



## Ignatianische Gebete 13: Beten mit dem Kreuzzeichen

*(Nach einer Katechese des Ignatius von Loyola)*

### Beten mit dem Kreuzzeichen

Mit meinen Fingern berühre ich meine Stirn  
und spreche: Gott, du mein Vater,  
der von niemandem ausgeht  
und durch den alles geworden ist.  
Gepriesen seist Du!

Mit meinen Fingern berühre ich meinen Leib  
und spreche: Sohn Gottes,  
der Du Fleisch angenommen hast  
im Leib der Jungfrau Maria,  
um mich zu erlösen.

Gepriesen seist Du! Erbarme dich meiner!

Dann führe ich meine Finger zur linken  
und zur rechten Schulter und spreche:  
Gott, Heiliger Geist,  
der Du ausgehst vom Vater und vom Sohn  
und der Du das All erfüllst.

Gepriesen seist Du! Erfülle meine Seele!

Dann lege ich meine Hände zusammen und spreche:  
Drei seid Ihr in einer Wesenheit.  
Gepriesen von Ewigkeit zu Ewigkeit.

*(Nach einer Katechese des Ignatius von Loyola)*

### Was bedeutet das Kreuzzeichen?

Durch das Kreuzzeichen stellen wir  
uns unter den Schutz des  
dreifaltigen Gottes.

Zu Beginn des Tages, zu Beginn  
eines Gebetes, aber auch zu Beginn  
wichtiger Unternehmungen stellen  
sich Christen unter das Zeichen des  
Kreuzes und fangen ihre Sache „Im  
Namen des Vaters, des Sohnes und  
des Heiligen Geistes“ an. Die  
namentliche Anrufung des  
dreifaltigen Gottes, von dem wir von  
allen Seiten her umfassen sind,  
heiligt die Dinge, die wir  
unternehmen; sie schenkt uns  
Segen und stärkt uns in  
Schwierigkeiten und Versuchungen.

(Youcat)



### Kleine Übung zum großen Kreuzzeichen

dem Abstieg Jesu in mich hinein einen Weg bereiten  
mich für die Ankunft Jesu in meinem Selbst öffnen  
im Zeichen des Kreuzes  
Gott ergreift die Initiative, nicht ich  
meine Hand geht abwärts von der Stirn zur Mitte der Brust  
mein Teil ist, mich zu öffnen  
wie man eine Tür öffnet,  
geht meine Hand von der einen Seite der Brust zur anderen  
ich öffne damit die Tür meines Herzens  
für den Abstieg Jesu in mich hinein  
nicht mehr ich lebe,  
sondern Christus lebt in mir.

*(Wolfgang Steffel, Beten bewegt S. 68)*

## Das Kreuzzeichen

Der polnische Schispringer Dawid Kubacki macht es, der brasilianische Fußballstar Neymar ebenso: Sie bekreuzigen sich – in aller Öffentlichkeit und im vollen Bewusstsein, was sie da tun. Was hat es mit diesem christlichen Ritual auf sich?

Unbestritten ist das Kreuz das wichtigste Symbol unseres christlichen Glaubens. Es ist vielerorts zu finden: In Kirchen und Kapellen, auf unseren Berggipfeln, an Wegkreuzungen, auf Plätzen und in öffentlichen Gebäuden und auch zu Hause. Es wird oft auch als Schmuckstück am Körper getragen, am Kettchen um Hals oder auch als Tattoo. Kreuze können schlicht gehalten sein oder kunstvoll gestaltet. – Eines jedoch ist es immer: Ein Statement.

## Geschichte

Seit dem 2. Jhdt. n. Chr. bringen Menschen ihre Zugehörigkeit zu Christus durch das Selbst-Bekreuzigen zum Ausdruck. In der Antike war es üblich, Gegenstände und auch Personen gut sichtbar mit der Besitzmarke ihres Herrn zu kennzeichnen und dieser Brauch wurde aufgegriffen. Biblisch belegbar ist das Kreuzzeichen nicht. Aber das, was wir dazu sagen bzw. denken, steht schon in der Bibel: „Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.“ (Mt 28,19)

## Inhalt

Mit dem Kreuzzeichen drücken wir aus, dass wir zu Gott gehören, dass wir an Jesus, den Gekreuzigten, als unseren Erlöser, und an den Heiligen Geist glauben. Es ist einerseits – für sich – das kürzeste Gebet. Und es kommt andererseits an vielen Stellen in der Liturgie vor. Wir beginnen und beenden damit unser Gebet und unseren Gottesdienst, aber auch während der Feier wird es verwendet: vor dem Evangelium oder bei Segnungen. Die Kirche empfiehlt, den Tag mit einem Kreuzzeichen zu beginnen und zu beenden! Wir bezeichnen uns mit dem Kreuz selbst oder einander, wenn wir uns gegenseitig Gottes Segen wünschen oder Gott danken (z.B. vor dem Anschneiden des Brotes), Lebensmittel oder andere Gegenstände segnen lassen.

## Entwicklung der Ausführung

Die Durchführung eines Kreuzzeichens hat sich im Laufe der Jahrhunderte immer wieder verändert. Anfangs wurde es mit nur einem Finger bzw. dem Daumen auf die Stirn gezeichnet, später über das gesamte Gesicht. Die Durchführung mit nur einem Finger wies auf den Glauben an EINEN Gott hin.

In der katholischen Kirche kennen wir das große und das kleine Kreuzzeichen:

Beim großen Kreuzzeichen berühren wir mit den ausgestreckten Fingern unserer rechten Hand zuerst unsere Stirn, dann unsere Brust, die linke und schließlich die rechte Schulter und sprechen dazu „Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“

Wir bezeichnen uns so mit Weihwasser beim Betreten und Verlassen der Kirche und eröffnen bzw. beschließen so unseren Gottesdienst und unser Gebet. Mit dem Kreuzzeichen erinnern wir uns an unsere Taufe. Das große Kreuzzeichen ist auch die „Antwort“ auf die Segensgeste von Priester, Diakon oder Gottesdienstleiter, wenn wir mit Weihwasser besprengt oder gesegnet werden. Manche Menschen bekreuzigen sich auch nach dem Empfang der Kommunion.

(Karin Granig: <https://vollbunt.jungstchar.at/beitrag/das-kreuzzeichen>, 20.08.2019)

Das Kreuzzeichen ist die Zusammenfassung des christlichen Glaubens, die Trinität ist der Inbegriff des Christentums. „Wer von Gott nicht weiß, dass er dreieinig ist, der weiß nichts vom Christentum.“ (G.W. F. Hegel)

## TERMINE der action spurensuche

Mittwoch, **16.07.2025**, 19 Uhr: Abendgebet in der Liebfrauenkapelle

Sonntag, **27.07.2025**, 16.30 Uhr Ignatiusfest auf dem Schönenberg

Mittwoch, **30.07.2025** Pilgerlieder singen im Cursillo-Haus Oberdischingen

**25. – 31.08.2025** Fußwallfahrt „Pater Philipp – Pilger der Hoffnung“

PROFIL erscheint monatlich und will zu einer Zeit der Stille und Meditation einladen. PROFIL Ausgabe 221 wurde von Irmgard Nagl erstellt. Aktuelle Informationen auf [www.action-spurensuche.de](http://www.action-spurensuche.de).

action spurensuche, c/o Kath. Pfarramt St. Vitus, Priestergasse 11, 73479 Ellwangen, Tel. 07961/924950, E-Mail: [stvitus.ellwangen@drs.de](mailto:stvitus.ellwangen@drs.de)

Wer die action spurensuche finanziell unterstützen will: Pfarramt St. Vitus „action spurensuche“, KSK Ostalb IBAN: DE62 6145 0050 0110 6011 79