

## Beten im Alltag - als Kleinkommunität

Ein Montag in der Weihnachtszeit. Ich fahre durch Frankfurt mit dem Auto nach Hause von meinem Dienst als Mentorin für Geistliche Ausbildung und Geistliche Begleitung Theologiestudierender. Viel geht mir in Kopf und Herz nach: Gespräche und Situationen, Sorgen um einen Studierenden, dann höre ich die Nachrichten des Tages von den Katastrophen unserer Welt, und in mir entwickeln sich schon Planungen zum morgigen Tag.

Zuhause angekommen ist es Zeit zum Gebet, 19 Uhr. Als eine der letzten betrete ich den Gebetsraum, der noch weihnachtlich gestaltet ist: Das Jesuskind liegt in der Krippe auf einer Seite der Tageszeitung – geboren in unsere Welt. Wir sind heute zu zehnt: Mitschwestern aus zwei kleinen Kommunitäten, die in einem Stadtteil Frankfurts nah beieinander leben (eine fehlt, da sie Dienst hat), dazu zwei Postulantinnen, die noch außerhalb wohnen, und zwei Assoziierte Mitglieder unserer Gemeinschaft. Schwestern und Assoziierte, engagiert in unterschiedlichen Berufsfeldern und Bereichen unserer Gesellschaft: in der Straßenambulanz für wohnsitzlose Kranke, im Krankenhaus, in einer Frankfurter Pfarrei mit großem sozialen Brennpunkt, in der italienisch-sprachigen Gemeinde, in einer Wohngruppe für sozial schwache und auffällige jugendliche Mädchen, in einer Einrichtung für schwer behinderte Kinder. Jede bringt ihren Tag und ihre Erlebnisse mit, die im Gebet Raum finden können.

**Beate Glania  
MMS**



Sr. Dr. Beate Glania MMS, geboren 1966, ist Pastoralreferentin und Pastoralpsychologin. Sie arbeitet an der Phil.-Theol. Hochschule Sankt Georgen in Frankfurt als Mentorin für die Geistliche Ausbildung und Begleitung der Frauen und Männer, die Pastoralreferentinnen und Pastoralreferenten werden wollen. In ihrer Ordensgemeinschaft ist sie für die verschiedenen Phasen der Ordensausbildung zuständig.

Eine Mitschwester hat diese abendliche Gebetszeit vorbereitet: Im Zentrum steht das Tagesevangelium, darum herum gruppieren sich passende Texte, Lieder und Psalmen.

Nach einer kurzen Einführung, die mich mit einem anschließenden Moment der Stille ankommen lässt, singen und beten wir gemeinsam. Nach dem Evangelium ist während ein paar Minuten meditativer Musik und Stille Zeit zur persönlichen Reflektion. Danach ist jede eingeladen, ihren Tag, ihre Gedanken und Erlebnisse mit dem Evangelium, der „Frohen Botschaft“ zusammenzubringen und eine Fürbitte daraus zu



formulieren. Das Teilen der anderen, ihre Gedanken zum Evangelientext auf der „Folie“ ihres Alltags und persönlicher Erfahrungen, ihr Beten berühren mich. Wir wissen voneinander und spüren es in dieser Stunde, dass jede schon nach der morgendlichen persönlichen Meditation diese Tagestexte mit in den Tag genommen hat. Gern trage ich die Gebetsanliegen der anderen mit, die so unterschiedlich sind wie unsere Arbeitsfelder und Persönlichkeiten. Wir lassen uns Zeit für dieses Gebet, das nach ungefähr einer Stunde mit dem gemeinsam gesprochenen Segensgebet und einem Lied abschließt. Das Teilen und der Austausch dessen, was uns froh oder schmerzlich bewegt hat, wird dann in anderer Weise beim gemeinsamen Abendessen fortgesetzt.

Was motiviert uns, als Gemeinschaft auf diese Weise zu beten?

- „Gott umarmt uns mit der Wirklichkeit“ (Alfred Delp). Diese Gewissheit hilft und ermutigt uns, in allen Erfahrungen des Alltags, mit denen wir konfrontiert sind, in Grenzen, Verwundungen und Tod, aber auch in Liebe, Dankbarkeit und Gelungenem Gottes Spuren zu entdecken.
- Gemäß der Spiritualität unserer Gemeinschaft und dem Charisma des Heilens wollen wir uns täglich neu darin einüben, „heilende Präsenz“ zu leben, auch und gerade in dieser „verwundeten Welt“. So hat auch der Aspekt von „Verwundung“ Platz im Gebet: das, was mir im Alltag, in der Weltgemeinschaft, aber auch in meiner eigenen Geschichte an „Verwundbarkeit“ begegnet. Es geht darum, genau darin Gottes Heilsbotschaft zu entdecken. Das gibt Kraft und befreit.
- Es ist herausfordernd und braucht auch Entschiedenheit und Mut, persönlich zu werden, über unsere Liebe und unsere Erfahrungen mit Gott zu sprechen, in jedem Tag Spuren Gottes und Sein „Arbeiten“ an mir und an uns als Gemeinschaft zu suchen. Und es ist beglückender Reichtum, einander Anteil zu geben an unserer Beziehung zu Gott – als Gemeinschaft, die in der Nachfolge Jesu, des verwundeten Heilers, steht.
- Uns ist es Anliegen, unseren Tag mit dem Tagestext des Evangeliums zusammenzubringen, Fragen, Gewissheiten, Sorgen und Freuden auszusprechen und so diese zu Anliegen der Gemeinschaft werden zu lassen. Als Missionarische Gemeinschaft fließt auch und gerade im Gebet die Mission zusammen und wir „treffen“ uns.
- Unser Beten – wie jedes Gebet – eröffnet uns täglich neu den wichtigsten Grund unseres Zusammenlebens: Gott, unsere Liebe. Hier teilen wir Aspekte der Radikalität unserer Gottsuche und Erfahrungen von Nachfolge Jesu. Gemeinsam betreten wir heiligen Boden, der uns bei aller Unterschiedlichkeit und auch jenseits von Spannungen verbindet und uns das Charisma der Heilung neu entfalten lässt. Hier berühren wir gemeinsam und auf gleicher Ebene den Grund unseres Seins und unserer Berufung.
- Authentisches Beten, das die Nöte der Zeit, die Nachrichten des Tages und die eigenen Anliegen einbezieht, stärkt uns als Gemeinschaft und ermutigt junge Schwestern und Assoziierte, das eigene Leben in all seinen Facetten aus dem Blickwinkel Gottes zu betrachten und anzunehmen.

- Neue Lieder laden ein, dem Lob Gottes neuen Ausdruck zu verleihen. Verschiedene Instrumente und Weisen des Betens und Singens – auch in unterschiedlichen Sprachen – sind willkommen. Das Bemühen um eine gendergerechte Sprache, einzelne moderne Texte und selbst formulierte Gebete helfen uns, uns im Beten mit unseren Alltagserfahrungen wiederzufinden und neu ansprechen zu lassen.
- Diese Weise des gemeinschaftlichen Betens, orientiert am Evangelium, dem Gebet der Kirche und dem missionarischen Alltag einer jeden, erwächst letztlich auch aus dem anderen Pol des persönlichen stillen Gebets, aus Meditation und Exerzitienzeiten.

Es ist Freitagmorgen in der Weihnachtszeit, 6.40 Uhr. Eine andere Kommunität. Ich gehe hinunter und schließe die Tür der Krypta im Meditationszentrum auf. Wie viele Meditationsplätze werden wir heute wohl brauchen? Meist versammeln sich morgens acht bis zehn Personen zum Gebet: Die Schwestern aus unserer Kommunität und Männer und Frauen, die in Frankfurt wohnen. Noch sind Schulferien. Ich bereite einen Kreis mit acht Plätzen vor. In der Mitte brennt eine Kerze. Um 7 Uhr beginnen wir. Heute früh sind wir zu viert. „Gott hat mich gesandt, den Armen eine gute Nachricht zu bringen“ heißt es im Tagesevangelium. Dieses Wort nehmen wir in uns auf, lassen es in uns wirken. Wir beginnen das kontemplative Beten mit einem Vaterunser. Nach dem Ton der Klangschale sitzen wir 25 Minuten im Schweigen und beten innerlich das Jesus-Gebet. Dann stehen wir auf,

setzen die Meditation im Gehen fort und lassen uns nach 5 Minuten wieder an unserem Platz nieder. Noch einmal 25 Minuten schweigendes Gebet. Am Ende sprechen wir ein „Ehre sei dem Vater“ und den Segen für diesen Tag. Wir erbitten, dass die, denen wir heute begegnen, etwas von der befreienden Botschaft Gottes ahnen mögen. Danach räumen wir gemeinsam die Krypta auf und jede/r geht in den Tag hinaus. Auch wenn wir in dieser Gebetsgemeinschaft nur wenig explizit miteinander austauschen, ist eine starke Verbindung spürbar. Die einzelnen „wissen“ umeinander, tragen einander im Beten mit. Solch eine Weise des mittragenden Gebetes ist auch dienstagsabends deutlich wahrnehmbar. Meist versammeln sich zwölf bis sechzehn Menschen zum kontemplativen Beten. Am Ende teilen wir unsere Erfahrungen im Beten an diesem

**Kristina Wolf**  
**MMS**



Sr. Kristina Wolf, Jahrgang 1968, gehört seit 2002 zur Gemeinschaft der Missionsärztlichen Schwestern. Die Pastoralreferentin und Pastoralpsychologin arbeitet in Heilig Kreuz - Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität in Frankfurt. Sie ist Mitglied im Provinzrat ihrer Gemeinschaft und derzeit Vorsitzende des Ordensrates der Diözese Limburg.



Abend und manchmal auch mit dem „Beten im Alltag“ miteinander.

In dieser Gebetsgemeinschaft im Meditationszentrum erfahren wir lebendige Ökumene: katholische, evangelische, freikirchliche, evangelikale, altkatholische Christen und Christinnen, Suchende ohne Religionszugehörigkeit – viele versammeln sich, fühlen sich von der Stille angezogen, von einem Gott der zusagt, dass ich ihm hier und jetzt begegnen kann, in dem, was ist. „Gott umarmt uns mit der Wirklichkeit“!

Zwei von vier Schwestern aus unserer Kommunität in Frankfurt-Bornheim arbeiten im Meditationszentrum. Das kontemplative Beten hat sich für uns hier im Miteinander von Zentrum und Kommunität entwickelt und ist so auch ein Teil unseres gemeinsamen Betens im Alltag geworden. Das prägt und durchzieht unseren Alltag. Wir wissen darum und sprechen miteinander darüber, wie sich mit den unterschiedlichen Lebens- und Glaubensphasen auch das Beten immer wieder verändert. Mein Tag zum Beispiel beginnt mit dem kontemplativen Beten, allein in meinem Zimmer oder freitags mit anderen in der Krypta. Den Tag über versuche ich mit Christus verbunden zu bleiben, derzeit durch ein ganz kurzes, christozentrisches Stundengebet, das ich Anfang des Jahres kennengelernt habe. Bewusstes Atmen verbindet sich dabei fünfmal am Tag mit einem Gedanken an Jesus Christus und dem Herzensgebet. Mein persönliches Beten ergänzt sich durch die Spiritualität der Gemeinschaft, durch Eucharistiefeier und durch Geistliche Begleitung.

Unterschiedliche Dienstzeiten als Klinikseelsorgerin mit Rufbereitschaft, als Psychiaterin an zwei Arbeitsstellen oder

mit Veranstaltungen im Meditationszentrum, die vor allem am Abend und am Wochenende stattfinden und oft mit Gottesdienst, mit Meditation und Gebet zu tun haben, lassen uns kreativ werden, das Verbindende zu entdecken. Wir brauchen die gemeinsame Ausrichtung, die Vergewisserung des gemeinsamen tragenden Grundes unserer heilenden Präsenz: Gott.

## Autoreninfo

Siehe gedruckte Ausgabe.

Das gilt für jede unserer kleinen Kommunitäten. Alle Missionsärztlichen Schwestern stehen vor der Aufgabe, das für sie angemessene, lebensförderliche Gebetsleben zu finden. Gemäß unserer Internationalität und Multikulturalität sieht dies weltweit natürlich recht unterschiedlich aus. Aber auch hier in Deutschland lassen sich unterschiedliche Ausdrucksweisen und Formen des Gebetes in kleiner Gemeinschaft finden. So erlebe ich es als ansprechend, wenn in einer unserer Kommunitäten zu jeder Mahlzeit eine Kerze angezündet und dabei ein selbst formuliertes Lichtgebet gesprochen wird. Es ist dem Lebensrhythmus und der Lebensphase angemessen, wenn die überwiegend älteren Mitschwestern einer anderen Kommunität ihr Mittagessen mit un-

serem Gemeinschaftsgebet und dem Gebet um Berufungen beschließen und viele Gottesdienste und Gebete in der nahe liegenden Pfarrkirche mittragen. Regelmäßige gemeinsame Gebetszeiten und Eucharistiefiern, die für andere offen sind, gibt es in allen Regionen, wo Missionsärztliche Schwestern in kleinen Kommunitäten leben: so zum Beispiel Frauenliturgien, Gebete im Alltag, Oasen- und Pilgertage, „Montagsmessen“, u.a.m.

Uns stärkt, wie wir geprägte Zeiten des Kirchenjahres und die hohen Feste vorbereiten und feiern. Innere und äußere Vorbereitung sind nicht in erster Linie „Arbeit“, sondern tragen bei, uns auf den Reichtum Gottes einzustellen, der sich konkret im Kirchenjahr entfaltet. Symbole und Bilder können helfen, dem Ausdruck zu geben, was uns bewegt. Was uns im Alltag, in unseren Arbeitsfeldern, in der Gemeinschaft, unseren Familien und darüber hinaus beschäftigt, fließt ein in die wöchent-

lichen Kommunitätsabende mit einer Mahlzeit, Gebet und Gespräch. Darüber hinaus üben wir uns im intensiven geistlichen Austausch aller Schwestern in Frankfurt an zwei Kommunitätswochenenden pro Jahr und in monatlichen Austauschforen, in denen wir uns Zeit für anstehende Fragen zu Themen des Gemeinschafts- und Ordenslebens nehmen.

Insgesamt erleben wir es als bereichernd, bewusst manche unserer Gebetszeiten und Eucharistiefiern als Missionsärztliche Schwestern zu öffnen und mit anderen Gebet, sowie Gedanken und Erfahrungen mit dem Wort Gottes im Alltag zu teilen. Das weitet und beschenkt uns und lässt uns offen sein für Menschen, die mit uns auf dem Weg sein möchten. So ist es immer wieder eine gute Herausforderung, die sich eben auch im Gebetsleben zeigt, als einzelne Ordensmitglieder und als Kommunität lebendig mit Gott unterwegs zu bleiben.