

# **Besinnungstage als Hilfe zur Umkehr**

„Schon die ersten Christen machten Besinnungstage. Nach der Himmelfahrt Christi finden wir die Apostel und eine große Schar von Gläubigen im Abendmahlssaal versammelt, die zusammen mit Maria die Ausgießung des Trösters erwarten, den Jesus versprochen hatte. Dort findet sie der Heilige Geist (...) einmütig im Gebet verharrend.“

31.03.2011

**Im Brief vom März 2011 an die Gläubigen und Mitarbeiter der Prälatur regt der Prälat des Opus Dei, Javier Echevarría, alle Christen an, die Fastenzeit zur Teilnahme an Tagen geistlicher Besinnung zu nutzen. In diesem Ausschnitt aus seinem Brief zitiert er den hl. Josefmaria und auch Papst Benedikt XVI., die "diese geistliche Praxis in der Kirche seit den ersten Zeiten" erklären und empfehlen.**

In der Kirche gibt es nach dem Willen Gottes viele Wege, viele Arten und Weisen, die aufeinander folgenden persönlichen Bekehrungen anzuregen, die für ein christliches Leben unbedingt erforderlich sind. Der hl. Josefmaria erinnert uns daran, dass diese geistlichen Umformungen beharrlich angestrebt werden müssen, oft sogar im Laufe ein und desselben Tages: „Neubeginnen? Ja! Du beginnst

jedesmal von neuem, wenn du einen Reueakt verrichtest – und das sollte oft am Tage geschehen! –, weil du damit Gott deine erneuerte Liebe schenkst.“ (Hl. Josefmaria, *Im Feuer der Schmiede*, Nr. 384) Denken wir häufig daran, dass Gott in diesem Augenblick auf uns wartet? Nehmen wir uns die Zeit, ihn zu fragen, was er von uns möchte? Bewegt uns innerlich der Wunsch, eng mit Christus verbunden zu sein?

Heute möchte ich über zwei spezifische Mittel sprechen, die uns auf den Weg der Freundschaft mit der Heiligsten Dreifaltigkeit zurückführen. Es sind zum einen die Besinnungstage, die in der Fastenzeit an vielen Orten vermehrt angeboten werden. Natürlich gibt es sie nicht nur in diesen Wochen, aber viele Christen sehen den drängenden Aufruf zur Änderung des Lebens, der die Liturgie dieser Tage kennzeichnet, als Einladung an, in

dieser Zeit an solchen Tagen der Besinnung teilzunehmen. Und dasselbe kann man von den monatlichen Einkehrstunden sagen, die unter den geistlichen Bildungsmitteln, die die Prälatur zahlreichen Menschen in der ganzen Welt anbietet, einen wichtigen Platz einnehmen.

Der hl. Josefmaria bemerkte, dass diese geistliche Praxis in der Kirche seit den ersten Zeiten geübt wurde. Immer wenn jemand sich auf eine Aufgabe vorbereitete oder einfach spürte, dass er dem Ruf der Gnade mit einer größeren Verfügbarkeit entsprechen sollte, versuchte er, häufigeren und innigeren Umgang mit Gott zu haben. „Schon die ersten Christen machten Besinnungstage. Nach der Himmelfahrt Christi finden wir die Apostel und eine große Schar von Gläubigen im Abendmahlssaal versammelt, die zusammen mit Maria die Ausgießung des Trösters

erwarten, den Jesus versprochen hatte. Dort findet sie der Heilige Geist *perseverantes unanimiter in oratione* (Apg 1, 14), einmütig im Gebet verharrend.

Genau so verhielten sich jene Menschen, die in den Anfängen der Christenheit in ihren Häusern ein Gott hingeegebenes Leben führten, ohne sich vom Umgang mit den anderen abzusondern; ebenso die Anachoreten, die in die Wüste gingen, um sich in der Einsamkeit vollkommen Gott ... und der Arbeit! zuzuwenden (...). Alle Christen, die sich ehrlich um ihre Seele sorgten, haben auf die eine oder andere Art ihre Besinnungstage gemacht. Das ist christliche Praxis.“ (Hl. Josefmaria, Aufzeichnungen aus einer Betrachtung, 25.2.1965)

Seit den ersten Jahren des Werkes maß unser Gründer diesen Tagen, die ausschließlich dem Gebet und

der Gewissenserforschung  
vorbehalten sind, große Bedeutung  
zu, denn beides ist notwendig, um  
das innere Leben in Gang zu halten.  
„Was werden wir, du und ich, also in  
diesen Tagen der Besinnung tun“?  
fragte er sich einmal und gab auch  
gleich die Antwort: „Wir werden viel  
mit Gott zusammen sein, ihn suchen  
wie Petrus, um ein persönliches  
inniges Gespräch mit ihm zu halten.  
Beachte, dass ich Gespräch sage, also  
ein Dialog von Angesicht zu  
Angesicht, in dem keiner der beiden  
sich in die Anonymität zurückzieht.  
Wir brauchen dieses persönliche  
Gebet, diese Zweisamkeit, diesen  
direkten Umgang mit Gott, unserem  
Herrn.“ (Hl. Josefmaria, ebd.)

Zu Beginn seines Pontifikats sprach  
Benedikt XVI. wiederholt über den  
Wert solcher Tage geistlicher  
Besinnung, „besonders wenn sie in  
vollkommener Stille gemacht  
werden“ (Benedikt XVI., Ansprache

an eine Gruppe von Bischöfe  
anlässlich ihres „Ad-limina“-  
Besuches, 26.11.2005). Und in der  
traditionellen Botschaft zur  
diesjährigen Fastenzeit nimmt er  
Bezug auf das Evangelium des  
zweiten Sonntags, um dieses Thema  
anhand der Verklärung des Herrn  
aufzugreifen: „Es ist eine Einladung,  
vom Lärm des Alltags Abstand zu  
nehmen, um in die Gegenwart Gottes  
einzutauchen: Er möchte uns  
tagtäglich ein Wort zukommen  
lassen, das tief in unseren Geist  
eindringt, wo es Gut und Böse  
unterscheidet (vgl. Hebr 4,12), und  
das den Willen stärkt, dem Herrn  
nachzufolgen.“ (Benedikt XVI.,  
*Botschaft zur Fastenzeit 2011*,  
4.11.2010, Nr. 2)

Damit diese Mittel „der Bildung und  
Umbildung“, wie unser Vater sie  
nannte, Frucht bringen, muss man  
alle Sinne und Vermögen sammeln;  
ohne dieses Bemühen ist es sehr

schwierig – wenn nicht gar unmöglich –, das Licht, das der Heilige Geist in der Seele entzündet, wahrzunehmen und seine Stimme zu hören, die uns konkrete Kampfpunkte vorschlägt, um Christus von nahem zu folgen und in seinem Schrittmaß zu gehen.

Ich empfehle Euch daher, meine Töchter und Söhne, diesen Aspekt – das Schweigen, die Stille – während der monatlichen und jährlichen Einkehrtage nicht zu vernachlässigen. Gewiss können und sollen sie den jeweiligen konkreten Umständen derer, die an diesen Bildungstagen teilnehmen, angepasst werden. Es ist sicher nicht dasselbe, ob es sich um Menschen handelt, die schon eine gewisse Vertrautheit mit geistlichen Dingen haben, oder ob es solche sind, die die ersten Schritte im christlichen Leben tun. Wie der treue und kluge Verwalter, von dem das Evangelium erzählt, müssen wir es



verstehen, *zur rechten Zeit die Nahrung zuzuteilen* (Lk 12, 42). (...)

Wie wir in der *Spur des Sämanns* lesen, sollen die Besinnungstage ermöglichen, „in Stille sich zu sammeln, um neu zu Gott zu finden, um sich selbst zu finden und so innerlich zu reifen. Wir haben diese Zeit bitter nötig, damit wir entdecken, worin wir uns bessern müssen und wie das geschehen kann: Was soll ich tun? Was soll ich unterlassen?“ (Hl. Josefmaria, *Die Spur des Sämanns*, Nr. 177) Und an diesen Tagen, sagt der hl. Josefmaria an anderer Stelle, „muss deine Gewissenserforschung tiefer und ausgedehnter sein als sonst normalerweise am Abend. – Wenn nicht, versäumst du eine große Gelegenheit zur Umkehr.“ (Hl. Josefmaria, *Der Weg*, Nr. 245)

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de/  
article/besinnungstage-als-hilfe-zur-  
umkehr/](https://opusdei.org/de/article/besinnungstage-als-hilfe-zur-umkehr/) (22.01.2026)