

Gebet

Gebet könnte man umschreiben als Annäherung des Menschen an Gott. Im Gebet richten wir unser Denken und Sehnen auf Ihn aus, mit Bitten, Lob und Dank, und versuchen, empfänglich zu werden für das, was Er uns mitteilen möchte, in welcher Weise Er uns Seine Gegenwart spüren lässt. Das Gebet ist im Grunde der lebendigste Ausdruck unserer Bedürftigkeit.

Wenn im Leben ernsthafte Schwierigkeiten auftauchen, kommt manchmal der Impuls zum Beten ganz spontan, selbst bei denjenigen, die im normalen Alltag überhaupt keine Notwendigkeit sehen, sich mit Gott zu beschäftigen. Ich habe ja bereits darauf hingewiesen, dass in jedem Menschen zutiefst ein Bewusstsein von Gott angelegt ist, welches manchmal aber erst dann zutage tritt, wenn er in Not und Leid gerät, oder wenn er an Grenzen stößt, die er aus eigener Kraft nicht überwinden kann, die sein Handeln und seine Existenz grundsätzlich infrage stellen. Aus solchen Situationen erwächst das Stoßgebet. Und in solchen Momenten spürt man vielleicht zum ersten Mal etwas von der Gegenwart Gottes. Hieraus entsteht jedoch noch nicht unbedingt eine tragfähige Gottesbeziehung. Erst wenn uns die Begrenztheit und Gefährdung des Lebens immer deutlicher zum Bewusstsein kommt und wir mit Fragen konfrontiert werden, die der Verstand nicht beantworten kann, wie die Fragen nach dem Sinn des Lebens oder nach dem Tod, wenn wir spüren, dass unsere tiefste Sehnsucht sich durch weltliche Dinge nicht stillen lässt, erst dann werden wir ernsthaft anfangen zu suchen, *wo* wir Antwort auf unsere Fragen finden und *wodurch* sich die Sehnsucht unseres Herzens erfüllen lässt. Und dann werden die Gebete häufiger und inniger. Dabei wartet Gott schon längst auf uns: „*Ihr werdet mich anrufen und hingehen und mich bitten, und ich will euch erhören. Ihr werdet mich suchen und finden, denn wenn ihr mich von ganzem Herzen suchen werdet, so will ich mich von euch finden lassen.*“ (Jeremia 29, 12-14). Und auch Jesus fordert uns ausdrücklich zum Gebet auf: „*Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopft an, so wird euch aufgetan.*“ (Matthäus 7, 7).

Wenn wir einmal soweit sind, ernsthaft nach Gott zu suchen, dann stellt sich natürlich die Frage, wie Gebet konkret aussehen kann. Das Gebet ist ja unsere einzige, aber auch die stärkste Möglichkeit, mit Gott in Verbindung zu treten. Da gehen die unterschiedlichsten Nöte und Bedürfnisse ein, und nicht weniger unterschiedlich sind die Erwartungen. Der eine fleht um Hilfe, der andere bittet um Schutz für seine Angehörigen, der nächste wünscht sich Gotterkenntnis, ein Gespür für Gottes Gegenwart und Liebe. Und dann die Unsicherheit: An *wen* soll ich das Gebet richten? Wird Gott mich erhören? Wird Er, kann Er mir meine Wünsche erfüllen? Um was darf ich überhaupt bitten? Bin ich würdig, Gott direkt anzusprechen? Wie bete ich „richtig“? Soll ich vorformulierte oder freie Gebet verwenden? usw..

Schließlich wird man feststellen, dass wenn man erst einmal angefangen hat, zu beten, dass das Gebet einer Entwicklung unterliegt, dass es sich mit der Zeit verändert, seine Prioritäten sich wandeln und dass eine allmähliche Aufwärtsentwicklung spürbar wird. Es gibt also verschiedene Stufen des Gebets.

Hören wir zunächst auf das, was Jesus zum Gebet sagt: „*Wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten. Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht viel plappern wie die Heiden; denn sie meinen, sie werden erhört, wenn sie viele Worte machen. Darum sollt ihr ihnen nicht gleichen. Denn euer Vater weiß, was ihr bedürft, bevor ihr ihn bittet. Darum sollt ihr so beten: Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt. 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 unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.*“ (Matthäus 6, 6-13).

Wer kennt nicht dieses Gebet? Aber wer vermag es in seiner ganzen Tiefe zu erfassen? Vor allem müssen wir uns klarmachen, dass es sich dabei um eine ausdrückliche Anweisung Jesu

handelt. Er gibt uns sogar die Worte vor. Im Folgenden möchte ich einige Anregungen geben, wie die einzelnen Bitten des Vaterunser aufgefasst werden können, sodass man sich bewusster hinein vertiefen kann. Dabei steht es jedermann frei, diesen Bitten Bedeutungen beizulegen, die seinem persönlichen Empfinden mehr entsprechen. Man spürt die Kraft der Worte deutlicher, wenn man sich in Ruhe auf sie einlässt und nach jeder Bitte kurz innehält. Dabei macht es natürlich einen Unterschied, ob man gemeinsam mit anderen oder allein für sich betet. Im letzteren Fall ist man freier, den Worten und Gedanken länger nachzusinnen und sie in die Tiefe der eigenen Seele hinein wirken zu lassen. Betrachten wir nun die einzelnen Bitten:

„*Unser Vater...*“ In hoffnungsvoller Sehnsucht wenden wir uns zu Dir. Lass uns Deine Gegenwart spüren und erfülle uns mit Liebe und Kraft. Hilf uns, empfänglich zu werden für das, was Du uns sagen und geben möchtest. Du hast uns ins Leben gerufen und versorgst uns mit allem, was wir nötig haben. Du bist uns liebevoll zugewandt, zeigst uns den richtigen Weg und beschüttest uns in Gefahr. Jederzeit können wir uns an Dich wenden – wenn wir in Angst und Sorge sind und selbst mit den banalsten Fragen des Alltags. Immer bist Du für uns da und weist uns niemals zurück.

„...*im Himmel!*“ Der Himmel ist da, wo du bist. Wenn wir Dich auch mit den Sinnen nicht fassen können, so bist Du doch immer gegenwärtig, selbst wenn wir überhaupt nicht an Dich denken. So schwer es uns fällt, das zu begreifen, so erreichen wir Dich doch schon allein mit diesen zwei Worten und können gewiss sein, dass Du uns siehst und hörst.

„*Geheiligt werde dein Name.*“ Dein Name steht über Allem, aber nur allzu oft wird er gleichgültig und oberflächlich in den Mund genommen oder sogar in den Schmutz gezogen. Für uns ist er ein kostbarer Schatz, dessen ganze Bedeutung wir mit dem Verstand nicht annähernd ermessen können. Wenn wir ihn in Andacht und Ehrfurcht aussprechen, sind wir sofort mit Dir verbunden. Selbst wenn wir so in Bedrängnis sind, dass wir nur noch „Jesus“ stammeln können (zu Deutsch: „Gott hilft“), so lenkst Du doch die Dinge sofort in einer Weise, wie es für uns am besten ist.

„*Dein Reich komme.*“ Dein Reich, das ist Deine Gegenwart, die alles, was in der Welt ist, mit Liebe, Weisheit, Gerechtigkeit und Frieden durchdringt, was wir jedoch oft gar nicht wahrnehmen oder sogar ausblenden, um unseren eigenen Willen durchzusetzen. Hilf uns, uns so weit zurückzunehmen, dass wir Deine Liebe spüren und sie an andere weitergeben können.

„*Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden.*“ Hilf uns, Deinen Willen zu erkennen und ihm nichts in den Weg zu legen. Wie begrenzt sind demgegenüber *unser* Wissen und *unsere* Kraft, wie unvollkommen unsere Werke! Lass uns dies erkennen und alles, was uns beschäftigt, vor Dich bringen, im Vertrauen, dass Du es ordnest und uns zeigst, wie wir damit umgehen können. Erst durch Deine Führung bekommt unser Denken und Tun einen so tragfähigen Boden, dass es nicht allein den Anforderungen dieser Welt, sondern auch denen Deines Reiches gerecht wird.

„*Unser tägliches Brot gib uns heute.*“ Alles was wir zum Leben benötigen – Essen und Trinken, Kleidung, Wohnung, menschliche Gemeinschaft, das nötige Geld, geistliche Nahrung usw. – erhalten wir täglich aus Deiner Hand, auch *ohne* Dich darum zu bitten. Du wirst nie aufhören, uns mit allem notwendigen zu versorgen. Wir erkennen darin Deine Liebe und danken Dir dafür – erbitten es aber jeden Tag aufs Neue von Dir, damit wir nicht in Versuchung geraten, unsere Nahrung woanders zu suchen oder aus Quellen zu trinken, die uns nicht bekommen.

„*Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.*“ Oft nehmen wir nur die Fehler anderer wahr und blenden unsere eigenen aus. Hilf uns zu erkennen, wo wir uns falsch verhalten haben oder anderen etwas schuldig geblieben sind – und dies auch vor Dir zu eingestehen. Wie viel hast Du uns schon vergeben, und wie liebevoll nimmst du jede weitere Last von unseren Schultern, wenn wir sie nur vor Dich bringen und uns nicht einbilden, wir könnten uns selbst davon befreien oder sie vor Dir verstecken. Hilf uns, dass wir gegenüber denen, die uns

Schaden zugefügt haben oder uns etwas schuldig geblieben sind, genauso großherzig sein können, wie Du es zu uns bist.

„*Und führe uns nicht in Versuchung...*“ Hol uns zurück auf den Boden, wenn wir uns auf Deinen Willen berufen, um *unsere* Ideen durchzusetzen und zu verwirklichen. Bewahre uns vor allem davor, anderen unsere Vorstellungen vom Glauben aufzudrängen, uns über ihre Sichtweise zu erheben und sie dadurch möglicherweise unter Druck zu setzen oder ihre persönlichen Grenzen zu verletzen.

„...*sondern erlöse uns von dem Bösen.*“ Unablässig werden wir vom Satan angegangen, der nichts unversucht lässt, um uns von Dir zu trennen und uns in die Irre zu führen. Nur in Deiner Gegenwart und unter Deinem Schutz sind wir sicher. Nur mit Deiner Hilfe sind wir in der Lage, die Schliche des Bösen zu erkennen und uns dagegen zur Wehr zu setzen. Hilf und ermuntere uns, uns an Deinem Wort und Deinen Zusagen festzuhalten, in der Bibel zu lesen und zu beten und in jeder Hinsicht auf dich zu vertrauen. Dann kann der Böse uns nichts anhaben, und du wirst uns sicher in unsere himmlische Heimat führen.

„*Amen.*“ Wir vertrauen darauf, dass Du unser Gebet erhörst.

Rufen wir uns noch einmal ins Gedächtnis, was Jesus über das Gebet gesagt hat: „*Plappert nicht...*“ und „*Darum sollt ihr so beten...*“. Das ist eindeutig. Jeder Satz im Vaterunser bringt eine einfache Bitte zum Ausdruck, auf deren Erhörung wir vertrauen dürfen. Von daher reicht es, dieses Gebet *einmal*, aber bewusst zu sprechen. Ritualhafte Wiederholungen mögen in manchen Bereichen einen gewissen Stellenwert haben, der durch die Worte Jesu jedoch nicht bestätigt, sondern eher infrage gestellt wird. Darüber hinaus bergen sie in sich die Gefahr, dass das Gebet nicht reflektiert wird und dadurch an Wirkung verliert.

An anderer Stelle sagt Jesus etwas über die Erhörung von Gebeten: „*Wenn ihr den Vater in meinem Namen um etwas bitten werdet, wird er's euch geben.*“ (Johannes 16, 23). Das ist eine eindeutige Zusage. Nur – was ist ein Gebet im Namen Jesu? Wenn wir unsere täglichen Gebete ansehen, dann sind es wohl meist Gebete in unserem *eigenen* Namen: sie drehen sich um unsere Nöte und Wünsche. Selbst wenn wir darum bitten, dass ein schwerkranker Mensch von seinem Leiden erlöst wird, bringt dieses Gebet eher zum Ausdruck, was *wir selbst* für gut und vernünftig halten, als dass wir dabei Gottes verborgene Wege in Betracht ziehen. Natürlich werden auch *solche* Gebete manchmal erhört. Demgegenüber ist das Vaterunser eindeutig ein Gebet im Namen Jesu, denn Er hat uns ausdrücklich aufgetragen, so zu beten. Und das bedeutet, dass alles, was wir in diesem Gebet erbitten, auch erfüllt werden wird.

Mit dem Vaterunser sind alle wesentlichen Erfordernisse unseres Lebens angesprochen, wobei wir das Wie und Wann in Gottes Hand legen, weil Er besser überblicken kann als wir selbst, was gut für uns ist. Wenn wir dies in vollem Vertrauen tun, wird uns das Gebet helfen, immer mehr Abstand zu den Fesseln und Zwängen unseres Ich und denen der Welt zu gewinnen und unseren Geist für die Wege Gottes zu öffnen. So gilt das Vaterunser, das „Gebet des Herrn“, mit Recht als das *höchste* Gebet. Es kann mit Gewinn in jede Andacht einbezogen werden und auch *alleiniger* Gegenstand derselben sein, indem man den einzelnen Bitten Zeit lässt, sich in der eigenen Seele zu entfalten.

Aber da ist ja auch noch der ganz normale Alltag mit seinen Sorgen und Nöten. Ständig müssen wir uns in der Welt behaupten, Probleme und Schicksalsschläge verarbeiten und uns mit anderen Menschen, Misserfolgen, Widerständen, Krankheiten und unseren Schwächen auseinandersetzen. Oft genug geraten wir dabei an unsere Grenzen und wissen nicht weiter. Und so ist es nur recht und billig, dass wir auch diese täglichen Anliegen, alles, womit wir nicht zurechtkommen, vor Gott bringen und Ihn um Hilfe bitten. Das dürfen und sollen wir tun. Auch wenn unser „*Vater weiß, was wir bedürfen, bevor wir Ihn bitten*“ (Matthäus 6, 8), sollen wir nicht meinen, dass deswegen unser persönliches Gebet überflüssig sei. Wir gestehen damit Ihm und uns selbst ein, dass wir *ohne* Ihn nicht klarkommen und auf Seine Hilfe hoffen und vertrauen.

Dadurch, dass wir unsere Gebete und Bitten vor Gott bringen und uns Seinem Wirken öffnen, ermöglichen wir Ihm, uns zu führen und unser Leben in gute Bahnen zu lenken. Wenn wir hingegen meinen, Ihn nicht zu brauchen und unser Leben nach eigenem Dafürhalten gestalten, lässt Er uns vollkommene Freiheit und hält sich insoweit zurück, als wir alle Auswirkungen und Folgen unseres Denkens und Handelns bis zur letzten Konsequenz erfahren und durchleben müssen. Er bleibt im Hintergrund, bis zu dem Moment, in dem wir nicht mehr weiter wissen und nach Ihm rufen. Je aufrichtiger wir dies tun, umso bereitwilliger wird Er uns helfen. „*Der Herr ist nahe allen, die ihn anrufen, allen, die ihn ernstlich anrufen. Er tut, was die Gottesfürchtigen begehren, und hört ihr Schreien und hilft ihnen.*“ (Psalm 145, 18-19).

Wir selbst können für die Beziehung zu Gott nicht mehr tun, als nach Ihm zu suchen und Ihn im Gebet anzurufen. Von *Seiner* Seite aus ist der Weg von vornherein offen. Er wartet gewissermaßen nur darauf, dass wir uns Ihm zuwenden, dass wir bitten, suchen und anklopfen: Und dann wird Er auf unser Bitten antworten und uns Seine Wege und Geheimnisse offenbaren.

Das allerdings ist nicht immer eindeutig zu erkennen. So sind viele Menschen der Meinung, dass Gott ihre Gebete nicht erhört, weil Er auf ihre Bitten nicht so reagiert, wie sie es erwarten. Sie verfallen in Zweifel, Hader und Resignation, und mancher wendet sich schließlich wieder von Ihm ab. Es ist jedoch nicht Gottes Aufgabe, unsere Wünsche und Vorstellungen zu erfüllen, und darüber hinaus sind unsere Gebete auch nicht immer sinnvoll – was wir aber manchmal erst im Nachhinein erkennen. Es ist irrig anzunehmen, dass Gott uns verlassen oder vergessen hat, nur weil auf unser Bitten keine unmittelbare Antwort erfolgt. Auch ist Er nicht schwerhörig oder hat wichtigeres zu tun, als sich um unsere Sorgen zu kümmern. Wenn wir zurückdenken, werden uns manche Situationen einfallen, in denen Er uns erhört, beschützt und geholfen hat und dies bis heute tut. Er ist uns *immer* nahe und für uns da, und das ist eines der großen Wunder, die mit dem Verstand nicht zu begreifen sind.

Es gibt eine ganze Reihe von Gründen, warum Gott unsere Bitten nicht immer so erfüllt, wie wir es erwarten: z.B. wenn eine Bitte nicht im Einklang mit Seinen Wegen steht, die ja über unseren eigenen Erkenntnishorizont weit hinausreichen, oder wenn die Erhörung einer Bitte uns oder anderen schaden würde. Vielleicht hat Gott auch etwas anderes bzw. besseres für uns vorgesehen, oder der günstigste Augenblick für die Erfüllung einer Bitte ist noch nicht gekommen. Das soll uns aber nicht hindern, all unsere Anliegen vor Ihn zu bringen. Wir müssen uns nur bewusst machen, dass Gottes Wege und Gedanken andere sind als unsere eigenen (Jesaja 55, 8-9); das heißt, keine allzu konkreten Erwartungen an die Erfüllung unserer Gebete zu haben, sondern darauf zu vertrauen, dass „...*denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen.*“ (Römerbrief 8,28). Gott weiß besser als wir selbst, was gut für uns ist, auch wenn wir den Sinn im Moment nicht erkennen. Und von daher sollte bei unseren Wünschen und Vorstellungen über allem die Bitte stehen: „*Dein Wille geschehe*“.

Das Gebet stellt gewissermaßen unsere *geistliche* Nahrung dar. Kein Mensch würde auf die Idee kommen, auf das Essen und Trinken zu verzichten, nur weil er keine Zeit dazu hat oder von irgendwelchen Aktivitäten davon abgelenkt wird. Selbst beim Fasten macht sich irgendwann der Hunger deutlich bemerkbar. Merkwürdigerweise spürt man den Hunger *der Seele* weitaus weniger oder er artikuliert sich so undeutlich, dass wir gar nicht wissen, wonach wir uns eigentlich sehnen und uns nach Zielen ausrichten, die keine wirkliche Erfüllung versprechen. Selbst wenn der Hunger der Seele vorübergehend beschwichtigt wird, wird er sich bald erneut melden und nach Sättigung verlangen.

Genauso wie dem Essen und Trinken müssen wir auch dem Gebet eine gewisse Zeit einräumen; Zeit, in der uns von Gott her das zufließt, was wir benötigen und wonach wir uns sehnen. Wir dürfen und sollen bitten, aber das *allein* ist es nicht. Beten ist zunächst Denken und Sprechen, womit wir unsere Wünsche und Bedürfnisse vor Gott zum Ausdruck bringen. Aber wenn wir nicht auch *hören* und *empfangen*, gehen wir ziemlich leer aus. Man muss also *empfänglich* werden, d.h. alle Antennen ausfahren, andere Reize ausschalten und die Gedanken zur Ruhe kommen lassen, in

die Welt Gottes hineinfühlen und hineinhorchen. Das erfordert eine Phase äußerer und innerer Stille, weil wir sonst die feinen von Gott ausgehenden Signale gar nicht wahrnehmen. Ein Gebet, das zu sehr im irdischen verhaftet ist, nur um Alltagsorgen kreist und sich von allen möglichen Gedanken ablenken lässt, ist wie ein Nebel, der im Tal festhängt und sich nicht auflösen kann. Um über die Wolken zu gelangen, muss der Wanderer zum Gipfel emporsteigen.

Vor dem Einschlafen ein kurzes Gebet zu sprechen zeigt zwar, dass der Betreffende gedanklich in gewisser Weise mit Gott verbunden ist, aber für eine lebendige Beziehung reicht das nicht ganz aus. Natürlich ist es gut und richtig, den Tag noch einmal zu überdenken, zu danken und zu bitten, aber meist zerfließen dann die Gedanken und man dämmert sanft hinweg. Wenn man 16 Stunden am Tag nur nach unten schaut und 5 Minuten nach oben, ist die Sache zu kurzatmig und die Sehnsucht Gottes, Sein Verlangen *nach uns*, bleibt weitgehend ungestillt. Um in einen *Austausch* mit Ihm zu kommen, in dem man nicht nur Anliegen vorbringt, sondern auch etwas empfängt, bedarf es innerer Sammlung und Konzentration, sowie einer Körperhaltung, die dies unterstützt. Empfehlenswert ist auch eine Rückzugsmöglichkeit, damit man nicht gestört wird, und ein bisschen Zeit, damit etwas ins „Fließen“ kommen kann. Gebet soll ja keine Einbahnstraße sein oder ein Monolog, der im Nichts verhallt, sondern man begegnet einem Gegenüber, mit Bitten und Danken, Nehmen und Geben, mit Sprechen, Hören und Fühlen.

Dass Gott ein Verlangen nach Gemeinschaft mit uns hat, ist keine Fiktion, sondern geht ganz klar aus Seinen eigenen Worten hervor: „*Siehe, ich stehe vor der Tür und klopfe an. Wenn jemand meine Stimme hören wird und die Tür auf tut, zu dem werde ich hineingehen und das Abendmahl mit ihm halten und er mit mir.*“ (Offenbarung 3, 20).

Dieses Öffnen der Tür, die bewusste Hinwendung zu Gott ist für viele ein ungewohnter Vorgang, und auch nicht unbedingt bequem. Den Meisten fällt es schon unter ganz normalen Umständen schwer, im Getriebe des Alltags eine Pause einzulegen, einige Augenblicke *nichts* zu tun und innerlich zur Ruhe zu kommen. Und hier geht es nun nicht allein darum, sich von den Eindrücken und Anforderungen des Alltags zu lösen und Abstand zu gewinnen, sondern sich auf Gott, auf die Ewigkeit auszurichten. Dafür muss man erst einmal einen Sinn, eine Sensibilität entwickeln. Es ist also ein Eingewöhnungsprozess nötig, und dazu bedarf es gewisser Rahmenbedingungen, damit die Sache nicht von vornherein im Sande verläuft oder am Frust scheitert.

Hilfreich wäre ein Grundrhythmus, z.B. morgens und abends jeweils 10 Minuten, der dazu beiträgt, dass das Gebet zu einer Selbstverständlichkeit wird, sich sozusagen als Gewohnheit einschleift. So machen ja viele auch regelmäßig ihre Gymnastikübungen oder drehen ihre Jogging-Runden, ohne weiter darüber nachzudenken. Im Gebet begeben wir uns immer wieder in die Nähe Gottes und stellen uns auf Ihn ein, um ein Gefühl für Ihn zu bekommen, für Den, der sich normalerweise unserer sinnlichen Wahrnehmung und Vorstellungskraft entzieht. Es kann durchaus sein, dass man dabei zunächst *überhaupt* nichts spürt, dass einem die Zeit trocken und langweilig vorkommt, dass man Schwierigkeiten hat, entspannt zu sitzen, ohne dass es hier oder da zwicket. Da gilt es mehr als einmal, den inneren Schweinehund zu überwinden und sich selbst an die Kandare zu nehmen. Hat man sich jedoch einmal an den Rhythmus gewöhnt und spürt, wie gut einem diese Phasen der Stille tun, wird man sie nicht mehr missen wollen.

Der Knackpunkt ist und bleibt die Frage: „*will ich wirklich eine Beziehung zu Gott?*“, „*brauche ich das Gebet, brauche ich Gott überhaupt?*“. Nur wenn ich diese Notwendigkeit *spüre*, werde ich die Konsequenz und Beharrlichkeit aufbringen, die nötig sind, um einen Gebetsrhythmus aufzubauen. Wenn nicht, verläuft das Bemühen über kurz oder lang im Sande, und die üblichen Gewohnheiten schleichen sich wieder ein. Da braucht man kein schlechtes Gewissen zu haben. Das zeigt nur, dass die Zeit nicht reif ist, dass man seine Möglichkeiten und Grenzen erst noch weiter ausloten muss.

Noch ein paar Worte zur Wahl und Gestaltung des äußeren Rahmens. Es soll ja gewissermaßen ein „heiliger Ort“ sein, ein Ort der Begegnung mit Gott, aber auch so etwas wie ein geschützter

Raum, in den ich mich aus dem Alltag zurückziehen kann. Natürlich kann ich auch in die Natur hinausgehen und dort beten, mich am Arbeitsplatz oder in einer Menschenmenge in mich selbst zurückziehen, um mich Gott zuzuwenden. Im letzteren Fall wäre dann gewissermaßen *mein Herz* der heilige Ort, an dem ich Gott begegne. Das kann durchaus wohltuend sein. Dennoch ist es sinnvoll, sich für die Zeiten der Stille einen besonderen Platz zu schaffen, der einem hilft, sich von Außenreizen abzuschirmen und zur Ruhe zu kommen. Dazu reicht schon eine Ecke im Arbeits- oder Schlafzimmer, die man entsprechend gestaltet, vielleicht mit einer Kerze, einem Kreuz oder einer Ikone. Darüber hinaus wäre ein Hocker bzw. ein Gebetsbänkchen sinnvoll, sodass längeres entspanntes Sitzen möglich ist. Und natürlich sollte man auch dafür sorgen, dass die Zeiten des Gebets von anderen respektiert werden, damit man ungestört ist. Gerade wenn kleine Kinder im Haus sind, kann dies vielleicht etwas schwierig sein, sodass manchmal die Unterstützung des Partners erforderlich wird.

Schließlich ergibt sich noch die Frage, *an wen* ich mich im Gebet wende, *wen* ich anspreche. Außer Gott gibt es ja noch eine Reihe anderer Möglichkeiten. Manche z.B. beten zu Engeln oder mit ihnen. Engel sind Geisteswesen, die im Auftrag Gottes handeln, das Heilige bewahren, Botschaften Gottes übermitteln und uns beschützen. Auch können sie unsere eigenen Anliegen vor Gott bringen. Nur – unser tiefste Sehnsucht wird dadurch nicht gestillt. Wenn wir bei den Engeln stehen bleiben und uns mit den sich vielleicht einstellenden Gefühlen zufrieden geben, werden wir keine tragfähige Beziehung zu Gott gewinnen, die uns einen verlässlichen Halt im Leben gibt und die uns durch das Leiden und den Tod hindurch trägt. Und – hat nicht auch der Satan seine Engel, die uns aus eben *dem* Grunde schöne Gefühle vermitteln, damit wir uns *nicht* Gott zuwenden, die uns davon abzuhalten versuchen? Wer kann das klar unterscheiden? Damit haben selbst Mönche ihre Schwierigkeiten.

Andere rufen Heilige oder die Muttergottes an, damit diese *stellvertretend* für sie beten bzw. ihre Bitten vor Gott bringen, sozusagen als *Fürsprecher*, und relativ häufig bleiben diese dann auch die *einzigsten* Ansprechpartner. Das mag hilfreich sein, wenn man Schwierigkeiten hat, Gott *direkt* anzusprechen. Da braucht man manchmal einen Mittler, der einem zu Gott die Brücke baut. Aber auch die Heiligen oder die Muttergottes sind nicht das Wesentliche, sondern allein Gott. Wenn man nur mit *ihnen* zu tun hat, kommt ebenfalls keine unmittelbare Verbindung zu Gott zustande. Man bleibt sozusagen auf der Brücke stehen und erreicht nicht das andere Ufer.

Unterschwellig steht manchen dabei das Gefühl im Wege, *nicht würdig* zu sein, um vor Gott zu treten. Da drängt sich die Frage auf, wer denn *überhaupt* würdig ist. Jemand, der ein hohes, vielleicht sogar ein geistliches Amt bekleidet? Ansehen, Ehrbarkeit und gesellschaftlicher Status sind jedoch äußere Attribute, die über das, was sich im Inneren des Betreffenden abspielt, nicht unbedingt etwas aussagen, und die ihn auch nicht vor abgründigen Gedanken und Impulsen schützen. Als Beispiel hierfür stellt Jesu uns das Gleichnis vom Pharisäer und dem Zöllner vor Augen:

„*Es gingen zwei Menschen hinauf in den Tempel, um zu beten, der eine ein Pharisäer, der andere ein Zöllner. Der Pharisäer stand für sich und betete so: Ich danke dir, Gott, dass ich nicht bin wie die anderen Leute, Räuber, Betrüger, Ehebrecher oder auch wie dieser Zöllner. Ich faste zweimal in der Woche und gebe den Zehnten von allem, was ich einnehme. Der Zöllner aber stand ferne, wollte auch die Augen nicht aufheben zum Himmel, sondern schlug an seine Brust und sprach: Gott, sei mir Sünder gnädig! Ich sage euch: Dieser ging gerechtfertigt hinab in sein Haus, nicht jener.*“ (Lukas 18, 9-14)

Wir können vom Zöllner lernen, dass man Gott *direkt* ansprechen darf und soll, gerade dann, wenn man sich belastet und unwürdig vorkommt. Oder anders ausgedrückt, dass wir, als Kinder Gottes, jederzeit zu unserem Vater gehen und Ihn um alles bitten dürfen, und das um nichts weniger, wenn wir etwas „verbockt“ haben. „*Denn welche der Geist Gottes treibt* (und das ist jeder, der sich mit seinem Gebet zu Gott aufschwingt), *die sind Gottes Kinder.*“ (Römerbrief 8, 14). Ein Kind geht mit seinen Sorgen zum Vater und nicht zu dessen engstem Freund, Sekretär oder

Verwalter. Innerhalb einer Familie ist zwar oft die Mutter die erste Anlaufstelle, und in vergleichbarer Weise fühlen sich auch viele Menschen bei der Muttergottes geborgen und aufgehoben. Aber letztlich ist die Geborgenheit *in Gott* das Ziel unseres Strebens, und damit stellt Er die Mitte unseres Gebets dar.

Schließlich noch einige Anregungen zum Ablauf bzw. zur Gestaltung des Gebets, die natürlich unverbindlich und entsprechend den Neigungen und Bedürfnissen des Einzelnen veränderbar sind. Auch ist es ein Unterschied, ob man in einer Notsituation zu Gott betet oder ob man seine tägliche Andacht hält. Für letztere wäre folgende Grundstruktur denkbar:

Als erstes setze ich mich entspannt hin und sammle mich, richte mich innerlich auf Gott aus. Dazu kann ich eine Bibelstelle, einen geistlichen Text oder einen Psalm lesen und diesen einige Momente auf mich wirken lassen. Danach danke ich Gott für alles, was ich von Ihm empfangen habe. Ich mache mir Seine Gaben bewusst, bringe zum Ausdruck, dass ich sie zu würdigen weiß und gebe *Ihm* die Ehre: „*Wer Dank opfert, der preiset mich, und da ist der Weg, dass ich ihm zeige das Heil Gottes.*“ (Psalm 50, 23). Durch den Dank bin ich sofort mit Gott verbunden.

Als nächstes lege ich alle Gedanken, Probleme und Sorgen, alles was mich momentan beschäftigt, Gott „zu Füßen“, übergebe sie Ihm, um den Kopf frei zu bekommen. In eine total vollgestopfte Kammer passt nichts mehr hinein und ebenso wenig in einen mit Gedanken und Wünschen angefüllten Kopf. Je mehr ich alles in diesem Moment loslassen kann, umso leichter wird Gott in mir Raum finden und sich mir in irgendeiner Weise mitteilen. Ich versuche, still zu werden, keinen anderen Gedanken aufzunehmen und meine Aufmerksamkeit allein darauf zu konzentrieren, ob und wie sich die Gegenwart Gottes mir mitteilt. Diese Stille ist ein Moment höchster Konzentration und Empfangsbereitschaft. Dass man mit den Sinnen (Augen, Ohren usw.) etwas wahrnimmt, ist nicht unbedingt zu erwarten, vielleicht mal so etwas wie eine „innere Stimme“ oder ein tiefer Gedanke. Es können auch körperliche oder seelische Empfindungen auftreten, die man normalerweise so nicht kennt. Dazu hat es sich als hilfreich erwiesen (auch um die Gedanken zur Ruhe zu bringen), sich auf den Körper zu konzentrieren und in ihn hinein zu fühlen, um dort Anzeichen wahrzunehmen, die vielleicht auf einen göttlichen Ein-Fluss schließen lassen, wie z.B. ein Empfinden von Wärme, Kribbeln oder eine Art Strömen. Man kann auch die Aufmerksamkeit ins Herz lenken, an den Ort, der von vielen als Sitz der Seele empfunden wird, wo die Begegnung mit Gott stattfindet. Wenn man dabei ein tiefes Gefühl von Ruhe und Frieden spürt, kann dies schon die Antwort Gottes sein.

Auftauchende Gedanken versuchen wir zu ignorieren oder sie gleich zur anderen Seite des Kopfes wieder herauszulassen. Auch können wir Gott bitten, uns vor ihnen zu schützen. Dennoch können sie zum Problem werden, und man braucht eine gewisse Geduld und Beharrlichkeit, um das Gebet nicht abubrechen oder in seinen Bemühungen nachzulassen bzw. sie einzustellen. Es ist nicht schwer zu erraten, woher solche Störungen rühren: unser Wunsch, Gott nahe zu sein, ruft natürlich die Gegenkräfte auf den Plan, denen dies ein Dorn im Auge ist und die alles daran setzen, um uns vom Gebet abzuhalten. Diese nehmen wir zwar nicht direkt wahr, da sie geistiger Natur sind, aber sie haben die Macht, uns Gedanken, Ideen und Impulse zufließen zu lassen, die wir für unsere eigenen halten und diese dann im Kopf hin und her wälzen. Jeder, der sich anschickt zu beten, wird damit konfrontiert. Damit fertig zu werden und sich nicht entmutigen zu lassen, gehört zu dem notwendigen Lern- und Eingewöhnungsprozess. Um sich nicht zu überfordern, sollte man daher im Anfang die „stille Zeit“ auf wenige Minuten beschränken. Wenn sich immer die gleichen Gedanken aufdrängen, kann dies allerdings auch ein Hinweis auf ein ungelöstes Problem sein, für dessen Bearbeitung man möglicherweise auf fremde Hilfe angewiesen ist.

Im Anschluss an die Zeit der Stille können wir noch einen „Herzenswunsch“ äußern, mit dem wir das zum Ausdruck bringen, was uns im Moment für unser Leben am wichtigsten erscheint, sowie für diejenigen bitten, die uns besonders am Herzen liegen und die der Hilfe Gottes im Moment am dringlichsten bedürfen. Dabei sollte man jedoch keine Vorstellungen entwickeln, was für die Betroffenen das Beste wäre, sondern sie einfach der Fürsorge Gottes anvertrauen. Es ist

immer wieder erstaunlich zu sehen, welche weitreichenden Auswirkungen solche Fürbitten haben. Vielleicht ist es unser liebevolles Denken an die betreffende Person, das sich mit der Liebe Gottes verbindet und auf diese Weise zu einer positiven oder heilsamen Entwicklung beiträgt. Ein sinnvoller Abschluss des Gebets wäre schließlich das Vaterunser, womit wir all das einschließen, was wir nicht bedacht haben.

Eine Variante könnte darin bestehen, mit dem Vaterunser die gesamte Gebetszeit auszufüllen, wobei wir den einzelnen Bitten genügend Raum geben und sie in ihrer ganzen Bedeutung betrachten..

Es geht beim Gebet nicht um „richtig“ oder „falsch“ und auch nicht um feste Regeln und Prinzipien. Insofern ist auch diese Betrachtung keinesfalls als Vorschrift zu verstehen, sondern lediglich als Anregung, wie man vorgehen *könnte*. Es geht allein darum, eine Beziehung zu Gott zu gewinnen, Ihm „die Tür zu öffnen“, damit Er zu uns „hineingehen“ und uns an allem, was Sein ist, Anteil geben kann (Offenbarung 3, 20) Diese Beziehung wird umso lebendiger und unmittelbarer, je natürlicher ich an die Sache herangehe und mir klar mache, dass Gott in diesem Augenblick gegenwärtig und ansprechbar ist. Je öfter ich in die Stille gehe und je öfter ich auch untertags in allen Angelegenheiten an Gott denke und mit Ihm rede, umso durchgängiger wird die Beziehung und umso tragfähiger wird sie dann auch in den Situationen sein, die mich belasten oder die über meine Kräfte gehen.

Eine wichtige Erfahrung besteht darin, dass Gebete in Gemeinschaft mit einem oder mehreren Menschen eine größere Kraft haben, als wenn man allein betet. Das machen auch die Worte Jesu deutlich: „*Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen*“ (Matthäus 18, 20). Gerade dann, wenn man sich selbst nicht in der Lage fühlt zu beten, z.B. weil man nichts dabei verspürt, Irritationen ausgesetzt ist und sich verlassen vorkommt, kann es von entscheidender Bedeutung sein, dass andere einem zur Seite stehen oder für einen beten. In diesem Fall wird die göttliche Kraft durch den Gleichschwung mehrerer Personen, die alle in *einem Sinne* auf Gott ausgerichtet sind, gewissermaßen gebündelt und damit für die Anwesenden deutlicher spürbar. Dies ist in jeder Familie möglich, wenn sich die Familienmitglieder einig sind, und darüber hinaus gibt es auch Gebetskreise, die sich eigens zu diesem Zweck zusammenfinden. Das gemeinsame Gebet kann eine ungeahnte Kraft entfalten und das ganze Leben verändern. Im Falle einer schweren Erkrankung sollte man daher auch an die Möglichkeit denken, gemeinsam mit der Familie oder einem Gebetskreis um die rechte Führung und um Heilung zu bitten.