

III. BETEN – SICH EINSMACHEN MIT GOTT

In Wort und Tat, in Arbeit und Ruhe (E-S-3)

Wir Menschen haben viele Fähigkeiten gemeinsam mit anderen Geschöpfen Gottes. Was uns aber besonders auszeichnet, ist das Gebet. Wir können unsere Dankbarkeit, unsere Freude, unsere Not, unsere Wünsche... und so vieles mehr in Worte kleiden und zum Himmel schicken. Darüber hinaus können wir sogar mit Gott „ins Gespräch“ kommen, denn Gott hat uns von Anfang an dazu berufen, dass wir mit ihm eine freundschaftliche Beziehung aufbauen, ja in eine gewisse Einheit mit ihm gelangen. Darum hat er uns die Gabe verliehen, dass wir mit ihm in verschiedenster Weise sprechen, also beten können.

1. Das Vater-unser

Beten, wie Jesus uns gelehrt hat

Die Jünger Jesu hatten in ihren Familien und Synagogen schon gelernt zu beten. Als sie aber Jesus beim Beten beobachteten, da erlebten sie etwas Neues, etwas Besonderes. Darum baten sie ihren Meister: „*Herr, lehre uns beten, wie schon Johannes seine Jünger beten gelehrt hat!*“ (Lk 11,1). Da schenkte Jesus ihnen und uns das Vater-unser als Beispiel für christliches Beten (Mt 6,9-13; Mk 11,25; Lk 11,2-4). Weil die ursprünglichen Worte Jesu aus dem Gedächtnis der Zuhörer anfangs nur mündlich weitergegeben wurden, finden wir in den Evangelien verschiedene Fragmente des Originals. Hier halten wir uns an jene Tradition, die sich in der Liturgie im Laufe der Geschichte durchgesetzt hat. Diese Form unterteilt das Vater-unser in zwei Haupt-Teile: Der erste zeigt uns in drei Bitten, was wir vor allem in der Beziehung zu Gott beachten müssen, und der zweite Teil betont, was wir selber am meisten brauchen und von Gott erbitten dürfen und sollen:

VATER UNSER IM HIMMEL

Gott, Du Schöpfer und Herr von Himmel und Erde, Du bist unser Vater, der uns liebt und sich nach unserer Freundschaft sehnt. Du liebst alle Menschen als Deine Kinder – unsere Brüder und Schwestern – und Du willst, dass wir Dich über alles lieben und unsere Nächsten wie uns selbst. Das ist auch für uns selber das Beste...

GEHEILIGT WERDE DEIN NAME

Dein Name sagt uns, wer Du bist: „Jahwe“ – „Ich bin da.“ Lieber Vater, lass uns das nie vergessen, dass Du für uns da bist, dass Du uns liebst! (vgl. 1 Joh 4,16). Das ist unser Glaube, auf dem wir unser Leben mit Deiner Hilfe aufbauen wollen. Hilf uns, diese Überzeugung vor aller Welt zu bekennen...

DEIN REICH KOMME

Dein Reich auf dieser Erde ist dort, wo Jesus in unserer Mitte wohnt (vgl. Mt 18,20), wenn wir uns ernsthaft bemühen, nach dem Wort Gottes zu leben (Zehn Gebote, Bergpredigt...). Dann geht es allen gut in Frieden und Vor-Freude auf den Himmel...

DEIN WILLE GESCHEHE WIE IM HIMMEL SO AUF ERDEN

Lass uns immer und aufrichtig danach streben, Deinen Willen schon hier auf der Erde vollkommen zu erkennen und zu erfüllen, damit wir uns auf das Leben im Himmel – in Einheit mit Dir, dem Drei-Einen und allen Engeln und Heiligen – gut einüben...

UNSER TÄGLICHES BROT GIB UNS HEUTE

Lieber Vater, mach uns dankbar und genügsam für Nahrung, Kleidung und Wohnung und lass uns verantwortungsvoll mit den Gaben Deiner Schöpfung umgehen. Schenke uns Deinen Geist, dass wir die Güter dieser Erde so verwalten, dass wir beitragen können, die Not und den Überfluss auf dieser Welt zu besiegen...

UND VERGIB UNS UNSERE SCHULD, WIE AUCH WIR VERGEBEN UNSEREN SCHULDIGERN
Vater des Erbarmens, Du bist bereit, unsere Sündenschuld zu vergeben, wenn auch wir bereit sind jenen zu verzeihen, die uns gegenüber schuldig geworden sind. Wir danken für diese Gnade und bitten um ein Herz – ähnlich dem Deinen...

UND FÜHRE UNS NICHT IN VERSUCHUNG, SONDERN ERLÖSE UNS VON DEM BÖSEN.
Lieber Vater, Du hast dem Bösen gestattet, uns in Versuchung zu führen, damit wir uns bewähren können im Gehorsam und in der Liebe zu Dir. Steh uns bei in unserer Schwachheit, erfülle uns mit Deiner Liebe und lass nicht zu, dass wir von Dir getrennt werden...

2. Das Gleichnis von Papas Geburtstag¹

Ein Familienvater feierte mit seiner Frau und den drei Kindern Geburtstag. Die älteste Tochter war bereits 16 Jahre alt, der mittlere Sohn war 14, und der jüngste ging in die erste Klasse. Die ganze Familie bereitete sich auf die Feier vor.

Die große Schwester fand in einem Gedichtband ein sehr schönes Gedicht, das so gut zu ihrem geliebten Papa passte. Sie probte dieses Gedicht mit ihrem kleinen Bruder ein und als sich alle zur Gratulation versammelten, trug der kleine Junge das Gedicht mutig vor. Der Vater war ganz gerührt und erfreut über seinen Jüngsten. Es war ein echtes Geschenk für ihn!

Der vierzehnjährige Sohn war der nächste der Gratulanten. Er wollte kein Gedicht auswendig lernen – das war nichts mehr für ihn. Immerhin hatte er in der Schule schon gelernt, Aufsätze zu schreiben! Also beschloss er, seinen Dank an den Papa mit eigenen Worten niederzuschreiben. Er fand tatsächlich erstaunlich passende Worte! Papa war voller Bewunderung und Stolz auf den „Großen“, der schon in der Lage war, das, was er in seinem Inneren fühlte, so treffend auszudrücken. Er dachte im Stillen, dass dieser so kluge Sohn zumindest Professor an der Uni werden könnte!

Dann war die Tochter an der Reihe. Für ein Mädchen in diesem Alter ist es besonders wichtig, einen Vater zu haben. Obwohl es gelegentlich auch Spannungen und Auseinandersetzungen zwischen ihnen gab, obwohl sie sich manchmal über ihren Vater beschwerte, weil er sie nicht so oft in die Disco gehen ließ, wie sie es gerne wollte, und wenn schon, dann noch verlangte, pünktlich zurückzukommen... Sie liebte ihren Vater dennoch sehr und war ihm dankbar, weil sie sich auf ihn verlassen konnte. Schon die Tatsache, dass er nicht mit allem einverstanden war und manchmal auch etwas verbot, stärkte ihr Vertrauen zu ihm. Sie wusste, dass Papa auf sie aufpasste, und war im Grunde dankbar dafür. Sie hatte verstanden: Wenn Papa nein sagte, dann nicht um sie zu ärgern, sondern aus Sorge um sie. Deshalb wollte sie ihre tiefe Liebe und Dankbarkeit auf besondere Weise zum Ausdruck bringen. Sie kaufte von ihrem Taschengeld eine kostbare Orchidee und beschloss, ihrem Vater etwas ganz Liebes ins Ohr zu flüstern. Aber in dem Moment, als sie ihren Glückwunsch vorbringen wollte, verschwanden alle ausgedachten schönen Worte aus ihrem Kopf. Sie konnte gar nichts mehr sagen, küsste ihren Papa nur und brach in Tränen aus. Der Vater verstand das und war glücklich. Sie konnte ihm sogar noch mehr sagen und ausdrücken als die ersten beiden Gratulanten und Papa nahm es mit noch größerer Rührung auf.

Und da stand noch die Mama, die dieses Mal überhaupt keine Zeit gefunden hatte, etwas Besonderes vorzubereiten. Was sollte sie ihrem Mann auch schenken? Sie hatte ihm doch schon so viele Jahre lang alles gegeben – was sie war und hatte. So viel Liebe, Geduld, Vergebung... Sie hatte alles gegeben – und alles bekommen. Es war nicht immer leicht in dieser Ehe, aber jede Krise vertiefte ihre Einheit, die im Glauben ihre Wurzeln hatte. Sie haben miteinander und aneinander auch gelitten, aber gerade diese Leiden haben sie zu einer tieferen Liebe reif werden lassen. Als sie nun vor ihrem Mann stand, schaute sie ihm eine kleine Weile in die Augen, und auch er schaute in ihre Augen – und in diesem Moment gaben sie sich erneuert ihr großes „Ja“, mit dem sie schon so oft ihre gemeinsame Hingabe an Gott erneuert hatten. Die Mama sprach in diesem Moment der Gratulation kein Wort und sie überreichte auch nichts (der Geburtstagskuchen stand ja schon auf dem Tisch 😊). Dennoch gab sie dem „Geburtstagskind“ das größte Geschenk und sagte ohne Worte das Meiste...

¹ Aus: *Hingabe. Von der Not und dem Segen der Anbetung*, S. 28-34 (Calix).

3. Die verschiedenen Gebetsformen

(1.) Das vorgeformte, mündliche Gebet

Das jüngste der Kinder vertritt in diesem Gleichnis die auswendig gelernten Gebete. Dieser Erstklässler hat selbst noch nicht ganz verstanden, was in diesem Gedicht alles ausgesagt wird. Vielleicht hat ja auch der Papa selber nicht gleich alles verstanden. Diese Situation ist für uns beim Beten typisch, wenn wir an das Vater-unser, die Psalmen oder die liturgischen Gebete denken, die wir zum Teil auswendig aufsagen. Diese Gebete enthalten viel Schönes und Erbauliches, aber manchmal brauchen wir in dem Moment etwas ganz anderes. Ein ganzes Leben genügt nicht, um in diese tiefen, bedeutungsvollen Worte voll hineinzuwachsen. In diesem Stadium bedeutet also Beten, das zu wiederholen, was Jesus selbst, die Heiligen, die Propheten und die Kirche uns vorschlagen, mitteilen und empfehlen. Dies ist die erste Stufe des Betens, die niemals enden soll und zu der man auch ständig zurückkehren muss.

(2.) Das betrachtende Gebet

Die zweite Stufe ist das betrachtende Gebet, die Meditation, also das Gebet in eigenen Worten: Danksagung, Entschuldigung, Lob... Wir äußern uns mehr oder weniger spontan, so wie unser Herz empfindet. Mit einem solchen Gebet sind wir aktiver, selbständiger. Diese Form des Gebetes ist mehr als die Wiederholung von „vorgefertigten“ Texten. Am Anfang wissen wir noch nicht, wie wir auf diese Weise beten sollen, denn man muss in diese Form hineinwachsen. Je reifer wir sind, desto mehr können wir Gott aus unserem eigenen Herzen sagen. Aber es ist nicht um die Menge der Worte (Quantität), sondern um die Tiefe und Echtheit des Gesagten und des inneren Lebens, die einem solchen Gebet Qualität verleihen.

(3.) Das affektive, gefühlsmäßige Gebet

Die dritte Form des Gebetes wird hier durch das Mädchen im jugendlichen Alter dargestellt. Es geht um das affektive Gebet, das sich in Gefühlen und Zeichen, also mit dem Herzen, ausdrückt. Und diese Art von Gebet ist auch sehr, sehr wichtig! Denn das Gebet ist nicht nur eine Sache der Gedanken, bestimmter Begriffe oder Formeln. Es ist vor allem die Gabe des Herzens – und es gibt tausend Formen, seine Liebe zu zeigen: eine Blume oder ein brennendes Licht, ein Kuss oder eine Geste... Diese Dimension des Gebetes ist aber doch noch nicht die höchste und wichtigste.

(4.) Gebet der Kontemplation – Einfachheit – Anbetung

Schließlich das Beispiel der Mutter, die in der Einfachheit ihres Blickes durch ihre Augen alles geben konnte – in einem kurzen Augenblick, ohne Worte, ohne besondere Gesten. Das ist das Gebet der Kontemplation, auch „Gebet der Einfachheit“ genannt. Es ist ein Gebet, das nur von denen gebetet werden kann, die schon viel erlebt haben, denn ein solches Gebet erfordert Läuterung am Fuße des Kreuzes. Es ist gewöhnlich noch nicht möglich, so am Anfang des Lebens oder am Anfang des spirituellen Weges zu beten. Man soll auch nicht künstlich versuchen auf diese Weise nach einem leichteren, bequemerem Weg des Gebetes zu suchen, auf dem man nicht so viel denken oder sprechen müsste. Ein altes Sprichwort sagt: „Not lehrt beten.“ Dieser Satz weist nicht nur auf die Erfahrung hin, dass die Notzeiten zu vermehrten Hilferufen veranlassen. Man muss wohl auch durch die Not des Leidens gegangen sein, um demütig genug zu werden und lieben zu lernen.

Maria unter dem Kreuz ist das vollendete Beispiel echten Gebetes. In vollendetem Vertrauen ist sie ganz Ohr für den Willen Gottes und ganz Hingabe an ihn – Kontemplation und Anbetung ohne Worte.

Die Mutter in unserer Geschichte hat jahrelang jeden Tag viele Schwierigkeiten erlebt, aber sie hat ihren Mann und ihre Kinder immer noch mehr geliebt. Mehr oder weniger bewusst hat sie gelernt, Gott immer wieder alles aufzuopfern, ihr Herz zu verschenken und trotz verschiedener schwieriger Situationen weiter zu lieben. Deshalb konnte sie ihre dankbare Liebe für ihren Mann (und die ganze Familie) anlässlich der Geburtstagsfeier so tief und schlicht zum Ausdruck bringen.

Diese erdachte Geschichte (manche werden sie „ein Märchen aus uralten Zeiten“ nennen) fasst die verschiedenen Formen des Gebetes zusammen. Sie ergänzen sich gegenseitig wie die Angehörigen einer Familie. Es kann nicht gesagt werden, dass eine Form besser ist als die

andere. Alle Formen haben ihr Wachstum, ihre besondere Zeit. Manchmal brauchen wir mehr die eine, manchmal die andere. Glückliche, wer sich helfen lässt, Schritt für Schritt die wahre Anbetung zu erlangen, denn sie berührt den Himmel!

4. Gewissensfragen zum Leben aus dem Gebet

(1.) Fragen an Junge Menschen

- Glaubst du, mit dem Leben allein zurechtzukommen, ohne Beziehung zu dem, der dich erschaffen hat?
- Kennst du nur die Gebete aus deiner Kindheit, oder suchst du nach altersgemäßen Formen?
- Überdenkst du deine Lebensfragen (Situation in der Familie, Freunde, Beruf...) auch vor Gott und mit Gott?

(2.) Fragen an die Eltern

- Welche Rolle spielt das gemeinsame Gebet in eurer Ehe, in der Familie?
- Lasst ihr eure Kinder spüren, dass sie von Gott geliebt sind?
- Gebt ihr den heranwachsenden Kindern genügend Spielraum, eigene Formen des Gebetes zu finden?

(3.) Fragen an uns alle

- Bete ich nur in der Not, oder auch dann, wenn es mir gut geht?
- Kennt mein Beten nur die persönliche Bitte, oder auch den Dank, das Lob, die Anbetung?
- Frage ich im Gebet nach dem Willen Gottes?
- Kann ich im Gespräch mit Gott auch zuhören, warten und schweigen?
- Ist meine Haltung beim Gebet Ausdruck der Ehrfurcht vor Gott?²

5. Gebet als Vereinigung mit Gott

(1.) In der Gegenwart Gottes leben

Das Beten kann uns helfen, immer bewusster in der Gegenwart Gottes zu leben. Durch das Streben, in all unserem Tun und Lassen den Willen Gottes zu erfüllen, wird in gewisser Weise alles zu einem Gebet, zu einem dankbaren Lobpreis, zu einer vertrauensvollen Bitte. Dabei wollen wir nicht vergessen, dass es nicht um die Vielzahl an Gebeten geht (Quantität), sondern um deren inneren Wert (Qualität). Der aber wird deutlich in einer Feststellung des hl. Pfarrers von Ars: „Beten – das heißt, sich eins-machen mit *Gott!*“

(2) Aus einer Katechese des heiligen Pfarrers von Ars

Das Gebet ist nichts anderes als Vereinigung mit Gott. Wenn jemand ein reines, mit Gott verbundenes Herz hat, dann überkommt ihn ein berauschendes Gefühl von Wonne und Glück, ein Licht, das ihn wunderbar erleuchtet. In dieser tiefen Vereinigung sind Gott und die Seele wie zwei ineinander verschmolzene Kerzen, die keiner mehr trennen kann.

Überaus schön ist die Vereinigung Gottes mit seinem geringen Geschöpf; es ist ein Glück, das niemand begreifen kann. Es gibt Menschen, die sich ganz ins Gebet versenken wie die Fische ins Meer, weil sie ganz Gott hingegeben sind. In ihrem Herzen gibt es keinen Zweispalt. Wie sehr liebe ich diese hochherzigen Seelen!

Wenn wir kommen, um den Herrn anzubeten, denke ich oftmals: Käme unser Gebet doch aus lebendigem Glauben und reinem Herzen, dann würden all unsere Wünsche erfüllt!
(hl. Johannes Maria Vianney)

² Zur Vertiefung: *Herr, lehre uns beten! Aus der Praxis für die Praxis* (Calix).

6. Ich bin nie allein

Zeugnis einer Oma im Rollstuhl

... Meine Einsamkeit ist zu einem Geschenk geworden, für das ich sehr dankbar bin. Sie ist für mich eine Gnade, denn ich kann tun, was ich will, kann beten, wann ich will und so viel ich will, ich kann singen und weinen, aber diese Tränen sind kein Ausdruck von Traurigkeit, sondern eine Berührung durch Gottes Liebe. Ich lobpreise Ihn dafür, dass Er da ist, dass ich nie allein bin. Ich nehme mein Alter an, lerne es vielmehr kennen und empfangen das tägliche Kreuz mit seinen täglichen Einschränkungen und opfere es für meine Kinder und Enkelkinder auf. Besonders meine Enkelkinder liegen mir sehr am Herzen. Ich bete unablässig für sie. (Ich bombardiere sozusagen den Himmel ☺). Das Gebet ist eine Kraft, die den Zorn Gottes überwindet. Es gibt Bekehrungen nach zehn Jahren der Abkehr von der Kirche. Es gibt sakramentale Trauungen. Ich danke für die Wunder, die ich jeden Tag erlebe... (M.R.)