



das
zeichen

KA | Die Zeitschrift des
Katholischen
Apostolats

Beten, aber wie?

- + »Lieber Gott, mach mich fromm!«
- + Die Not blockiert manchmal
- + Ich denke an dich

6

P. JÖRG MÜLLER

Wenn Beten schwerfällt

Es gibt diese Zeiten, da geht gar nichts. Kein Wort kommt über die Lippen und aus dem Herzen. So eine Gebets-Blockade kann aber ganz unterschiedliche Ursachen haben, die auch wieder vergehen. Und im Notfall können andere Menschen für mich beten.

8

P. HEINZ-WILLI RIVERT

Praktische Anleitung

Wir wissen, dass wir für andere Menschen beten sollen und können. Im Gottesdienst haben die Fürbitten einen festen Platz. Aber wie geht das eigentlich? Was muss man beachten? Im Prinzip darf man Gott alles sagen. Aber im öffentlichen Raum gibt es ein paar Hinweise.



GERTRUD BREM

Ganz alte Gebete

22

Sie sind 3000 bis 4000 Jahre alt: die Psalmen im Alten Testament. In Worte gegossene Klagen, Glücksgefühle, Zweifel und Dankbarkeiten. Das ganze Leben spiegelt sich in diesen Liedern wider, und deshalb werden sie bis heute in der ganzen Christenheit gebetet.

P. ALEXANDER HOLZBACH

Ganz besondere Orte

24

Für viele Dinge im Leben gibt es Spezialisten oder besondere Orte, in denen eine Tugend gepflegt wird oder eine Kunst geübt wird. Das gilt auch für das Beten. Das, was jeder kann, wird an bestimmten Orten besonders gepflegt und geübt: Klöster sind durchbetete Orte.



Beten ist so vielfältig wie Gott selbst

Manchmal fehlen einem die Worte. Wenn Menschen mir weh tun, wenn das Glück übermächtig ist oder wenn ich einfach nicht weiß, wie ich meinen Wunsch formulieren soll.

In Bezug auf Gott ist das nicht anders. Manchmal liegt mir etwas auf der Seele und schreit nach Antwort. Aber wie wende ich mich da an den Herrn? Wie formuliere ich meine Fragen und meine Wünsche, so dass es mir hinterher besser geht? Eine Antwort wie von einem Menschen kann ich ja nicht erwarten. Es ist das hörende Herz, das dann ins Leben lauscht und Gottes Stimme erkennen will.

Und dann? Die Frage, warum ich überhaupt beten soll, schwingt natürlich immer mit. Bringt es etwas? Es heißt ja, Beten verändert nicht Gott oder die Welt, sondern den Beter selbst, so dass er oder sie die Welt ändern kann. Und wahrscheinlich ist das Beten so vielfältig wie die Kommunikation zwischen Menschen auch und so geheimnisvoll wie Gott eben auch selbst ist. Schön ist es daher, wenn wir uns an Traditionen, Liturgien und Gebetssammlungen einhalten und „anhängen“ können. Und gut ist es, wenn wir dabei wissen, dass Gott uns wohlwollend zuhört.

Ihr

Und wie wir den Anfang machen im Gespräch mit Gott, da gibt es so zahlreiche Wege, wie die Schöpfung bunt ist. Vom Schweigen im Ruhegebet, dem Wiederholen von Sätzen im Rosenkranz, vom frei formulierten Bitten bis zum lyrischen Text, den Beter vor uns schon erdacht und gesprochen haben, reichen die Möglichkeiten, mit Gott in Kontakt zu treten.



ALEXANDER SCHWEDA
CHEFREDAKTEUR

„Lieber Gott, mach mich fromm!“	4
Herma Brandenburger	
Ich denke an dich	10
P. Peter Hinsien	
„Lehre uns beten“ - Eine Fantasie	12
Claudia Nietsch-Ochs	
Sinnvermittler	13
Cilli Kehsler	
Beten	14
Michael Lehmler	
Als mein Gebet	16
Sören Kierkegaard	
Für dich	18
Cilli Kehsler	
Wenn das Herz spricht	19
Ellen Dietrich	
Eine Art Beten	20
Vera Novelli	
Das Zeichen des Monats	30
der Rosenkranz	

Themen 2024

IM NÄCHSTEN HEFT:
Leben nach
dem Tod

MÄRZ 2024
Maßhalten

Alles in Gottes Hände legen

„Betet für mich“, darum bittet Papst Franziskus die Gläubigen immer wieder und er sichert umgekehrt den Menschen sein Gebet zu. Bete für mich, wird immer wieder auch zu gottgläubigen Menschen gesagt. Gebet kennen alle Religionen und das fürbittende Gebet ist eine besondere Form des Betens. Wie geht das eigentlich?

Fürbitte ist das Eintreten vor Gott für jemanden oder etwas, anstelle von anderen, zugunsten von anderen. Eigentlich gibt es nichts, wofür ich nicht bitten dürfte. Man darf sogar um so etwas beten wie den Sieg einer Fußballmannschaft. Allerding ist Gott keine Wunscherfüllungsmaschine. Es kann also auch sein, dass die gegnerische Mannschaft gewinnt. Dann hilft das Gebet, besser mit der Niederlage fertig zu werden.

Ähnlich ist es mit allen Anliegen, die ich Gott vortrage. Wir dürfen vertrauen, dass unser Gebet nicht ins Leere gesprochen ist. Wie unsere Bitten aber erhört werden, wissen wir nicht. Auf jeden Fall haben wir unser Herz erleichtert und all das, was uns bewegt und belastet, im Gebet benannt und ausgesprochen. Es ist dann nicht mehr so diffus und beängstigend.

Widersinnig wäre es jedoch, Gott um etwas zu bitten, das unheilvoll oder böse ist, etwa um das Gelingen eines Bankraubes oder eines Mordes. Es widerspricht dem Heilswillen Gottes, einem anderen sprichwörtlich die Pest an den Hals zu wünschen. Jedoch kann man selbst in der Bibel die Bitte um Vernichtung der Feinde finden und sogar Fluchpsalmen. Das ist am besten zu verstehen als Hilfeschrei in und aus tiefster Not.

Fürbittgebet in der Bibel

Die Bibel kennt das fürbittende Gebet in verschiedener Art und Weise. Von fürbittendem Gebet ist die Rede, wenn Menschen die unmittelbare Begegnung mit Gott scheuen und stattdessen andere um Vermittlung vor Gott bitten, oder wenn Menschen nicht wissen, wie sie beten sollen. Im jüdischen Teil unserer Bibel, im Alten Testament, werden

Mose und Jeremia um fürbittendes Gebet für das Volk gebeten, denn man fürchtete Gott und meinte, Gott schenke dem Gebet eher Erhörung, wenn es von seinem Gesandten Mose oder seinem Propheten Jeremia vorgebracht werde.

Schon Abraham hatte Fürbitte für sein Volk eingelegt und mit Gott um die Rettung von Sodom und Gomorrha verhandelt. Es gibt die Klagepsalmen und die großen Bußliturgien. Im Neuen Testament betet Jesus für die Seinen und bittet den Vater um den Beistand, den Heiligen Geist, der den Gläubigen nach seinem Weggang den Weg weisen und für sie eintreten soll. Vor seinem Leiden bittet er im Garten von Golgotha um das Gebet seiner Jünger. Paulus betet für seine Gemeinden und bittet sie, auch für ihn zu beten. Immer wieder ist im Neuen Testament auch die Rede vom Gebet für die Verfolger und Peiniger. So betet etwa Jesus am Kreuz für seine Peiniger oder der erste Diakon Stephanus für die, die ihn steinigten.

Fürbitte in der Christenheit

Alle christlichen Konfessionen kennen das fürbittende Gebet. In den orthodoxen Liturgien sind die Fürbitten als Ektenien, einer Litanei vergleichbar, gestaltet und werden vom Diakon vorgetragen. Die Gemeinde trägt das Gebet in Kyrieesängen mit. In den evangelischen Freikirchen wird oft das fürbittende Gebet in einem Segnungsgottesdienst einer einzelnen Person als Segen zugesprochen, mit Auflegung der Hände von denen, die dies wollen. Im traditionellen evangelischen Gottesdienst wurde das Fürbittgebet früher das Allgemeine Kirchengebet genannt und folgt seinem inneren Aufbau nach der Struktur des Vaterunsers.

In der katholischen Kirche wurde das Fürbittgebet als Gebet der Gläubigen für den Gottesdienst wiederentdeckt. Die Bitten werden an den dreifaltigen Gott gerichtet oder an eine der drei göttlichen Personen, an den Vater, den Schöpfer und den Herrn der Welt, an Jesus Christus, den Sohn, den Heiland und Erlöser, oder an den Heiligen Geist, der lebt und wirkt, in den Menschen, in der Welt und in der Schöpfung.

Gebet werden kann für alles, es ist aber sinnvoll, zu beachten, ob in einem eher privaten oder in einem mehr öffentlichen Raum gebetet wird. Im öffentlichen Gemeindegottesdienst wird gewöhnlich gebetet für die Kirche, die Amtsträger in der Kirche und alle Getauften, für die Regierenden, die, die in Gesellschaft und Welt besondere Verantwortung tragen und die ganze Welt, für die Notleidenden und für die Ortsgemeinde und ihre Anliegen sowie für uns selbst und das, was uns bewegt.

Fürbitten gestalten

Fürbitten können verschieden gestaltet werden. Immer richtet sich das fürbittende Gebet von Christen an Gott, den dreifaltigen, oder eine der drei göttlichen Personen. Ein Anliegen oder eine Personengruppe, für die gebetet werden soll, wird genannt. Die Bitte schließt dann, je nachdem an wen sie gerichtet ist, mit Gott, unser Vater oder ähnlich, wir bitten dich, erhöere uns, mit Christus, höre uns, Christus erhöere uns, oder Komm, Heiliger Geist, erneuere das Angesicht der Erde. Man kann auch schließen mit: Auf die Fürsprache des Heiligen / der Heiligen N.N., bitten wir, erhöere uns.

Es ist sinnvoll, nicht nur eine Person oder Personengruppe zu nennen, für die gebetet werden soll, sondern auch in irgendeiner Weise ein Gebetsanliegen zu formulieren. Es ist meiner Ansicht nach weniger günstig etwa zu formulieren, wir beten

für unseren Papst – wir bitten dich, erhöere uns, sondern auch eine konkrete Bitte zu benennen, wir beten für den Papst um Weisheit, dass er die Kirche klug zu leiten vermag, oder, wir beten für den Papst: Schenke ihm deinen Geist, Gesundheit, Mut, Kraft und Weisheit, dass er die Kirche gut in deine Zukunft führen kann. Es ist entlastend, dass wir Christen alles, was uns bewegt, in Gottes Hände legen zu können. So ist es möglich, auch Krisen und schwierige Zeiten durchzustehen.

P. HEINZ-WILLI RIVERT



Das Leben Jesu zusammengefasst



Beim Rosenkranz scheiden sich die Geister: Die einen betonen, wie segensreich dieses Gebet ist, und verweisen auf die meditative Wirkung dieser sich wiederholenden Form. Andere wiederum lehnen gerade das Gebetsmühen ab und finden keinen Zugang zu dieser Art der Frömmigkeit.

Wer den Rosenkranz betet, braucht nicht unbedingt eine Perlenkette, es geht auch ohne. Aber die meisten Gläubigen benutzen dafür die Rosenkranz-Kette mit einem Kreuz und 59 kleinen und großen Perlen. Dabei steht das Kreuz für das Glaubensbekenntnis. Zu den großen Perlen werden ein „Vater Unser“ und ein „Ehre sei dem Vater“ gesprochen. Jede kleine Perle steht für ein „Ave Maria“. Nach jedem Gebet tastet sich der Betende eine Perle weiter.

Warum heißt der Rosenkranz Rosenkranz?

Im Mittelalter war es üblich, Marienfiguren einen Blüten- oder Rosenkranz auf den Kopf zu legen. Damit wollten die Menschen Maria besonders ehren. Später ersetzten die Gläubigen jede Rose durch ein Gebet. Damit sie sich dabei nicht verzählten, bastelten sie sich als Hilfestellung einen „Ersatz-Kranz“. Darin ersetzten sie die Rosen durch Perlen. Der Name „Rosenkranz“ blieb aber erhalten. Laut einer Legende aber soll der heilige Dominikus (Gründer des Predigerordens der

Dominikaner) bei einer Marienerscheinung im Jahre 1208 die heutige Form des Rosenkranzes empfangen und anschließend in seinem Orden eingeführt haben. Dabei habe Maria den Rosenkranz Dominikus als Waffe im Kampf gegen die Albigenser (einer antikirchlichen Ketzerbewegung) geschenkt.

Die Forschung geht allerdings eher davon aus, dass sich das Rosenkranzgebet aus den frühmittelalterlichen Gebeten nach und nach zu seiner heutigen Form entwickelt hat. Die heutige Form des Rosenkranzes entstand wohl im Advent 1409 durch den Trierer Kartäusermönch Dominikus von Preußen, der die Ereignisse des Lebens Jesu in 50 Schlusssätzen zusammenfasste, die sich an den ersten Teil des Ave Maria anschlossen. Diese Schlusssätze wurden etwas später von dem Kartäuser Adolf von Essen auf 15 verkürzt und im Jahr 1508 wurde dem Ave Maria schließlich der Schluss-Satz „Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns ...“ angefügt. Der endgültige Text des Ave Maria wurde von Papst Pius V. am 17. September 1569 festgelegt und die Form des Rosenkranzgebets offiziell geregelt. Wie die Entstehung auch sein mag, vielen Betern schenkt das Rosenkranzgebet Zeit mit Gott.

QUELLE: WWW.RELIGIONEN-ENTDECKEN.DE;VIVAT

Namenstage im Januar | Kalendarium 2024

1 Mo	Neujahr, Fest der Gottesmutter Maria	11 Do	Paulin v. Aquileja	22 Mo	Vinzenz Pallotti , Anastasius, Walther
2 Di	Gregor u. Basilius – Bischöfe, Dietmar	12 Fr	Tatjana, Ernst	23 Di	Heinrich, Eugen, Reinhold
3 Mi	Heiligster Namen Jesu, Adele, Genoveva, Odilo	13 Sa	Hilarius – Bischof, Gottfried, Jutta, Remigius	24 Mi	Franz v. Sales – Bischof, Vera
4 Do	Anneliese, Angelika, Christiane	14 So	2. So. i. Jahreskr. , Felix, Rainer, Engelmar	25 Do	Bekehrung des Apostel Paulus, Wolfram
5 Fr	Herz-Jesu-Freitag, Emilia, Gerlach	15 Mo	Arnold, Habakuk – Prophet	26 Fr	Timotheus u. Titus – Bischöfe, Paula
6 Sa	Erscheinung des Herrn, Dreikönig	16 Di	Marcellus – Papst, Tasso, Tilmann	27 Sa	Angela Merici, Antonia
7 So	Taufe des Herrn , Raimund v. Penafort, Reinhold	17 Mi	Antonius, Rosalind	28 So	4. So. i. Jahreskr. , Thomas v. Aquin
8 Mo	Severin, Erhard, Gudrun	18 Do	Regina, Margarethe	29 Mo	Valerius, Julius
9 Di	Alice, Julian, Adrian	19 Fr	Agritius, Pia, Martha u. Marius	30 Di	Adelgunde, Balthilde
10 Mi	Gregor X. – Papst	20 Sa	Fabian - Papst, Sebastian, Ute, Ursula	31 Mi	Johannes Bosco, Emma, Eusebius
		21 So	3. So. i. Jahreskr. , Agnes, Meinrad, Epiphanius		



„Man soll die Weise des inneren Gebetes wählen, die man am leichtesten und fruchtbarsten findet. Aber der königliche Weg der Heiligkeit ist die Demut und das Vertrauen auf Gott.“

Vinzenz Pallotti

Quellennachweis der Fotos:

TitelLisa Bahn Müller
S. 3, 9, 12, 14Lisa Bahn Müller
S. 4, 6, 11, 30, 31AdobeStock
S. 13, 16, 23, 24Rudolf Baier
S. 18Werner Enders
S. 19ben white/unsplash
S. 21han chenxu tu/unsplash
S. 26levi xu/unsplash
S. 26dewang gupta/unsplash
S. 27priscilla du preez/unsplash
RückseiteLisa Bahn Müller

Erscheinungstag dieser Ausgabe:

1. Januar 2024
das zeichen (131. Jahrgang)
und KA – Katholisches Apostolat
(90. Jahrgang)

Herausgeber und Verleger:

Pallottiner Körperschaft des öffentlichen Rechts
Vinzenz-Pallotti-Straße 14
86316 Friedberg in Bayern
ISSN 2198-252X

Gesamtherstellung:

Weiss-Druck GmbH & Co. KG
Hans-Georg-Weiss-Straße 7
52156 Monschau

Redaktionsanschrift:

das zeichen
Vinzenz-Pallotti-Straße 14
86316 Friedberg
redaktion@pallottiner.org
Fax: 0821 60052-546

Redaktion:

Alexander Schweda UAC (Chefredakteur), Gertrud Brem, P. Alexander Holzbach SAC, P. Jörg Müller SAC, Vera Novelli

Gestaltung und Layout:

büroecco
kommunikationsdesign GmbH
Völkstraße 29
86150 Augsburg
www.bueroecco.com

Leserservice:

Provinzkanzlei Nord
Wiesbadener Straße 1
65549 Limburg
Telefon: 06431 401244
Fax: 06431 401291
kanzlei@pallottiner.org

Oder

Provinzkanzlei Süd
Vinzenz-Pallotti-Str. 14
86316 Friedberg/Bay.
Telefon: 0821 60052-580
Fax: 0821 60052-586
kanzlei@pallottiner.org

Preis: 1,80 € pro Ausgabe,
3,00 € für die Doppelausgabe.
Jahresbezug (11 Ausgaben
inklusive einer Doppelausgabe):
durch Förderer (Austräger): 21,- €
per Postversand: 27,- €



Ein schönes Geschenk für feinfühlige Menschen, die Mut und Freude suchen und zuversichtlich leben wollen.

das zeichen erscheint 11 Mal im Jahr, inkl. einer Doppelausgabe. Preis: 1,80 € pro Ausgabe, 3,00 € für die Doppelausgabe. Jahresbezug durch Förderer (Austräger): 21,- €, Jahresbezug per Postversand: 27,- €.

Bankverbindung:
Bank für Kirche und Caritas
IBAN: DE87 4726 0307 0018 1817 00
BIC: GENODEM1BKC

Senden Sie bitte die Zeitschrift als Geschenkabonnement

für 1 Jahr bis auf Widerruf

Gültig ab: _____

Name, Vorname

Straße, Nummer

Plz, Ort

Telefon

Unterschrift

Abtrennen und Coupon einsenden an:
das zeichen
Postfach 1162 | 65531 Limburg
oder Mönchsberg 24 | A-5020 Salzburg
kanzlei@pallottiner.org

Abonnement-Empfänger:

Name, Vorname

Straße, Nummer

Plz, Ort

Telefon

1 Mo	Neujahr, Fest der Gottesmutter Maria	11 Do	Paulin v. Aquileja	22 Mo	Vinzenz Pallotti , Anastasius, Walther
2 Di	Gregor u. Basilius – Bischöfe, Dietmar	12 Fr	Tatjana, Ernst	23 Di	Heinrich, Eugen, Reinhold
3 Mi	Heiligster Namen Jesu, Adele, Genoveva, Odilo	13 Sa	Hilarius – Bischof, Gottfried, Jutta, Remigius	24 Mi	Franz v. Sales – Bischof, Vera
4 Do	Anneliese, Angelika, Christiane	14 So	2. So. i. Jahreskr. , Felix, Rainer, Engelmar	25 Do	Bekehrung des Apostel Paulus, Wolfram
5 Fr	Herz-Jesu-Freitag, Emilia, Gerlach	15 Mo	Arnold, Habakuk – Prophet	26 Fr	Timotheus u. Titus – Bischöfe, Paula
6 Sa	Erscheinung des Herrn, Dreikönig	16 Di	Marcellus – Papst, Tasso, Tilmann	27 Sa	Angela Merici, Antonia
7 So	Taufe des Herrn , Raimund v. Penafort, Reinhold	17 Mi	Antonius, Rosalind	28 So	4. So. i. Jahreskr. , Thomas v. Aquin
8 Mo	Severin, Erhard, Gudrun	18 Do	Regina, Margarethe	29 Mo	Valerius, Julius
9 Di	Alice, Julian, Adrian	19 Fr	Agritius, Pia, Martha u. Marius	30 Di	Adelgunde, Balthilde
10 Mi	Gregor X. – Papst	20 Sa	Fabian - Papst, Sebastian, Ute, Ursula	31 Mi	Johannes Bosco, Emma, Eusebius
		21 So	3. So. i. Jahreskr. , Agnes, Meinrad, Epiphanius		



„Man soll die Weise des inneren Gebetes wählen, die man am leichtesten und fruchtbarsten findet. Aber der königliche Weg der Heiligkeit ist die Demut und das Vertrauen auf Gott.“

Vinzenz Pallotti

Quellennachweis der Fotos:

TitelLisa Bahnmüller
 S. 3, 9, 12, 14Lisa Bahnmüller
 S. 4, 6, 11, 30, 31AdobeStock
 S. 13, 16, 23, 24Rudolf Baier
 S. 18Werner Enders
 S. 19ben white/unsplash
 S. 21han chenxu tu/unsplash
 S. 26levi xu/unsplash
 S. 26dewang gupta/unsplash
 S. 27priscilla du preez/unsplash
 RückseiteLisa Bahnmüller

Erscheinungstag dieser Ausgabe:

1. Januar 2024
 das zeichen (131. Jahrgang)
 und KA – Katholisches Apostolat
 (90. Jahrgang)

Herausgeber und Verleger:

Pallottiner Körperschaft des
 öffentlichen Rechts
 Vinzenz-Pallotti-Straße 14
 86316 Friedberg in Bayern
 ISSN 2198-252X

Gesamtherstellung:

Weiss-Druck GmbH & Co. KG
 Hans-Georg-Weiss-Straße 7
 52156 Monschau

Redaktionsanschrift:

das zeichen
 Vinzenz-Pallotti-Straße 14
 86316 Friedberg
 redaktion@pallottiner.org
 Fax: 0821 60052-546

Redaktion:

Alexander Schweda UAC (Chef-
 redakteur), Gertrud Brem, P. Alex-
 ander Holzbach SAC, P. Jörg Müller
 SAC, Vera Novelli

Gestaltung und Layout:

büroecco
 kommunikationsdesign GmbH
 Völkstraße 29
 86150 Augsburg
 www.bueroecco.com

Leserservice:

Provinzkanzlei Nord
 Wiesbadener Straße 1
 65549 Limburg
 Telefon: 06431 401244
 Fax: 06431 401291
 kanzlei@pallottiner.org
Oder
 Provinzkanzlei Süd
 Vinzenz-Pallotti-Str. 14
 86316 Friedberg/Bay.
 Telefon: 0821 60052-580
 Fax: 0821 60052-586
 kanzlei@pallottiner.org

Preis: 1,80 € pro Ausgabe,
 3,00 € für die Doppelausgabe.
 Jahresbezug (11 Ausgaben
 inklusive einer Doppelausgabe):
 durch Förderer (Austräger): 21,- €
 per Postversand: 27,- €



Ein schönes Geschenk für feinfühlige Menschen, die Mut und Freude suchen und zuversichtlich leben wollen.

das zeichen erscheint 11 Mal im Jahr, inkl. einer Doppelausgabe. Preis: 1,80 € pro Ausgabe, 3,00 € für die Doppelausgabe. Jahresbezug durch Förderer (Austräger): 21,- €, Jahresbezug per Postversand: 27,- €.

Bankverbindung:
Bank für Kirche und Caritas
IBAN: DE87 4726 0307 0018 1817 00
BIC: GENODEM1BKC

Senden Sie bitte die Zeitschrift als Geschenkabonnement

für 1 Jahr bis auf Widerruf

Gültig ab: _____

Name, Vorname

Straße, Nummer

Plz, Ort

Telefon

Unterschrift

Abtrennen und Coupon einsenden an:
das zeichen
Postfach 1162 | 65531 Limburg
oder Mönchsberg 24 | A-5020 Salzburg
kanzlei@pallottiner.org

Abonnement-Empfänger:

Name, Vorname

Straße, Nummer

Plz, Ort

Telefon