sogar erleben konnte, dass auch Leiden- und Warten-müssen zu einem Geschenk werden können, dann lernt man zu danken und Gott die Ehre zu geben: das Lob Gottes, die Anerkennung seiner Größe und Weisheit... Mit dieser Erwidern sind Wert und Tiefe des Gespräches mit Gott zu einer neuen Stufe des Vertrauens gelangt. Von ihr kann man sagen:

#### **B e t e n   h e i ß t   a n t w o r t e n .**

Das Gespräch mit Gott kann aber auch noch mehr sein – manchmal sogar ohne Worte: Im selben Maße wie die Gemeinschaft mit Christus zunimmt, wagt der Betende auch die echte Bitte. Weil er sich geliebt weiß, traut er sich, seine und seiner Mitmenschen Anliegen vor den Vater zu tragen. Gleichzeitig lässt ihn aber auch das noch stärker gewordene Vertrauen vor allem nach dem Willen Gottes fragen. Das wichtigste Gebet wird dann – in der Offenheit für den Heiligen Geist – das Verlangen nach Einheit mit Gott – auch im Mitmenschen und in der Gemeinschaft. Auf dieser Stufe zeigt sich am deutlichsten:

#### **B e t e n   h e i ß t   l i e b e n .**

Um zu lieben, braucht man nicht immer viele Worte. Oft genügt das schlichte Da-sein, es kann sogar ohne Worte manchmal noch mehr helfen und trösten, ja glücklich-machen... Ein Gebet ohne Liebe ist wie eine Lampe ohne Licht, wie ein Ofen ohne Feuer, wie ein Auto ohne Benzin...

### *Wie kann man gut beten lernen?*

Zunächst ist das ähnlich wie beim Sprechen-lernen: Ein Kleinkind hört zu und dann lallt es, bis endlich verständliche Laute zum Vorschein kommen. Zuerst spricht das Kind einfach nach, was es hört und speichert es sich im Gedächtnis. Allmählich versteht es mehr und mehr. – So ist das auch beim Beten. Jesus hat uns ja das Vaterunser gegeben, damit wir die wichtigsten Anliegen kennen, um die wir beten dürfen und sollen. Gebetbücher enthalten viele Vorschläge, die uns besonders am Anfang helfen können.

Wenn ein Kind dann heranwächst, macht es sich auch eigene Gedanken und formuliert eigene Texte, Gedichte, Aufsätze, Briefe... So kann das auch beim Beten sein. Wir lernen mit der Zeit, uns auch mit eigenen Worten an Gott zu wenden – sei es dankend, bittend, lobend, schreiend... Alle Ereignisse, Erlebnisse, Nöte und Freuden können so zum Gebet werden. Und wir warten auf Antwort, auf ein Gespräch. Dabei ist es aber notwendig, dass man auch das Zuhören lernt. Wer nicht zuhören und nachdenken kann, bleibt beim Plappern stehen. Zu einem guten Gespräch gehört nicht nur das Sprechen, sondern auch – und vielleicht noch mehr – das Zuhören, das Schweigen...

Wieder später lernt der Mensch, auch mit wenigen Worten viel zu sagen – z.B. „Ich liebe dich“, „Mein aufrichtiges Beileid“, „Herzlichen Glückwunsch“... und manchmal sagt man am meisten durch ein Zeichen, wie z.B. durch eine Blume oder einen stillen Händedruck. Auch durch die Körpersprache kann man beten (Stehen, Knien, Sitzen, Erheben der Hände, Tanzen...), durch Licht und Dekoration, Musik und Schweigen... Alles kann zu einer Botschaft für Gott und von Gott werden, ein Geschenk des Herzens.

## **GEWISSENSFRAGEN ZUM LEBEN AUS DEM GEBET**

### **1. FRAGEN AN JUNGE MENSCHEN**

- Bist du bereit, das Beten zu lernen, auch wenn es zeitweise schwer geht und kein Erfolg zu spüren ist?
- Glaubst du, im Leben allein zurechtzukommen, ohne Beziehung zu dem, der dich erschaffen hat?
- Kennst du nur deine Kindergebete oder suchst du nach altersgemäßen Formen?
- Bemühest du dich, in der Gemeinschaft (Familie, Gruppe, Gemeindegottesdienst...) auch die Gebetsformen der anderen zu achten und zu unterstützen?
- Überdenkst du deine Lebensfragen (Eltern, Geschwister, Freunde, Beruf...) auch vor Gott und mit Gott?
- Bist du dankbar dafür, dass dich deine Eltern... auch zum Beten angeleitet haben?

### **2. FRAGEN AN DIE ELTERN**

- Betet ihr als Eltern miteinander in den Freuden und Sorgen der Ehe und Familie?
- Welche Rolle spielt das gemeinsame Gebet in der Familie?
- Erzieht ihr eure Kinder von klein auf zum Gebet?
- Betet ihr zuerst mit euren Kindern, wenn es ein Problem zu besprechen gibt?
- Sprecht ihr mit euren Kindern über Gott wie ihr über die alltäglichen Dinge redet, oder ist Gott in der Familie etwas Fremdes, Fernes, Ungemütliches?
- Vertraut ihr im täglichen Gebet Gott auch gemeinsam die Sorgen und Bemühungen der Familie an?
- Lasst ihr eure Kinder spüren, dass sie von Gott geliebt sind?
- Gebt ihr den heranwachsenden Kindern genügend Spielraum, eigene Formen des Gebetes zu finden?

### **3. FRAGEN AN UNS ALLE**

- Betest du nur in der Not, oder auch dann, wenn es dir gut geht?
- Kennst dein Beten nur die persönliche Bitte, oder auch den Dank, das Lob, die Anbetung – umfasst es auch die Freude und Not aller Menschen?
- Fragst du im Gebet nach dem Willen Gottes?
- Kannst du im Gespräch mit Gott auch zuhören, warten und schweigen?
- Ist deine Haltung beim Gebet Ausdruck der Ehrfurcht vor Gott?
- Hast du außer der Anteilnahme bei der hl. Messe auch noch andere Zeit gefunden, um zu beten und zur Vertiefung des Glaubens...?
- Glaubst du, dass dein Gebet als Ausdruck der Liebe eine Brücke ist zu allen Menschen – auch zu den Verstorbenen?

**EMPFOHLEN ZUR VERTIEFUNG:** YOUCAT, Jugendkatechismus der Katholischen Kirche, Nr. 469 - 527  
HERR, LEHRE UNS BETEN – Aus der Praxis für die Praxis, Calix-Verlag