



BETEN ÜBEN

Hirtenwort und Gesprächsimpulse
zur Österlichen Bußzeit 2020

von Dr. Georg Bätzing, Bischof von Limburg

Titel

Beten üben.

Hirtenwort und Gesprächsimpulse zur Österlichen Bußzeit 2020

Autor

Dr. Georg Bätzing

Bischof von Limburg

Herausgeber

Bistum Limburg

Bischöfliches Ordinariat Limburg

Informations- und Öffentlichkeitsarbeit

Roßmarkt 4, 65549 Limburg

E-Mail: info@bistumlimburg.de

Telefon: (06431) 295-277

Auflage: 30.000

www.bistumlimburg.de

Bildnachweise

Titelseite: © Bistum Limburg

Seite 7: © Bernulius, Adobe Stock

Seite 10: © surachat, Adobe Stock

Seite 14: © PhotoGranary, Adobe Stock

Seite 18: © Christus als Pantokrator im Vierungsturm,
Dom zu Limburg, Bistum Limburg

Seite 22 © Seventyfour, Adobe Stock

Seite 26: © 2016, KNA GmbH, www.kna.de

Seite 30: © paul, Adobe Stock

Leichte Sprache Seite 1–17:

Illustrationen: © Lebenshilfe Bremen, Illustrator: Stefan Albers

Bischof und Dom zu Limburg: © Bistum Limburg

Übersetzungen in einfache Sprache: Jochen Straub,

Referat Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg

LIEBE SCHWESTERN UND BRÜDER IM BISTUM LIMBURG!

Beten ist menschlich. Seit der Mensch denken kann und um sich selbst weiß, betet er. Zeugnisse dafür finden sich in allen Epochen der Kulturgeschichte. Dass diese Praxis aber auch heute durchaus vernünftig ist, wird längst nicht mehr von allen geteilt – weder im Handeln noch in der Theorie. Manche können nicht beten, weil ihnen die Zumutung des Schicksals die Sprache verschlagen hat. Viele wollen nicht, weil sie grundsätzliche Bedenken hegen. Sie fürchten, das Gebet könne zur Ausflucht werden anstelle von tatkräftigem Einsatz, eine Vertröstung, die Menschen eher lähmt als beflügelt, oder eine psychologische Konstruktion von solchen, die nicht stark genug sind, die Härten des Lebens nüchtern zu ertragen.

Die Welt des Marktes legt Menschen heute den widerständigsten Einwand auf die Lippen, denn sie fragt stets: Was bringt's? Wer Computerprogramme entwickelt oder im Supermarkt an der Kasse sitzt, wer Aktien verwaltet oder seinem Bürojob nachgeht, denkt der an Gottes Gegenwart? Beten ist nicht produktiv. Am ehesten scheint es angemessen in Grenzsituationen, in Krankheit, Trennung und Einsamkeit.

Aber gebietet da nicht der Glaube selbst einen Einspruch gegen das Beten, weil die Vermutung nahe liegt, dass Gott für menschliche Zwecke gebraucht wird, wenn nur die Not beten lehrt?

BETEN IST EINFACH MENSCHLICH

Wer namens des „modernen“ Menschen gegen die unterwürfige Haltung meint rebellieren zu müssen, die sich in der Praxis des Betens scheinbar äußert, dem gebe ich zu bedenken, wie viel selbstbewusste Größe aus einem Wort der heiligen Mutter Teresa (1910–1997) spricht: „Mein Geheimnis ist einfach: Ich bete.“ Oder wenn der Philosoph Peter Wust (1884–1940) wenige Monate vor seinem Tod auf die Frage von Schülerinnen und Schülern, wie man klug wird, antwortete: Ich kenne einen Schlüssel zur Weisheit, und zwar „nicht die Reflexion, wie Sie es von einem Philosophen vielleicht erwarten möchten, sondern das Gebet. Das Gebet, als letzte Hingabe gefasst, macht still, macht kindlich, macht objektiv. Die großen Dinge des Daseins werden nur den betenden Geistern geschenkt.“

Ich bleibe also dabei: Beten ist urmenschlich. Denn im Gebet bringen wir uns vor Gott, den Grund unseres Daseins.

Beten ist menschlich, weil wir keine stummen Diener unseres Schöpfers, sondern fähig dazu sind, mit Gott in Beziehung zu treten und mit ihm zu reden. Denn er spricht uns in seiner Schöpfung auf vielfältige Weise an. Beten ist menschlich, so wie es menschlich ist zu lieben und zu vertrauen – auch wenn viele es aus den unterschiedlichsten Gründen nicht können. Die einzige, freilich entscheidende Voraussetzung besteht darin, an Gottes Gegenwart und Fürsorge zu glauben.

Dass ein Christ, eine Christin betet, ist genauso einsichtig, wie wenn ein Pianist Klavier spielt oder ein Maler an die Staffelei tritt. Glauben und Beten gehören zusammen. Eins ist ohne das andere undenkbar. Das ist jedenfalls meine Überzeugung. Als ich im vergangenen Jahr bei der Fragerunde nach einem Vortrag meine Überzeugung äußerte: „Niemand möge von sich sagen, er sei ein Christ, wenn er nicht jeden Tag wenigstens für kurze Zeit betet“, da reagierten die Zuhörerinnen und Zuhörer doch etwas irritiert, aber unser Austausch wurde anschließend überaus lebendig. Christen und Christinnen beten – aber wir müssen es auch lernen, denn es fällt einem nicht einfach in den Schoß. Wie bei anderen wichtigen Dingen im Leben gilt auch hier: Übung macht den Meister! Übung gehört dazu – und aus der sind viele

Gläubige mittlerweile gekommen, seitdem die täglichen Gebetszeiten am Morgen und Abend, bei Tisch und vor der Arbeit an Selbstverständlichkeit eingebüßt haben. Ich kann daher gut nachvollziehen, wenn Stimmen lauter werden und fragen: Ich möchte ja beten, aber wie geht das eigentlich? Kann man beten lernen?

FASTENZEIT IST ÜBUNGSZEIT

Alle, die solche oder ähnliche Gedanken kennen, möchte ich in dieser Fastenzeit dazu einladen, sich im persönlichen und gemeinschaftlichen Beten zu üben. Mit meinem heutigen Wort an Sie alle, liebe Schwestern und Brüder, will ich sozusagen nur eine Fährte legen. Wer sich interessiert zeigt, dem biete ich in den kommenden Wochen bis Ostern sechs weitere Impulse an, um sich mit wichtigen Aspekten des christlichen Betens vertraut zu machen. Dabei orientiere ich mich an Erfahrungen des 1996 verstorbenen geistlichen Lehrers Henri Nouwen (1932–1996). Durch seine Schriften hat der niederländische Priester und Psychologe großes Ansehen gewonnen. Seine Veröffentlichungen spiegeln nicht zuletzt eigene spirituelle Erfahrungen des Theologieprofessors wider, der im Sommer 1985 die berühmte Harvard-Universität

in den USA verließ, um sich der Bewegung „Arche“ anzuschließen, einer ökumenischen Lebensgemeinschaft von Menschen mit und ohne Behinderung. Was dort zählt, sind echte Beziehungen, wahre Freundschaft und verlässliches Zur-Stelle-Sein. Die Menschen mit Behinderung wurden für Henri Nouwen zu Lehrern. Er lernte, dass Sein wichtiger ist als Tun. Und das hat auch sein Beten auf eine ganz neue Weise geprägt.

Er schreibt: „Ich glaube fest, dass die Taufe im Jordan, bei der Jesus die Bestätigung vernahm: ‚Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Gefallen gefunden‘ (Markusevangelium 1, 10f.), der zentrale Augenblick in seinem öffentlichen Leben ist. Es ist die zentrale Erfahrung Jesu. Er wird zutiefst daran erinnert, wer er ist. Die Versuchungen in der Wüste zielen darauf ab, ihn von dieser geistlichen Identität abzubringen. Er wurde in Versuchung geführt zu glauben, er sei jemand anders: Du bist der, der Steine in Brot verwandeln kann. Du bist der, der sich vom Tempel hinabstürzen kann. Du bist der, vor dessen Macht sich andere beugen. Jesus erwiderte: ‚Nein, nein und nochmals nein! Ich bin der von Gott Geliebte.‘

Ich meine, das ganze Leben Jesu ist ein ständiges Inanspruchnehmen dieser Identität inmitten allem, was geschieht. Da gibt es Zeiten, in denen ihm zugejubelt wird, und Zeiten, in denen er Verachtung oder Ablehnung erfährt. Aber er bleibt fest und sagt: Andere werden mich allein lassen, aber mein Vater lässt mich nicht allein. Ich bin der geliebte Sohn Gottes. Somit ist das Gebet das Hören auf die Stimme dessen, der uns Geliebte(r) nennt. Es ist die ständige Wiederkehr zu der Wahrheit, wer wir sind, und die Inanspruchnahme dieser Wahrheit durch uns. Ich bin nicht, was ich leiste. Ich bin nicht, was die Leute von mir halten. Ich bin nicht, was ich habe. Wenngleich nichts Unrechtes daran ist, Erfolg zu haben, berühmt zu sein, Macht zu besitzen, ist unsere geistliche Identität letztlich nicht in der Welt verwurzelt, in dem, was die Welt mir gibt. Mein Leben ist in meiner geistlichen Identität verwurzelt. Was auch immer wir tun: Wir müssen regelmäßig an diesen Ort der wesentlichen Identität zurückkehren.“

(Henri J. M. Nouwen, Dem vertrauen, der mich hält. Das Gebet ins Leben nehmen, hrsg. von Wendy Wilson Greer, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 3. Auflage 2007, S. 66)

WIE FANGE ICH AN?

Liebe Schwestern und Brüder, genau wie bei anderen wichtigen Dingen im Leben ist es auch beim Beten entscheidend, wie und wo ich anfangen. Christliches Beten ist keine Technik. Es ist die ganz persönliche und unsere gemeinsame (kirchliche) Antwort auf die grundlegende Gotteserfahrung, die Jesus gebracht hat. Wollten wir das Gebet als ein Mittel ansehen, uns etwa aus geistlicher Trägheit und Müdigkeit zu befreien oder – wie man heute gern sagt „unsere Akkus wieder aufzuladen“, wir würden es zu einer Methode degradieren. Das aber wird dem inneren Wesen des Gebetes nicht gerecht.

„Wo ist der Anfang des Gebetes?“, fragte ein Meister seine Schüler. Die nahe liegenden Antworten kennen wir: In der Not, denn da wende ich mich wie von selbst an Gott. In Freude und Dank, denn da bricht die Seele aus dem engen Haus meiner Ängste und Sorgen hervor und schwingt sich zu Gott auf. In der Stille, denn wenn ich den Mund halte, kann Gott sprechen. Der Lehrer antwortete: „Ihr habt alle gut geantwortet. Aber es gibt noch einen Anfang, und der ist früher als alle, die ihr genannt habt. Das Gebet fängt bei Gott selbst

an. Er fängt an, nicht wir.“ Dann kann es eigentlich nicht so schwer sein, mit dem Beten anzufangen. Denn der Anfang ist längst gemacht.

Wenn ich bis hierher Ihr Interesse geweckt habe, liebe Schwestern und Brüder, dann freue ich mich, wenn Sie diese Gedanken und die Impulse der kommenden Wochen aufgreifen, mit Ihren eigenen Erfahrungen verbinden und sich darüber miteinander austauschen.

Für die Vorbereitung auf Ostern erbitte ich Ihnen den Segen des dreifaltigen Gottes, des + Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Ihr Bischof



Andreas Knapp,
Weiter als der Horizont.
Gedichte über alles hinaus
© Echter Verlag Würzburg
9. Auflage 2019, S. 63.

In der Himmelweite des Betens

die Gravitation der Egozentrik
überwinden und schweben
in der Schwerelosigkeit des Schweigens

keine Nabelschau und kein Narziss
der entspiegelte See gibt den Blick frei
in geheimnisblaue Tiefen

ruhen in jenem Grund
der selbst den Abgründen noch
zu Grunde liegt

das endlose Kreisen um sich selber
wird aufgebrochen
zum Unendlichen hin

im Verstummen des Ich
erwacht das Ohr
für der Liebe Du

GANZ OHR SEIN FÜR GOTT

Ausgewählte Abschnitte aus einem Buch von Henri Nouwen (1932–1996) wollen zum Gebet anleiten (Henri J. M. Nouwen, *Dem vertrauen, der mich hält. Das Gebet ins Leben nehmen*, hrsg. von Wendy Wilson Greer, Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 3. Auflage 2007. Alle Zitate des Autors sind diesem Buch entnommen und werden im Folgenden mit der in Klammern gesetzten Seitenzahl angegeben). Darin spiegeln sich persönliche Erfahrungen, es kommt aber auch die bewährte Tradition der Kirche ins Spiel, Menschen auf ihrem Weg des Betens zu begleiten. Es macht einen Christenmenschen aus, dass er lernt, auf die Liebe Gottes Antwort zu geben, die in Jesus ein Gesicht bekommen hat, und dass er sein Leben und seine Welt betend vor Gott bringt.

„Unser sorgenerfülltes, voll gestopftes Leben ist gewöhnlich von so viel innerem und äußerem Lärm umgeben, dass es sehr schwierig ist, unseren Gott wirklich zu hören, wenn er zu uns spricht. Gott spricht ständig zu uns. Aber wir hören selten auf ihn. Wenn wir allmählich horchen lernen, wird unser Leben ein Leben des Gehorsams. Geistliche Disziplin ist notwendig, damit nach und nach aus unserem mit Geräusch-

vollen Sorgen angefüllten Leben ein Leben wird, in dem es einen inneren Freiraum gibt, wo wir auf unseren Gott hören und uns seiner Führung anvertrauen können. Darin besteht das Eigentliche des Gebets: ganz Ohr für Gott sein. (82)
Wie können wir auf seine Stimme hören in einer Welt, die alles daransetzt, uns abzulenken und unsere Aufmerksamkeit auf scheinbar dringendere Dinge zu leiten?

Erstens: Höre vor allem auf die Kirche. Ich weiß, dass dies ein unpopulärer Rat ist – in einer Zeit und in einem Land, in denen die Kirche oft einem wahren Sturm der Kritik ausgesetzt ist und viele Menschen die Kirche mehr als ‚Hindernis‘ auf dem Weg als ‚den Weg‘ zu Jesus empfinden. Und doch bin ich fest davon überzeugt, dass die größte geistliche Gefahr für unsere Zeit in der Trennung von Jesus und der Kirche liegt. Die Kirche ist der Leib des Herrn. Ohne Jesus Christus kann es keine Kirche geben, und ohne die Kirche können wir nicht mit Jesus Christus verbunden bleiben.

Ich bin noch nie jemandem begegnet, der näher zu Jesus fand, indem er die Kirche verlassen hat. Auf die Kirche zu hören heißt, auf den Herrn der Kirche zu hören. Konkret bedeutet dies: am liturgischen Leben der Kirche teilzunehmen: Advent, Weihnachten, die Fastenzeit, Ostern, Christi

Himmelfahrt, Pfingsten und die Wochen danach. Diese Feste und Zeiten tragen dazu bei, Jesus immer besser kennenzulernen. Sie verbinden dich auch immer enger mit dem göttlichen Leben, das er dir in der Kirche anbietet.

Die Eucharistiefeier ist das Herz des Lebens der Kirche. Dort hörst du die Leben spendende Frohbotschaft, das Evangelium, und dort empfängst du die Gaben, die dieses Leben in dir erhalten. Die größte Versicherung, dass du immer auf die Kirche hörst, ist deine regelmäßige Teilnahme an der Feier der Eucharistie.

Zweitens: Höre auf das Buch. Damit meine ich: Lies in der Bibel, lies Bücher über die Bibel, über das geistliche Leben und über das Leben ‚großer‘ Heiliger. Viele Menschen haben auf dem Weg über geistliche Bücher, die sie zufällig oder bewusst in die Hand bekamen, zu Gott gefunden. Augustinus, Ignatius von Loyola, Thomas Merton und viele andere wurden durch ein Buch bekehrt. Die Kunst besteht darin, ein geistliches Buch nicht nur als interessante Informationsquelle zu lesen, sondern auf den Text zu ‚lauschen‘, als sei er eine Stimme, die sich an dich persönlich richtet. Es ist nicht leicht, lauschend zu lesen. Deine Wissbegierde wird dir oft einen Streich spielen. Trotzdem wirst du am meisten lernen, wenn

du dich weiter bemühst, auf das Wort zu hören, das in dein Herz hineingelassen werden möchte.

Du musst dir für dieses aktive Hinhören auf Gott jeden Tag eine bestimmte Zeit freihalten, und seien es auch nur zehn Minuten. Jeden Tag zehn Minuten nur für Jesus, das kann dein Leben von Grund auf verändern.“ (88–89)

Das ist keine Stilleübung, wie sie in Meditationskursen praktiziert wird. Statt dessen klare Empfehlungen: am Gottesdienst teilnehmen und sich jeden Tag zehn Minuten Zeit nehmen, um in der Heiligen Schrift zu lesen. So ist das, wenn man eine Kunst erlernen will. Man beginnt mit regelmäßigen leichten Übungen. Das empfehlen auch andere erfahrene Beter, Dietrich Bonhoeffer (1906–1945) etwa, der überzeugt war, dass man zu beten anfangen soll, indem man Gottes eigene Worte nachspricht. Nicht in der verworrenen Sprache unseres Herzens, sondern in der klaren Sprache, die Gott in Jesus Christus zu uns gesprochen hat, will Gott uns hören. Wer mit Freude beten will, wird sich an die Worte der Bibel halten. In jeder Ausgabe unserer Kirchenzeitung „Der Sonntag“ finden Sie die drei Lesungen der Sonntagsmesse. Damit bereiten sich manche auf den Gottesdienst vor. Die

Eucharistiefeier kann aber auch während der Woche „nachklingen“, wenn Sie einen der Texte auswählen und jeden Tag noch einmal lesen: langsam und laut. Versuchen Sie danach für ein paar Minuten aufmerksam auf Gottes Wort zu lauschen. Gott spricht zu Ihrem Herzen. Ihm zuhören heißt intensiv beten.

Gebet zur Schriftlesung

Rede, Herr!
Ich höre.
Du hast Worte des ewigen Lebens.
Herr, lass nicht zu,
dass ich dein Wort nur höre,
aber nicht aufnehme;
glaube,
aber nicht bewahre;
kenne,
aber nicht tue.
Herr, lass mich aus deinem Wort leben
und dich durch mein Leben verherrlichen.



Im Gotteslob, dem katholischen Gebet- und Gesangbuch, finden Sie unter der Nr. 1 Hinweise zum Umgang mit der Heiligen Schrift.



AUF GOTT HÖREN

In unserem Leben gibt es ganz viel Lärm.
Das macht es schwer, auf Gott zu hören.

Gott spricht ständig zu uns.
Wir hören selten auf ihn.
Wir müssen hören lernen.
Das verändert unser Leben.

So kann das gehen:

- Auf Jesus hören.
- Auf Gott hören.
- In der Bibel lesen.

Das kann ich machen:

- Ich kann am Leben der Kirche teilnehmen.
Da gibt es viele Feste.
Bei diesen Festen kann ich
Jesus besser kennen lernen.

- Ich kann am Gottesdienst teilnehmen.
Im Gottesdienst höre ich
die Geschichten von Jesus.
Zum Gottesdienst gehört die Eucharistie-Feier.

- Ich kann in der Bibel lesen.
Ich kann selbst lesen.
Ich kann mir vorlesen lassen.
Vielen Menschen hilft das.

Dafür braucht man Zeit.

Es reichen schon 10 Minuten.

Das sind jeden Tag 10 Minuten nur für Jesus.
Das kann mein Leben ganz verändern.

Gott spricht zu mir.

Ihm zuhören heißt beten.

TÄGLICH ZEHN MINUTEN

Ein guter Meister kennt die Widerstände, die sich beim Erlernen eines Handwerks einstellen. Er weiß: Wer zu üben beginnt, hat mit Gegenwind zu rechnen. Er muss äußerliche Einflüsse, vor allem aber sich selbst überwinden. Denn die innere Stimme der Vernunft flüstert: Du vertust deine Zeit; das lernst du nie; so viel Wichtiges wartet auf dich. In den folgenden Abschnitten erweist Henri Nouwen sich als erfahrener spiritueller Lehrer:

„Der Anfang im geistlichen Leben ist oft schwierig, und zwar deshalb, weil all das, was uns mit ständigen Sorgen bedrängt, sehr stark ist; und weil wir ziemlich unfähig sind, die Anwesenheit des Geistes Gottes in uns wahrzunehmen. Wenn wir uns treu an unsere Übungen halten, wird sich indes in uns ein neuer Hunger regen. Dieser neue Hunger ist das erste Anzeichen der Gegenwart Gottes. (94)

In einer Gesellschaft, die mit Dringlichem und Unaufschiebbarem völlig beschäftigt zu sein scheint, nimmt sich das Beten wie eine unnatürliche Verhaltensweise aus. Ohne es ganz zu realisieren, haben wir uns mit der Vorstellung ab-

gefunden, die Dinge ‚anzupacken‘ sei wichtiger als zu beten. Und so halten wir das Beten für etwas, mit dem wir uns beschäftigen können, wenn es nichts Dringenderes zu tun gibt. Daher ist das Gebet in vielerlei Hinsicht das entscheidende Merkmal eines christlichen Lebens. Das Gebet verlangt, dass wir mit offenen Händen, nackt und verwundbar in Gottes Gegenwart treten und uns selbst wie auch anderen bekennen, ohne Gott nichts tun zu können. (95) Als Jünger finden wir nicht nur etwas, sondern alle Kraft, Hoffnung, allen Mut und alles Vertrauen in Gott. Deshalb muss das Gebet unsere erste Sorge sein. (96) Beten erfordert Ordnung, Disziplin. Wir müssen dazu kommen zu sagen: In dieser Zeit bin ich bei Gott, ob es gelegen oder ungelegen ist, ob es mir passt oder nicht, mir danach zumute ist oder nicht. Es ist sehr interessant, dass Leute, die beim Beten eine Regelmäßigkeit einhalten, und wenn es täglich vielleicht nur zehn Minuten sind, darauf nicht verzichten möchten, wenn es auch – vordergründig gesehen – nicht viel ‚bringen‘ mag. Diese Leute können während der zehn Minuten noch so zerstreut sein, aber sie halten daran fest. Sie sagen: ‚Auf einer tieferen Ebene als mein Denken geht etwas bei mir vor sich. Ich muss weder großartige Gedanken noch großartige Gefühle haben, wenn ich bete, denn Gott ist größer als mein Herz und mein Verstand.‘ (97)

Eine einfache und sich nahe legende Methode, zu beten, ist das Auswendiglernen. Der englische Ausdruck ‚to know by heart‘ (wörtlich: im Herzen wissen = auswendig lernen) macht schon ihren Wert deutlich. (106) Wenn du das Vaterunser, das Glaubensbekenntnis oder das ‚Ehre sei dem Vater...‘ auswendig beten kannst, besitzt du schon etwas, womit man anfangen kann. Du könntest auch gern den 23. Psalm ‚Der Herr ist mein Hirte‘ auswendig lernen oder das ‚Hohelied der Liebe‘ aus dem ersten Brief des Apostels Paulus an die Korinther (vgl. Kap. 13); ebenso das dem heiligen Franziskus zugesprochene Gebet ‚Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens!‘ Immer und überall kannst du dir eines dieser Gebete langsam, Wort für Wort, durch den Kopf gehen lassen und dabei mit deinem ganzen Sein einfach zu erlauschen versuchen, was diese Worte besagen. Deine Sorgen werden dich dabei ständig ablenken. Wenn du aber immer wieder zu den Worten des Gebets zurückkehrst, wirst du allmählich eine Erleichterung feststellen und wirklich beginnen, mit Freude zu beten. Und sobald das Gebet aus deinem Verstand in die Mitte deines Seins, in dein Herz, hinabsteigt, wirst du seine Heilkraft entdecken.“ (116)

Auswendiglernen genießt in der modernen Schule wenig Ansehen – das gilt auch für die Gebetsschule. Ist es nicht Anzeichen eines Fortschritts im geistlichen Leben, wenn ich mit eigenen Worten frei zu beten vermag? Dabei macht es äußerst unabhängig von Zeit und Ort und der persönlichen Verfassung, wenn ich eine „Schatztruhe“ kostbarer Gebete überall mit mir (in mir) trage. Wer einmal erlebt hat, wie die Lippen eines schwerkranken Menschen sich plötzlich bewegen, wenn Lieder gesungen und Gebete gesprochen werden, die einem von Kind auf vertraut sind, der wird am Sinn des Auswendiglernens kaum mehr zweifeln. Bei welchen Gebeten geht Ihnen das Herz auf? Welche sind Ihnen besonders wertvoll? Kennen Sie solche Gebete auswendig?

Die Schriftstellerin Luise Rinser (1911–2002) entkräftete den Vorwurf mechanischen Betens der immer gleichen Texte einmal mit folgendem Gedanken: Wenn Sie einem geliebten Menschen sagen wollen, dass Sie ihn lieben, was er längst weiß, so können Sie es ihm in besonderen Stunden viele Male hintereinander sagen: Ich liebe dich, ich liebe dich, liebe dich ... Sie denken nicht darüber nach, Sie fühlen, und in der Wiederholung verdrängt das beschwörende Liebeswort alle anderen Inhalte der Seele, es bleibt nur Liebe.

Wer recht zu beten weiß, der weiß auch recht zu leben

Den betenden Menschen macht das Gebet
demütiger, sanfter, geduldiger, arbeitsamer,
liebvoller gegen Gott und den Menschen –
oder es ist nicht das rechte Gebet.

Es kommt beim Beten gar nicht darauf an,
ob die Gebetsübungen lang oder kurz,
ob sie alt oder neu sind;
auch nicht, ob du dich eines Buches oder keines bedienst.

Darauf kommt es beim Beten an,
dass du im Glauben und Vertrauen,
mit Demut und Liebe
vor dem Vater im Himmel
dein Herz reden lässt.

Johann Michael Sailer
(1751–1832)





Leichte
Sprache

TÄGLICH 10 MINUTEN

Anfangen ist schwer.

Manche denken:
Erst kommt alles andere.
Dann kommt Beten.
Das ist falsch.

Christen erkennt man am Beten.
10 Minuten am Tag reichen.

Wichtig ist:
Mit Gott reden.

Gebete kann ich lernen.
Dann ist das Gebet:

- In meinem Kopf.
- In meinem Herz.

Ich kann merken:
Beten hilft mir.
Kennен Sie so ein Gebet?

Beten hilft beim Leben.
Beten heißt:
Ich lasse mein Herz reden.

CHRISTUS WILL ICH ERKENNEN

Wenn wir beten, sprechen wir nicht in ein ungewisses Dunkel hinein. Es stimmt zwar, was am Anfang des Johannesevangeliums steht, dass niemand Gott je gesehen hat (vgl. Joh 1,18). Darum treten betende Menschen mit aller gebührenden Ehrfurcht vor Gott hin, denn er bleibt unverfügbar. Aber in der Geschichte seines Volkes hat er sich zu erkennen gegeben. Im Zentrum des christlichen Glaubens steht das Vertrauen, dass Gott uns Menschen Heil schenken will, das heißt Freiheit, Sinn, das Wissen um ein letztes Ziel und die Hoffnung auf einen guten Ausgang unseres Lebens. Im Grunde meint „Heil“ nichts anderes als ein erfülltes Dasein in lebendiger Gemeinschaft mit dem liebenden Vater. Das hat Jesus mit seinen Worten und Taten bezeugt. Wer Gott ist und wie er sich uns Menschen zuwendet, lässt sich an Jesus ablesen, denn „er ist Bild des unsichtbaren Gottes“ (Kol 1,15). Auf ihn schauen heißt, Gott anschauen. Jesu Lebensweg betrachten bedeutet, Gottes Engagement für uns Menschen kennenlernen. Christliches Beten richtet den Blick auf Jesus.

„Das kontemplative Gebet ist ein Gebet, in dem wir aufmerksam auf Gott schauen. Wie soll das möglich sein, da niemand

Gott sehen kann? Das Mysterium der Menschwerdung Christi besteht darin, dass es möglich wurde, Gott in und durch Jesus Christus zu sehen. Christus ist das Bild Gottes. In und durch Christus wissen wir, dass Gott ein liebender Vater ist, den wir sehen können, indem wir auf seinen Sohn blicken. Das kontemplative Gebet bedeutet also, Christus als das Bild Gottes des Vaters zu sehen. Alle bewussten oder unbewussten Bilder, die wir uns von ihm machen, sollten auf ihn ausgerichtet sein, der das einzige Bild Gottes ist. Indem wir Christus mit liebender Aufmerksamkeit betrachten, erfahren wir mit Herz und Sinn, was es bedeutet, dass er der Weg zum Vater ist. Jesus ist der Einzige, der den Vater gesehen hat. Jesus sagt: ‚Niemand hat den Vater gesehen außer dem, der von Gott ist‘ (Johannesevangelium 6,46).

Das ganze Dasein Jesu ist ein ständiges Schauen auf den Vater. Jesu Leben und Werke sind eine ununterbrochene Kontemplation seines Vaters. Für uns bedeutet daher Kontemplation eine ständig deutlicher werdende Vorstellung von Jesus, so dass in, durch und mit ihm wir den Vater sehen können und in seiner Gegenwart leben. (117–118)

Bei zwei Gelegenheiten lud Jesus seine engsten Freunde Petrus, Johannes und Jakobus ein, mit ihm ganz persönlich zu beten. Das erste Mal nahm er sie mit auf den Gipfel

des Berges Tabor. Dort sahen sie sein Gesicht leuchten wie die Sonne und seine Kleider blendend weiß wie das Licht (Matthäusevangelium 17,2). Das zweite Mal nahm er sie mit in den Garten Getsemani, wo sie sein Gesicht voller Ängste und seinen Schweiß wie große Blutstropfen zu Boden fallen sahen (vgl. Lukasevangelium 22,44).

Das Gebet unseres Herzens führt uns sowohl auf den Tabor wie auch nach Getsemani. Wenn wir Gott in seiner Herrlichkeit gesehen haben, werden wir ihn auch in seinem Elend sehen, und wenn wir das Grauen seiner Erniedrigung gespürt haben, werden wir auch die Schönheit seiner Verklärung erfahren.“ (126–127)

Jeder trägt Bilder von Jesus in sich. Sie haben sich uns eingepägt durch das Hören des Evangeliums oder durch Darstellungen der Kunst. Welche Gestalt erkennen Sie, wenn Sie an Jesus denken? An welche Szenen erinnern Sie sich? Was für eine Gesinnung spricht daraus? Wie ist sein Gesicht? Es lohnt sich, das Bild Jesu in mir wahrzunehmen, denn es prägt meinen Glauben und stellt mir Gott vor Augen.

Wir dürfen allerdings nicht dabei stehen bleiben, denn mit Jesus kommt man so leicht an kein Ende. Immer neue Facetten seiner reichen Gestalt tun sich denen auf, die die bi-

blische Botschaft auf sich wirken lassen. Dass sie uns Jesus in vier Evangelien – also in einer Vielfalt von Perspektiven – vorstellt, hat durchaus einen tiefen Sinn. Mich persönlich animiert das eindrucksvolle Selbstzeugnis des Apostels Paulus im Philipperbrief dazu, Jesus immer neu und immer anders kennenzulernen. Paulus beschreibt, was ihn innerlich bewegt, seitdem der auferstandene Herr sich ihm vor Damaskus in den Weg gestellt und sein Leben umgekrempelt hat: „Christus will ich erkennen und die Macht seiner Auferstehung und die Gemeinschaft mit seinen Leiden, indem ich seinem Tod gleich gestaltet werde. So hoffe ich, auch zur Auferstehung von den Toten zu gelangen. Nicht dass ich es schon erreicht hätte oder dass ich schon vollendet wäre. Aber ich strebe danach, es zu ergreifen, weil auch ich von Christus Jesus ergriffen worden bin“ (Phil 3,10–12).

Es geht also nicht rein äußerlich darum, Jesus „besser“ zu kennen und „mehr“ über ihn zu erfahren. Denn das nützt nicht viel auf dem Weg des Glaubens. Wer Jesus Christus als Bild Gottes in der Welt betend betrachtet, strebt nach innerer Wandlung. Der Jesuit Pierre Olivaint (1816–1871) hat ein Gebet dazu formuliert – Sie finden es im Gotteslob unter der Nr. 6,5: „Wachse, Jesus, wachse in mir, in meinem Geist, in meinem Herzen, in meiner Vorstellung, in meinen Sinnen.

Wachse in mir in deiner Milde, in deiner Reinheit, in deiner Demut, deinem Eifer, deiner Liebe. Wachse in mir mit deiner Gnade, deinem Licht und deinem Frieden. Wachse in mir zur Verherrlichung deines Vaters, zur größeren Ehre Gottes.“

Das Gebet „Anima Christi“

Seele Christi, heilige mich.
Leib Christi, rette mich.
Blut Christi, tränke mich.
Wasser der Seite Christi, wasche mich.
Leiden Christi, stärke mich.
O guter Jesus erhöre mich.
Birg in deinen Wunden mich.
Von dir lass nimmer scheiden mich.
Vor dem bösen Feind beschütze mich.
In meiner Todesstunde rufe mich,
zu dir zu kommen, heiße mich,
mit deinen Heiligen zu loben dich
in deinem Reiche ewiglich.
Amen.

„Anima Christi“ (lat.: Seele Christi) ist ein seit dem 14. Jh. bezeugtes Gebet. Möglicherweise ist Papst Johannes XXII. (+ 1334) der Verfasser. Ignatius von Loyola (1491–1556), der Gründer des Jesuitenordens, empfiehlt es in seinen Exerzitien, weshalb man ihn mitunter als Autor angenommen hat. Es eignet sich auch als Dankgebet nach dem Kommunionempfang. Sie finden dieses Gebet im Gotteslob unter der Nr. 6,4.





Leichte
Sprache

ICH WILL CHRISTUS ERKENNEN

Christen beten nicht zu irgend jemand.

Christen beten zu Gott.

Christen beten zu Jesus.

Beten heißt:

Aufmerksam sein für Gott.

Jesus kann mir helfen.

Jesus hat Gott gesehen.

Er hat zu Gott gesagt:

Du bist mein Vater.

Jesus hat immer auf Gott geschaut.

Sein ganzes Leben lang.

Von Jesus können wir

viel über Gott lernen.

Mit Jesus können wir

Gott nahe kommen.

Jesus hat seine Freunde eingeladen.

Er hat gesagt:

Betet mit mir.

Wir sind Freunde von Jesus.

Mit ihm können auch wir beten.

Von Jesus können wir

immer wieder etwas Neues lernen.

KURZE UNTERBRECHUNG BITTE!

Gebet ist die liebend auf Gott gerichtete Aufmerksamkeit des Herzens. Darum ging es in den bisherigen Abschnitten. Müssen Christinnen und Christen ihre Aufmerksamkeit aber nicht in erster Linie auf die Welt richten, um sie durch ihren tatkräftigen Einsatz zu verändern? Immerhin hat Jesus selbst davor gewarnt, den Glauben einseitig als frommes Tun zu verstehen. Im Matthäusevangelium ist das Herrenwort überliefert: „Nicht jeder, der zu mir sagt: Herr! Herr!, wird in das Himmelreich kommen, sondern, wer den Willen meines Vaters im Himmel tut“ (Mt 7,21). Wie also stehen im christlichen Leben Beten und Handeln zueinander? Henri Nouwen schreibt dazu:

„Handeln ist eine dankbare Antwort darauf, uns der Gegenwart Gottes in dieser Welt bewusst geworden zu sein. Der gesamte Dienst Jesu war ein großer Akt der Danksagung an seinen Vater. Wir sind dazu berufen, an diesem Dienst teilzunehmen. Petrus und Paulus reisten mit unerschöpflicher Energie von Ort zu Ort; Teresa von Avila gründete schier unermüdlich Klöster; Martin Luther King predigte, plante und organisierte mit unstillbarem Eifer; und Mutter Teresa von

Kalkutta spornte in ihrer Sorge für die Ärmsten der Armen furchtlos das Kommen des Herrn an. Aber niemand von ihnen versuchte, die Probleme der Welt zu lösen oder Lob und Preise zu ernten. Ihr Handeln war frei von solchen Zwängen und somit die spontane Antwort auf die tätige Gegenwart Gottes in ihrem Leben. Auf diese Weise kann unser Tun Danksagung werden und alles, was wir tun, Eucharistie. (149–150)

Man darf auf keinen Fall die Ansicht vertreten, Gebet und Tat seien Gegensätze oder schlossen sich gegenseitig aus. Gebet ohne die Tat wird zu kraftlosem Pietismus, und Tat ohne Gebet entartet zu fragwürdiger Manipulation. Wenn uns das Gebet zu einer tieferen Einheit mit dem mitleidenden Christus führt, wird es immer den konkreten Dienst am Menschen nach sich ziehen. Und wenn konkreter Dienst uns wirklich enger mit den Armen, den Hungernden, den Kranken, den Sterbenden und den Unterdrückten solidarisiert, wird solches Tun ins Gebet einmünden. Im Gebet begegnen wir Christus und in Christus allem menschlichen Leid. Im Dienst, im Dasein-für-andere, begegnen wir den Menschen und in ihnen dem leidenden Christus. (148)

Wie das Gebet uns in das Haus Gottes und seines Volkes hineinführt, so führt das Tun uns zurück in die Welt, um dort

für Versöhnung, Einheit und Frieden zu wirken. Haben wir die Wahrheit einmal erkannt, möchten wir der Wahrheit gemäß handeln und der Welt ihr wahres Wesen zeigen. Alles christliche Handeln – Kranke besuchen, Hungrige speisen, Nackte bekleiden oder für eine gerechtere und friedlichere Gesellschaft arbeiten – ist Ausdruck menschlicher Solidarität, die uns im Haus Gottes offenbart wurde. Es ist kein ängstliches menschliches Bemühen, eine bessere Welt zu schaffen, sondern ein vertrauensvoller Ausdruck der Wahrheit, dass in Christus Tod, Elend und Zerstörung überwunden sind.“ (150)

Beten kann unser Handeln gewiss nicht ersetzen. Andererseits ist Gebet für Christen selbst ein Tun, das durch nichts anderes ersetzt werden kann. Ich will es noch deutlicher sagen: Beten ist sicher nicht alles, aber ohne Gebet ist alles andere nichts!

Eine einfache Übung kann helfen, sich diesen Zusammenhang bewusst zu machen. Immer, wenn Sie im Lauf des Tages eine Tätigkeit zu Ende gebracht haben, halten Sie kurz inne, bevor Sie etwas Neues anfangen. Nutzen Sie die halbe Minute, um das zu tun, was Gott ständig tut: Er schaut in Liebe auf Sie. Unterbrechen Sie den gewohnten Ablauf Ihres Schaffens für ein paar wichtige Fragen: Was war gerade? Was kommt nun?

Was ist mit mir? Was ist in mir? Wie müht sich Gott um mich? Wie ist Gott für mich da?

Vermutlich werden Sie diese kurze Unterbrechung oft vergessen, aber Sie werden sich immer wieder einmal daran erinnern, und das wird Ihre Aufmerksamkeit für sich selbst, für Ihren Dienst und für Gott weiten. Hilfreich ist es, wenn Sie abends – sozusagen auf der Bettkante – noch einmal das Gleiche tun. Aufmerksam wahrnehmen: Was war heute? Was war in mir? Was geht mir nach? Wie hat sich Gott heute um mich bemüht? Wie war er für mich da? Was kommt morgen? Das kann eine gute Vorbereitung sein, auch ausdrücklich zu beten – in ein paar Sätzen: ein Seufzen, ein Dank, eine Bitte, Lob oder Klage, wie Sie es gerade empfinden.

Vesper

was du heute gesehen hast
überschau es noch einmal
im wärmenden abendlicht

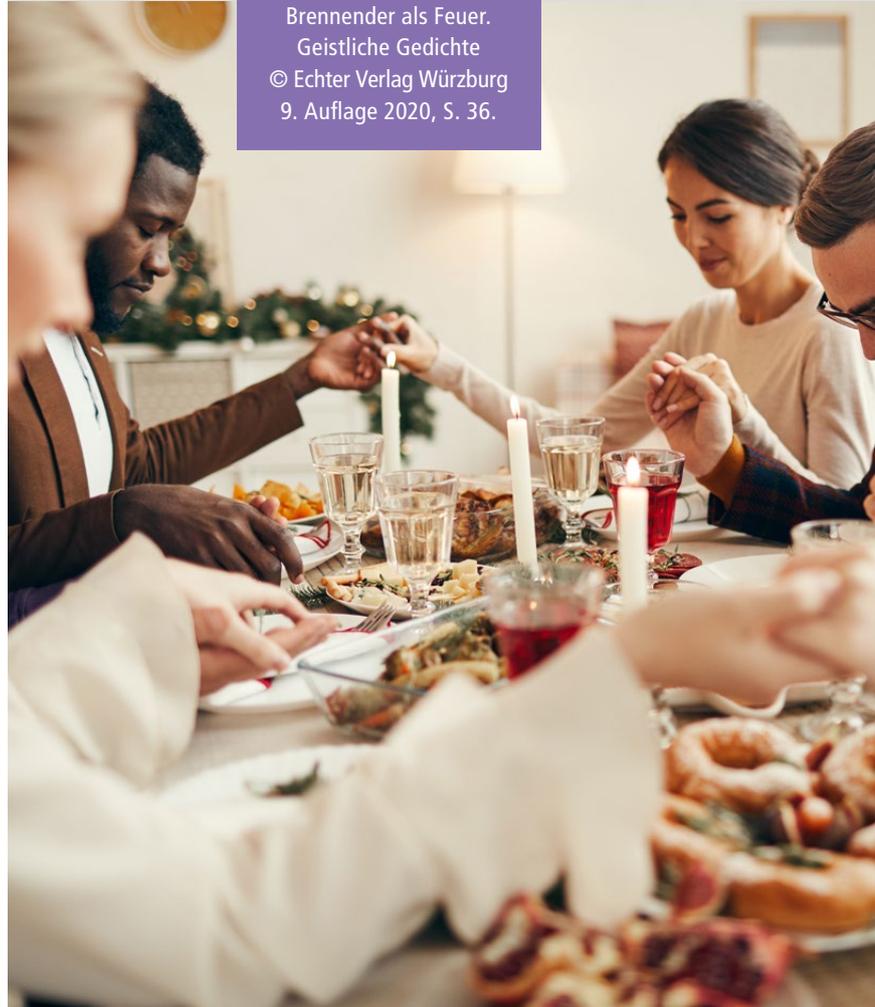
nichts gelebt es geht verloren
immer nimmst du innen
alles erinnert mit dir

perfektion und erfolg
mögen dein tagwerk beenden
doch nur der dank vollendet alles

selbst was missglückt ist und zerbrochen
wird im liebevollen rückblick
noch verwandelt und versöhnt

und in der abenddämmerung des sterbens
zählt am ende nur ob du dein leben
ganz im licht der liebe sehen kannst

Andreas Knapp,
Brennender als Feuer.
Geistliche Gedichte
© Echter Verlag Würzburg
9. Auflage 2020, S. 36.





Leichte
Sprache

KURZE UNTER-BRECHUNG BITTE!

Beim Beten bin ich aufmerksam für Gott.
Ich bin auch aufmerksam für die Welt.

Oft tue ich etwas.
Darin kann man Gott erkennen.
Beten und Tun gehören zusammen.

Wenn ich bete, tue ich auch etwas.
Beten ist nicht alles.
Aber:
Ohne Beten fehlt etwas:
Gott fehlt.

Eine einfache Übung kann helfen:
Bevor ich etwas Neues anfangе,
mache ich eine Pause.

Ich frage mich kurz:

- Was war gerade?
- Was kommt nun?
- Was ist mit mir?
- Was ist in mir?
- Was tut Gott für mich?
- Wie ist Gott für mich da?

Das muss nicht lange dauern.

Das kann ich noch einmal am Abend machen.
Das hilft meinem Gebet.

GASTFREUNDSCHAFT BESONDERER ART

Wer beten lernen will, braucht nicht auf besonders intensive innere Zustände zu warten. Er wird sich auch nicht um außergewöhnliche Erfahrungen bemühen müssen. Es genügt, dass er auf der Erde steht. Der Übungsstoff für mein Beten liegt nicht fern von der Welt und den Menschen, sondern ganz nah. Die kleinen Dinge, mit denen ich lebe, sind genug. „Gott lässt sich in allen Dingen finden“, sagen geistlich erfahrene Menschen, und: Unser Zwiegespräch mit Gott ist eine gute Gelegenheit, ihm seine Welt ans Herz zu legen, dem Schöpfer seine Menschen mit ihren Sorgen und Anliegen vor Augen zu stellen. Stellvertretend für andere zu beten, das haben Christen sehr früh als wichtigen Dienst an der Welt entdeckt. Der Dichter Reinhold Schneider (1903–1958), Zeitgenosse finsterster Jahrzehnte im vergangenen Jahrhundert, war überzeugt: Die Welt wäre durchaus anders, wenn nicht in ihr gebetet würde; und nach allem Ermessen wäre ihr Verlauf wieder ein anderer gewesen, wenn stärkere und beharrlichere Kräfte des Gebetes ihm vorausgeeilt wären. Wo gebetet wird, herrscht Verbundenheit, die alles verändern kann. Henri Nouwen bemerkt dazu:

„Wir fragen uns oft, was wir für andere tun können, vor allem für Menschen in großer Not. Es ist kein Zeichen von Ohnmacht, wenn wir sagen: ‚Wir müssen füreinander beten!‘ Füreinander beten heißt zuallererst, in Gottes Gegenwart anzuerkennen, dass wir als Kinder ein und desselben Gottes zusammengehören. Ohne diese Anerkennung der menschlichen Solidarität entspringt das, was wir füreinander tun, nicht dem, was wir in Wahrheit sind. Wir sind Brüder und Schwestern und nicht Konkurrenten und Rivalen. Wir sind Kinder des einen Gottes und nicht Anhänger und Streiter verschiedener Götter.

Beten heißt, der Stimme dessen zu lauschen, der uns sagt: ‚Du bist ein geliebter Mensch!‘; heißt zu erfahren, dass diese Stimme niemanden ausklammert. Wo ich wohne, wohnt Gott mit mir, und wo Gott mit mir wohnt, begegne ich all meinen Schwestern und Brüdern. Auf diese Weise sind Gottes Verbundenheit und Solidarität mit allen Menschen zwei Aspekte des Wohnens im gegenwärtigen Augenblick, der niemals geteilt werden kann. (153–154)

Das Gebet für andere kann daher nicht als eine besondere Übung angesehen werden, der man sich von Zeit zu Zeit widmen müsste. Es ist vielmehr nichts anderes als der Herzschlag eines mit-leidenden Herzens. Für einen Freund zu be-

ten, der leidet; für einen Studenten, der deprimiert ist; für einen Lehrer in einer Konfliktsituation; für Menschen im Gefängnis, im Krankenhaus, auf den Schlachtfeldern; für Opfer des Unrechts, die Hungernden, die Armen und Obdachlosen; für diejenigen, die ihren Beruf, ihre Gesundheit und sogar ihr Leben im Kampf um soziale Gerechtigkeit aufs Spiel setzen; für die Spitzen von Kirche und Staat – für all diese Menschen zu beten ist kein vergebliches Bemühen, Gottes Willen zu beeinflussen, sondern eine Geste der Gastfreundschaft, durch die wir unsere Nächsten mitten in unser Herz bitten.

Für andere beten heißt: sie zum Teil unserer Selbst machen. Für andere beten heißt: ihre Schmerzen und Leiden, ihre Nöte und ihre Einsamkeit, ihre Scham und ihre Ängste in unserem Innersten widerhallen zu lassen. Beten ist daher eine Identifizierung mit denen, für die wir beten: Wir werden das kranke Kind, die bangende Mutter, der unglückliche Vater, der unruhige Teenager, der zornige Student und der um seine Hoffnungen gebrachte Streikende. Beten heißt, sich tief im Innern so mit unseren Mitmenschen zu solidarisieren, dass sie von der heilenden Kraft des Geistes Gottes berührt werden können.

Wenn wir als Jünger Christi fähig sind, die Last unserer Brüder und Schwestern zu tragen, so dass wir von ihren Wunden gezeichnet und sogar von ihren Sünden zerschlagen werden,

wird unser Gebet ihr Gebet, wird unser Ruf um Erbarmen ihr Ruf. Im mit-leidenden Gebet bringen wir die vor Gott, die nicht bloß ‚irgendwo da drüben‘ leiden, nicht einfach ‚vor langer Zeit‘, sondern hier und jetzt und in unserem Innersten. Und so geschieht es in uns und durch uns, dass andere wieder heil werden; geschieht es in uns und durch uns, dass ihnen wieder Licht, Hoffnung und Mut zuteil werden; geschieht es in uns und durch uns, dass Gottes Geist sie mit seiner heilenden Gegenwart berührt.“ (154–155)

Mittlerweile liegt in vielen unserer Kirchen ein Buch aus, in das die Besucher ihre Bitten und Anliegen hineinschreiben können. Einmal in der Woche nehmen manche Gemeinden bei der Heiligen Messe oder in der Wortgottesfeier dieses Buch zur Hand und sprechen daraus die Fürbitten. Eine Frau sagte mir einmal, sie brauche morgens nur die Zeitung aufzuschlagen, dann wisse sie, wofür sie tagsüber zu beten habe. Dafür sind wir da, weil auch unser Herr Jesus Christus ganz für andere gelebt, gebetet und gelitten hat.

„Keiner lebt allein“, hat der frühere Papst Benedikt XVI. in seiner Enzyklika über die christliche Hoffnung geschrieben. „Keiner sündigt allein. Keiner wird allein gerettet. In mein Leben reicht immerfort das Leben anderer hinein: in dem, was

ich denke, rede, tue, wirke. Und umgekehrt reicht mein Leben in dasjenige anderer hinein: im Bösen wie im Guten. So ist meine Bitte für den anderen nichts ihm Fremdes, nichts Äußerliches, auch nach dem Tode nicht. In der Verflochtenheit des Seins kann mein Dank an ihn, mein Gebet für ihn ein Stück seines Reinwerdens bedeuten. An das Herz des anderen zu rühren, ist nie zu spät und nie vergebens.“ So viel trauen wir dem Gebet für andere zu!

Beten als Beruf

„Ich bete“ gibt es nicht;
vielmehr betet Jesus in mir und mit mir;
deshalb betet der Leib Christi.

Es gibt nur eine Stimme,
die sich über das Angesicht der Erde erhebt:
die Stimme Christi.
Diese Stimme vereint und verbindet in sich
alle Stimmen, die im Gebet aufsteigen.

Viele können nicht beten,
viele wagen es nicht,
viele wollen es nicht.
In der Gemeinschaft der Heiligen
handeln und beten wir in ihrem Namen.

Wir müssen im Namen der Menschen beten,
die nicht beten.
Wir sollten beten,
als wäre es unser Beruf.



Heilige Mutter Teresa
(1910–1997)



Leichte
Sprache

SEI MEIN GAST

Wir sind alle Kinder von Gott.

Wir können viel
für andere Menschen tun.

Wir können
für andere Menschen beten.

Ich bete für einen Menschen.
Damit sage ich diesem Menschen:

- Sei mein Gast.
- Sei Gast in meinem Gebet.
- Sei Gast in meinem Herz.

Dann bin ich
anderen Menschen ganz nah.
Ich glaube:
Gott ist den Menschen dann auch nah.
Er hilft ihnen.
Er heilt sie.

Jesus hat es uns vorgemacht.
Jesus hat immer für andere gebetet.
Die Menschen haben gespürt:
Ich bin nicht allein.

So können wir auch beten.

WENN GOTT SCHWEIGT

Das hatten wir nicht vermutet. Ausgerechnet Mutter Teresa (1910–1997) soll in ihrem geistlichen Leben eine lange Phase der Dunkelheit und Leere durchgemacht haben. Zehn Jahre nach ihrem Tod wurden ihre privaten Notizen und der Briefwechsel mit geistlichen Begleitern veröffentlicht, in denen sie über ihre Glaubensnot spricht. Seit Beginn der fünfziger Jahre, ab dem Zeitpunkt, als die Gründung ihrer neuen Gemeinschaft der „Missionarinnen der Nächstenliebe“ endlich gelungen war, bis zu ihrem Tod dämmerte die dunkle Nacht Mutter Teresas nicht. Einem ihrer Beichtväter gestand sie: Wenn sie den Mund aufmache, um zu den Schwestern und den Menschen von Gott und Gottes Werk zu sprechen, gebe das ihnen Licht, Mut und Freude. „Doch ich selbst bekomme nichts davon. In mir ist alles dunkel und ein Gefühl, dass ich von Gott total abgeschnitten bin.“ Sein Platz in ihrer Seele bleibe auch beim Gebet leer. Nur blinder Glaube helfe ihr durchzuhalten. Nie jedoch habe sie die tiefe Sehnsucht nach Gott verloren.

Für mich wirkt Mutter Teresa dadurch noch viel sympathischer. Sie ist wirklich eine Heilige unserer Zeit. Ihr waren die Zweifel, die Fragen und die Verunsicherung nicht fremd, die

viele Zeitgenossen bewegen, und die es ihnen nicht leicht machen, zu glauben und zu beten. Gleichzeitig bewegt sich das große Vorbild christlicher Nächstenliebe mit seiner schmerzlichen Erfahrung in guter Gesellschaft, denn auch Johannes vom Kreuz, Teresa von Avila, die kleine heilige Therese von Lisieux und Charles de Foucauld kannten die „dunkle Nacht des Glaubens“, in der dem betenden Menschen eine Antwort Gottes versagt bleibt – und sei es auch nur ein erhebendes Gefühl seiner Nähe. Auch wenn es längst nicht jedem in so bedrückender Weise zugemutet wird, es scheint sich dabei doch um eine Grunderfahrung zu handeln:

„Oft wirst du das Gefühl haben, während deines Betens geschehe überhaupt nichts. Vielleicht sagst du dir: ‚Ich sitze hier herum und werde bloß zerstreut.‘ Aber wenn du genügend Disziplin entwickelst, um täglich eine halbe Stunde mit dem Versuch durchzuhalten, auf die Stimme der Liebe zu hören, wirst du nach und nach entdecken, dass irgendetwas geschieht, dessen du dir gar nicht bewusst warst. (185)

Es gibt Zeiten, in denen wir eine zerstörerische Trockenheit in unserem geistlichen Leben erfahren. Das Verlangen zu beten erlischt, Erfahrungen der Gegenwart Gottes verblassen, Gottesdienste langweilen, und selbst das, was wir immer über

Gott, Jesus Christus und den Heiligen Geist geglaubt haben, erscheint fast wie ein Märchen aus der Kinderzeit.

Dann empfiehlt es sich, sich bewusst zu machen, dass fast alle diese Gefühle und Gedanken nichts weiter als eben Gefühle und Gedanken sind und der Geist Gottes jenseits unserer Gefühle und Gedanken wohnt. Es ist ein großes Geschenk, Gottes Gegenwart in unseren Gefühlen und Gedanken erfahren zu können. Sind wir dazu aber nicht fähig, so muss das nicht heißen, dass Gott abwesend ist. Vielmehr bedeutet dies oft, dass Gott uns zu großer Glaubenstreue aufruft. Gerade in Zeiten geistlicher Dürre sollten wir an unseren gewohnten geistlichen Pflichten und Übungen festhalten, damit wir zu einer neuen Vertrautheit mit Gott finden.“ (172)

Das Gebet ist der Ernstfall des Glaubens. Jetzt ahne ich, was Theologen mit dieser Aussage meinen. Wenn mein Beten zur „Einbahnstraße“ wird, dann hat sich der Glaube an den liebenden Gott als pure Treue zu bewähren. Jesus selbst musste das erfahren. Was tat er, als er am Kreuz die bergende Nähe des Vaters nicht mehr spüren konnte? Er betete. „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen, bleibst fern meiner Rettung, den Worten meines Schreiens“, und weiter heißt es in Psalm 22: „Aber du bist heilig, du thronst über dem

Lobpreis Israels. Sei mir nicht fern, denn die Not ist nahe und kein Helfer ist da. Von dir kommt mein Lobpreis in großer Versammlung.“ Jesus bricht den Kontakt nicht ab. Aus seinen letzten Worten spricht das feste Vertrauen, dass Gott ihn auch dann trägt, wenn er ihn nicht erfahren kann.

Hat es einen tieferen Sinn, dass Gott schweigt, wenn wir zu ihm rufen? Diese Frage hat schon viele bewegt. Manche haben versucht, eine Antwort zu finden. So lässt etwa die Dichterin Doris Ebner Gott selbst zu Wort kommen: „Ich, der mit dir spricht, schweige. Hörst du? / Ich, der keine Antwort gibt, höre nicht auf zu hören. / So mute ich mich Freunden zu. / Du, Ort meiner Ruhe.“

Anders versuchte es sich der langjährige Erzbischof von Mailand, Kardinal Carlo Maria Martini (1927–2012), zu erklären: „Mir scheint, dass ein Christ in der heutigen säkularen Welt jene Einsamkeit und Gottferne wahrnehmen kann und gerufen ist, darauf Antwort zu geben. Vielleicht gerade dadurch, dass er selbst in das Leid der Nacht eintritt, dass er – ohne seinen Glauben zu verlieren – solidarisch wird mit denen, die (vielleicht ohne es zu merken) fern von Gott leben.“ Offenbar gebe es eine gewisse Beziehung zwischen dem Leid der Glaubenden und der Gottferne einer Gesellschaft. In

ähnlicher Weise versuchte Mutter Teresa, Gottes Zumutung zu deuten: Sie sah darin ein Mittel, sich noch mehr und tiefer mit den Armen zu identifizieren; so könne sie nicht nur den materiell Armen, sondern auch denen nahe sein, die geistlich verhungern. Das hat ihr geholfen, ihr Leben lang weiter zu glauben und weiter zu beten. Jetzt darf sie ihren Gott von Angesicht zu Angesicht schauen, und ich bin sicher: Sie hat Antwort bekommen auf ihre Fragen – und reichen Lohn für ihre Treue.

Herr, in deine Hände

Herr, in deine Hände
lege ich meinen Weg,
begleite mich.

Herr, in deine Hände
lege ich meine Zeit,
erbarme dich.

Herr, in deine Hände
lege ich meine Angst,
erhöre mich.

Herr, in deine Hände
lege ich meinen Dank,
ich glaube an dich.



Gesang im Gotteslob (Eigenteil der
Diözese Limburg), Nr. 828,
Text: Gregor Linßen
aus der Messe: Lied vom Licht
alle Rechte: www.edition-gl.de



Leichte
Sprache

WENN GOTT SCHWEIGT

Viele Menschen wollen
mit Gott reden.
Viele Menschen wollen beten.

Oft geht das nicht.
Sie haben das Gefühl:
Gott antwortet nicht.
Gott schweigt.

Heißt das:
Gott ist nicht da?

Nein!
Gott ist da.

Er lädt mich ein:
Bleibe mir treu.
Bete weiter.

Das ist manchmal schwer.
Ich versuche es trotzdem.
Ich weiß:
Jesus hat das vorgemacht.
Jesus hat seinem Vater
im Himmel vertraut.
Bis zu seinem Tod
hat er das gemacht.
Er hat mit Gott geredet.

Gott antwortet.
Daran glaube ich.