



Katholischer
Deutscher
Frauenbund

Pfingstnovene 2020



Foto: Ursula Schell

Es gibt den alten Brauch mit einer Novene (*9 Tage des Gebetes*) vor Pfingsten die göttliche Geistkraft „herbeizurufen“. Dieser Brauch knüpft an den biblischen Erzählungen an. Dort wird berichtet, dass die Jüngerinnen und Jünger nach Ostern ängstlich in ihren Häusern saßen und traurig waren, dass ihre Hoffnungen und Zukunftsträume mit dem Tod Jesus zerbrochen sind. Einige hatten zwar die Erfahrung gemacht, dass Jesus lebt, doch trotzdem wusste niemand wie es weitergehen sollte. Sie vertrauten aber auf die Zusage, dass die göttliche Geistkraft zu ihnen kommen würde und sie dann den Mut und die Kraft hätten, rauszugehen und als Zeug*innen von ihren Erfahrungen zu erzählen – deshalb blieben sie zusammen und beteten.

Ich finde dieses Bild passt zur jetzigen Zeit sehr gut. Auch wir alle wissen im Moment nicht wie es weitergeht und hoffen auf Kraft und Vertrauen um die Ängste, die uns beschleichen zu überwinden und hoffnungsvoll und begleitet in die Zukunft gehen zu können.

Die Gebetsimpulse, die Sie auf der Homepage des Frauenbundes finden, können Sie allein zu Hause oder in kleinem Kreis gemeinsam beten (www.frauenbund-augsburg.de) im Bewusstsein, dass uns das gemeinsame Gebet und der gemeinsame Glaube als Gemeinschaft verbindet.

Ich freue mich wenn wir im Gebet ein Netz der Beziehung und Solidarität ausspannen und wünsche Ihnen / Euch ein inspiriertes, geisterfülltes Pfingstfest.

Ursula Schell (*Geistliche Begleiterin des KDFB Diözesanverbandes Augsburg*)

Einstimmung für jeden Tag - jeweils gleich:

Der Geist Gottes wird in der hebräischen Bibel oft mit „ruach“, im griechischen mit „pneuma“ und im lateinischen mit „spiritus“ bezeichnet. Alle Begriffe bedeuten Atem und Wind. Auch bei den verwendeten Symbolen werden oft Atem, Wind oder Sturm mit dem Wirken des Geistes Gottes verbunden.

In der 2. Schöpfungsgeschichte heißt es, dass Gott dem „Erdling – Adam“ den Lebensatem einblies und so der Mensch ein lebendiges Wesen wurde (Gen2,7).

Beginnen Sie deshalb jeden Tag gleich, konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und verbinden Sie sich auf diese Weise mit Gottes „Lebensatem“ bevor Sie mit dem Gebet beginnen:

Setzen sie sich so hin, dass sie bequem einige Minuten so sitzen können - schließen sie die Augen – werden sie still – lassen sie die Gedanken an sich vorbeiziehen, ohne dass sie ihnen nachgehen – konzentrieren sie sich auf ihren Atem – verfolgen sie wie er ein- und ausströmt.

- *Stille* -

Ohne zu atmen können wir nicht leben. Der Atem versorgt uns mit Sauerstoff und dringt in jede Pore unseres Seins. Wenn wir von Spiritualität sprechen, heißt das wörtlich genommen, dass wir vom Atem Gottes durchdrungen werden – „durchatmet“ sind.

- *Stille* -

Beginnen Sie dann mit dem Gebet:

Oh Gott komm mir zu Hilfe

Durchatme mich heilige Geistkraft, erfülle mich mit Lebendigkeit und Kraft

Passendes Lied: (KDFB Lieder- und Gebetebuch S. 17)

Atme durch und nimm dir Zeit für dich. Atme durch vielleicht erkennst du dich,

Atme durch tue deine Sinne, deine Seele auf, denn dein Leben ist so reich, achte darauf.

Tag 1 – Strahle durch die finstre Nacht

Einstimmung mit Atemübung – *Siehe oben*

Beginn des Gebetes:

Oh Gott komm mir zu Hilfe

Durchatme mich heilige Geistkraft, erfülle mich mit Lebendigkeit und Kraft

Lied: Atme durch und nimm dir Zeit ...

**Komm herab, o Heiliger Geist,
der die finstre Nacht zerreißt,
Strahle Licht in diese Welt.**



Foto: Elvira Blaha

Wir beten diese Novene, weil wir gerade eine schwere Zeit bewältigen müssen. Wir merken wie zerbrechlich unser Leben mit seinen bisher selbstverständlichen Abläufen ist. Wir fragen uns, was ist wirklich wichtig und was unwichtig? Soll und kann das Leben so weitergehen oder müssen wir umdenken, uns neu ausrichten? Doch trotz „Nacht“ und Fragen vertrauen wir darauf, dass wir diesen Weg nicht alleine gehen müssen, sondern die Heilige Geistkraft uns begleitet und uns den Weg zeigt

Gebet:

Heilige Geistkraft- Lebensatem Gottes, gehe mit uns durch die Nacht
Heilige Geistkraft - Lebensatem Gottes, erhelle mit Deinem Licht unseren Weg
Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, hilf dass wir die Ängste hinter uns lassen können.
Heilige Geistkraft - Lebensatem Gottes, stärke in uns das Vertrauen ins Leben.

Liedruf: Veni Sancte Spiritus (GL 345,1)

Bibeltext: Joh 20, 19 -22

Am Abend des ersten Tages ...als die Jüngerinnen und Jünger hinter verschlossenen Türen saßen aus Angst vor der jüdischen Obrigkeit, da kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte zu ihnen: "Friede sei mit euch!" Als der das gesagt hatte, zeigt er ihnen die Hände und die Seite. Da freuten sich die Jüngerinnen und Jünger, dass sie Jesus den Lebendigen sahen. Jesus sagte noch einmal zu ihnen: „ Friede sei mit euch! Wie mich Gott gesandt hat, so send ich Euch.“ Und als er das gesagt hatte, blies er sie an und sagte ihnen: „Nehmt die heilige Geistkraft auf...“

Besinnung:

Wie die Jüngerinnen und Jünger ist auch für uns im Moment die Zukunft ungewiss, doch wir vertrauen darauf, dass Christus auch bei uns ist, wenn wir uns an ihn im Gebet wenden. Wir legen ihm Menschen ans Herz um die wir uns sorgen, und wir vertrauen, dass unserer Sorgen und Anliegen bei ihm gut aufgehoben sind und auch bei uns Friede einkehrt, wenn Christus uns nahe kommt.

Wir beten besonders für...

Lied: Gott gab uns Atem damit wir leben (GL 468)

Gedanken großer Mystiker*innen

Das Gebet hat große Macht,
das ein Mensch verrichtet mit seiner ganzen Kraft.

Es macht ein bitteres Herz süß,
ein trauriges Herz froh
ein armes Herz reich
ein törichtes Herz kühn
ein schwaches Herz stark
ein blindes Herz sehend
eine kalte Seele brennend

Es zieht den großen Gott in ein kleines Herz

Es treibt die hungrige Seele hinauf zu dem Gott der Fülle.

Mechthild von Magdeburg (1210-1283) – Das fließende Licht der Gottheit V,13

Segen:

Es segne mich die allumfassende Kraft Gottes des Vaters. Es segne mich die Weisheit des Sohnes.
Es segne mich die gütigste innige Liebe des Heiligen Geistes, des Lebenshauches,
und sie behüte mich zum ewigen Leben. Amen, so geschehe es.

Gertrud von Helfta (1256-1302) - Exercitia Spiritualia, 1.Ex, 107

Tag 2 – Erhelle unser Herz

Einstimmung mit Atemübung – *Siehe oben*

Beginn des Gebetes:

Oh Gott komm mir zu Hilfe

Durchatme mich heilige Geistkraft, erfülle mich mit Lebendigkeit und Kraft

Lied: Atme durch und nimm dir Zeit ...

**Komm, der alle Armen liebt,
komm, der gute Gaben gibt,
komm, der jedes Herz erhellt.**



Foto: Elvira Blaha

Das „Komm“ mit dem jede Zeile des Hymnus beginnt, drückt aus, dass wir mit Gottes Geistkraft rechnen. Wir strecken uns nach ihr aus, wir erwarten sie. Wir erwarten, dass sich durch sie etwas ändert, dass unser Herz erhellt und positiv gestimmt wird. Dass die Armen gesehen und geliebt werden und gute Gaben in unser Leben kommen. Gerade in den letzten Wochen haben wir erlebt, dass die guten Gaben nicht immer mit Geld zu tun haben. Sie sind vielleicht der Anruf eines geliebten Menschen, eine gelungene Bastelei, die ersten Blüten am Apfelbaum oder die Zeit um auf einer Bank die Sonne zu genießen. Nicht höher, schneller, weiter ist gefragt. Wir werden demütig, weil wir merken, vieles ist Geschenk und wir können es nicht selber machen, sondern nur dankbar annehmen.

Gebet:

Heilige Geistkraft- Lebensatem Gottes, wir rechnen mit Dir

Heilige Geistkraft- Lebensatem Gottes, wir glauben, dass unser Leben mit Dir gut wird.

Heilige Geistkraft- Lebensatem Gottes, wenn Du die Armen liebst, versuchen wir es Dir gleich zu tun

Heilige Geistkraft- Lebensatem Gottes, Du schärfst unseren Blick für Menschen und Dinge, die unser Leben reich machen.

Liedruf: Veni Sancte Spiritus (GL 345,1)

Bibeltext: Röm 8,14-17

Alle, die sich von der göttlichen Geistkraft leiten lassen, sind Töchter und Söhne Gottes. Denn ihr habt nicht einen Geist empfangen, der euch zu Sklavinnen und Sklaven macht, so dass ihr weiterhin in Angst leben müsstet. Ihr habt eine Geistkraft empfangen, der euch zu Töchtern und Söhnen macht. Durch sie können wir zu Gott rufen: Abba, du Ursprung des Lebens sei unser Schutz! Die Geistkraft selbst bezeugt es zusammen mit unserer Geistkraft, dass wir Kinder Gottes sind. Wenn wir aber Kinder Gottes sind, dann bekommen wir auch Anteil am Erbe Gottes. Wenn wir einen Anteil vom Reichtum Gottes erhalten, verbindet uns das mit dem Messias, so gewiss wir sein Schicksal teilen, auf dass auch wir zusammen mit ihm von Gottes Glanz erfüllt werden.

Besinnung:

Wir vertrauen darauf, dass wir von der göttlichen Geistkraft getragen und erfüllt sind. Dies befreit uns vom Druck etwas leisten zu müssen um von Gott geliebt zu werden. Ohne diesen Druck können wir die kleinen Dinge tun, die wir durchdringen, bewegen und verändern können.

Wir können uns frei dorthin wenden wo unsere Zu-Neigung notwendig ist.

Wir beten besonders für...

Lied: Atme in uns, Heiliger Geist (GL 346)

Gedanken großer Mystiker*innen

„Wir glauben, dass die Liebe keine glanzvolle, dafür aber eine aufzehrende Angelegenheit ist; wir denken, dass, wenn wir für Gott ganz kleine Dinge tun, wir ihn ebenso lieben wie mit großen Aktionen. Im Übrigen halten wir uns für schlecht informiert, was das Format unserer Taten angeht. Wir wissen bloß zweierlei: zum einen, dass alles, was wir tun, nur klein sein kann; zum anderen sodann, dass alles, was Gott tut, groß ist. Das beruhigt uns angesichts dessen, was zu tun ist. ... Weil wir die Liebe für eine hinreichende Beschäftigung halten, haben wir uns nicht die Mühe gemacht, unsere Taten nach Beten und Handeln auseinander zu sortieren. Wir finden, dass das Gebet eine Aktion ist und die Aktion ein Gebet; es scheint uns, dass ein wahrhaft liebendes Tun ganz von Licht erfüllt ist.“

Madeleine Delbrêl (1904-1964) - NA 66 zit. nach Schleizer, Gott einen Ort sichern, S.47

Segen:

Es segne mich die allumfassende Kraft Gottes des Vaters. Es segne mich die Weisheit des Sohnes.

Es segne mich die gütigste innige Liebe des Heiligen Geistes, des Lebenshauches,

und sie behüte mich zum ewigen Leben. Amen, so geschehe es.

Gertrud von Helfta (1256-1302) - Exercitia Spiritualia, 1.Ex, 107

Tag 3 – Tröste uns in dieser Zeit

Einstimmung mit Atemübung – *Siehe oben*

Beginn des Gebetes:

Oh Gott komm mir zu Hilfe

Durchatme mich heilige Geistkraft, erfülle mich mit Lebendigkeit und Kraft

Lied: Atme durch und nimm dir Zeit ...

**Höchster Tröster in der Zeit,
Gast, der Herz und Sinn erfreut,
köstlich Labsal in der Not,**



Foto: Ursula Schell

Wir erleben zur Zeit Krankheit und Tod, Einsamkeit und Zusammenleben auf engem Raum, Angst und Sorge um Menschen, Überforderung und Langeweile; viel Arbeit aber auch Muse für Dinge, die liegengeblieben sind, Zeit um unser Leben zu ordnen und Erschrecken über alles was wir angesammelt haben... Wir merken, dass wir Trost und Unterstützung brauchen, aber auch Dinge, die uns Freude machen und uns ermutigen und stärken. Wir können zu Zeit nur den Augenblick ganz intensiv leben, denn wir wissen nicht was die Zukunft bringen wird.

Gebet:

Heilige Geistkraft - Lebensatem Gottes, tröste uns, wenn wir Menschen verlieren, die uns nahe stehen
Heilige Geistkraft - Lebensatem Gottes, tröste uns, wenn wir traurig und einsam sind
Heilige Geistkraft - Lebensatem Gottes, komm sei unser Gast und erfreue unser Herz und unsere Sinne.
Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, gib uns Geduld und mache uns Mut

Liedruf: Veni Sancte Spiritus (GL 345,1)

Bibeltext: Joh 14, 15-20.26

Wenn ihr mich liebt, dann werdet ihr meine Gebote halten. Und ich werde Gott bitten und Gott wird euch einen Trost geben, der immer bei euch sein soll: Die Geistkraft der Wahrheit, die die Welt nicht erfassen kann, weil sie weder sieht noch erkennt. Ihr kennt sie, denn sie bleibt bei euch und wird in euch sein. Ich lasse euch nicht als Waisen zurück, ich komme zu euch. Noch kurze Zeit und die Welt sieht mich nicht mehr, ihr aber seht mich, denn ich lebe und ihr werdet leben. An dem Tag werdet ihr erkennen, dass ich Gott bin und ihr in mir seid und ich in euch. ...Der Trost nämlich die Heilige Geistkraft, die Gott in meinem Namen schicken wird, wird euch alles lehren und euch an alles erinnern, was ich gesagt habe.

Lied: Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht (GL 450)

Besinnung:

Manchmal ist der Glaube für uns wie ein Rettungsseil, das uns vor dem Sturz in den Abgrund der Trostlosigkeit bewahrt, ein anderes Mal erfüllt uns der Glaube von innen und gibt uns eine Kraft, die wir selbst nicht für möglich gehalten hätten. Manchmal bleiben viele Fragen oder Zweifel und ein anderes Mal fühlen wir uns getragen, erfüllt und geschützt. Wir beten besonders für...

Gedanken großer Mystiker*innen

„Gott spricht: Ich werde die Hoffnung und die Freude sein über Dir,
in dem Ich Dich erhebe.
In Dir werde Ich das leidenschaftliche Leben
und die Freude bringende Speise sein
und Deine Seele stark machen.
Hinter Dir werde ich das Verlangen sein,
das Dich vorwärts treibt.
Und vor Dir werde Ich die Liebe sein,
die Deine Seele anlockt.
Ich werde der feste Grund sein,
der Deine Seele trägt und hält.“

Mechtild von Hackeborn, (1241/42 – 1299) – Das verströmende Ich

Segen:

Es segne mich die allumfassende Kraft Gottes des Vaters. Es segne mich die Weisheit des Sohnes.
Es segne mich die gütigste innige Liebe des Heiligen Geistes, des Lebenshauches,
und sie behüte mich zum ewigen Leben. Amen, so geschehe es.

Gertrud von Helfta (1256-1302) - Exercitia Spiritualia, 1.Ex, 107

Tag 4 – Spende Kühlung und Trost

Einstimmung mit Atemübung – *Siehe oben*

Beginn des Gebetes:

Oh Gott komm mir zu Hilfe

Durchatme mich heilige Geistkraft, erfülle mich mit Lebendigkeit und Kraft

Lied: Atme durch und nimm dir Zeit ...

**In der Unrast schenkst du Ruh,
hauchst in Hitze Kühlung zu,
spendest Trost in Leid und Tod.**



Foto: Ursula Schell

Manchmal nehmen in unserm Alltag die Sorgen und Ängste überhand und es hilft nichts uns gut zuzureden, dass wir uns ja nicht sorgen müssten. Wir sind unruhig, schlafen schlecht und blicken mit großen Bedenken in die Zukunft. Es gibt Zeiten, wo diese Gefühle so überhand nehmen, dass wir vergessen den heutigen Tag zu leben und die Probleme zu lösen, die gerade anstehen. Jesus sagt in so einem Zusammenhang zu seinen Jüngerinnen und Jünger, dass jeder Tag schon genug an eigener Sorge hat und wir darauf vertrauen können, dass Gott und hält und ernährt, wenn er dies schon bei den Lilien und beim Gras auf der Wiese macht. Wir wissen nicht ob die Jüngerinnen und Jünger danach beruhigter waren, doch die Worte Jesu laden uns ein, mehr den Augenblick zu leben, Rast zu machen und alles andere auf uns zukommen zu lassen.

Gebet:

Heilige Geistkraft - Lebensatem Gottes, stehe uns bei in unseren Nöten
Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, zeige uns Ruheplätze an denen wir auftanken können
Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, stärke unser Vertrauen, dass du für uns sorgst.
Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, gestalte mit uns den Augenblick

Liedruf: Veni Sancte Spiritus (GL 345,1)

Bibeltext: Jes 32, 15-18:

Solange über uns die Geistkraft aus der Höhe ausgegossen wird,
wird die Wüste zum Garten und der Garten wird zum Wald.
Dann wird in der Wüste das Recht wohnen und Gerechtigkeit im Garten sitzen.
Dann wird Gerechtigkeit Frieden schaffen
und die Gerechtigkeit wir für immer Ruhe und Sicherheit bewirken.
Mein Volk wird auf einem friedlichen Weideplatz wohnen,
in sicheren Wohnungen und sorglosen Ruheplätzen.

Besinnung:

Wie die Jüngerinnen und Jünger vertrauen wir, dass Lebenswüsten zu Gärten werden können,
dass wir Ruheplätze am Wasser haben, an denen wir auftanken und Kraft schöpfen können
und dass die Welt dort wo sie öde und herzlos war, verändert werden kann.
Wir bemühen uns, uns wie ein Baum immer mehr in Gottes lebensspendender Liebe einzuwurzeln
umso unser ganzes Leben aus dieser Kraft zu gestalten. Wir vertrauen, dass die heilige Geistkraft uns
führt und nährt und sich so unser Leben verändern und erneuern kann.
Wir beten besonders für...

Lied: Komm oh Tröster (GL 349)

Gedanken großer Mystiker*innen

„O Gottes vollkommene Liebe ... Du bist wahrer Friede und sorgenfreies Sein;
in dir ist unerschütterlicher Friede und stille Ruhe.
Du, du bist alles Guten Ziel, Ende und Vollendung,
und von Gottes Weisungen bist du die Erfüllung.
Du, der Sabbate Sabbat. In dir lagert sich die Weisheit zur Ruhe,
in dir bringt zur Vollkommenheit die Liebe ihr Tun und Wirken.“

Gertrud von Helfta (1256-1302) - Exercitia Spiritualia, 7. Ex, 534f,

Segen:

Es segne mich die allumfassende Kraft Gottes des Vaters. Es segne mich die Weisheit des Sohnes.
Es segne mich die gütigste innige Liebe des Heiligen Geistes, des Lebenshauches,
und sie behüte mich zum ewigen Leben. Amen, so geschehe es.

Gertrud von Helfta (1256-1302) - Exercitia Spiritualia, 1.Ex, 107

Tag 5 – Erfülle Herz und Seele

Einstimmung mit Atemübung – *Siehe oben*

Beginn des Gebetes:

Oh Gott komm mir zu Hilfe

Durchatme mich heilige Geistkraft, erfülle mich mit Lebendigkeit und Kraft

Lied: Atme durch und nimm dir Zeit ...

**Komm, o du glücklich Licht,
fülle Herz und Angesicht,
dring' bis auf der Seele Grund.**



Foto: Ursula Schell

Es gibt einen Kanon von Helge Burggräbe mit dem schönen Text „Was immer du siehst, schaue hindurch mit deinem Herzensauge, was immer du hörst lausche hindurch mit deinem Herzensohr“. Das Herzensauge und Herzensohr sehen und hören anderen Dinge wie unserer Augen und Ohren im Kopf. Der Hymnus zum Heiligen Geist will uns ermutigen auch diesem inneren Licht, dieser inneren Stimme zu trauen, ja sie bis in unsere Seele dringen und uns bewegen zu lassen. Manchmal kommen wir so zu anderen Schlüssen und Entscheidungen, als wenn wir nur auf unseren Kopf gehört hätten.

Gebet:

Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, öffne unser Herzensohr und unser Herzensauge

Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, mit Deiner Hilfe können wir in uns die Liebe nähren

Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, sei bei uns wenn wir Schweres zu tragen haben

Heilige Geistkraft - Lebensatem Gottes, sei bei uns, wenn wir uns freuen und das Leben genießen

Liedruf: Veni Sancte Spiritus (GL 345,1)

Bibeltext: Joh 3,3.5-8

Wenn jemand nicht erneut geboren wird, kann er das Reich Gottes nicht sehen.

Alle, die nicht aus Wasser und Geistkraft geboren werden, können nicht in das Reich Gottes hineingehen.

Was aus Materie geboren ist, ist Materie und was aus Geistkraft geboren ist, ist Geistkraft.

Wundere dich nicht, dass ich gesagt habe: Ihr müsst erneut geboren werden.

Die Geistkraft weht, wo sie will; du hörst ihre Stimme, weißt aber nicht, woher sie kommt und wohin sie geht. So sind alle, die aus der Geistkraft geboren sind.

Besinnung:

Nehmen wir uns die Zeit um in uns Hineinzuhören und so den Ruf in uns zu spüren.

Lassen wir uns von Gott-Liebe berühren, erfüllen, entzünden?

Wo brennen wir für Menschen oder ein Anliegen?

Wovon sind wir voll / erfüllt?

Wir beten besonders für...

Lied: Schweige und höre neige deines Herzens Ohr (GL 433)

Gedanken großer Mystiker*innen

Fließe gutes Gotteslicht in den Urgrund meines Ich

dass ich Dich erkenne, fließe Gotteslicht

Brenne zartes Gotteslicht wandle du mein falsches Licht

dass ich dich erkenne, fließe Gotteslicht

Heile starkes Gotteslicht allen Hass der mich zerbricht

Schuld in mir verbrenne, fließe Gotteslicht

Leucht helles Gotteslicht gib mir deine klare Sicht

führ mich aus der Enge, fließe Gotteslicht

Fließe warmes Gotteslicht lass von deiner Liebe nicht

Schenk mir deine Minne, fließe Gotteslicht.

Mechthild von Magdeburg (1210-1283) – Das fließende Licht der Gottheit

Segen:

Es segne mich die allumfassende Kraft Gottes des Vaters. Es segne mich die Weisheit des Sohnes.

Es segne mich die gütigste innige Liebe des Heiligen Geistes, des Lebenshauches,

und sie behüte mich zum ewigen Leben. Amen, so geschehe es.

Gertrud von Helfta (1256-1302) - Exercitia Spiritualia, 1.Ex, 107

Tag 6 – Durchwehe und heile uns

Einstimmung mit Atemübung – *Siehe oben*

Beginn des Gebetes:

Oh Gott komm mir zu Hilfe

Durchatme mich heilige Geistkraft, erfülle mich mit Lebendigkeit und Kraft

Lied: Atme durch und nimm dir Zeit ...

**Ohne dein lebendig Wehn
kann im Menschen nichts bestehn,
kann nichts heil sein noch gesund.**



Foto: Ursula Schell

Bereits in der Schöpfungsgeschichte haucht Gott den Menschen den Lebensatem ein und macht sie so zu lebendigen Wesen (Gen 2, 7). Das Fehlen des Lebensatems verbindet Ps 104, 29 mit Gottferne und Tod: „Verbirgst du dein Gesicht, sind sie verstört; nimmst du ihnen den Atem, so schwinden sie hin und kehren zurück zum Staub der Erde“. Atem ist Leben und genommener Atem ist Tod. Diese klare Botschaft zieht sich wie ein roter Faden durch die Bibel. In unserem Alltagssprachgebrauch verbinden auch wir mit „Atem holen“, „Durchatmen können“, „Atem-Pause“ ein positives Lebensgefühl, und mit „den Atem anhalten“ oder „Atemlosigkeit“ ein Gefühl von Angst, Schrecken und Umherhetzen, das uns auf Dauer nicht gut tut. Wie wichtig ist es deshalb immer wieder um den Lebensatem zu bitten.

Gebet:

Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, erfülle unser ganzes Wesen und die ganze Welt
Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, erfrische uns mit deinem Wind
Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, treibe uns an und bewege uns
Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, führe uns in die Weite

Liedruf: Veni Sancte Spiritus (GL 345,1)

Bibeltext: Joh 20,22

... hauchte er sie an und sprach zu ihnen: Empfangt den Heiligen Geist!

Besinnung:

Von Papst Johannes XXIII gibt es die Anekdote, dass er auf die Frage warum er ein Konzil einberufen wolle, das Fenster öffnete und sagte, dass er frische Luft hereinlassen wolle. Manchmal brauchen auch wir etwas, das unseren Alltag durchbläst und frische Luft hereinbringt und den Mief vertreibt.

Doch wie reagieren wir auf den frischen Wind? Es gibt ein Sprichwort:

„Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windräder“.

Wie reagiere ich? Baue ich Windräder oder doch lieber Mauern?

Was will ich mit Mauern schützen? Wo will ich mit Windrädern etwas in Bewegung bringen?

Wir beten besonders für...

Lied: Der Geist der Herrn erfüllt das All (GL 347)

Gedanken großer Mystiker*innen

O Geisthauch voll Heil und Heiligkeit! O Feuerbrand der Liebe!

O Lust des Herzens und Herzerguss im süßen Duft der Tugend!

O Quell der Lauterkeit in dem sich spiegelt,

wie Gott das Fremde sammelt und heimholt, was verloren!

O heilsamer Weg, der kraftvoll sich Bahn bricht!

Alles durchdringst Du: die Höhen und die Tiefen, den Abgrund

Du fügst und bindest alles in eins.

Durch Dich wogen die Wolken, wehen die Lüfte,

die Steine träufeln den Saft, Quellen sprudeln Bäche hervor,

durch dich quillt aus Erden das erfrischende Grün.

Du führst auch unseren Geist in die Weite der Welt, in die Dichte des Lebens,

wehest Weisheit in uns - und mit der Weisheit die Freude, zu leben!“

Hildegard von Bingen (1098-1179) - Scivias 137

Segen:

Es segne mich die allumfassende Kraft Gottes des Vaters. Es segne mich die Weisheit des Sohnes.

Es segne mich die gütigste innige Liebe des Heiligen Geistes, des Lebenshauches,

und sie behüte mich zum ewigen Leben. Amen, so geschehe es.

Gertrud von Helfta (1256-1302) - Exercitia Spiritualia, 1.Ex, 107

Tag 7 – Gieße Dürrem Leben ein

Einstimmung mit Atemübung – *Siehe oben*

Beginn des Gebetes:

Oh Gott komm mir zu Hilfe

Durchatme mich heilige Geistkraft, erfülle mich mit Lebendigkeit und Kraft

Lied: Atme durch und nimm dir Zeit ...

**Was befleckt ist, wasche rein,
Dürrem gieße Leben ein,
heile du, wo Krankheit quält.**



Foto: Ursula Schell

In einer Fernsehsendung erhielt eine junge Frau eine neue Chance mit den Worten: „Du beginnst hier wie ein leeres weißes Blatt“. Sie war sehr gerührt und meinte, dies sei das erste Mal in ihrem Leben, dass der ganze vorherige Mist nicht mehr zählt und sie neu zeigen könne was in ihr steckt. Neuanfangen und blühen können, dass geschieht auch nach einem Regen in der Wüste, wo plötzlich aus dem vertrockneten Boden Pflanzen aufblühen, von denen vorher niemand etwas ahnte.

Auch Jesus hat Menschen immer wieder heil gemacht und ihnen neue Lebensperspektiven eröffnet, so dass sie alte krankmachende Muster und Ängste hinter sich lassen und neu beginnen konnten.

Gebet:

Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, mit Deiner Hilfe können wir neu beginnen.

Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, mit Deiner Hilfe können wir wachsen und blühen.

Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, mit Deiner Hilfe können wir unsere Ängste hinter uns lassen.

Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, mit Deiner Hilfen können wir heil werden.

Liedruf: Veni Sancte Spiritus (GL 345,1)

Bibeltext: Jes 43, 18-21

Denkt nicht mehr an das, was früher war; auf das, was vergangen ist, sollt ihr nicht achten.

Seht her, nun mache ich etwas Neues. Schon kommt es zum Vorschein, merkt ihr es nicht?

Ja, ich lege einen Weg an durch die Steppe und Straßen durch die Wüste.

Die wilden Tiere werden mich preisen, die Schakale und Strauße,
denn ich lasse in der Steppe Wasser fließen und Ströme in der Wüste,
um mein Volk, mein erwähltes, zu tränken.

Das Volk, das ich mir erschaffen habe, wird meinen Ruhm verkünden.

Besinnung

Immer wieder wird in der Bibel beschrieben, dass alle, die sich in Gott „einwurzeln“ wie Bäume am Wasser sind, die immer genügend Nahrung haben um auch schwere Zeiten durchzustehen. Gerade in schweren Zeiten wie dem Babylonischen Exil, ermutigen diese Texte die Menschen, trotz äußerer Bedrohung nicht aufzugeben, nicht in lebensfeindlichen Situation zu bleiben, sondern neu aufzubrechen und sich an neuen Lebensquellen einzuwurzeln.

Die Gläubigen sollen nicht mehr auf Konkurrenz und Absicherung setzen, sondern sich für Gerechtigkeit und Vertrauen entscheiden und sich mit Gott auf neue Wege einlassen.

Auch wir stellen uns heute die Frage: Was muss sich ändern?

Wir beten besonders für...

Lied: Bewahre uns Gott (GL 453)

Gedanken großer Mystiker*innen

Sie (die Seele) ist ein Baum des Lebens, gepflanzt in die lebendigen Wasser, das heißt in Gott.

So wie aus einer reinen Quelle auch klare Bäche hervorgehen, so ist es mit den Werken einer Seele im Gnadenstand. Sie sind angenehm in den Augen Gottes und der Menschen, denn sie entspringen dieser Lebensquelle, in die der Baum der Seele gepflanzt ist und der er seine Frische und seine Früchte verdankt.

Teresa von Avila (1515-1582) – Las Moradas der Castillo interior, 1 M 2,1-2

Segen:

Es segne mich die allumfassende Kraft Gottes des Vaters. Es segne mich die Weisheit des Sohnes.

Es segne mich die gütigste innige Liebe des Heiligen Geistes, des Lebenshauches,
und sie behüte mich zum ewigen Leben. Amen, so geschehe es.

Gertrud von Helfta (1256-1302) - Exercitia Spiritualia, 1.Ex, 107

Tag 8 – Wärme was erstarrt ist

Einstimmung mit Atemübung – *Siehe oben*

Beginn des Gebetes:

Oh Gott komm mir zu Hilfe

Durchatme mich heilige Geistkraft, erfülle mich mit Lebendigkeit und Kraft

Lied: Atme durch und nimm dir Zeit ...

**Wärme du, was kalt und hart,
löse, was in sich erstarrt,
lenke, was den Weg verfehlt.**



Foto: Ursula Schell

In der deutschen Sprache verwenden wir das Wort Kälte oft auch im übertragenen Sinn für Gefühlskälte, soziale Kälte oder wirtschaftliche Eiszeit. Auch Erstarrung, Maskenhaftigkeit und Starrsinn drücken verschiedene Stadien der Versteinerung aus. Nichts dringt mehr durch. Wenn es soweit kommt, muss sich vorher viel Schlimmes ereignet haben. Wir machen dicht, weil alles andere nicht verkraftbar wäre. Doch wir schlagen so einen Weg ein, der uns von einem geglückten Leben und der Gemeinschaft wegführt. Wie kommen wir zurück? Manchmal helfen liebevolle Menschen, die uns so annehmen wie wir sind. Der liebevolle Umgang taut unseren Eispanzer auf und gibt uns wieder Wärme.

Gebet:

Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, Deine Hilfe kann das Eis zum Schmelzen bringen.
Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, Deine Hilfe kann unsere Versteinerung durchbrechen
Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, Du lässt uns den Weg zum lebendig werden erahnen,

Liedruf: Veni Sancte Spiritus (GL 345,1)

Bibeltext: Röm 8, 22-28

Denn wir wissen, dass die gesamte Schöpfung bis zum heutigen Tag seufzt und in Geburtswehen liegt. Nicht nur sie allein stöhnt, sondern auch wir, die wir schon die Geistkraft als ersten Anteil der Gottesgaben bekommen haben, wir stöhnen aus tiefstem Inneren, weil wir sehnsüchtig darauf warten, dass unsere versklavten Körper freigekauft und wir als Gotteskinder angenommen werden. Weil wir hoffen sind wir gerettet. Aber eine sichtbare Hoffnung ist keine Hoffnung. Denn welche Hoffnung hat bestand im Blick auf das Sichtbare? Wenn wir auf etwas hoffen das wir nicht sehen können, so gibt uns unser Widerstand die Kraft darauf zu warten. In unserer Ohnmacht steht uns die Geistkraft bei, wenn wir keine Kraft mehr haben so zu beten wie es nötig ist. Die Geistkraft selbst tritt für uns ein mit wortlosem Stöhnen. Gott kennt unsere Herzensanliegen und versteht wofür die Geistkraft sich einsetzt, weil sie im Sinne Gottes für die heiligen Geschwister eintritt. Alles wirkt zum Guten zusammen für die, die Gott lieben, weil Gott entschieden hat sie zu rufen. Das wissen wir.

Besinnung

Manchmal geht es uns wie im Römerbrief beschrieben, wir seufzen und hoffen. Manchmal fehlen uns die richtigen Worte für das Gebet. Wir sind erschüttert und stumm. Ich empfinde die Römerstelle dann immer als große Beruhigung – ich kann nicht mehr und muss auch nicht mehr – aber trotzdem tritt die Geistkraft für mich und meine Anliegen ein – auch wenn sie bei Gott ebenfalls nur Seufzen kann. Doch bei Gott reicht auch dieses Seufzen ohne große Worte.

Gedanken großer Mystiker*innen

Gebet zum Heiligen Geist:

„Komm, heiliger Geist, Lebenshauch,
komm, o Gott-Liebe: erfülle mein Herz,
denn – wehe! – Von allem Guten ist es leer.

Entzünde mich, zu lieben dich!

Erleuchte mich, zu erkennen dich!

Ziehe zu dir mich, erfreut zu werden durch dich!

Errege mich, zu genießen dich!“

Gertrud von Helfta (1256-1302) - Exercitia Spiritualia, 2.Ex, 32f

Segen:

Es segne mich die allumfassende Kraft Gottes des Vaters. Es segne mich die Weisheit des Sohnes.
Es segne mich die gütigste innige Liebe des Heiligen Geistes, des Lebenshauches,
und sie behüte mich zum ewigen Leben. Amen, so geschehe es.

Gertrud von Helfta (1256-1302) - Exercitia Spiritualia, 1.Ex, 107

Tag 9 – Begleite uns mit Deinen Gaben

Einstimmung mit Atemübung – *Siehe oben*

Beginn des Gebetes:

Oh Gott komm mir zu Hilfe

Durchatme mich heilige Geistkraft, erfülle mich mit Lebendigkeit und Kraft

Lied: Atme durch und nimm dir Zeit ...

**Gib dem Volk, das dir vertraut,
das auf deine Hilfe baut,
deine Gaben zum Geleit.**



Foto: Elvira Blaha

Jede und jeder von uns ist mit vielfältigen Gaben ausgestattet, die sie einbringen kann. Diese Gaben sind uns sozusagen mit in die Wiege gelegt. Auch die Herausforderungen des Lebens tragen dazu bei, dass wir unsere Gaben weiterentwickeln oder sie verkümmern lassen. Der heiligen Geistkraft wird nachgesagt, dass sie uns größer und schöner sieht, als wir es uns erträumen würden. Sie lockt uns, zieht uns, drängt uns, immer mit dem Ziel noch mehr die zu werden, die Gott für uns gedacht hat. Unsere Träume und Visionen sind hierbei wichtige Wegweiser, denn sie geben uns eine Ahnung, was möglich wäre wenn....

Gebet:

Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, komm Du uns zu Hilfe wenn wir vor Herausforderungen stehen
Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, wir vertrauen Dir, gehe mit uns durch das Leben
Heilige Geistkraft - Lebensatem Gottes, träume du in uns wie wir sein könnten
Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, entfalte Du in uns die vielfältigen Talente, die Gott uns gab.

Liedruf: Veni Sancte Spiritus (GL 345,1)

Bibeltext: Joel 3,1-2

Danach aber wird es geschehen, dass ich meine Geistkraft auf alle ausgieße.
Eure Söhne und Töchter werden Propheten sein.
Eure Alten werden Träume träumen, und eure jungen Leute haben Visionen.
Auch über die Sklaven und Sklavinnen werde ich in jenen Tagen meinen Geist ausgießen.

Besinnung:

Wie gehen wir miteinander um? Glauben wir dass jeder und jeder von uns „geist-begabt“ ist?
Die Kirche wäre eine andere, wenn wir diese Fragen mit Ja beantworten würden. Denn dann würden Menschen nicht wegen ihres Geschlechts, ihres Alters, ihrer Bildung, ihrer Kultur geringer geachtet als andere. Wir würden uns vielmehr auf die Suche machen, was die Heilige Geistkraft für Schätze in jede und jeden gelegt hat und uns gegenseitig ermutigen sie einzubringen. Wir beten besonders für...

Lied: Komm Schöpfer Geist kehre bei uns ein (GL 351)

Gedanken großer Mystiker*innen

HEILIGER GEIST

Du erfüllst die Engel, heiligst die Gewalten und belebst alles.
Du teilst dich in verschiedener Weise der ganzen Schöpfung mit.
Du schenkst uns die Gnade,
Du erleuchtest uns in der Erkenntnis Gottes,
Du vollendest die Gerechten, machst die Toten lebendig und Fremdlinge zu Kindern Gottes.
Durch Dich werden die Schwachen stark, die Armen reich,
die Unmündigen und Ungebildeten weiser als die Gelehrten .
Du bist im Himmel und erfüllst die Erde,
Du bist überall zugegen und nirgends erkennst Du Schranken.
Du wohnst in jedem Menschen und bist ganz Gott.
Wir bitten Dich:
Nimm Wohnung in unseren Herzen und verlass uns zu keiner Zeit.

Basileios der Große (ca. 330 – 379)

Segen:

Es segne mich die allumfassende Kraft Gottes des Vaters. Es segne mich die Weisheit des Sohnes.
Es segne mich die gütigste innige Liebe des Heiligen Geistes, des Lebenshauches,
und sie behüte mich zum ewigen Leben. Amen, so geschehe es.

Gertrud von Helfta (1256-1302) - Exercitia Spiritualia, 1.Ex, 107

Tag 10 – Pfingstfest – Führe uns zur Vollendung

Einstimmung mit Atemübung – *Siehe oben*

Beginn des Gebetes:

Oh Gott komm mir zu Hilfe

Durchatme mich heilige Geistkraft, erfülle mich mit Lebendigkeit und Kraft

Lied: Atme durch und nimm dir Zeit ...

**Lass es in der Zeit besteh'n,
deines Heils Vollendung sehn
und der Freuden Ewigkeit.**



Foto: Elvira Blaha

Unser Glaube ist immer ein Glaube in der jeweiligen Zeit und muss sich in dieser Zeit bewähren. Wir bewegen uns nicht im neutralen luftleeren Raum, sondern sind als Volk Gottes unterwegs durch die Zeit, sagt das 2.Vatikanum. Die „Zeichen der Zeit“ – gemeint sind Anliegen, die viele Menschen bewegen und die als Herausforderungen für die Bewährung des Glaubens in der jeweiligen Zeit verstanden werden – zeigen uns, welchen Beitrag die Christen, im Dialog mit der Welt, aus dem Glauben für das Heil der Welt leisten können. Im Licht der Frohen Botschaft entsteht so ein Prozess der Bewusstwerdung, dass Gottes Geist in der Geschichte tätig ist, um die Vollendung anzuzeigen und sich mit uns auf den Weg zu machen.

Gebet:

Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, Du machst uns sensibel für die Zeichen der Zeit

Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, Du gibst uns Vertrauen und Orientierung

Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, du nährst unsere Träume und Visionen

Heilige Geistkraft – Lebensatem Gottes, du zeigst uns Wege in die Zukunft

Liedruf: Veni Sancte Spiritus (Gl 345,1)

Bibeltext: Apg 2, 1- 9.18

Als das Pfingstfest kam, waren wieder alle, die zu Jesus hielten, versammelt. Plötzlich gab es ein mächtiges Rauschen, wie wenn ein Sturm vom Himmel herabweht. Das Rauschen erfüllte das ganze Haus, in dem sie waren. Dann sahen sie etwas wie Feuer, das sich zerteilte, und auf jeden und jede ließ sich eine Flammenzunge nieder. Alle wurden vom Geist Gottes erfüllt und begannen in anderen Sprachen zu reden, jeder und jede, wie es ihnen der Geist Gottes eingab. Nun lebten in Jerusalem fromme Juden aus aller Welt, die sich hier niedergelassen hatten. ... Als sie das mächtige Rauschen hörten, strömten sie alle zusammen. Sie waren ganz verwirrt, denn alle hörten die Versammelten, die Apostel und die anderen, in ihrer eigenen Sprache reden. Außer sich vor Staunen riefen sie: „Die Leute, die da reden, sind doch alle aus Galiläa! Wie kommt es, dass wir alle sie in unserer Muttersprache reden hören? Wir kommen aus ... Über alle, die mir dienen, Männer und Frauen, gieße ich zu jener Zeit meinen Geist aus und sie werden als Prophet*innen reden.

Besinnung:

Die Jüngerinnen und Jünger haben durch das Geschenk der Heiligen Geistkraft die richtigen Worte gefunden um über ihre Hoffnung und ihre Glaubenserfahrungen zu sprechen. Sie konnten plötzlich über ihren regionalen, religiösen und kulturellen Tellerrand hinaussehen und wurden von Menschen aus unterschiedlichsten Kulturen, Religionen und Nationen gehört und verstanden. Eine schöne Vision dafür, was die Heilige Geistkraft in uns und der Gesellschaft bewirken kann. Plötzlich werden die Menschen in ihrer Vielfalt erreicht. Sie werden zu Geist-Vollen und Geist-Begabten.

Wir beten besonders für...

Lied: Komm Heiliger Geist, der Leben schafft (GL 342)

2. Vatikanisches Konzil – Gaudium et Spes

„Aufgabe des ganzen Volkes Gottes, insbesondere der Hirten und Theologen, ist es mit Hilfe des Heiligen Geistes die vielfältigen Sprachen unserer Zeit zu hören, zu unterscheiden und zu deuten und sie im Lichte des göttlichen Wortes zu prüfen, damit die geoffenbarte Wahrheit immer tiefer erfasst, besser verstanden und angemessener vorgelegt werden kann.“ (GS44)

Segen:

Es segne mich die allumfassende Kraft Gottes des Vaters. Es segne mich die Weisheit des Sohnes.

Es segne mich die gütigste innige Liebe des Heiligen Geistes, des Lebenshauches,

und sie behüte mich zum ewigen Leben. Amen, so geschehe es.

Gertrud von Helfta (1256-1302) - Exercitia Spiritualia, 1.Ex, 107