

## **Thema 35. Das Gebet im christlichen Leben**

Der Inhalt des Gebets kann vielfältig und verschieden sein. Das Bittgebet ist Teil der allgemeinen religiösen Erfahrung. Die Erfahrung der empfangenen Güter spornt an, den Geist Gott zuzuwenden. Auch die Anerkennung und Bekundung der Größe Gottes ist wesentlicher Teil des Gebetes. Der Katechismus unterscheidet das mündliche Gebet, die Betrachtung und das kontemplative Gebet. Diese drei Formen haben ein

grundlegendes gemeinsames  
Merkmal: die Sammlung des  
Herzens.

24.06.2023

## **Was ist Gebet?**

Etymologisch kommt „Gebet“ von „bitten“ und bezeichnet daher primär die „Bitte“ („deprecatio“), mit der man sich an Gott wendet, um eine Wohltat zu erhalten. Das gebräuchlichste lateinische Wort für Gebet – „oratio“ – lässt hingegen in erster Linie an ein Sprechen, einen Diskurs denken.

Die Definitionen des Gebets spiegeln diese Unterschiede wider. Der heilige Johannes von Damaskus betrachtet das Gebet zum Beispiel als „Erhebung der Seele zu Gott oder eine an Gott gerichtete Bitte um die

rechten Güter“ (*De fide orthodoxa*, III, 24, vgl. *Katechismus der Katholischen Kirche*, 2559); für den heiligen Johannes Climacus ist es eher „ein vertrautes Gespräch und eine Vereinigung des Menschen mit Gott“ (*Scala paradisi* 28: PG 88, 1129). Die heilige Theresia vom Kinde Jesus schreibt dagegen: „Für mich ist das Gebet ein Aufschwung des Herzens, ein schlichter Blick zum Himmel, ein Ausruf der Dankbarkeit und Liebe inmitten der Prüfung und inmitten der Freude“ (*Autobiographisches Manuskript C*, 25 r, vgl. *Katechismus*, 2558).

Der Inhalt des Gebetes – wie der eines jeden Dialogs der Liebe – kann vielfältig und verschieden sein. Man kann jedoch als besonders bezeichnende Merkmale hervorheben:

### 1) Bitte

Die ganze Heilige Schrift nimmt häufig Bezug auf das Bittgebet. Jesus selbst übt es nicht nur, sondern lädt dazu ein, wobei er den Wert und die Bedeutung einer einfachen und vertrauensvollen Bitte hervorhebt. Die christliche Tradition hat diese Einladung wiederholt und auf vielerlei Weisen in die Tat umgesetzt: Bitte um Vergebung, Bitte um das eigene Heil und das der anderen, Bitte für die Kirche und das Apostolat, Bitte für die verschiedensten Bedürfnisse usw.

Das Bittgebet beruht auf der allgemeinen religiösen Erfahrung. Die (wenn auch gelegentlich diffuse) Anerkennung der Wirklichkeit Gottes (oder wenigstens eines höchsten Wesens) weckt die Neigung, sich an ihn zu wenden und seinen Schutz und seine Hilfe zu erflehen. Gewiss erschöpft sich das Gebet nicht im Bittgebet, aber die Bitte ist klares Zeichen der Anerkennung und

Ausdruck der Geschöpflichkeit des Menschen und seiner absoluten Abhängigkeit von einem Gott, dessen Liebe uns der Glaube voll erkennen lässt (vgl. *Katechismus*, 2629.2635).

## 2) Danksagung

Die Anerkennung der empfangenen Güter und damit der göttlichen Großzügigkeit und Barmherzigkeit drängt dazu, den Geist auf Gott zu richten, um seine Wohltaten zu verkünden und für sie Dank zu sagen. Die Haltung der Danksagung füllt die Heilige Schrift und die Geschichte der Spiritualität vom Anfang bis zum Ende. Beide offenbaren, dass diese Haltung, wenn sie in der Seele Wurzeln schlägt, einen Vorgang auslöst, der dazu führt, nicht nur die unmittelbaren Wohltaten, die als solche erfahren werden, anzuerkennen, sondern die Gesamtheit der Geschehnisse als

göttliche Gabe zu verstehen, auch jene, die negativ oder widrig scheinen können.

Aufgrund der Überzeugung, dass die Ereignisse auf einem liebevollen Plan Gottes beruhen, weiß der Gläubige, dass denen, die Gott lieben, alles zum Guten gereicht (vgl. Röm 8,28) und dass alle Gegenstand der göttlichen Liebe sind. „Gewöhne dich daran, dein Herz viele Male während des Tages in Dankbarkeit zu Gott zu erheben. – Weil Er dir dies und jenes gibt. – Weil man dich verachtet hat. – Weil du das Notwendige hast, oder weil du es nicht hast. Weil Er seine Mutter, die auch deine Mutter ist, so schön gemacht hat. – Weil Er die Sonne geschaffen und den Mond und dieses Tier und jene Pflanze. – Weil Er jenen Menschen so beredt geschaffen hat und dich so schwerfällig im Wort ... Sage Ihm Dank für alles, denn alles ist gut“ (hl. Josefmaria, *Der Weg*, 268).

### 3) Anbetung und Lobpreis

Es gehört wesentlich zum Gebet, die Größe Gottes, seine Seinsfülle, seine grenzenlose Güte und Liebe anzuerkennen und zu verkünden. Zum Lobpreis kann man durch die Betrachtung der Schönheit und Größe des Universums gelangen, wie es in vielen biblischen Texten (vgl. z.B. Ps 19; Sir 42,15-25; Dtn 3,32-90) und in zahlreichen Gebeten der christlichen Tradition geschieht; oder indem man von den großen und wunderbaren Werken ausgeht, die Gott in der Heilsgeschichte wirkt, wie es im *Magnificat* (Lk 1,46-55) oder in den großen paulinischen Hymnen (z. B. Eph 1,3-14) der Fall ist; oder aufgrund kleiner oder sogar unscheinbarer Tatsachen, in denen sich die Liebe Gottes zeigt.

Auf jeden Fall ist es für den Lobpreis charakteristisch, dass dabei der Blick direkt auf Gott selbst gerichtet ist, so

wie er in sich ist, in seiner grenzenlosen und unendlichen Vollkommenheit. „Das Lob ist die Gebetsform, die am unmittelbarsten Gott anerkennt. Das Lob besingt Gott um seiner selbst willen. Es erweist ihm Ehre, nicht nur wegen seiner Taten, sondern weil er ist“ (*Katechismus*, 2639). Es ist daher eng verbunden mit der Anbetung, der nicht nur intellektuellen sondern existentiellen Anerkennung der Kleinheit alles Geschaffenen im Vergleich mit dem Schöpfer, und in der Folge mit der Demut, der Annahme der persönlichen Unwürdigkeit vor dem, der uns unendlich übertrifft, mit dem Erstaunen, das die Tatsache verursacht, dass dieser Gott, dem die Engel und das ganze Universum huldigen, sich herabgelassen hat, nicht nur seinen Blick auf den Menschen zu richten, sondern im Menschen zu wohnen, mehr noch, Mensch zu werden.



Anbetung, Lob, Bitte und Danksagung fassen die Grundhaltungen zusammen, die den Dialog zwischen Mensch und Gott prägen. Welcher auch immer der konkrete Inhalt des Gebetes sein mag, so erfolgt es immer auf die eine oder andere Weise, ausdrücklich oder einschlussweise, als Anbetung, Lob, Bitte oder Dank des Betenden an diesen Gott, dem er die Ehre erweist, den er liebt und dem er vertraut. Dabei kann der konkrete Inhalt des Gebets sehr verschieden sein. Gelegentlich wird man im Gebet Stellen der Schrift erwägen, um eine christliche Wahrheit tiefer zu erfassen, um das Leben Christi mitzuerleben, um die Nähe Mariens zu erfahren ... Andere Male wird man vom eigenen Leben ausgehen, um Gott an den Freuden, Mühen, Hoffnungen und Problemen, die es mit sich bringt, teilhaben zu lassen; oder um Stütze oder Trost zu finden; oder um das eigene Verhalten vor

Gott zu prüfen und zu Vorsätzen und Entscheidungen zu gelangen; oder um einfach mit dem, von dem wir wissen, dass er uns liebt, die Ereignisse des Tages zu besprechen.

Als Begegnung des Gläubigen mit Gott, auf den er sich stützt und von dem er sich geliebt weiß, kann sich das Gebet auf alle Geschehnisse des Lebens beziehen und auf alle Gefühle, die das Herz erfährt. „Du hast mir geschrieben: ‚Beten ist Sprechen mit Gott. Aber wovon?‘ – Wovon? Von Ihm und von dir, von Freude und Kummer, von Erfolgen und Misserfolgen, von hohen Zielen und alltäglichen Sorgen ... Von deinen Schwächen! Danksagungen und Bitten. Lieben und Sühnen. Kurz, Ihn erkennen und dich erkennen: Beisammen sein!“ (hl. Josefmaria, *Der Weg*, 91). Welchen Weg man auch einschlägt, das Gebet wird immer eine vertraute und kindliche Begegnung des Menschen

mit Gott sein, die das Gespür für die göttliche Nähe fördert und dazu führen wird, jeden Tag unseres Lebens in der Gegenwart Gottes zu leben.

## **Ausdrucksformen oder Arten des Gebets**

In Hinblick auf die Weisen oder Formen, in denen sich das Gebet ausdrückt, treffen die Autoren verschiedene Unterscheidungen: mündliches und inneres Gebet; öffentliches und privates Gebet; das vorwiegend erwägende Gebet und das affektive Gebet; das geregelte und das spontane Gebet usw. Andere Male wird versucht, hinsichtlich der Intensität des Gebetes eine Abstufung vorzunehmen. So unterscheidet man zwischen innerem Gebet, affektivem Gebet, Gebet der Ruhe, Beschauung, Gebet der Vereinigung ...

Der *Katechismus der Katholischen Kirche* strukturiert seine Darlegung, indem er zwischen mündlichem Gebet, Betrachtung und beschaulichem (kontemplativem) Gebet unterscheidet. „Die Sammlung des Herzens ist ihr gemeinsamer Grundzug. Die Wachsamkeit, die das Wort Gottes bewahrt und in seiner Gegenwart bleiben lässt, macht aus jenen drei Ausdrucksformen Höhepunkte des Lebens aus dem Gebet“ (*Katechismus*, 2699). Die Analyse des Textes macht außerdem offenbar, dass sich der *Katechismus* mit dieser Terminologie nicht auf drei Stufen des Gebetslebens bezieht, sondern eher auf zwei Wege, das mündliche Gebet und die Betrachtung, die beide geeignet sind, um zu diesem Gipfel des Gebetslebens zu führen, der die Beschauung ist. In unseren Ausführungen werden wir uns an dieses Schema halten.

## 1) Das mündliche Gebet

Die Bezeichnung „mündliches Gebet“ bezieht sich auf ein Gebet, das in Worten, die ausgesprochen werden, zum Ausdruck kommt. Diese erste Annäherung geht – auch wenn sie richtig ist – der Sache nicht auf den Grund. Denn einerseits gebraucht jeder innere Dialog, auch wenn er ausschließlich oder vorwiegend geistig erfolgt, im Menschen die Sprache, gelegentlich sogar die laut artikulierte Sprache, sogar „im stillen Kämmerlein“; andererseits besteht das mündliche Gebet nicht nur in Worten, sondern ist vor allem eine Angelegenheit des Denkens und des Herzens. Deshalb müsste man genauer sagen, dass das mündliche Gebet darin besteht, dass es vorgegebene Formeln verwendet, sowohl lange als auch kurze (Stoßgebete), wobei es Aussagen benützt, die der Heiligen Schrift entnommen sein können (das

*Vaterunser*, das *Ave Maria*) oder der geistlichen Tradition entstammen (das *Veni Sancte Spiritus*, das *Salve Regina*, das *Memorare...*).

All dies natürlich unter der Bedingung, dass die mündlich ausgesprochenen Sätze oder Formeln wahres Gebet sind, dass also die Person, die es verrichtet, das nicht nur mit den Lippen tut, sondern mit dem Geist und dem Herzen. Deshalb betont der heilige Josefmaria:

„Langsam. - Bedenke, was du sagst, wer es sagt und zu wem. - Denn dieses eilige und unbedachte Sprechen ist Lärm, blecherner Lärm. Ich sage dir mit der heiligen Theresia, dass ich das nicht beten heiße, auch wenn du die Lippen kräftig bewegst“ (*Der Weg*, 85).

Das mündliche Gebet spielt in der Pädagogik des Betens, vor allem zu Beginn des Umgangs mit Gott, eine entscheidende Rolle. Tatsächlich

wird das Kind, und häufig auch der Erwachsene, durch das Erlernen des Kreuzzeichens und mündlicher Gebete in das konkrete Glaubensleben und daher in das Leben des Gebetes eingeführt. Dabei bleibt die Rolle und die Bedeutung des mündlichen Gebets nicht auf die Anfänge des Dialogs mit Gott beschränkt, sondern ist dazu bestimmt, das geistliche Leben in seiner ganzen Entwicklung zu begleiten.

## 2) Die Betrachtung

Meditieren oder Betrachten bedeutet, das Denken der Erwägung einer Wirklichkeit oder einer Idee mit dem Wunsch zuzuwenden, sie tiefer und vollkommener zu erkennen und zu verstehen. Bei einem Christen impliziert die Betrachtung – die auch oft inneres Gebet genannt wird – die Ausrichtung des Denkens auf Gott, so wie er sich im Lauf der Geschichte

Israels und endgültig in Christus geoffenbart hat. Von Gott aus wendet sich der Blick dann auf die eigene Existenz, um sie zu bewerten und sie dem Geheimnis des Lebens, der Gemeinschaft und Liebe anzupassen, das Gott uns erkennen lässt.

Die Betrachtung kann sich auf spontane Weise entfalten, anlässlich der Momente der Stille, die die liturgischen Feiern begleiten oder ihnen folgen, oder aufgrund der Lektüre eines biblischen Textes oder der Aussage eines geistlichen Autors. Andere Male wird sie durch die Widmung speziell dafür bestimmter Zeiten konkretisiert. Jedenfalls verlangt sie – besonders, aber nicht nur in den Anfängen – das Bemühen, Gott und seinen Willen tiefer zu erkennen, um persönlich wirksame Anstrengungen zur Besserung des eigenen christlichen Lebens zu unternehmen. In diesem Sinn kann man sagen, dass „die Meditation vor



allem ein Suchen ist“ (*Katechismus*, 2705). Freilich muss ergänzt werden, dass es sich nicht um ein Suchen von *etwas*, sondern von *Jemand* handelt. Die christliche Meditation besteht weder ausschließlich noch in erster Linie darin, etwas zu verstehen (letztlich Gottes Handeln und seine Offenbarung zu begreifen), sondern ihm zu begegnen und ihn zu finden, sich mit seinem Willen zu identifizieren und sich mit ihm zu vereinigen.

### 3) Das beschauliche Gebet

Die fortschreitende christliche Erfahrung – und in ihr und mit ihr die Erfahrung des Gebetes – führt zu einer immer beständigeren, persönlicheren und innigeren Verbindung zwischen dem Gläubigen und Gott. Auf dieser Linie liegt das Gebet, das der *Katechismus* Kontemplation nennt und das die Frucht des Umgangs mit Gott ist, dem

ein lebendiger Sinn für die liebevolle Nähe Gottes entspringt. Nach und nach wird diese Vertrautheit mit ihm immer direkter, familiärer und inniger, und der Mensch gelangt sogar so weit, dass es nicht der Worte und des überlegenden Denkens bedarf, um tatsächlich in inniger Vereinigung mit Gott zu leben.

„Was ist beschauliches (kontemplatives) Gebet?“, fragt der *Katechismus der Katholischen Kirche* zu Beginn des Abschnitts, der dem kontemplativen Gebet gewidmet ist, um sofort mit Worten der heiligen Theresia von Jesus festzustellen: „Meiner Ansicht nach ist das innere Gebet nichts anderes als ein freundschaftlicher Umgang, bei dem wir oftmals ganz allein mit dem reden, von dem wir wissen, dass er uns liebt“ (vid. 8,5, vgl. *Katechismus*, 2709). Der Ausdruck „kontemplatives Gebet“, so wie ihn der *Katechismus* und viele andere, frühere und

spätere Schriften verstehen, verweist auf das, was man den Gipfel der Beschauung nennen kann, das heißt, den Augenblick, in dem der Geist, alle anderen Wirklichkeiten überschreitend, durch das Wirken der Gnade an die Schwelle des Göttlichen herangeführt wird. Man kann ihn aber auch weiter fassen und auf das lebendig empfundene Wachstum der Gegenwart Gottes und den Wunsch einer tiefen Gemeinschaft mit ihm beziehen. Das gilt sowohl für die speziell dem Gebet gewidmeten Zeiten als auch für das Ganze der Existenz. Das Gebet soll schließlich die ganze Person des Menschen erfassen – Verstand, Wille, Gefühle – und zur Mitte des Herzens gelangen, um es umzuwandeln; es soll das ganze Leben des Christen prägen und aus ihm einen anderen Christus machen (vgl. Gal 2,20).

Mit dem Wort „Beschaulichkeit inmitten der Welt“ hat der heilige

Josefmaria eines der wesentlichen Merkmale des Geistes des Opus Dei zusammengefasst, dass nämlich der gewöhnliche Christ, der berufen ist, sich inmitten der Welt zu heiligen, zur Fülle der Kontemplation gelangen kann, ohne sich deshalb von seinen weltlichen Aufgaben trennen zu müssen. Denn nach dem heiligen Josefmaria ist der einfache Christ dazu berufen, gerade *in* seinem gewöhnlichen Leben und *durch* sein gewöhnliches Leben beschaulich zu sein, weil sich die Kontemplation nicht auf einige konkrete Augenblicke des Tages beschränkt (auf Zeiten, die ausdrücklich dem persönlichen und liturgischen Gebet gewidmet sind, auf die Mitfeier der heiligen Messe usw.), sondern den ganzen Tag umfassen kann, bis sie zu einem ständigen Gebet führt, bei dem die Seele sich immer liebevoll von Gott angeschaut weiß (vgl. *Freunde Gottes*, 307). Deshalb sagt er: „Ich

möchte, dass wir uns heute (...) ein für allemal von der Notwendigkeit überzeugen, kontemplative Seelen zu werden; ob auf der Straße oder bei der Arbeit - unser Gespräch mit Gott soll immerfort andauern und niemals im Laufe des Tages abreißen. Das ist der einzige Weg, um treu den Schritten des Meisters folgen zu können“ (*Freunde Gottes*, 238).

## **Bedingungen und Merkmale des Gebetes.**

Das Gebet verlangt wie jeder wirklich personale Akt Aufmerksamkeit und Absicht; es verlangt Bewusstsein der Gegenwart Gottes und wirksamen und aufrichtigen Dialog mit ihm. Bedingung dafür ist die *Sammlung*. Unter Sammlung versteht man den Akt des Willens, der dank seiner Fähigkeit, die Gesamtheit der menschlichen Vermögen zu lenken,

die Neigung zur Zerstreuung zu mäßigen sucht, um auf diese Weise die innere Ruhe und Gelassenheit zu fördern. Diese Haltung ist für die dem Gebet gewidmeten Zeiten wesentlich, bei denen man von anderen Beschäftigungen Abstand nimmt und sich bemüht, Ablenkungen zu vermeiden. Aber die Sammlung soll nicht auf diese Zeiten beschränkt bleiben, sondern sich ausdehnen, bis eine habituelle Sammlung erreicht wird, die darin besteht, dass Glaube und Liebe das Herz so erfüllen, dass sie alle Handlungen, sei es ausdrücklich oder implizit, auf Gott ausrichten.

Eine weitere Bedingung ist das *Vertrauen*. Ohne volles Vertrauen auf Gott und seine Liebe wird es kein Gebet geben, zumindest kein aufrichtiges Gebet, das imstande ist, die Prüfungen und Schwierigkeiten zu überwinden. Es geht nicht nur um das Vertrauen, dass eine bestimmte

Bitte erhört wird, sondern um die Gewissheit, dass Gott uns liebt und versteht und wir ihm daher rückhaltlos das eigene Herz öffnen können (vgl. *Katechismus*, 2734-2741).

Gelegentlich ist das Gebet ein Dialog, der mit Leichtigkeit, sogar von Freude und Trost begleitet, aus der Tiefe der Seele hervorquillt; andere Male aber wird er – vielleicht sogar häufig – Entschlossenheit und Mühe verlangen. Dann kann Entmutigung aufkommen, die denken lässt, dass die dem Umgang mit Gott gewidmete Zeit keinen Sinn hat (vgl. *Katechismus*, 2728). In diesen Augenblicken wird eine andere notwendige Eigenschaft des Gebetes offenbar: die *Beharrlichkeit*. Wir beten nicht, weil wir Wohltaten erlangen möchten oder Befriedigung, Wonne oder Trost suchen, sondern weil wir in Gemeinschaft mit Gott leben wollen; daraus folgt die

Notwendigkeit und der Wert der Beharrlichkeit im Gebet, das immer, mit Schwung und Freude oder ohne sie, eine Begegnung mit Gott ist (vgl. *Katechismus*, 2742-2745; 2746-2751).

Spezifisches und grundlegendes Kennzeichen des christlichen Gebets ist sein *trinitarischer Charakter*. Es ist Frucht des Wirkens des Heiligen Geistes, der den Glauben, die Hoffnung und die Liebe eingießt und mehrt. So lässt er in der Gegenwart Gottes wachsen, bis man sich zugleich auf der Erde weiß, wo man lebt und arbeitet, und im Himmel, der durch die Gnade im eigenen Herzen gegenwärtig ist. Der Christ, der aus dem Glauben lebt, weiß sich eingeladen, Umgang mit den Engeln und den Heiligen zu haben, mit der Gottesmutter und besonders mit Jesus Christus, dem menschengewordenen Sohn Gottes, in dessen Menschheit er auf die Gottheit seiner Person stößt. Auf



diesem Weg voranschreitend, erkennt er Gott den Vater und seine unendliche Liebe, um immer tiefer in einen vertrauten Umgang mit ihm einzutreten.

Das christliche Gebet ist deshalb, und auf hervorragende Weise, ein *kindliches* Gebet: das Gebet eines Kindes, das sich in jedem Augenblick – in der Freude und im Schmerz, in der Arbeit und in der Erholung – einfach und aufrichtig an seinen Vater wendet, um die Hoffnungen und Gefühle des eigenen Herzen in seine Hände zu legen, in der Gewissheit, bei ihm Verständnis und Annahme zu finden. Mehr noch, eine Liebe zu finden, in der alles seinen Sinn findet.

## **Die Notwendigkeit des christlichen Gebets**

Aus dem Gesagten geht hervor, dass das Gebet für das geistliche Leben nicht fakultativ ist, sondern eine

vitale Notwendigkeit darstellt, wie der *Katechismus der Katholischen Kirche* (Nr. 2744) betont: „Beten ist lebensnotwendig. Der Beweis durch das Gegenteil ist nicht weniger überzeugend: Wenn wir uns nicht vom Geist leiten lassen, fallen wir in die Knechtschaft der Sünde (vgl. Gal 5,16-25) zurück. Wie kann der Heilige Geist ‚unser Leben‘ sein, wenn unser Herz fern ist von ihm? ‚Nichts ist so wertvoll wie das Gebet: Es macht Unmögliches möglich und Schweres leicht ... Ein Mensch, der betet, kann unmöglich sündigen‘ (Johannes Chrysostomus, Anna 4,5). ‚Wer betet, wird sicherlich gerettet; wer nicht betet, verdammt sich sicherlich‘ (Alphons v. Liguori, mez.).“

Aus diesem Grund verwendet der *Katechismus der Katholischen Kirche* den Ausdruck „die allgemeine Berufung zum Beten“ als Untertitel des ersten Kapitels des vierten Teil

des *Katechismus* (der dem Gebet gewidmet ist): *Die Offenbarung des Gebetes. Die allgemeine Berufung zum Beten*. Auch wenn dieser Ausdruck noch nicht häufig ist, so ist er sehr mit einem anderen, bekannteren verbunden: „Die allgemeine Berufung zur Heiligkeit in der Kirche“, Titel des fünften Kapitels der dogmatischen Konstitution *Lumen gentium* des II. Vatikanischen Konzils. Es macht den Eindruck, dass der *Katechismus der Katholischen Kirche*, indem er an die Lehren des letzten ökumenischen Konzils erinnert, die Notwendigkeit des Gebets für das Erreichen der christlichen Heiligkeit hervorheben will.

Eben deshalb haben die Heiligen immer die Notwendigkeit des Gebetes für das geistliche Leben und seinen Fortschritt betont. Zum Beispiel hat die heilige Theresia von Jesus geschrieben: „Kürzlich sagte

mir ein großer Gelehrter, dass die Seelen, die nicht beten, wie ein gelähmter oder verkrüppelter Körper sind. Auch wenn sie Beine und Arme haben, können sie diese nicht bewegen.“<sup>1</sup> Und der heilige Franz von Sales sagt in einer Predigt: „Nur die Tiere beten nicht; daher sind jene, die nicht beten, ihnen ähnlich.“<sup>2</sup> Der heilige Josefmaria betont: „Heilig, ohne Gebet? An solche Heiligkeit glaube ich nicht“ (*Der Weg*, 107).

José Luis Illanes / Manuel Belda

## **Grundlegende Bibliografie**

*Katechismus der Katholischen Kirche*,  
2558-2758

## **Empfohlene Lektüren**

Kongregation für die Glaubenslehre,  
*Schreiben über einige Aspekte der christlichen Meditation „Orationes formas“*, 15.10.1989.

*Katechesen von Papst Benedikt XVI. über das Gebet.* Es handelt sich um die Texte der Katechesen von Papst Benedikt XVI. in den Generalaudienzen Mai 2011 bis Oktober 2012.

*Katechesen von Papst Franziskus über das Vaterunser.* Es handelt sich um die Texte der Katechesen von Papst Franziskus in den Generalaudienzen Dezember 2018 bis Mai 2019.

*Katechesen von Papst Franziskus über das Gebet.* Es handelt sich um die Texte der Katechesen von Papst Franziskus in den Generalaudienzen Mai 2020 bis Juni 2021.

Hl. Josefmaria, Homilien *Christi Triumph in seiner Demut; Die Eucharistie, Geheimnis des Glaubens und der Liebe; Christi Himmelfahrt; Der große Unbekannte und Durch Maria zu Jesus, in Christus begegnen*, 12-21, 83-94, 117-126 und 139-149; Homilien *Der Umgang mit Gott*;

*Leben aus dem Gebet und Auf dem Weg zur Heiligkeit, in Freunde Gottes, 142-153, 238-257, 294-316.*

---

1 Hl. Theresia von Jesus, *Moradas del castillo interior. Primeras Moradas*, 1, 6, in *Obras completas*, B.A.C., Madrid 1986, S. 474.

2 Hl. Franz von Sales, *Werke. Gesamtausgabe*, Annecy 1892-1964, Bd. 9, S. 62.

José Luis Illanes / Manuel Belda

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de/  
article/thema-35-das-gebet-im-  
christlichen-leben/](https://opusdei.org/de/article/thema-35-das-gebet-im-christlichen-leben/) (04.02.2026)