

Beten – die intime Kommunikation mit Gott

von Lukas Niederberger

Ein Viertel der Bevölkerung betet täglich, ein zweites Viertel wöchentlich, ein drittes Viertel bei Bedarf, und das verbleibende Viertel kaum oder nie. 65% der Befragten beten fürs persönliche Wohlergehen (64% Frauen und 67% Männer), 60% beten fürs Wohlergehen der Allgemeinheit (67% Frauen und 52% Männer) und 52% haben ihre Gebete als erhört erfahren (67% Frauen und 51% Männer). Warum, wofür, wie, wann und wo beten Menschen? Von welchem Punkt an können meine inneren Monologe, meine Gefühlsäusserungen ins Blaue hinein oder mein stilles Klagen und Hadern als Gebet bezeichnet werden? Wann sind meine leise gesprochenen Worte Gebete und wann nicht - und warum? Muss ich an Gott als Person denken, damit das innere Gespräch Gebet genannt werden darf? Nach welchem Kriterium verdienen Worte und Gespräche die Etikette »Gebet«? Und beten Juden und Muslime anders als Christen, Frauen anders als Männer, Theologen anders als Metzger? Ist Meditieren dasselbe wie Beten oder braucht es zum Gebet tatsächlich ein Vis-à-vis, eine göttliche Person, ein DU?

So natürlich wie der Atem und der Herzschlag

Der nicaraguanische Mystiker und Poet Ernesto Cardenal hat das Wesen des Gebets eindrücklich formuliert: „Das Gebet ist etwas so Natürliches für den Menschen wie die Sprache, das Atmen oder das Schlagen eines verliebten Herzens. Es ist auch in Wirklichkeit nichts anderes als eine Klage, ein Seufzen, ein Blick oder ein Herzschlag. Das Gebet ist nichts anderes als ein Kontaktaufnehmen mit Gott. Es ist eine Verbindung mit Gott, die keine Worte und nicht einmal Gedanken braucht. Man kann sich mit einem Blick mitteilen oder mit einem Lächeln, mit Seufzern oder mit Taten. Tatsächlich ist jede Bewegung unseres Körpers ein Gebet. Unser Körper spricht ein tiefes Dankgebet, wenn er seinen Durst mit einem Glas Wasser stillt. Wenn wir uns an heißen Sommertagen in die Fluten eines kühlen Flusses stürzen, singt unsere Haut eine Dankeshymne an ihren Schöpfer, auch wenn dies ein irrationales Gebet ist, das ohne unsere ausdrückliche Zustimmung oder sogar gegen unseren Willen geschieht. Wir können aber willentlich aus allen unseren Taten ein Gebet machen.“

Gegen das Beten kann man berechtigte Zweifel ins Feld führen: Braucht Gott unser Gebet? Dann spürt Gott nicht wirklich, was wir brauchen. Aber weil Gott doch alles weiss und sieht, brauchen wir doch eigentlich nicht beten. Poetischer formulierte es Kurt Marti:

„Da du alles schon weisst, mag ich nicht beten, tief atme ich ein, lang atme ich aus, und siehe - du lächelst.“

Und hört uns Gott wirklich? Dann müsste es doch um unsere Welt besser bestellt sein.

Warum und wofür beten?

An sich ist Beten ein Wert an sich, zweckfrei, nicht an bestimmte Funktionen gebunden, es ist nicht Mittel zum Zweck. Dennoch kann man sagen, dass es verschiedene positive Nebenwirkungen beinhaltet: Beten führt zu mehr Selbsterkenntnis, es konfrontiert mich mit meinen tiefsten Sehnsüchten und mit meiner Bedürftigkeit, mit meinen Ängsten und mit Verletzungen und Grenzen. Darum stellt das Gebet eine der ehrlichsten Tätigkeiten des Menschen dar. Aus diesem Grund fällt es vielen Menschen schwerer übers Gebet auszutauschen als über ihre finanzielle Situation oder über ihre sexuellen Fantasien und Praktiken.

Beten hat auch eine selbstreinigende Funktion: Wenn ich während des Betens in die tiefe und ehrliche Selbstbegegnung gelange, kann ich die vielen dunklen Stellen, das Geröll und den Mist, der in Herz, Seele und Körperzellen abgelagert ist, vor Gott hinhalten und übergeben. Ich kann um das wandelnde Licht bitten, das der auferstandene Christus ausstrahlt. Auf diese Weise kann mancher Eisbrocken in mir gebrochen oder geschmolzen werden.

Das Gebet dient auch der Selbstmotivation: Wenn ich bete, gebe ich meinen Gedanken und Gefühlen eine klare Richtung. Ich kreise nicht mehr um mich selbst, ich mache schon einen ersten Schritt aus meinem Ohnmachtsgefühl heraus. Wenn ich mein Verlangen und meine Sehnsucht Gott mitteile, wirkt dies als ein ermutigender Kraftstrom auf mich zurück.

Und schliesslich wirkt das Gebet als Heilmittel für die Welt. Echtes Beten öffnet auf die Welt hin.

Das Gebet der Nonnen und Mönche in geschlossenen Klöstern ist oft politischer und segenreicher als die operative Hektik von Politikern und Gewerkschaftern, Demonstranten und Aktivisten. Beten macht zutiefst solidarisch. Nur wer innerlich völlig abgespalten lebt, kann für die Nöte in der Welt beten, ohne das Leiden von Mensch und Umwelt nahe zu nehmen und sich echt berühren zu lassen - anders als beim Schauen der Nachrichten am Fernsehen, wo die meisten Menschen ihren inneren Schutzpanzer anschnallen, um sich gegen all das gezeigte Leid zu immunisieren.

Wie beten?

Früher war das Beten insofern schwieriger als heute, weil es mit viel mehr Zwang und Kontrolle verbunden war als heute. Es war auch stark formalisiert. Das freie persönliche Formulieren von Gebeten war nicht üblich, schon gar nicht in der Kirche. Einfacher war das Beten früher, weil man nie lange studieren musste, was und wie man beten soll, die Formen und Inhalte waren klar vorgegeben. Heute gibt es beim Beten eine unendliche Fülle und Verschiedenheit an Möglichkeiten. Die Vielfalt ist ein Reichtum, führt aber bei manchen Leuten auch zu Verunsicherung und Zweifeln. Bete ich richtig? Gibt es gutes und besseres Beten? Ist es o.k., wenn ich einfach mit Gott rede und erzähle, was mich so bedrückt und freut? Kann man es als Gebet bezeichnen, wenn ich achtsam durch den Wald spaziere oder dem Sonnenuntergang zuschauen und innerlich »Danke!« sage? Kann mein Gesang und mein Tanz Gebet sein? Ist das Beten mit oder ohne Worte und Bilder besser? Muss ich mich dafür schämen, wenn ich den Rosenkranz meditativ finde und abends meine Kindergebete zu den Schutzengeln spreche? Wie ich beten soll, ist weniger eine Frage der Technik und Methode als vielmehr der inneren Haltung: Am richtigsten ist ein Gebet, wenn es von Herzen kommt, ehrlich ist und spontan, wie es die russische Legende zeigt:

Eines Abends spät merkte ein armer Bauer auf dem Heimweg vom Markt, dass er sein Gebetbuch nicht bei sich hatte. Und es berührte ihn, dass dieser Tag vergehen sollte, ohne dass er seine Gebete verrichtet hatte. Also betete er: „Ich habe etwas sehr Dummes getan, Herr. Ich bin heute früh ohne mein Gebetbuch von zuhause fortgegangen, und mein Gedächtnis ist so schlecht, dass ich kein einziges Gebet auswendig sprechen kann. Deshalb werde ich Folgendes tun: Ich werde fünfmal das ganze ABC aufsagen, und du, der du alle Gebete kennst, kannst die Buchstaben zusammensetzen und daraus die Gebete machen, an die ich mich nicht erinnern kann.“ Und Gott sprach zu seinen Engeln: „Von allen Gebeten, die ich heute gehört habe, ist dieses ohne Zweifel das beste, weil es aus einem einfachen und ehrlichen Herzen kam.“

Der spanische Mystiker Francisco de Osuna (1492-1542) schuf mit seinem »Geistlichen ABC« die Grundlage für die verschiedenen Gebetsweisen, wie sie in unserem Kulturkreis bis heute gepflegt werden: das mündliche Gebet, das betrachtende Herzensgebet und das kontemplative Gebet der Liebe. Zum mündlichen Gebet gehören alle formulierten Gebete, wie wir sie zu

Gott sprechen, vom Morgengebet über das Tischgebet bis zum Abendgebet, von der Bitte über den Dank bis zum Lob, dem Fluch und der Klage. Das Vaterunser bezeichnet er als das segensreichste, weil es uns von Jesus geschenkt wurde. Das betrachtende Herzensgebet erfolgt ohne Worte. Es ist das Herz, das still zu Gott spricht. Und die dritte Weise des Betens ist das kontemplative oder innere Gebet. Osuna verdeutlicht die drei Weisen des Betens mit anschaulichen Bildern: »Die erste Gebetsweise ist wie ein Sendschreiben, das wir unserem Freunde zuschicken; die zweite, als schickten wir es jemandem, der uns eng verbunden ist; die dritte, als überbrächten wir es persönlich. Die erste Art küsst die Füße, die zweite die Hände, die dritte küsst den Mund. Die erste basiert auf dem Glauben, den man mit dem Mund bekennt; die zweite auf der Hoffnung, die man im Herzen trägt; die dritte auf der Liebe, die wir in Werken erweisen müssen. Die erste gehört zur Läuterung, die zweite zur Erleuchtung; die dritte zur Vollkommenheit. Sie bilden eine dreistufige Entwicklung. Mit dem ersten Gebet vervollkommnet man das Vorstellungsvermögen, mit dem zweiten den Verstand, mit dem dritten den Willen.«

Beten mit der Zeitung

Als ich vor drei Jahren mit einem Beinbruch im Spital lag und bar jeglicher Privatsphäre nicht mehr wusste, wie ich in diesem Rahmen ein geistliches Leben führen sollte, erinnerte ich mich zum Glück an einen Satz von John A.T. Robinson, den ich kurz zuvor gelesen hatte: „Mit Terminkalender und Tageszeitung vor dem Angesicht Gottes, so hält der Christ sein Morgengebet.“ Und so las ich täglich 3-4 Zeitungen und brachte die vielen Anliegen darin vor Gott, die Opferseite wie auch jene der Täter. Nach dieser Art von Zeitungsgebet war ich nicht nur gut informiert über die Welt, sondern fühlte mich auch stark mit der Welt verbunden, deren Teil ich bin.

In den verschiedenen Gebetstraditionen des Christentums und anderer Religionen kennt man auch das Beten mit religiösen Texten, mit Bildern wie auch mit dem Körper im Tanz. Und schliesslich kann und muss auch das Tun im normalen Alltag zum Gebet werden. Ignatius von Loyola sprach vom „*contemplativus in actione*“.

Zu wem beten?

Die Mystikerin und Gründerin von 16 Karmeliterinnenklöstern, Teresa von Avila, verlangte von ihren Mitschwestern, dass diese sich sehr klar darüber sein sollten, zu wem sie beteten: „Wenn ich das Vaterunser bete, dann erscheint es mir als Liebespflicht, zu verstehen, wer dieser Vater und wer der Meister ist, der uns dieses Gebet lehrt.“ Bete ich zu einem Vater-Gott oder zu einer Mutter-Göttin, zum historischen Jesus oder zum universalen Christus, zum Heiligen Geist oder zu Maria, zu Heiligen oder Ahnen? Je nachdem wird sich der Gebetsstil sehr verändern. Teresa von Avila verlangte von ihren Mitschwestern auch, dass sie beim inneren Gebet selbstkritisch darüber nachdachten, wer man selbst als Betende sei und in welcher Situation man sich gerade befinde. Teresa selbst betrachtete sich beim inneren Beten als Braut und Christus als ihren Verlobten, der sich vorbereitet, sie in sein Haus aufzunehmen. Ehe wir uns also fragen, zu wem wir eigentlich beten, stellt sich die Frage, wer es eigentlich ist, der betet. Wer bin ich in Bezug zu Gott? Bedürftiges Kind, suchender Pilger, mündige Partnerin, Unternehmensberater in seiner mangelhaften Schöpfung, kritischer Beobachter am Spielrand?

Es sieht beinahe so aus, als ob es beim Beten mehr Fragen als Antworten, mehr Probleme als Lösungen gäbe. Letztlich muss man immer wieder auf das einfache Herz zurück kommen, das zu

Gott wie zu einem guten Freund über den ganz trivialen Alltag und über innere Prozesse spricht. Beten ist und bleibt intime Kommunikation mit dem Göttlichen.

Interreligiöses Beten – am gleichen Ort, nicht miteinander

Der Mensch ist ein Betender. Und das Gebet ist ein wesentlicher Beitrag der Religionen zum Weltfrieden. Im Wissen darum lud Papst Johannes Paul II. am 27. Oktober 1986 erstmals Vertreter verschiedener christlicher Kirchen und Gemeinschaften sowie anderer Religionen nach Assisi ein, um für den Frieden zu beten. In der Wortwahl des Anlasses war die römische Kirchenleitung sehr genau und vorsichtig. Der Papst lud zu einem Gebet ein, das „je nach Bekenntnis unterschiedlich ist, aber am selben Ort verrichtet wird“. Er sprach bewusst nicht von einem gemeinsamen Beten oder vom Miteinander-Beten. Die Menschen der verschiedenen Religionen rufen in ihren Gebeten unterschiedliche Wesen und Kräfte an. Für manche Gebete braucht es spezielle Initiationen, bestimmte Gebete sind ordinierten Amtsträgern vorbehalten, und meistens beinhalten Gebete ein religiöses Bekenntnis. Spricht jemand beispielsweise drei Mal den Namen Gottes in arabischer Sprache an, drückt dies bereits das Bekenntnis und die Zugehörigkeit zum Islam aus. So sehr das Gebet und die spirituelle Erfahrung dem Dialog der Religionen dienen, sind auch grosse Klarheit und ein Geist der differenzierten Unterscheidung angebracht. Neben der Verschiedenheit in Form und Inhalt haben die buddhistische Versenkung, die hinduistische Verehrung Krishnas, das jüdische Psalmengebet, der schamanistische Tanz und das christliche „Vater unser“ dennoch vieles gemeinsam. Sie lassen den Menschen aus der inneren Sammlang und aus dem Gewohnten ausbrechen, über die Grenze seiner selbst, seiner Beziehungen und der Welt hinaus. Beten ist die Entfaltung seiner selbst in den lebendigen Äther hinein. Beten ist eine Bewegung hinein ins Innerste und Äusserste: die ehrliche Öffnung in den eigenen Herzensgrund, die solidarische Öffnung auf die Welt hin, die akzeptierte und dankbare Öffnung auf Gottes Gegenwart hin und hin auf die geschenkte Öffnung zum Himmel. Ein Gebet ist nicht erst dann Gebet, wenn ich dabei das göttliche Du direkt anspreche. Und ein Gebet ist nicht gottlos, wenn ich das Wort »Gott« darin nicht verwende, sondern wenn ich im Beten Gott als eine nützliche Sache gebrauche oder missbrauche, mit Gott Geschäfte mache oder Gott als Vorwand eigener Interessen oder als Alibi für eigene Versäumnisse verwende. Gleichzeitig möchte ich niemanden vereinnahmen, der sagt, dass er ohne ein göttliches Gegenüber meditiere und dies nicht als Gebet empfinde.

aus:

Lukas Niederberger

Kleine Bet-Lektüre

176 Seiten

Verlag Grünewald 2011