



Das vollkommene Gebet existiert... und der heilige Thomas hat dir bereits gezeigt, wie man es betet (auch wenn es kaum jemand weiß) |

1

Einleitung: Wenn Beten aufhört, nur Worte zu wiederholen

Wir leben in einer Zeit des ständigen Lärms. Bildschirme, Hektik, Sorgen... und mitten darin wird das Gebet oft auf schnelle Formeln oder improvisierte Momente reduziert. Doch eine entscheidende Frage stellt sich: **Gibt es eine wirklich vollkommene Art zu beten?**

Die Antwort ist ja. Und es ist weder eine moderne Erfindung noch eine psychologische Technik: Es ist eine tiefe Lehre von Thomas von Aquin, einem der größten Denker der katholischen Theologie.

Für ihn ist das Gebet nicht einfach „Dinge zu Gott sagen“. Es ist ein zutiefst vernünftiger, geistlicher und verwandelnder Akt, der den ganzen Menschen einbezieht und ihn auf sein letztes Ziel ausrichtet: **Gott selbst.**

Dieser Artikel erklärt nicht nur seine Theorie. Er wird dir helfen, **besser zu beten, mit mehr Sinn und mit größerer geistlicher Frucht.**

1. Was ist das Gebet nach dem heiligen Thomas?

Um das vollkommene Gebet zu verstehen, müssen wir zuerst verstehen, was Gebet ist.

Der heilige Thomas definiert es so:

„Das Gebet ist die Erhebung des Geistes zu Gott.“

Er beginnt nicht mit Worten. Er beginnt mit dem **erhobenen Geist und Herzen.** Mit anderen Worten: Das Gebet beginnt nicht auf den Lippen, sondern in der Seele.

Das steht in direkter Verbindung zur Heiligen Schrift:

„Dieses Volk ehrt mich mit den Lippen, aber sein Herz ist fern von



Das vollkommene Gebet existiert... und der heilige Thomas hat dir bereits gezeigt, wie man es betet (auch wenn es kaum jemand weiß) |

2

| *mir“ (vgl. Evangelium nach Matthäus 15,8)*

Daher gilt: **Das vollkommene Gebet ist nicht das längste, sondern das wahrhaftigste.**

2. Die Struktur des vollkommenen Gebets: Was der heilige Thomas entdeckt

Der heilige Thomas improvisiert nicht. Er analysiert das vollkommenste Gebet, das je gegeben wurde: das **Vaterunser**, gelehrt von Jesus Christus.

Für ihn enthält dieses Gebet **alles, was der Mensch erbitten soll und wie er es erbitten soll.**

Die Schlüssel des vollkommenen Gebets nach dem heiligen Thomas:

- Es ist **auf Gott ausgerichtet** (nicht auf das Ego)
- Es sucht **geistliche Güter vor materiellen**
- Es drückt **kindliches Vertrauen** aus
- Es hat eine Ordnung: zuerst Gott, dann der Mensch

Mit anderen Worten:

□ **Das vollkommene Gebet ist das, welches dich verwandelt, nicht das, welches dich nur erleichtert.**

3. Die drei Arten des Gebets nach dem heiligen Thomas

Der heilige Thomas unterscheidet, in Übereinstimmung mit der Tradition, drei grundlegende Formen des Gebets. Sie sind keine getrennten Bereiche, sondern ergänzen einander.



Das vollkommene Gebet existiert... und der heilige Thomas hat dir bereits gezeigt, wie man es betet (auch wenn es kaum jemand weiß) |

3

1. Das mündliche Gebet: der notwendige Anfang

Dies ist das Gebet, das mit Worten ausgedrückt wird: Vaterunser, Gegrüßet seist du Maria, Psalmen...

Es mag das einfachste erscheinen, doch der heilige Thomas betont etwas Entscheidendes:

□ **Es ist nicht minderwertig, wenn es gut verrichtet wird.**

Das mündliche Gebet ist gut, wenn:

- die Worte ausdrücken, was das Herz empfindet
- es hilft, die Aufmerksamkeit zu bewahren
- es die Seele im Glauben erzieht

Doch Vorsicht: Wenn es mechanisch wird, verliert es sein Wesen.

„Wenn ihr betet, sollt ihr nicht viele leere Worte machen...“ (vgl. Evangelium nach Matthäus 6,7)

Praktische Anwendung:

Bete nicht mehr... bete besser. Auch wenn es nur ein einziges Gebet ist, aber mit Aufmerksamkeit.

2. Das innere Gebet: der innere Sprung

Hier spricht man weniger mit den Lippen und mehr mit dem Geist und dem Herzen.

Es ist das Gebet der:

- Betrachtung
- Reflexion
- anfänglichen Kontemplation

Es besteht darin, **über Gott, seine Geheimnisse und seinen Willen nachzudenken.**



Das vollkommene Gebet existiert... und der heilige Thomas hat dir bereits gezeigt, wie man es betet (auch wenn es kaum jemand weiß) |

4

Der heilige Thomas hält es für höher als das mündliche Gebet, weil es die Seele unmittelbarer einbezieht.

Praktisches Beispiel:

- Die Passion Christi betrachten
- Über ein Gleichnis nachdenken
- Innerlich mit Gott sprechen

□ Hier hört das Gebet auf, bloße Wiederholung zu sein, und wird zu einem **wirklichen Dialog**.

3. Das kontemplative Gebet: die Vereinigung mit Gott

Dies ist die höchste Stufe.

Es geht nicht mehr so sehr um Denken... sondern um **Lieben und Schauen**.

Es ist ein Gebet, das:

- still ist
- tief ist
- verwandelt

Hier erfüllt sich die Schrift:

□ *„Seid still und erkennt, dass ich Gott bin“ (vgl. Psalmen 46,10)*

Der heilige Thomas lehrt, dass diese Form des Gebets ein Vorgeschmack des Himmels ist. Es ist der Moment, in dem die Seele in Gott ruht.

□ Es ist nichts, was man „erzwingen“ kann. Es ist ein Geschenk... aber man muss sich dafür bereit machen.



Das vollkommene Gebet existiert... und der heilige Thomas hat dir bereits gezeigt, wie man es betet (auch wenn es kaum jemand weiß) |

5

4. Die Theologie des Gebets: Warum beten, wenn Gott schon alles weiß?

Hier beantwortet der heilige Thomas eine der großen Einwände:

„Wenn Gott alles weiß, warum beten?“

Die thomistische Antwort:

☐ Wir beten nicht, um Gott zu informieren, sondern um **uns selbst zu verwandeln**.

Das Gebet:

- ordnet unsere Wünsche
- macht uns empfänglich für die Gnade
- vereint uns mit dem göttlichen Willen

Gott will uns Dinge schenken...

aber Er will, dass wir darum bitten, weil uns das wachsen lässt.

5. Die Bedingungen für ein wirksames Gebet

Der heilige Thomas lehrt, dass das Gebet wirksam ist, wenn es bestimmte Bedingungen erfüllt:

✓ Demut

Das Anerkennen, dass wir von Gott abhängig sind

✓ Glaube

Der Glaube, dass Gott handeln kann und will



Das vollkommene Gebet existiert... und der heilige Thomas hat dir bereits gezeigt, wie man es betet (auch wenn es kaum jemand weiß) |

6

✓ Beharrlichkeit

Nicht aufgeben, wenn keine sofortige Antwort kommt

✓ rechte Absicht

Um das bitten, was zum Heil dient

Das steht im Zusammenhang mit einer zentralen Lehre:

„Bittet, und euch wird gegeben“ (vgl. Evangelium nach Matthäus 7,7)

Doch der heilige Thomas fügt hinzu:

☐ Gott antwortet immer... aber nicht immer so, wie wir es erwarten.

6. Praktische Anwendungen: Wie man heute nach dem heiligen Thomas betet

In der heutigen Zeit ist diese Lehre notwendiger denn je.

Konkrete Anleitung für dein tägliches Leben:

1. Beginne mit bewusstem mündlichen Gebet

Ein gut gebetetes Vaterunser ist mehr wert als tausend zerstreute.

2. Nimm dir 5-10 Minuten für inneres Gebet

Betrachte das Evangelium des Tages.

3. Suche Zeiten der Stille

Ohne Worte. Einfach in der Gegenwart Gottes.

4. Ordne deine Bitten

Zuerst das Geistliche, dann das Materielle.



Das vollkommene Gebet existiert... und der heilige Thomas hat dir bereits gezeigt, wie man es betet (auch wenn es kaum jemand weiß) |

7

5. Halte durch

Das Gebet wird nicht immer „gefühl“... aber es wirkt immer.

7. Die große Lehre des heiligen Thomas

Der heilige Thomas gibt uns keine Technik... er gibt uns eine Sichtweise:

□ **Das vollkommene Gebet ist nicht das, welches Gott verändert... sondern das, welches dich verändert.**

Und je vollkommener es ist, desto mehr bringt es dich deinem letzten Ziel näher:
der Vereinigung mit Gott.

Schluss: Beten wie die Weisen, leben wie die Heiligen

Heute suchen viele nach Methoden, Emotionen oder schnellen Erfahrungen. Doch der heilige Thomas erinnert uns an etwas Ewiges:

- Beten heißt, die Seele zu erheben
- Beten heißt, das Leben zu ordnen
- Beten heißt, Gott zu lieben

Und vor allem:

□ **Gut zu beten heißt, den Himmel auf Erden zu beginnen.**

Denn das vollkommene Gebet ist kein unerreichbares Ideal...
es ist ein konkreter Weg, der heute beginnt.