

„Beten – Ursprache des Menschen“

*Immerfort empfangen wir uns aus Deiner Hand. Das ist unsere Wahrheit und unsere Freude.
Immerfort schaust Du uns liebevoll an und wir leben in dem Blick Deiner Liebe,
Du unser Schöpfer und unser Heil.
Lehre uns in der Stille Deiner Gegenwart das Geheimnis zu verstehen, dass wir sind
und dass wir sind durch Dich und vor Dir und für Dich.*

(Nach Romano Guardini)

Beten ist ein weites Land. Mancher war vielleicht als Kind darin zuhause und hat sich als Erwachsener entfremdet. Beten lernen wir nur durch Beten, manchmal auch in der Übung als wenn es da ein DU gäbe, das uns hört. Im Folgenden biete ich sieben von vielen ungezählten Fährten an in das Land des Betens.

1. „Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete.“ (Huub Osterhuis, Ev. Gesangbuch/EG 382)

Die Atmung ist ein leibhaftiges Gebet, ein unaufhörliches Gebet des Leibes, unabhängig von jeder Religion. Verbindet sich unser Geist hin und wieder mit diesem geheimnisvollen natürlichen Vorgang über die Körperwahrnehmung, betet auch die Seele in ihrem Bewusstsein, ja schließlich in ihrem Unterbewusstsein. Leben wird uns mit jedem Atemzug geschenkt. Und dies geschenkte Leben geht durch uns hindurch. Wir können durchatmen, aufatmen, ausatmen, einen langen Atem haben. Insofern gehört Beten zur Ursprache des Menschen.

2. Beten ist Resonanz auf Gottes liebevolle Zuwendung

Was in der Schöpfung angelegt ist, wird in der Offenbarung Gottes in Jesus Christus noch einmal besonders sichtbar. Anschaulich wird das im Gleichnis vom wiedergefundenen Vater (Lukas 15). Der Vater gibt den Sohn frei, seine Wege zu gehen. Als dieser zurückkehrt, läuft er ihm entgegen. Ehe der Sohn etwas Erklärendes sagen kann, schließt ihn der Vater in die Arme und küsst ihn. So wie er dem Heimgekehrten entgegen läuft, so geht er dem anderen Sohn werbend nach. Gott sucht uns als seine Töchter und Söhne als Gegenüber. Jesus malt uns gleichsam das Herz Gottes vor Augen, sein bedingungsloses JA, sein unbedingtes Verlangen nach uns. „Gottes Sehnsucht ist der Mensch“ (Augustinus).

Unser Beten ist Resonanz auf unsere Gottes-Beziehung. Teresa von Avila, deren 500. Geburtstag in diesem Jahr gefeiert wird, schrieb: „Das Gebet ist meiner Ansicht nach nichts anderes als ein Gespräch mit einem Freund, mit dem wir oft und gern allein zusammenkommen, um mit ihm zu reden, weil er uns liebt.“

3. Beten ist gelebte Beziehung

Der Mensch ist ein Beziehungswesen, ist angelegt auf ein Du. Der Mensch ist Mann und Frau und er ist Abbild Gottes. Er ist angelegt auf eine doppelte Beziehung. Er kann das Gegenüber für andere Menschen und das Gegenüber Gottes sein.

In der Beziehung gibt er Anteil und nimmt Anteil an dem, was ihn und das Gegenüber bewegt und beschäftigt. Darüber kann er reden, sich austauschen. Das Miteinander-Reden kennzeichnet wesentlich unser Menschsein.

Im Gebet gibt uns der dreieinige Gott gibt Raum bei sich für alles, was uns bewegt. Er lädt uns ein „Komm in unsere Mitte, o Mensch!“

Man stelle sich eine Dreifaltigkeitsikone vor. Beten heißt – im Bild gesprochen – dass die Trinität im Kreis sitzt oder steht. Und wenn ich komme und bete, dann rückt sie auseinander und sagt: „Da hast du auch Platz. Komm in unsere Mitte!“ Nicht wir bitten zuerst: „Komm in unsere Mitte, o Herr!“ Sondern die Trinität sagt: „Komm in unsere Mitte, du Mensch!“ Und in diesem Eingereihtsein in die Trinität erfolgt das Gebet. Beten ist ein Teilnehmen an einem Gespräch, das

unabhängig von mir beginnt, das ewig andauert und ein Gespräch der Liebe ist. Und Beten heißt: Dazu bin ich eingeladen. Da darf ich eintreten. Da darf ich hören. Da darf ich auch mitreden. Auch das Bittgebet gehört theologisch und geistlich in diese Szene. Dies Bild will meditiert und innerlich vergegenwärtigt werden.

4. Beziehung braucht Gegenwart

Beten ist ein Geschehen in der Gegenwart. Einer der Namen Gottes ist „Gegenwart“. „Ich bin, der ich bin“, „Ich bin da“ – immer wieder überraschend (vgl. 2. Mose 3). „Immanuel“ heißt „Gott mit uns“. Der Auferstandene verspricht: „Siehe, ich bin bei euch alle Tage...“.

Und ich? Karl Valentin bringt es auf den Punkt: „Heute Abend besuche ich mich. Hoffentlich bin ich zuhause!“ Gebet ist ein Rendezvous im Präsenz.

Gestern ist nicht mehr. Morgen ist noch nicht. Und heute hilft der Herr. Das Heute ist die Zeit für lebendige Beziehung.

„Gott ist gegenwärtig. Lasset uns anbeten und in Ehrfurcht vor ihn treten...“.

(G. Tersteegen, EG 165)

5. Beten braucht Orte, Zeiten und Formen.

Orte:

Ich suche für die gelebte Gottesbeziehung einen Raum. Das ist ein konkreter Ort, an dem ich zu finden bin und an dem Gott mich finden kann. Damit signalisiere ich: Jetzt bin ich da, bin ich gegenwärtig! Dieser Ort soll mir helfen, mich auf den unsichtbar Gegenwärtigen auszurichten. Mögliche Orte: eine Kirche, eine Gebetsecke, ein Bild, ein Kreuz, eine Ikone, eine Kerze, die ich nur zum Gebet entzünde. Dieser Raum ist mein und SEIN Begegnungsort.

Zeiten:

„Ich glaube, weil ich bete und nicht umgekehrt“ (Karl Rahner). Beten, nicht nur, wenn mir danach zumute ist, sondern wenn Zeit dazu ist. Ich suche mir meine Zeit aus. Das kann je nach Lebenssituation verschieden sein. Hilfreich ist, wenn diese Zeit zu Beginn oder am Ende des Tages ist. Auch das Innehalten während der Arbeit kann dem dienen. Es bewährt sich, die Zeit für das Gebet frei zu halten, auch wenn man mal nicht beten kann.

Ein Moment vor einer Mahlzeit, ein Tischgebet, das Gewahrwerden: ich verdanke mich, kann Gebet sein. Schlaflosigkeit kann die Einladung sein, zum Gespräch mit Gott: „...und wer nicht schlafen kann, der bete mit mir an...“ (EG 480). Dazu lohnt es auch Luthers Morgen- und Abendsegen zu entdecken (EG 815 und 852).

Formen:

Sie sollten so sein, dass sie konzentrierend sind und die Gedanken ausrichten. Weniger ist oft mehr. „Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten des Wenigen von innen her.“ (Ignatius von Loyola)

- a) Gebetsseufzer – Stoßgebet: „Ach, ja!“ „Dieser kleine Seufzer, mit dem wir zu Gott sagen: `Ach, ja!` das ist das Gebet und die Quelle aller Gebete! Da steckt das ganze *Vater unser* darin und jedes *Kyrie eleison* und *Gloria*, das die Kirche gebetet hat.“ (Karl Barth)
- b) Beten mit geliehenen Worten: Psalmen, Lieder im Gesangbuch, Gebetsliteratur...
- c) Beten mit persönlichen Worten: Das Herz vor Gott ausschütten: bitten, schreien, rechten, kämpfen, fragen, klagen, loben, jubeln, anbeten, ehrfurchtsvoll schweigen, einfach da sein vor Gott,
- d) Herzensgebet: „Herr Jesus Christus (einatmen)- erbarme dich meiner (ausatmen).“
- e) ...

6. Beten mit dem Leib.

Wir haben nicht nur einen Leib, sondern wir sind unser Leib. Der Leib ist nicht nur ein Barometer für unsere Befindlichkeit, sondern auch ein Instrument, vor Gott auszudrücken, was bewegt:

Pilgern (beten mit den Füßen), stehen (aufrecht vor Gott), sich verneigen, knien, verschiedene Haltungen der Hände, sich bekreuzigen, den Rosenkranz mit dem Herzensgebet verbinden...

7. Beten will geübt werden.

- Gebete auswendig lernen. „Learning by heart“: Psalmen, Gebete, Lieder, Bibelworte...
- Sich begleiten lassen von jemandem, der im Land des Betens zuhause ist.
- Fragmente achten. In ihnen ist das Ganze erkennbar. Kleine Schritte üben.
- Beten ist ein Übungsweg, der sich und uns im Laufe des Lebens wandelt:
„Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still. Ich meinte erst, Beten sei Reden. Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören. So ist es: Beten heißt nicht, sich selbst reden hören. Beten heißt still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.“ (Sören Kierkegaard)

Klaus Dettke