

einfach *beten!*



Das Gebetstagebuch
für die Advents- und
Weihnachtszeit

Herausgegeben von
Ewelina Bajor/Martin Föhn SJ
Dag Heinrichowski SJ



PATMOS

Inhalt

Vorwort 5

Zu Beginn 7

Was ist eigentlich ignatianische Spiritualität? 7

Ignatianische Schriftbetrachtung: Mit der Bibel beten 10

Das Examen: Der Tagesrückblick 12

Zum Gebrauch dieses Buches 13

Gestaltung einer Schriftbetrachtung 18

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit 20

Erste **Adventswoche 23**

Zweite **Adventswoche 47**

Dritte **Adventswoche 69**

Vierte **Adventswoche 91**

Weihnachtszeit 117

Zum Schluss 155

Die Entstehungsgeschichte von *einfach beten!* 155

Ein Wort des Dankes ... 157

Dranbleiben & vertiefen 158

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, dass wir Sie mit Impulsen zu den jeweiligen Bibeltexten des Tages durch die Advents- und Weihnachtstage begleiten dürfen. Unser Buch ist ein Gebetbuch und zugleich ein Tagebuch. Es ist ein Buch, das hilft, einen Raum zu öffnen, in dem Platz für Übung, für Reflexion und für Begegnung mit Gott mitten im Leben ist.

Eng verbunden ist das Buch mit der App und dem Podcast *einfach beten!* (zur Geschichte siehe S. 155f.). In gewisser Weise ist es eine Erweiterung davon. Wie auch *einfach beten!* ist dieses Buch eng mit der ignatianischen Spiritualität verbunden, die so heißt nach Ignatius von Loyola (dazu gleich mehr). Das ist eine Spiritualität, die nicht aus der Welt herausführt oder zu frömmeln beginnt. Es ist eine Spiritualität, die zu einer ehrlichen, persönlichen und dynamischen Beziehung mit Gott einlädt – dort, wo Sie gerade stehen: in der Hektik des Alltags, in Freude oder Frustration, in Beziehungen oder Einsamkeit.

Dieses Buch will Sie nicht unter Druck setzen. Es ist kein Programm, das Sie »durchziehen« müssten. Vielmehr bietet es eine Struktur an, die Ihnen hilft, regelmäßig innezuhalten, um das eigene Leben und die Heilige Schrift in den Blick zu nehmen.

Das Besondere an diesem Gebetstagebuch ist seine geführte Offenheit: Sie erhalten die Bibeltexte nach der weltweiten Leseordnung der katholischen Liturgie und dazu Hinweise und Reflexionsfragen, die Ihnen helfen, in den Text einzusteigen. Es gibt leere Zeilen, um kurze Notizen

zu machen oder auch länger zu verweilen – bei einem Bibelwort, bei einer Entdeckung über sich selbst, bei einer Frage an Gott.

Nehmen Sie sich die Freiheit, dieses Buch zu Ihrem eigenen Gebetstagebuch zu machen. Schreiben Sie hinein, was Ihnen wichtig ist. Lassen Sie Zeilen frei, wenn die Worte fehlen. Kritzeln Sie, wenn es hilft. Unterstreichen Sie. Kehren Sie zu früheren Einträgen zurück. Dieses Buch wächst mit Ihnen und hilft, das Wachstum sichtbar zu machen. Wenn Ihnen der Platz im Buch zu knapp ist, legen Sie einfach für Ihre Notizen ein Heft oder eine Datei an.

Wir freuen uns über Ihr Vertrauen und Ihren Mut, zu beginnen, und wünschen Ihnen eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit!

Ewelina Bajor, Martin Föhn SJ und Dag Heinrichowski SJ

ZU BEGINN

Was ist eigentlich ignatianische Spiritualität?

Die ignatianische Spiritualität geht zurück auf Ignatius von Loyola (1491–1556), einen baskischen Edelmann, der nach einer schweren Kriegsverletzung eine tiefgreifende Bekehrung erlebte. Während seiner langwierigen Genesung begann er, aufmerksam auf seine inneren Regungen zu achten – auf das, was ihm Trost gab und was ihn in Unruhe versetzte. Diese Entdeckung wurde zum Kern seiner spirituellen Erfahrung: Gott spricht zu uns durch unsere Gefühle, Gedanken und Erlebnisse.

Aus dieser Erkenntnis entwickelte Ignatius die »Geistlichen Übungen« (»Exerzitien« genannt, vom lateinischen Wort *exercitium* für Übung), ein in seiner längsten Form vierwöchiges Programm intensiven Betens und spiritueller Begleitung. Diese Übungen haben über Jahrhunderte hinweg Menschen geholfen, ihren persönlichen Weg mit Gott und im Leben zu finden. Sie wurden zur Grundlage der Gesellschaft Jesu, des Jesuitenordens, den Ignatius mitgründete, und prägen bis heute eine lebendige Form christlicher Spiritualität, die Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen hilft.

Gott in allen Dingen finden – das ist vielleicht der bekannteste Leitsatz ignatianischer Spiritualität. Er bedeutet nicht, dass alles gut ist oder dass wir allem zustimmen müssen, was geschieht. Vielmehr geht es darum, in jeder Situation, in jedem Menschen, in jedem Moment des Alltags nach Gottes Gegenwart und seinen Spuren Ausschau zu halten. Die Welt wird zum Ort der Gottesbegegnung.

Zentral ist dabei die **Unterscheidung der Geister**. Ignatius beobachtete, dass verschiedene innere Regungen uns in unterschiedliche Richtungen ziehen: Manche führen zu echtem Frieden, zu Leben und Liebe – andere in Enge, Angst oder Egoismus. Die ignatianische Spiritualität hilft, diese Bewegungen wahrzunehmen und zu deuten. Wo ist Gott am Werk? Was führt mich zu ihm hin? Was will mich von ihm wegführen? Diese Fragen begleiten das tägliche Gebet.

Ein weiteres Kennzeichen ist die **Freiheit**. Ignatianische Spiritualität zielt darauf ab, innerlich frei zu werden – frei von zwanghaften Mustern, von übermäßigen Ängsten, von dem, was Ignatius »ungeordnete Anhänglichkeiten« nennt. Er spricht davon, sich »indifferent« zu machen – dabei geht es nicht um Gleichgültigkeit, sondern um eine Haltung, die bereit ist, einen Schritt zurückzutreten, nach Gottes Willen zu suchen und diesem zu folgen, selbst wenn das bedeutet, liebgewordene Vorstellungen loszulassen.

Die ignatianische Spiritualität ist zutiefst **personal** und **konkret**. Sie vertraut darauf, dass Gott mit jedem Menschen eine einzigartige Geschichte schreibt. Deshalb gibt es keine starren Rezepte, sondern einen Weg des aufmerksamen Hinhörens auf die eigene Erfahrung. Die Bibel wird nicht einfach gelesen, sondern imaginativ, »mit den Sinnen der Fantasie« betrachtet – als würde ich selbst die Episode auf einer Theaterbühne inszenieren oder in ihr mitspielen. Ganz einfach so, als befände ich mich mitten im Geschehen und erlebte es aus nächster Nähe – oder manchmal vielleicht auch aus sicherer Distanz. Neben den biblischen Geschichten, vor allem aus dem Leben Jesu, ist das eigene Leben, der Alltag Stoff für das Gebet. Ignatius empfiehlt hierfür das »Gebet der liebenden Aufmerksamkeit«, auch »Examen« genannt: Eine Viertelstunde auf den Tag zurückschauen – in Dankbarkeit. Den Tag vor Gott bringen, ihm danken und ihn um Gnade bitten – ehrlich und liebevoll.

Schließlich führt die ignatianische Spiritualität nie in einen privaten Raum frommer Innerlichkeit, sondern immer **hinaus in die Welt**. Wer betet, wird sensibel für Ungerechtigkeit, für die Nöte anderer, für die großen Fragen der Zeit. Die Begegnung mit Gott macht nicht weltfremd, sondern weltzugewandt – mit einem Herzen, das liebt, was Gott liebt.

Diese Spiritualität ist durch und durch **optimistisch**, ohne naiv zu sein. Sie rechnet mit der Realität von Sünde, Leid und inneren Kämpfen – aber noch mehr mit der Gegenwart eines Gottes, der größer ist als alles Dunkle, der heilen, befreien und neumachen kann. Es ist eine Spiritualität der Hoffnung.

Ignatianische Schriftbetrachtung: Mit der Bibel beten

Herkunft und Bedeutung

Die ignatianische Schriftbetrachtung ist keine wissenschaftliche Analyse, sondern eine Form des Betens, die Ignatius von Loyola aus seiner eigenen Erfahrung entwickelte. In den »Geistlichen Übungen« formte er eine Methode, die oft als **kontemplative** oder **imaginative Schriftbetrachtung** bezeichnet wird. Ziel ist es, mit allen Sinnen in den Text einzutreten und Christus persönlich zu begegnen. Statt über einen Text nur nachzudenken, geht es darum, selbst zum Teilnehmer der Szene zu werden. Die Gesichter zu sehen, die Stimmen zu hören und die Atmosphäre zu spüren. Das Wort Gottes berührt so nicht nur den Verstand, sondern das Herz. Man lernt Jesus Christus und die biblischen Personen in ihrem Handeln und Lieben tiefer kennen und entdeckt sich selbst neu: Eigene Sehnsüchte und Fragen spiegeln sich in den biblischen Personen wider.

Praktische Tipps und Tricks

- **Körperhaltung:** Finden Sie eine Haltung, die wach und entspannt zugleich ist. Ein aufrechter Sitz mit festem Bodenkontakt drückt Aufmerksamkeit aus; Knien betont Ehrfurcht. Immer jedoch soll der Körper dem Gebet dienen – und es nicht durch Schmerz oder Verrenkungen unnötig erschweren.
- **Ort und Zeit:** Ein fester Gebetsort zu Hause (ein Sessel, eine Kerze) hilft, schneller in die Ruhe zu finden. Die beste Zeit fürs Gebet ist die, die für einen selbst funktioniert. Regelmäßigkeit ist wichtiger als Dauer: Lieber täglich 15 Minuten als einmal pro Woche eine Stunde. Tragen Sie das Gebet doch als festen Termin in Ihren Kalender ein.

- **Innerer Raum:** Schalten Sie Ablenkungen (Handy!) aus. Achten Sie auf den Atem, der kommt und geht, um in der Gegenwart anzukommen und Sorgen loszulassen. Wenn Gedanken abschweifen, kehren Sie sanft und ohne Selbstvorwürfe zum Gebet zurück.
- **Fantasie nutzen:** Stellen Sie sich die Umgebung konkret vor (Gerüche, Geräusche, Licht). Das ist eine geistliche Fähigkeit, um »dort« zu sein.
- **Platz finden:** Identifizieren Sie sich mit einer Person (dem Geheilten, einem Jünger) oder beobachten Sie still.
- **Das Gespräch:** Trauen Sie sich, Jesus wie einen Freund anzusprechen. Teilen Sie Dank, Bitten oder Unverständnis. Hören Sie, was er vielleicht sagt oder zeigt.
- **Notizen:** Schreiben Sie kurz auf, was hängengeblieben ist – ein Satz oder ein Gefühl als Spur Ihrer Gebetsgeschichte.
- **Geduld:** Auch wenn die Fantasie stumm bleibt, ist die bloße Treue zum Gebet wertvoll.
- **Tempo:** Lesen Sie langsam. Lassen Sie einzelne Worte wirken, statt viel Text zu »bewältigen«. Verweilen Sie während einer Gebetszeit bei nur einem Gedanken oder einem Wort, das Sie besonders anspricht, und vertiefen Sie diese Stelle. Auch wenn Sie mit der App beten, können Sie die Episode jederzeit anhalten, wenn es Ihnen zu schnell weitergeht. Vielleicht reicht es manchmal auch, nur das Evangelium und die Bereitung des Schauplatzes zu hören.
- **Probieren Sie es einfach aus!**

Eine kurze Übersicht über den Ablauf einer Schriftbetrachtung finden Sie auf Seite 18f.

Das Examen: Der Tagesrückblick

Herkunft und Wesen

Das Examen (lateinisch für »Prüfung«) ist das Herzstück ignatianischer Spiritualität. Ignatius hielt es für so unverzichtbar, dass er es sogar dann empfahl, wenn für kein anderes Gebet Zeit bliebe. Es ist keine bloße Fehlersuche, sondern ein liebevoller Rückblick auf den ganzen Tag in fünf Schritten. Den Ablauf finden Sie auf Seite 20f.

Die verwandelnde Kraft

Das Examen ist ein **Gebet der liebenden Aufmerksamkeit**. Es unterbricht den Automatismus des Alltags und stellt Fragen: Wo war Gott gegenwärtig? Wo war ich lebendig, wo verschlossen? Drei zentrale Erfahrungen stehen dabei im Mittelpunkt:

- **Unterscheidung:** Sie lernen, welche Regungen zu Frieden führen und welche davon weg.
- **Dankbarkeit:** Der Blick schärft sich für die kleinen Geschenke des Tages, was die Grundstimmung verändert.
- **Ehrlichkeit:** Auch Scheitern wird angeschaut, aber immer unter dem Blick Gottes, der mich sogar im Scheitern bedingungslos liebt.

Das Examen hält die Verbindung zu Gott lebendig – selbst nach hektischen Tagen bietet der Abend die Chance zur Versöhnung mit dem Erlebten.

Variieren Sie die Form. Das klassische Fünf-Schritte-Examen ist ein hervorragender Rahmen, aber keine starre Regel. Manchmal werden Sie länger bei einem Punkt verweilen, manchmal einen überspringen. Manchmal wird Ihr Examen zu einem schlichten Dankgebet, manchmal zu einem Klagepsalm. Lassen Sie sich vom Geist führen. Auf der App finden Sie verschiedene Formen des Examens.

Zum Gebrauch dieses Buches

Im Titel verspricht das Buch, *einfaches* Beten zu unterstützen. Worin zeigt sich diese Einfachheit?

Das Beten mit dem Buch ist ...

- ... **unkompliziert:** Es braucht weder eine Vorbildung noch eine besondere Begabung. Es reicht die Bereitschaft zu einer täglichen kurzen Zeit der Stille.
- ... **begleitet:** Die Impulse und Reflexionsfragen schaffen einen Rahmen für das Gebet, für die Begegnung mit Gott. Täglich beten über 1500 Menschen mit unserer App und dem Podcast. Durch das Gebet sind wir Menschen miteinander verbunden und können uns gegenseitig im Gebet begleiten.
- ... **alltagstauglich:** Das Gebet führt nicht aus dem Leben heraus, sondern hilft, es bewusster zu gestalten. Es macht Gottes Gegenwart in Begegnungen und Gefühlen des Alltags sichtbar.
- ... **ehrlich:** Statt frommer Floskeln zählt das authentische Herz. Auch Zweifel, Wut oder Langeweile haben vor Gott Platz.
- ... **geduldig:** Es geht nicht um Perfektion, sondern um das immer neue Anfangen. Verpasste Tage sind keine verlorenen Chancen; jeder Tag ist ein Neubeginn.
- ... **strukturiert:** Die feste Struktur nimmt die Entscheidungslast ab und schafft so Freiheit für das Wesentliche: die persönliche Begegnung mit Gott.

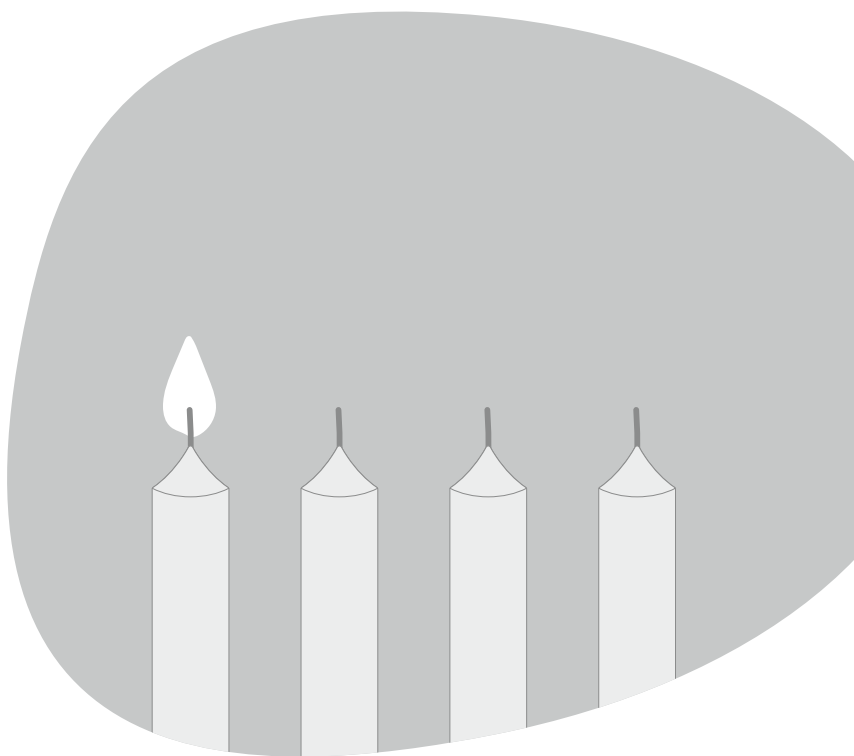
Ein Buch zum Beten – allein und gemeinsam

Das Gebetstagebuch bietet eine Fülle an Material und Anregungen, die in unterschiedlicher Form genutzt werden können. Sie können mit dem Buch einen persönlichen Weg in der Advents- und Weihnachtszeit gehen, die Beziehung zu Jesus Christus neu beleben oder vertiefen. Hilfreich kann es sein, nicht nur zu Beginn einer Gebetszeit zu fragen, worum ich bitte, sondern auch ganz am Anfang der Reise zu fragen, was meine Sehnsucht am Beginn der Adventszeit ist. In der Regelmäßigkeit (täglich, alle drei Tage, nur am Wochenende) formt sich ein innerer Weg. Dieser Weg ähnelt sogenannten Exerzitien im Alltag. Also geistlichen Tagen, die ich nicht abgeschieden in einem Haus der Stille (Infos dazu S. 158f.) oder einem Kloster verbringe, sondern mitten in meinem gewöhnlichen Leben.

Der Prozess, der beginnt, ist vielleicht weniger konzentriert oder intensiv, aber es wird innerlich etwas angestoßen und in Bewegung gesetzt. Hilfreich ist es, Notizen zu machen und so sichtbar werden zu lassen, was sich bewegt hat.

Denkbar ist auch, das Buch als Gruppe zu nutzen: in der Familie, in einer Gebetsgruppe, in der Gemeinde oder mit Menschen, die sich nur für diese Zeit zusammenfinden. Die Gruppe ist gemeinsam unterwegs, kann sich stärken und begleiten. Möglich wäre ein wöchentliches Treffen mit einem einfachen Austausch: Wie ergeht es mir mit den Übungen? Was ist in Bewegung gekommen? Wo empfinde ich Dank und wo fällt mir etwas schwer? Es geht nicht darum, zu kommentieren, sondern einen gemeinsamen Raum zu schaffen und einander zu unterstützen. Mehrere Ohren hören manchmal besser, und mehrere Herzen weiten oft die Perspektive. »Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen« (Mt 18,20). Das Gruppentreffen kann natürlich auch mit einer gemeinsamen Gebetszeit begonnen werden. Eine gemeinsame Wahrnehmungsübung kann helfen, anzukommen. Das

Erste Adventswoche



SONNTAG (LESEJAHR A)



Evangelium des Tages

(Mt 24,37–44)

In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Jüngern: ³⁷Denn wie es in den Tagen des Noach war, so wird die Ankunft des Menschensohnes sein. ³⁸Wie die Menschen in jenen Tagen vor der Flut aßen und tranken, heirateten und sich heiraten ließen, bis zu dem Tag, an dem Noach in die Arche ging, ³⁹und nichts ahnten, bis die Flut hereinbrach und alle wegraffte, so wird auch die Ankunft des Menschensohnes sein. ⁴⁰Dann wird von zwei Männern, die auf dem Feld arbeiten, einer mitgenommen und einer zurückgelassen. ⁴¹Und von zwei Frauen, die an derselben Mühle mahlen, wird eine mitgenommen und eine zurückgelassen. ⁴²Seid also wachsam! Denn ihr wisst nicht, an welchem Tag euer Herr kommt. ⁴³Bedenkt dies: Wenn der Herr des Hauses wüsste, in welcher Stunde in der Nacht der Dieb kommt, würde er wach bleiben und nicht zulassen, dass man in sein Haus einbricht. ⁴⁴Darum haltet auch ihr euch bereit! Denn der Menschensohn kommt zu einer Stunde, in der ihr es nicht erwartet.



Die Szene gestalten

- Vor meinem inneren Auge hebt sich ein schwerer Theatervorhang und gibt den Blick auf eine pechschwarze Bühne frei, über der eine riesige Uhr hängt. Ihre Zeiger laufen ohne jegliches Ticken. Sie laufen in der gewohnten Zeit.
- In der Mitte stehen zwei Männer auf dem Feld und gehen ihrer Arbeit nach. Sie sind verschwitzt und stützen sich immer wieder auf ihren Geräten ab. Daneben drehen zwei Frauen einen schweren Mühlstein und stützen sich dabei gegenseitig.

- Ich spüre, dass dies ihr täglicher Rhythmus ist. Unter der Uhr erstrahlt ein grelles Licht. Es blendet mich. Es nimmt mir die Sicht auf die Männer und auf die Frauen. Als die Intensität des Lichts nachlässt, leuchtet unter der Uhr in großen Lettern »HEUTE«.
- Es fehlt ein Mann. Es fehlt eine Frau. Scheinbar ungerührt verrichten sie ihre Arbeit weiter.



Meine persönliche Bitte



Zur Reflexion

Wie nehme ich die einmalige Kostbarkeit meines Lebens wahr?

Wie halte ich mich bereit für die Begegnung mit Christus?

Was bleibt für heute und diese Woche?

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Bibeltexte: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift

© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG

Senefelderstr.12, 73760 Ostfildern

produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

www.patmos.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen
nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller

Umschlagabbildung: © Getty Images/Unsplash

Satz: wunderlichundweigand

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1669-0