

Interviews mit Lukas Niederberger zum Thema Beten

**Neue Luzerner Zeitung; 15.09.2006
von Benno Bühlmann**

«Auch Tanzen kann Gebet sein»

Nach einer Umfrage betet ein Viertel der Bevölkerung täglich, ein zweites Viertel wöchentlich, ein drittes Viertel bei Bedarf und das verbleibende Viertel kaum oder nie. Mit diesen Worten weist Lukas Niederberger bereits in der Einleitung zu seiner «Kleinen Bet-Lektüre» darauf hin, dass immer noch viele Menschen regelmässig beten. Das neue Buch des Zuger Jesuitenpaters gibt praktische Tipps rund um das Beten. Der Autor und Jesuitenpater Lukas Niederberger ermutigt zu mehr Individualität.

Lukas Niederberger, Ihr Buch «Kleine Bet-Lektüre» richtet sich auch an nicht-kirchliches Publikum. Ist Beten für diese Menschen überhaupt noch ein Thema?

Ich glaube nicht, dass Beten nur für traditionelle Kirchgänger ein Thema ist. Die persönliche Beziehung zum Göttlichen, das Reden und das Hören auf Gott ist kaum von der Zugehörigkeit zu einer Institution abhängig. Wenn mehr Menschen zur Institution Kirche auf Distanz gehen, heisst das nicht, dass weniger gebetet wird.

Wird aber heute anders gebetet?

Ja, die Tendenz geht mehr in Richtung eines freien, persönlichen Gebetes, das der einzelne Mensch am Morgen oder Abend an Gott oder eine göttliche Kraft richtet und dabei Dank, Lob oder Klage und Bitten ausspricht. Insofern kommt die Individualisierung des Religiösen heute wohl auch im Gebetsleben deutlich zum Ausdruck. Denn früher wurde eher das fest formulierte Gebet vermittelt, etwa das Vaterunser oder der Rosenkranz.

Gibt es aber nicht eine wachsende Zahl von Menschen, die heute überhaupt keinen Zugang mehr zum Beten finden?

Da wäre ich vorsichtig. Vielleicht nennen sie das, was sie praktizieren, eben nicht Gebet. Sie staunen beispielsweise beim Anblick eines Sonnenuntergangs und wissen vielleicht gar nicht, an wen sie dieses «Wunderbar!» richten sollen. Insofern gibt es wohl viele Menschen, die beten und sich dessen gar nicht bewusst sind.

Sie möchten die «unbewussten Formen des Betens» ins Bewusstsein rufen?

Ich möchte Mut machen, die eigene Form zu finden, um mit dem Göttlichen zu kommunizieren. Ein Gebet muss nicht immer in Worte gefasst werden. Beten kann auch Schweigen, Tanzen oder Singen sein. Wenn ich es mit der entsprechenden Intention mache, kann alles zum Gebet werden, sogar das Lesen der Zeitung.

Wie meinen Sie das?

In meinem Buch ermutige ich die Menschen, beim Zeitungslesen einen Schritt weiter zu gehen und das, was sie lesen oder in der Tagesschau vernehmen, vor Gott zu tragen mit persönlichen Bitten, mit Dank und Klagen. Es geht hier um das «informierte Beten» und das «betende Informieren». Das ist eine spannende Angelegenheit. Die Zeitung kann dabei zum

«Gebetbuch» werden: Damit das Gebet nicht zu einem frommen Abheben verkommt, muss die Welt ins Gebet integriert werden.

Haben nicht viele Menschen beim Beten primär ihre eigenen Anliegen im Blick?

Als ersten Zugang zum Gebet finde ich das nicht schlecht. Das macht ja auch das Kind, wenn es zu Gott betet, damit das Meerschweinchen wieder gesund wird.

Andere beten dafür, dass sie eine gute Prüfung schreiben oder dass ihre Fussballmannschaft gewinnt.

Tatsächlich stelle ich mir manchmal vor, wie wohl Gott reagiert, wenn zum Beispiel einige hunderttausend Franzosen und Italiener gleichzeitig zu Gott beten, dass ihre Mannschaft gewinnen möge. Das würde Gott in ein grösseres Dilemma hineinführen. Aber deswegen muss solches Beten nicht unsinnig sein. Denn es ist möglich, dass das Beten der französischen oder der italienischen Fussballer selbstmotivierend auf sie zurückwirkt. Insofern kann das Gebet zu einer Kraft oder zu einer Motivation werden, die mir hilft, mich in einer bestimmten Situation noch stärker zu engagieren. Gefährlich wird es, wenn ich im Gebet etwas an Gott abdelegieren möchte, das eigentlich in meiner Verantwortung oder in jener der Menschheit liegt.

Könnte vor diesem Hintergrund der Bettag einen neuen Sinn bekommen?

Ich finde es gut, dass es diese Tradition heute noch gibt. Denn damit werden wir auch jedes Jahr wieder neu herausgefordert, auch über das Gebet an sich nachzudenken. Ob dann am Bettag auch tatsächlich gebetet wird, ist natürlich eine andere Frage. Entscheidend ist bei diesem Tag wohl auch der Aspekt, dass Gebet etwas mit Gemeinschaft zu tun hat: Gerade das Beten in der Gruppe habe ich immer wieder als etwas sehr Kraftvolles erlebt. Da könnten wir gerade von den Muslimen, bei denen das gemeinschaftliche Beten einen hohen Stellenwert hat, sehr viel lernen.

**Interview von Delf Bucher
in: Kirchenbote, 2006**

„Alles kann zu Gebet werden“

Lukas Niederberger, hilft beten?

Lukas Niederberger*: Gegenfrage: Ist das Zweiergespräch in einer Beziehung wichtig? Ihre Frage beantwortet sich beinahe von selbst. Ohne Kommunikation gibt es keine Beziehung. Im Glauben geht es letztendlich darum, dass der Mensch eine Beziehung eingeht mit Gott.

In welchen Situationen hat Ihnen das Beten geholfen?

Natürlich gab es einige Lebensstationen, wo ich mich im Sinne von „Not lehrt beten“ zu Gott gewandt habe. Aber mir geht es um den Alltag. Das Beten gibt dem Alltag eine grössere Tiefe, schenkt ihm eine grössere Dichte. Zwei Partner entwickeln im Gespräch eine ganz andere Sicht auf den Alltag. So ist es auch im Gebet.

Können Sie das an einem Beispiel erklären?

Ich erlebe das vor allem beim Abendgebet. Da halte ich mich an die Empfehlung unseres jesuitischen Ordensgründer Ignatius von Loyola (1491-1556) und lasse den Tag noch einmal während einer Viertelstunde ablaufen. Dabei komme ich mit Gott ins Gespräch – mit Dank, mit Bitte und Versöhnung.

Da wird das Gebet doch zu einem psycho-hygienischen Ritual.

Sicher kann das Zwiegespräch mit Gott auch ein klärendes Selbstgespräch mit dem eigenen Gewissen sein. Aber darin sollte sich das Gebet nicht erschöpfen. In der Zwiesprache mit Gott sollten wir genau hinhören: Wie spricht Gott mit mir?

Spricht er überhaupt mit Ihnen?

Ich gehe davon aus, dass Gott uns aus Liebe geschaffen hat. Und wenn Gott uns liebt, dann liegt ihm etwas an der Kommunikation mit uns. Für Gott gilt wie für einen liebenden Partner: Er erwartet unser Gebet. Jeder, der liebt, lebt in der Hoffnung, dass das Gegenüber ihn spürt und in irgendeiner Form das Gespräch erwidert.

Sie vergleichen die Beziehung des Menschen zu Gott mit der Beziehung unter Menschen. Sind solche Vergleiche nicht problematisch?

Dieses Problem besteht immer, sobald wir mit Wörtern oder mit Bildern etwas über Gott aussagen wollen. Gott ist gross, Gott ist lieb, Gott ist allmächtig - das sind alles Zuschreibungen, die sich aus unserer menschlichen Erfahrung speisen. Die Kluft zwischen Gott und den Menschen können auch Sprache und Bilder nicht befriedigend überbrücken.

Der Zweifel bleibt bestehen, ob uns Gott im Gebet hören und erhören kann.

Die totale Gewissheit hat ja selbst der bravste Fromme nicht. Das Restgeheimnis, wo unsere Sprache und Bilder versagen, das bleibt einfach.

Hat Sie das beim Beten nie irritiert?

Hier auf Erden ist alles verfügbar oder machbar. Zumindest glauben viele, sie könnten alles mit Geld oder Macht herbeizwingen. Gott ist wirklich die letzte Instanz, die unverfügbar ist. Das finde ich das Schöne am Zwiegespräch mit Gott. So wie Bergsteiger gewisse Felsen bezwingen wollen und einige dabei abstürzen, so ist Gott ein Fels, an dem wir uns abringen. Ich möchte keinen Plüsch-Gott fürs gute Gefühl.

Deshalb mischen Sie ins Vieraugen-Gespräch mit Gott auch die dunkle Seite der Wirklichkeit. In Ihrem neuen Bet-Buch ist zu lesen, dass auch Zeitungslektüre ein Gebet sein kann. Warum?

Heute besteht mit der so genannten Rückkehr des Religiösen die Gefahr, dass Spiritualität eine ganz private Geschichte wird, welche die Welt ausklammert. Wenn ich Zeitung lese, versuche ich in dem Strom von guten und schlechten Nachrichten die göttliche Dimension zu finden.

Ist das nicht vermessen, quasi mit dem Auge Gottes von oben auf das Getriebe der Welt zu schauen?

Es geht nicht darum, dass ich als Stellvertreter Gottes auf die Erde schaue. Aber ich kann Zeitung lesen als politisch interessierter Fakten-Junkie. Oder ich kann Zeitung aus einer religiösen Perspektive lesen und meine Lektüre vielleicht mit einer Klage, mit einer Bitte oder einem Fluch an Gott verbinden.

Übers Zeitung lesen ins Gebet kommen – ist denn alles Gebet?

Ich würde sagen: Alles kann zu Gebet werden. Aber es muss eine bestimmte Haltung dahinter stecken. Es muss bewusst passieren. Dann kann Tanz, kann Arbeit, kann Sexualität, kann alles Gebet sein.

Wie steht es mit den traditionellen, vorformulierten Gebeten? Alles gedankenlose Litanei?

In meiner Gebetspraxis ziehe ich die frei formulierten Formen mit wenigen Worten den traditionellen Formen wie das „Ave Maria“ vor. Wenn ich mich in Krisensituationen befinde, bin ich aber froh, auf vorformulierte Gebete zurückgreifen zu können.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Mir fällt ein Unfall bei einer Skitour ein. Ich war am Ende meiner Kräfte. Das Bein war gebrochen, der Rettungshelikopter musste mich bergen. Als ich da am Seil des Hubschraubers hing, war ich vor Schmerzen beinahe besinnungslos. Dann habe ich das „Ave Maria“ gebetet. In einer Not, der ich einfach ausgeliefert bin, weiss ich: Es ist noch dieses Gebet da, das mich trägt.

Im Allgemeinen ziehen Sie aber das Beten mit wenigen Worten vor?

Für mich gibt es einen Fortschritt im Beten und ich würde dies wieder mit dem Bild der Partnerschaft vergleichen. Es bewegt mich immer wieder, wenn ich ein altes Paar schweigend und händehaltend auf einer Bank sitzen sehe. Stundenlang sagen sie überhaupt nichts. Irgendwo ist alles gesagt. Es ist einfach dieses Miteinander da, sich gegenseitig getragen zu

fühlen. Diesen Zustand gibt es auch in der Beziehung zwischen dem einzelnen Menschen und Gott. Es ist ein wachsendes Vertrauensverhältnis, bis man wie das alte Ehepaar auf der Bank auf Hören umschaltet und sich bloss noch in die Augen schaut.