

Als Familie miteinander beten

Anregungen für Gebetsmöglichkeiten in der Familie

VON MARGIT HAIDER

„Trotz der Komplexität der Familienzeit, in der es immer viel zu tun gibt, erlaubt uns das Gebet, Ruhe für die notwendigen Dinge zu finden und die Freude über die unerwarteten Gaben des Herrn, die Schönheit des Festes und die Gelassenheit der Arbeit zu entdecken“. Papst Franziskus

Als Familie zu beten erweist sich heutzutage als eine besondere Herausforderung und scheint in der Fülle von Alltag oft keinen Platz zu finden. Dennoch ist ein gemeinsames Gebet möglich, wenn man sich dafür entscheidet. Es geht nur darum, „ein wenig“ Raum und Zeit zur Verfügung zu stellen. Beten ist „in Beziehung treten“ mit Gott, eine Freundschaft aufbauen und ungezwungen Freuden, Interessen, Ängste und Sorgen miteinander zu teilen. Das persönliche Gebet und das gemeinsame Gebet in der Familie wird nie perfekt sein. Aber jedes einzelne Familienmitglied wird ganz persönlich aus der lebendigen Beziehung zu Gott Kraft, Inspiration und Segen gewinnen.

Bekannte Gebete wie z.B. das „Vaterunser“, das „Gegrüßet seist du Maria“, das „Ehre sei dem Vater“ oder Tisch- und Nachtgebete können besonders Kindern Halt, Sicherheit und Stütze ermöglichen. Darüber hinaus macht es Sinn, einfache Gebete auch frei zu formulieren – sei es ein spontanes Danken oder ein Bitten mit konkreten Anliegen und Nöten.

Hinweise für eine gute Gebetspraxis in der Familie:

1. Kein Zwang, sondern Freiheit ermöglichen: Beim Widerstand einzelner Familienmitglieder keinen Druck ausüben. Einladen! In Erinnerung bleibt, dass die Eltern oder Großeltern gebetet haben.

2. Entwicklungsphasen berücksichtigen: Je nach Alter oder auch Befinden von Kindern sollten unterschiedliche Methoden und Gebetsformen ausprobiert werden.

3. Schwierige Situationen nicht „wegbeten“ wollen: Besser ist es, die aktuelle Situation der Familie in das Gebet miteinfließen zu lassen. Gottes Geist hilft und stärkt, die besonderen Umstände anzunehmen und zu meistern.

Gebetsrituale zum Ausprobieren:

Segnen: Eltern segnen ihre Kinder, wenn sie das Zuhause verlassen. Dabei bekommen sie ein Kreuz auf die Stirn gezeichnet mit dem Zuspruch: „Gott beschütze und segne dich“. Eltern haben eine besondere Vollmacht, Kinder zu segnen und sie damit unter den besonderen Schutz Gottes zu stellen.

Tischgebete: Im Buch „Hörgott“ und in anderen Gebetsbüchern finden sich diese Gebete, die zum Dank an Gott einladen. Ein Tipp für Kinder ist der „Gebetswürfel“ – zum täglichen Gebrauch.

Abendgebet: Die Familie kommt an einem geeigneten Ort im Hause zusammen. Es macht Sinn, mit einem Tagesrückblick in Stille zu beginnen und dann ein paar Momente zu benennen, wo Freude erlebt wurde, etwas gelungen oder auch nicht gelungen ist. Wichtig ist die Einübung der Dankbarkeit und wenn nötig, auch die Bitte um Entschuldigung und Vergebung.

Advent, Weihnachten und Ostern: Kinder werden durch gemeinsames Singen und Musizieren (bei Adventkranz, Christbaum, Kreuz oder kleiner Ikone) miteinbezogen. Das Hören von Heiligenlegenden oder Bibelgeschichten kann mit dem Beten eines „Gesätzchens“ (10x „Gegrüßet seist du Maria“) kombiniert werden.

Kindergebete: Der Katholische Familienverband hat ein reichhaltiges Angebot: www.familie.at/site/tirol/angebote/glaubensimpulse

Gemeinsames Beten braucht Worte – und mehr als das. Für noch leseunkundige Kinder ist das Buch der „Kindergebete“ reichhaltig illustriert. Es vermittelt Geborgenheit, Freude und Anregungen für den Glauben – ganz nach dem Wort Jesu: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen!“ (Mt 18,20)

Familien feiern Feste – Box mit 32 Impulskarten:

www.dibk.at/familien-feiern-feste