

Peter Wolf

Damit die Freude bleibt!

Geisteserneuerung nach Josef Kentenich

Damit die Freude bleibt!

Geisteserneuerung nach Josef Kentenich

Meine lieben Mitbrüder,

viele Priester erleben in ihrem pastoralen Einsatz Zeiten der Freude und Erfüllung und Strecken der Ermüdung und Überforderung. An manchen Tagen fühlen sie sich getragen und erfüllt von dem, was ihnen als Priester anvertraut ist. Und dann gibt es Tage und Wegstrecken, die einfach Kraft kosten und schwer fallen. Sie erleben, dass das geistliche Anliegen, unter dem sie angetreten sind, mitten in ihrem Dienst sehr überlagert werden kann. Die Notwendigkeit, mehrere Gemeinden zu versorgen, bringt für viele Mitbrüder Doppelungen und schafft Unzufriedenheiten bei ihren Leuten und bei ihnen selber. Es häufen sich die Erfahrungen von Ausgebranntsein und das Gefühl, immer nur geben zu sollen und dabei geistlich leer zu laufen.

Auch frühere Generationen von Mitbrüdern haben ihr Bestes gegeben und haben sich den Herausforderungen unseres Berufes gestellt. Sie standen viele Stunden in der Schule, saßen viele Stunden im Beichtstuhl. Auch das hat Mitbrüder geschafft und müde gemacht. Heute entsteht Stress dadurch, dass so vieles zum Sonderfall gerät: jede Hochzeit, jede Taufe, jeder Hausbesuch. Und wir sind einfach nie fertig. Die Stapel auf dem Schreibtisch werden immer höher. Die Liste der unerledigten Arbeiten wird immer länger. Vieles bleibt an uns Pfarrern hängen. Oft ist es gerade das, was andere Mitarbeiter nicht tun wollen: Verwaltungsmäßiges, Personalfragen, Spannungen zwischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, was immer geklärt oder geschlichtet werden muss. Das Unangenehme schiebt man zu uns hin. Wir werden zum Manager und Organisator. Und dabei sind wir doch alle angetreten mit dem Anliegen, Seelsorger zu sein und irgendwie auch ein geistliches Leben zu führen. Doch wie kann das geschehen? Wie kann ich gegensteuern? Wie

kann ich Geist nachlegen und sorgen, dass mir die Freude am Beruf nicht vergeht?

In dieser Richtung hat Pater Kentenich vor Jahren bereits Strategien überlegt und Wege gesucht. Vielleicht ist heute sein Rat in dieser Richtung noch kostbarer geworden als damals. Und um uns herum suchen einzelne Mitbrüder, verschiedene Priestergruppen und die Priestergemeinschaften in anderen geistlichen Bewegungen nach Wegen und Hilfen. Sie haben Oasentage, Wüstentage, Rekollektionen und Ähnliches entwickelt. In unseren schönstättischen Priestergemeinschaften und Schönstattgemeinschaften kennen wir die Praxis der monatlichen „Geisteserneuerung“. So hat unser Gründer es genannt und uns geraten, dass wir uns diesen Ansturm nicht einfach überlassen und uns nicht einfach wegschwemmen lassen.

Die Erfahrung zeigt, dass man solche Zeiten im Terminkalender fest einplanen und sichern muss. Ich habe gelernt, die Stunden der Geisteserneuerung im Ernst zu behandeln wie jeden anderen wichtigen Termin, der nicht einfach ersatzlos gestrichen werden kann, selbst wenn er mit einem unaufschiebbaren Termin kollidiert. In unserer Gemeinschaft haben wir seit vielen Jahren die Erfahrung, dass es gut ist, dafür fünf Stunden freizuhalten. Wir haben uns darauf geeinigt, dass wir diesen Zeitrahmen miteinander durchhalten wollen. Pater Kentenich hat schon sehr früh zu solcher Praxis angeleitet und Mitbrüder ermutigt, sich fünf Stunden Zeit zu nehmen. Dabei war ihm das Element Entspannung und Ausschlafen durchaus wichtig. Er sah darin eine ganz natürliche Voraussetzung für das, was in dieser Zeit erreicht werden soll. Er sagt dazu in einem Vortrag 1952 in Santa Maria in Brasilien: *„Das sind ja Dinge, die ich früher so häufig auch angeraten habe. Tun Sie das, was Sie aus Erfahrung wissen. Am Besten ist für mich, wenn ich aus dem Leben, aus der Einspannung schnell herauslaufe. Meinetwegen in ein nahes Kloster gehe oder irgendeinen Platz, wo ich Ruhe habe, um Geisteserneuerung zu machen. Angenommen, ich habe fünf Stunden Zeit zur Verfügung, dann nehme ich mir vor, drei Stunden zu schlafen. Also bestände ein Teil meiner Geisteserneuerung darin, dass ich schlafe, solange ich schlafen*

kann. Dann haben Sie in der kurzen Zeit, die Sie nachher mit dem lieben Gott zubringen, das erreicht, was Sie erreichen wollen. Sinn der Geisteserneuerung ist es ja: Ich will meinen Geist erneuern, ich will wieder wacher werden für das Göttliche, für das Religiöse.“¹ Ich finde es interessant, wie er den eigentlichen Sinn der Geisteserneuerung umschreibt. „Ich will meinen Geist erneuern, ich will wieder wacher werden für das Göttliche, für das Religiöse.“ Offensichtlich weiß er aus Erfahrung, dass dieses Ziel ganz natürliche Voraussetzungen hat. Ich muss ausgeschlafen sein; muss mal wieder selber bei mir angekommen sein, muss Ruhe haben, um wirklich wieder ganz offen zu werden für Gott und Göttliches.

Im Folgenden will ich ganz im Geiste unseres Gründers versuchen, Schritte einer Geisteserneuerung zu benennen, wie ich sie seit vielen Jahren praktiziere und erlebe. Ich wünsche mir, dass jeder seine eigenen Erfahrungen dazu legt und seine eigene Praxis damit vergleicht. Wie mache ich das? Kenne ich andere Formen? Oder helfen mir vielleicht diese bewährten Anregungen einer Geisteserneuerung, wie sie in schönstättischen Priestergemeinschaften Brauch ist, zu eigener neuer Konsequenz im geistlichen Leben.

¹ J. Kantenich, Brasilien-Terziat, Santa Maria 1952 Bd.II. S. 175

1. Schritt: Abstand schaffen und zur Ruhe kommen

Der erste Schritt für mich ist: Abstand schaffen und wieder zur Ruhe kommen. Man braucht Abstand zur sonstigen Arbeit. Also nicht am Schreibtisch bleiben, nicht vor dem Computer und dem Telefon, am besten auch nicht im Büro, vielleicht nicht einmal im Pfarrhaus, wo das nächste Läuten an der Tür mich schon wieder erreicht und das nächste Telefonat mich herausreißt aus dem, was ich in den nächsten fünf Stunden tun will. Bei manchem ist vielleicht das Hausheiligtum der Ort, wo er sich zurückziehen kann. Vielleicht gibt es eine Kapelle, ein Heiligtum in der Nähe, eine Kirche, wohin ich mich zurückziehen kann. Pater Kentenich hat von Orten heiliger Zurückgezogenheit gesprochen und ein „nahe gelegenes Kloster“ als Ort genannt. Ganz oft laufe ich auch am Anfang der Geisteserneuerung wirklich physisch weg. Ich gehe und fahre ein Stück weg, um Abstand zu gewinnen. Ein Ortswechsel, ein Tapetenwechsel ist hilfreich. Es tut gut, einfach für eine Zeit nicht erreichbar zu sein. Bei der Geisteserneuerung will ich Zeit haben für mich und den lieben Gott! „Das gönn ich mir“, heißt es bei der Werbung eines Touristikunternehmens. Mir hilft es, bei der Geisteserneuerung ein Stück zu pilgern oder einfach ein Stück zu wandern und frische Luft um die Nase zu haben, um mich wieder richtig frei zu fühlen.

2. Schritt: Zurückschauen und nachverkosten

Der zweite Schritt ist für mich der Rückblick auf den Monat, der zu Ende gegangen ist oder gerade zu Ende geht. Ich will die ganze Fülle dieses Monats noch einmal in den Blick bekommen. Es geht mir dabei nicht um eine Gewissensforschung. Ich will einfach anschauen, was war. Ich will aufmerksam hinschauen und nacherleben, was denn alles in diesen vier Wochen Platz fand. Schon beim Wandern und Pilgern kommen mir die ersten Erinnerungen. Und ich lasse einfach Erinnerungen hochkommen und staune immer wieder, wie viel in einem solchen Monat doch Platz gehabt hat. Manchmal schaue ich dann auch noch zur Vergewisserung in meinen Terminkalender und bemerke, dass ich manche Ereignisse schon gar nicht mehr im Gedächtnis hatte. Oft war so viel gewesen, dass ein Ereignis das andere einfach überlagert hat. Ich glaube, wir kennen alle diese Erfahrung. Unsere Termine sind oft so eng gestrickt, dass einer den anderen zudeckt. So geschieht es, dass wir die schönen und gelungenen Gespräche oder Veranstaltungen oft gar nicht mehr in Erinnerung haben. Sie sind abgelöst und zugedeckt vom nächst besten Termin.

Worum geht es bei der Rückschau? Ich will den Monat nachklingen lassen in den einzelnen Ereignissen, die ihn ausgemacht haben. Unsere Parole kann ja auf Dauer nicht heißen: Augen zu und durch! Doch in der Fülle der Arbeit geht es oft so, dass ein Eindruck den anderen verdrängt. So geschieht es, dass wir vor lauter Arbeit und Terminen vieles einfach nur „abgearbeitet und erledigt“ haben und es gar nicht mehr dazu kommt, dass wir Freude daran haben, wenn etwas gelungen ist. Oft haben wir kaum zum Zug kommen lassen, was wir den Menschen und dem lieben Gott sein durften. Vieles in unserem Priesterberuf ist doch so, dass man sich ehrlich daran freuen kann. Da ist manche Begegnung, die einem wirklich erfüllt hat. Da ist mancher Gottesdienst, der einen selber auch berührt hat: die Freude der Kinder oder das Glück eines Hochzeitspaares. Oder da war eine Beerdigung, die einem wirklich nahe gegangen ist, weil so

viel wahres Menschsein zum Vorschein kam. Aber dann musste man schnell weg zum nächsten Termin.

Unser Gründer rät uns deshalb: nachträglich den Ereignissen „*nachtasten und nachkosten*“². Wir kennen die Erfahrung, dass so vieles übereinander kommt, dass wir gar nicht mehr den Geschmack der einzelnen Dinge in uns aufgenommen haben. In diesem Zusammenhang gebraucht er ein starkes einprägsames Bild. „*Jegliches Ereignis meines Lebens macht mich darauf aufmerksam, es ist zu vergleichen einem Dome, einer Kirche, aber oben auf der Spitze des Domes, da steht halt der liebe Gott. Und ich muß die Leiter anlegen, Leiter für den Verstand, Leiter für das Herz. Leiter für den Verstand: um überall den lieben Gott inne zu werden; Leiter für das Herz: um überall den lieben Gott im Alltagsleben mit dem Herzen zu umfassen*“. Ein wunderbares Bild. Ich habe dabei oft den Freiburger Münsterturm vor Augen. Zurzeit steht dort eine riesige Leiter aus Metall. Sie hat mich das letzte Mal sehr an dieses Wort von unserem Vater erinnert. Hochsteigen und auf der Spitze den Gott des Lebens umarmen.

Bei vielem, was wir als Seelsorger tun, gibt es doch ehrlich Dinge, an denen wir uns freuen können und für die wir danken könnten. Aber vor lauter Hektik kommen wir nicht dazu. Und das dürfen wir nachholen. Das Nachkosten darf und soll uns Freude machen. Also nicht damit beginnen, zuerst das Negative zu suchen und unsere Fehler aufzuspüren, wo wir an die Brust klopfen müssen. Sicher auch das wird es geben. Auch das sollen wir anschauen, aber nicht als erste Aufgabe. Wir sollen es nicht machen wie die Mistkäfer, die immer zunächst die Leichen am Wegrand suchen. Zuerst gilt es, das Schöne und Positive entdecken, so wie ein Schmetterling, sagt unser Vater und Gründer, wenn er über diese Dinge zur Mädchenjugend spricht.

Oft entdecke ich am Ende des Monats, wie vieles darin Platz hatte. Ich staune manchmal über das, was alles möglich geworden ist. Und da kommt Freude auf. Freude und Dankbarkeit für

² Vgl. zur Betrachtungsmethode J. Kentenich, Victoria Patris Bd. I. S. 47

Begegnungen, für Nachrichten, für Briefe, für Feiern. Manchmal wird daraus eine richtige Dankeslitanei. Und beim Danken wächst die Freude.

Danach schaue ich auch auf das, was nicht gut war in diesem Monat. Ich brauche nicht zu verdrängen, was mich in diesem Monat geärgert oder belastet oder traurig gemacht hat. Auch dem sollten wir Aufmerksamkeit widmen, wo es Ärger gab oder eine Enttäuschung zurückblieb, wo etwas misslang oder Kritik laut wurde. Lassen wir auch diese Erinnerungen zu und diese Gefühle noch einmal präsent werden. Es kann Monate geben, wo in uns ein Gefühlschaos herrscht. Ich denke, es ist gut und notwendig, dies vor den lieben Gott zu bringen und vor sich selber ins Wort zu heben, um es dann aber auch wieder los zu werden und von der Seele zu bringen. Es gibt auch so etwas wie die Hygiene für die eigene Seele. Denn es ist manchmal nicht ohne, was da alles abgeladen wurde im Laufe eines Monats. Ich denke, wenn wir das immer wieder tun, schützen wir uns auch gegen Magengeschwüre. Das ruhige, offene Zulassen kann verhindern helfen, dass beim nächsten kleinen Anlass oder verletzenden Wort „das Fass überläuft“. Manche explodieren und wundern sich, warum jetzt, es war doch gar nicht schlimm. Es passiert, weil so viel Unverdautes dahinter ist.

Unser Vater gebraucht in diesem Zusammenhang ein eigenartiges Wort. Ich habe es in einem Terziat für Mitbrüder gefunden. Er spricht davon, man müsse „Wunden ausbluten lassen“³. Ich glaube dahinter steckt die Erfahrung, dass es so etwas geistlich oder psychisch gibt, wie Wunden, die noch einmal Zeit brauchen, Verletzungen, die ausbluten müssen. Er rechnet damit, dass es solche Erfahrungen in unserem Beruf und in unseren Gemeinden gibt. Er wundert sich nicht, dass es das in unseren Gemeinschaften gibt, auch wenn wir noch so heilig sein wollen. Unser Vater Gründer bittet uns und lädt uns ein, solche Wunden ausbluten zu lassen. Schon allein das Bild hilft einem, nicht

³ J. Kentenich, USA-Terziat 1952. 17. Vortrag, in: USA-Terziat II. Band Berg Sion 1991 S. 8

einfach achtlos über solche Verletzungen weg zugehen, sondern sie dem lieben Gott, der Gottesmutter, der Pieta hinzuhalten.

Am Ende eines Monats soll alles ausklingen dürfen: das Schöne und das Schwere. Es soll ausklingen dürfen in einem Magnificat und einem Miserere. Manchmal stelle ich mir vor, ich sitze an einer richtig großen Orgel in einer schönen, großen Kirche. Dann mache ich alle Lichter aus - auch auf der Orgel - und intoniere im Pedal ein Miserere oder ein Kyrie und oben auf dem Manual nach und nach ein Magnificat oder ein Halleluja. Beide Melodien dürfen durchkommen und erkennbar sein. Sie sollen ineinander schwingen und am Ende doch ausklingen und in einer Harmonie enden. So eine Melodie wünsche ich mir am Ende eines Monats in meinem Herzen.

3. Schritt: Geist nachlegen

Den dritten Schritt nenne ich gern: Geist nachlegen. Ich denke Geisteserneuerung muss etwas damit zu tun haben, dass der Geist, aus dem wir leben, wieder Nahrung bekommt. Geist nachlegen ist für mich das Wort geworden für das, was mitten in der Geisteserneuerung geschehen soll. Unser Vater und Gründer setzt in seiner Erziehung und geistlichen Begleitung immer wieder auf Geistpflege. Er versucht viele Probleme über die Erneuerung der geistlichen Motivation zu lösen.

Es soll nicht bei der Rückschau oder gar beim Aufrechnen bleiben. Ich will mich rüsten für die nächste Strecke, für den nächsten Monat, damit ich Freude behalte an meinem Beruf. Es ist gut, für den geistlichen Input etwas parat zu haben. Ich will auf jeden Fall diese kostbare Zeit mitten in der Geisteserneuerung nicht unnötig dafür verschwenden, meine Bibliothek durchzustöbern oder lange in Büchern zu blättern und zu suchen, bis ich irgendetwas finde, was mich geistlich aufbaut und mich vielleicht neu beseelen kann. Es ist gut, einen Text, auf den man im Vaterstudium irgendwann gestoßen ist, für die nächste Geisteserneuerung parat zu legen, z. B. ein Kapitel, das einem in einem Buch aufgefallen ist oder einen Artikel, der einen angesprochen hat. Ganz gern greife ich in dieser dritten Stunde der Geisteserneuerung auch nach persönlichen Aufzeichnungen von früheren Exerzitien. Seit ich das tue, habe ich das Gefühl, dass Exerzitien auch über den Tag hinaus wirken und über ein Jahr hinweg fruchtbar werden. Auf diese Weise geschieht das, was unser Vater meint mit „heimisch werden“ in einem großen Gedanken, der uns trägt und erfüllt.

4. Schritt: Zeit zum Beten lassen

Mir ist wichtig geworden, in der Geisteserneuerung eine längere Zeit zum Beten zu haben. Als Priester feiern wir jeden Tag die Eucharistie. Wir mühen uns um das Stundengebet, das uns als Priester aufgetragen ist. Viele von uns kennen die Praxis einer halben Stunde Betrachtungszeit am Tag. Jeder von uns weiß, dass unser geistliches Leben oft auch sehr eingezwängt ist und dass wir manches Mal froh sind, wenn wir gerade diese halbe Stunde noch untergebracht haben. Deshalb ist es gut, am Tag der Geisteserneuerung einmal wieder ausgiebig Zeit zum Beten zu haben, um richtig eintauchen zu können ins Gebet.

Sich dafür bei der Geisteserneuerung eine Stunde zu nehmen, das tut wirklich gut. Ich suche einen Ort, der mir hilft, im Gebet zu bleiben und nicht wieder wegzulaufen, der mir hilft, über die Liturgie und das Stundengebet hinaus ins persönliche Beten zu kommen. Ich freue mich über die Chance, ins nahe gelegene Heiligtum zu gehen. Mancher wird in seine Kirche gehen und vor dem Allerheiligsten beten. Wählen wir einen Ort, von dem wir wissen: da konnte ich schon einmal richtig beten, dieser Ort hat mir geholfen, mich und meine Gedanken einzufangen und bei Gott zu sein. Dazu könnten wir auch die Gottesmutter und die Heiligen einladen, dass sie mit ihrer Hingabe und ihrer Konzentration um uns sind, damit wir wirklich im Gebet bleiben. Hilfreich erlebe ich auch die Vorstellung, im Coenaculum zu sein und mit Maria inmitten der Apostel zu beten.

Als Ziel dieser Gebetszeit schwebt mir vor, was Pater Kentenich manchmal geradezu als Definition des Gebetes bezeichnet: *konzentriertes Hingegebensein an Gott*.⁴ Es geht nicht darum, viele Worte zu machen oder gar ein gewisses Gebetspensum zu absolvieren. Es geht darum, dass Gott der Mittelpunkt unseres Lebens wird, dass wir bei ihm daheim sind und mit ihm in Be-

⁴ J. Kentenich, Vollkommene Lebensfreude. Priesterexerzitien, Vallendar-Schönstatt 1984, S 413

rührung kommen. Es ist die Art des Gebetes, die der heilige Pfarrer von Ars seinen Leuten in der Predigt erschließen wollte, als er ihnen von dem Mann erzählte, der in seiner Kirche saß und zu ihm sagte: „Ich schaue ihn an und er schaut mich an“.⁵

Nach einer solchen Zeit wortlosen Gebetes, können wir dann einfach wieder beten, wie es unser Beruf uns vorgibt und nahe legt. Als Pfarrer und Seelsorger haben wir immer viele Menschen vor Augen. Wir sind nun mal keine Singles und keine Privatiers. Wir sind nicht Priester geworden für uns, sondern für andere. So darf unser Gebet auch immer ganz geprägt sein von denen, die uns anvertraut sind, also von sehr konkreten Menschen und Namen. Ihre Namen einfach zu nennen und das hinhalten, was uns von ihnen in den Sinn kommt, das ist für mich beten wie ein Hirte. Wir nennen Menschen beim Namen vor dem lieben Gott und der Gottesmutter, um die es in der nächsten Zeit wieder gehen wird, für die wir uns engagieren in unserer Pastoral, für die wir verantwortlich sind vor Gott. Wenn man für jemand so gebetet hat, ist die Begegnung danach irgendwie anders, manchmal viel intensiver. Jesus spricht im Zusammenhang mit dem Bild des Hirten von den Seinen. Das sollte auch uns so gehen, dass wir mit der Zeit von den Unsrigen und ich von den Meinen zu sprechen beginne. Wir sind Seelsorger und es gibt Menschen, die haben eine berechnete Sehnsucht, dass wir sie kennen und im Herzen tragen wie ein Hirte.

⁵ Zitiert in Katechismus der Katholischen Kirche 2715

5. Schritt: Sichern für den nächsten Monat

Dann kommt der letzte Schritt, der fünfte Schritt der Geisteserneuerung. Es geht darum, mein geistliches Leben für den nächsten Monat zu sichern. Gegen Ende der Geisteserneuerung drängt es mich, etwas festzuhalten, z.B. im Tagebuch etwas niederzuschreiben, was ich dort nach einem Monat wieder lesen kann. Die Erneuerung sichern. Ich versuche, den Grundgedanken zu erspüren und festhalten, der mich bei dieser Geisteserneuerung bewegt und Wiederhall in meiner Seele gefunden hat. Was ist mir neu zugewachsen und geschenkt worden? Was denke ich, was mir für den nächsten Monat helfen wird? Was ist mir neu wichtig geworden? Dazu ein paar Notizen im Tagebuch festhalten. Oft ist es die ausführlichste Eintragung in einem Monat, denn abends ist man oft sehr müde und es ist oft schon sehr spät. Pater Kentenich hat immer wieder angeregt, sich zu entscheiden und festzuhalten, worum das Streben im nächsten Monat gehen soll. Nicht eine Latte von guten Vorsätzen hat er empfohlen, sondern einen Punkt, um den es mir im kommenden Monat gehen soll. Es ist besser, einen Punkt zu sichern, als viele Vorsätze zu notieren, denn der Weg zur Hölle ist bekanntlich mit guten Vorsätzen gepflastert. Es ist gut, sich zu konzentrieren auf etwas, was möglich ist und von dem man die Hoffnung hat, dass es einem wirklich auch weiter hilft. Unser Vater hat es mit einem jesuitischen Begriff bezeichnet: Partikularexamen / PE. Und er hat ermutigt sich eine persönliche Geistliche Tagesordnung (GTO) zusammenzustellen, die mir helfen kann, in meiner Situation mitten in der Welt, nicht auf dem Berg Athos oder in einem beschaulichen Kloster, ein geistlicher Mensch zu bleiben.

Dann gibt es für mich noch so eine Stütze, die ich bei unserem Gründer finde. Er hat uns geraten, bei der Sicherung des geistlichen Lebens und Strebens nicht nur auf unseren eigenen guten Willen zu setzen, sondern auch einen Mitbruder im Sinne der Rechenschaft und der Geistlichen Begleitung zu wählen. Lasst uns dieses „Sicherheitsseil“ des Rechenschaftsberichtes und der Geistlichen Begleitung nicht gering schätzen und vergessen.

Bisweilen wird es gut und nötig sein, an diesem Tag auch seinen geistlichen Begleiter oder seinen Beichtvater anzurufen und den nächsten Termin festzumachen. Auch das ist Sicherung nach außen, Sicherung unseres geistlichen Lebens. Gerade, weil so vieles an uns zerzt, weil wir so sehr von anderen beansprucht werden im Laufe eines Monats, brauchen wir solche Hilfen. Weil es so viele Termine gibt, ist es wichtig, dass diese innere geistliche Sicherung und Bindung steht.

Ich will etwas dafür tun, dass mein Priestersein beseelt bleibt, dass es sich immer wieder regenerieren und erneuern kann. Ich will die Freude nicht verlieren an der Berufung, für die ich mich auf den Weg gemacht habe. Dazu ist die Geisteserneuerung eine gute Hilfe. Sie hilft gegen die Gefahr des Burnouts, gegen die Routine und gegen den schleichenden Abbau des geistlichen Lebens. Sie hilft, damit die Freude bleibt!

Gebet zum Heiligen Geist

*Heiliger Geist,
du bist die Seele meiner Seele.
Ich bete dich demütig an.
Erleuchte du mich, stärke du mich,
führe du mich, tröste du mich.
Entschleierte mir, soweit es dem Plane
des ewigen Vatergottes entspricht,
entschleierte mir deine Wünsche.
Lass mich erkennen,
was die ewige Liebe von mir wünscht.
Lass mich erkennen, was ich tun soll.
Lass mich erkennen, was ich leiden soll.
Lass mich erkennen, was ich still bescheiden,
besinnlich aufnehmen, tragen und ertragen soll.
Ja, Heiliger Geist, lass mich deinen Willen
und den Willen des Vaters erkennen.
Denn mein ganzes Leben will weiter nichts sein
als ein dauerndes, ein immerwährendes Ja
zu den Wünschen, zum Wollen
des ewigen Vatergottes.*

J. Kentenich, vgl. auch Kardinal D. Mercier

Zingulumsgebet

Binde mich, Herr, und habe Erbarmen mit mir.

*Binde mich an Dich und Deine Liebe.
Binde mich an Deine Mutter.
Binde mich an meine Berufung.
Binde mich an ...*

Entbinde mich, Herr, und habe Erbarmen mit mir.

*Entbinde mich von allem Kreisen um mich selbst.
Entbinde mich vor allem, was mich nach unten zieht.
Entbinde mich von allem, was mich unfrei macht.
Entbinde mich von ...*

Verbinde mich, Herr, und habe Erbarmen mit mir.

*Verbinde mich mit meinem Bischof,
Verbinde mich mit meinen Mitbrüdern.
Verbinde mich mit meiner geistlichen Familie
Verbinde mich mit meiner Gemeinde.
Verbinde mich mit ...*

Nach einer Anregung von J. Kentenich

Adsumgebet

*Willst du meine Arbeit: Adsum!
Willst du das langsame Verbluten
aller geistigen Kräfte: Adsum!
Willst du meinen Tod: Adsum!
Aber Sorge dafür,
dass alle, die du mir gegeben,
den Heiland lieben,
für ihn leben und sterben lernen.*

Josef Kentenich, Gestapo-Gefängnis Koblenz 5.1.1942