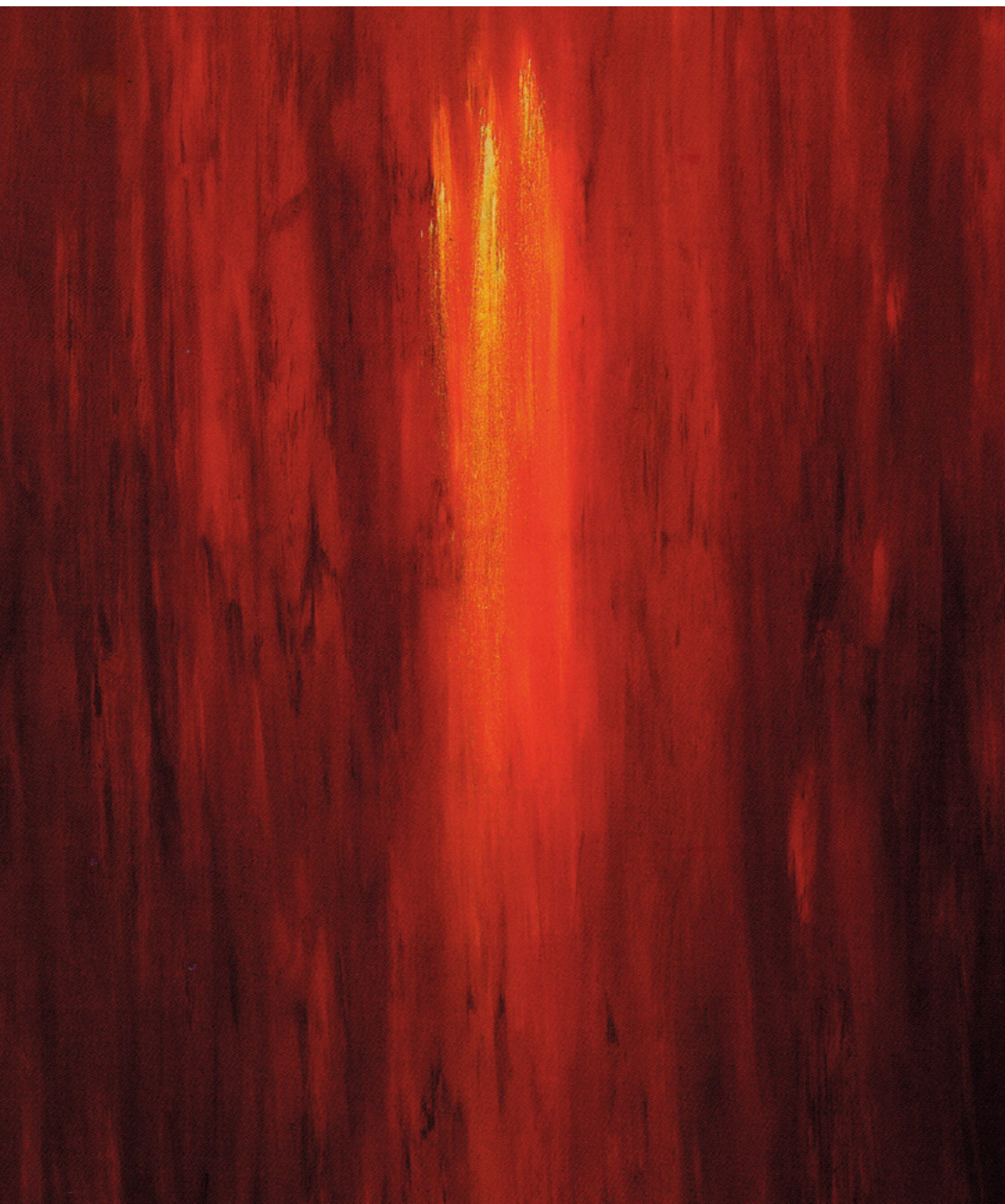


NOVENE ZUM HEILIGEN GEIST



PFINGSTNOVENE | HEFT 3

HEILIGER GEIST, GEGENWART GOTTES IN MIR.

Still und geheimnisvoll wirkst du in meinem Herzen.

Erfülle mich und mach mich neu.

In meiner Schwäche und meinem Versagen sei du meine Stärke.

In den Dunkelheiten und Herausforderungen meines Lebens sei du mein Licht.

In meinem Zweifeln und Hadern sei du mein Friede.

In meiner Schuld und meinen Verstrickungen sei du meine Hoffnung.

In meinen Ängsten und meiner Enge sei du meine Freiheit.

In meiner Hartherzigkeit und meiner Bitterkeit sei du meine Liebe.

In meinen Verletzungen und Wunden sei du meine Heilung.

In meinem Fragen und Suchen sei du mein Glaube.

In meinem Beten und Bitten sei du meine Hingabe.

Alles lege ich in deine Hände und vertraue mich dir an.

KOMM HEILIGER GEIST. KOMM.
AMEN.

PFINGSTNOVENE

DAS NEUNTAGEGEBET ZUM HEILIGEN GEIST

Mit dem Heiligen Geist ist es immer so eine Sache. Gott Vater kann man ja noch irgendwie verstehen. Der Schöpfer der Welt und der Dinge, der Vater, der über uns wacht und das Weltengeschied lenkt. Im Alten Testament erfahren wir, wie sehr er die Menschen, die er geschaffen hat, liebt und wie er reagiert und handelt in der Beziehung zu ihnen.

Was Jesus, den Sohn Gottes anbelangt, so ist er für uns am nahbarsten. Das liegt daran, dass er, wie wir, auf dieser Erde lebte. Die Bibel gibt Zeugnis von seinem Leben, seinem Wesen, seiner inneren Ausrichtung, seinem Tun und seiner Hingabe. Wir wissen, wo und wie er lebte und können uns ein Bild davon machen, was für ein Mensch er war.

Mit dem Heiligen Geist verhält es sich anders. Er ist für uns nicht greifbar. Die Beschreibungen seiner Erscheinung variieren von Wasser über Wind bis Feuer. Was wir aus den biblischen Texten entnehmen können, ist vielmehr seine Wirkweise. Diese hat immer etwas mit Dynamik zu tun und man kann sagen, dass die Frucht dieser Dynamik das Leben selbst ist.

Es braucht oft ein bisschen, bis wir erfassen, was der Heilige Geist in unserem Leben bewirken kann. Wenn wir einmal erfahren haben, wie er wirkt und was er alles verändern kann, dann erkennen wir, wie gut es ist, ihn immer wieder aufs Neue in unser Leben einzuladen. Seine Möglichkeiten sind unbegrenzt.

Vielleicht ist es etwas hoch gegriffen, direkt von Wundern zu reden, die er in unserem Leben vollbringt, aber es ist oft auch nicht weniger als ein Wunder, was er zu bewegen vermag. Sobald wir ihm in unserem Leben freie Hand geben, werden wir feststellen, dass sich alles ändern kann. Da wird aus einer vermeintlichen Schwäche eine ungewohnte Stärke. Da zeigt sich ein Licht in der Dunkelheit. Da weichen Zweifel und Hadern einem inneren Frieden. Schuld und Verstrickung rauben uns dann nicht mehr das Leben, sondern wir erkennen einen neuen Weg. Ängste blockieren uns nicht mehr, sondern wir werden frei in unserem Tun. Alles, was hart und verkrustet ist, mit Bitterkeit und Hartherzigkeit belegt ist, wird aufgeweicht durch die Liebe, die Gott uns im Heiligen Geist zeigt. Und alles, was in uns verletzt ist, wo wir durchs Leben hinken, wird

heil. All unser Suchen und Fragen bleibt nicht mehr in einer Ungewissheit und Unsicherheit stecken, sondern der Glaube tritt an diese Stelle und eröffnet uns neue Horizonte. So mündet unser Leben in eine tiefe Hingabe an Gott und in eine reife Gottesbeziehung, die uns durch unser Leben trägt.

Mag sein, dass wir dann noch immer nicht wirklich benennen können, was der Heilige Geist ist. Aber wir können Zeugnis davon geben, dass Gott noch immer auf dieser Erde wirkt und präsent ist. Jesus hat sein Versprechen eingelöst, dass sein Heiliger Geist bei uns bleibt, der uns Beistand und Helfer in allen Lebenslagen ist.

Wenn wir die Novene zum Heiligen Geist beten, bitten wir den Heiligen Geist ganz gezielt in unser Leben zu kommen und seine Dynamik zu entfalten. Das hilft uns, immer tiefer in die Liebe zu Jesus Christus hineinzuwachsen, der uns begegnen und unser Leben zum Guten wenden will.

EINE KLEINE GEBRAUCHSANWEISUNG

DIE PFINGSTNOVENE

Eine Novene ist ein neuntägiges Gebet, das meist in einem bestimmten Anliegen gebetet wird. Die Novene zum Heiligen Geist wird auch Pfingstnovene genannt und traditionell in den neun Tagen vor Pfingsten gebetet, beginnend mit dem Freitag nach Christi Himmelfahrt.

In dieser Zeit bitten wir um den Heiligen Geist, der uns hilft und uns die nötige Kraft verleiht, das Leben zu bewältigen. Er verändert uns oder die Situationen und Umstände, in denen wir feststecken. Er führt und trägt uns tiefer in die Beziehung zu Jesus hinein, stärkt uns im Glauben und zeigt uns den Weg ins Leben und zu Gott.

Da Pfingsten der „Geburtstag“ der Kirche ist, beten wir mit der Pfingstnovene auch immer für unsere Kirche. Wir beten für unsere Kirchengemeinden vor Ort, für unsere Diözese, aber auch für die Weltkirche, damit sie im Heiligen Geist getragen und geführt wird, durch die Zeit und durch alle widrigen Umstände, die in dieser Welt und in ihr selbst auf sie einwirken.



EIN PAAR HINWEISE ZUM BETEN DER PFINGSTNOVENE:

- Legen Sie vor Beginn der Novene ein Gebetsanliegen fest und behalten Sie dieses über die ganzen neun Tage bei. Ändern Sie es nicht nach Belieben ab.
- Suchen Sie sich ein Heilig-Geist-Gebet aus, das Sie während der Novene begleitet. Sie finden verschiedene Gebete im Gebetsheft oder Gotteslob.
- Nehmen Sie sich jeden Tag die Zeit zum Gebet. Bleiben Sie dran, auch wenn es vielleicht nach der Halbzeit schwerer wird.
- Machen Sie sich zu Ihren Gedanken hin und wieder Notizen. Am Ende der Novene überfliegen Sie Ihre Notizen noch einmal und nehmen sich Zeit für einen Rückblick, um festzustellen, was sich verändert hat.
- Beschließen Sie die Novene mit dem Gottesdienst an Pfingsten. Legen Sie alles noch einmal dankbar vor Gott.

EINE KLEINE GEBRAUCHSANWEISUNG

SO BETE ICH DIE NOVENE

- Ich suche meinen Gebetsplatz auf und finde eine Haltung, in der ich aufmerksam da sein kann. Vielleicht zünde ich mir eine Kerze an.
- Ich beginne mit dem Kreuzzeichen.
- Nun bete ich ein Gebet zum Heiligen Geist.
- Jetzt lese ich das Wort Gottes und verweile ein wenig dabei, dann lese ich die täglichen Gedanken und den Impuls.
- Wenn ich dazu noch meine eigenen Gedanken habe, halte ich einen Moment der Stille, um mit Jesus ins Gespräch zu kommen.
- Von der Stille gehe ich zu meinem persönlichen Gebetsanliegen über und halte es Jesus hin.

Herr, Jesus Christus, ich lege mich, mein Leben und mein Anliegen in deine Hände. Gib mir deinen Heiligen Geist, damit er in mir und meinem Leben wirkt, mich leitet und mir Beistand und Hilfe ist.

Amen.

- Von mir lenke ich den Fokus auf unsere Kirche, deren Geburtsstunde das Pfingstfest ist.

ICH BETE UM DEN HEILIGEN GEIST FÜR UNSERE KIRCHE:

Komm, Heiliger Geist,
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.

Bewahre sie im Glauben und verbinde sie in der Liebe.

Amen.

- Ich bete ein Vater unser und bitte um die Fürsprache der Heiligen Gottesmutter 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.



**WIR WÜNSCHEN IHNEN
DIE TIEFE BERÜHRUNG MIT
GOTTES HEILIGEM GEIST!!!**

ERSTER TAG

IN MEINER SCHWÄCHE UND MEINEM VERSAGEN SEI DU
MEINE STÄRKE

GOTTES WORT

Dreimal habe ich den Herrn angefleht, dass dieser Bote Satans von mir ablasse. Er aber antwortete mir: Meine Gnade genügt dir; denn die Kraft wird in der Schwachheit vollendet. Viel lieber also will ich mich meiner Schwachheit rühmen, damit die Kraft Christi auf mich herabkommt. Deswegen bejahe ich meine Ohnmacht, alle Misshandlungen und Nöte, Verfolgungen und Ängste, die ich für Christus ertrage; denn wenn ich schwach bin, dann bin ich stark,

2 Korinther 12, 8-10

GEDANKEN

Schwache Menschen werden in unserer Welt nicht gerne gesehen. Sie zählen zu den Verlierern der Gesellschaft, zu denen, die nichts beitragen können oder sie werden gar als Belastung gesehen. Dabei spielt es keine Rolle, welcher Art die Schwäche ist. Ganz egal, ob es eine körperliche, psychische, charakterliche oder persönliche Schwäche ist- wer seinen Beitrag nicht liefern kann oder den Erwartungen nicht entspricht, ist unten durch. Der Druck ist groß und beginnt früh im Leben eines Menschen. Stets wird man verglichen und gemessen an denen, die stärker sind oder bessere Voraussetzungen haben.

Für viele Menschen ist Schwäche eine sehr schmerzhaft Erfahrung, der man nicht einfach so entkommen kann. Wer krank ist, kann sich selbst nicht gesundmachen. Wer bestimmte äußere oder innere Voraussetzungen vorfindet oder wen persönliche Eigenschaften prägen, der kann aus diesen nicht ohne Hilfe entkommen. Wer mit Schwächen lebt, wird ein Stückweit auch immer mit der eigenen Ohnmacht und Hilflosigkeit konfrontiert. Nicht selten wird dabei der Sinn des eigenen Lebens in Frage gestellt.

Paulus scheint im Laufe seines Lebens auch in solche Situationen und Sinnkrisen geraten zu sein. Auch er tat sich offensichtlich schwer damit.

Aber Paulus hat neben der Ohnmacht und Hilflosigkeit noch eine andere Erfahrung gemacht, die sich in seinem Glauben begründet und die auch wir machen können: Wenn wir uns auf Gott verlassen und ihm alles hinhalten und übergeben, dann kann Großes geschehen. Vielleicht ist dieses Große für andere nicht sichtbar, da sich die äußere Erscheinungsform einer Schwäche zunächst nicht offensichtlich verändert. Im tiefsten Inneren erfahren und erleben wir jedoch etwas Anderes, das sich den Menschen um uns zunächst verbirgt. Wir erfahren, dass Gott uns eine ungeahnte innere Stärke verleiht, die uns formt und bildet. Das kann heißen, dass wir Situationen anders erdulden können. Das kann auch heißen, dass wir anders mit unserem Leben umgehen, mutiger werden oder dass wir es endlich schaffen, unseren Schwächen ins Auge zu blicken und ihnen entgegen zu treten. Gott weiß dabei was er tut, wann er es tut und was wir brauchen.

Paulus hat verstanden, dass je schwächer er ist, desto mehr kann Gott zeigen, wer er ist und was er im Stande ist, für uns Menschen zu tun. Dadurch werden wir immer mehr hineingenommen in eine persönliche Beziehung zu Jesus Christus, die immer tiefer und tragfähiger wird, umso mehr wir Gott zeigen, dass wir seine Hilfe brauchen und ihn in unserem Leben wirken lassen. Der Heilige Geist ist dabei die Wirkkraft Gottes, die alles vermag.

Komm, Heiliger Geist. Sei du meine Stärke!

IMPULS

- **Wo liegen meine Schwächen?**
- **Wie gehe ich mit meinen Schwächen um?**
- **Traue ich Gott zu, dass er mir hilft und lasse ich ihn dann, wie einen guten Arzt, seine Aufgabe tun?**

ZWEITER TAG

IN DEN DUNKELHEITEN UND HERAUSFORDERUNGEN MEINES LEBENS
SEI DU MEIN LICHT

GOTTES WORT

Als Jesus ein andermal zu ihnen redete, sagte er: Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis umhergehen, sondern wird das Licht des Lebens haben.

Johannes 8,12

GEDANKEN

Wer kennt sie nicht, die Krisen und Dunkelheiten im eigenen Leben? Eine Krise ist immer eine (unerwartete) Störung des Normalen und stellt uns in der Regel vor große Herausforderungen, da wir selten im Stande sind, auf plötzliche Veränderungen gut und adäquat reagieren zu können.

Solchen Krisen gibt es auch im geistlichen Leben. Sie werden in der geistlichen Tradition auch als Dunkelheit oder Trockenheit, die unseren Glauben erfasst, beschrieben. Dafür finden sich Symptome, wie das Gefühl von Gott fern zu sein, nicht mehr im Stande zu sein zu beten, der Verlust der Freude am Gottesdienst, die Lauheit und Lustlosigkeit im Glaubensleben oder die Sinnlosigkeit dessen, an was man glaubt. Treten diese Symptome ein, kann das unser Glaubensleben zutiefst erschüttern und im schlimmsten Fall sogar dazu führen, dass wir uns von Gott abwenden. Der Glaube trägt in diesem Moment nicht mehr. Alle Gewissheit scheint dahin.

Letztendlich haben Lebens- und Glaubenskrisen eines gemeinsam: Sie werfen uns aus der Bahn und stellen das Leben, wie es ist, in Frage. Es ist ein bisschen, als würde unser Orientierungs- und Handlungssinn in Mitleidenschaft gezogen werden. Im Bild gesprochen: Wenn es plötzlich dunkel wird, sehen wir nur schwarz. Es braucht eine Weile, bis sich unser Auge an die Dunkelheit gewöhnt hat und wir uns wieder orientieren können. So ist es auch, in der Krise. Wir brauchen einen Moment, bis wir uns in der Situation zurechtfinden und um dann wieder ein Stückweit durchzublicken und zu wissen, wo wir den nächsten Schritt setzen können.

Was uns in diesen Situationen fehlt, ist ein Orientierungspunkt, etwas, an dem wir uns festmachen können, ein Lichtpunkt der unseren umherschweifenden Blick einfängt und uns wieder eine Richtung gibt, die verspricht tragender Grund zu sein.

Für uns Christen ist dieser Orientierungs- und Lichtpunkt Jesus Christus. Wenn wir uns auf ihn ausrichten und uns an ihm orientieren, gewinnt unser Leben wieder Stabilität. Sein Leben und sein Beispiel geben uns Halt. Es geht dabei um eine Fokussierung, die uns hilft, in den Ablenkungen und Wirrungen, die eine Krise mit sich bringt, wieder einen Anker zu finden, an dem wir uns festmachen können. Aber nicht nur das. Jesus hat uns versprochen, seinen Heiligen Geist als Beistand zu geben und dieser lässt uns auch noch eine andere Erfahrung machen, nämlich die Erfahrung, dass wir in solchen Situationen nicht alleine sind und dass er uns in der Dunkelheit nicht alleine lässt, sondern immer bei uns ist, uns hilft und uns Orientierung gibt.

In den Dunkelheiten unseres Lebens und unseres Glaubens müssen wir es nur wagen, Jesus um sein Licht und um seinen Heiligen Geist zu bitten und er wird uns den Weg zeigen.

Komm, Heiliger Geist! Sei du mein Licht!

IMPULS

- **Kenne ich Zeiten der Dunkelheit?**
- **Was hat mir in diesen Zeiten geholfen?**
- **Worum möchte ich Gott bitten, wenn ich an meine dunklen und schweren Zeiten denke?**

DRITTER TAG

IN MEINEM ZWEIFELN UND HADERN SEI DU MEIN FRIEDE

GOTTES WORT

Doch sogleich sprach Jesus zu ihnen und sagte: Habt Vertrauen, ich bin es; fürchtet euch nicht! Petrus erwiderte ihm und sagte: Herr, wenn du es bist, so befehl, dass ich auf dem Wasser zu dir komme! Jesus sagte: Komm! Da stieg Petrus aus dem Boot und kam über das Wasser zu Jesus. Als er aber den heftigen Wind bemerkte, bekam er Angst. Und als er begann unterzugehen, schrie er: Herr, rette mich! Jesus streckte sofort die Hand aus, ergriff ihn und sagte zu ihm: Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt?

Matthäus 14, 27-31

GEDANKEN

In den Zeiten, in denen es uns gut geht, fällt es uns meist leicht an Gott und seinen guten Plan für unser Leben zu glauben. Wenn wir in solchen Zeiten zurückschauen erkennen wir, wie gut sich Dinge in unserem Leben gefügt haben und dafür sind wir meist sehr dankbar. Wir sehen Gottes Spuren in unserem Leben und verstehen seinen Plan zumindest ein Stückweit. Zweifel an Gott kommen in solchen Momenten nicht auf und wir wägen uns in unserem Glauben sicher.

Das kann sich jedoch schnell ändern. So, wie es Petrus in der biblischen Geschichte ergangen ist, kann es auch uns ergehen. Gerade, wenn es gut läuft in unserem Leben und Glauben, haben wir gerne die Tendenz, etwas übermütig zu werden. In der Geschichte wagt es Petrus auf dem Wasser auf Jesus zuzugehen, weil er dem Wort Jesu vertraut. Vermutlich war er nicht nur ein bisschen stolz darauf. Und gerade in dem Moment, als es für ihn sprichwörtlich gut läuft und er denkt, dass nichts mehr schiefgehen kann, kommt ein Wind auf und lenkt ihn von Jesus und seiner Zusage ab. Genau in diesem Moment beginnt die Tragödie. Er beginnt unterzugehen. Er verliert seinen Mut und er vergisst, was Jesus zu ihm gesagt hat. Jesus muss ihn aus dem Wasser ziehen und sagt: Du Kleingläubiger, warum hast du gezweifelt? Vielleicht ist diese Frage von Jesus gar kein Vorwurf an Petrus, so, wie es im ersten Mo-

ment zu klingen scheint, sondern vielmehr eine bedauernde Feststellung, weil Jesus weiß, zu was Petrus fähig gewesen wäre, wenn er sich auf sein Wort verlassen und ihm vertraut hätte.

Zweifel, seien sie auch noch so klein, können unser Vertrauen in Jesus durcheinanderbringen. Sie beunruhigen uns und stellen unsere Wahrnehmung und Erinnerung auf den Kopf. Wir vergessen dann schnell einmal, was Gott Gutes in unserem Leben bewirkt hat und was er uns in seinem Wort zugesagt und versprochen hat. Dabei wird dann nicht selten auch unser Herz unruhig und unser Glaube gerät ins Schwanken, so wie Petrus ins Schwanken geraten ist, als er sich verwirren und ablenken ließ. Jesus mahnt uns, dass wir uns immer wieder an seine Worte erinnern sollen, an das was er uns ge- und zugesagt hat. Dann haben Zweifel keinen Platz und unser Herz und unsere Gedanken bleiben im Frieden, weil sie auf Jesus ausgerichtet sind. Der Friede der uns dann erfüllt, geht in die Tiefe unseres Seins und vergewissert uns, dass Gott es gut mit uns meint und uns nicht loslässt, egal, wie hoch die Wellen schlagen oder wie stürmisch es in unserem Leben auch ist. Jesus weiß um uns und er weiß, dass wir uns nicht immer leichttun. Deshalb gibt er uns eine Zusage mit, die uns helfen und ermutigen soll: Er verspricht uns den Heiligen Geist als Beistand, den der Vater senden wird und der uns lehren und an das erinnern wird, was Jesus uns gelehrt und gesagt hat. Bitten wir den Heiligen Geist uns zu unterweisen und zu führen, verschwinden unsere Zweifel und unser Hadern und Friede stellt sich ein.

Komm Heiliger Geist! Gib mir deine Frieden!

IMPULS

- **Kenne ich Zweifel oder das Hadern mit Gott und seinem Willen?**
- **An welcher Stelle meines Zweifels und Haderns brauche ich den Heiligen Geist?**

VIERTER TAG

IN MEINER SCHULD UND MEINEN VERSTRICKUNGEN SEI DU MEINE
HOFFNUNG

GOTTES WORT

Verberg dein Angesicht vor meinen Sünden, tilge alle Schuld, mit der ich beladen bin! Erschaffe mir, Gott, ein reines Herz und einen festen Geist erneuere in meinem Innern! Verwirf mich nicht vor deinem Angesicht, deinen heiligen Geist nimm nicht von mir! Gib mir wieder die Freude deines Heils, rüste mich aus mit dem Geist der Großmut!

Psalm 51,11-14

GEDANKEN

Sie kommen oft so unscheinbar daher, die Dinge, mit denen wir uns schuldig machen oder mit denen wir uns verstricken. Die kleine Notlüge am Rande des Tages, der unschöne Satz über einen anderen Menschen, der unseren Mund verlässt oder der schlechte Gedanke über uns selbst. Die Liste ließe sich gewiss fortsetzen. Über viele dieser Dinge wischen wir schnell drüber: Ist doch nicht so schlimm... kann mal vorkommen... jeder, wie er es verdient... das kann passieren. Stimmt. Aber eine Notlüge ist auch eine Lüge. Ein schlechtes Wort über jemand anderen mündet in der Regel zu einer ausgewachsenen Lästerei und ein schlechter Gedanken führt oft zu weiteren schlechten Gedanken, die oft noch schlimmer sind und uns immer mehr in den Abgrund führen, wie eine Spirale ohne Ende. Da hilft auch das Schönreden nichts.

Selbst wenn wir es nicht hören wollen, so sind solche Dinge doch eine Sünde. Dass wir nicht gerne über die Sünde reden oder darüber, dass wir Sünder sind, ist klar. Das hängt damit zusammen, dass das Anschauen unserer Sünden immer heißt, dass wir zur Erkenntnis kommen, dass wir uns ändern müssen. Heraus aus der Komfortzone treten und einen guten Blick auf das werfen, wo wir der Schuld und der Verstrickung, sprich der Sünde, anheimfallen. Viele Menschen sagen „Ich bin kein Sünder. Ich breche nicht die Ehe, ich stehle nicht oder ich töte niemanden.“ Das kann gut sein. Aber eine Sünde sind nicht nur die großen Dinge, wo es offensichtlich wird,

dass wir uns schuldig gemacht haben. Sünde beginnt schon im Kleinen und Kleinsten. Wenn man einmal genau darauf schaut, was Sünde heißt, dann kann man es mit einfachen Worten so sagen: Eine Sünde verletzt die Liebe. Die Liebe zu Gott und seiner Schöpfung, die Liebe zu anderen Menschen oder die Liebe zu mir selbst. Dazu braucht es keinen Diebstahl, keinen Ehebruch und keinen Mord. Das beginnt mit den kleinen und unscheinbaren Dingen. Einer schlechten Laune, die ich an jemandem auslasse, einem bösen Gedanken, den ich über jemanden habe, einem vernachlässigten Gebet, weil der Fernseher wichtiger war.

Alleine können wir uns meist aus unserer Schuld und Verstrickung nicht mehr lösen. Wie gut, dass Jesus uns da einen Schritt entgegengekommen ist. Durch seinen Tod am Kreuz schenkt er uns die Erlösung, die Loslösung von all diesen ungunstigen Mustern und Verhaltensweisen, die uns in Beschlag nehmen. Jedes Mal, wenn wir diese in der Beichte ins Wort bringen, schenkt Jesus uns einen Neuanfang. Der Heilige Geist hilft uns dann, nicht wieder zurückzufallen. Er ist dabei wie eine Wegweiser, eine Mahnung, ein gegensteuernder Gedanke, der uns hilft, auf dem richtigen Weg zu bleiben. Deshalb lohnt sich, den Heiligen Geist um Hilfe zu bitten.

Komm, Heiliger Geist! Sei du meine Hoffnung!

IMPULS

- **Mit welchen kleinen Dingen mache ich mich immer wieder schuldig?**
- **Will ich meine Schuld Gott hinhalten, damit er mich frei macht?**
- **Kann ich mir vorstellen, es einmal wieder mit einer Beichte zu versuchen?**

FÜNFTER TAG

IN MEINEN ÄNGSTEN UND MEINER ENGE SEI DU MEINE FREIHEIT

GOTTES WORT

Sie kamen zu einem Grundstück, das Getsemani heißt, und er sagte zu seinen Jüngern: Setzt euch hier, während ich bete! Und er nahm Petrus, Jakobus und Johannes mit sich. Da ergriff ihn Furcht und Angst und er sagte zu ihnen: Meine Seele ist zu Tode betrübt. Bleibt hier und wacht! Und er ging ein Stück weiter, warf sich auf die Erde nieder und betete, dass die Stunde, wenn möglich, an ihm vorübergehe. Er sprach: Abba, Vater, alles ist dir möglich. Nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht, was ich will, sondern was du willst.

Markus 14,32-36

GEDANKEN

Angst ist eine natürliche menschliche Regung und sie hat durchaus ihren Sinn. Sie kann uns schützen und warnen, wenn wir in einer bedrohlichen Situation sind. So gesehen, kann sie hilfreich und gut sein, wenn sie ihren Zweck erfüllt.

Ein Leben ohne Angst gibt es nicht. Schon als Kinder lernen wir die Angst kennen und sie zieht sich durch, bis zu unserem Lebensende. Wir kommen nicht gerne mit der Angst in Berührung, denn sie fordert uns in höchstem Maße heraus. Oft wissen wir nicht, was tun und sind ihr scheinbar hilflos ausgeliefert. Da hilft meist auch der gute Zuspruch von anderen nicht viel. Wenn wir Angst haben, ist unser Blick für die Möglichkeiten, die wir haben, eingeschränkt und es entsteht der Anschein, dass es nur die eine Lösung oder die eine Möglichkeit gibt, die oft in unseren Gedanken das Schlimmste nach sich zieht. Manchmal ist die Angst aber auch berechtigt, da die aktuelle Lebenslage tatsächlich auf ihre Art bedrohlich ist.

Im Garten Getsemani hatte auch Jesus Angst. Er wusste, dass er das Schlimmste noch vor sich hat. Er wusste auch, dass es kein gutes Ende nehmen wird- zumindest mit menschlichem Auge betrachtet. Seine Jünger konnten ihm nicht helfen. Vermutlich haben sie gemerkt, dass etwas „nicht in Ordnung ist“, aber vermutlich haben sie auch nicht in der Gänze erfasst, was Jesus in diesem Moment bewegt hat, sonst hätten sie wahrscheinlich anders gehandelt.

Nüchtern und rein menschlich betrachtet, sah Jesus in diesem Moment auch wirklich keinen anderen Ausweg mehr und die Angst setzte sich in einem Herzen fest. Eine gute Lösung des Problems war nicht in Sicht. Das Einzige, was Jesus noch tun konnte, ist auch das, was wir in solchen Situationen tun können. Er betete und legte alles in die Hände seines Vaters, dessen Willen er alles anvertraute.

Wir wissen, wie die Geschichte von Jesus endete. Er wurde nicht vom Kreuz verschont. Er musste durch alle Angst, allen Schmerz und alles Leid hindurch, bis hinein in den Tod. Bisweilen müssen auch wir durch Angst, Schmerz und Leid hindurch, weil sich keine andere Türe für uns öffnet. Dann haben wir zwei Möglichkeiten. Wir können an der Angst und allem, was sie mit sich bringt, innerlich zugrunde gehen oder wir können uns an Jesus wenden und ihm die Angst hinhalten. Er weiß, wie es uns geht und geht mit uns. Wir können ihm alles vertrauend in die Hände legen und ihn um Hilfe bitten. Die Hilfe, die er uns gibt, mag anders aussehen, als wir es uns vielleicht wünschen und erhoffen. Aber wir dürfen darauf vertrauen, dass er es dennoch gut mit uns meint und es für uns zum Guten führt, auch wenn wir das in dem Augenblick weder erkennen, noch verstehen. Das ist, so harsch es klingen mag, eine andere Art der Hoffnung und Freiheit, die uns da zugesagt wird. Es ist die Hoffnung und Freiheit, die uns in diesem Leben und über dieses Leben hinaus trägt und ins ewige Leben hineinführt.

Der Heilige Geist kann uns dabei helfen, dies zu erkennen und uns gleichzeitig freimachen, von dem was uns einengt und hindert. Bitten wir den Heiligen Geist, dass er uns den Willen Gottes in unserer Angst zeigt.

Komm, Heiliger Geist! Sei du meine Freiheit!

IMPULS

- **Was ist meine größte Angst?**
- **Lass ich mich in meinem Leben von der Angst oder dem Vertrauen in Gott leiten?**

SECHSTER TAG

IN MEINER HARTHERZIGKEIT UND MEINER BITTERKEIT SEI DU MEINE LIEBE

GOTTES WORT

Darum bist du unentschuldigbar- wer du auch bist, o Mensch-, wenn du richtest. Denn worin du den andern richtest, darin verurteilst du dich selbst, weil du, der Richtende, dasselbe tust. Wir wissen aber, dass Gottes Gericht über alle, die solche Dinge tun, der Wahrheit entspricht. Meinst du etwa, o Mensch, du könntest dem Gericht Gottes entkommen, wenn du die richtest, die solche Dinge tun, und dasselbe tust wie sie? Oder verachtest du den Reichtum seiner Güte, Geduld und Langmut? Weißt du nicht, dass Gottes Güte dich zur Umkehr treibt? Weil du aber starrsinnig bist und dein Herz nicht umkehrt, sammelst du Zorn gegen dich für den Tag des Zornes, den Tag der Offenbarung von Gottes gerechtem Gericht. Er wird jedem vergelten, wie es seine Taten verdienen.

Römer 2,1-6

GEDANKEN

Manchmal glauben wir, nicht anders zu können. Die Situation ist zu verfahren oder der Unmut zu groß. Im Laufe der Zeit hat sich die Beziehung zu einem anderen Menschen ungut entwickelt oder wir stecken in Verhältnissen fest, die wir nicht mögen. Das bekommt dann oft einen bitteren Beigeschmack und wir können das Gute in einem anderen Menschen, uns selbst oder einer Situation nicht mehr erkennen.

Wenn die Chemie nicht mehr stimmt und der Karren der Beziehung sich verfahren hat, umschreiben wir das gerne mit Worten, wie „Ich kann den nicht riechen“, „Ich mag die nicht leiden“, „Ich kann das nicht ausstehen“ oder „Ich halte das nicht mehr aus“. All das sind nur andere Worte dafür, dass unser Herz sich verhärtet hat. Bei einem verhärteten Herz fehlt die Liebe für den anderen

oder für das, was gerade vor sich geht. Das hat sehr viel mit urteilen zu tun und damit, dass wir uns zum Richter über andere, über uns selbst, über Beziehungen und Verhältnisse bestimmen.

Wenn wir uns so verheddern in einer Situation und unser Herz bereits hart geworden ist, haben wir zwei Möglichkeiten. Die eine Möglichkeit ist die, verstockt und stur hinter dem Schutzwall unseres Denkens und unserer Rechthaberei zu verharren. Das birgt die Gefahr, sich dem Leben zu verweigern und in Einsamkeit und Bitterkeit zu enden. Eine weitere Möglichkeit, die jedoch Mut und Einsicht braucht, ist die, einen Schritt zurück zu treten und ehrlich darauf zu schauen, wie es soweit kommen konnte und was unser Anteil dran ist. Vielleicht auch einmal die Perspektive vollkommen zu wechseln und zu versuchen, die Lage mit den Augen Gottes zu betrachten. Und dann kommen sie wieder ins Spiel, die Liebe und auch die Barmherzigkeit, die notwendig sind, um das Leben gut und gelingend zu leben.

Wir haben die Wahl. Und wenn wir es selbst nicht hin gut hinbekommen und uns schwertun, diesen ersten Schritt in die richtige Richtung zu gehen, dann kann uns der Heilige Geist eine Hilfe sein, der nicht nur unseren Blick auf die Wahrheit lenkt, sondern auch auf die Liebe.

Komm, Heiliger Geist! Sei du meine Liebe!

IMPULS

- **In welchen Situationen oder gegenüber Menschen bin ich hartherzig oder bitter?**
- **Wo brauche ich Gottes Liebe und seinen Heiligen Geist, um gut zu leben?**

SIEBTER TAG

IN MEINEN VERLETZUNGEN UND WUNDEN SEI DU MEINE HEILUNG

GOTTES WORT

Johannes hörte im Gefängnis von den Taten des Christus. Da schickte er seine Jünger zu ihm und ließ ihn fragen: Bist du der, der kommen soll, oder sollen wir auf einen anderen warten? Jesus antwortete ihnen: Geht und berichtet Johannes, was ihr hört und seht: Blinde sehen wieder und Lahme gehen; Aussätzige werden rein und Taube hören; Tote stehen auf und Armen wird das Evangelium verkündet.

Matthäus 11, 2-5

GEDANKEN

Im Neuen Testament können wir von vielen Heilungsgeschichten lesen. Immer wieder drängen sich die Menschen um Jesus, um Heilung zu finden. Meist sind es nicht nur körperliche Gebrechen, die Jesus dann heilt, auch wenn wir beim Lesen der Geschichten zuerst einmal von einer Heilung des Körpers hören, wie z.B., dass Blinde sehen oder Lahme gehen. Studieren wir die Texte einmal genauer, so werden wir recht schnell erfassen, dass Jesus zwar den offensichtlichen körperlichen Makel heilt, aber dass daran noch sehr viel mehr hängt. An all diesen körperlichen Gebrechen und Krankheiten hängen Verletzungen und Wunden der anderen Art: Wunden des Ausgeschlosseneins, der Einsamkeit, der kränkenden Bemerkungen, der Lieblosigkeit oder eines Gefühls der Schuld. Die Dimension dieser Wunden und Verletzungen kennen oft nur die Betroffenen selbst. Sie leiden still und heimlich, auf doppelte Weise in ihrem Körper und in ihrer Seele.

Da kann ein Körper noch so gesund und heil sein, das heißt aber nicht unbedingt, dass auch die Seele eines Menschen gesund ist. Die Verletzungen und Wunden unserer Seele sind oft schwerer zu behandeln, als unser Körper und nicht selten zeigen sich die Wunden der Seele in körperlichen Krankheiten. Jesus wusste das. Er hat die Menschen nicht einfach so geheilt, im Vorübergehen

und auf die Schnelle. Seine Heilung bestand immer darin, den Menschen anzublicken, anzusprechen, ihn ganz zu sehen, als das, was er ist. Jesus hat auch nicht ungefragt geheilt. Er ging nicht zu den Menschen, die nicht geheilt werden wollten.

Heil werden, heißt, wenn wir es auf uns übertragen, dass wir Jesus unsere Wunden zeigen müssen. Auch die Wunden und Verletzungen, die unschön und sehr schmerzhaft sind. Wunden, die wir vielleicht noch nie jemandem gezeigt und für uns behalten haben. Diese Wunden sind in der Regel sehr schambesetzt. Aber: Jesus beschämt uns nicht. Er will unser Heil und er will das Leben in Fülle für uns. Er will alles von uns nehmen, was uns am Leben hindert. Nicht immer heißt das, dass er uns auch körperlich gesundmacht, aber er macht unsere Seele heil. Heil sein bedeutet, dass er uns innerlich aufrichtet, ganz macht und uns wieder so zusammenfügt und neu formt, dass wir gut leben können.

Der Heilige Geist hilft uns auf diesem Weg des Heilwerdens und Heilseins. Er zeigt uns die Richtung in die wir gehen sollen und die Schritte, die wir wagen sollen. Er hilft uns auch, unsere Wunden Christus zu zeigen und uns von ihm be- und anrühren zu lassen, um wieder ganz und heil im Leben zu stehen.

Komm, Heiliger Geist! Sei du meine Heilung!

IMPULS

- **Welche Verletzungen habe ich in meinem Leben davongetragen?**
- **Welche Wunden sind bei mir nicht heil?**
- **Kann ich Jesus meine (versteckten) Wunden zeigen und ihn um Heilung bitten?**

ACHTER TAG

IN MEINEM FRAGEN UND SUCHEN SEI DU MEIN GLAUBE

GOTTES WORT

Dankt dem HERRN! Ruft seinen Namen an! Macht unter den Völkern seine Taten bekannt! Singt ihm und spielt ihm, sinnt nach über all seine Wunder! Rühmt euch seines heiligen Namens! Alle, die den HERRN suchen, sollen sich von Herzen freuen. Fragt nach dem HERRN und seiner Macht, sucht sein Antlitz allezeit!

1 Chronik 16, 8-11

GEDANKEN

Die großen Fragen des Lebens lassen sich in der Regel nicht so einfach beantworten, da sie meist vielschichtig sind und differenziert betrachtet und beantwortet werden wollen. An ihnen hängt oft auch der Sinn unseres Lebens. Wir Christen verbinden die Fragen und den Sinn des Lebens mit Gott. In ihm ist unser Leben verankert. Deshalb sind die Fragen und die Suche nach dem Sinn des Lebens auch immer ein Suchen und Fragen nach Gott. Beides hängt zusammen und ist untrennbar miteinander verbunden. Dabei entsteht eine für Außenstehende oft nur schwer verstehbare Dynamik. Diese erschließt sich auch uns nur in dem Maße, in dem wir glauben. Ist also unser Glaube lauwarm und nicht wirklich auf eine tiefe Gottesbeziehung ausgerichtet, werden wir auch unsere Fragen an das Leben und die Suche nach dem Sinn nur bedingt beantworten können.

Unser Glaube, der sich im Gebet, der Beschäftigung mit dem Wort Gottes, der Feier der Eucharistie und der anderen Sakramente, der Nächstenliebe und Dingen, wie z.B. der Demut zeigt, hilft uns, eine gute und reife Beziehung zu Jesus Christus aufzubauen. Je mehr wir in diese Beziehung investieren und darin Gott suchen, desto mehr erschließt sich uns, wer Gott ist, wie sehr er uns liebt und wie er in unserem Leben wirkt. Die Erkenntnis Gottes bleibt aber nicht für sich stehen. Je mehr wir von Gott erkennen, desto mehr erkennen wir auch

uns selbst. Wir erkennen, was unsere Berufung ist, was Gott von uns will, wo unsere Talente und Gaben liegen, an welcher Stelle wir uns ändern müssen oder wo Verbesserungsbedarf besteht. Wir stehen quasi im Licht Gottes und dieses Licht hilft uns, die Wahrheit über unser Leben und in unserem Leben besser zu erkennen. Das ist manchmal ein schmerzhafter Prozess, der aber gleichzeitig eine unglaubliche Liebe und Fülle in sich trägt, die Gott uns entgegenbringt. Da wir das mit unserem menschlichen Verstand nicht vollkommen erfassen können, bleibt uns oft nichts Anderes über, als der nackte und unverzweckte Glaube.

Deshalb ist es wichtig, im Glauben nicht lauwarm zu sein und auch kein Gelegenheitschrist zu sein, sondern zu jeder Zeit Gott treu zu sein und ihm zu dienen. Darin besteht die Dynamik eines gläubigen Lebens, in der sich alles erschließt, was für uns wichtig ist. Da wir aber manchmal müde werden, brauchen wir den Heiligen Geist, der in uns den Glauben bewahrt und stärkt.

Komm, Heiliger Geist! Sei du mein Glaube!

IMPULS

- **Wonach suche ich in meinem Leben?**
- **Welche Fragen habe ich an Gott?**
- **Was erhoffe ich mir von Gott?**
- **Komme ich Gott mit meinem Glauben entgegen?**

NEUNTER TAG

IN MEINEM BETEN UND BITTEN SEI DU MEINE HINGABE

GOTTES WORT

Wenn ihr betet, macht es nicht wie die Heuchler! Sie stellen sich beim Gebet gern in die Synagogen und an die Straßenecken, damit sie von den Leuten gesehen werden. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber, wenn du betest, geh in deine Kammer, schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist! Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet.

Matthäus 6, 5-8

GEDANKEN

Beten ist eine sehr individuelle und intime Angelegenheit. Selbst wenn wir gemeinsam mit anderen beten, beten wir doch auch immer für uns alleine, denn es geht beim Beten nicht einfach nur um die Pflege einer Gemeinschaft und ein mündliches Bekenntnis, sondern auch immer und vor allem, um unsere persönliche Gottesbeziehung. Im Gebet widmen wir uns dieser Beziehung, indem wir Zeit mit Gott verbringen und mit ihm ins Gespräch kommen. Wie dieses Gespräch aussieht, hängt von der Person, die betet ab. Manchmal ist unser Gebet eher ein Bitten, ein anderes Mal, ein Verweilen oder eine Hingabe und wieder ein anderes Mal ein Dank. Unabhängig davon, was der Inhalt unseres Gebets ist, sollten wir jedoch immer bedenken, dass wir nicht mit irgendjemandem sprechen, sondern mit Gott.

Teresa von Àvila war eine Meisterin darin. Sie hatte etwas Grundlegendes verstanden und verinnerlicht: Sie sagte, dass wir mit Gott sprechen können, wie mit einem Freund, der uns nahe sieht und der uns zuhört. Viele kennen diesen Ausspruch, aber was viele nicht wissen oder verdrängen ist, dass Teresa auch sagte, dass wir immer und zuerst daran denken sollen, dass wir Gott gegenüberstehen, der groß,

allmächtig, heilig und unfassbar ist. Sie sprach Gott immer mit „Ihre Majestät“ an, da sie wusste, dass Gott nicht irgendwer ist, sondern unser Herr, unser Gott, unser Schöpfer und unser Heiland, der alles Irdische übersteigt und dem Respekt und Ehre gebührt. Dadurch war es ihr auch möglich, in eine ganz andere und tiefere Beziehung mit Gott zu treten. In einem ihrer Bücher beschreibt sie den Wandel dieser Beziehung. Sie berichtet davon, wie sich ihr Gebet im Laufe der Zeit von aufgesagten halberhitzigen Worten, hin zur absoluten Hingabe wandelte. Sie erkannte, dass die Beziehung mit Gott das (innere) Gebet braucht, aber dass es nicht immer die ausschweifenden Worte sein müssen, sondern dass es Gott darauf ankommt, dass wir mit einem demütigen, aufmerksamen und liebevollem Herzen vor ihn treten, das von ihm alles erwartet und erhofft. Das ist der große Unterschied zwischen einem schnell daher gesagten Gebet und der Hingabe an Gott, welche letztendlich die Tiefe und die Erkenntnis der Gnade in einer Beziehung zu Gott ausmacht.

Deshalb lohnt es sich, nicht einfach nur zu beten, sondern sich ganz bewusst und mit einem aufrichtigen Herzen in die Gegenwart Gottes zu begeben und ihm alles in Wahrheit und Offenheit hinzuhalten, im Bewusstsein, dass es Gott ist, der uns gegenübersteht.

Dazu brauchen wir den Heiligen Geist, der mit uns und in uns betet und unser Beten zu Gott trägt. Bitten wir ihn also:

Komm, Heiliger Geist! Sie du meine Hingabe!

IMPULS

- **Vermag ich mit ganzem Herzen bei Gott zu verweilen?**
- **Was trage ich in meinem Herzen, wenn ich Gott gegenüber trete?**
- **Gebe ich mich Gott ganz hin?**

VERSCHIEDENE GEBETE ZUM HEILIGEN GEIST

Atme in mir, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges denke.
Triebe mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges tue.
Locke mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges liebe.
Stärke mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges hüte.
Bewahre mich, du Heiliger Geist, dass ich das Heilige
nicht verliere.

(Augustinus, 354- 430)

HEILIGER GEIST,

du Helfer und Beistand Gottes.
Ich brauche dich, damit du mein Herz
für Gottes Gegenwart öffnest.
Bete du in mir und mit mir, damit ich Gott nahe sein kann.
Hilf mir, immer mehr zu der Person zu werden,
die ich in Gottes Augen sein soll.
Mach mich stark im Glauben und in der Liebe zu Gott.
Lass mich Gottes Stimme erkennen
und seinem Ruf folgen.
Gib mir die Kraft seinen Willen zu tun und mein Kreuz zu tragen.
Wirke in mir und durch mich,
damit ich Gott in der Welt bezeuge.
Bleibe bei mir, damit ich Gott treu bin und ihn nie vergesse.

**Heiliger Geist, komm.
Amen.**

Komm, Heiliger Geist. Komm!

Komm, gieße Gottes Wort in mich.
Komm, rüttle meine Sehnsucht wach.
Komm, zeige mir die Wahrheit.
Komm, du Geist des Lebens.

Komm, Heiliger Geist. Komm!

Komm, forme mich in Gott hinein.
Komm, wecke Gottes Liebe in mir.
Komm, dass ich seinen Willen tu.
Komm, du Geist des Lebens.

Komm, Heiliger Geist. Komm!

Komm, halt mich wach in jeder Stunde.
Komm, wahre meinen Glauben.
Komm, seufze ein Gebet in mir.

Komm, du Geist des Lebens.

Komm, Heiliger Geist. Komm!

Eva Maria Asal- Pfingstnovene



UNGEWÖHNLICHE RUFE ZUM HEILIGEN GEIST

Heiliger Geist, du Atem Gottes

Sprich mich an	wenn ich gegenüber Gott taub geworden bin
Bewege mich	wenn ich kraftlos durch den Tag gehe
Lege dein Wort in mich	wenn ich sprachlos geworden bin
Zeig mir den Weg	wenn ich orientierungslos bin
Lache in mir	wenn mir die Freude fehlt
Wärme mich	wenn mein Herz kalt ist
Singe in mir	wenn ich Gott loben will
Tauche mich ein	wenn in mir alles verdorrt
Umfange mich	wenn ich die Gefahr nicht erkenne
Tröste mich	wenn ich traurig bin
Heile mich	wenn in mir alles schmerzt
Sammele mich	wenn mein Denken und Fühlen sprunghaft ist
Verwandle mich	wenn ich feststecke
Öffne mich	wenn ich mich verschließe
Brenne in mir	wenn ich im Glauben lauwarm werde
Halte mich	wenn ich im Leben stolpere
Gib mir Kraft	wenn ich erschöpft bin
Gieß Gnade aus	damit ich meine Talente nutze
Rede in mir	damit ich dich verkünde
Wecke Liebe in mir	damit ich sie an andere weitergebe
Schenke mir Frieden	damit ich ruhig werde
Hoffe in mir	damit ich im Glauben nicht nachlasse
Lebe in mir	damit ich Gott treu bin

Heiliger Geist, erfülle mich jeden Tag neu mit dem Atem Gottes,
der Leben gibt.

Amen.



Impressum:

Erzdiözese Freiburg

Diözesanstelle Berufe der Kirche

Gebetsinitiative um geistliche Berufungen/ pray:

www.gebetsinitiative-freiburg.de



Impulse von Eva Maria Asal, Referentin der Gebetsinitiative

Freiburg 2025

Bibeltexte: Einheitsübersetzung 2016

Titelbild: Sr. Heidrun Bauer SDS | Pfarrbriefservice

**GEPRIESEN SEI
DER HERR IN EWIGKEIT.
AMEN, JA AMEN.**

Ps 89,53