

**Impulse zum Gebet
in gottesdienstloser
Zeit für die
4. Fastenwoche**



Momentan ist es uns nicht möglich, gemeinsam Gottesdienst zu feiern. Bis vor Kurzem wäre das ein undenkbarer Gedanke gewesen. Wir sind deswegen etwas verwirrt und manchmal auch ratlos. Aber vielleicht ist es auch eine Chance, wenn wir dem nachspüren, wie wichtig das gemeinsame Gebet und der gemeinsame Gottesdienst sind; dass uns etwas fehlt, wenn wir uns nicht in der Kirche versammeln dürfen. Gemeinsam fühlen wir uns stärker. Es macht Mut, wenn ich andere neben mir weiß, die wie ich ihr Vertrauen in Gott setzen, die ihren Dank, ihre Freude und ebenso ihr Leid, ihre Not, ihre Klage Gott ans Herz legen.

Not macht erfinderisch“, sagt eine Lebensweisheit. Das möge auch für diese Not-Zeit gelten. Wir können uns z.B. über Telefon, Internet, Smartphone und andere Medien verbinden. Unser Gebet muss ja nicht verstummen, es kann umso intensiver und inniger werden. Wir haben vielleicht mehr Zeit dazu (wenn wir sie uns nehmen): allein und persönlich, aber auch gemeinsam in der Familie oder über die oben genannten Verbindungen, etwa indem wir uns zu einer bestimmten Zeit verabreden, zu der jeder und jede in seiner/ihrer Wohnung in der Bibel liest oder im Gebetbuch „Gotteslob“.

Diese Zeilen mögen eine Anregung dafür sein. Sie liegen jetzt jeden Sonntag in der Kirche und werden auch auf der Internetseite der Pfarreiengemeinschaft JOSEBA veröffentlicht: www.joseba-wuerzburg.de. Sie dürfen sie auch weiterleiten an Verwandte, Bekannte und Freunde. Wir könnten auf diese Weise eine Gebetsgemeinschaft bilden. Sie dürfen mir auch per mail oder Whats-App Ihre Gebetsanliegen senden (Tel. 0151 - 17 36 50 98), die ich beim Stundengebet aufnehmen will.

Ihr Pfarrer Alfred Kraus

Eine Anregung zum kontemplativen Beten

Die **Kyrie-Rufe** im Gottesdienst können eine gute Gebetsanregung für kontemplatives Gebet sein, wie es Bischof Franz Jung jüngst in seinem Hirtenwort empfohlen hat. Folgende Schritte werden empfohlen:

1. Ich suche mir einen guten Platz (in der Kirche oder in meiner Wohnung), wo ich für die kommenden 15 bis 30 Minuten ungestört bin.
2. Ich nehme mich wahr, wie ich gerade da bin in meinem Leib. Ich spüre, wie ich sitze (oder stehe), meinen Kontakt zum Sitz und zum Boden. Ich nehme meinen Atem wahr, wie er kommt und geht, ohne dass ich etwas tun muss. Ich vertraue mich dem Rhythmus des Atems an ... und weiß mich in der Gegenwart Gottes, von IHM liebevoll angeschaut, von IHM ganz und gar umgeben.
3. Die Gedanken und Gefühle, die mir jetzt in der Stille kommen, dürfen sein, aber sie dürfen auch weiterziehen wie Wolken am Himmel. Ich halte sie nicht fest. Ich weiß mich in der Gegenwart Gottes so, als ob mich seine Sonne bescheint und mir das Gesicht und Herz erwärmt.

4. Ich wähle einen der folgenden Kyrierufe aus und bewege ihn immer wieder im Herzen. Ich wiederhole den Ruf im Rhythmus meines Atems: beim Einatmen „Herr Jesus Christus“ – beim Ausatmen: „Du bist die Hoffnung in Not und Leid“.
5. Das kann ich fünf Minuten oder auch länger so tun. Und wenn die Gedanken abweichen, dann hole ich mein Herz in Liebe und Geduld immer wieder zurück.
6. Weitere Kyrierufe können sich anfügen, wiederum für 5 oder 10 oder auch 20 bis 30 Minuten...
7. Abschließen können Sie das kontemplative Gebet mit einem Vater unser und/oder dem Taizeruf auf der folgenden Seite oder einem eigenen persönlichen Gebet.
8. Jeden Tag wiederholt wird diese Übung uns mehr und mehr in die gegenwärtige Liebe Gottes führen und unser Leben verändern. Probieren Sie es aus.

Kyrie-Rufe:

- Herr Jesus Christus, du bist die Hoffnung in Not und Leid.
- Herr Jesus Christus, du bist das Licht in Tod und Streit.
- Herr Jesus Christus, du bist Stärke, bist Brot und Freude.

Die Lesungen des 4. Fastensonntags

1. Lesung: 1 Samuel 16, 1.6-7.10-13b
 2. Lesung: Epheserbrief 5, 8-14
- Evangelium: Johannes 9, 1-41

Via, IXa

Mei - ne Hoff - nung und mei - ne
Freu - de, mei-ne Stär - ke, mein Licht. Chri-stus
mei - ne Zu - ver - sichts, auf dich ver -
trau ich und fürcht mich nicht, auf dich ver -
trau ich und fürcht mich nicht.

The musical score is written for voice and piano in 3/4 time, with a key signature of one flat (B-flat). It consists of five systems of music. The first system shows the vocal line and piano accompaniment for the first two lines of lyrics. The second system continues the vocal line and piano accompaniment for the next two lines. The third system features a triplet in the vocal line and piano accompaniment for the first line of lyrics. The fourth system continues the vocal line and piano accompaniment for the second line of lyrics. The fifth system concludes the piece with a double bar line and repeat dots.