



Es gibt Worte, die nicht einfach nur Worte sind. Sie sind Entscheidungen. Sie sind Hingabe. Sie sind Feuer.

„**Praesto sum**“ — auf Latein — bedeutet: „*Ich bin da*“, „*Hier bin ich*“, „*Ich bin bereit*“. Es ist keine dekorative Formel aus einer alten Spiritualität. Es ist eine radikale Erklärung, die sich durch die gesamte Heilige Schrift zieht und das Leben der Heiligen prägt.

In einer Welt, die von Ablenkung, Eile und Ausweichen geprägt ist, kann die Wiederentdeckung der tiefen Bedeutung dieses „Hier bin ich“ zu einer inneren Revolution werden.

Dieser Artikel ist nicht nur dazu da, das Konzept zu verstehen. Er ist dazu da, es zu leben.

---

## 1. „Praesto sum“: mehr als Anwesenheit, totale Verfügbarkeit

„Praesto sum“ zu sagen bedeutet nicht einfach, körperlich anwesend zu sein. Es ist etwas viel Anspruchsvolleres:

- Es ist **innere Verfügbarkeit**
- Es ist **freie Gehorsamkeit**
- Es ist **vollständige Hingabe**
- Es ist **eine Antwort auf einen Ruf**

Es ist nicht dasselbe, „Ich bin hier“ zu sagen, wie „**Ich bin hier für Dich**“.

In der geistlichen Theologie ist dies direkt mit der Tugend der **Fügsamkeit gegenüber dem Willen Gottes** verbunden, die keine Passivität ist, sondern eine aktive Zusammenarbeit mit der Gnade.

---

## 2. Die biblische Wurzel: das „Hier bin ich“, das



## Geschichte verändert

Die gesamte Heilsgeschichte ist voller Männer und Frauen, die mit einem „praesto sum“ geantwortet haben.

### Abraham: der Glaube, der ohne Verstehen antwortet

„Gott rief Abraham... Er antwortete: „Hier bin ich““ (vgl. Genesis 22,1)

Abraham wusste nicht, was kommen würde. Aber er war verfügbar. Und das genügte, damit Gott auf ihm einen ewigen Bund aufbauen konnte.

### Samuel: das Herz, das lernt zu hören

„Sprich, Herr, denn dein Diener hört“ (1 Samuel 3,10)

Samuel erkennt die Stimme Gottes zunächst nicht. Doch seine Haltung ist entscheidend: demütige Verfügbarkeit.

### Jesaja: der Prophet, der sich anbietet

„Wen soll ich senden?... Hier bin ich, sende mich“ (Jesaja 6,8)

Hier erscheint das „praesto sum“ in seiner missionarischsten Form: nicht nur bin ich da... **ich will gesandt werden.**

### Die Jungfrau Maria: das vollkommene „Ja“

„Siehe, ich bin die Magd des Herrn; mir geschehe nach deinem



| *Wort“ (Lukas 1,38)*

Das ist der Höhepunkt. Maria ist nicht nur verfügbar: **sie übergibt sich vollständig dem Plan Gottes**, ohne Vorbehalt.

### **Christus selbst: das verkörperte „Praesto Sum“**

| *„Siehe, ich komme, um deinen Willen zu tun, o Gott“ (vgl. Hebräer 10,7)*

Jesus Christus ist das endgültige „Hier bin ich“. Sein ganzes Leben ist eine Antwort an den Vater.

---

## **3. Theologische Dimension: „praesto sum“ als Akt der Liebe**

Aus theologischer Sicht bedeutet „praesto sum“ mehrere tiefe Wirklichkeiten:

### **a) Es ist ein Akt des Glaubens**

Zu glauben, dass Gott ruft. Zu glauben, dass sein Wille gut ist.

### **b) Es ist ein Akt der Hoffnung**

Darauf zu vertrauen, dass Er führt, auch wenn wir es nicht verstehen.

### **c) Es ist ein Akt der Liebe**

Gott so sehr zu lieben, dass wir seinen Willen dem eigenen vorziehen.

Der heilige Thomas von Aquin erklärt, dass die christliche Vollkommenheit in der Übereinstimmung mit dem göttlichen Willen besteht. „Praesto sum“ ist genau das: **eine innere Ausrichtung auf Gott**.



## 4. Das heutige Drama: eine Generation, die vermeidet, „hier bin ich“ zu sagen

Wir leben in einer Zeit, die sich vor Verpflichtung drückt:

- Beziehungen ohne Hingabe
- Aufgeschobene Berufungen
- Vermeidene Entscheidungen
- Ein „halb gelebter“ Glaube

Das Problem ist nicht, dass Gott aufgehört hat zu rufen.

Das Problem ist, dass **wir aufgehört haben zu antworten.**

Wir sagen:

- „Mal sehen“
- „Später“
- „Es ist nicht der richtige Zeitpunkt“

Doch Gott fragt weiterhin:

**„Wen soll ich senden?“**

Und das Schweigen der Seele wird zu einer Form der Ablehnung.

---

## 5. Hindernisse, „praesto sum“ zu leben

### Angst

Wir fürchten, die Kontrolle zu verlieren. Doch es gibt keine Hingabe ohne Risiko.

### Bequemlichkeit

Wir bevorzugen ein sicheres Leben gegenüber einem erfüllten.



## Innerer Lärm

Wir hören nicht, weil wir von Reizen überflutet sind.

## Mangel an Gebet

Ohne Gebet gibt es keinen Ruf... und ohne Ruf keine Antwort.

---

## 6. Wie man „praesto sum“ heute lebt (praktischer Leitfaden)

Hier wird die Botschaft konkret.

### 1. Beginne den Tag mit den Worten: „Herr, hier bin ich“

Vor dem Handy. Vor dem Lärm.

Ein einfaches Gebet:

| „Herr, hier bin ich. Mach mit mir, was Du willst.“

Das verändert die Ausrichtung deines Tages.

---

### 2. Lerne zuzuhören

„Praesto sum“ bedeutet nicht zu sprechen... sondern zuerst zuzuhören.

- Nimm dir Zeit für Stille
- Lies die Heilige Schrift
- Übe die Anbetung

Gott schreit nicht. Er flüstert.



---

### 3. Antworte im Kleinen

Warte nicht auf eine große Mission.

Das „Hier bin ich“ lebt sich in:

- Verzeihen
- Dienen
- Schweigen, wenn es nötig ist
- Die Wahrheit in Liebe sagen

---

### 4. Nimm das Kreuz an

„Praesto sum“ zu sagen bedeutet auch, das anzunehmen, was du nicht gewählt hast.

Christus sagte „Hier bin ich“ nicht nur in der Herrlichkeit... sondern auch in Getsemani.

---

### 5. Unterscheide deine Berufung

Dein Leben hat eine konkrete Sendung.

- Ehe
- Priestertum
- Geweihtes Leben
- Engagiertes Laienleben

„Praesto sum“ ist nicht allgemein. Es ist persönlich.

---

### 6. Halte durch, auch wenn du nichts fühlst

Wahre Verfügbarkeit hängt nicht von Gefühlen ab.



Sie ist Treue.

---

## 7. Die Frucht: ein Leben mit Sinn

Wer „praesto sum“ lebt, entdeckt etwas Erstaunliches:

- Er lebt nicht mehr für sich selbst
- Er hört auf, sich ständig selbst zu suchen
- Er findet Frieden mitten im Chaos
- Er lebt mit Ziel und Sinn

Denn die größte Freiheit besteht nicht darin, zu tun, was man will...

Sondern darin, **zu wollen, was Gott will.**

---

## 8. Schlussgebet: lernen, „Praesto Sum“ zu sagen

Du kannst so beten:

*Herr,  
so oft war ich da... aber nicht für Dich.  
So oft habe ich gehört... aber nicht geantwortet.*

*Heute will ich Dir sagen: Hier bin ich.  
Ohne Bedingungen. Ohne Ausreden. Ohne Vorbehalt.*

*Nimm mein Leben, meine Pläne, meine Ängste.  
Mach mit mir, was Du willst.*

*Lehre mich zu hören.*



„Praesto Sum: Hier bin ich, Herr“ — Die vergessene Spiritualität, die  
dein Leben heute verändern kann | 8

*Lehre mich zu vertrauen.*

*Lehre mich zu lieben.*

***Praesto sum, Domine.***

*Hier bin ich, Herr.*

*Amen.*

---

## Fazit: die Frage, die du nicht ignorieren kannst

Gott ruft weiterhin.

Nicht nur die Heiligen.

Nicht nur die Geweihten.

**Dich. Heute.**

Die einzige Frage ist:

**Wirst du weiter aufschieben... oder wirst du antworten?**

Denn jedes authentische christliche Leben beginnt mit zwei Worten:

**„Praesto sum.“**