

Das Gebet – Sprache des Herzens

Das Gebet in seinen vielen Formen ist nie ein bloßes Sprechen über Gott, sondern immer ein Sprechen mit oder zu Gott.

Alles was den Menschen bewegt, zu Herzen geht, kann Inhalt des Gebetes sein, Ausdruck seiner Liebe und Seines Vertrauens: Lob, Dank, Bitte, Reue, Anbetung ... Im Gebet wird Gott dem Beter gegenwärtig, bzw. der Beter wird ihm gegenwärtig im Schweigen und Reden.

Gebet ist Sprache des Herzens. Das Wissen, dass Gott mich liebt, dass er um mich weiß, kann den Blick freimachen für mich selbst. Ich darf mich bejahen, weil Gott mich gewollt hat und mich bejaht. Ich darf in Offenheit, mit einem vertrauenden, liebenden Herzen Gott ansprechen.

Durch das Gebet, das von Herzen kommt, das offen und aufrichtig ist, wird die Beziehung zu Gott, zu Christus immer lebendiger, wächst die Liebe und das Vertrauen.

Die Seele unserer Seele

Vinzenz von Paul über das Gebet

Einer der bekanntesten Aussprüche des Hl. Vinzenz von Paul lautet: „Gebt mir einen Mann des Gebetes, und er wird alles vermögen.“ Dieser Ausspruch fasst die Lehre, aber noch mehr das Leben des heiligen Vinzenz zusammen.

Vinzenz von Paul wurde zum Caritasapostel, zum Sozialreformer weil er ein Charismatiker der christlichen Liebe war, weil er Gebet und Handeln nicht voneinander trennte.

Es ging Vinzenz um die Einheit der Gottes- und Nächstenliebe, gelebt in einer radikalen, zielstrebigem Nachfolge Jesu.

Weil Leben und Gebet eine Einheit sind, lernt nicht derjenige beten, der sich Gebetsmethoden und fromme Bücher aneignet, sondern wer bereit ist, sein ganzes Leben auf Gott hin hauszurichten, „umzukehren“.

In den Gemeinschaftsregeln die Vinzenz den Barmherzigen Schwestern, den Lazaristen und den Caritasvereinen übergeben hat, finden wir diese Tatsache wieder. Diese Regeln wollen nicht eine Verkehrsregelung des äußeren Lebens einer Gemeinschaft sein, sie wollen vielmehr eine innere Gebetserfahrung schenken, aus der heraus dann die Nachfolge Jesu, der Dienst an den Armen gelingt.

Alles, was in diesen Regeln steht ist letztlich auf das Gebet hingeordnet: Die Zeiten des Schweigens, des Sprechens, die geforderten Haltungen: Demut, Einfalt und Liebe, die Art des Essens und Schlafens, die Gemeinschaft, die Armut, die tägliche geistliche Lesung und die Betrachtung, die Gelübde usw.

Der heilige Vinzenz gebraucht sehr viele Vergleiche, um die Wichtigkeit des Gebetes deutlich zu betonen: „Das Gebet ist die Seele unserer Seele, - die lebensspendende Luft – das Brot, das täglich auf den Tisch der Reichen und der Armen kommt, - das Wasser, das erfrischt und jung erhält, - usw.“

Vinzenz hat eine sehr hohe Meinung von der absoluten Souveränität Gottes im Heilswerk und im Apostolat. Er hat sich das Wort des heiligen Paulus zu eigen gemacht: „Denn alle, die sich vom Geist Gottes leiten lassen, sind Söhne Gottes.“ (Röm 8,14) Es geht um unsere Verfügbarkeit und unser Offensein für die Einflüsse des Heiligen Geistes. Das Gebet macht uns bereit dafür.

Vielerlei nennt man Beten und meint doch nicht immer das gleiche. Das Beten darf man nicht allein, nicht getrennt vom Beter sehen. Beten verlangt eine bestimmte Grundhaltung im Leben. Nur dann ist Beten wirklich eine Antwort oder ein Anruf an Gott, Gespräch mit ihm und nicht bloß menschlicher Schrei, unpersönliche Appelle an höhere Kräfte. Beten hängt immer zutiefst mit Glauben zusammen und es ist nicht trennbar von ihm. Vinzenz von Paul war ein Mann des Glaubens und daher auch des intensiven Gebetes. Je mehr man über ihn nachdenkt, umso mehr wird man in Staunen versetzt, wie sehr doch sein Leben vom Gebet getragen war und wie innig bei ihm die Verbindung zwischen Kontemplation und Aktion gelungen ist.

„Sich Gott hingeben, offen und gelehrig sein für die Einsprechungen des Heiligen Geistes und die Zeichen der göttlichen Vorsehung. Denn ohne Gott vermögen wir nichts zu tun.“ Und dann, im Verein mit Gott alle unsere Energien einsetzen: Verstand, Wille, Klugheit, Herz. Vinzenz geht von seiner Gotteserfahrung aus. Diese Erfahrung drängt ihn, die Lehre und das Beispiel Jesu Christi betend zu betrachten und zu leben. Es gibt kein anderes Leben für ihn als durch und mit Jesus Christus. „Christus nachfolgen heißt ihn nachahmen, soweit schwache Menschen dies vermögen.“

So ist die Betrachtung für ihn keine Flucht vor dem Leben, keine Fahnenflucht vor der Mission, kein Alibi für die Standespflicht: „Wenn ihr während der Gebetszeit hört, dass ein Armer eure Hilfe braucht, dann verzichtet auf die innere Befriedigung, die das Gebet verleiht, und verlasst Gott um Gottes Willen! – Aber tut trotzdem euer Möglichstes, um das Gebet nicht zu versäumen. Denn das Gebet hält die Verbindung mit Gott aufrecht. Und solange diese Verbindung besteht, habt ihr nichts zu befürchten.“

Das Gesagte ist kein Widerspruch: Gott um Gottes willen verlassen und das Möglichste zu tun um das Gebet nicht zu versäumen.

Eine chasidische Geschichte kann dies veranschaulichen:

Ein Jünger kommt zum Meister und sagt zu ihm: „Meister, du hast einmal gesagt, dass es vor Gott mehr zählt, ihm das Leben zu schenken als die Worte. Er wolle alle Zeit meines Lebens und nicht nur einige Stunden. Ist es dann überhaupt gut, mit Worten zu beten und besondere Zeiten des Gebetes zu halten?“

Der Meister antwortete: „Ein Bräutigam sagt zu seiner Braut: Ich habe viel zu tun. Aber alles, was ich tue, geschieht für dich! Doch die beiden fanden keine Zeit, miteinander zu sprechen. Und als sie sich dann wieder einmal trafen, wussten sie einander nichts mehr zu sagen.“

Wer für den anderen nur Worte hat, der hat für ihn kein Herz. Wer aber für den anderen ein Herz hat, der hat auch Worte für ihn. Wer mit dem anderen nur äußerlich die Zeit vertreibt, der liebt ihn nicht. Wer aber den anderen liebt, der schenkt ihm auch Zeit.

Beten heißt Zeit haben, sich sammeln – schweigen. Nicht mit dem Reden beginnt das rechte Beten, sondern mit dem Schweigen, dem Still- und Offenwerden, dem Horchen.

Von Jesus heißt es: „In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand Jesus auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten.“ (Mk 1,35)

Wir leben in einer Zeit und Welt, die uns ununterbrochen mit optischen und akustischen Reizen überschüttet, die uns suggeriert, dass Zeiten leer und nutzlos seien, wenn sie nicht mit Beschäftigungen ausgefüllt sind. Die äußere Ruhelosigkeit verstärkt in uns jene Unruhe, die unfähig macht, still zu werden, zur Besinnung zu kommen.

Auch Vinzenz hatte bereits vor der Ruhelosigkeit, der allzu großen Geschäftigkeit gewarnt: „Aber es gibt so viel zu tun, wird man einwenden, so viele Verpflichtungen im Haus, in der Stadt, auf dem Land, überall Arbeit. Sollen wir das alles preisgeben, um nur an Gott zu denken. Nein, aber wir sollen unser Tun mit Gott in Verbindung bringen, ihn darin suchen, unsere Arbeit mehr zu verrichten, um ihn zu finden, als um sie getan zu haben. Seine Ehre, sein Reich, seine Gerechtigkeit suchen heißt darum, vor allem um ein inneres Leben bemüht sein, das sich in Glaube, Vertrauen, Liebe kundtut, in einer Haltung der Hingabe an Gott bei unseren Arbeiten und in dem Verlangen, das Reich seiner erbarmenden Liebe aufzurichten.“

Die Geschichtsschreibung merkt sich zumeist nur die Namen der Großen, und sie lässt deren Mitarbeiter im Schatten. Wenn wir die zahlreichen großen Taten und Werke des heiligen Vinzenz bewundern, so ist uns doch bewusst, dass er das alles nicht allein getan hat: er hat vieles tun lassen. Die Not, die Bedürfnisse der Zeit waren riesengroß – er brauchte also viele Hingabe bereite Menschen. Und Vinzenz mobilisierte Menschen aus allen Schichten des Volkes. Er hatte ein Organisationstalent und verstand es, die Gutwilligen richtig einzusetzen. Aber in erster Linie war Vinzenz ein geistlicher und apostolischer Initiator und Aneiferer. Er hatte die Gabe der Unterscheidung der Personen, er schenkte ihnen Vertrauen, er eiferte sie an und sorgte sich um ihr religiöses Leben, um ihre Herzensbildung um ihre Verankerung im Gebet: „Wenn wir unserer Berufung treu bleiben, dann ist das dem Gebet zu verdanken; wenn wir in der Liebe verharren; wenn wir in unseren Beschäftigungen Erfolg haben, dann dank des Gebetes; wenn wir gerettet werden, dann ist all das Gott und dem Gebet zu verdanken“ (Coste XI,407). Das internationale Jahr des Gebetes sollte uns wieder ermutigen, unser Gebetsleben an den Lehrern der Heiligen Schrift und den Erfahrungen des heiligen Vinzenz zu überprüfen.

Ein erneuertes Gebetsleben wird mit Notwendigkeit auch zur Erneuerung unseres Apostolates für die Armen führen, zu mehr Freude, Eifer und Zuversicht.

J. H.

„Das innere Gebet ist eine Erhebung des Herzens und des Geistes zu Gott. Die Seele löst sich gleichsam von sich selbst, um Gott in sich zu suchen. Es ist ein Gespräch der Seele mit Gott, ein stummes gegenseitiges Verstehen und Austauschen. Gott teilt der Seele innerlich mit, was sie nach seinem Willen wissen und tun soll. Und die Seele wiederum vertraut ihrem Gott in stiller Zwiesprache ihre Bitten an, so wie er selbst es sie gelehrt hat. So kostbar ist das innere Gebet. Es gibt nichts Wichtigeres für uns.“

Vinzenz von Paul

Herr, lehre uns beten!

„Jesus betete einmal an einem Ort; und als er das Gebet beendet hatte, sagte einer seiner Jünger zu ihm: Herr, lehre uns beten, wie schon Johannes seine Jünger beten gelehrt hat“

(Lk 11,1)

Könnte es heute eine aktuellere Bitte für die Christenheit geben als diese: „Herr, lehre uns beten!“ Können wir überhaupt noch beten? Hat Beten noch einen Sinn? Können wir Gott überhaupt erreichen? Erhört er uns? Diese Fragen müssen uns bewegen.

Die Antwort, die uns Christus gibt, ist klar: „So sollt ihr beten: Vater, dein Name werde geheiligt! Dein Reich komme!“

Beten im Sinne Jesu Christi setzt etwas Wichtiges voraus: - dass wir aus einer lebendigen Gottesbeziehung heraus beten heißt, dass wir unsere ganze Existenz auf Gott allein bauen; - dass wir unser Leben grundsätzlich auf Gott hin öffnen und bereit sind, seine Liebe auch zu verstehen, selbst wenn sie in einer anderen Sprache spricht, als wir sie erwartet hatten; - dass wir innerlich bereit sind, auch einen Teil an Verantwortung für unser Leben und unsere Welt zu übernehmen und nicht alles auf Gott abschieben; - dass man schließlich die Welt nicht mit einem Schlaraffenland verwechselt, sondern weiß, dass es hier um Heil und Unheil geht und um das Anbrechen des Reiches Gottes, wie es die Heilige Schrift sagt.

Das Gebet ist das lebendigste Bekenntnis zur Macht und Güte Gottes. Ich kann nur dann sinnvoll beten, wenn ich glaube, dass Gott um mich weiß, dass er mich ernst nimmt, dass er mir sein Angesicht zuwendet, dass er die Macht hat, mir zu helfen.

Gebet ist der Ausdruck des Vertrauens, dass sich Gott für mich und meine Nöte und Freuden interessiert. Wir gehen zu Gott nicht mit der Absicht, mit der wir zu unserem Rechtsanwalt gehen. Der Rechtsanwalt hat unsere Sache zu vertreten und unsere Rechte durchzusetzen. Dafür bezahlen wir ihn. Und deshalb steht er in unserem Dienst. Gott aber steht nie in unserem Dienst, immer stehen wir im Dienste Gottes. Wir wollen mit unseren Bitten nicht den Willen Gottes wandeln; wir bitten vielmehr, dass Gott unseren Willen wandelt, dass er uns die Kraft gibt, uns mit unserem ganzen Leben seinem Willen hinzugeben.

So muss jedes Bittgebet einmünden in die zentrale Bitte des Vaterunsers: „Dein Wille geschehe!“ Wir dürfen wie Jesus aus der Angst unseres menschlichen Herzens bitten: „Lass den Kelch vorübergehen!“ Aber wir können es nur tun in der Bereitschaft Jesu: „Aber nicht mein Wille geschehe, sondern der Deine“.

Wir brauchen das Gebet, damit wir den wahren Gott nicht verlieren, den Gott, der uns bei unserem Namen gerufen hat, der uns liebend angesprochen hat und der nun will, dass wir seinem Wort im Gebet Antwort geben, eine Antwort des Vertrauens und des Dankes: „Du mein Gott, du Gott meines Herzens!“.

**VATER UNSER
IM HIMMEL,
GEHEILIGT WERDE DEIN NAME,
DEIN REICH KOMME,
DEIN WILLE GESCHEHE,**

**WIE IM HIMMEL,
SO AUF ERDEN,
UNSER TÄGLICHES BROT
GIB UNS HEUTE,
UND VERGIB UNS UNSERE SCHULD,
WIE AUCH WIR VERGEBEN
UNSEREN SCHULDIGERN,
UND FÜHRE UNS
NICHT IN VERSUCHEUNG,
SONDERN ERLÖSE UNS
VONDEM BÖSEN.
AMEN.**

Das Gebet – Hingabe an Gott

Am Beispiel der hörenden und schweigenden Jungfrau Maria wird sichtbar, wie Beten und Ganzhingabe im Einklang stehen. Maria lebte offensichtlich in dem Schweigen, in dem Gottes Wort und Wille hörbar wird. Sie stand offensichtlich in der Bereitschaft, das anzunehmen, was von Gott auf sie zukam. Nur in solchem Schweigen, in solches bereites Hören, in einer solchen tiefen Gebetshaltung konnte die unerhörte Botschaft von der Menschwerdung Gottes hinein gesagt werden.

Wo Menschen erfüllt sind von sich selbst, wo Menschen besetzt sind, fast möchte man sagen: besessen sind von ihren eigenen Interessen und Vorstellungen, da findet Gottes Wort keinen Platz mehr, da wird die leise Stimme Gottes verdrängt, - da kann sich kein wirkliches Gebet formulieren.

Je mehr wir das Schweigen suchen, Zeit für unseren Gott haben, desto deutlicher vernehmen wir den Anruf Gottes und desto bereiter werden wir, uns diesem Gott zu schenken, hinzugeben. Gebet ist immer auch Hingabe. Hingabe an den Willen Gottes.

Es gibt für einen Christen keine wichtigere geistliche Übung, als betend nach dem Willen Gottes zu fragen. Der Mensch findet im Willen Gottes zu sich selbst und damit zu seiner eigenen Lebenserfüllung. Maria spricht schlicht: „Mir geschehe nach deinem Wort!“ Sie lässt Gott in ihrem Leben Gott sein und schreibt ihm nicht vor, was er tun soll. Hier wird die ehrliche Hingabe an Gott, die ganz Ausdruck eines grenzenlosen Vertrauens ist, zur Weihe an Gott. Sich Gott weihen heißt nicht, sich an Gott zu binden, sondern es bedeutet genau umgekehrt, dass Gott sich für immer und ohne Vorbehalt an ein menschliches Schicksal bindet. Nicht ihr habt mich erwählt, sondern ich habe euch erwählt, heißt es in diesem Zusammenhang. Maria schickt nicht einen Engel zu Gott und sagt: Ich bin bereit, sondern Gott schickt seinen Engel zu Maria und sagt: Fürchte dich nicht, Maria, du hast Gnade gefunden, der Herr ist mit dir. Das ist die große Gnade, dieser Stunde, dass Gott den Engel der Verheißung an ein schlichtes menschliches Schicksal heranführt, ihn anklopfen lässt und sagt: Fürchte dich nicht, du hast Gnade gefunden, der Herr ist mit dir. Oder in einer alttestamentlichen Version: Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein. Gott legt die Hand auf einen Menschen, um ihn in Besitz zu nehmen. Dann darf aber niemand mehr die Hand auf ihn legen. Er ist vergeben. Und verschenkt ist verschenkt. Davon darf man nichts mehr zurücknehmen. Das äußere Zeichen einer solchen Lebensweihe an Gott ist die brennende Kerze. Würde sie ihren Status quo erhalten wollen,

ihre Größe, dann müsste sie die Flamme auslöschen. Soll sie aber Licht, Glanz und Wärme verströmen, dann muss sie sich verschenken. Sie muss sich verströmen und damit wird sie kleiner.

Es gehört zu den großen Häresien, zu glauben, das Ziel der Christen sei die Selbstverwirklichung. Das steht nirgendwo im Evangelium. Der Selbstverlust ist unsere Berufung: Wer sich verliert, der gewinnt sich. Wer sich aber zu gewinnen sucht, der wird sich verlieren. Maria verliert sich in den Willen Gottes hinein und gewinnt gerade dadurch ihre heilsgeschichtliche Gestalt. Sie bindet sich an den Herrn und sein Wort in Ausschließlichkeit, so dass sie zur Braut wird, allein dem Herrn gehörig ist. Maria lebt im steten Gebet und in ihrer Ganzhingabe an den Herrn.

Das Gebet – in der Gemeinschaft

Das Gebet setzt eine gewisse Einsamkeit voraus und eine gewissen Nähe zwischen Gott und dem Beter.

Das schließt aber das gemeinsame Beten nicht aus.

„Alles, was zwei von euch auf Erden gemeinsam erbitten, werden sie von meinem Vater im Himmel erhalten. Denn wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ (Mt 18, 19-20)

Jesus hat sich häufig zurückgezogen, um allein zu beten, hat aber auch oft mit den Aposteln gemeinsam gebetet, z. B. als er mit Johannes, Petrus und Jakobus den Berg Tabor bestieg oder als sie Psalmen singend nach Getsemani gingen.

Die ersten Christen versammelten sich zum Gebet und um an der heiligen Eucharistie teilzunehmen.

Von Anfang an, seit zweitausend Jahren fühlen die Christen die Notwendigkeit, sich im Gebet zu vereinigen.

Das gemeinschaftliche und das individuelle Gebet gleichen sich sehr. In beiden gibt es verschiedene Abstufungen in Fortschritt, Entfaltung und Tiefe.

Wenn ich im persönlichen Gebet mein Leben vor Gott hintrage, wenn ich als Christ im Geist des Vaterunsers bete, erkenne ich zugleich meinen Mitmenschen als Bruder, Schwester:

Von Gott geschaffen wie ich,
von Gott geliebt wie ich,
durch Christus zum neuen Leben berufen wie ich, fähig,
den Heiligen Geist zu empfangen wie ich.

Was liegt näher, als dass solche bereits im persönlichen Gebet aufscheinende Verbundenheit mit anderen Menschen sich nun im gemeinsamen Gebet konkretisiert.

Beten lernt man in der Regel durch Mit-Beten.

Das gemeinschaftliche Gebet bedeutet, dass wir die anderen am eigenen Gebet teilhaben lassen und uns gegenseitig am Gebet der anderen beteiligen. Alle tragen dazu bei, dass dieses vereinte Gebet zur Gegenwart Gottes emporsteigt.

Das Gebet, so persönlich es auch sein mag, wird doch letztlich in den Kinderschuhen steckenbleiben, wenn es nicht vergrößert und vertieft wird durch das Beten in Gemeinschaft, durch die Teilnahme

am Gebet der Kirche. Das gemeinsame Beten weitet den Horizont des persönlichen Betens. Wir bringen dann nicht allein unsere eigenen Sorgen, Fragen, Pläne, Sehnsüchte, unseren Dank und Lobpreis vor Gott zur Sprache.

Im gemeinsamen Gebet tragen wir auch die Anlagen der anderen mit vor Gott hin und wir werden von der Gemeinschaft der Betenden getragen.

Worin besteht das Gemeinsame beim Gebet in Gemeinschaft?

Besteht es bloß in der physischen Gegenwart mehrerer Beter und im gemeinsamen Text, der von allen gesprochen wird?

Wenn dies alles wäre, verdiente so etwas nicht mehr den Namen Gebet. Es ist für den gläubigen Christen selbstverständlich, dass es auch zu einer Gemeinsamkeit im Geist kommen muss, aus der das Gebet lebt.

Gerade dort, wo die Verpflichtung besteht, gewisse Gebete regelmäßig zu verrichten, kann es vorkommen, dass mit der Zeit die Routine und die Unrast des täglichen Lebens das gemeinsame Gebet auf eine äußerliche Formalität reduzieren. In solchen Fällen kommen die Teilnehmer mit der Absicht zusammen, ihre Verpflichtungen zu erfüllen, ohne innerlich dabei zu sein. Die feststehenden Formeln bergen in sich die Gefahr, dass der einzelne sich nicht gefordert fühlt. Er ist zwar körperlich anwesend, nicht aber geistig.

Es wäre sinnlos, wenn einer sich beruhigen wollte, dass es sich hier ja um das offizielle Gebet der Kirche handelt, das aus sich selbst unabhängig vom Beter eine Anbetung Gottes ist.

„Dieses Volk lobt mich mit den Lippen“ – zitiert Jesus die Worte des Propheten -, „aber sein Herz ist weit von mir entfernt.“

Hier spüren wir, dass auch das gemeinsame Gebet immer wieder einer gemeinsamen Gewissensforschung bedarf. Die Sammlung und Stille sind auch für das gemeinsame Beten von großer Wichtigkeit und schenken jene Atmosphäre in der das Gebet gelingen kann. In der Stille vereinigen sich die Kräfte, die den Herrn aufrichtig suchen und erheben sich zu ihm und es entsteht auch zwischen den Anwesenden eine wahre Kommunikation.

In der Kirche gibt es viele Arten des gemeinschaftlichen Gebetes. An Wallfahrtsorten wie in Lourdes, Fatima usw. wird ständig gemeinschaftlich gebetet. Auch eucharistische Kongresse, Prozessionen, Feierlichkeiten zu Ehren der Schutzpatrone usw. sind solche Versammlungen.

Das Tischgebet und das miteinander verrichtete Morgen- oder Abendgebet der Familie gehören dazu.

Aber das wesentlichste gemeinsame Gebet ist die Feier der Liturgie, besonders der heiligen Eucharistie. Abgesehen von der sakramentalen Gnade hat jede dieser Gebetsäußerungen ihren Wert in der gemeinsamen geistigen Realität.

Obwohl die verschiedenen Gelegenheiten zum Beten normalerweise ihre eigene geistige Intensität haben, ist diese doch nicht absolut zu setzen. Anbetung und Gotteslob sind wesentliche Aufgaben des Christen und sollen auch gemeinschaftlich als wichtig, ja lebensnotwendig erkannt werden.

Das Gebet – Leid und Klage

Beten – nach der Bibel – ist nicht irgendeine fromme Übung, die sozusagen von außen unserem Leben aufgefropft würde und eine „Leistung“ im üblichen Sinne darstellt. Beten im Sinne der

Heiligen Schrift ist vielmehr ein umfassender Vollzug und eine Grundbefindlichkeit unseres Menschsein selbst – des Menschseins vor Gott.

Der betende Mensch darf sich vor diesem göttlichen Du mit allem, was sein Leben ausmacht, äußern. Er darf es tun in aller Freiheit und verwirklicht dadurch sein Menschsein in seinem ganzen Umfang, in allen seinen Dimensionen. Das konkrete Leben des Menschen steht immer in der Spannung zwischen Klage und Lob, Verzweiflung und Hoffnung. Wir dürfen diese verschiedenen Stimmungen und Haltungen menschlicher Existenz auch nicht voneinander isolieren oder scharf trennen.

Die ursprünglichste der verschiedenen menschlichen Grundbefindlichkeiten scheint die Klage, der Schrei aus dem Abgrund zu sein. Die Bibel zeigt uns ihre Wirklichkeits- und Lebensnähe gerade darin, dass sie dem leidenden und klagenden Menschen Raum gewährt. Gerade dieses Ernstnehmen von Not und Klage scheint ein notwendiges Korrektiv all jener Frömmigkeitsstile zu sein, die den Menschen ausschließlich auf das enthusiastische Lob einstellen möchte. Menschliche Existenz ist eben oft ein Dasein im Abgrund und über dem Abgrund ein Rufen aus dem Abgrund.

So nimmt die Klage in der Bibel einen erstaunlich weiten Raum ein. Sie umfasst alle Bereiche menschlicher Not.

Unsere hochspezialisierte Welt hat den leidenden Menschen zerstückelt. In unseren Krankenhäusern sind unzählige Fachleute für je einen kleinen Bereich der leiblichen und seelischen Not zuständig. Diese Welt der hochspezialisierten Medizin ist ein Bild unserer heutigen Gesellschaft. Es ist eines ihrer Merkmale, dass der Mensch in Leid und Not aufgeteilt wird auf verschiedenste Bereiche, mit vielen Kompetenzträgern. Dabei wird der leidende Mensch hin- und hergeschoben und nicht selten dabei zerrieben. Und doch ist der Mensch als Einheit und Ganzheit zu nehmen und zu verstehen, weil Gott ihn als solche Einheit kennt, hört und annimmt. Es lohnt sich die großen Klagepsalmen genauer zu meditieren. Immer wieder kommen darin drei zentrale Aspekte menschlicher Not zur Sprache: die bedrohte Gottesbeziehung, das gestörte Verhältnis zur Gemeinschaft und das in seiner Existenz und Sinnhaftigkeit bedrohte Ich.

Hier könnten wir heute noch viele Impulse für unser eigenes Beten und für unseren Umgang mit Leidenden erhalten.

Aber das Besondere und Eigentümliche alttestamentlicher Klage besteht darin, dass sie nicht bei sich stehen bleibt, sondern eine Bewegung, eine Dynamik entfaltet: hin zum rettenden Handeln Gottes, das die Wende der Not bewirken kann. Inmitten der Bedrohung erwartet der Beter das Sichtbarwerden des Lebens in seiner Fülle (vgl. Psalm 22).

Auch im Neuen Testament werden Klage und Bitte des Menschen in seiner alltäglichen Not ernstgenommen. So hat Jesus selber gelehrt, im „Vaterunser“ die Bitte um das tägliche Brot für unsere Existenz ebenso vor seinen Vater hinzutragen, wie die Bitte um Vergebung.

Jesus hat die Not der Menschen nicht zurückgewiesen. Die Evangelien werden nicht müde immer wieder davon zu berichten, dass Jesus sich der Mühseligen und Geplagten annahm. Er hat sich von den Elenden und ihrer Not anrühren lassen und er setzte wirksame Zeichen gegen Hunger, Krankheit, Schmerz und Tod.

Jesus hat schließlich die Klage aller Leidenden zu seiner eigenen gemacht. Der Hebräerbrief sagt dies mit unerhörter und befreiender Deutlichkeit: „Als er auf Erden lebte, hat er mit lautem Schreien und unter Tränen Gebete und Bitten vor dem gebracht, der ihn aus dem Tod retten konnte, und er ist erhört und aus seiner Angst befreit worden“ (Hebr 5,7).

Wenn die Evangelien Jesu Leidensgeschichte mit den Worten von Psalm 22 deuten, so heißt das : Jesus ist in seiner eigenen Leidensgeschichte zugleich in die Leidensgeschichte Israels hinabgestiegen, ja des Menschen überhaupt, in den Abgrund aller Not bis zur bitteren Erfahrung der Ferne und Abwesenheit Gottes.

Er hat diesem zutiefst menschlichen Schrei aus Abgrundtiefen (vgl. Psalm 130) in jener Stunde freilich auch letzten Grund und Hoffnung gegeben. Diese Hoffnung gründet in der Auferstehung Jesu Christi. Sie gibt dem Glaubenden eine letzte Gewissheit, dass sein Rufen nicht ins Leere geht.

Dem Betenden ist das Angeld der Hoffnung ins Herz gelegt: „Gott hat den Geist seines Sohnes in euer Herz gesandt, der ruft: Abba, Vater“ (Gal 4,65). „Abba, Vater“ sprechen und leben lernen – solches Beten ist Öffnung und Entfaltung des Menschseins und führt zu Vertrauen, zu Lob und Anbetung.

Das Gebet – und das Gebetbuch

Das Gebet ist seinem Wesen nach Begegnung des menschlichen Geistes mit dem Geist Gottes, eine innerste, unfassbare Begegnung.

Aber der Mensch hat nicht nur Geist, er hat Haut und Knochen. Und dieser Mensch ist oft so müde, so zerschlagen. Der Geist des Menschen scheint dann abwesend zu sein. Es regt sich kein klarer Gedanke. Nur noch stöhnen und seufzen kann der Mensch. Nach einem arbeitsreichen Tag scheint der Kopf nicht mehr zum Denken geeignet zu sein.

Das geht nicht nur den kleinen Leuten so. Die großen Beter aller Zeiten haben das an sich erfahren. Diese Bleigewichte die an uns hängen, sind wie Kreuze, die wir ein Leben lang mitschleppen: Müdigkeit, Kopfweh, dämmerige Augen, Zerschlagenheit, Verwirrung... Der Alltag liegt wie ein Berg auf uns, und wir finden nicht zum Gebet, zu Gott.

Die Gebetserfahrung von Jahrtausenden hat hier Hilfe geschaffen durch das Gebetbuch. Wir sollten die Gebetbücher nicht gering achten. Ein gutes Gebetbuch kann wie eine Brücke zu Gott sein. Auch wenn wir schon müde sind, können kräftige Gebete großer Frauen und Männer der Kirche, unseren Geist wieder frisch machen und aufnahmefähig für Gott. Diese vorgeformten Gebete wirken dann wie ein Geländer, das uns hinführt in die Nähe Gottes, bis wir wieder frei mit unserem Herrn und Gott sprechen können.

Aus dieser Erfahrung heraus hat die Kirche seit fast zweitausend Jahren ihren Priestern ein Gebetbuch in die Hand gegeben, die Psalmen, das Brevier, um täglich daraus zu singen und zu beten.

Auch wir sollten ein Gebetbuch haben, besonders für jene Zeiten, in denen unser Geist sich nicht frei zu Gott erheben kann.

Gebet

Ich glaube, Vater im Himmel,
dass Du nahe bei mir bist.
Du kennst mich und sprichst zu mir.

Ich glaube, dass Du mir zugewandt bist
Mit Deinem Angesicht.

Dir muss ich mich zuwenden,
wenn ich mich selbst finden will.
Denn ich bin nur,
was ich in Deinen Augen bin.
Ich kenne das Geheimnis nicht, das in mir ist,
bis Du es offenbarst
im Schein Deines Angesichts.

Herr, ich prüfe mich vor Dir.
Ich prüfe, was klein ist und groß.
Was ist wichtig an dem, was ich denke?
An meinen Sorgen, meiner Angst und meinen Hoffnungen?
Was ist nötig? Was entbehrlich?
Was ist fruchtbar? Was ist unfruchtbar?
Was ist wahr? Was ist Maske?
Manches erweist sich als so klein,
dass ich es vergessen kann, obwohl es mir wichtig war.
Manches erweist sich als so groß,
dass ich bereit sein muss, vieles zu ändern,
damit ich es erringe.

Wichtiger als meine Leistung ist mein Zutrauen.
Wichtig ist, dass ich tue,
was Du in mir tun willst,
damit ich der werde,
der ich nach Deinen Gedanken und Deinem Willen bin.

Jörg Zink

Eine kleine Schule des Betens

Ratschläge und Hilfen

Über Gott kann man nicht wie über einen Abwesenden reden. Er ist immer da. Deshalb kann man eigentlich nicht über ihn sprechen, man muss mit ihm sprechen.

Der christliche Glaube ist in dem Satz: „Ich glaube an Gott“ noch nicht voll zum Ausdruck gebracht. Denn christlicher Glaube ist nicht die Summe von Lehrsätzen, sondern gründet darin, dass Gott uns anruft. Dieser Anruf Gottes aber erwartet, dass wir antworten, mit unserem ganzen Leben, aber auch in Worten: „Ich glaube an Dich, Gott“. Erst in diesem Satz drückt sich der christliche Glaube voll aus. Und dieser Satz ist ein Gebet. Gebet ist antwortender Glaube.

1. Wollen Sie beten, so ordnen Sie Ihr Leben!

Wir Menschen haben nicht nur ein Gehirn, sondern auch Hände und Füße: wir sind nicht nur Geist, sondern auch Leib. Wir sind Fleisch und Blut. Es gibt keine körperliche Tätigkeit, die nicht geistgeprägt wäre: und es gibt keine geistige Tätigkeit, bei der nicht der Leib beteiligt wäre, sei es als Hemmnis oder als Hilfe. Eine weitere Konsequenz unserer Leiblichkeit ist, dass wir an Zeit und Raum gebunden sind. Wir können nicht verschiedene Dinge gleichzeitig oder überall gut tun.

Für uns muss alles seine Zeit und seinen Ort haben. Dies alles muss auch beim Beten bedacht werden, damit Leib, Zeit und Ort nicht Hindernis, sondern Hilfe zum Gebet werden. Die alten Ordensregeln sind von daher gesehen, in ihrem tiefsten Wesen die Gebetsmethoden der Orden. Sie geben die innere Gebetserfahrung ihrer Gründer wieder und wollen das persönliche und das Leben der Gemeinschaft auf das Gebet hin ausrichten.

Weil Leben und Gebet eine Einheit sind, lernt nicht der beten, der sich Gebetsmethoden aneignet, sondern wer bereit ist, sein Leben zu ordnen und in allem auf Gott hin auszurichten.

2. Ohne Schweigen und Sammlung gelingt das Gebet nicht

Die meisten begehen beim Beten einen Fehler. Sie meinen, man müsse beim Gebet sofort sprechen. Und dann wundert man sich, dass das Gebet nicht gelingt. Das Gebet beginnt nicht mit dem Reden, sondern mit dem Schweigen – und endet auch mit dem Schweigen.

Man kann nicht mitten aus einer anderen Beschäftigung heraus, vielleicht unmittelbar nach einem Ärger, auf einmal Gott loben. Wir sind heute viel zu gehetzt, zu nervös, um aus dieser Hetze unmittelbar auf ein Gespräch mit Gott umschalten zu können.

Wir sind nicht nur oft auf der Flucht vor Gott, wir laufen uns auch selbst davon. Wir sind – wie man sagt – „zerstreut“. Wir müssen uns also erst aus der Verflüchtigung sammeln, zu uns selbst kommen, uns konzentrieren. In das eigene Innerste gelangt man nicht, wenn man redet, sondern wenn man schweigt. Man gewinnt dadurch Tiefe; man erfährt, dass man mehr Mensch wird. Und nur wer zu sich selbst kommt, kann, dann auch zum anderen und schließlich zu Gott finden. Die Schwierigkeit mit dem Beten besteht nur darin, dass uns Gott so fern scheint. Wir selbst sind uns manchmal ferner als der scheinbar so ferne Gott.

Ein indischer Yogi sagte einmal: „Ein Pfeil wird nicht ins Ziel getragen. Er wird einige Zentimeter zurückgezogen, um hundert Meter zu fliegen“.

So zieht sich der Geist ins Gebet zurück, um dadurch umso dynamischer wieder arbeiten zu können. Vom Gebet gehen Impulse für den Alltag aus. Und umgekehrt wird das Gebet vom Alltag her erst lebendig. Gebet ist also nicht Flucht aus der Wirklichkeit. Im Gegenteil, es kommt unserem Alltag zugute, wenn wir uns zwischendurch zum Gebet zurückziehen.

Stille und Sammlung sind die erste Stufe, die in das Gebet hineinführt. Sie können aber auch selbst schon ein tiefes und gefülltes Gebet sein.

3. Stellen Sie sich im Gebet in die Gegenwart Gottes

Wesentlich für das Beten ist es, in Gott zu verweilen.

„Dieses Wandeln in Gottes Gegenwart bedeutet, dass du mit der Überzeugung lebst, er sieht alles, was in dir ist, und er kennt dich besser als du dich selbst kennst. Das Wissen, dass Gott dein Inneres schaut, darf nicht mit irgendeiner visuellen Vorstellung verbunden sein, sondern ist eine einfache Überzeugung oder ein einfaches Gespür“. (*Theophan der Klausner*)

Bevor ich bete, betet Christus schon in mir! Dessen habe ich mir am Beginn jedes Gebetes bewusst zu werden, wie Ignatius empfiehlt:

„Vor dem Eintreten in das Gebet komme der Geist ein wenig zur Ruhe; man setze sich oder gehe umher, wie es jeweils besser erscheint, wobei man erwägt, wohin ich gehe und mit welchem Ziel.“

4. Seien Sie im Gebet aufrichtig und lebenswahrhaftig!

Es nützt nichts, sich und Gott im Gebet etwas vorzumachen oder gar den Frommen zu spielen. Vor dem Antlitz Gottes gilt, was der hl. Pfarrer von Ars sagt: „Der Mensch ist soviel wert, wie er vor Gott wert ist, nicht mehr und nicht weniger!“

Hinter dem Verdacht, die Zeit für das Gebet sei verlorene Zeit, kann sich Unglaube verbergen: ich brauche Gott nicht! Tatsächlich scheint es der moderne Mensch schwerer zu haben als frühere Generationen, mit Gott ins Gespräch zu kommen. Die Welt ist erklärbar geworden. Daher scheinen Bitten an Gott entbehrlich zu sein. Alles wird mehr und mehr von uns selbst machbar. Statt des Gebetes um gute Ernte kaufen wir Düngemittel; und statt in der Krankheit Gott anzurufen, rufen wir den Arzt an.

Dennoch: Diese Welt bleibt bedroht, und sie bleibt begrenzt. Unsere Sehnsucht aber ist grenzenlos und bleibt unerfüllt. Und wir bleiben Geschöpfe, die sich ganz und gar Gott „verdanken“. Es gehört zur Wahrhaftigkeit, das zu bekennen.

Das geschieht nun im Gebet. Es geht also im Gebet gar nicht darum, dass wir Gott an uns und unsere Not erinnern; sondern darum, dass wir uns an Gott erinnern. Sinn des Gebetes ist es, Gott näherzukommen.

5. Jedes Gebet hat seinen Ort und seine Zeit!

Manchmal wird das Beten allein schon dadurch möglich, dass man den rechten Ort zum Gebet gefunden hat. Nach Möglichkeit soll dieser Ort des Gebetes nicht häufig gewechselt werden, denn er hat seine Auswirkung auf das Gebet: Es ist etwas anderes, ob ich im Verborgenen des eigenen Zimmers bete oder in der Kirche.

Für die Zeit des Gebetes gibt es drei Kriterien, die hilfreich sein können: Suchen Sie möglichst eine feste Zeit (Gewohnheit hilft), eine ruhige Zeit und eine wertvolle Zeit, die Sie gerne haben, aber die Sie auch gerne hingeben möchten.

Die Wahl der Zeit ist nicht ohne Bedeutung für das Gebet. So ist es nicht gleichgültig für den nächsten Tag, wie man den Abend verbringt. Der hl. Benedikt weiß darum, wenn er darauf hinweist, dass z. B. für die Lesung der Komplet nicht alle Bücher geeignet sind. Auch der hl. Ignatius rät in seinen geistlichen Übungen, den nächsten Tag am Abend vorher zu beginnen, und die Kirche lässt die großen Feste am Vorabend ihren Anfang nehmen, nämlich mit der Vesper.

Denn der Tag wird aus der Nacht geboren, er bereitet sich in ihr vor, so dass die Nacht und der Schlaf zum neuen Tag hinzugehören.