

Katechese für Jugendliche ab 13 Jahren: Wie kann ich mein Gebet wirkungsvoller machen?

Das wahre und reine Gebet, kann dich niemand außer dem Herrn lehren.

Hl. Dimitrij von Rostov

Das Wichtigste zuerst:

Es gibt Gebet, das ist Gott wohlgefällig und fruchtbringend. Und es gibt Gebet, das für Gott abscheulich und fruchtlos ist. Wenn du willst, dass der Herr dein Gebet annimmt, sollst du dich ihm mit viel Demut und Zerknirschung nahen, mit reinen Gedanken, mit großem Vertrauen auf seine Vorsehung, mit dem Herzen gereinigt von Zorn und Groll, mit dem willigen Geist des Lernens und Gehorchens seinem Willen gegenüber. Das sind die grundlegenden Voraussetzungen für das fruchtbringende Gebet. *Hl. Dimitrij von Rostov*



Diese Dinge bzw. Personen fördern unser Gebet:

Der Heilige Geist hilft uns beim Beten: Ebenso kommt aber auch der Geist unseren Schwachheiten zu Hilfe. Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt; aber der Geist selbst tritt für uns ein mit unaussprechlichen Seufzern. *Röm 8, 26*

Gottesgehorsam: Und das ist die Freimütigkeit, die wir ihm gegenüber haben, daß er uns hört, wenn wir seinem Willen gemäß um etwas bitten. Und wenn wir wissen, daß er uns hört, um was wir auch bitten, so wissen wir, daß wir das Erbetene haben, das wir von ihm erbeten haben. *1 Joh 5, 14-15*

Verborgenes Gebet im Herzen, bzw. in deiner Kammer. Gib deinen Gebeten mit wenigen Worten Würze. Gott weiß was wir brauchen: Du aber, wenn du betest, geh in dein Kämmerlein und schließe deine Türe zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der ins Verborgene sieht, wird es dir öffentlich vergelten. Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden; denn sie meinen, sie werden erhört um ihrer vielen Worte willen. Darum sollt ihr ihnen nicht gleichen! Denn euer Vater weiß, was ihr benötigt, ehe ihr ihn bittet. *Mt 6, 6-8*

Seelische Hingabe: Ob unser Gebet erhört wird, hängt nicht von der Anzahl der Worte ab, sondern von der Hingabe der Seele. *Hl. Johannes Chrysostomus*

Glaube: Da antwortete Jesus und sprach zu ihr: O Frau, dein Glaube ist groß; dir geschehe, wie du willst! Und ihre Tochter war geheilt von jener Stunde an. *Mt 15, 28*

Gemeinschaftliches Gebet: Weiter sage ich euch: Wenn zwei von euch auf Erden übereinkommen über irgend eine Sache, für die sie bitten wollen, so soll sie ihnen zuteil werden von meinem Vater im Himmel. Denn wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich in ihrer Mitte. *Mt 18, 19-20*

Wachsamkeit: Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung kommt! Der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach. *Mt 26, 41*

Buße und Demütigung vor Gott: So unterwerft euch nun Gott! Widersteht dem Teufel, so flieht er von euch; naht euch zu Gott, so naht er sich zu euch! Reinigt die Hände, ihr Sünder, und heiligt eure Herzen, die ihr geteilten Herzens seid! Fühlt euer Elend, trauert und heult!

Euer Lachen verwandle sich in Trauer und eure Freude in Niedergeschlagenheit! Demütigt euch vor dem Herrn, so wird er euch erhöhen. Jak 4, 7-10

Dankbarkeit und Anrufung der Heiligen: Wieder sprach der Heilige: „Ich bitte dich, sage mir auch dieses: Welche Heiligen sind am barmherzigsten, in Bezug auf uns Menschen, damit der elende Mensch sie bittet, für ihn zu vermitteln?“ Und der Engel antwortete und sprach: „**Alle Heiligen sind euch Menschen gegenüber mitleidig und zeigen sich erkenntlich, doch ihr Menschen erzürnt sie, weil ihr ihnen gegenüber unerkennlich und undankbar seid**. Denn die heiligen Engel empfinden großes Mitleid für den Menschen, weil sie wegen der Errettung der Menschen die erstaunlichen Dinge Gottes sehen. Außer ihnen erbarmt sich die Herrin, **die Gottesgebälerin**, am meisten über das Geschlecht der Menschen. Der Mensch hätte ihren Namen unablässig im Munde haben müssen, Heiliger Vater. Doch der Teufel betrog ihn, und er wurde undankbar. Denn durch ihre Fürsprachen und Fürbitten bleibt bis heute die Welt bestehen. Weil die Menschen Gott und die Heiligen verachtet haben, hat auch Gott diese verachtet, gleich wie die Heiligen auch “ ... Der Heilige fragte den Engel weiter: „Sage mir bitte, welches Gebet gebührt dem Mönch?“ Er aber sprach zu ihm: „Falls der Mensch gebildet ist, **die Psalmen Davids**’, falls er es aber nicht ist, das **„Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich über mich Sünder!“** Dies ist das sehr starke Gebet; auch haben viele Gebildete alles aufgegeben und dieses Gebet behalten, und sind gerettet worden, denn Männer und Frauen und Kinder und Mönche und Nonnen und Gelehrte und Ungelehrte und Erfahrene und Unerfahrene können es in ihrer Erinnerung behalten, und wer gerettet werden will, soll Tag und Nacht, in der Klause und auf dem Weg, stehend und auch sitzend, im Gehen oder tätig, dieses Gebet mit Verlangen und Bereitwilligkeit verrichten, denn es ist wirkungsfähig für jeden, der gerettet werden will.“ *Offenbarung an Abba Makarios durch einen Engel*

Die beste Reihenfolge für das Gebet: Erlerne die sehr gute Gebetsweise: Zuerst sollst du Gott aufrichtige und tiefgehende **Danksagung** darbringen. An zweiter Stelle sollst du das **Bekenntnis deiner Sünden** stellen, zusammen mit dem Fühlen der Sündenschuld und einem zerknirschten Herzen. Und als Letztes sollst deine **Bitten** zum Himmlischen Vater erwähnen. *Hl. Dimitrij von Rostov*



Verschiedene Ratschläge für das Gebet: Erleidet jemand von euch Böses? Er soll beten! Ist jemand guten Mutes? Er soll Psalmen singen! *Jak 5, 13*

Laßt das Wort des Christus reichlich in euch wohnen in aller Weisheit; lehrt und ermahnt einander und singt mit Psalmen und Lobgesängen und geistlichen Liedern dem Herrn lieblich in eurem Herzen. *Kol 3, 16*

Im übrigen betet für uns, ihr Brüder, damit das Wort des Herrn [ungehindert] läuft und verherrlicht wird, so wie bei euch. *2Thess 3,1*

Bekennet einander die Übertretungen und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet! Das Gebet eines Gerechten vermag viel, wenn es ernstlich ist. *Jak 5,16*

Gebetshindernisse:

Wenn wir mit bösen Gedanken beten (vgl. *Jak 4,4. Weish 1,3*), Unbarmherzigkeit (vgl. *Spr 21, 13*), Heuchelei (vgl. *Mt 6, 5*), Unglauben (*Jak 1, 6-8*), Sünden, Torheiten und Bosheiten (vgl. *Sir 34, 21-31. Jes 58. Mt 12, 38-42*); weitere Gründe für das Nichterhörtwerden sind: 1. Du erbittest etwas vor der von Gott festgelegten Zeit oder 2. du bist unwürdig und stolz oder 3. Gott sieht, dass die Gebetserhörung dich seelisch schädigen würde, und deshalb erhört er dich nicht, weil er dich schützen will, sagt der Hl. Dimitrij von Rostov.