

Novene zum Heiligen Geist



Pfingstnovene | Heft 1

Paulus schreibt im Brief an die Galater:

16 Ich sage aber: Wandelt im Geist, dann werdet ihr das Begehren des Fleisches nicht erfüllen! 17 Denn das Fleisch begehrt gegen den Geist, der Geist gegen das Fleisch, denn diese sind einander entgegengesetzt, damit ihr nicht tut, was ihr wollt. 18 Wenn ihr euch aber vom Geist führen lasst, dann steht ihr nicht unter dem Gesetz.

19 Die Werke des Fleisches sind deutlich erkennbar: Unzucht, Unreinheit, Ausschweifung, 20 Götzendienst, Zauberei, Feindschaften, Streit, Eifersucht, Jähzorn, Eigennutz, Spaltungen, Parteiungen, 21 Neid, maßloses Trinken und Essen und Ähnliches mehr. Ich sage euch voraus, wie ich es früher vorausgesagt habe: Wer so etwas tut, wird das Reich Gottes nicht erben.

Die Frucht des Geistes aber ist **Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Enthaltbarkeit**; gegen all das ist das Gesetz nicht. Die zu Christus Jesus gehören, haben das Fleisch und damit ihre Leidenschaften und Begierden gekreuzigt. Wenn wir im Geist leben, lasst uns auch im Geist wandeln! Gal 5, 16-25

Pfingstnovene – das Neuntagegebet zum Heiligen Geist

Damit hatten die Jünger nicht gerechnet. Auf gar keinen Fall. Schließlich waren sie Jesus gefolgt, gerade weil er die große Hoffnung war, die Hoffnung auf Veränderung.

Und nun hing diese Hoffnung am Kreuz. Alles war zerstört, jeder Aufbruch unmöglich. Die Situation war ausweglos. Wie sollte es weitergehen?

Womit die Jünger in diesem Moment nicht gerechnet hatten: Gott darf man nicht unterschätzen. Was zunächst aussah wie das Ende, entpuppte sich als das eigentlich Neue, als der eigentliche Aufbruch in ein ganz neues Leben und hinein in eine neue Hoffnung.

Das Sterben und die Auferstehung Jesu brachen mit allem Gängigen, was die Jünger kannten. Alles war verändert. Dies führte dazu, dass die Jünger wieder ihre Begeisterung auspackten, jubelten und sich freuten. Der, an den sie geglaubt und in den sie ihr Leben investiert hatten, war wieder da. Es war doch nicht alles verloren: Jesus, der Messias, der alles neu macht.

Doch dann verschwand Jesus wieder. Auf einer Wolke. Einfach so, ohne Vorwarnung. Wieder war er weg. Diesmal für immer. Kein Auferstandener, den man den anderen zeigen konnte, keine Wunden, die man mit den Händen anfassen konnte und somit kein Beweis, dass Jesus wirklich auferstanden war.

Seltsamerweise fielen die Jünger dieses Mal nicht zurück in die Lethargie, die sie nach dem Kreuzestod Jesu ergriffen hatte. Dieses Mal war alles ein wenig anders. Dieses Mal blieben sie treu und beteten. Etwas ängstlich und vielleicht auch noch ein wenig ratlos, aber nicht hoffnungslos.

Möglicherweise lag das daran, dass Jesus ihnen versprochen hatte, dass er sie nicht alleine lassen würde. Er versprach ihnen seinen Beistand, den Heiligen Geist.

Der Heilige Geist veränderte die Jünger von Grund auf. Sie waren plötzlich erfüllt von einem Feuer, das für Gott brannte. Sie wurden mutig und trauten es sich zu guter Letzt sogar zu, die Sache Jesu weiter zu tragen, hinaus in die ganze Welt.

Die Zusage Jesu, dass er seinen Geist als Beistand gibt, gilt auch für uns. Was er bei den Jüngern bewegt hat, wissen wir. Was der Heilige Geist bei uns bewegen und verändern kann, hängt von uns selbst ab. Denn der Heilige Geist wird nicht ungefragt in unser Leben kommen. Wir müssen ihm unser Herz öffnen und bereit sein, ihn wirken zu lassen. Dann kann er in uns und unserem Leben all das verändern, was Veränderung braucht.

Die Pfingstnovene kann eine Hilfestellung sein, den Heiligen Geist bewusst in unser Leben zu holen und sich für diese Veränderung zu öffnen.

Die Pfingstnovene ist das neuntägige Gebet zwischen Christi Himmelfahrt und Pfingsten, bei dem man den Heiligen Geist ausdrücklich um Beistand und Hilfe bittet. Jesus hat uns zugesichert, dass er uns den Heiligen Geist zur Seite stellt. Darauf dürfen wir vertrauen.

Komm, Heiliger Geist. Komm!



Wie bete ich die Pfingstnovene?

- Ich suche einen ruhigen Platz und nehme eine Haltung ein, die mich aufmerksam da sein lässt. Vielleicht zünde ich eine Kerze an.
- Ich beginne mit dem Kreuzzeichen.
Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.
- Dann bete ich ein Gebet zum Heiligen Geist.
- Anschließend versuche ich einige Minuten Stille zu halten und mich zu sammeln. Ich richte meine Gedanken auf Gott aus, um gut vor ihm da zu sein.
- Von der Stille gehe ich zu meinem persönlichen Gebetsanliegen über. Ich sage Gott, was ich auf dem Herzen trage und worum ich ihn bitte.
Das Gebetsanliegen bleibt in den neun Tagen das Gleiche.
- Jetzt lese ich die Gedanken und den Impuls.
- Wenn ich dazu noch meine eigenen Gedanken habe, halte ich noch einmal einen Moment der Stille.
- Ich bete das Vater unser.

Von mir lenke ich den Fokus auf unsere Kirche, deren Geburtsstunde das Pfingstfest ist. Ich bitte um den Heiligen Geist:

Komm, Heiliger Geist,
komm in mein Herz,
komm in unsere Mitte,
komm in unsere Pfarrgemeinde,
komm in unsere Diözese,
komm in unsere Kirche.
Erneuere und stärke sie.
Mache sie zu einer Gemeinschaft,
die in deinem Geist lebt und wirkt.
Öffne sie für Gottes Wort und Wille.
Bewahre sie im Glauben
und verbinde sie in der Liebe.
Amen.

- Ich bete ein Vater unser für unsere Kirche und bitte um die Fürbitte der Heiligen Mutter Maria (Ave Maria).
- Die Gebetszeit beende ich mit einem kurzen Segen und dem Kreuzzeichen:

Der Herr segne und behüte uns, er lasse sein Angesicht über uns
leuchten und schenke uns sein Heil.
Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.
Amen.

Erster Tag

Liebe

Gedanken

Im 1. Korintherbrief gibt es ein Kapitel, das von der Liebe handelt (Kapitel 13). Dieses Kapitel erzählt, wie die Liebe ist- und wie sie nicht ist. Das Kapitel schließt mit den Worten: „Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; doch am größten unter ihnen ist die Liebe“.

Auch wenn sie am größten ist, so ist es in der heutigen Zeit nicht immer einfach von Liebe zu sprechen, denn das Wort Liebe wird gerne für viele Dinge verwendet, die eigentlich nichts mit der Liebe zu tun haben, wie sie im Korintherbrief beschrieben wird.

Ohne Liebe können wir Menschen nicht leben. Sie ist die Grundlage unseres Lebens und wir sind abhängig von ihr. Dabei reicht es nicht aus, von körperlicher Liebe und Zuneigung zu reden, sondern es geht besonders auch um die Liebe, die unser Herz und unsere Seele ergreift.

Liebe ist ein Geschenk, das von einem Menschen zum anderen geht, selbstlos und nicht zu erzwingen. Wir werden von anderen Menschen nicht wegen unserer Leistung oder unseres Vermögens geliebt, sondern um unser selbst willen, als die Person, die wir sind. Das ist die Grundlage der Liebe. Sie ist bedingungslos. Wäre sie an Bedingungen geknüpft, wäre es keine Liebe. Das schließt auch Gottes Liebe mit ein. Er liebt uns einfach, weil wir die sind, die wir eben sind. Nicht weil wir dies oder das leisten oder tun. Er hat uns ins Leben geliebt und nichts kann uns von seiner Liebe trennen. Seine Liebe hört niemals auf, denn sie ist tiefer und größer als unsere menschliche Liebe es jemals sein kann.

Gottes Geist ist nicht nur die Liebe selbst, sondern er kann uns auch helfen, die Liebe in unserem Leben so zu leben, wie Gott sie ursprünglich in die

Menschen hineingelegt hat. Er hilft uns, sie neu zu entfachen oder sie auch einfach nur zu entdecken, wo wir sie nie vermutet hätten.

Geist der Liebe, komm.

Impulsfragen:

- Von wem werde ich geliebt und wen liebe ich?
- Wo wäre mehr Liebe in meinem Leben notwendig?
- Wie steht es um meine Gottesliebe?
- Wo brauche ich die Hilfe des Heiligen Geistes?



Zweiter Tag

Freude

Gedanken

Wenn wir die Augen schließen und versuchen, uns an freudige Momente in unserem Leben zu erinnern, dann werden wir vermutlich einen Anflug von Glück empfinden.

Freude kommt von froh sein und sie erhellt unser Herz und unsere Seele. Es ist eine Art Zustand, in dem wir uns nichts mehr wünschen, weil wir alles haben, was wir brauchen- in unserem Herzen und in unserer Seele.

Aus diesem Zustand heraus können wir viel Kraft schöpfen, für unseren Alltag, unser Sein, unser Leben und unser Wirken. Leider ist unsere Freude oft nur von kurzer Dauer. Ist der freudige Moment vorbei, bricht gerne wieder das alltägliche Dasein über uns herein, das oft genug wenig freudig und freundlich ist. Das ist aber keine wahre Freude.

Die Freude, von der Paulus spricht, ist eine andere Freude. Es ist eine Freude, die ein Leben lang anhält und tief in uns verankert ist. Denn diese Freude hängt mit Jesus Christus zusammen. Es geht- christlich gesprochen- um die Freude am und im Herrn. Diese Freude ist tatsächlich etwas ganz Anderes. Sie hat etwas mit Erlöst-Sein zu tun, weil wir darum wissen, dass Gott bei uns ist, an uns festhält und für uns sorgt. Wir können alles loslassen, ihm überlassen und ihm in die Hände legen. Es ist die Freude darüber, dass Gott immer bei uns ist und wir ihm bedingungslos vertrauen dürfen. Dies kann uns niemand wegnehmen oder streitig machen.

Die Freude am Herrn macht uns stark und sorgt für eine Art inneres Gleichgewicht. Sie kann uns auch dann nicht genommen werden, wenn schwere oder traurige Zeiten in unserem Leben vorherrschen. Und sie kann durch widrige äußere Umstände nicht ins Wanken gebracht werden, denn der Grund für diese Freude hängt nicht von uns oder den Umständen ab, son-

dern von Gott. Das bedeutet nicht, dass immer alles eitel Sonnenschein sein muss. Es bedeutet vielmehr, dass wir darum wissen, dass wir unser Leben nicht alleine bewältigen müssen, sondern, dass Gott mit uns ist.

Die Freude ist es, die uns Christen ausmacht und die wir anderen Menschen zeigen sollen, denn sie ist ein Zeugnis dafür, dass Jesus unser Begleiter und unsere Hoffnung ist. Ihm können wir unser Leben anvertrauen. Er weiß, was wir brauchen und er weiß, was uns gut tut.

Geist der Freude, komm.

Impulsfragen:

- Habe ich die Freude darüber, dass Gott bei mir ist, schon einmal erlebt?
- Wann sehne ich mich nach Freude?
- Wenn ich an Freude denke, wo brauche ich den Heiligen Geist?



Dritter Tag

Friede

Gedanken

Gerne sagen wir, wir leben in einem Land, in dem Friede herrscht. Aber ist das wirklich so? Mit „Ja“ können wir diese Frage beantworten, wenn wir Frieden als Abwesenheit von Krieg sehen. Dennoch müssen wir immer wieder feststellen, dass die Sache mit dem Frieden komplizierter ist und sich nicht einfach auf die Abwesenheit von Krieg beschränken lässt.

Wirklicher Friede in allen Bereichen unseres Lebens ist schwer zu erreichen, denn wirklicher Friede reicht bis in die Seele eines Menschen hinein. Wie oft geben wir vor, Frieden zu wollen, aber in unseren Herzen herrscht ein Unfriede, der z.B. durch Neid, Zorn oder Streit hervorgerufen wird.

Wenn wir Frieden wollen, dann müssen wir aktiv daran arbeiten. Das ist bisweilen sehr schwer, bedeutet es doch, dass wir zuerst auf uns selbst und auf das, was sich in unserem Herzen bewegt, achten müssen. Friede beginnt nämlich nicht zuerst beim Anderen, sondern bei uns selbst. Wenn wir Frieden wollen, müssen wir etwas dazu beitragen.

Das kann allerdings auch heißen, dass wir uns in manchen Dingen selbst überwinden müssen, indem wir z.B. anderen oder auch uns selbst verzeihen oder vergeben müssen. Frieden schließen müssen mit Begebenheiten, anderen Menschen und uns selbst. Tun wir das nicht, wird immer ein Beigeschmack bleiben und wir sind und werden in unserem Herzen tatsächlich bitter.

Alleine schaffen wir Menschen das oft nicht. Deshalb ist es gut, dass Jesus uns dabei hilft. Er stellt uns den Heiligen Geist als Begleiter an die Seite. Wo der Heilige Geist wirkt, da bekommen wir zum Frieden einen neuen Zugang und der Wunsch nach Frieden prägt sich tief in unsere Herzen ein. Der Frie-

de Gottes ist nämlich eng verbunden mit der Liebe und der Freude. Ohne sie geht echter Friede nicht.

Wenn sich unser menschliches Herz und unser menschlicher Verstand mit dem Frieden schwertut, dann kann Gottes Geist, mit seiner Liebe und seinem Frieden eine Lösung für ein gelingendes Leben sein, frei von Missgunst, Streit, Neid oder Hass. Gottes Friede ist eine innere Gelassenheit des Herzens, die über die menschlichen Begrenztheiten hinaus, wirkliches Zusammenleben ermöglicht.

Deshalb sollten wir um den Heiligen Geist bitten, der uns den Weg zum Frieden weist.

Geist des Friedens, komm.

Impulsfragen:

- Mit welchen Begebenheiten meines Lebens, bin ich unversöhnt?
- In welchem Bereich meines Lebens, bitte ich um Gottes Frieden?
- Wo brauche ich Gottes Geist ganz besonders?



Vierter Tag

Geduld

Gedanken

Geduld und Langmut sind schon fast veraltete Worte, die nicht mehr so recht zu unserer modernen Zeit passen wollen.

Immer schneller, immer intensiver, immer kurzlebiger ist das Motto von heute. Eine schnelle Lösung von Problemen ist angesagt, Schwäche und Leid muss man so schnell wie möglich beenden, lautet die Devise. Kein Ausfall an Kraft und Zeit ist erlaubt. Wer nicht mithalten kann, fällt aus dem System.

Dabei haben Leid und Schwäche durchaus ihren Sinn. Sie lehren uns eine der größten Tugenden: Geduld.

Geduld ist die Fähigkeit zu warten, Ausdauer zu haben und auszuharren. Geduld ist nicht hoffnungslos, sondern sie ist geradezu auf die Hoffnung ausgelegt, dass es irgendwie ein gutes Ende nimmt. Geduld ohne Hoffnung gibt es nicht.

Wenn wir diesen Gedanken noch etwas weiterdenken, dann geht es vielleicht bei der Geduld sogar darum, in all dem Negativen, das wir erleben, eine zuversichtliche Hoffnung zu bewahren. So ist es uns auch möglich, aus schwierigen Situationen mit einer inneren Stärke und Kraft hervorzugehen.

Geduld brauchen wir nicht nur in schwierigen Zeiten unseres Lebens. Geduld brauchen wir auch, wenn es um Gottes Willen in unserem Leben geht, der oft einhergeht mit persönlichen Herausforderungen, die uns das Leben stellt. Was hinter Gottes Plan steht, ist für uns oft nur schwer zu verstehen und manchmal meinen wir sogar, dass es kein guter Plan ist, weil wir all das Leid und all das Elend, das uns widerfährt nicht verstehen.

Gerade in solchen Zeiten ist es gut, geduldig zu sein und auf Gott und seinen Geist zu vertrauen. Nur so verlieren wir die Hoffnung nicht und schöpfen Tag für Tag neue Kraft.

Teresa von Avila schreibt in einem ihrer berühmtesten Gebete sogar: „Geduld erreicht alles“. Damit meint sie: Wer mit Gott ausharrt, geduldig ist, der bekommt am Ende ein Leben in Fülle geschenkt, das größer ist, als das, was wir uns vorstellen können.

Geist der Geduld, komm.

Impulsfragen:

- Wo fehlt mir ab und an die Geduld?
- Wo hat sich das Ausharren und Geduldigsein für mich schon gelohnt?
- Bei was muss ich augenblicklich einen langen Atem haben?
- Wo brauche ich Gottes Geist, um geduldig zu sein?



Fünfter Tag

Freundlichkeit

Gedanken

Jeder von uns ist schon einmal einem freundlichen Menschen begegnet. Selbst in unserer oft sozial kalten Welt gibt es sie: die von Herzen freundlichen Menschen, die unseren Alltag erhellen und Freude verbreiten.

Wenn ein Mensch freundlich ist, dann sehen wir meist seine Warmherzigkeit oder seine liebenswürdige Art, die er uns hinhält und nicht selten zum Geschenk macht. Er strahlt etwas aus, dieser Mensch, und das färbt im besten Falle auf uns ab. Vielleicht kann man auch sagen, dass solche Menschen die Fähigkeit besitzen, andere Menschen im Herzen zu berühren. Und das tun sie auf eine ganz einfache Weise. Sie hinterfragen nicht, sie verurteilen nicht und sie wollen nicht erst eine Gegenleistung, ehe sie freundlich zu uns sind.

Die Bibel zeigt uns, dass Jesus freundlich war. Wenn wir auf seine Taten und seinen Umgang mit den Menschen schauen, dann zeigt sich seine Freundlichkeit in dem Wert, den er jedem einzelnen von ihnen zumaß. Er hat selbst den unbeliebtesten Menschen, den Sündern- wie sie von den anderen genannt wurden- Freundlichkeit erwiesen.

An Jesus sollen wir uns ein Beispiel nehmen. Sein Verhalten veränderte das Verhältnis zwischen den Menschen. Aber nicht nur zwischen den Menschen. Oft hat sich auch das Verhalten der Menschen zu sich selbst und zu Gott grundlegend verändert.

Wir sollten der Freundlichkeit die Chance geben, auch unser Leben zu verändern. Gottes Geist kann uns dabei eine Hilfe sein, die wir annehmen dür-

fen, denn der Beistand des Heiligen Geistes ist ein Zeichen von Gottes (Menschen-) Freundlichkeit.

Geist der Freundlichkeit, komm.

Impulsfragen:

- Kenne ich einen freundlichen Menschen und was gefällt mir an ihm?
- Wem gegenüber möchte ich gerne freundlicher sein?
- Wie kann mir Gottes Geist helfen?



Sechster Tag

Güte

Gedanken

Güte ist eine Wesenseigenschaft des Menschen. Sie kann nicht erzwungen oder erlernt werden. Man kann versuchen gütig zu handeln, aber wahre Güte entspringt unserem Herzen.

Güte ist handelnde Liebe. Auch sie erwartet keinen Lohn, sondern sie gibt aus freimütigem und offenem Herzen. Es ist eine Haltung, die ein Mensch einnimmt. Die Haltung der Achtsamkeit, des Wohlwollens, der Hilfsbereitschaft und der Fürsorge. Manche nennen es auch Mitgefühl.

Eine Art Grundvoraussetzung für dieses Verhalten ist eine innere Zufriedenheit, bisweilen Bescheidenheit.

Jesus ist uns auch hier wieder ein Beispiel, das uns vorangeht und uns lehren will. Er ist gütig durch und durch. Seine Güte hat nichts mit Schwäche oder mangelnder Durchsetzungskraft zu tun, auch wenn Jesus am Ende am Kreuz gelandet ist. Güte, wie Jesus sie vorgelebt hat, hat vielmehr etwas mit innerer Größe zu tun. Diese Güte kann nichts mit Macht, Gewalt oder Bosheit anfangen. Sie verabscheut diese sogar.

Jesus trägt den Menschen nichts nach oder verurteilt sie, sondern er behält die Liebe zu den Menschen bis über den Tod hinaus im Blick.

Güte kann nicht für sich alleine bleiben, da sie immer andere Menschen berührt und braucht, um zum Tragen zu kommen. Sie will weitergegeben werden, von einem Menschen zum anderen.

Da wir diese Wesenseigenschaft nicht einfach erlernen können, ist es notwendig den Heiligen Geist darum zu bitten, dass er uns diese Eigenschaft verleiht.

Unser großes Vorbild ist dabei Jesus. Wenn wir den Heiligen Geist bitten, uns die Güte Jesu zu verleihen, dann bitten wir in Gottes Augen um eine große Gabe.

Geist der Güte, komm.

Impulsfragen:

- Wo zeigt sich mir Gottes Güte?
- Wo versagt meine eigene Güte?
- Wie und wo würde ich gerne gütig sein?
- Welche konkrete Hilfe brauche ich vom Heiligen Geist?



Siebter Tag

Treue

Gedanken

Kaum eine Sache ist schwieriger, als aufrichtig treu zu sein. Treue funktioniert nämlich nicht halbherzig oder oberflächlich. Treue ist in ihrem Charakter radikal: Ganz oder gar nicht, ist ihre Devise.

Wer treu ist, ist einem anderen im positiven Sinne ergeben, legt sich in die Hand des anderen, steht ihm zur Seite, vertraut ihm. Das hat etwas mit Liebe zu tun und der Zuverlässigkeit dieser Liebe. Wer treu ist und bleibt, ändert nicht seine Meinung, wann immer es ihm passt. Jemand der treu ist, steht zu seinem Wort und wer treu ist, steht dem anderen bei, ob es in der Familie, in Freundschaften oder in der Partnerschaft und Ehe ist.

Es gibt auch die Gottestreue. Diese hat zwei Seiten. Die eine Seite ist die Seite Gottes, der uns treu ist und mit uns unseren Weg geht. Gott, der uns nie verlässt und uns nie loslässt, der uns treu zur Seite steht, egal, wie wir sind, egal, was wir getan haben und ganz egal, was wir ihm bringen können oder eben nicht. Gottes Treue ist unerschöpflich. Er gibt uns nie auf. Gar nie.

Dann gibt es auch unsere Treue gegenüber Gott. In der Bibel wird mehrfach erwähnt, dass Gott die Treue der Menschen belohnt. Meist beginnt er im Kleinen die Menschen nicht unbedingt auf die Probe zu stellen, aber ihnen die Chance zu geben, ihre Treue unter Beweis zu stellen. Er gibt den Menschen Verantwortung und in dieser Verantwortung, wie auch immer sie aussieht, sollen sie ihm treu sein.

Erweisen sie sich im Kleinen als treu, so die Bibel, dann erweisen sie sich meist auch im Großen als treu und Gott belohnt sie dafür und setzt auf sie. Während Gott uns auf alle Fälle treu ist, kommen wir Menschen immer wieder ins Wanken. Wir weichen ab von seinem Weg und seinen Geboten.

Gottes Heiliger Geist hilft uns, den Menschen und auch Gott treu zu sein und immer treuer zu werden. Darauf dürfen wir vertrauen.

Geist der Treue, komm.

Impulsfragen:

- Vertraue ich Gott und bin ihm treu?
- Kann Gott sein Vertrauen in mich setzen?
- Wann kämpfe ich mit der Treue?



Achter Tag

Sanftmut

Gedanken

Sanftmut ist ein schwieriges Wort. Es ist uns nicht mehr so geläufig, wie es in der Geschichte schon einmal war. Jesus redet z.B. in der Bergpredigt ganz selbstverständlich von den Sanftmütigen (die, die keine Gewalt anwenden).

Von vielen Heiligen wird auch gesagt, dass sie sanftmütig waren. Das heißt, dass sie ein sanftes Gemüt hatten, mild und leise im Charakter waren. Das heißt aber nicht, dass sie weich oder Schwächlinge waren, die schnell verzagten oder nachgegeben haben. Hinter der Sanftmut verbirgt sich nämlich etwas ganz Großes und Starkes: Hinter der Sanftmut verbirgt sich Mut.

Der Mut, nicht schnell und unüberlegt oder gar gewalttätig zu handeln, sondern das Tun und Handeln sorgfältig zu überlegen, besonnen und behutsam zu sein, Dinge zu überdenken, ehe man sie tut und ehe man jemanden damit verletzt. Sanftmütig zu sein bedeutet auch, dass man sich in manchen Dingen vielleicht zügelt, langsam macht und einen Schritt zurücktritt. Man kann auch sagen, es geht darum, bedacht zu handeln und wohlwollend mit sich, den anderen und Situationen umzugehen.

Dadurch gibt man sich auch automatisch in den Willen Gottes hinein. Dies braucht Lernbereitschaft, ein Umdenken und manchmal auch Überwindung. Wer sanftmütig ist, will nicht den eigenen Willen auf Biegen und Brechen durchsetzen, sondern nimmt sich zurück, zugunsten einer guten Lösung. Eine sanftmütige Person lässt Gottes Wort ins Herz fallen und handelt danach. Maria war eine der Personen, die das getan hat. Sie hat nicht unüberlegt gehandelt, als sie zustimmte, den Sohn Gottes zu gebären. Sie erwies sich als besonnen, stellte aber dennoch ihren eigenen Willen zu Gunsten Gottes zurück. Das machte ihr ein Handeln möglich, das eigentlich alles übersteigt.

Sie hat sich umsichtig, großzügig, wohlwollend und dennoch mit einer großen Portion Mut dem gestellt, was Gott von ihr wollte.

Ganz gewiss hätte Maria all das aber nicht geschafft, wenn ihr nicht der Heilige Geist beigestanden wäre.

Geist der Sanftmut, komm.

Impulsfragen:

- Warum würde ich mir Sanftmut wünschen?
- Mich in meinem Tun immer mehr Gott zu überlassen. Will ich das?
- Wo brauche ich in meinem Leben gleichzeitig Sanftheit und Mut?



Neunter Tag

Enthaltsamkeit

Gedanken

In älteren biblischen Übersetzungen wird im Paulusbrief an dieser Stelle nicht von Enthaltsamkeit gesprochen, sondern es wird vielmehr von Keuschheit oder Selbstbeherrschung geredet.

Wir bringen Enthaltsamkeit (Keuschheit) meist nur mit Sexualität in Verbindung. Dies ist jedoch nur eine Ebene der Enthaltsamkeit. Enthaltsamkeit umfasst viel mehr. Enthaltsamkeit umfasst den ganzen Körper, den Geist und die ganze Seele. Sie zeigt an, wie weit jemand sich zurücknehmen und beherrschen kann, um dem „Bösen“ keine Chance zu geben. Enthaltsamkeit hindert uns daran, unser Leben an sinnlose Dinge zu hängen, von Lust und Laune abhängig zu machen und schließlich darin unter zu gehen, weil solch ein Leben nicht gut für uns ist, uns verbraucht und negativ verändert.

Enthaltsamkeit oder Selbstbeherrschung überlegt. Sie behält die eigenen Bedürfnisse, die unüberlegte Lust und die Gedanken auf gute Art und Weise im Blick. Sie hinterfragt und achtet auf das, was uns zu einem Mehr im Leben führt und was nicht. Sie hilft uns, nicht unüberlegt, trieb- oder lustgesteuert zu tun, was wir später bereuen. Bereuen tun wir immer dann, wenn wir merken, dass es nicht gut für uns, unseren Körper, unser Herz und unsere Seele war. Die Enthaltsamkeit ist ein Zeichen der Stärke gegenüber allem, was uns und möglicherweise auch anderen, Schaden zufügt.

Viele Menschen meinen, Enthaltsamkeit hindert den Menschen an der Freude oder am Leben. Das wäre aber eine Verkürzung dessen, was Enthaltsamkeit meint und will.

Sieht man die Enthaltsamkeit von Gottes Seite an, so kann man sagen, dass sie auf der einen Seite eine Art Schutzschild ist, das uns davor bewahrt, Feh-

ler zu tun, und auf der anderen Seite uns in die Freiheit und Unabhängigkeit von all dem führt, was uns in unguter Art bindet.

Der Enthaltbarkeit liegt eine innere Stärke zugrunde, die uns der Heilige Geist geben kann. Wir müssen ihn nur darum bitten.

Geist der Enthaltbarkeit, komm.

Impulsfragen:

- In welchen Dingen kann ich mich gut beherrschen?
- Wo wäre für mich Selbstbeherrschung angesagt?
- Wo brauche ich hier den Heiligen Geist?



Das Titelbild

Das Titelbild zeigt das Logo der Gebetsinitiative um geistliche Berufungen. Das Logo besteht aus drei Elementen.

Gelb unterlegt erkennt man das Bild einer Hostie. Sie steht für Jesus Christus, der in der Feier der Eucharistie präsent ist und den Menschen nahekommen will. Er will mit jedem Menschen in Beziehung treten und ihm seine Liebe zeigen.

Die Hostie ist durch ein Kreuz in vier Segmente geteilt. Das Kreuz ist nicht einfach nur das Erkennungszeichen der Christen. Es ist vielmehr ein Ausdruck der Liebe Jesu Christi zu uns Menschen. Seine Liebe kennt keine Grenzen. Er gab sein Leben für die Sünden der Menschen. Sünde ist all das, was den Menschen von der Liebe zu Gott, den anderen Menschen oder auch zu sich selbst trennt. Damit fördert sie nicht das Leben, sondern hindert am Leben. Genau genommen führt sie in den Tod.

Jesus hat gezeigt, dass seine Liebe zu den Menschen so groß ist, dass sie nicht einfach mit dem Tod endet. Seine Liebe übersteigt den Tod und macht die Auferstehung möglich, die ewiges Leben schenkt.

Damit wir uns in unserem Alltag immer wieder auf die Spur dieser Liebe begeben und somit immer wieder auch auf die Spur des Lebens, hat Jesus uns einen Beistand gegeben. Dieser Beistand, der uns begleitet und leitet ist der Heilige Geist. Er wird durch die Flammen symbolisiert.



Herausgeber
Erzdiözese Freiburg
Diözesanstelle Berufe der Kirche
Gebetsinitiative um geistliche Berufungen/pray:
www.gebetsinitiative-freiburg.de

Impulse von Eva Maria Asal, Referentin der Gebetsinitiative
Freiburg 2023

Bibeltexte: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, Stuttgart 2016 Rechte: staeko.net
Titelbild: Eva Maria Asal nach dem Logo der Gebetsinitiative
Logoentwurf: Catalina Kirschner

**Gepriesen sei
der Herr in Ewigkeit.
Amen, ja amen.**

Ps. 89,53