

### ***Das Hochgebet meditieren***

Ein Pater, der vom IS verschleppt worden war und monatelang keine Möglichkeit zur Feier der hl. Messe hatte, berichtete nach seiner Freilassung: Er habe jeden Tag „die hl. Messe gebetet“ – freilich ohne Brot und Wein. Aber das habe ihn aufrecht gehalten. Er konnte die gleichbleibenden Texte, wie den Bußritus, die Darbringung der Gaben und das Hochgebet auswendig.

Wie wäre es, wenn wir **das Hochgebet**, eines davon, einmal **meditieren**? Das eucharistische Gebet der Kirche geht auf Jesu Gebet im Abendmahlssaal zurück: „auf den Abend vor seinem Leiden“, als er seinen Tod vorausnahm und offenlegte, dass er sein Leben für die Seinen hingabe (Joh 13), damit diese für immer mit Ihm leben können. Dieses Gebet steigt vom ganzen Erdbreis ununterbrochen auf. Es ist das Gebet des „Leibes Christi“, zu dem wir gehören. Immer sind wir in jeder Eucharistie-Feier eingeschlossen und mit dabei!

### ***Sich ein persönliches Gebetbuch zusammenstellen***

Während man etwas niederschreibt, prägt es sich dem Gedächtnis und dem Verstehen tiefer ein. Haben Sie einmal daran gedacht, für sich selbst ein Gebetbuch zu schreiben? Mit Ihren Lieblingspsalmen, vielleicht mit Abend-, Morgen- und Tischgebeten, die Sie noch von Ihren Eltern oder Großeltern gelernt haben, mit Liedern, die heute fast niemand mehr kennt? Mit Evangelien oder auch nur einzelnen Worten Jesu, die Ihnen irgendwann im Leben besonders nahegegangen sind? Mit den Grundgebeten, die Sie nie vergessen möchten?

### ***Fürbitte – Rosenkranz, Psalmen***

Wie viele Menschen bangen um Angehörige oder ringen um die eigene Gesundheit; viele sind durch die Lebensumstände oder ihren Beruf großer Gefährdung ausgesetzt – Stunden, Tage, Wochen. Unsere Gedanken gehen zu diesen Menschen. Wir können meist nicht physisch helfen oder bei ihnen sein. Aber wir können beten: eine Fürbitte, einen Segen „schicken“. Und wenn man den Rosenkranz für diese Menschen betet, dann ist man eine bestimmte Zeit besonders „mit ihnen“, trägt an ihrer Last mit und trägt sie mit Maria zu Christus.

Auch Psalmen kann man stellvertretend beten – für diejenigen, die keine Worte haben, sich verlassen fühlen, oder deren Glauben angefochten ist. Z.B. Ps 31; 38 (in Krankheit), 6; 13; 40; 42;86; 90; 102; 123; 130 (Not und Zuversicht); 51; 143 (Bitte um Vergebung); 71 (im Alter) 103 (Vergänglichkeit des Menschen, Gottes Liebe)21; 23; 62;91; 121;131 (Zuversicht; Geborgenheit in Gott); 66; 67; 116;138 (Dank für Rettung, Wundertaten Gottes); 80; 81;127;139 (Gottes Fürsorge); 84 (Sehnsucht nach dem Haus Gottes); 97; 135;145 (Gottes Macht); 106, 107 (Gottes Führung in der Geschichte).