OASE St. Bonifatius London
DEUTSCHSPRACHIGE KATHOLISCHE GEMEINDE



Beten

Impressum:

V.i.S.d.P.: Andreas Blum

Redaktion: Andreas Blum, Angelika Libera, Edith Sander, Anke Stüber

Korrektur: Astrid Küllmann-Lee

Layout: Anke Stüber

Bildnachweis:
Christian Lück, pfarrbriefservice.de (Titelbild)
Martin Horwath OCSO (Seite 2 und 7)
Angelika Libera (Seite 2 und 9)
A. Karpinski (Seiten 3+19)
pixabay.com (Seite 4, 6 und 15)
Simone Herrmann(Seite 14)
designed by pch.vector / Freepik (Seite 16)
Gemeindearchiv (Seite19)
Friedbert Simon, pfarrbriefservice.de (Rückseite)

Zum Titelbild:
Betende Hände – frei nach Albrecht Dürer

Druck: Instantprint

Auflage: 750

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:
15.11.2025

Seelsorgeteam:

Andreas Blum, Pfarrer
Tel. 020 - 7247 9529
E-Mail: pfarrer@dkg-london.org

Edith Sander, Gemeindereferentin
Tel. 020 - 8332 1036
E-Mail: gemeindereferentin@dkg-london.org

Kontoverbindung:

Gemeindekonto:
HSBC, Inhaber: WRCDT German Church
Konto Nr. 91735012, Sort Code 40-05-20

www.dkg-london.org

Oase 3/2025
September - November 2025

Aus dem Inhalt

3 Vorwort
4-5 Beten ist Beziehungspflege
6 Die Psalmen
7 Stundengebet Im Kloster



8-9 Gebets-Apps



10-11 Lieblingsgebete
12-13 Beten mit Kindern
14 Interkulturelles Beten
15 Körpergebet
16-17 Post von Winnie
19 Termine
20 Beten in Zahlen

Vorwort
von Andreas Blum



Liebe Gemeinde, liebe Leserinnen und Leser!

Viele tun es, allein oder zusammen, aber kaum einer redet darüber. Irgendwie ist es peinlich, vielleicht sogar schambesetzt. Warum eigentlich? Ist es zu intim, oder haben wir nur Angst, uns eine Blöße zu geben? Vielleicht fehlt uns ja die Übung, vielleicht machen wir es falsch, vielleicht bringt es ja auch gar nichts. Wer gibt schon gerne zu, dass er alles andere als autark ist, und sich auch deshalb immer wieder an einen Gott wendet, dessen bloße Existenz andere schon in Zweifel ziehen? Doch ein Licht stellt man nicht unter den Scheffel, sondern auf einen Leuchter. Höchste Zeit also, dass wir über das Beten reden.

Wir haben bei den geübten Fachmännern im Kloster und den Fachfrauen in einer interkulturellen Gemeinschaft nachgefragt; wir haben in die Bibel und ins Internet geschaut; wir haben zur Anregung Lieblingstexte gesammelt, stellen aber auch das Körpergebet vor. Denn es müssen nicht immer Worte sein. In jedem Fall braucht es nicht viele Worte. Jesus warnt seine Jünger ausdrücklich vorm „Plappern“. Wichtiger noch als Worte, ist etwas anderes, worauf schon Sören Kierkegaard hingewiesen hat: „Beten heißt nicht, sich selbst reden hören. Beten heißt: still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.“

Dazu passt ein Bild aus den jüdischen Chassidim, das mir Ansporn und Verheißung zugleich geworden ist: „Als der Sohn des Rabbi von Lentschno noch ein Junge war, hat er Rabbi Jitzschak von Worki einmal beim Beten zugeschaut. Ganz verwundert ist er zu seinem Vater gelaufen und hat ihn gefragt, wie der Zaddik bloß so regungslos beten könne. Wer nicht gut schwimmen kann, meinte der Vater, muss sich heftig bewegen, um über Wasser zu bleiben. Wer vollendet schwimmt, legt sich einfach auf die Flut und wird getragen.“ – Im Gebet ruhig und sicher durchs Leben getragen werden, etwas Schöneres können wir einander kaum wünschen.

Euer/Ihr



von Andreas Blum

Beten ist Beziehungspflege

Beten ist ein Grundvollzug des Glaubens, so viel ist klar. Aber dann beginnen auch schon die Fragen und Schwierigkeiten. Was ist Gebet? Wie geht Gebet? Welchen Sinn hat Gebet? Selbst die fest in der jüdischen Glaubenspraxis verwurzelten Jünger Jesu bedrängen ihn mit der Aufforderung: „Herr, lehre uns beten!“

Ein Blick in die originalen Schriften der Bibel verrät, dass es weder im Hebräischen, Aramäischen oder Griechischen einen Begriff gibt, der dem deutschen Wort „Gebet“ entspricht. Vielmehr gibt es dort eine Fülle verschiedener Bezeichnungen. Das mag zunächst überraschen, führt uns aber schon im ersten Angang zu der Erkenntnis, dass man im Gebet ein weites Feld betritt. Wo im Deutschen „beten“ von „bitten, flehen“ abgeleitet wird, wird es in den Sprachen der Bibel um „schreien“, „klagen“, „um Gnade bitten“, „danken“, „loben“, „preisen“ ergänzt. Und mehr noch: Beten wird als „Gott suchen“, „mit/zu Gott sprechen“ und „Gott befragen“ zum Ausdruck gebracht.

Beten hat also einen Adressaten. Es kreist nicht nur um sich selbst, ist mehr als Selbstreflexion, überschreitet mein Wesen/Menschsein und nimmt ein Gegenüber in den Blick, das im jüdisch-christlichen Kontext personal verstanden wird und als grundsätzlich ansprechbar, handlungsfähig und sogar beeinflussbar gilt. In der Praxis heißt das, ich kann und darf mich an Gott wenden wie an eine andere Person. Mehr noch: Ich kann mich an Gott wenden, wie an einen fürsorgenden Vater und eine liebende Mutter, so hat es Jesus bereits in der ersten Zeile des einzigen Gebets offenbart, das uns von ihm überliefert ist.



Diese Charakterisierung ist wichtig, denn sie verdeutlicht, dass Gott keine unnahbare Macht ist, nicht ehrfurchtsvoll als „Herr der Heerscharen" oder philosophisch als „Unbewegter Beweger" angesprochen werden will. Nicht höflich-respektvolle Distanz, sondern vertrauensvoll-ehrliche Nähe sucht Gott, so wie wir es (hoffentlich) auch in einem von Liebe getragenen zwischenmenschlichen Familienleben erfahren. Kein Wunder also, dass dem biblischen Gebet nahezu keine menschliche Regung fremd ist: da wird angeklagt, gebettelt, geflucht, aber auch gedankt, gelobt und gesegnet. Solche Unbefangenheit sollte jeden Skrupel beim Beten im Keim ersticken.

Vielleicht liegt hier auch der Grund, weshalb Jesus uns nicht ein ganzes Gebetbuch hinterlassen hat. Ihm geht es offensichtlich nicht darum, dass wir die richtigen Formeln aufsagen oder die passenden Worte finden. Wichtiger scheint es zu sein, dass wir auf die eigenen Regungen achten und sie auch ihm gegenüber zum Ausdruck bringen. Ein Erschrecken hier, ein Jauchzen da, mal ein Eingeständnis der Ohnmacht, mal eine Bitte um Kraft, auch eine Träne und ein Lachen. Beten ist nicht etwas, was zum Leben hinzu- oder oben draufkommt, sondern das mein Leben in den größeren Kontext Gottes stellt. Ich kann anpacken, was ich allein unmöglich schaffe; ich kann abgeben, was mir über den Kopf wächst; ich kann teilen, was mich vor Freude platzen lässt.

Gott kann ich mit allem kommen. Aber kommt auch etwas von ihm zurück? Wie kann ich sicher sein, dass ich nicht in die Leere des Universums rufe oder einer Spiegelung meines Bewusstseins auf den Leim gehe? Natürlich meldet sich auch beim Beten der Zwillingsbruder des Glaubens, der Zweifel, umgehend zu Wort. Endgültige Gewissheiten gibt es nicht. Und bei all den unerhörten Gebeten durch die Jahrtausende, grenzt es selbst schon an ein Wunder, dass Menschen das Beten nicht längst aufgeben haben. Eine Antwort mit mächtiger Stimme aus den Wolken erwarten wohl die wenigsten; aber frei nach Antoine de Saint-Exupéry hört man eh nur mit dem Herzen gut. Gottes Antwort kann in diesem pulsierenden Resonanzraum vielleicht am ehesten (auf)gespürt werden. Es regt sich was, eine Last fällt ab, eine Hoffnung keimt, ein Fundament trägt mehr und mehr. Er erfüllt nicht einfach meine Wünsche und zaubert auch keine heile Welt, aber er schenkt eine Verheißung, die immer dort aufscheint, wo Tränen getrocknet, Schuld bearbeitet und Beziehungen durchgetragen werden. Mit ihm ist niemals alles aus. Eine andere Welt, ein anderes Leben sind möglich. Nicht zuletzt diese Hoffnung wird durch meine Gebetsbeziehung mit Gott genährt.

Natürlich hilft es, wenn wir uns für das Gebet Zeiten, Orte und Worte suchen (für das gemeinsame Gebet ist das sogar unerlässlich); aber Beten will eine den Alltag durchdringende Lebenshaltung sein: „Euer ganzes Leben sei Gebet!", sagt Paulus. Ich setze mich Gott mit allem aus, damit er in allem Raum nehmen kann. Denn nicht das Ausbleiben eines Gebetswunsches ist zu fürchten, sondern der Abbruch der Gottesbeziehung.

Deshalb pflege ich sie.
Deshalb bete ich.

Das Gebetbuch des Alten Testaments

Jeder kennt sie und für viele sind sie eine Bereicherung ihres persönlichen Gebets: die 150 Psalmen des Alten Testaments. Sie wurden über einen Zeitraum von etwa 500 Jahren von verschiedenen Autoren verfasst. Die ältesten Psalmen stammen wahrscheinlich aus der Zeit vor dem babylonischen Exil (ab 597 v. Chr.) und der israelitischen Königszeit (ab 1020 v.Chr.). Die Texte wurden im Laufe der Zeit gesammelt, redigiert und in die heutige Form gebracht.



Das Judentum spricht vom „Buch der Lobgesänge". Der hebräische Titel versteht das Buch also als Gotteslob, obwohl in den Psalmen Klage und Bitte überwiegen. Nach dem Vorbild der fünf Bücher Mose ist der Psalter in fünf Bücher eingeteilt. Jedes Buch schließt mit einem besonders klangvollen Lobpreis, mit einem „Amen" oder „Halleluja".

Die Lieder und Gebete der Psalmen sind sehr lebensnah. Sie enthalten alles, was den Menschen bewegt: Klage, Zorn, Angst, Lob, Dank, und Freude. Sie sind entweder aus der Sicht einer einzelnen Person formuliert oder aus der Sicht des ganzen Volkes Israel. Lobpsalmen zum Beispiel sind häufig als Gesang einer Gemeinde geschrieben, die Gottesdienst feiert. Klage- und Dankpsalmen hingegen spiegeln oft ganz persönliche Glaubenserfahrungen wider.

Viele Klagepsalmen haben eine besondere Eigenschaft: Die betenden Personen klagen Gott manchmal regelrecht an. Sie erinnern ihn an sein Versprechen und werfen ihm vor, sich nicht zu kümmern. Selbst Jesus spricht kurz vor seinem Tod einen solchen Psalm: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?" (Ps 22) Doch selbst wenn der Psalmbeter das größte Leid empfindet, wird in den Psalmen deutlich, dass er trotzdem darauf vertraut, dass Gott ihn aus Not und Angst herausführen kann.

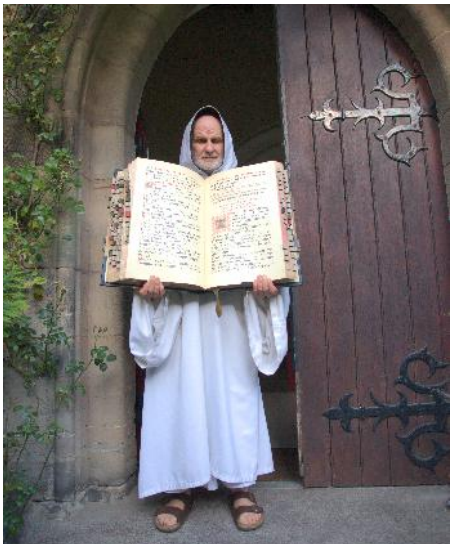
Dass die Psalmen auch heute noch für viele wichtig sind, zeigt auch die Vielzahl von modernen Fassungen, wie etwa diese über den „Guten Hirten" (Ps 23):
„Der Herr ist mein Lebensbegleiter, nichts wird mir fehlen. Er schenkt mir Ruhe und Geborgenheit, führt mich zu innerem Frieden und stärkt meine Seele. Auch wenn ich durch schwierige Zeiten gehe, fürchte ich mich nicht, denn er ist an meiner Seite. Er bereitet mir einen Tisch der Freude und Fülle, und seine Liebe begleitet mich ein Leben lang."

Alte Psalmen und neue Gospels

Christen sind die Psalmen so wichtig, weil Jesus diese selbst gebetet hat. 41% der Zitate aus dem Alten Testament im Neuen Testament stammen aus dem Psalter. Dazu sind die 150 Psalmen wie ein emotionales Kaleidoskop – gewachsen aus der sehr bewegten frühen Gottesgeschichte mit seinem irdischen Volk, den Israeliten. Sie spiegeln die gesamte Bandbreite menschlicher Gefühle wider und tun dies mit einer Tiefe, die über Jahrhunderte hinweg Menschen berührt hat.

In diesem Sinne treffen wir Trappisten Mönche im Kloster Mount St Bernard uns täglich zu sieben Gottesdiensten. Diese werden Stundengebete oder Horen genannt, die im Laufe einer Woche den ganzen Psalter abdecken und dann wiederholen. Mit der Vigil, die für das Wachen mit Jesus in der Nacht steht, beginnen wir um 3.30 Uhr jeden neuen Tag. Dabei bitten wir Gott stellvertretend für alle Menschen, die in dieser Stunde in Not sind, um Hilfe. Im Mittsommer fängt es nach der Vigil draußen langsam an, hoffnungsvoll zu dämmern, und es wird Licht. Um 7.00 Uhr folgt das Morgenlob (Laudes). Drei kleine Horen teilen den weiteren Tag in die 3. (Terz), 6. (Sext) und 9. (Non) Stunde ein. Dann folgt das Abendgebet (Vesper). Die Komplet um 19.30 Uhr beschließt unseren Tag.

Bei meiner ersten persönlichen Begegnung mit den Psalmen während einer Auszeit im Kloster, hat mich der fünfte Vers des Wallfahrtspsalms 126 spontan zu Tränen gerührt: „Die mit Tränen säen, werden mit Jubel ernten“. Mich hat das an die ersten afrikanischen Sklaven in Amerika erinnert, die sich unter oft sehr tränenreichen neuen Lebensbedingungen zurechtfinden mussten, und trotzdem in ihren Liedern, den Gospels, einen Ausdruck von Freude, Hoffnung, Befreiung und Gemeinschaft fanden.



Die Gospels betonen - wie auch die Psalmen – die persönliche Nähe zu Gott und die Gemeinschaft der Menschen untereinander, so wie wir es auch in Klostergemeinschaften zu leben versuchen.

Seit einer unserer nigerianischen Mitbrüder, Blessed Cyprian Tansi, 1997 von Papst Johannes-Paul II. seliggesprochen worden ist, feiern wir ihm zu Ehren jährlich eine Wallfahrt. Dann besucht uns „Afrika“ mit seinen Gospels und seiner bunten ansteckenden Kultur für einen wunderschönen Tag – und es erfüllt sich jedes Mal das Schriftwort: „Wer mit Tränen sät, wird mit Singen ernten.“

Mehr Bildschirmzeit mit Gott

Auch mitten im Alltag sehnt sich die Seele nach einem Moment der Stille und der Verbindung mit Gott. Apps machen es möglich, das Gebet ganz einfach in den digitalen Rhythmus unseres Lebens zu integrieren.

Täglich beten und die Bibel lesen ist einer der wichtigsten Bestandteile des Glaubens und auch etwas, nach dem ich mich immer gesehnt haben. Und doch habe ich die Umsetzung im Alltag immer wieder aufgeschoben. Da die digitalen Medien heute eine so große Rolle spielen, schaute ich oft eher in mein Handy als in die Bibel – bis ich die Antwort in meinem Handy fand mit Hilfe einer Gebets-App.

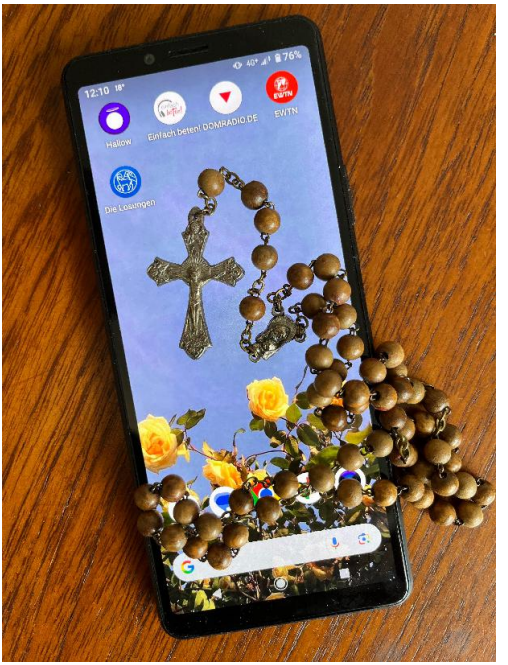
Mein persönliches Offenbarungserlebnis war die englischsprachige Hallow App, eine inspirierende Hilfe, die das Gebet fest im Alltag verankert. Mit geführten Meditationen, täglichen Impulsen und einer benutzerfreundlichen Oberfläche macht sie es leicht, regelmäßig zur Ruhe zu kommen und sich im Gebet mit Gott zu verbinden, egal, wo ich gerade bin. Besonders die „vergeudete" Zeit in der Bahn auf dem Weg zur Arbeit ist nun kostbar und nützlich geworden, um zu beten und Bibeltexte zu hören.

Eine Vielzahl an Priestern, Ordensleuten und Theologen bieten ein breites Spektrum an Inhalten an – vom klassischen Rosenkranzgebet, Bibelstudien, Predigten, Heiligengeschichten für Kinder, besinnlicher Musik, bis hin zu moderner Meditation. Man kann Gebetsanliegen und Novenen teilen und andere Nutzer dazu einladen, mitzubeten. Die App bietet auch regelmäßig Anregungen an, die sich mit täglichen Gebeten und Bibelstudien über mehrere Wochen erstrecken, wie etwa bei den „Ignatianischen Exerzitien" oder dem „Akt der Weihe an das unbefleckte Herz Mariens".

Und wenn das nicht Grund genug ist, jeden Tag die App zu öffnen, dann ist es der Gedanke an meinen „streak" – wie lange ich schon täglich bete (130 Tage!). Für mich war das wirklich eine „von Null auf Hundert Erfahrung" und ich möchte das digital inspirierte Gebet heute nicht mehr in meinem Leben missen.

Am Anfang mag es ungewohnt erscheinen, das Handy zum Beten zu benutzen – schließlich verbinden viele das Smartphone eher mit Arbeit und Ablenkung als mit Stille und Spiritualität. Doch seit der Covid-Pandemie und dem damit einhergehenden Lockdown hat sich unser Zugang zu Glaubensangeboten stark verändert: Wir haben gelernt, Gottesdienste vor dem Fernseher oder Radio mitzufeiern, digitale Andachten über Zoom zu erleben und über Apps geistliche Impulse zu empfangen. Was zunächst fremd wirkte, ist für viele inzwischen ein fester Bestandteil des Alltags geworden: ein Zeichen dafür, wie flexibel und lebendig gelebter Glaube sein kann. Und letztlich ändert sich ja nichts an der guten Botschaft, sondern nur das Medium, auf dem sie empfangen wird.

Es gibt mehrere deutschsprachige christliche Gebets- und Meditations-Apps, die mit der englischsprachigen Hallow App vergleichbar sind.
Hier sind einige empfehlenswerte Alternativen:



Die Einfach Beten-App ist ein Angebot der Jesuiten in Zentraleuropa und des weltweiten Gebetsnetzwerks des Papstes. Der wertvolle geistliche Begleiter für den Alltag lädt mit liebevoll gestalteten, täglichen Impulsen zu den Tagesevangelien, ruhiger Musik und alltagsnahen Reflexionsfragen ein, mitten im Trubel innezuhalten und Gott neu zu begegnen.

Die Domradio-App bietet multimediale Angebote für alle, die Kirche und Glauben im Alltag lebendig erleben möchten. Mit aktuellen Nachrichten, inspirierenden Podcasts, täglichen Gottesdiensten und geistlichen Impulsen stellt sie eine gelungene Mischung aus Information, Gebet und Musik bereit und ist klar strukturiert und werbefrei. Auch Beiträge von Pfr. Andreas finden sich hier.

Die EWTN-App (Eternal Word Television Network) ist ein weiterer Zugang zur weltweiten katholischen Medienlandschaft. Mit Livestreams von Gottesdiensten, Sendungen, Nachrichten und einer vertonten Bibel bietet sie eine Fülle an Inhalten, die Glauben vertiefen und den Alltag geistlich bereichern. Beim Öffnen der App kann man im Menü den Livestream „Deutsch“ auswählen.

Die Losungen-App ist ein guter Begleiter für alle, die einen regelmäßigen biblischen Impuls suchen. Entsprechend der Tradition der Herrnhuter Brüdergemeinde, wird täglich ein alttestamentlicher Vers ausgelost, dem dann ein neutestamentlicher zugeordnet wird, ergänzt durch ein Gebet oder Lied. So schenkt sie jeden Morgen einen Moment der Besinnung – ideal für den Start in den Tag.

Lieblingsgebete
von Gemeindemitgliedern

Gott, sei gnädig und hilf,
gib mir Kraft zu tragen, was du schickst,
lass die Furcht nicht über mich herrschen.
Sorge du väterlich für die Meinen,
besonders für Familie und Freunde,
schütze sie mit deiner starken Hand
vor allem Übel und vor aller Gefahr.

(Dietrich Bonhoeffer)

Gott, gib mir die **Gelassenheit**,
die Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann;
den **Mut**,
die Dinge zu ändern,
die ich ändern kann;
und die **Weisheit**,
das eine vom anderen zu unterscheiden.

(Reinhold Niebuhr)

Herr,
meiner Stunden und meiner Jahre,
du hast mir viel Zeit gegeben.
Sie liegt hinter mir und sie liegt vor mir.
Sie war mein und wird mein,
und ich habe sie von dir.
Ich danke dir für jeden Schlag der Uhr
und für jeden Morgen, den ich sehe.
Ich bitte dich nicht, mir mehr Zeit zu geben.
Ich bitte dich aber um viel
Gelassenheit, jede Stunde zu füllen.
Ich bitte dich, dass ich ein wenig
Zeit freihalten darf von Befehl und Pflicht,
ein wenig für Stille, ein wenig für das Spiel,
ein wenig für die Menschen am
Rand meines Lebens, die einen Tröster brauchen.
Ich bitte dich um Sorgfalt, dass ich meine Zeit nicht töte,
nicht vertreibe, nicht verderbe.
Jede Stunde ist wie ein Streifen Land.
Ich möchte ihn aufreißen mit dem Pflug,
ich möchte Liebe hineinwerfen,
Gedanken und Gespräche,
damit Frucht wächst.
Segne du meinen Tag.

(Jörg Zink)

Speis. Trank. Dank. Amen.
(Christian Becker)

Ich bin so knallvergnügt erwacht.
Was der Tag wohl bringen mag?
Danke für den guten Morgen,
heute will ich mich nicht sorgen.
Behüte mich auf meinen Wegen,
begleite mich mit deinem Segen.
Amen.

(Phine Teske)

Bevor das Tageslicht vergeht,
hör Welterschaffer dies Gebet,
der Du so milde und so gut,
nimm gnädig uns in Deine Huth.
Gib dass kein böser Traum uns weckt,
kein nächtlich Wahnbild uns erschreckt,
die Macht des Bössen dämme ein,
dass unser Leib stets bleibe rein,
erhör o Vater der Du mild,
mit Deinem Sohn und Ebenbild
und mit dem Tröster allezeit, dem Geist,
regierst in Ewigkeit.

(Komplet)

Gott des Lebens,
wer kann deine unermessliche Güte begreifen?
Du bist Hingabe, und durch Christus
gießt du deinen Geist über jeden Menschen aus,
auch wenn dieser sich dessen nicht bewusst ist.
Lass uns diese Gegenwart mit Freude annehmen
und darauf vertrauen,
dass du uns liebst, so wie wir sind.

(Frére Matthew)

O Herr, …
Erhalte mich so liebenswert wie möglich.
Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete
Talente zu entdecken, und verleihe mir o Herr,
die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

(Theresa von Avila)

Du, Herr, bist der Herr

ob ich dich glaube oder nicht,
ob ich dich bekenne oder nicht,
ob ich dich verkündige
und anbete -
du bist der Herr
auch ohne mich,
und das erschreckt mich.
Wie gerne hätte ich dich ein wenig abhängig
von meinem Gebet
und meinem Glauben.
Doch du
bist und bleibst,
du brauchst meine Hände nicht,
aber vielleicht nimmst du sie.

(Anne Rapp)

Einfach drauf los…

Gott liebt uns, ihm können wir alles sagen. Er versteht uns, ist für uns da. Alles, was wir sonst keinem sagen wollen, können wir bei ihm loswerden. Kinder haben genau die Unbekümmertheit und Offenheit das zu tun. Sie machen es ganz natürlich, wenn man sie anleitet und ermuntert.

Das Wichtigste, das man Kindern daher vermitteln sollte ist: Es gibt kein Richtig und kein Falsch. So wie du Beten möchtest und was du Gott sagen willst, ist allein eine Sache zwischen dir und Gott. Alles was du auf dem Herzen hast, kannst du ihm anvertrauen, es gibt nichts, das ihn nicht interessiert, denn wir sind ihm wichtig. Er weiß sogar, wie viele Haare wir auf dem Kopf haben.

Aus meiner Erfahrung als Kind kann ich bestätigen, es war nie einfacher zu beten. Meine Oma kannte viele kleine Gebete, die sie uns beigebracht hat, und die ich wahrscheinlich nie vergessen werde. Sie sind tief in mir verankert, auch wenn ich den ein oder anderen Text heute fraglich finde. Aber das ist heute. In meiner Erinnerung war es nie verkrampft. Es war ein wohlig warmes Gefühl – ein Geborgensein, ein Verstandenwissen und ein großes Vertrauen, das wuchs. Mit dem Älterwerden, dem Stellen kritischer Fragen und den Sinnkrisen verliert man die Fähigkeit, einfach mal unbekümmert im Himmel anzurufen.

Ja, ich habe es mir immer gerne als Telefonat vorgestellt, auch wenn am anderen Ende keiner wirklich in den Hörer gesprochen hat, aber zum Beten gehört auch Hören. Reinhören in die Stille, in sich und offen sein für Worte, Gedanken, die ins Herz gehen. Das klappt nicht sofort, es gehört Übung dazu. Daher ist es so wichtig, es Kindern von Anfang an nahezubringen, gemeinsam mit ihnen zu beten, regelmäßig, damit es zu einer Selbstverständlichkeit wird, verbunden mit dem Gefühl, dass es gut tut. So wächst Vertrauen aus dem sich dann der Glaube unserer Kinder bilden kann.

Möchte man ein Kind an das Beten heranführen, dann müssen wir authentisch sein. Das Kind muss merken, dass ich das gerne mache, es mir wichtig ist, mir hilft. Es eignen sich gut feste Zeiten: morgens, um gestärkt in den Tag zu starten, vor dem Essen aus Dankbarkeit oder vor dem Schlafengehen, wenn man Gott seinen Tag erzählen möchte. Einfache kurze Gebete, vorgefasst oder gerne frei – das fällt leichter mit Einleitung und Abschluss – und mit einem Bezug zum Leben des Kindes. Es sollte immer freiwillig sein, ein zur Ruhe kommen, eine besondere gemeinsame Zeit.

Alles, was das Kind sagt, so stehen lassen. Gott wertet nicht. Hakt es etwas, kann man Fragen stellen: Für was bist du heute dankbar? Was ist dir Schönes passiert? Was war nicht so gut? Was bedrückt dich? Was freut dich? Man kann auch Tanzen oder Singen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Das Basteln von Gebetskarten oder einer Kerze, die man gemeinsam entzündet, kann das Gebetserlebnis vertiefen. Beten ist einfach, man muss nur anfangen und dabeibleiben.

Nur was man übt festigt sich. Man muss reinkommen, mit der Zeit wird es selbstverständlicher, man bekommt seine eigene Routine, hat seine Rituale und weiß, was der eigenen Beziehung mit Gott gut tut. Glaube kommt nicht vom Hörensagen, sondern aus eigenen Erfahrungen.

Dabei ist wichtig zu vermitteln:
Gott ist da.
Gott hört zu.
Gott begleitet dich.

So, jetzt einfach loslegen oder fehlt noch die Telefonnummer? Für mich war es das Kreuzzeichen. Aber man kann es auch mit der 5015 probieren. (Psalm 50, Vers 15 „Gott spricht: Rufe mich an in der Not.")

Wer sich mehr Anleitung wünscht, dem empfehle ich das Buch:
„Mit Kindern beten – aber wie?"
von Josephine Teske (Text),
Illustration: Elena Huger,
ISBN: 978-3-949617-90-5, Ruach jetzt, 2024, 36 Seiten, gebunden,
empfohlen für Kinder von 3-10 Jahren.



Phine Teske macht Mut, Beten auszuprobieren, seinen eigenen Weg zu finden, gibt für jede Gelegenheit kurze, einfache, zeitgemäße Gebete, regt Rituale an und erzählt, wie sie es mit ihren Kindern macht. Wichtig ist ihr dabei das Segnen und Begleiten wichtiger Tage. Auch einen Ablauf für eine kleine Andacht findet man in dem Buch, bei dem es sich um ein Wendebuch handelt. Einmal umdrehen und es gibt noch eine Gute-Nacht-Geschichte – Zeit mit Gott.

Dr. Ursula Vogt
Medical Ophthalmologist
Designated Aviation Medical Examiner
Treasurer European CL Society of Ophthalmologists

10 Harley Street
London W1G 9PF
uvogt1@aol.com

Tel: +44(0) 207467 1513
Fax:+44(0) 207467 8312
www.ursula-vogt.co.uk

IHRE AUGENÄRZTIN IN LONDON

Wynfrid House
BED, BREAKFAST & GEBORGENHEIT

WILLKOMMEN BEI FREUNDEN

20 Mulberry Street
London E1 1EH, England
info@wynfridhouse.com
www.wynfridhouse.com
Telefon ++44 207 247 6110
Mobile ++44 790 085 6024

von Simone Herrmann

Wenn das Fremde zum Eigenen führt

Vor dreizehn Jahren kamen Schwester Jyoti (Indien) und ich (Schwarzwald) nach London mit dem Auftrag unseres Generalkapitels der Missionsärztlichen Schwestern, eine „intentional intercultural community" aufzubauen. Als Erstes haben wir zusammen den Gebetsraum eingerichtet, denn das Herzstück jeder Ordensgemeinschaft ist ihr Gebet.

Die erste Herausforderung: „Wie sieht unser Jesus aus?" Ein Corpus aus schwarzem Ebenholz aus Tansania, eine orthodoxe Ikone oder doch eher ein gemalter blonder Nazarener? Geschmäcker sind unterschiedlich. Wir entschieden uns für den afrikanischen Jesus, als gute Ergänzung unserer beiden asiatischen und europäischen Kulturen. Zu Beginn hatten wir auch wenig gemeinsames Liedgut. Zudem wird in unseren Heimatländern sehr unterschiedlich gebetet. So gestalteten wir unsere abendlichen Gebetszeiten bewusst sehr schlicht: ein Taizégesang, ein Lied auf Englisch oder in einer Muttersprache, ein Psalm oder ein kulturelles Element. Nach dem Tagesevangelium gibt es eine Stille mit anschließendem Austausch darüber, was uns angesprochen hat oder wie Gott uns heute in unserem Alltag begegnet ist. Unsere Schwestern kommen zwar aus verschiedenen kirchlichen Traditionen (römisch-katholisch, syro-malabarisch, äthiopisch-katholisch u.a.), aber dieses sogenannte „Heart Sharing" verbindet alle in unserer Gemeinschaft, so unterschiedlich wir weltweit auch sind.



Mittlerweile hat sich unser Repertoire an Liedern, Texten und kulturellen Festen mit jeder Schwester, die in den letzten Jahren bei uns mitgelebt hat, erweitert. Aber interkulturelles Beten ist mehr als ein buntes Sammelsurium aus Liedern und Gebeten. Es lädt uns ein, unsere verschiedenen Kraftquellen zu teilen, aber auch von dem zu erzählen, was wir vermissen: Warum gibt es hier in England nach der Christmette kein Feuer? Warum wird nicht getanzt? Was feiert ihr an Diwali? All das setzt eine Offenheit voraus, sich auf Neues einzulassen, auch wenn es mir vielleicht erst einmal fremd ist. Im Dialog und im Ausprobieren entdecken wir so eine tiefere Ebene, die uns letztlich alle verbindet. Hier können wir uns gewiss sein, dass Gott uns in aller Unterschiedlichkeit schon längst liebevoll angenommen hat. Wir erfahren Gemeinschaft, Freude, Trost, Barmherzigkeit, Versöhnung - und Heimat.

Ich stehe auf und stelle mich in die Gegenwart Gottes

Seit über 25 Jahren gebe ich als Lehrerin für „Rhythmus. Atem. Bewegung. Nach H.L. Scharing“ (RAB) Seminare für Körperarbeit. Schon in der Zeit meines Studiums interessierte ich mich für die christliche Zen- Meditation und damit auch für die begleitenden Leibübungen (Eutonie). Ich lernte mich besser wahrzunehmen, zu spüren und 1995 bewarb ich mich um einen Ausbildungsplatz. Seitdem ist die Körperarbeit ein wichtiger Teil meines Lebens.

In einer Grundübung geht es besonders darum, dass die Fußsohlen über den Kontakt den Boden erfahren. Mit diesem natürlichen Widerstand erhält die Wirbelsäule die Möglichkeit, sich schwingend aufzurichten. Der „aufrechte Stand und der aufrechte Gang“ bewirken eine freie innere Haltung und mit der Zeit eine Unabhängigkeit im Handeln. Die Übungen sind zunächst frei von jeder religiösen Deutung. Aber sie können mich auch in Gottes Gegenwart bringen. Denn auch der Körper kann aktiv in die Gebetspraxis einbezogen werden: „Anstatt sich nur auf Worte und Gedanken zu konzentrieren, werden Gebärden, Haltungen und Bewegungen genutzt, um Anbetung und Hingabe an Gott auszudrücken“.

Eine einfache Form des Körpergebets wäre zum Beispiel diese: (1) Beginnen Sie im Stand und nehmen Sie eine Körperhaltung ein, die eine gute Erdung mit den Füßen zum Boden hin und dem Scheitel nach oben, in Richtung Zimmerdecke zeigt. Die Arme bleiben locker, seitlich. (2) Warten Sie einen Moment. Gehen Sie dann ein paar Schritte und spüren nach. Wenn Sie erschöpft sind, dann gehen Sie bewusst ein paar Schritte zurück. Achten Sie darauf, dass die ganze Fußsohle abrollen kann (auch wenn Sie Schuhe anhaben). Bleiben Sie bei sich und gegenwärtig. Auch der Atem wird bewusst erfahren. Er schafft im Körper Raum. Sie schöpfen Kraft und werden aus dem (göttlichen) Atem, der in Ihnen ist, „genährt“. (3) Zum Schluss folgt das Nachspüren: Ich stehe, nehme die Gegenwart Gottes wahr und gehe in den Alltag.



Beim Körpergebet werden alle inneren Empfindungen vom Leib ausgedrückt. Auch Bewegungen wie das Strecken, Beugen, Knien oder Ausstrecken auf dem Boden sind möglich. Bei einem freien Körpergebet entstehen die Bewegungen von selbst; bei einem Ritus sind die Bewegungsabläufe festgelegt. Es geht darum, zu einer tieferen Verbindung mit Gott zu kommen, sich in und unter seinen Schutz und Segen zu stellen, und seiner Zusage zu vertrauen, „gewollt, einzigartig und geliebt“ zu sein.

Hallöchen liebe Kinder,

ich bin es wieder, euer Winnie!

Puh, ist das im Augenblick heiß. Die Sonne verbrennt mir schon fast mein Fell. Ich muss euch gestehen, dass ich wirklich daran gedacht habe, im Sommer zu Edith nach Ham zu ziehen, da es außerhalb der Stadt doch etwas kühler ist. Und außerdem war ich immer noch sauer wegen meines schönen Baus. Aber die Geschichte habe ich ja euch bereits beim letzten Mal erzählt. Doch ich will ja nicht nachtragend sein und so habe ich dem Pfarrer und den Damen verziehen und bin in Whitechapel geblieben. Was würden sie denn auch ohne mich machen?

Doch was erspähen meine Augen? Mein Freund, der Pfarrer, ist wieder da. Er war jetzt so lange weg und ich habe unsere Gespräche schon ganz toll vermisst. Aber er sieht mich gar nicht und geht direkt in die Kirche. Warum nur? Es sind doch gar keine Leute da. Was er wohl macht? Ich bin ja gar nicht neugierig und blinzle nur ganz kurz um die Ecke. Komisch, er sitzt einfach ganz ruhig da und schaut. Warum ist er so still und rührt sich nicht? Ich bekomme schon etwas Angst. Hoffentlich ist er nicht krank. Soll ich Hilfe holen? Aber vorher will ich selber einmal nachschauen, ob alles in Ordnung ist, und so schleiche ich mich leise zu ihm hin.

„Pst", mache ich, und endlich rührt er sich und schaut mich an. „Was ist mit dir? Bist du krank? Kann ich dir helfen?" – „Ach du bist es. Nein, ich bin nicht krank, aber es war so heiß in meinem Zimmer und dann habe ich mir gedacht, ich gehe in die Kirche, die ist doch viel kühler." – „Und warum warst du jetzt so still?" – „Weißt du, ich habe gebetet, und das kann man auch machen, ohne laut zu sprechen." Schon wieder was Neues, was ich nicht verstehe.

„Was ist denn beten? Kenn ich nicht!" – „Das ist eigentlich ganz einfach zu erklären. In einem Gebet spricht ein Mensch mit Gott. Er kann das Gebet nur denken, leise oder laut sprechen oder auch singen. Er kann allein für sich beten, in einer Gruppe oder sogar in einer ganzen Kirche voller Menschen. Er kann dabei stehen, sitzen oder knien. Jeder wie er will und wie es passt." – „Was? Du sprichst mit Gott? Machst nur du das?" – „Nein, natürlich nicht. Gebete gibt es fast in allen Religionen. Der Mensch, der betet glaubt, dass Gott ihm ähnlich wie eine Person zuhört. Und er glaubt auch, dass Gott ihm nicht nur zuhört, sondern auch im Innern zu ihm spricht. Viele Menschen erhoffen sich so Antworten auf ihre Fragen. Aus der Bibel sind Geschichten bekannt, in denen ein Mensch die Stimme Gottes hörte und das dann anderen Menschen weitererzählte. Einen solchen Menschen nennen wir dann einen Propheten."

„Mm, lass mich mal überlegen. Du sagst also, dass Menschen, die an Gott glauben, mit ihm reden wollen und können?“ – „Das hast du gut verstanden, ich bin stolz auf dich. Kann ich jetzt wieder allein sein?“ – „Gleich, ich hätte nur noch ein oder zwei Fragen. Muss man sich das selber überlegen, was man sagen will? Und was mache ich, wenn mir nichts einfällt?“- „Das ist gar nicht schlimm. In den meisten Religionen gibt es auch Gebete, die aufgeschrieben sind. Das bekannteste Gebet bei uns Christen ist das „Vaterunser“. Jesus selbst hat es den Menschen vorgesagt, die ihn gefragt haben, wie sie denn beten sollen. Im Judentum ist es das „Sch'ma Israel“, auf Deutsch lautet es: „Höre, Israel, der Herr ist unser Gott, der Herr ist einzig.“ Und bei den Muslimen ist das Gebet eine der Fünf Säulen des Islam.“

„Ach so ist das. Und was kann ich sonst so zu Gott sagen?“ – „Ach weißt du, da gibt es vieles. Du kannst Gott für schöne Dinge danken, wie zum Beispiel für das Essen, die Familie oder die Natur. Oder du kannst Gott um Hilfe bitten, wenn du traurig, ängstlich oder unsicher bist, und ihm natürlich auch von Sorgen und Problemen erzählen, die dich beschäftigen. Also so, wie du das bei deinem besten Freund oder deiner besten Freundin tun würdest.“

Ich merke schon, es reicht und er will allein sein. Also schleiche ich mich leise aus der Kirche und suche mir einen ruhigen Platz, um das alles zu überdenken. Wie ist das mit euch? Betet ihr auch und kennt ihr Gebete? Lasst es mich wissen, ich würde mich freuen.

Bis zum nächsten Mal und bleibt gesund,

euer Winnie,

der Kirchenfuchs



Lieber Gott,
ich bin ein kleiner Fuchs,
ich muss noch viel lernen.
Danke, dass du mir den
Pfarrer geschickt hast.
Pass gut auf ihn auf.
Amen.

Stein's





Kensington Kingston Richmond

Deutsche und bayerische Lokale - gemuetlich und doch modern. Schoene Terrassen. Authentische Kueche und Getraenke. Ideal fuer unkomplizierte Treffen und Feiern mit Familie, Geschaeftspartnern und Freunden.
www.stein-s.com

medicaoptima
private medical practice

Dr Britta Derbuch-Markovic
BSc., LRCP(Edin.), LRCS(Edin.), LRCPS (Glas)
Fachärztin für Allgemeinmedizin

Praxis Medicaoptima bietet Ihnen eine freundliche und vertrauensvolle Umgebung mit dem größtmöglichen medizinischen Service für sie und ihre Familie.

Unser Service: Behandlung von sowohl akuten, als auch chronischen Beschwerden mit einem besonderen Augenmerk auf medizinischer Vorsorge für Erwachsene und Kinder. Deutsche Vorsorgeuntersuchungen (U2-U11 UND J1-2). Impfungen im Kindesalter, Reiseimpfungen, Grippeimpfungen, Betriebsmedizin und Check-ups, Hausbesuche.

Zusätzliche Service Angebote: Chinesische Medizin und Akupunktur, Ernährungs-Therapeut.

Parken ist kostenlos und einfach in Back Lane.

Medicaoptima, 4 Back Lane, Richmond, Ham, TW10 7LF.
Tel: 020 8332 7190 www.medicaoptima.co.uk

Open House Festival

20.09., 10.00-16.00 Uhr Führungen/Orgelkonzert, St. Bonifatius



Elternabend Erstkommunion

30.09., 20.00 Uhr, Information/Anmeldung, St. Thomas Aquinas



International Mass

04.10., 17.30 Uhr Pontifikalamt, Westminster Cathedral



Erntedank und Oktoberfest

05.10., 11.45 Uhr Familiengottesdienst, St. Thomas Aquinas



Info-Abend Firmung

28.10., 20.00 Uhr für Jugendliche ab 16, St. Thomas Aquinas



Sankt Martin

09.11., 11.00 Uhr Heilige Messe mit Martinsspiel, St. Bonifatius
09.11., 17.00 Uhr Martinsgeschichte und Laternenumzug, St. Thomas Aquinas



Gottesdienstzeiten

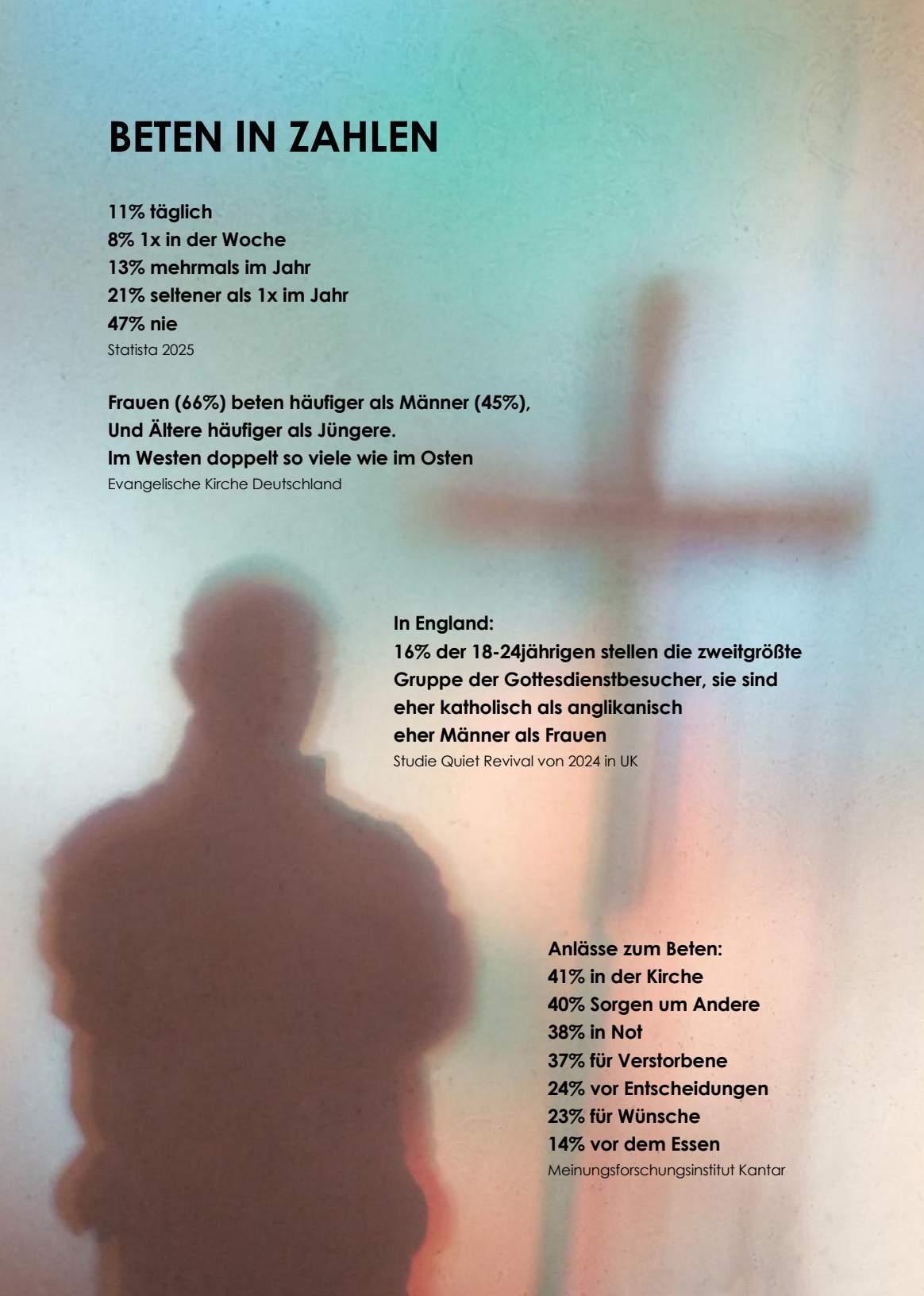
St. Thomas Aquinas Ham:
1. bis 4. Sonntag im Monat um 11.45 Uhr
St. Bonifatius Whitechapel:
2. und 4. Sonntag im Monat um 11.00 Uhr

Alle Gottesdienste und Termine im Newsletter und auf: www.dkg-london.org.

BETEN IN ZAHLEN

11% täglich
8% 1x in der Woche
13% mehrmals im Jahr
21% seltener als 1x im Jahr
47% nie
Statista 2025

Frauen (66%) beten häufiger als Männer (45%),
Und Ältere häufiger als Jüngere.
Im Westen doppelt so viele wie im Osten
Evangelische Kirche Deutschland



In England:
16% der 18-24jährigen stellen die zweitgrößte Gruppe der Gottesdienstbesucher, sie sind eher katholisch als anglikanisch
eher Männer als Frauen
Studie Quiet Revival von 2024 in UK

Anlässe zum Beten:
41% in der Kirche
40% Sorgen um Andere
38% in Not
37% für Verstorbene
24% vor Entscheidungen
23% für Wünsche
14% vor dem Essen
Meinungsforschungsinstitut Kantar