



---

## **3.4. Ersetzt das Herzensgebet ein gesprochenes Gebet für andere?**

Diese Frage wird öfter an mich heran getragen.

Franz Jalics, ein Jesuitenpater, der zu seiner Lebzeit vielen Menschen das Herzensgebet lehrte, reagierte auf diese Frage folgendermaßen: Er sah das kontemplative Gebet und den Menschen, der diesen Weg geht, auf einer anderen Stufe. Dies meinte er jedoch keineswegs wertend. Vielmehr betonte er, dass jemand, der diesen Weg beginnt, sich voll und ganz darauf einlassen und vertrauen sollte.

Das bedeutet in diesem Zusammenhang, das gesprochene Gebet zunächst auszusetzen. Alles, was zuvor durch das gesprochene Gebet bewirkt wurde, kann in einem direkteren Zugang zu Gott mit Sicherheit ebenso geschehen.

Also beim Übergang in den kontemplativen Weg: Das gesprochene Gebet zunächst aussetzen. So habe ich ihn verstanden.

Ich würde jedoch nicht so weit gehen, grundsätzlich zu empfehlen, das gesprochene Gebet ganz aufzugeben. Dennoch sehe ich es ähnlich: Im kontemplativen Gebet geschieht alles. Es ist ein Vertrauen in eine tiefere Kraft des Gebets jenseits bewusster Gedanken.

Ich möchte nun einige Fragen dazu reflektieren.

### **Hilft es Menschen, wenn wir lediglich über sie nachdenken?**

Über jemanden nachzudenken ist noch kein Gebet. Wenn wir an jemanden denken, um den wir uns vielleicht sorgen, kann das dazu führen, dass wir mit der Person in Kontakt treten und aktiv etwas für sie tun.

Wenn wir jedoch lediglich nachdenken, uns Sorgen machen oder mögliche Lösungen für sein Problem suchen, ohne tatsächlich zu kommunizieren, glaube ich nicht, dass es der Person wirklich hilft.

### **Wie hilft ein gesprochenes Gebet?**

In einem gesprochenen Gebet denken wir nicht nur nach, sondern öffnen uns für eine geistige Kraft, die über unser Denken hinausgeht. Wir sind möglicherweise bewusst bei diesem Menschen und senden ihm Liebe und Segen. Die Kraft des Gebets liegt meines Erachtens in dieser geistigen Verbindung.

Wichtig ist jedoch, wer betet und mit welcher inneren Haltung. Wie tief ist jemand selbst mit der geistigen Kraft verbunden? Wie nah ist er Gott, zu dem er betet?

Wenn wir emotionslos und ohne eigene geistige Grundlage einfach vor uns hinsprechen, dass jemand gesund werden soll, wird das wahrscheinlich keine besondere Wirkung haben. Haben wir jedoch ein intensives Gebetsleben und eine tiefe Herzensverbindung zu Gott, können wir sogar ohne Worte Segen senden.

## **Bestimmen unsere Wünsche und Gedanken, was Gott tut?**

Einen wichtigen Gesichtspunkt möchte ich hier noch erwähnen: Wir können Gott nicht vorschreiben, was er zu tun hat – ebenso wenig, wie er eine Situation zu lösen hat. Das wäre anmaßend. Oft sind Gebete so konkret und fixiert, dass sie die Lösung bereits vorwegnehmen.

Ich habe in der psychologischen Beratung oft erlebt, dass sich Menschen auf eine bestimmte Lösung versteifen und sich damit selbst blockieren. Bessere und oft unerwartete Lösungen erscheinen meist erst dann, wenn wir unsere Fixierung aufgeben.

Natürlich ist es manchmal gut zu wissen, was man sich wünscht, und man darf das auch Gott mitteilen. Doch gleichzeitig sollten wir offenbleiben für seinen Willen. Am Ende meines Gebets steht daher meist: „Aber bitte lenke Du unser Leben und verändere uns, wie Du es willst. Dein Wille geschehe!“

Sehr häufig war ich im Nachhinein positiv überrascht, wie weise Gott gegen meinen vordergründigen Willen gewirkt hat. Auch meine eigene Veränderung hat mich erstaunt. Meine ursprünglichen Zielvorstellungen wären unrealistisch und weit weniger befreiend und beglückend gewesen.

Als Menschen fehlt uns oft die Weitsicht und Weisheit, um zu erkennen, was für jemanden wirklich das Beste ist. Deshalb bevorzuge ich offene Gebete – Liebe und Segen schenken, ohne die Form der Erfüllung zu bestimmen.

## **Wie geschieht dies im kontemplativen Gebet?**

Im kontemplativen Gebet entsteht ein Gebet für andere oft von selbst. Wenn mir jemand wirklich am Herzen liegt – sei es aus Mitgefühl oder aus einem aufrichtigen Wunsch nach seinem Wohlergehen –, dann taucht dieser Mensch im stillen Gebet von allein in meinem Bewusstsein auf.

### **Ohne dass ich gedanklich etwas tun muss, sendet mein Herz Liebe und Segen zu dieser Person.**

In dieser Geisteshaltung lässt sich das gar nicht vermeiden.

Schwieriger wird es, wenn wir für etwas oder jemanden beten wollen, zu dem wir keinen emotionalen Bezug haben. In diesem Fall bleibt die Möglichkeit, das Gebet bewusst zu widmen.

Dafür kann ich mir vor dem Gebet das Anliegen vergegenwärtigen und mich innerlich darauf ausrichten. Anschließend gebe ich mich mit aller Hingabe der inneren Zuwendung zu Gott hin und vertraue darauf, dass es wirkt.

Ein Beispiel dafür ist das folgende einstimmende Segensgebet, das ich morgens vor der Kontemplation spreche, um mein Gebet anderen zu widmen:

### **Segensgebet**

Möge unser Leben und unsere Gebete Segen sein,  
für unsere Ahnen,  
für unsere Kinder,

für unsere Familien,  
für unsere geistigen Kinder,  
für all unsere Geschwister,  
für unsere geliebten Wahren Eltern,  
für die Menschen in Augsburg (unserer Region),  
für alle Menschen und alle Wesen.

Möge die Sonne der Liebe für alle scheinen.

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/gesprochenes-gebet-fuer-andere>