

Das neue Selbstbewusstsein der Laien

Gebetskreise erfreuen sich immer größerer Beliebtheit

Viele Menschen haben auf Jugendtreffen oder Kirchentagen gute Glaubenserfahrungen gemacht. Zurück im Alltag aber fällt das Gebet schwer. Internet, Fernseher, Hobbys scheinen verlockender. Wenn Beten, dann meistens nebenbei und allein. Christen sind jedoch keine Einzelkämpfer, sondern brauchen Gemeinschaft. Verwirklichen lässt sich diese durch Gebetskreise.

Christof bringt es auf den Punkt. „Ich bin hinterher immer besser drauf als vorher.“ Ein anderer sagt: „Der Mittwochabend ist für mich eine spirituelle Insel, ein Ankerplatz. Ich glaube, ohne Gebetskreis wäre mein geistliches Leben vielleicht schon vertrocknet.“

So oder ähnlich hören sich viele Aussagen der Teilnehmer von Gebetskreisen an. Jesuitenpater Hubertus Tommek erklärt sich die Anziehungskraft solcher, immer häufiger auch von Laien organisierter Versammlungen damit, dass viele Menschen „im Gottesdienst die Berührung mit Gott zu wenig oder gar nicht mehr spüren“. In seinem Buch „Am Werke Gottes mitarbeiten“ hat der 74-jährige Priester einen Rahmen vorgezeichnet, wie man einen Gebetsabend gegebenenfalls auch ohne Geistlichen gestalten kann. Tommek ist inzwischen schwer an Parkinson erkrankt und hat die Leitung seines Kreises an Laien abgegeben. Trotzdem lebt sein Projekt weiter. Immer mehr Laien, so scheint es, finden in Zeiten des Priestermangels zu einem neuen Selbstbewusstsein.

Die Mitglieder der Gemeinschaften Monte Crucis und Chemin Neuf, die beide in Berlin mit rund 15 bis 50 Teilnehmern recht große Gebetskreise unterhalten, haben die Erfahrung gemacht, dass jeder Gebetsabend einen konkreten Aufbau, eine Art Gerüst, haben sollte, damit sich die Gäste eingeladen fühlen mitzumachen. Ingrid Schönsee von Monte Crucis ist es wichtig, den Abend mit dem Kreuzzeichen sowie der Bitte um Führung durch den Heiligen Geist zu beginnen. „Ohne den Geist geht gar nichts. Struktur allein reicht nicht.“

Nach der Begrüßung werden Lieder angestimmt. „Das Singen öffnet die Menschen, hilft vom Alltag ins Gebet hineinzukommen“, erzählt Bettina Peter von Chemin Neuf. Erst nachdem einige Lieder gesungen sind, beginnt das eigentliche Gebet. Den Auftakt macht der Lobpreis. „Lob und Dank sind wichtig, weil sich so der Fokus ändert und der Blick mehr auf das geht, was da ist, und nicht so sehr auf das, was fehlt“, sagt Schönsee. „Ich denke, das entspricht auch



Ausdruck gemeinsamen Betens kann das Händehalten sein.

der Grundhaltung von Jesus“, sagt die Lehrerin mit Blick auf die Brotvermehrung.

„Wichtig ist auch, dass jeder Einzelne frei sprechen kann. Alle sind eingeladen. Aber niemand wird bedrängt. Jeder Druck schadet“, erklärt Schönsee. Die Möglichkeit, selbst einmal laut und frei zu beten, erleben viele als Bereicherung, sagt Peter.

Im Schweigen wirkt Gottes Wort tiefer

Nach dem Lobpreis beginnt in etlichen Gebetskreisen eine stille Zeit, „in die wir oft mit einem Bibelwort gehen“, so Schönsee. Im Schweigen, das wird jeder bestätigen, der es mal versucht hat, kann Gottes Wort deutlich tiefer wirken. Viele erleben die Kontemplation auch als heilsam. An das Schweigen schließt sich für gewöhnlich die Anbetung an, in der vor allem die Größe, die Liebe und das Geheimnis Gottes „ertastet“ werden.

Wenn es zu längeren Pausen kommt, trägt wieder das eine oder andere Lied. Oft sind es kurze Gesänge aus Taizé, die viele Christen auswendig können. So werden keine oder nur wenige Regieanweisungen benötigt. Die Kunst der Gebetskreisführung ist es zu er-



(Foto: Andrey_Popov/shutterstock.com)

TIPPS

Wer, wie, wo? Jeder, der gerne mit anderen Menschen betet, aber keinen Kreis in der Nähe hat, kann darüber nachdenken, ob es nicht seine Berufung ist, einen Gebetskreis zu gründen. Das Ganze ist wesentlich einfacher als gedacht. Wichtig ist ein Raum, in dem man ungestört ist. Schon ein Kreuz, eine Kerze kann helfen, eine sakrale Atmosphäre herzustellen. Wer im Gebetskreis meditieren möchte, sollte an Gebetsbänken und Decken denken. Oft sind Pfarreien und Gemeinden gerne bereit, Gläubigen Räume zur Verfügung zu stellen.

Was dann? Ein neuer Gebetskreis sollte bekannt gemacht werden: Bekannte einladen, Aushänge in der Kirche platzieren, Ankündigungen im Pfarrblatt machen. Unabdingbar ist Regelmäßigkeit: egal ob wöchentlich oder einmal im Monat. Ein Team von zwei, drei Menschen sollte das Ganze verantwortlich tragen. „Überforderung“ sollte vermieden werden: Vor allem am Anfang müssen keine Gebetsmarathons hingelegt werden. Schon eine halbe Stunde vor Gott ist gewonnene Zeit. AKA/TMG

→ www.gebetskreis.net

spüren, wann es an der Zeit ist, selbst wieder etwas zu sagen, oder „das Schweigen auszuhalten“, um so die Andacht der anderen nicht zu stören. „Man muss sich führen lassen“, sagt Schönsee. „Das Zentrale ist, selbst im Gebet zu sein, vor Gott zu stehen“, ergänzt Peter.

Bevor der Abend in beiden Kreisen mit dem Vaterunser beendet wird, nimmt sich die Gemeinschaft Monte Crucis noch viel Zeit

für die Fürbitten und bringt so all die Menschen, die dem einen oder anderen besonders am Herzen liegen, vor Gott. Wichtig ist es Schönsee, den Gebetsabend „bei einer Tasse Tee“ ausklingen zu lassen. „Das hilft die Gruppe zu festigen. Dass das Ganze mehr Kontinuität bekommt“, sagt sie.

Die Geschichte gibt ihr recht. Den einst von Pater Tommek gegründeten Kreis gibt es seit nunmehr 40 Jahren. ANDREAS KAISER

Hubertus Tommek SJ, Am Werke Gottes mitarbeiten – Einblicke in die Praxis ignatianisch-charismatischen Wirkens. Paulinus Verlag. ISBN: 978-3-7902-2194-7. 92 Seiten, 5 Euro.



Auswahl von Gebetskreisen im Erzbistum Köln

Gebetskreis für junge Leute

Ort: St. Kolumba
Adresse: Kolumbastraße 2, 50667 Köln
Tag: jeden Dienstag
Uhrzeit: 19.45 Uhr
→ www.gebetskreis-koeln.de

Eucharistische Flamme

Ort: Kirche St. Katharina
Adresse: Immendorfer Str. 42-44, 50997 Köln
Tag: jeden zweiten Freitag
Uhrzeit: 18 Uhr
→ www.heilige-drei-koenige.de

Gebetskreis Chemin Neuf

Ort: St. Remigius (Franziskusraum)
Adresse: Brüdergasse 8, 53111 Bonn
Tag: jeden Donnerstag
Uhrzeit: 20 Uhr
→ www.chemin-neuf.de

Gebetskreis Neviges

Ort: Mariendom (Krypta)
Adresse: Elberfelder Straße 12, 42553 Velbert
Tag: jeden Dienstag
Uhrzeit: 19.30 Uhr
→ www.mariendom.de

Musikalischer Gebetskreis

Ort: St. Andreas
Adresse: Andreasstraße 27, 40213 Düsseldorf
Tag: einmal monatlich am Mittwoch
Uhrzeit: 19 Uhr
→ www.dominikaner-duesseldorf.de

Gebetskreis Haan

Ort: Pfarrzentrum FORUM
Adresse: Breidenhofer Straße 1, 42781 Haan
Tag: jeden zweiten Mittwoch
Uhrzeit: 20 Uhr
→ www.kath-kirche-haan.de

TMG