Eine einfache Andacht mit außergewöhnlicher geistlicher Kraft

---

Einleitung: Das Kleine kann Großes bewirken

In einer Zeit, in der das Spektakuläre oft für das Bedeutende gehalten wird, erinnert uns der katholische Glaube daran, dass das Größte oft im Kleinsten verborgen liegt. So verhält es sich mit einer ganz einfachen, aber mächtigen Andacht: den **„Drei Ave Maria“, die man vor dem Schlafengehen betet**. Der heilige Antonius Maria Claret, ein großer Missionar des 19. Jahrhunderts und Gründer der Claretiner, empfahl diesen Brauch nachdrücklich. Er war überzeugt, dass sie eine **mächtige Wirkung gegen den Teufel** hat und zudem Schutz, Gnade und geistliches Wachstum spendet.

Dieser Artikel lädt dazu ein, diesen fast vergessenen Schatz der Volksfrömmigkeit neu zu entdecken – mit seinen tiefen theologischen Wurzeln und seinem unschätzbaren Nutzen für das christliche Leben.

I. Wer war der heilige Antonius Maria Claret?

Bevor wir in das Herz dieser Andacht eintauchen, lohnt es sich, den Mann kennenzulernen, der sie besonders förderte. **Antonius Maria Claret (1807–1870)** war Erzbischof von Santiago de Cuba, Beichtvater der spanischen Königin Isabella II. und einer der größten Missionare des 19. Jahrhunderts. Als Gründer der **Söhne des Unbefleckten Herzens Mariens** war sein Leben von brennender Seelsorge, eucharistischer Tiefe, Marienliebe und dem beständigen Kampf gegen das Böse geprägt.

Claret sprach nicht theoretisch über geistliche Praktiken – er sprach aus tiefer persönlicher Erfahrung, geprägt von echten geistlichen Kämpfen. Er war Mystiker, Asket, ein Mann der Eucharistie und der Jungfrau Maria.

II. Ursprung der Andacht der „Drei Ave Maria“

Die Praxis, **vor dem Einschlafen drei Ave Maria zu beten**, stammt **nicht ursprünglich vom heiligen Antonius Maria Claret**, aber er hat sie **mit großer Kraft verbreitet**, weil

er von ihrer Wirksamkeit überzeugt war. Die Wurzeln reichen zurück bis ins 13. Jahrhundert und zur **heiligen Mechthild von Hackeborn**, einer deutschen Benediktinerin. Laut ihren mystischen Visionen versprach die Jungfrau Maria, **jene besonders zu beschützen, die jeden Abend drei Ave Maria in Ehren der drei göttlichen Gnadenvorzüge beten**, die ihr geschenkt wurden:

1. **Die Macht, die ihr vom Vater verliehen wurde**
2. **Die Weisheit, die ihr vom Sohn gegeben wurde**
3. **Die Liebe und Fürsprache, die ihr durch den Heiligen Geist zuteilwurde**

Auch der heilige Alfons von Liguori empfahl diese Praxis sehr. Doch es war Claret, der im 19. Jahrhundert – geprägt von vielen geistlichen und sozialen Gefahren – betonte, dass dieses **einfache Gebet eine besonders wirksame Waffe gegen den Teufel** sei.

III. Theologischer Hintergrund der „Drei Ave Maria“

Das Ave Maria ist kein magischer Spruch, sondern ein Gebet von gewaltiger theologischer Tiefe. Jedes Ave ist ein Akt des Glaubens, ein Bekenntnis zur einzigartigen Rolle Mariens im Heilsplan und eine vertrauensvolle Bitte.

1. An den Vater durch Maria (Macht des Vaters):
Maria ist die geliebte Tochter des Vaters. Ihre göttliche Mutterschaft ist Frucht seines ewigen Ratschlusses und ihrer unbefleckten Empfängnis. Wenn wir sie anrufen, bergen wir uns unter der Autorität des Vaters.

2. An den Sohn durch Maria (Weisheit des Sohnes):
Maria ist Mutter des fleischgewordenen Wortes. Ihr „Fiat“ machte die Menschwerdung möglich. Sie hat vollkommen an der Erlösungsweisheit Christi teilgenommen. Wenn wir sie anrufen, schöpfen wir aus der Weisheit des Herzens Jesu.

3. An den Heiligen Geist durch Maria (Liebe des Geistes):
Sie ist Braut des Heiligen Geistes. Er hat sie mit seinem Schatten bedeckt, und seitdem wohnt er in ihr. Wer Maria anruft, öffnet sich dem heiligenden Wirken des Geistes.

Drei Ave Maria zu beten heißt also, **Maria in ihren drei großen trinitarischen Beziehungen** anzurufen – das verleiht dieser Praxis eine tiefe geistliche und theologische Dimension.

IV. Warum vertreiben sie Dämonen?

Der heilige Antonius Maria Claret sagte, dass das tägliche Gebet dieser drei Ave Maria die Dämonen vertreibe. Warum? Nicht aus Aberglauben, sondern aus **geistlicher Realität**. In seinen Schriften berichtet Claret von Erfahrungen, in denen das Anrufen Mariens und das Beten des Ave Maria Dämonen mit Schmerz und Wut vertreiben konnte.

Das steht im Einklang mit der **christlichen Anthropologie** und der traditionellen Lehre der Kirche:

- **Der Teufel hasst die Jungfrau Maria**, weil ihre Demut seinen Stolz besiegt hat.
- **Jedes Ave Maria ist ein Ruf nach der rettenden Macht Christi und Mariens**.
- Die Demut Mariens, im Ave Maria gepriesen, ist wie ein Schwert gegen den Stolz Luzifers.
- **Das Ave Maria – besonders im Rosenkranz – ist eine klassische Waffe im geistlichen Kampf**.

Im Buch Genesis sagt Gott zur Schlange:
„Feindschaft setze ich zwischen dich und die Frau, zwischen deinem Samen und ihrem Samen. Sie wird dir den Kopf zertreten.“ (Genesis 3,15)
Die Kirche deutet diese Stelle als prophetischen Hinweis auf Maria, die neue Eva, die das Böse besiegt.

V. Praktische Anleitung: Wie man sie jeden Abend betet

Der heilige Antonius Maria Claret empfahl, diese drei Ave Maria **vor dem Einschlafen** mit Hingabe, Demut und Vertrauen zu beten. Hier ein einfacher, aber tiefer geistlicher Leitfaden:

Abendlicher Gebetsleitfaden für die „Drei Ave Maria“

1. **Bereite deine Seele im Schweigen vor.** Schalte dein Handy aus, atme tief durch. Erkenne: Der Tag geht zu Ende – übergib dich Gottes Schutz.
2. **Mache langsam und ehrfürchtig das Kreuzzeichen.**
3. **Bete drei Ave Maria**, jeweils eines in Ehren:
    - Des Vaters Macht in Maria

    - Der Weisheit des Sohnes in Maria
    - Der Liebe des Heiligen Geistes in Maria
4. **Füge nach jedem Ave Maria die traditionelle, optionale Anrufung hinzu:** „Durch deine reine und unbefleckte Empfängnis, o Maria, reinige meinen Leib und heilige meine Seele.“
5. **Sprich ein Weihegebet an Maria (optional):** „O meine Herrin, o meine Mutter, ich schenke mich dir ganz…“
6. **Schließe mit einem Akt des Vertrauens in Gott und schlafe in seinem Frieden.**

Diese Gebetszeit dauert nur wenige Minuten – aber ihre geistliche Frucht kann ewig sein.

VI. Aktualität dieser Praxis heute

In einer Welt voller Unruhe, geistlicher Orientierungslosigkeit und moralischer Verwirrung fühlen sich viele Christen schutzlos. Die Andacht der drei Ave Maria ist eine dieser „kleinen“, aber kraftvollen Waffen, die helfen können, das **Gebetsleben zu erneuern**, **Vertrauen in die Fürsprache Mariens zu stärken** und einen **geistlichen Schutzschild** zu errichten.

Diese Praxis eignet sich für die **Familienkatechese**, die **Kindererziehung**, **Jugendgruppen**, **Ordensgemeinschaften** und **Laienbewegungen**. Sie ist einfach, aber erfüllt von mystischer Tiefe und Kraft.

VII. Zeugnis der Heiligen und der Kirche

Der heilige Alfons von Liguori schrieb:

> *„Wer treu sein Leben lang diese Praxis pflegt, wird gewiss große Gnaden und die Gnade der Beharrlichkeit erhalten.“*

Papst Leo XIII., ein großer Marienverehrer und Förderer des Rosenkranzes, segnete diese Praxis mehrfach und empfahl sie den Gläubigen.

Schlusswort: Maria, Kraft der Demütigen

Am Ende lehren uns die „Drei Ave Maria“ nicht nur eine bestimmte Andacht – sie zeigen uns einen Lebensstil: **jeden Tag, jede Nacht, Maria anvertrauen** – der Mutter, die nie schläft, der Königin der Engel, der Besiegerin Satans.

Wenn du eine einfache, aber kraftvolle spirituelle Praxis suchst: **Beginne heute Abend damit**. Geh auf die Knie, bete drei Ave Maria mit offenem Herzen – und lass die Gnade wirken.

Letzte Empfehlung

Tu es für dich. Tu es für deine Kinder. Tu es für die Kirche.
Der Himmel ist dir näher, wenn du die Mutter anrufst.

> *„Gott widersteht den Stolzen, den Demütigen aber schenkt er Gnade.“ (Jakobus 4,6)*
> *Und es gibt kein demütigeres und mächtigeres Gebet als das Ave Maria – aus Liebe gesprochen.*