

"Eigentlich will ich beten, aber ich habe keine Zeit oder ich finde keine Worte."

Von Walter Gasser / Ruth Maria Michel

Die von Hans Bürki mündlich überlieferte persönliche 3-Minutenliturgie hat den Sinn, Worte, Lieder und Gebete aus meinem gegenwärtigen geistlichen Erleben so kurz zusammenzufassen, dass ich überall und jederzeit beten kann. Darum ist es hilfreich, sie griffbereit auf mir zu tragen und sie mit der Zeit „par coeur“ innerlich gegenwärtig - zu haben: Direkt nach dem Aufstehen, auf dem Arbeitsweg, in der Mittagspause, vor dem Einschlafen, wenn ich sonst zu müde zum Beten bin; als Beginn einer Schweigezeit.

Normalerweise spreche ich - mir selbst hörbar- die Worte, bewege die Lippen und singe („Meine Lippen sollen dich preisen“; „Höre Herr meine Stimme“). Nur in Ausnahmesituationen (z.B. im Zug) ohne Stimme beten.

Elemente / Aufbau

1. Kurzes Eingangs- oder Sammlungswort, zum Beispiel

- Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.
- Herr, öffne meine Lippen. Damit mein Mund dein Lob verkünde.
- O Gott, komm mir zu Hilfe. Herr, eile mir zu helfen
- Ich beginne im Namen Jesu, der offenen Herzenstür zu Gott.
- Komm Schöpfer Geist und wirk in mir!
- Herr, bei Dir ist Barmherzigkeit und reiche Erlösung.

2. Ein kurzes Bibelwort

Höchstens einen Vers, vielleicht nur einen Versteil, der mich tröstet, herausfordert.

3. Eine Liedstrophe,.

die ich singe, nicht „nur“ spreche.

4. Ein geformtes, dichtet Gebet

- von jemand anderem als mir selbst, aus der christlichen Tradition, z.B. einem Kirchenvater, Bonhoeffer ...
- von mir selber in dichter Sprache formuliertes Gebet.

5. Ein kurzes Väter- oder Mütterwort

Ein kurzes Wort, kein langes Zitat, von einem Menschen aus früheren Jahrhunderten oder der heutigen Zeit: Aus der geistlichen Literatur oder ein Wort (z.B. aus Predigt, Vortrag, Seelsorge), von dem ich mich prägen lassen will.

6. Schlussgebet, z.B.

- Hilf mir, heute das Wesentliche zu hören, zu sagen und zu tun.
- Inspiriere mich zur Liebe, zur Freude, zur Anbetung, zu guten Taten.
- Gott, Dir überlassen ich mich. Segne mein Empfinden, Denken, Wollen, Reden und Tun und lass es anderen zum Segen werde.

Vorgehen

- Ich höre in mich hinein, lasse ein Bibelwort, eine Liedstrophe in mir aufsteigen. Dabei blättere ich nicht in der Bibel, in Büchern auf der Suche, was passen könnte.
- Mit der Uhr püpfen: die Liturgie sollte nicht länger als 3 Minuten sein. So erfasse ich sie am leichtesten „par coeur“.
- Die Kirchengesangbücher sind je eine Schatztruhe für die Elemente 3, 4 und 5.
- Empfehlenswert ist, jemandem, der mich gut kennt, die erste Fassung der Liturgie zu zeigen. Einseitigkeiten in unserem geistlichen Leben können darin deutlich werden. Personen, denen z.B. Sünde und Vergebung das Wichtigste im christlichen Glauben ist, oder solche, die dies gerade verharmlosen, werden entsprechende Liturgie-Elemente wählen. Durch die Wiederholung geschieht Verinnerlichung und Vertiefung, deshalb ist wichtig, was ich vertiefe.
- Mindestens 4 Wochen mit dieser täglichen Liturgie leben. Liturgie lebt von der Wiederholung. Kräftiges Brot muss man lange kauen. In der Regel erst wechseln, wenn die Liturgie "par coeur" präsent ist.
- Ersetzen jeweils nur eines Elementes: Wenn z.B. die Liedstrophe bei mir wirklich eingesunken ist und ich von einer neuen Strophe angesprochen bin, dann wechsele ich in der ursprünglichen Liturgie dieses eine Element. Erst wenn die Liturgie in der neuen Form genügend verinnerlicht ist, ein neues, zweites Element ändern.

Beispiel: 3-Minutenliturgie von Walter Gasser

1. Eingangswort

Jesus, Sohn des lebendigen Gottes - nimm mich mir und gib mich dir! (nach Bruder Klaus)

2. Bibelwort

Du, auferstandener Christus, sprichst:

Siehe, ich stehe an deiner Tür und klopfe an. Wenn du meine Stimme hörst und die Tür aufst, werde ich zu dir hineingehen und das Mahl mit dir halten und du mit mir.

Off 3.20

3. Liedstrophe

Herr, komm in mir wohnen, lass mein Herz auf Erden, dir ein Heiligtum noch werden. Komm, du nahes Wesen, dich in mir verkläre, dass ich dich stets lieb und ehre. Wo ich geh, wo ich steh, lass mich dein gedenken, mich in dich versenken. (ref.KG Nr. 162,7)

4. Gebet

Herr, öffne meine Augen,
damit ich deine Herrlichkeit bestaune und die Not der Menschen sehe.

Herr, öffne meine Hände,
damit ich die Fülle des Lebens fasse und reich bin im Geben. (Anton Rotzetter)

5. Mütterwort

Wir müssen das Gebet suchen und uns darum bemühen,
nicht um es zu genießen, sondern um Kraft zum Dienen zu bekommen. (Teresa von Avila 1515-1582)

6. Schlussgebet

Amen - so ist es!