

Stille und Gebet

_ Kurzeinführung in das Themengebiet

„Da wohnt ein Sehnen tief in uns, o Gott, nach dir, dich zu seh'n, dir nah zu sein. Es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Glück, nach Liebe, wie nur du sie gibst.“

Dieses Sehnen, von dem Anne Quigley in diesem Lied aus dem Jahr 1992 schreibt, scheint ein Hinweis auf den zu sein, aus dessen dreieiniger Gemeinschaft wir heraus geschaffen sind: Da ist etwas in uns eingeschrieben, das sich nach unserem Schöpfer und liebenden Vater sehnt. Diese Sehnsucht treibt uns im besten Fall zu Gott - ins Gebet.

Doch wie geht Gebet? Wie geht Stille? Und wie gelingt es, eine regelmäßige Gebetspraxis aufrechtzuerhalten?

Folgende Texte und Literaturtipps sollen dabei helfen, eigene Gebetsformen zu finden, neue Formen auszuprobieren und Stille und Gebet in den Alltag zu integrieren.

Ob es das aussprechende Gebet als Dank, Lob, Klage oder Bitte ist oder der Beginn eines kontemplativen Weges – wenn wir ihn von ganzem Herzen suchen, wird er sich von uns finden lassen (Jer 29, 13f.).

_ Inhaltsverzeichnis

+ Ulrike Schneider (1999): Erfahrungen mit Stille	3
+ Wolfgang Tarrach (Hrsg.) (2013): Ruhe – Wie der Ausgleich zu erreichen ist	7
Aus dem Blickwechsel-Mentoringkurs, geeignet nicht nur für Berufseinsteiger	
+ Steffen Tiemann (1997): Beten – warum eigentlich? Drei gute Gründe für das Gebet	8
+ Sam Shearn (2018): Weiter beten	13
Wie man die Funkstille mit Gott bricht und ein erwachsenes Gebetsleben einübt	
+ Gernot Spies (2018): Eine kleine Schule des Gebets	16
Fundstücke aus Ole Hallesbys Klassiker „Vom Beten“	

_ Weiterführende Literatur

- + SCM AufAtmen (Ausgabe 03/09): **Dossier Stille**
Ein Themenheft mit unterschiedlichen Artikeln zum Thema Stille. SCM-Bundesverlag, Witten.
- + Hartl, Johannes (2017): **Einfach Gebet: Zwölfmal Training für einen veränderten Alltag**. SCM R.Brockhaus.
Gebetshaus-Gründer Johannes Hartl erklärt sein Verständnis von Gebet und beschreibt hilfreiche Herangehensweisen an die eigene Gebetspraxis. Dazu gehören z. B. die Wahrnehmung, sich unter Gottes Blick zu Stellen und die Haltung der Kapitulation.
- + Schulte, Ludger (2013): **Weil Leben mehr als Machen ist**. Von der anderen Kraft des Glaubens. Patmos.
Der Kapuzinerpater und kath. Theologe Ludger Schulte lädt in diesem Buch zu einem herausfordernden und zugleich entlastenden Glaubensweg jenseits unser eigenen Anstrengungen ein. Das letzte Kapitel widmet sich ausführlich einer klugen Betrachtung von Gebetspraxis und Kontemplation und erfrischt unsere manchmal „protestantisch verkopfte“ Tradition des Gebets.
- + Schilling, Birgit (1999): **Verwandelt**. Werden, wie Gott mich gedacht hat. SCM R.Brockhaus.
Die Coachin Birgit Schilling lässt den Leser an ihrem eigenen Glaubensweg teilhaben und erläutert mit praktischen Anleitungen hinzugewonnene „Schätze“ wie das kontemplative Gebet, Achtsamkeit, Stille oder geistliche Begleitung. Sie beschreibt auch, wie ihr Einkehrzeiten in Klöstern uns Stille-Häusern halfen und wie diese ihre Spiritualität bereichern.

- + Rohr, Richard (2001): **Wer loslässt, wird gehalten.** Das Geschenk des kontemplativen Gebets. Claudius. Franziskanerpater Richard Rohr lädt in diesem Buch zu einem kontemplativen Lebensstil ein. Er ist davon überzeugt, dass man nicht nicht in der Gegenwart Gottes Leben kann und zeigt Wege auf, um sich selbst auf „Empfang“ zu stellen.
- + Bill Hybels (2016). **Aufbruch zur Stille:** von der Lebenskunst, Zeit für das Gebet zu haben. Gerth Medien Allzu oft finden wir in der Hektik des Alltags nicht die Ruhe, um Gott in der Stille zu begegnen. Auch Bill Hybels erging es so. Offen und ehrlich erzählt er, wie Gott ihm seinen Mangel an Glauben und seine Unbeständigkeit vor Augen führte und ihn dann beten lehrte.
- + Richard Foster (2017). **Nachfolge feiern.** SCM R.Brockhaus. In dem Klassiker "Nachfolge feiern" geht es um echte, ernsthafte und freudige Nachfolge. Richard Foster entdeckt verschollene biblische Tugenden wieder und haucht ihnen neues Leben ein. Er zeigt, wie Sie geistliche Disziplinen (u.a. Meditation, Gebet, Fasten, Einsamkeit) leben und feiern können - und wie sie unser Leben und unsere Beziehung zu Gott bereichern.
- + Lynne M. Baab (2005). **Sabbath Keeping** - Finding Freedom in the rhythms of rest. InterVarsity Press. Mit einem 18-monatigen Aufenthalt in Tel Aviv, Israel, wo ein wöchentlicher Sabbat fest in der Kultur verankert ist, begann Lynnes Liebe und Wertschätzung für einem Rhythmus der Ruhe – ob als Mutter zu Hause, als Autorin oder in der Verkündigung. *Sabbath Keeping* enthält Erfahrungsberichte rund um das Sabbat halten von Menschen unterschiedlichsten Alters und Hintergrunds. Als praxisnahes Handbuch möchte es ermutigen zu entschleunigen und unsere Beziehung mit dem Gott des Universums zu genießen.

Onlineartikel:

- + Communauté de Taizé (2004): **Der Wert der Stille.**
Die Brüder von Taizé erklären die Gebetsform der Stille.
https://www.taize.fr/de_article1275.html
- + Deutsche Franziskanerprovinz (2016): **Das Schweigen.**
Der Franziskanerorden begründet in seinem „Theologischen Wörterbuch“ den Wert des Schweigens.
<https://franziskaner.net/das-schweigen/>
- + Haus Gries: **Was ist der Grieser Weg?**
Eine Einführung in den kontemplativen Weg des **Herzengebets**, das wesentlich von Jesuit Franz Jalics geprägt wurde. Haus Gries ist ein geistliches Zentrum, das kontemplative Exerzitien mit dem Herzensgebet anbietet.
<https://www.haus-gries.de/grieser-weg/einfuehrung/>
- + Seibt, Michael: **Christliche Kontemplation**
Eine umfassende, gleichzeitig pointierte Einführung in die Kontemplation. Lesezeit: 60min
<https://www.mbsr-coaching-tuebingen.de/wp-content/uploads/2017/11/Christliche-Kontemplation.pdf>
- + Das AufAtmen-**Tageszeitengebet**
https://www.aufatmen.de/fileadmin/aufatmen/redaktion/redaktion/2017/Deus_Adest_Folge_01.pdf
- + Pfr. Kellner, Dirk: **Mit den Psalmen klagend beten.**
https://www.aufatmen.de/fileadmin/jesusde/redaktion/aufatmen/Kellner_Mit_den_Psalmen_klagend_beten.pdf
- + Pfr. Rompf, Manfred: **Anleitung zur Kontemplation**
https://www.manfredrompf.de/wp-content/uploads/2017/02/Anleitung_zur_Meditation_html.pdf
- + Eine **Auszeit konkret umsetzen** mit <https://stillefinden.org>.
Auf dieser Website sind ca. 350 katholische und evangelische Klöster und Stille-Häuser verzeichnet, die individuelle und angeleitete Stille-Auszeiten anbieten. Filter und Kartensuche ermöglichen das Auffinden eines möglicherweise passenden Stille-Ortes für die eigene Auszeit.

Ulrike Schneider (1999): Erfahrungen mit Stille

Der Artikel ermutigt dazu, einen neuen Zugang zu eigener Stille zu finden. Die Autorin setzt voraus, dass viele von uns eine Sehnsucht nach Stille haben, aber in der Gebetspraxis an ihre Grenzen stoßen. Wem es schwer fällt, allein still zu werden, den ermutigt sie, die Stille mit andern Menschen zusammen einzuüben. Das Betrachtende Gebet beschreibt sie als eine konkrete Hilfe, um das Wort Gottes wahrzunehmen, in sich aufzunehmen und sich von ihm prägen zu lassen. Der Artikel schließt mit einer praktischen Einführung ins Betrachtende Gebet.

I. Immer unterwegs?

Wen trifft man eigentlich noch zu Hause an? In Berlin habe ich das Gefühl, dass Rucksack und stabile Schuhe nicht nur Modetrend sind, sondern Ausdruck immerwährender Mobilität. Keiner ist zu Hause, alle sind unterwegs.

Singles, die tagsüber viel arbeiten, sind abends erst recht nicht zu erreichen. Man zieht nach der Arbeit noch einmal los: mit Freunden in die Kneipe oder ins Fitnessstudio, geht tanzen, zur Fortbildung und ins Kino. Ausruhen und manche Abende allein und nur mit sich selbst zu verbringen, ist selten geworden. Auch mich zieht es nach einem Arbeitstag nicht immer nach Hause. Nur keine Stille haben jetzt, sondern drin bleiben im Sog der Beschäftigung. Zumindest ausgiebig telefonieren muss ich noch. Ja, müssen stimmt! Oder vor dem Schlafengehen noch die E-Mails checken. Es braucht Kraft, um dem Sog der Beschäftigungen zu entinnen.

Wenn ich richtig sehe, sind nicht nur alleinstehende junge, sondern auch alte Leute zunehmend unterwegs. Es ist nicht leicht, sich mit ihnen zu verabreden. Wenn ich Senioren um eine Verabredung bitte, ziehen auch sie ihren Terminkalender hervor und suchen erst einmal nach einem freien Nachmittag. Sie sind unterwegs, so lange sie können, d. h. so lange ihr Körper mitmacht.

Wer Familie hat, für den bleibt meist nicht viel persönliche freie Zeit. Er muss sie vielmehr suchen, für sich und seine Seele. Aber tut er oder sie das? Oder sind auch hier Zeiten der Ruhe nicht doch das letzte, was man sich gönnt?

Ich denke, dass die Fähigkeit, allein zu bleiben und Zeit mit sich selbst zu verbringen, nicht groß ist. Die Sehnsucht nach Ruhe ist bei vielen da, aber nicht die Kraft dafür, sie auch zu suchen. „Ich möchte ja, aber ich kann nicht!“

II. Stille als Erfahrung von Einsamkeit

Warum fällt es vielen so schwer, Zeit mit sich selbst zu verbringen, ruhig zu werden? Ich denke, sie fürchten, dass Stille zur Erfahrung von Einsamkeit wird. Was bleibt, wenn meine Freunde oder der Partner

nicht da sind? Was bleibt, wenn der Beruf mich nicht fordert oder zumindest beschäftigt? Was bleibt, wenn ich heute nicht einkaufen gehen kann? Wenn ich zurück in die Wohnung komme und die Haustür hinter mir schliesse, bin ich mit mir allein. In der Stille wird die Angst laut, dass ich einsam bin.

III. Stille als Erfahrung von Gemeinschaft

Jesus Christus beschreibt Ruhe nicht als etwas Abschreckendes, sondern als etwas Schönes. Ich lade ein, Matthäus 11, 28-30 zu lesen: Zuerst lobt Jesus Christus den Vater überschwänglich dafür, dass er selbst Gemeinschaft mit ihm hat. Dann lädt Jesus seine Jünger ein: Kommt her, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch Ruhe geben. Er lädt ein: Kommt her, findet die Ruhe bei mir, die ich bei meinem himmlischen Vater habe!

Der erste und tiefe Sinn von Stille ist, dass ich bei Gott zur Ruhe komme. Hier vergewissere ich mich, dass er mich liebt und ich 'Objekt' seiner Fürsorge bin. Jede Stille soll ein Ruhigwerden in den Armen Gottes sein. Zeiträume der Ruhe dienen der Vergewisserung darüber, dass Gott mich liebt und hält. Unabhängig von dem, was ich richtig oder falsch gemacht habe, kehre ich bei dem Gott ein, der mich liebt. Oft bin ich unzufrieden oder traurig mit meiner persönlichen Situation. Ich muss das nicht erst klären, bevor ich bei Gott ausruhe. So wie ich bin, suche ich die Ruhe und den Beistand Gottes.

IV. Stille entlastet den Alltag

„Kommt her, die ihr mühselig und beladen seid.“ Jesus Christus ruft die, die von Arbeit müde und beladen sind, zur Ruhe bei sich. Damit sind gerade die unter uns gemeint, die viel zu tun haben. In Zeiten, in denen ich erhöhtem Druck von Studium, Beruf oder Familie ausgesetzt bin, schlägt Jesus vor, nicht nur Stoßgebete zum Himmel zu schicken, sondern sich richtig Zeit zu nehmen für das geistliche Leben. Es klingt paradox: Wenn ich doch sowieso viel zu tun habe, dann soll ich noch zusätzlich eine Zeit der Stille haben? Ja. Stille Zeit ist kein zusätzlicher Stress zum Alltag, sondern wird den Alltag strukturieren und damit entstressen. Im Stillwerden bei Gott gewinne ich einen neuen Blick für meinen Alltag. Ich erkenne neu Prioritäten.

Nun ist mir klar, dass manche Menschen, v. a. Mütter wirklich wenig Zeit für sich selbst haben. Es sind die Forderungen der anderen, die ihre Zeiteinteilung bestimmen. Meines Erachtens ist es eine Frage an uns, an diejenigen, die mit einer Mutter befreundet sind, ob wir ihnen nicht etwas Zeit für sich ermöglichen, z.B. eine Stunde auf die Kinder aufpassen. Wenn zwei Familien zusammen Urlaub machen, können sie sich wechselseitig ‚freie Zeiten‘ anbieten.

V. Stille hilft Gott im Alltag entdecken

Was 'mache' ich denn nun in der Stille? Ich gehorche der Aufforderung Jesu Christi, bei ihm zur Ruhe zu kommen. Das geschieht durch Singen, Beten, Schweigen.

Ich selbst nehme mir Zeit für eine biblische Geschichte, eher einen kleinen Abschnitt. Diesen Abschnitt lese ich zuerst absichtslos. Mit viel Innehalten, Pausen, Wiederholen. Ich frage nicht sofort: Was sagt mir dieser Abschnitt? Was soll ich tun? Ich lasse mir erst einmal das Geschehen vor Augen kommen. Wenn ich z. B. Mt. 11, 28-30 lese, stelle ich mir vor, wie die gestressten und enttäuschten Jünger sich von Jesus ansprechen lassen. Wie sie seinem ‚Kommt her zu mir‘ folgen und sich um ihn herum niederlassen. Wie sie die Enttäuschungen der letzten Tage ablegen können, weil sie die Ruhe spüren, die Jesus selbst hat.

Ich lasse also auf mich wirken, was in der Geschichte erzählt wird oder geschieht. Das Eigentümliche ist, dass man das, was man mit viel Ruhe betrachtet, nicht so schnell vergisst. In der Stille gewinnt Gott in mir Raum, pflanzt mir ein Bild ins Herz, davon wie Er ist und handelt. Er selbst prägt sich mir ein. Erst dann, im weiteren Verlauf meiner stillen Zeit, kommt das Nachdenken über das Bibelwort. Bei Mt. 11 z. B. die Frage: Was meint Jesus mit dem ‚Joch‘, das ich auf mich nehmen soll, wenn ich Ruhe bei ihm finden will? Erst ganz am Schluss der stillen Zeit (vielleicht erst einige Tage später) stelle ich die Frage: Und was soll ich tun?

Die biblische Geschichte, die ich in mir trage – oder einzelne Züge aus dieser Geschichte – werden meinen Alltag prägen. Sie lassen mich bestimmte Situationen neu sehen. Ich sehe meinen Alltag von dem her, was ich vorher in der Bibel betrachtet habe. Stille heißt also, das Handeln Gottes zu betrachten (wozu ich die Bibel brauche) und dadurch den Alltag neu sehen zu lernen. Stille ist eine Übung, Gott in meinem Lebensalltag heute wahrzunehmen.

VI. Stille Zeit am besten gemeinsam

Ich halte die Aufforderung, allein mit stiller Zeit zu beginnen, nicht immer für sinnvoll. Die meisten können es nicht allein. Sie quälen sich eine Viertelstunde mit Alleinsein und der Bibel im Schoß herum und haben die Erfahrung: Es klappt bei mir nicht. Ich bin mit den Gedanken sowieso woanders.

Warum das Stillsein vor Gott nicht gemeinsam einüben und lieben lernen? In Gemeinden und auch in studentischen Hauskreisen wird ja sowieso gemeinsam Bibel gelesen. Ich halte es für gut, dabei gleich das stille Betrachten eines Bibelwortes einzuüben. In Bibelgruppen, an denen ich teilnehme, lesen wir zuerst einen Abschnitt aus der Bibel. Dann gibt jemand eine kurze Einführung in den Text. Wenn das eine geübte Person ist, führt sie die anderen wirklich in den Text ein, sagt: Betrachtet dieses oder jenes. In der Gruppe sind wir dann gemeinsam etwa zehn Minuten still und

beginnen anschließend das Gespräch. Auch wenn zehn Minuten nur eine kurze Zeit der Stille sind, helfen sie dem einzelnen dabei, dem nachzuspüren, was in der biblischen Geschichte geschieht und es zu bewahren.

Für mich selbst gehört es dazu, mich auch im persönlichen Leben mit guten Freunden zu Frühstück und stiller Zeit zu verabreden. Stille Zeit wird sozusagen zur gemeinsamen Unternehmung. In schweigender Gemeinschaft betrachten wir ein Bibelwort und sprechen hinterher darüber. Das hat viel Verbindendes, weil man über die Zeit hinweg eine gemeinsame Sicht und ‚Erkenntnis‘ entwickelt.

VII. Größere Zeiträume überblicken

Eine weitere Möglichkeit, still zu werden, sind stille Wochenenden oder mehrtägige Einkehrzeiten. Viele christliche Gemeinschaften und (evangelische) Kommunitäten bieten solche Zeiten der gemeinsamen Stille in ihren Häusern an. Ich halte es für gut, sich bereits vorher zu erkundigen, wie die Einkehrzeiten verlaufen, damit man nicht in irgendwelchen christlich-verbrämten Mischformen landet.

Dieses Innehalten tut gut, kann dabei helfen, Entscheidungen zu treffen und eine deutlichere Sicht für den eigenen Alltag zu bekommen.

Wichtig ist meines Erachtens auch, dass der einzelne in seiner Stille nicht alleingelassen, sondern betreut wird, d.h., dass ihn jemand mit Rat, Ermutigung und Korrektur begleitet. Wer also Zeiten der Stille sucht, sollte sich darin durch einen Gesprächspartner begleiten lassen. Besonders schön ist es, wenn man diesen schon länger kennt, man sich vertraut und auf die Gespräche freut.

VIII. Stille Wochenenden im Rahmen der SMD

In der Region Nord-Ost laden wir jeweils im Advent und zu Pfingsten zu einem Stillen Wochenende für Studierende ein. In der Einladung wird deutlich: Jeder soll Zeit für sich selbst und die Gemeinschaft mit Gott haben.

Unser Ort dafür ist ein großes, altes und billiges Gutshaus in einem Dorf bei Magdeburg. Jede/r Teilnehmer/in hat das Privileg eines eigenen Zimmers. Er/sie soll wirklich allein sein dürfen. Das beschränkt naturgemäß die Größe unserer Gruppe. Wir sind maximal 12 Personen.

Der Ablauf des Wochenendes hängt von der Zahl der zur Verfügung stehenden Tage ab; wenn möglich sollen es eher drei als zwei volle Tage sein.

Ein Wochenende hat ein Thema, das die biblischen Texte, Bilder und Musik jeweils aufnehmen. Das sind natürlich keine Spezialthemen, sondern allgemeine, in denen sich jeder Teilnehmer wiederfindet. Im Advent kann das zum Beispiel: ‚Erwartung – Was darf ich erwarten?‘ sein, oder: ‚Kommen – Siehe, dein König kommt zu dir.‘

IX. Struktur eines Stillen Wochenendes

Der erste Abend eines Stillen Wochenendes ist nur für das Ankommen gedacht. Wir essen, und stellen uns vor. Hat der einzelne Erfahrung mit Stille? Wo kommt er gerade her? Wie geht es ihm, was bewegt ihn? Vielleicht: welche Frage möchte er an diesem Wochenende bewegen?

Nach dem Vorstellen gibt einer aus dem Team eine Einführung in das betrachtende Gebet. Was ist das? Was erwartet mich? Wie kann ich meine Stille gestalten? Den Tagesabschluss feiern wir dann liturgisch – kurz und übersichtlich. Keiner ‚muss‘ hinterher in der Gruppe zusammensitzen. Wir ermutigen, wirklich dem eigenen Bedürfnis nach Ruhe zu folgen.

Wir haben an einem Wochenende drei Abschnitte der persönlichen Stille. Am Samstagvormittag, am späten Nachmittag und am Sonntagvormittag sind jeweils etwa zwei Stunden der Stille. In diese Zeiten der Stille wird grundsätzlich ‚eingeführt‘. Das setzt Erfahrung im Team voraus! Eine Einführung in die Stille ist keine Bibelarbeit. Vielmehr breitet sie die biblische Erzählung vor den Augen des andern aus und lädt ihn ein, das Handeln Gottes zu betrachten. Nach der Einführung zieht sich jeder schweigend zurück in sein Zimmer oder geht ins Freie. Wer möchte, trifft sich abschließend in kleiner Runde zum Erzählen.

Am zweiten Abend haben wir Zeit für eine Musik- oder Bildbetrachtung. Eine Mitarbeiterin hat z. B. eine zum Wochenende passende Bachkantate mitgebracht. Sie spielt sie vor, entschlüsselt die Stimmen und die Führung im Stück. Sie spielt sie wieder. So fallen durch das Hören der Musik die Zusagen des Evangeliums noch einmal tief in die eigene Seele.

Obwohl nicht viel geredet wird an solchen Wochenenden haben die Teilnehmer immer den Eindruck einer intensiven Gemeinschaft. Auch im gemeinsamen Hören und sich Zurückziehen wächst Gemeinschaft. Für viele ist das eine schöne Erfahrung.

Wer ein Stilles Wochenende durchführen möchte, soll selbst Freude an gemeinsamer Stille haben. Er soll es gelernt haben, in biblische Texte so einzuführen, dass der andere sie in der Stille leicht aufnehmen kann. Das muss man vorher selbst lernen. Ich denke, es ist gut, für erste Wochenenden die Unterstützung eines erfahrenen Mitarbeiters in Anspruch zu nehmen.

Stille Wochenenden sind eine Kraftquelle für das eigene geistliche Leben, so wie es die regelmäßige stille Zeit ist. Sie sind ein Ausruhen bei Gott und schaffen innere Klarheit. Ignatius schreibt von solcher Hinwendung zu Gott: „Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her.“

X. Eine praktische Übung zur Betrachtung

Wer einmal ausprobieren möchte, was es heißt, sich einem Bibeltext betrachtend zu nähern, dem gebe ich

im Folgenden ein Beispiel. Hierbei wird der biblische Text in vier Stufen erschlossen.

Ich habe als biblischen Text die Erzählung von den Emmaus-Jüngern (Lukas 24,13–35) ausgesucht. Ziel der Betrachtung ist es zu sehen, wie Jesus Christus seine Jünger und auch uns begleitet, wenn wir in unserem Leben Erfahrungen von Abbruch machen. Wenn wir denken: da verstehe ich etwas in meinem Leben nicht mehr. Also lasse ich es hinter mir, so wie die Jünger nach der Kreuzigung Jesu Jerusalem hinter sich lassen.

Bitte suche Dir einen ruhigen Ort und lies die Erzählung in Lukas 24,13-35 mit viel Zeit, durchaus auch mehrmals.

Erste Stufe: Das Loslassen

Jede Stille beginnt damit, dass ich das, was mich beschäftigt und mir durch den Kopf geht, Gott im Gebet sage. Ich bitte ihn, dass er sich darum kümmert.

Zu Beginn der Betrachtung von Lukas 24 nehmen wir das Wort ‚Begleiten‘ ernst. Es trifft in uns die ungestillte Sehnsucht, verstanden zu werden. Worin möchte ich gerne verstanden werden? Genau dieses Bedürfnis wollen wir loslassen, um uns besser darauf einzulassen, wie Jesus in unserem Text die Jünger begleitet. Wir wollen auch die Sorge loslassen, als Person nicht richtig ‚vorzukommen‘. Erst wenn wir dies gewagt haben, wenden wir uns dem Text zu.

Zweite Stufe: Das Bild

Lukas betont das Unterwegs sein der beiden Jünger: im Gehen, im Stehenbleiben, im Ankommen, im erneuten Aufbruch. Wir stellen uns vor, wie die beiden gehen, wie sie traurig nebeneinander her laufen auf ihrem etwa dreistündigen Weg nach Emmaus.

Die beiden kauen immer wieder dieselben Geschehnisse durch. „Und sie redeten miteinander von allen diesen Geschichten.“ (Vers 14). Dreimal wird erwähnt, wie sie sich miteinander besprechen. Wir kennen solch ein kreisendes Reden auch: „Hätten wir doch...“, „Ja, wenn dies nicht gekommen wäre..!“, „Ich hatte ja gleich gesagt...“. Negatives Grübeln ist für einen selbst schon schlimm; zu zweit zieht man sich gegenseitig herunter. Nach großen Erwartungen, die sie an Jesus Christus hatten, sind die Jünger nun traurig. Ihr Abstieg ins Alte und Alltägliche beginnt.

„Und es geschah, als sie so redeten und sich miteinander besprachen, da nahte sich Jesus selbst und ging mit ihnen.“ (Vers 15)

Seine Frage an sie („Was redet ihr?“) klingt, als ob er nicht weiß. Wörtlich heißt sie „Was wälzt ihr da unter euch hin und her?“ Sie erzählen ihm von Jesus, den sie gekannt haben. Ihre Art (V.18) ist patzig, aber Jesus fragt geduldig weiter.

Ihr Reden ist so distanziert, als hätten sie nie dazugehört. (Verse 19-21). Die Auferstehung bezeichnen sie als vages Gerücht, bei dem sie müde abwinken (Verse 22-24).

Jesus führt geduldig das Gespräch mit seinen beiden Jüngern. Er erschließt ihnen eine neue Sicht. Zum einen tut er das durch eine Art gemeinsames Bibelgespräch über die Folgerichtigkeit des Todes Jesu (Vers 26) auf der Basis ihres gemeinsamen alttestamentlichen Glaubens. Es macht Freude zu betrachten, wie Jesus geräuschvoll einen vermeintlichen Aufbruch unternimmt (Vers 28b). In den Jüngern regt sich das Verlangen, diesen Gesprächspartner bei sich zu behalten, der in seiner Seelsorge so viel Hoffnung aufkommen lässt.

Jesus isst mit den Jüngern, und aus dem Gast wird der Gastgeber. Durch das Wiederholen der Abendmahlserfahrung (Vers 30) erkennen die Jünger ihren Herrn wieder. Erst haben sich ihnen die biblischen Schriften geöffnet, jetzt die verklebten Augen (siehe Vers 16). Jesus lässt sich nicht halten, wie sie es sich vorstellen. Als sie erkennen, dass Jesus lebt, da ‚bleibt‘ er, indem er geht.

Die Wende drückt sich bei den Jüngern darin aus, dass sie ihr brennendes Herz einander bekennen (Vers 32), dass sie „unverzüglich“ umkehren (Vers 33), und dass sie zum Weitererzählen übergehen (Vers 35). Überwunden ist der zerquälte, herunterziehende Gesprächsbeginn auf dem Hinweg.

Das Ziel der Betrachtung ist erreicht, wenn wir gewiss sehen, dass Gott auch durch Rückschläge und scheinbare Abbrüche hindurch seine Führung mit Menschen fortsetzt. Wir sind nicht allein gelassen.

Dritte Stufe: Erwägungen

1. Kennen wir die Verzagttheit der beiden Jünger? Großes wie die Auferstehung wird verkündet, und wir reagieren: „Das sagt mir nichts bzw. nichts mehr.“ Worum bin ich von Gott enttäuscht? Das ist nicht nur eine vorübergehende Stimmung, sondern eine ‚Trägheit des Herzens‘ (Vers 25), eine ‚Faulheit der Seele‘ (Corona Bamberg). Enttäuschungen versklaven die eigene Seele. Wer in Enttäuschungen über etwas verloreneres Großes badet, der hat den Drang, sie denen madig zu machen, die Hoffnung haben.

2. Jesus geht in Geduld den größten Teil der Wegstrecke mit. Er übt geistliche Begleitung. Beide, Begleiter und Betreuer, müssen aushalten, dass oft erst nachträglich nach einer längeren Strecke des Lebens die Dinge wieder richtig gesehen werden. Das ist vielleicht der ‚Trick‘ des Lukas, dass er den Leser schon in Vers 15 wissen lässt, was die traurigen Jünger einfach noch nicht wissen können. Es ist Jesus selbst, der sie begleitet. Wir erwägen, was es bedeutet, dass Entscheidendes oft erst nachträglich deutlich wird. Der Wert von Gesprächsbegleitung ist, dies auszuhalten.

Vierte Stufe: Willensübungen

1. Nicht die Ereignisse waren verkehrt (im Text: der Tod Jesu), sondern die Deutung muss sich ändern. Wenn wir durchschauen, dass wir uns in etwas Negatives verrannt haben- oft zusammen mit einem Partner-, dann müssen wir Begleitung suchen: Wo haben wir einmal Begleitung dieser Art erfahren? Wo sind wir sie einem andern schuldig?

2. Vers 35 zeigt, wie solche Wende-Erfahrung ins Erzählen mündet. Die Jünger eilen zurück nach Jerusalem, um den elf andern zu berichten, wie sich alles verhält. Indem die Jünger ihre eigene Erfahrung weitererzählen, und die von Simon gemachte Erfahrung anhören, entsteht wieder Gemeinschaft. Was erzählen wir selbst jüngeren Christen? Erzählen wir ihnen ‚irgendetwas‘, oder erzählen wir ihnen, wie Jesus Christus uns begleitet hat und uns zum Verstehen und Glauben gebracht hat?

Die Betrachtung eines biblischen Textes darf sich über mehrere Tage, vielleicht auch Wochen hinziehen. Die Betrachtungsanleitung zu Lukas 24 habe ich dem Buch ‚Was wir gesehen und gehört haben‘ entnommen und leicht bearbeitet.

© **Ulrike Schneider**.

Dieser Artikel erschien erstmals in transparent spezial im November 1999 (Mittelteil Seite I-IV).

_ Wolfgang Tarrach (Hrsg.) (2013): Ruhe – Wie der Ausgleich zu erreichen ist

I. Die Wiederentdeckung des Feierabends

Egal, wie jemand die Schöpfungsüberlieferung versteht und theologisch bewertet, sie zeigt Strukturen und Gesetzmäßigkeiten auf, die für unsere Lebensgestaltung von großer Bedeutung sind. Dazu gehört ohne Frage das Verständnis von Arbeit und vor allem von Ruhe. Nicht umsonst wird in der jüdischen Frömmigkeit so viel Wert auf den Sabbat und seine Gestaltung gelegt.

Am Anfang ... arbeitete Gott. Überrascht dich das? Wir neigen sehr schnell dazu, in der Arbeit etwas zu sehen, das erst als Strafe für die Sünde der ersten Menschen in die Welt kam. In der Bibel wird uns etwas ganz anderes berichtet: das Allererste, was wir über Gott erfahren, ist ausgerechnet, dass er arbeitet. Der Gott der Bibel ist der Schöpfer, und seine Erschaffung von Himmel und Erde wird in 1 Mo 2,2 als sein Werk, seine Arbeit, bezeichnet.

Wenn Menschen arbeiten, tun sie also etwas, was dem Wesen Gottes entspricht. Allerdings: Das erste, was Menschen dem Schöpfungsbericht zufolge sehen, ist ein ruhender Gott. Noch am sechsten Tag hat er gearbeitet und den Menschen hervorgebracht. Am siebten Tag ruht er und kann das Geschaffene genießen und sich daran freuen.

Da unsere Arbeit durch den Sündenfall mit Mühe verbunden ist, ist es umso wichtiger, dass es einen gesunden und angemessenen Ausgleich gibt. Das können Menschen von Gott lernen. Nicht nur das Arbeiten entspricht dem Wesen Gottes, sondern eben auch das Ausruhen.

Aber natürlich hat der Ruhetag, der Sabbat, nicht nur symbolische Bedeutung. Auf der Sabbatruhe liegt ein ganz besonderer Segen.

Sie gibt uns die Möglichkeit, eine Ruhe zu erleben, die weit über die Erfahrungen in unserer Freizeitindustrie hinausgehen. Jesus sagt selbst: „Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Frieden geben.“ (Mt 11,28, Hfa)

Gottes Ruhe ist qualitativ mehr (aber quantitativ nicht weniger!) als ein 24-Stunden-Abschnitt am Anfang der Woche.

Sie ist etwas, das wir an jedem Tag der Woche erleben können – unser ganzes Leben kann vom Gedanken des Sabbats geprägt sein (vgl. Röm 14,5-7). Wir können am Montag frisch und gelassen in die neue Woche starten, weil wir wissen, dass wir vor Gott nichts leisten müssen. Er ist da und schenkt uns seine Ruhe – aus lauter Gnade.

Wir können, so steht es in Hebräer 4, sogar schon im Hier und Heute die Ruhe erleben, die uns für den Himmel versprochen wird!

Und genau das bedeutet ausgewogenes Leben. Der Sabbat ist mehr als „freie Zeit“ und auch mehr als „Freizeitgestaltung“. Er bedeutet nicht einfach „keine Arbeit“ – und ist auch nicht das Gegenteil von Arbeit. Vielmehr kann der Gedanke der Sabbatruhe unserer Arbeit eine ganz neue Richtung geben – auch wenn man darüber in Manager-Zeitschriften kaum etwas liest. Nur wer gut ruhen kann, kann auch gut arbeiten.

II. Impulse für das Gespräch

- + Was hilft dir, den Arbeitsalltag hinter dir zu lassen? Welches Ritual könntest du dafür entwickeln?
- + Welche Bedeutung hat der Sonntag für dich?
- + Was tust du, damit der Sonntag zu einem besonderen Tag wird? Welche Rolle spielt der Gottesdienstbesuch für dich?
- + Was hilft dir, frische Kraft bei Gott zu tanken?

III. Anregungen für den Sonntag

- + Versuche, den nächsten Sonntag so zu beginnen, dass von Anfang an das Besondere dieses Tages deutlich wird.
- + Mit wem könntest du dich zu einer gemeinsamen Sonntagsgestaltung verabreden?
- + Welche Kolleginnen oder Kollegen könntest du zu einer alternativen Sonntagsgestaltung animieren?

© Wolfgang Tarrach, Hochschul- und Akademiker-SMD.

Dieser Artikel erschien erstmals im Blickwechsel-Mentoringkurs. Das gesamte Kursheft mit sechs Einheiten, die speziell für das Gespräch mit Berufseinsteigern konzipiert sind, findest du online unter blickwechsel.smd.org.

Steffen Tiemann: Beten - warum eigentlich?

Drei gute Gründe für das Gebet

Unser heutiges Thema lautet: Grund zum Beten! Ja, warum beten wir eigentlich bzw. warum sollten wir es tun? Was ist der Grund?

Als ich während meiner Gemeindegemeinschaft einen Hausbesuch machte, sagte mir ein älterer Herr einmal: „Doch, Herr Pfarrer, ich bete auch. Ich weiß zwar nicht, ob es einen Gott gibt, aber das Beten hilft. Da wird man wieder ruhig“. Sicherlich eine typische Antwort. Wenn ich überlege, warum ich eigentlich bete, dann denke ich sofort: Was bringt es mir? Das ist die Leitfrage in unserer Gesellschaft, und dieses Denken prägt uns auch als Christen: Was bringt mir das Beten? Was bewirkt es? Was trägt es für mich aus? Wir suchen den Grund zum Beten in uns, in unserem Nutzen.

Das ist aber eine sehr verengte Fragestellung. Die biblische Sicht ist viel umfassender, sie stellt das Gebet in einen weiteren Horizont. Nach biblischer Überzeugung liegt der Grund zum Beten nicht primär in meinem Vorteil, sondern der wahre Grund zum Beten ist Gott selbst. Ich möchte heute gerne mit euch herauskommen aus der verengten und individualistischen Sicht, einmal nicht bei uns ansetzen, sondern bei Gott. Wir werden dann am Ende sehen, was das Gebet auch bei uns bewirkt. Und weil die Zahl drei in der Bibel so eine große Rolle spielt, darum habe ich versucht, den Grund zum Beten dreifach zu gliedern - in Anlehnung an das dreifache Werk Gottes als Schöpfer, Erlöser und Heiligmacher:

Wir beten,

I. weil Gott, der Schöpfer, uns geschaffen hat zum Lob seiner Herrlichkeit,

II. weil Gott, der Erlöser, Gemeinschaft mit uns will und sie in Jesus hergestellt hat,

III. weil Gott, der Heilige Geist, uns durchs Gebet verwandelt.

I. Wir beten, weil Gott, der Schöpfer, uns geschaffen hat zum Lob seiner Herrlichkeit

Setzen wir einmal ganz weit an; tun wir so, als würden wir das Weltall von außen betrachten: Dieses ganze riesige Universum, die Sterne, unsere Sonne, die Erde, Meere, Berge, Wälder, Blumen, Tiere und wir Menschen- das ist alles von Gott hervorgebracht und wird von Ihm erhalten, im Sein bewahrt. Es ist seine Schöpfung, aus dem Nichts geschaffen. Und die Bibel sagt uns, dass die tiefste, letzte und schönste Bestimmung der Schöpfung darin liegt, Gott, den Schöpfer, zu rühmen; seine Herrlichkeit, Kraft und Phantasie zum Ausdruck zu bringen, sie widerzuspiegeln. In Psalm 19 heißt es: „Die Himmel erzählen die Ehre Gottes, und die Feste verkündigt seiner Hände Werk“. Und in Psalm 148 wird die ganze Schöpfung aufgefordert,

Vaterunser

Vater unser im Himmel, diese Welt ist dein Haus. Wir danken dir, dass wir das wissen. Geheiligt werde dein Name In ihm liegt der Sinn unseres Glücks und aller unserer Mühen.

Dein Reich komme.

Hilf uns, auf dieser Erde anzufangen mit dem Bau deines Reiches.

Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden. Nimm unser Herz als ein Werkzeug deines Willens. Unser tägliches Brot gib uns heute, gib es durch unser aller Hände und durch unser aller Wort.

Und vergib uns unsere Schuld.

Schaffe Frieden zwischen dir und uns und in unserem eigenen Herzen.

Wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Schaffe Frieden auch zwischen uns allen, damit wir gemeinsam glücklich sind.

Und führe uns nicht in Versuchung.

Mach uns deiner Nähe gewiss, deiner Macht und Herrschaft.

Sondern erlöse uns von dem Bösen.

Bewahre uns davor zu sagen: Es hat alles keinen Sinn.

Denn dein ist das Reich, in das wir eingehen werden, und die Kraft, die allen Mächtigen ihr Ende

Gott zu loben. Es lohnt sich, diesen Psalm einmal nachzulesen!

Die ganze Schöpfung, von den Sternen bis zum Regenwurm, soll den Schöpfer loben. Das ist ihr tiefster Sinn. Und sie tut es. Sie tut es durch ihr Dasein, dadurch, dass sie so ist, wie sie ist - wunderbar geschaffen und gestaltet, vom schier unendlichen

Universum bis in den Mikrokosmos hinein. Aber sie tun es nicht bewusst. Die Sterne und der Regenwurm denken, soweit wir wissen, nicht darüber nach, sie können Gott nicht bewusst und mit Worten loben. Der Lobpreis der Schöpfung ist ein stummer Lobpreis (Psalm 19,4).

Wir Menschen sind ein Teil dieser Schöpfung. Wir sind wie die Sterne, Blumen und Würmer von Gott geschaffen. Was uns von der übrigen Schöpfung unterscheidet, ist, dass wir geistige Geschöpfe sind, dass wir über uns, über die Schöpfung, und über den Schöpfer nachdenken können, dass wir Gedanken in Worte fassen, dass wir Gott in freier Entscheidung antworten und in Beziehung zu ihm treten, ja, ihn mit Worten, Willen, Verstand und Gefühl loben können.

Und wenn wir das tun, dann tun wir das sozusagen stellvertretend für die übrige Schöpfung. Der

Theologe E. Schlink schreibt: „Der Mensch ist dazu bestimmt, den sprachlosen Lobpreis der anderen Geschöpfe in Worten Gott darzubringen ... Er soll der Mund der Schöpfung sein“ (Ökumenische Dogmatik, S. 110). Damit eröffnet sich eine ganz neue Perspektive: Wenn wir Gott für das Essen danken, ihn loben für einen schönen Sonnenaufgang, dann ist das nicht nur unsere Privatsache, eine Sache von Lust und Laune sozusagen, sondern wir stehen dabei in einem großen kosmischen Zusammenhang, wir tun etwas ganz Großes: wir loben den Schöpfer, mit und stellvertretend für unsere(n) Mitgeschöpfe(n).

Und so verwirklichen wir die tiefste Bestimmung unseres Daseins, nämlich Gott auf seine Liebe zu antworten, seine Fürsorge, Macht und Fantasie zu loben, auszusprechen, wie gut Er ist und wie schön Er alles gemacht hat. Das folgende Lob-Gebet von F. Pawelzik kann ein Beispiel dafür sein:

*„Herr, ich bin fröhlich heute am Morgen. Die Vögel und Engel singen, und ich jubiliere auch.
Das All und unsere Herzen sind offen für deine Gnade.
Ich fühle meinen Körper und danke.
Die Sonne brennt auf meiner Haut, ich danke.
Das Meer rollt gegen den Strand, die Gischt klatscht gegen unser Haus, ich danke.
Herr, ich freue mich an der Schöpfung, und dass du dahinter bist, und daneben und davor und darüber und in uns...
Herr, ich werfe meine Freude wie Vögel an den Himmel, ein neuer Tag, der glitzert und knistert, knallt und jubiliert von Deiner Liebe ...“*
(Pawelzik, Ich werfe meine Freude an den Himmel, S. 11)

Ich möchte lernen, mein Leben und die ganze Schöpfung so zu betrachten: Geschaffen zum Lob der Herrlichkeit des Schöpfers. Das ist der erste Grund zum Beten.

Wenn man das aber so sagt: „Geschaffen zum Lob der Herrlichkeit Gottes“ - dann kann das arg missverstanden werden, so als bräuchte Gott ein paar Figuren, die ihm ständig applaudieren. Die meisten Diktatoren machen das ja so: sie brauchen Leute, die sich auf die Straße stellen und ihnen zjubeln. Dabei sind den Diktatoren die Leute selbst völlig egal. Nur der Applaus ist ihnen wichtig. So aber ist Gott nicht. Er braucht unser Lob nicht. Und er will keine Sklaven oder Computer, die ihn loben. Er will nicht nur etwas von uns, er will Beziehung, Gemeinschaft mit uns.

II. Wir beten, weil Gott, der Erlöser, Gemeinschaft mit uns will und sie in Jesus hergestellt hat.

Das hat man schon oft gehört, es klingt wenig aufregend. Aber in Wirklichkeit ist das die überraschendste und aufregendste Sache, die es gibt. Der große Gott,

der die Milchstraße aus dem Nichts geschaffen hat, will Kontakt mit uns Menschen haben.

Er hat ein Interesse am einzelnen Menschen, er will eine Beziehung mit uns! Das ist total überraschend!

Nach den Schöpfungsmythen der Babylonier haben die Götter die Menschen als ihre Sklaven gemacht, die ihnen Essen bringen und sie bedienen sollten. Das biblische Zeugnis übt an diesen Vorstellungen eine grundlegende Kritik: Gott hat uns nicht als seine Sklaven geschaffen, sondern als seine Ebenbilder: „Und Gott schuf den Menschen nach seinem Bild, nach dem Bild Gottes schuf er ihn; und er schuf ihn als Mann und Frau“ (1. Mo 1,27).

Wir sind nicht Sklaven, sondern Ebenbilder Gottes, d.h. wir sind Wesen, die Ihm ähnlich sind, die Er als Du ansprechen kann und die ihm antworten, die Er mit seiner Liebe überschütten kann und die ihn in freier Entscheidung widerlieben, für die Er sorgen kann und die ihm Vertrauen schenken. Ebenbild Gottes sein heißt: Wir sind geschaffen als ein Gegenüber Gottes; wir sind darauf angelegt, in einer Beziehung des Vertrauens und der Liebe (sogar) zu Gott zu leben. Das ist unsere ganz große Würde, die uns aus der übrigen Schöpfung heraushebt. Ich möchte das einmal ganz persönlich sagen: Du bist ein Bild Gottes. Du bist geschaffen, um mit dem großen Gott in Kontakt zu stehen, ein Liebes- und Vertrauensverhältnis zu Ihm zu haben!

Und Beten heißt nichts anderes als in diese Gemeinschaft mit Gott bewusst einzutreten, das zu verwirklichen, wozu Er uns geschaffen hat. Gott will mit uns zusammen sein, er sucht den Kontakt mit uns. Die ganze Heilsgeschichte spiegelt im Grunde diese Bewegung Gottes auf uns zu, zeigt, wie er den Kontakt, den wir unterbrochen haben, neu knüpft: wie er mit Noah Verbindung aufnimmt, mit Abraham eine neue Beziehung aufbaut, wie er mitten unter dem Volk Israel Wohnung nimmt, erst in der Stiftshütte, dann im Tempel. Und schließlich kommt Gott in Jesus noch näher zu uns, kommt in Person und stellt durch Kreuzigung und Auferstehung die zerbrochene Beziehung wieder her.

Gott kommt in Jesus auf uns zu, will mit uns zusammen sein. Beten heißt nicht, dass wir uns zu Gott hinbewegen, ihn herbeirufen. Nein, er ist immer schon da und wartet! In Offb. 3,20 sagt Jesus: „Siehe, ich stehe vor der Tür und klopfe an. Wenn jemand meine Stimme und die Tür öffnet, zu dem werde ich hineingehen und Mahl und er mit mir.“ Ole Hallesby schreibt zu dieser Stelle:

„In der ganzen Schrift kenne ich kein Wort, das ein klareres Licht auf das Gebet wirft als dieses. Mir scheint es der Schlüssel zu sein, der die Tür in die heilige Welt des Gebets öffnet. Beten ist: Jesus einlassen.“ Und weiter: „Nicht unser Gebet ist es, das Jesus in Bewegung setzt. Sondern es ist Jesus, der uns dazu bewegt, zu beten. Er

klopft an. Damit gibt er zu erkennen, dass er zu uns hineinwill. Unser Gebet ist immer eine Wirkung davon, dass Jesus bei uns anklopft“ (Vom Beten, S.5).

Beten heißt, Jesus einlassen, Gemeinschaft mit ihm haben. Im Beten verwirklicht sich unsere Bestimmung, Ebenbild Gottes zu sein. Im Gebet kommt Gottes Wille, Gemeinschaft mit uns zu haben, zum Ziel.

Beten ist darum nicht Mittel zum Zweck, sondern Ziel! Hier kommen wir zu einem ganz weit verbreiteten Missverständnis von Gebet: dass wir nämlich das Gebet eben doch als Mittel zum Zweck verstehen. Ich ertappe mich immer wieder dabei: Ich bete, um bei Gott etwas zu erreichen, für mich oder auch für andere; um irgendetwas zu bekommen, ein Problem loszuwerden, vielleicht auch um geistlich zu wachsen, um Gott zu gefallen. Aber immer wollen wir etwas bewirken, immer ist das Gebet ein Mittel, mit dem ich auf Gott Einfluss ausüben will.

Mir ist neu bewusst geworden, dass das Gebet nicht Mittel, sondern selbst schon Ziel ist. Klaus Eickhoff schreibt vom Beten Jesu:

„Weil Jesus mit seinem Gebet nichts anderes wollte als Gott, war er bereits am Ziel, wenn er betete. Mehr wollte er nicht, als betend bei Gott zu sein, denn mehr als bei Gott zu sein, kann man nicht wollen. Keine noch so heiß erbetene Wunscherfüllung, kein Glück dieser Welt, kann das Glück der Gottesgemeinschaft des Beters übertreffen. Das Gebet ist mehr als die Gebetserhörung. In der Gebetserhörung habe ich etwas vom Vater. Im Gebet aber habe ich den Vater. So ist denn das Gebet das eigentliche Ziel des menschlichen Lebens. Es gibt nichts Höheres und Tieferes, nichts Weiseres und Schöneres als zweckfrei zu beten.“ (Eickhoff, Gemeinde entwickeln, S. 156f).

Zweckfrei zu beten, das möchte ich gerne lernen. Die Gemeinschaft mit dem Vater genießen, ohne damit etwas erreichen zu wollen; ihm erzählen, was mich beschäftigt, auf ihn hören, mich an seiner Liebe freuen, einfach mit ihm zusammen sein, um mit ihm zusammen zu sein. Natürlich dürfen wir auch bitten, wir sollen es sogar - für uns, für andere, usw. Problematisch wird es aber, wenn wir nur oder vorrangig aus eben diesem Grund beten, um etwas zu bekommen, wenn das Gebet also zu einer Funktion wird.

Zweckfrei beten, das ist ein Ausdruck der Liebe. Ich will das mit einem kleinen Beispiel illustrieren. Wenn ich mit einer Behörde oder Bank telefoniere, dann tue ich das um einen bestimmten Zweck zu erreichen. Die andere Seite fragt: „Was wollen Sie?“ Ich sage: „Das und das“ - und werde keinen Plausch über das Wetter oder meine Stimmung anfangen. Wenn ich dagegen mit meiner Verlobten telefoniere, hat das Gespräch einen etwas anderen Charakter. Sie fragt nicht: „Was willst du?“ Wir verfolgen keinen bestimmten Zweck, obwohl wir nebenher auch eine Menge Dinge klären.

Aber das ist nicht der Hauptsinn. Das Gespräch selbst ist schon unser Ziel. Reden, weil wir uns liebhaben, uns füreinander interessieren, Gemeinschaft genießen.

Gott sucht Beter, die mit Ihm Gemeinschaft wollen. Er fragt uns nicht: „Was willst du?“, sondern sagt uns: „Schön, dass du da bist! Lass uns zusammen sein und miteinander reden!“ Mein Lieblingspsalm ist Psalm 63. Er ist überschrieben mit „Sehnsucht nach Gott“:

„Gott, du bist mein Gott, den ich suche. Es dürstet meine Seele nach dir, mein ganzer Mensch verlangt nach dir aus trockenem, dürrer Land, wo kein Wasser ist.

So schaue ich aus nach dir in deinem Heiligtum, wollte gerne sehen deine Macht und Herrlichkeit. Denn deine Güte ist besser als Leben; meine Lippen preisen dich.

So will ich dich loben mein Leben lang und meine Hände in deinem Namen aufheben. Das ist meines Herzens Freude und Wonne, wenn ich dich mit fröhlichem Munde loben kann; wenn ich zu Bette liege, so denke ich an dich, wenn ich wach liege, sinne ich über dich nach.

Du bist mein Helfer, und unter dem Schatten deiner Flügel frohlocke ich.

Meine Seele hängt an dir; deine rechte Hand hält mich“ (V. 2-9).

Hier wird deutlich, was es heißt, zweckfrei zu beten. David will nicht etwas von Gott, sondern will ihn, sehnt sich nach ihm, nach der Gemeinschaft mit ihm. Willst du diesen Psalm in der Stille lesen, vielleicht auswendig lernen?

Beten heißt, Jesus einlassen, in die Gemeinschaft mit ihm eintreten, uns an ihn hingeben, weil Er anklopft, weil Er mit uns zusammen sein und uns liebhaben will. Das war der zweite Grund zum Beten: Gott will Gemeinschaft mit uns.

III. Wir beten, weil Gott, der Heilige Geist, uns durch das Gebet verwandelt.

Zum Schluss kommen wir jetzt zu der Frage, was das Beten bei uns bewirkt, was es uns „bringt“. Gerade wenn wir nicht beten, um etwas damit zu bewirken, wird das Gebet etwas bei uns bewirken. Gerade wenn wir beim Gebet gar nichts anderes wollen, als mit Gott zusammen zu sein, wird es uns verändern. Das Gebet ist kein Mittel, aber es vermittelt total viel.

Im Gebet gewinnt Gott, der Heilige Geist, Einfluss auf unser Leben, prägt, verändert und heiligt es.

Wie geschieht das? Gebet heißt, in die Gemeinschaft mit Gott einzutreten, mit Ihm zusammen zu sein. Und diese Gemeinschaft hat prägende Wirkung, Gottes Wesen färbt sich ab. Wenn man sich z.B. der Sonne aussetzt, dann erwärmt sie uns und bräunt unsere

Haut. So ist es auch, wenn man sich Jesus aussetzt. Dann gewinnt er Einfluss, färbt uns, erwärmt uns: „Wie die zarten Blumen, willig sich entfalten und der Sonne stille halten: lass mich so, still und froh, deine Strahlen fassen und dich wirken lassen.“ Wenn wir beten, dann halten wir Gott still, setzen uns seinen Strahlen aus.

Um ein anderes Beispiel zu verwenden: Wenn man ein Baby anlacht, dann lacht es oft zurück. Was das Baby anschaut, das prägt seine Gefühle, Gedanken, seine Mimik und sein Verhalten. Es spiegelt sich darin wider. Im Gebet sieht uns Jesus an, und seine Liebe, seine Gedanken, seine Reinheit, sein Wille wird unsere Gedanken und Gefühle, unsere Mimik und unser Verhalten prägen. Seine Gedanken fließen in unsere Gedanken hinein. Seine Liebe wird Gegenliebe in uns hervorlocken. Sein Wille wird unseren Willen formen.

Im Gebet führt uns der Heilige Geist zur Selbsterkenntnis.

Wie man sich der Sonne, dem Licht aussetzt, und sich dabei selbst in einem neuen Licht sieht, so erkenne ich im Gespräch mit Gott meine Sünde, meine Schuld. Anselm Grün schreibt: „Das Gebet stellt uns vor Gott. Gottes Licht leuchtet hinter die Fassade meines Tuns und Denkens. Es lässt mich erst die wahren Motive meines Handelns und die Ursachen meiner Gedanken und Stimmungen entdecken.“

Grün zitiert in diesem Zusammenhang auch Augustinus, bei dem der gleiche Gedanke in ziemlich krasser Sprache zu finden ist: „Du aber, Herr, hast mich zu mir selbst gewendet, der ich mir selbst den Rücken kehrte, weil ich mich nicht sehen wollte, und hast mich Angesicht in Angesicht mit mir gestellt, auf dass ich sehe, wie hässlich ich sei und krüppelhaft, wie voller Schmutz und Flecken und Geschwüre. Und ich sah und erschrak und wusste doch nicht, wohin ich hätte vor mir fliehen können.“ (Grün, Gebet und Selbsterkenntnis, S.15 und 11).

Oft geht es mir so: Wenn ich aus dem Trubel des Alltags ins Gespräch mit Gott eintrete, fallen mir Dinge ein oder werden mir bewusst, die nicht gut waren. Ich entdecke liebloses Verhalten, Neid, erkenne, wie ich mit einem Satz jemand einen Denkkzettel verpassen oder mich in ein gutes Licht setzen wollte. Oder ich merke, wie sehr ich bei der Vorbereitung einer Bibelarbeit von dem Gedanken geleitet bin, gut anzukommen. Vieles, was ich sonst von meinem Bewusstsein oder Gewissen fernhalten konnte, das wird mir in der Gemeinschaft mit Gott bewusst - so, wie wenn man aus einem dunklen Raum in die Sonne tritt und plötzlich sieht, wieviel Dreck man an den Klamotten hat.

Im Gespräch mit Gott wird mir aber auch bewusst, welche große Würde und welchen Wert ich habe. Ich

entdecke: Ich bin sein Ebenbild, sein wunderbares und geliebtes Geschöpf, ja, in Jesus sogar sein Kind. Ich darf ihn Vater nennen - trotz aller meiner Schuld und meinem Dreck. Beides also zeigt uns Gott wie in einem Spiegel: unsere Sünde und unsere Würde. Im Gebet beugt er uns und richtet uns auf.

Im Gebet hilft mir der Heilige Geist, Vertrauen einzuüben.

Wir alle haben tausend Sorgen und Ängste, spüren Misstrauen, das wir mit uns herumschleppen. Im Gebet können wir mit Gott darüber reden und einen Blickwechsel vollziehen weg von dem, was uns Angst macht, und hin zu Gott. Er ist ja Gott, der Allmächtige, mein Vater, der versprochen hat, für mich zu sorgen. Er kann mit dem, was mich bedrückt, fertig werden. Ich darf meine Angst vor dem Examen, meine Sorge um die Zukunft, um meinen Lebenspartner etc. an ihn abgeben und neues Vertrauen fassen. Beispiele für ein solches Gebet, in dem sich ein Blickwechsel vollzieht, finden sich z.B. in den Psalmen. Sie fangen oft mit Klage und Angst an, und enden mit Vertrauen. Im Gebet können wir konkret Vertrauen einüben.

Im Gebet kommen die Dinge in die richtige Relation: Großes wird groß, Kleines wird klein.

Werte verändern sich. Gottes Ziele werden wichtig, anderes tritt zurück. Bei Beerdigungen, die ich zu halten hatte, ging es mir z.B. öfters so, dass ich mich zunächst über die damit anfallende Mehrarbeit und die zusätzliche Last ärgerte. Im Gespräch mit Gott sah die Situation dann manchmal ganz anders aus. Ich konnte dankbar dafür werden, trauernden Menschen etwas von Jesus zu dürfen. Man könnte noch viele andere Beispiele nennen, wie Gott uns durchs Gebet verändert, verwandelt, unser Leben heiligt und heil macht. H. Bezzel sagt:

„Durch Gebet weicht der Staub von der Seele und die Last vom Gewissen und die Angst aus dem Herzen. Der Mensch wird frei, die Fesseln fallen zu seinen Füßen nieder. Gebet ist der Zusammenschluss mit dem Erlöser“ (aus: Kühner, Eine gute Minute, S. 116).

Durch das Gebet verwandelt uns der Heilige Geist, macht uns heil, macht uns zu wahren Menschen - zu Ebenbildern Gottes. Ich glaube, es gibt nichts, was einen Menschen mehr verändert als das Alleinsein mit Gott.

Fassen wir das Ganze noch einmal zusammen. Wir haben uns mit drei wesentlichen Gründen zum Beten befasst. Wir beten,

I. weil Gott, der Schöpfer, uns geschaffen hat zum Lob seiner Herrlichkeit,

II. weil Gott, der Erlöser, Gemeinschaft mit uns will und sie in Jesus hergestellt hat,

III. weil Gott, der Heilige Geist, uns durch das Gebet verwandelt.

Es gibt noch viele andere wichtigen Gründe zum Beten, z.B. weil Gott versprochen hat, Gebet zu erhören, weil wir durch Fürbitte Gottes Reich mit bauen und anderen Menschen größten Dienst tun können. Ich habe bewusst einen einseitigen Akzent gesetzt auf Gott als dem eigentlichen Grund zum Beten, und ich wünsche mir, dass Gott in uns eine Sehnsucht nach dem Zusammensein mit Ihm weckt.

Impulse für die Stille:

1. „Geschaffen zum Lob seiner Herrlichkeit“ - ist das eine bedrückende oder beglückende Perspektive für mich? Warum? Wie ist mein Verhältnis zur übrigen Schöpfung? Was könnte das für mein Beten konkret bedeuten?

2. Lies betend Psalm 63.

Könnte das mein eigenes Gebet werden? Was fällt mir schwer mitzubeten? Warum? Was fordert mich heraus?

3. Kein Impuls! Zeit zur zweckfreien Gemeinschaft mit Gott.

Literaturtipps zum Thema

Richard Foster: Gottes Herz steht allen offen. Eine Einladung zum Gebet. Edition Aufatmen, R. Brockhaus/Bundes-Verlag, 1996 (Neuaufgabe).

„Dieses Buch über das Gebet ist sicher eines der herausforderndsten Bücher der letzten Jahre. Der auch bei uns schon bekannt gewordene Richard Foster legt in diesem umfassenden Werk nicht nur

eine Fülle von praktischen Hilfen und Tipps für das persönliche Gebetsleben dar, sondern reflektiert in einer außergewöhnlichen Weise über das Wesen des Gebets. Dabei spürt er eine dreifache Bewegung auf. Die Bewegung nach innen: Die Veränderung suchen, die wir nötig haben, die Bewegung nach oben: Die Nähe suchen, die wir brauchen; und die Bewegung nach außen: Den Dienst tun, den wir nötig haben. Gebet wird hier als Ausdruck einer Liebesbeziehung zu Gott verstanden und interpretiert. Die einzelnen Kapitel bieten eine Fülle von theologischen Reflexionen, die zur Erneuerung der persönlichen Spiritualität beitragen“ (H. C. Rust, in: AUFATMEN, Nr. 1/97, S. 91).

James Houston: Eine Freundschaft, die verwandelt. Entdeckungen mit dem Gebet. Brunnen 1994.

Anselm Grün: Gebet als Begegnung. Münsterschwarzer Kleinschriften Bd. 60, Vier-Türme-Verlag 1990.

Bill Hybels: Aufbruch zur Stille. Von der Lebenskunst, Zeit für das Gebet zu haben. Projektion J 1992.

Ole Hallesby: Vom Beten. Eine kleine Schule des Gebets. R. Brockhaus.

Jose Martinez/P. Martinez Vila: „Abba, lieber Vater“. Theologie und Psychologie des Betens. Edition AUSAAT.

© Steffen Tiemann, ehemaliger Reisesekretär für NRW/Nord, hat dieses Referat auf den Leitertagen der SMD im März 1997 gehalten.

Dieser Artikel erschien erstmals in transparent spezial im Juni 1997.

Sam Shearn (2018): Weiter beten

Wie man die Funkstille mit Gott bricht und ein erwachsenes Gebetsleben einübt

Beten ist kinderleicht, so könnte man denken. Man braucht keine theologische Ausbildung, keine besondere Begabung und noch nicht einmal besondere Worte. Und doch fällt es manchmal überhaupt nicht leicht, sich im Gebet an Gott zu wenden. Unser Autor Sam Shearn richtet sich in diesem Artikel an diejenigen, die sich mit dem Beten schwertun. Er schreibt über Denk- und Vertrauensblockaden und versucht neue Perspektiven auf das Gebet zu eröffnen, damit entmutigte und müde Christen die Funkstille brechen und sich wieder in das Gebet einklinken.

I. Philosophische Schwierigkeiten

Gebet wird manchmal als philosophisches Problem empfunden. Da sind in der Regel sämtliche Fragen rund um die Allmacht Gottes und unsere Freiheit bzw. die Verbindung zwischen beidem. In der modernen Frömmigkeit beobachte ich die Tendenz, die menschliche Freiheit zu betonen und sich Gott als einen von der Geschichte und den Menschen Umgetriebenen vorzustellen. Demnach haben menschliches Handeln und Gebet starken Einfluss auf Gott. Das ermutigt einerseits zwar sehr zum Beten, offen bleibt dann jedoch die Frage, ob und wie Gott selbst zu seinem Ziel kommt.

In der Theologiegeschichte war man sehr bemüht, die Unveränderlichkeit Gottes und seinen ewigen Ratschluss zu betonen. Trotzdem hat man einen Platz für Gebet gesehen. Der Reformator Johannes Calvin, der gewiss nicht unter Verdacht steht, zu viel über menschliche Freiheit gesagt zu haben, hat in seinem großen Werk „Institutio“ (Unterricht in der christlichen Religion) ausführliche Gründe geliefert, weshalb es trotzdem wichtig ist, zu Gott zu beten. Für Calvin war es eine gnädige Anordnung Gottes, uns um seine Gaben bitten zu lassen, um unsere Freude und unseren Dank zu steigern, um uns zu reinigen, auf dass „unser Herz von dem ernstlichen, glühenden Verlangen erfüllt werde, ihn allezeit zu suchen, ihn zu lieben und ihm zu dienen!“ Doch wie ist das nun, wenn Gottes ewiger Ratschluss schon längst feststeht – ist unser Gebet dann nicht vergebens?

Gegen solche Überlegungen führt C. S. Lewis eine kluge Beobachtung an: Er erinnert daran, dass philosophische Einwände dieser Art nicht nur gegen das Gebet gerichtet sind, sondern grundsätzlich gegen alle Spielarten des Determinismus (also der Anschauung, dass alles im Voraus festgelegt ist). Der strengste deterministische Materialist wird seinen Tischnachbarn ungeachtet aller theoretischen Schwierigkeiten bitten, ihm das Salz zu reichen, auch wenn er meint, dass das ganze Leben nur ein Zusammenspiel seiner Neuronen sei. Deswegen wäre selbst das strengste deterministische Gottesbild an und für sich kein Grund,

das Gebet bleiben zu lassen. Und es wäre ausdrücklich inkonsequent, aus solchen Gründen mit dem Beten aufzuhören, während man im Alltag weiterhin seinen Tischnachbarn um Hilfe bittet.

Unter Christen wollen die einen unsere Freiheit betonen, die anderen Gottes Ratschluss. Ich halte es für klug, an dieser Stelle bewusst offen zu lassen, wie diese Dinge kompatibel sind. In der Bibel werden wir herausgefordert, Gott zu vertrauen, dass er souverän handelt und zum Ziel kommt, ihm aber auch unsere Bitten zu bringen und Gebetserhörung zu erwarten.

II. Trotzdem beten

Allerdings sind es seltener rein philosophische Schwierigkeiten, die uns zu schaffen machen. Vielmehr ist oft das Gottvertrauen Grund einer Gebetskrise. Hier treten neuzeitliche Anliegen der Theodizee-Frage hinzu („Warum lässt ein gerechter und allmächtiger Gott Leid zu?“). Manche vollmundigen Gebetsanliegen kommen einem maßlos und undenkbar vor, angesichts des anhaltenden Leides, etwa bei einem Krieg. Oft wird dann als Lösung eine „schwache“ Allmacht Gottes betont. Demnach beschränkt sich Gottes Handeln auf die Dinge, die unserer Freiheit nicht in die Quere kommen.

Um solch ein Denkproblem zu vermeiden, haben manche Christen ihr Gebet sogar mehr oder weniger auf Dank und Buße reduziert. Auch wenn Dank und Buße richtig und wichtig sind, fällt diese Form des Gebets weit hinter die Tradition der Fürbitte in der Kirche und auch hinter die Praxis von Jesus zurück.

C. S. Lewis betont: „Der Knecht ist nicht größer und soll nicht edelmütiger sein wollen als sein Meister. Ungeachtet aller theoretischen Schwierigkeiten müssen wir fortfahren, unsere Bitte an Gott zu richten.“¹

In seinem Essay „Das Gebet der Not“ hat sich der katholische Theologe Karl Rahner (1904-1984) mit der Anklage gegen Gott auseinandergesetzt. Darin stellt er sich vor, wie „alle bitteren und verzweifelten Herzen“ sich gegen das Bittgebet vereinen und fragen: „Warum ist die Weltgeschichte ein einziger Strom von Dummheit, Gemeinheit und Brutalität?“ Für manche Kritiker des Glaubens sind solche Anklagen ein Fels, auf dem sie sicher stehen. Auch manche verirrte Christen schmallen oder trauern in der Ecke, weil das Leiden in der Welt so groß ist, dass die Rede von Gebetserhörungen für sie nur zynisch klingt. Rahners Kritik an den Menschen, die Gott anklagen, ist zweierlei: Erstens hinterfragt er die Ernsthaftigkeit der Kritik: Du sammelst alle schlimmen Dinge in der Welt und legst sie vor Gottes Füße. Aber ist deine zornige Leidenschaft tatsächlich ernst gemeint? Wenn ja, warum bist du dann nicht gerade dabei, mit ähnlicher

Leidenschaft das Leid zu lindern? Warum schiebst du diese Gründe vor als großes Argument gegen Gott, während dein Leben sich nur um sich selbst dreht? Es kann also gar nicht so ernst gemeint sein mit der Anklage.

Das Zweite, auf das Rahner deutet, ist die Tapferkeit des anklagenden Christen. Ist er bereit, weiterzumachen und Gott zu vertrauen? „Seid ihr nicht von kindischer Ungeduld, wenn ihr nicht warten könnt auf den Tag, wo Er, der Ewige und Langmütige, abrechnen wird mit der ganzen Weltgeschichte und Er nirgends zu spät kommen wird, um alles Verwirrte und Verirrte der Zeit in den Weiten seiner Ewigkeit zurechtzurichten? Habt ihr eigentlich begriffen, wer Gott ist und wer ihr?“²

Rahner fragt, um es im heutigen Deutsch auszudrücken: Wer hat euch erzählt, das Leben sei ein Ponyhof? Seht ihr das etwa im Leben Jesu?

III. Erwachsenes Gebet

Ein Mitstudent an meiner Universität in England wurde während des Studiums Christ. Später hat er gesagt, er glaube nicht mehr. Zugegeben, er hatte ein schwieriges Leben, mit dem man nicht hätte tauschen wollen. Die Gründe dafür waren mannigfaltig. Ein Grund war sein fundamentalistisches Glaubensverständnis, durch das er leichte Beute für Kritiker des Glaubens wurde. Ein anderer starker Grund war: „Gott hat mir keine Freundin gegeben.“ Dieser Student war mit 23 Jahren so geschlagen vom unerfüllten Partnerwunsch, dass er die Sache mit Gott wieder an den Nagel hing. Wie kindisch! Was, um Himmels willen, hat ihn denken lassen, dass das Leben ein Ponyhof ist? Vielleicht waren es andere Christen. In Matthäus' Version der Lehre Jesu über das Gebet (Kapitel 6, 5-8), wird kindisches Gebetsverhalten kritisiert: als Darstellung der Frömmigkeit, als Hinweis auf sich selbst und die eigene Besonderheit. Die erwachsene Lösung dafür ist das Gebet im Verborgenen. Dann kommt Gebet mit vielen Worten, als Druckmittel auf das Göttliche, ins Visier. Jesus rät den Jüngern nicht übereifrig zu sein, weil der Vater schon weiß, was sie brauchen. Es ist kindisch, immer herumzuposaunen, welche geistlichen Leistungen man gerade vollbringt, oder auch welche wunderbaren geistlichen Erfahrungen man ständig hat. Es ist auch kindisch, einem frommen Leistungsdruck zu verfallen. Der Philosoph und Schriftsteller Friedrich Nietzsche hilft uns hier Kindisches aufzudecken. In seiner Schrift „Der Antichrist“, voll von ätzender Kritik, hat Nietzsche folgendes geschrieben:

„Die Art, wie ein Theologe, gleichgültig ob in Berlin oder in Rom, ein ‚Schriftwort‘ auslegt oder ein Erlebnis, einen Sieg des vaterländischen Heers zum Beispiel unter der höheren Beleuchtung der Psalmen Davids, ist immer dergestalt kühn, dass ein Philologe dabei an allen Wänden emporläuft. Und was soll er gar

anfangen, wenn Pietisten und alle Kühe aus dem Schwabenlande den armseligen Alltag und Stubenrauch ihres Daseins mit dem ‚Finger Gottes‘ zu einem Wunder von ‚Gnade‘, von ‚Vorsehung‘, von ‚Heilserfahrungen‘ zurechtmachen! ... Mit einem noch so kleinen Maß von Frömmigkeit im Leibe sollte uns ein Gott, der zur rechten Zeit vom Schnupfen kuriert oder der uns in einem Augenblick in die Kutsche steigen heißt, wo gerade ein großer Regen losbricht, ein so absurder Gott sein, dass man ihn abschaffen müsste, selbst wenn er existierte. Ein Gott als Dienstbote, als Briefträger, als Kalendermann, – im Grunde ein Wort für die dümmste Art aller Zufälle...“ (Nietzsche, Der Antichrist §52)

Nietzsches Kritik basiert auf seinem Atheismus: Er glaubt, dass es keinen Gott gibt. Aber seine Abneigung nährt sich auch an seiner Beobachtung der Frömmigkeit um ihn herum. Sein Problem ist, dass der „Alltag und Stubenrauch“ dramatisiert und zu beständigen Wundern Gottes inszeniert wird. Er findet es unanständig, kindisch und unwürdig, sogar unfromm, also nicht ernsthaft auf Gott gerichtet. Warum? Weil Gott dadurch zu einem hastigen Dienstboten degradiert wird, der sich nur um die Belange eines verwöhnten Kindes kümmert. Hier dreht es sich nicht um den großen Vater, dessen Reich kommt und der uns in die Nachfolge Jesu ruft. Sondern es dreht sich alles um sich selbst, um die eigenen Erfahrungen und Erlebnisse, es geht darum, dass man etwas zu erzählen hat, was besonders und auffällig ist.

Nietzsche mahnt: Werde erwachsen, wach doch auf! Was ist mit dem Kind Gottes, dessen Krankheit mehr als Schnupfen ist? Was ist mit dem Obdachlosen, dessen gesamte Habseligkeiten nass werden, weil es regnet? Der „absurde Gott“ ist ein Gott, der dafür da ist, mich zu bespaßen, mich in Watte zu packen und mir jegliche Eigenverantwortlichkeit abzunehmen. Ein kindischer Glaube von Christen bestätigt skeptische Menschen in ihrer Annahme, dass der christliche Glaube realitätsfern sei. Ein Gott als „Dienstbote, Briefträger, Kalendermann“ wird leider sehr oft vernichtet, wenn ich in eine Lebenskrise komme oder die Selbstbezogenheit des Ganzen durchschaue. Es ist eine Hilfe für den Skeptiker, wenn Christen erwachsen werden im Gebet.

IV. Gebet im Leid

Rahner prangert die Ankläger Gottes an, er hinterfragt sie und ist streng und fordernd. Doch nicht jeder Mensch, der Gott seine Klage bringt, ist kindisch oder heuchlerisch. Manchmal gibt es etwas im Leben, was so schwer ist, dass man tatsächlich verzweifelt verstummt. Die Bibel kennt die Möglichkeit der Klage, besonders in den Psalmen. In Römer 8 schreibt der Apostel Paulus vom allgegenwärtigen Leid, von dem Seufzen der Schöpfung und dem Seufzen der

geisterfüllten Christen, die sich nach Erlösung sehnen in einer gebrochenen Welt. In diesem Zusammenhang des Leids schreibt Paulus ausgerechnet über Schwierigkeiten beim Beten. Es gibt Schicksale, wo auch ein starker Glaube erschüttert wird. Für Christen, die ernsthaft an dieser Stelle ringen, gibt es Trost; zunächst in der Tatsache, dass der große Apostel Paulus dies auch kannte. Doch vielmehr in seiner theologischen Deutung der Gebetslosigkeit: „Der Geist [steht uns] da bei, wo wir selbst unfähig sind. Wir wissen ja nicht einmal, was wir beten sollen. Und auch nicht, wie wir unser Gebet in angemessener Weise vor Gott bringen. Doch der Geist selbst tritt mit Flehen und Seufzen für uns ein – in einer Weise, die nicht in Worte zu fassen ist.“ (Römer 8,26; BasisBibel)

Der Trost dieser Einsicht des Apostels ist: Selbst wenn unser Gebet aufhört – wenn wir nicht wissen, wie wir beten sollen, weil wir in solch einem Loch stecken – hört unser Gebet nicht auf. Das ändert nicht die Notlage und trocknet noch nicht die Tränen. Aber es ist eine gute Ermutigung, wieder anzufangen mit dem Beten. Wenn man sich vom Gebetsleben zurückgezogen hat und aus verschiedenen Gründen sich nicht mehr getraut hat, Gott Vater zu nennen, dann können wir uns wieder einklinken in dieses Gebet des Geistes Christi für uns. Es liegt nicht an uns, ein neues Gebetsleben aus dem Hut zu zaubern! Es ist Gott, durch den Geist Jesu Christi, der uns einlädt an seinem Gebetsleben teilzuhaben. Das heißt teilzuhaben an der Beziehung zwischen Vater und Sohn, die vor Anfang der Welt bestand.

V. Werde erwachsen, aber bleibe Kind!

Das „Vater Unser“ ist allen Christen bekannt. Im Lukasevangelium ist es Jesu Antwort auf die Frage der Jünger. Die Jünger sehen wie Jesus betet – und sie sehen eine Geistesverwandtschaft mit Johannes dem Täufer. Dabei merken sie: Uns fehlt da etwas. So wie Jesus und Johannes beten, das kennen wir nicht, das können wir nicht. Das, was den Jüngern fehlt und Johannes und Jesus offenbar haben, ist ein tiefes Vertrauen in die Güte Gottes. Darum ist die Ermutigung Jesu zum Gebet eben diese Güte (Lukas 11,1-13). Jesus nennt den letzten Grund unserer Welt „Vater“. Ja, er betet zum Vater und sagt, wir sollen gute Gaben von ihm erbitten und erwarten: täglich Brot, Vergebung der Sünden, Führung und den Heiligen Geist.

Jesus redete die Welt nicht nur schön. Er wusste, dass die Welt voll Leiden ist und weinte auch darüber. Trotzdem lehrte er die Güte Gottes. Oder besser gesagt: Unabhängig davon lehrte er die Güte Gottes.

Die Güte Gottes und die Ermutigung, Gott um alltägliches Brot zu bitten, steht scheinbar in gewisser Spannung zur oben genannten Aufforderung „erwachsen zu werden“ und auf absurde und selbstbezogene Bitten zu verzichten. Der ev. Theologe Helmut Thielicke (1908-1986) erinnert uns aber daran, dass wir im Gebet immer noch Kinder bleiben. Man solle nicht bitten „wie ein frühreifendes altkluges Kind in gestelzten Worten“, denn „um sozusagen ‚legitime‘ Bitten vorbringen zu können ... müsste ich imstande sein, dem Herrn der Geschichte in die Karten zu blicken ... Nur dann könnte ich, wenn man so will, ‚korrekt‘ beten und meine Bitten mit dem Willen Gottes konform werden lassen.“ Wenn ich um törichte Dinge bete, wird er sie nicht geben, doch darf ich ihn um alles bitten. Das heißt: Nach allen Worten, die vor einem kindischen Glauben warnen, bleibt das Gebet in der Spannung zwischen erwachsen werden und Kind bleiben.

Im Gebet lege ich meinem Vater meine Herzenswünsche offen dar. Ich sage ihm, was mich bewegt. Ich bitte ihn um Hilfe, Heilung und Linderung, aber ich lege meine Bitten in seine Hände, gebe sie ihm ab und sage: Dein Wille geschehe. Um das zu lernen, brauche ich Gemeinschaft. So werde ich auch getragen in Zeiten, wo ich selbst nicht beten kann. Es empfiehlt sich, die Gemeinschaft von erfahrenen Betern zu suchen. Sich nicht von kindischen Praktiken entmutigen zu lassen, sondern bewährte Pfade zu suchen in der christlichen Tradition. So lernen wir im Glauben erwachsen zu werden, während wir nie aufhören, Kind Gottes zu sein.

Verwendete Literatur:

C.S. Lewis, Du fragst mich wie ich bete. Briefe an Malcolm, in: Beten heute 7 (Einsiedeln: Johannes Verlag, 2011) - 5. Auflage. Englisch Original = 1964.

Karl Rahner, Das Gebet der Not, in: Beten mit Karl Rahner, Band 1: Von der Not und dem Segen des Gebetes (Freiburg: Herder, 2004), 115-130.

Helmut Thielicke, Wie man lernt, mit Gott zu reden, in: Und wenn Gott wäre... Reden über die Frage nach Gott (Stuttgart: Quell Verlag, 1970), 123-134.

¹Lewis, 44. ²Rahner, 122. ³Thielicke, 131. ⁴Thielicke, 131-132

© Sam Shearn lebt in Marburg und ist Pastor im hessischen Gemeinschaftsverband. Er stammt aus England und promoviert in Theologie an der Universität Oxford.

Dieser Artikel erschien erstmals in SMD-Transparent 2_2018 (Seite 3-5) und ist online im Download-Archiv von SMD-Transparent unter smd.org abrufbar

Gernot Spies (2018): Eine kleine Schule des Gebets

Fundstücke aus Ole Hallesbys Klassiker „Vom Beten“

Als ich Student war, lag es schon auf den SMD-Büchertischen, das Büchlein „Vom Beten. Eine kleine Schule des Gebets“ von Ole Hallesby. Damals wohl habe ich mein Exemplar gekauft. Oft habe ich darin gelesen. Bis heute wurde es immer wieder aufgelegt – und bis heute findet man es auf unseren Büchertischen. Von den vielen Büchern, die Hallesby schrieb, hat diese Schrift die Zeiten überdauert.

Der Norweger Ole Hallesby (1879-1961) war Evangelist und Theologieprofessor. Durch seine bibelzentrierte, erweckliche Theologie hat er Norwegen geprägt. Der „Apostel des Nordens“ wurde er auch genannt. Hallesby war mit unserer norwegischen SMD-Schwesterbewegung zeitlebens verbunden und wurde nach Gründung unseres Dachverbandes IFES 1947 deren erster Präsident. Was seine Bücher auszeichnet, hat Wilhelm Busch einmal so ausgedrückt: „Als geistlicher Mann weiß Hallesby, dass das Evangelium nicht ein System von Gedanken ist. Es stellt vielmehr den Menschen vor die Wirklichkeit des lebendigen Gottes. So erlebt also der Leser, dass er es schließlich gar nicht mehr mit Ole Hallesby zu tun hat, sondern dass er sich jetzt Gott stellen muss.“ (zitiert nach: Ole Hallesby. Der Fels aus Norwegen, Manfred & Joachim Rieger (Hrsg.), Hänssler Biographie, 1979, S.19)

Die deutsche Ausgabe seines Buches „Vom Beten“ zählt inzwischen die 43. Auflage (2017). Was ist das Geheimnis dieses Buches? Warum ist es bleibend aktuell? Sicher deshalb, weil es ein Grundthema des Glaubens aufgreift. An manchen Stellen merkt man dem Buch an, dass es sprachlich aus einer anderen Zeit stammt. Dennoch, Hallesby schreibt anschaulich, mit tiefer biblischer Erkenntnis und großer seelsorgerlicher Weisheit. Das ist auch heute noch ansprechend. Er führt mit dem Leser ein Gespräch. Durchweg ist das vertraute „Du“ zu finden. Behutsam werden wir in den persönlichen Bereich des Betens geführt. Man spürt es Hallesby ab, dass er hier Einblick in sein eigenes Herz gibt. Es ist ihm, wie er in seinem Vorwort schreibt, schwergefallen dieses Buch zu schreiben. Nicht nur über das Gebet wollte er reden, sondern das „Evangelium des Gebetes“ verkünden. Zugleich betont er, dass es kaum ein Buch gegeben habe, das zu schreiben ihm mehr am Herzen gelegen habe. Einige Zitate aus diesem Evergreen mögen das belegen.¹ Schon die Eröffnungssätze sind eindrucksvoll: „Siehe, ich stehe vor der Tür und klopfe an. Wenn jemand meine Stimme hört und die Tür öffnet, werde ich bei ihm eintreten und das Mahl mit ihm halten und er mit mir.“⁴ In der ganzen Schrift kenne ich kein Wort, das ein klareres Licht auf das Gebet wirft als dieses. Mir scheint es der Schlüssel zu sein, der die Tür in die heilige Welt des Gebets öffnet. Beten ist: Jesus

einlassen. ... Gebet ist immer eine Wirkung davon, dass Jesus bei uns anklopft“ (Seite 5). „Es ist nicht dein Gebet, das Gott in Bewegung setzt, dich zu erlösen. Nein, dein Gebet ist eine Frucht davon, dass Jesus an dein Herz anklopfte und dir sagte, dass er in deine Not hinein will“ (S. 13).

Das ist entlastend und einladend. Nicht die eigene fromme Aktion wird betont, sondern das gnädige Handeln Gottes. Gerade dann, wenn ich an meine Grenzen komme. So kann Hallesby das Gebet mit einem schönen Bild beschreiben: „Beten bedeutet nichts anderes, als sich in die Sonne der Gnade legen, die Not seiner Seele und seines Leibes in diesem heiligen Licht ausbreiten, das mit seinen wundertuenden Kräften alle Bakterien der Sünde entkräftet. Ein Betender zu sein heißt, in einer Lichtkur sich befinden und Jesu wundertätige Kraft Tag und Nacht auf alle Not einwirken lassen. Christ sein bedeutet in Wahrheit, einen Platz an der Sonne bekommen zu haben!“ (S. 8) Daher sei Hilflosigkeit die beste Voraussetzung für das Gebet: „Hilflosigkeit ist fraglos das erste und sicherste Kennzeichen eines betenden Herzens. Soviel ich verstehe, ist das Gebet eigentlich für die Hilflosen eingerichtet. Es ist der Ausweg der Hilflosen. ... Wir versuchen alles, bevor wir endlich den Weg des Betens gehen. ... Es sind sicher nur die Hilflosen, die beten können“ (S.10).

Der daraus folgende Rat ist kühn und seelsorgerlich weise: „Lass dich darum nicht von deiner Hilflosigkeit ängstigen. Vor allen Dingen lass sie dich nicht am Beten hindern. Denn sie ist das Geheimnis und die treibende Kraft des Gebets. Darum sollst du lieber versuchen, Gott für die Gabe der Hilflosigkeit zu danken. Sie ist eine der größten Gaben, die Gott uns schenken kann. Denn nur allein durch Hilflosigkeit schließen wir uns auf, so dass Jesus in unsere Not hineinkommen kann mit aller Gnade und allen Gaben“ (S. 14). „Darum besteht Beten ganz einfach darin, Gott den ganzen Tag zu erzählen, in welcher Weise wir uns hilflos fühlen. Das Gebet wird intensiver, wenn Gottes Geist unsere Hilflosigkeit unterstreicht und wir erkennen müssen, wie ohnmächtig unsere Natur ist, zu glauben, zu lieben, zu hoffen, zu dienen, zu opfern, zu leiden, zu lesen, zu beten und gegen die Lust der Sünde zu kämpfen“ (S. 17).

Zur Hilflosigkeit muss der Glaube treten. Die Anerkennung Gottes. Das Zutrauen, dass Jesus genügt, dass er mein zaghaftes Beten, auch meine Zweifel kennt und annimmt, wenn wir sie ihm bringen. Wieder große Entlastung: „Unser Glaube soll Jesus nicht helfen, unsere Bitte zu erfüllen. Jesus braucht keine Hilfe, er braucht nur Zugang“ (S. 21). „Genauso soll unsere Hilflosigkeit an Gott knüpfen, wobei unsere

Abhängigkeit von ihm nicht stark genug betont wird. Denke nur an Worte Jesu wie dieses: ‚Ohne mich könnt ihr nichts tun‘ (Joh 15,5). Hier sagt er in einem einzigen Satz, woran wir unser ganzes Leben lernen. Und selbst wenn wir an die Pforten des Todes kommen, haben wir dieses noch nicht vollkommen gelernt“ (S. 18).

Auf dieser Grundlage entfaltet Hallesby dann verschiedene Themenfelder. Von den Schwierigkeiten des Gebets ist die Rede; von dem Kampf, den es manchmal bedeutet; dass Gebet Arbeit ist und welche Gebetsformen es zu unterscheiden gilt. Schließlich spricht er auch von den Gefährdungen und Rätseln des Gebets. Hallesby kann dabei deutlich werden und herausfordernd: „Fürbitte bedeutet, Jesus zu sagen, was anderen fehlt. ... Für die meisten von uns ist Beten darum so schwer, weil wir nicht gelernt haben, den Sinn des Gebets darin zu sehen, dass wir Jesus sagen, was uns oder anderen fehlt. Wir können nicht glauben, dass das genug ist“ (S. 34).

Darum heißt Beten auch nie Jesus zu kommandieren. Denn: „... das Gebet ist nicht da, damit wir Einfluss auf Gott bekommen und Zeit und Methode unserer Gebetserhörnung möglichst selbst bestimmen“ (S. 38). „Wir wissen auch, dass dieser Mangel in unserem Gebetsleben im tiefsten ein Mangel an Vertrauen zu Gott ist“ (S. 39-40). Es geht auch nicht darum, Gott zu gewinnen, indem wir irgendwie Eindruck auf ihn machen – sei es durch besondere seelische Anstrengung oder dramatisierende Beschreibung. „Das ist nur der Heide in uns, der sein Haupt erhebt. Der Heide versucht, die Gunst der Gottheit zu bewegen, ihm von ihrem göttlichen Überfluss abzugeben“ (S. 45). Dem gegenüber steht das Gebet im Namen Jesu. Hallesby nennt es „das tiefste Geheimnis des Gebets“ (S. 42) oder „das eigentliche Gebet“ (S. 44), weil es letztlich nicht im eigenen Namen vor Gott tritt, also nicht „im Namen unseres eigenen Herzens, im Namen unserer eigenen Liebe und Fürsorge“. Sondern: Das Gebet im Namen Jesu breitet einfach alle Not und Hilflosigkeit vor dem gnädigen Herrn aus – im Vertrauen darauf, trotz aller Sündhaftigkeit und Unreinheit Zugang zu seiner Gegenwart gewährt zu bekommen (S. 42-43).

„Wir dürfen zu Gott kommen und sagen: ‚Ich habe nicht einmal das Recht zu beten; denn ich habe gar kein wirklich betendes Herz. Darum habe ich noch viel weniger ein Anrecht zu bekommen, worum ich bitte.

Alles, was du, Herr, in meinem Herzen siehst, ist ja derart, dass es dein Herz vor mir und meinem Begehren verschließen muss. Doch höre mich, nicht um meinetwillen, auch nicht um meines Betens willen, nicht einmal um meiner Not willen, denn sie ist ja Folge meiner Sünden. Doch höre mich um Jesu willen“ (S. 44).

„In der feinen und schwierigen Kunst des Betens ist die Fürbitte sicher das schwierigste Kapitel. Mir scheint sie die Arbeit zu sein, die am meisten vom Menschen verlangt. ... Die treuesten und gläubigsten Fürbitter, die ich getroffen habe, lernten die heilige Kunst der Fürbitte erst durch viel Drangsal und schwere Leiden. ... Vor den Menschen verborgen, waren sie geistliche Kraftzentren, die mit ihrem einfältigen und anhaltenden Gebet in ihrer Nachbarschaft, in ihrer Stadt, in ihrem Lande, ja, bis ans Ende der Welt wirkten“ (S. 121f.).

„Vom Beten“ ist insgesamt eine Schule des Gebets – und ein Beleg dafür, wie ein hoch gebildeter Intellektueller aufrichtig, ehrlich, in kindlichem Vertrauen und einladend über das Gebet denkt – und dabei selbst ein Mann des Gebets geworden ist. Er schließt mit einer Einladung und Mahnung: „Wenn du bittest, Gott möge dich beten lehren, musst du dir darüber klar sein, dass du damit um Not und Drangsal bittest. Wagst du dann noch zu bitten: Herr, lehre mich beten?“ (S. 118) „Wenn dir die Welt des Gebets noch wenig bekannt ist, bitte kindlich um den Geist des Gebets, täglich, dann wirst du Erfahrungen machen in dieser Welt, die voller Überraschungen sind“ (S. 124). „Die kindliche Bitte um den Geist des Gebets wird nach und nach eine Veränderung in unser Gebetsleben bringen, die wir vorher kaum für möglich gehalten hätten“ (S. 125).

Mein Eindruck: Die Zeit des Büchleins „Vom Beten“ ist noch nicht vorüber. Es ist nach wie vor lohnend sich darauf einzulassen. In meinem Bücherregal hat es einen Ehrenplatz und liegt immer wieder einmal auf meinem Schreibtisch – hoffentlich auch bei vielen SMDlern. Kaufen lohnt sich, lesen noch mehr.

© **Gernot Spies** ist evangelischer Pfarrer und seit 2000 Generalsekretär der SMD.

Dieser Artikel erschien erstmals in SMD-Transparent 2_2018 (Seite 6-7) und ist online im Download-Archiv von SMD-Transparent unter smd.org abrufbar