



Den Namen Jesu beten

Kontemplative Lebenshaltung und Jesusgebet

„Wenn dein Herz leidet, versetze es sanft in die Gegenwart deines Herrn.“ – sagt Franz von Sales in einem Text, der „Gebet“ beschreibt.

Jesus selbst sagt: „Kommt zu mir, wenn ihr mühselig und beladen seid, ich will euch Ruhe verschaffen.“

Was für eine Zusage für unruhige und belastete Zeiten die wir alle aus unserem persönlichen Leben kennen – und auch aus der Weltlage – aus der aktuellen ganz besonders.

Dieses „**bei Jesus sein**“ – wir nennen es „**Gebet**“ ist in vielen unterschiedlichen Weisen möglich. Christusbeziehung ohne irgendeine Form von Gebet ist schlichtweg nicht möglich.

Keine Beziehung ist möglich ohne **DA-SEIN**, ohne **miteinander sein**, ohne **zuhören**. So wie sich in menschlichen Beziehungen das Miteinander entwickelt – zwischen Eltern und Kindern, zwischen Ehepartnern, zwischen Verliebten, in Freundschaften – so entwickelt sich auch im Laufe unseres Lebens unsere Beziehung zu Jesus Christus. Die „Beziehungspflege“ – das Gebet – wird sich im Laufe der Zeit verändern – von den Gebeten der Kindheit hin zu einer Gebetsform, die mein ganz persönliches Leben mit Gott, mit Christus in Verbindung bringt. Das kann in überlieferten Gebeten wie den Psalmen, in Gebeten aus unserer christlichen Tradition genauso möglich sein wie im Rosenkranzgebet oder im schweigenden DA-SEIN in der Gegenwart Gottes.

Im Beten trete ich ein in die liebevolle Beziehung Gottes und wenn ich mich einlasse auf diese Beziehung, verwandelt sie mein Leben. „**Bilde unser Herz nach deinem Herzen**“ heißt es in einem christlichen Gebet – das geschieht, wenn ich mich durchdringen lasse von der **Liebe Gottes, die allen Menschen gilt**. Unser Herz wird weit, mitfühlend und liebevoll. Haltungen, die unsere Welt dringend nötig hat.

Kontemplative Lebenshaltung

Kontemplative Lebenshaltung meint genau das. Das wir unser Leben aus dem **Hinhören**, aus der **Hinwendung zu Jesus Christus** heraus gestalten. Einen Weg diese Hinwendung einzuüben hat der Jesuit P. Franc Jalics entwickelt. Er hat die **Ignatianischen Exerzitien**, die ja das Herzstück des Jesuitenordens bilden, **mit der Tradition des Jesusgebets verbunden**.

Es gibt auch einen **Übungs weg im Schweigen für den Alltag**.

Kennenlernen dieses Gebetswegs

Wer diesen Gebetsweg kennenlernen möchten, hat während der Fastenzeit in Wolfsberg dazu die Möglichkeit.

An **zwei Vormittagen** wird der Hintergrund und die Elemente dieser Gebetsweise kennengelernt und in Gebetszeiten gemeinsam geübt.

In der **ersten Einheit** (21.2.) geht es vor allem ums **Kennenlernen des äußeren Rahmens**, um das „sich bereit machen“: Naturerfahrung, Körperwahrnehmung, den Atem...

Die **zweite Einheit** (14.3.) führt schrittweise ins **Zentrum dieses Gebets** – über die Haltung des „Ja“ zu „Maria“ hin zum Namen „Jesus Christus“.

Zwischen diesen Einheiten gibt es die Möglichkeit des gemeinsamen Betens – die Termine werden beim ersten Treffen vereinbart.

Wenn Sie christliche Meditation kennenlernen möchten, wenn Sie die Sehnsucht nach Stille und Schweigen verspüren, wenn Sie Ihre Beziehung zu Jesus Christus vertiefen möchten – dann könnte diese Gebetsweise ein Weg für Sie sein.

Termine:

1. Einheit: Samstag, 21. Februar 2026, 09.30 - 12.30 Uhr
2. Einheit: Samstag, 14. März 2026, 09.30 - 12.30 Uhr
3. Gemeinsame Meditationen zwischen den Einheiten werden bei der ersten Einheit vereinbart.

Begleitung:

Vormittage: **Waltraud Kraus-Gallob MA**; Referat für Spiritualität

Meditationen: **Dr. Gertraud Harb**; Pastoralassistentin

Ort: Pfarre Wolfsberg, kleiner Markussaal und Hauskapelle **Anmeldung:** 0676 8772 7542
gertraud.harb@kath-pfarre-kaernten.at