



## Das Gebet



*Ein Vogel ist ein Vogel, wenn er fliegt.  
Eine Blume ist eine Blume, wenn sie blüht.  
Ein Mensch ist ein Mensch, wenn er betet.  
(Phil. Bosmans)*

Herausgegeben von der Katholischen Glaubensinformation  
Melchiorstr. 15, 65929 Frankfurt

Telefon: 069/330097-0, Fax: 069/330097-17 E-Mail: [kgi@kgi.org](mailto:kgi@kgi.org)  
[www.kgi.org](http://www.kgi.org) oder [www.internetseelsorge.de](http://www.internetseelsorge.de)

Foto: (c) by fotolia.com



Wenn Sie aber den Glauben finden oder vertiefen wollen, dann versuchen Sie einmal, das nachzuvollziehen, was wir beschreiben. Das Gebet ist der beste Weg, um zum Glauben zu kommen, und zu sich selbst zu kommen.

## Schwierigkeiten mit dem Beten

“Die selbstverständlichsten und einfachsten Taten des Herzens sind die schwersten, und nur langsam lernt sie der Mensch ... Und zu diesen Taten gehören die Güte, die Selbstlosigkeit, die Liebe, das Schweigen, das Verstehen und das Gebet.” So hat das ein Theologe (Karl Rahner) einmal formuliert.

Schon das Gespräch untereinander wird oft schwer – wie oft sitzen vertraute Menschen einander stumm gegenüber – wen wundert es, dass dann das Gespräch mit Gott oft schwer fällt. Gerade Menschen, die sich um das Gebet mühen, sagen manchmal: “Ich kann nicht – oder nicht mehr – beten. Es ist alles so leer in mir”. Nur einer hat keine Schwierigkeiten mit dem Beten: der gedankenlose Fromme, der Pharisäer. Beten ist eine Lebensaufgabe, man kommt damit an kein Ende.

Am Morgen sind die meisten Menschen am wenigsten aufgelegt zum Reden. Wir haben Geduld mit den “Morgennuffeln” in der Familie. Und wenn wir abends nach Hause kommen, sind wir meist auch nicht redselig. Wie sollten wir es Gott gegenüber sein? Der Arbeitstag lässt uns noch nicht los. Es fehlt die Sammlung, die innere Ruhe.

Geht es Ihnen nicht auch so: Wenn ich mich dann zur Besinnung, zum Beten entschlossen habe, dann fällt mir ein, dass unbedingt noch dieses oder jenes getan werden muss. Beten scheint dann oft als verlorene Zeit. Und gibt mir da nicht schon ein Theologe aus dem 5. Jahrhundert (Hieronymus) Recht, wenn er sagt: “Alle Werke der Gläubigen sind Gebet”?

Der moderne Mensch scheint es zudem noch schwerer zu haben als frühere Generationen, mit Gott ins Gespräch zu kommen. Die Welt ist erklärbar geworden. Daher scheinen Bitten an Gott entbehrlich zu sein. Statt eines Gebets um gute Ernte kaufen wir Düngemittel; und statt in einer Krankheit Gott anzurufen, rufen wir den Arzt an. Überall sehen wir uns Menschen selbst am Werk. Gott scheint so fern. Hat er wirklich mit meinem Leben zu tun? Rede ich nicht gegen eine Wand, wenn ich bete? Antwortet Gott mir

denn wirklich? Vor lauter – oft unbewussten – Einwänden gegenüber dem Gebet kommen wir erst gar nicht dazu, es zu versuchen.

Hinter manchem dieser Einwände steht eine falsche Vorstellung vom Beten und oft auch ein falsches Gottesbild. Darüber wird nun zu sprechen sein.

### Warum beten?

Jeder, der es versucht hat, wird es bestätigen: Wenn ich es fertig bringe, einmal auf irgendeine Zerstreung zu verzichten und zu beten versuche, mache ich die Erfahrung, dass ich dadurch nicht nur Gott sondern mir selbst näher komme.

*Ein indischer Yogi sagte einmal: “Ein Pfeil wird nicht ins Ziel getragen. Er wird einige Zentimeter zurückgezogen, um hundert Meter zu fliegen.” So zieht sich der Geist ins Gebet zurück, um dadurch umso dynamischer wieder arbeiten zu können. Vom Gebet gehen Impulse für den Alltag aus. Und umgekehrt wird das Gebet vom Alltag her erst lebendig. Gebet ist also nicht Flucht aus der Wirklichkeit. Im Gegenteil, es kommt unserem Alltag zugute, wenn wir uns zwischendurch zum Gebet zurückziehen.*

Das ist ganz verständlich. Wir sind und bleiben nun einmal Geschöpfe, die sich ganz und gar Gott “verdanken”. Ein Mensch, der seine Beziehung zu den Eltern nicht wahrhaben will, täuscht sich über sich selbst. Es gehört aber zur Wahrhaftigkeit, diese Beziehung auch zum Ausdruck zu bringen. Wo das Gespräch aufhört, hört auch die Beziehung auf. Was aber von der Beziehung unter Menschen gilt, gilt auch von der Beziehung zu Gott. Sie darf nicht nur theoretisch anerkannt werden, sie muss auch zum Ausdruck gebracht werden. Und das geschieht im Gebet. Vor allem im Gebet des Dankens und des Lobens. Das ist noch wichtiger als unser Bittgebet.

Aber auch im Bittgebet geht es gar nicht darum, dass wir Gott an uns und unsere Not erinnern, sondern darum, dass wir uns an Gott erinnern.

*Im Glaubensbekenntnis heißt es: “Ich glaube an Gott ...” Und dann folgen verschiedene Aussagen, die zum Ausdruck bringen, was Gott und Jesus Christus für unser Leben bedeuten. Das sieht wie ein Katalog von Glaubenswahrheiten aus. Damit aber wäre christlicher Glaube noch nicht gültig umschrieben. Denn unser Glaube ist nicht eine Summe von Lehrsätzen, sondern gründet darin, dass Gott uns anruft. Dieser Anruf aber erwartet,*



*dass wir antworten; mit unserem ganzen Leben, aber auch mit Worten. Die Antwort aber richtet sich an den, der uns angesprochen hat und kann deshalb nicht nur Aussage sein: "Ich glaube an Gott". Sie muss Anrede sein und lautet dann: "Ich glaube an dich, Gott". Erst so drückt sich christlicher Glaube voll aus. Und dieser Satz ist ein Gebet. Gebet ist antwortender Glaube.*

Eine Definition des Gebetes heißt: Beten ist das Atmen der Seele. Dies will sagen: So wichtig wie das Atmen für das menschliche Leben, so wichtig ist das Gebet für das geistige Leben des Menschen. Wer nicht mehr atmet, ist tot – wer nicht mehr betet, dessen Glaube ist tot. Wer nur oberflächlich atmet, ist krank – wer nur oberflächlich betet, dessen Glaube verkümmert. Oder können wir vielleicht sogar sagen: der verkümmert auch als Mensch?

Deshalb fordert uns Jesus immer wieder auf, zu beten: "Betet, damit ihr nicht in Versuchung fallt" (Lk 22,40). "Bittet, und es wird euch gegeben werden" (Mt 7,7, u.v.a.).

Christus ist zugleich das beste Vorbild eines Beters. Sein ganzes Leben war Gebet: Dialog mit dem Vater, Ausrichtung auf den Willen des Vaters. Immer wieder zieht er sich in die Einsamkeit oder auf den Berg zurück, um zu beten. Jede auch nur denkbare Situation findet sich in seinen Gebeten wieder: Jubel, Dank, Freude, Bitte. Aber auch Klage und Aufschrei: "Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?" (Mt 27,46). An ihm wird deutlich, welche Spannweite das Gebet besitzen kann; welch ungeheure Nähe zu Gott, aber auch welche Verlassenheit. So ist sein Gebet Modell allen menschlichen Betens.

## Stufen des Gebetes

### Schweigen und Sammlung

Die meisten begehen beim Beten einen Fehler. Sie meinen, man müsse beim Gebet sofort sprechen. Und dann wundern sie sich, dass das Gebet nicht gelingt. Das Gebet beginnt nicht mit dem Reden, sondern mit dem Schweigen – und endet auch wieder im Schweigen.

*Man kann nicht mitten aus einer anderen Beschäftigung heraus, vielleicht unmittelbar nach einem Ärger, auf einmal Gott loben. Wir sind heute viel zu gehetzt, zu nervös, um aus dieser Hetze unmittelbar auf ein Gespräch mit Gott umschalten zu können. – Eine Karawane war auf dem Marsch durch die Wüste. Eines Morgens werden die Europäer, die die Karawane gemietet haben, erst*

*wach, als die Sonne schon hoch am Himmel steht. Sie finden die Lastträger und Treiber stumm im Kreis auf dem Boden sitzend. "Warum geht es nicht weiter, was ist los?" Erst nach einiger Zeit bequemt sich einer zu der Antwort: "Wir können nicht weiter. Wir müssen warten, bis unsere Seelen nachkommen."*

Wir sind nicht nur oft auf der Flucht vor Gott, wir laufen uns auch selbst davon. Wir sind – wie man sagt – "zerstreut". Wir müssen uns also erst aus der Verflüchtigung sammeln, zu uns selbst kommen, konzentrieren. In das eigene Innerste gelangt man nicht, wenn man redet, sondern wenn man schweigt. Man gewinnt dadurch Tiefe; man erfährt, dass man mehr Mensch wird. – Und nur wer zu sich selbst kommt, kann dann auch zum anderen und schließlich zu Gott finden. Die Schwierigkeit mit dem Beten besteht nicht nur darin, dass uns Gott so fern scheint. Wir selbst sind uns manchmal ferner als der scheinbar so ferne Gott.

Vielen kostet es große Mühe, sich auch nur für Minuten zu sammeln. Manchmal möchte man schon nach einigen Minuten wieder aufspringen und in den alten Betrieb zurück. Man kann sich aber in die Stille einüben. Zunächst gilt es, das endlose Gerede und den Lärm von außen abzuwehren. Also eine ruhige Haltung einzunehmen, die Hände und den Blick ruhen zu lassen, abzuschalten. – Schwieriger ist es dann, die innere Unruhe der Gedanken zu glätten. Ein östlicher Weiser sagte einmal: "Die Stille ist nicht auf den Gipfeln der Berge, und der Lärm ist nicht auf den Märkten der Stadt, beides ist im Herzen des Menschen." Solange ich die Stille noch als Leere empfinde und den Drang verspüre, etwas zu tun, bin ich noch nicht gesammelt.

Viele werden dadurch ruhig, dass sie sich auf ihren Atem konzentrieren. Die Erfahrungen östlicher Meditation können bei dem inneren Zur-Ruhe-Kommen sehr hilfreich sein. – Oder man sagt sich, dass jetzt alles andere unwichtig ist, dass man ganz und gar bei sich selbst und bei Gott sein will. In jedem Fall aber braucht es Zeit, um zur Ruhe zu kommen; und zwar ein Stück meiner besten und wertvollsten Zeit.

Stille und Sammlung sind die erste Stufe, die in das Gebet hineinführt. Sie können aber auch selbst schon ein tiefes und erfülltes Gebet sein.

*Dem Pfarrer einer Pariser Kirche war ein Mann aufgefallen, der noch lange nach dem Gottesdienst still in der Bank sitzen blieb. Er war so versunken, dass man nicht wusste, betet oder träumt er? Eines Tages stellte ihm der Pfarrer eine entsprechende Frage. Die Antwort: "Ich schweige und schaue. Ich bin da, und Gott sieht mich an. Das ist mein Gebet."*

*Menschen, die sich gern haben, müssen nicht dauernd*





*miteinander reden. Es genügt, dass sie sich einander nahe wissen. Im Gegenteil: Wenn uns jemand auffordert: "Nun sag doch was", dann versagt uns erst recht die Sprache. Gott versteht auch unser Schweigen.*

## Hören

Vielen ist das Gebet deshalb verleidet, weil sie die Antwort Gottes vermissen. Sie gehen von der richtigen Voraussetzung aus, dass zum Gespräch zwei gehören. Dass also das Gebet nicht ein Monolog sein kann.

*Viele Wissenschaftler nehmen an, dass es auf anderen Sternen intelligente Wesen gibt. Daher schickt man Radiowellen in den Weltraum und hofft, auf diese Weise irgendeinen Kontakt zu bekommen. Niemand aber weiß, ob diese Botschaft aufgefangen wird. Ist es nicht mit dem Gebet ähnlich? Wir schicken Worte des Lobes, des Dankes, der Klage und der Bitte in die Unendlichkeit. Aber auf welche Weise erfahren wir eine Antwort?*

So sehr diese Schwierigkeit beeindruckt – könnte es nicht sein, dass der Ausgangspunkt falsch ist? Wir sollten nicht zuerst fragen, ob Gott uns hört, sondern ob wir auf Gott hören. Das erste Wort beim Gebet hat nicht der Beter, sondern Gott. Und er hat längst zu uns gesprochen. Nicht Gott antwortet im Gebet, sondern unser Gebet ist Antwort auf das, was Gott sagt. Am Anfang des Betens steht deshalb nach dem Stillwerden das Hören.

*Sören Kierkegaard sagte von sich: "Als mein Gebet immer inniger wurde, da hatte ich immer weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still. Ich meinte zuerst, beten sei reden. Ich lernte aber, dass beten nicht bloß schweigen ist, sondern hören. So ist's: Beten heißt nicht, sich selbst reden hören; beten heißt, still werden und warten, bis der Betende Gott hört."*

Ja, aber spricht denn Gott wirklich zu mir? Oder bilde ich mir da nur etwas ein? Höre ich da nur das Echo meiner eigenen Wünsche?

Natürlich darf ich nicht das Sprechen Gottes als "wunderbare Stimme" oder als eine innere Erleuchtung erwarten. Gott spricht mich in allem an, was mir begegnet: in den Ereignissen und Erlebnissen dieses Tages, in einem Buch, einem Wort, einem Brief, in Stimmungen und Gefühlen, in Menschen, die mir begegnen, in der Zeitung ... Hören auf Gott heißt hinhören auf die eigene Situation, auf die Umstände der Zeit; auch auf die Kleinigkeiten und Selbstverständlichkeiten des Alltags.

Es käme also darauf an, die Augen und Ohren offen zu halten. Nichts ist so klein, dass es nicht in ein Gebet gehörte. Wir dürfen Gott nicht so sehr im Außergewöhnlichen suchen, wir müssen das Alltägliche auf Gott hin "abklopfen". Der Glaube erfährt im Alltag nicht plötzlich andere Dinge, er erkennt aber dieselben Dinge anders. Er sieht sie in ihrer Beziehung zu Gott. Er weiß sich darin von Gott angesprochen.

Das eigentliche Wort Gottes aber an uns ist Jesus Christus. Am Anfang des Johannes-Evangeliums heißt es: "... und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt." In Jesus Christus hat sich Gott selbst ausgesprochen. Mein Gebet ist Antwort auf Jesu Reden und Handeln. Freilich darf ich die Bibel, die darüber berichtet, nicht wie ein Sachbuch lesen. Ich muss hinhören im Bewusstsein: Hier bist du selbst gemeint, hier spricht dich Gott an. Der Blinde, der Lahme, der Hungrige – das bin ich. Ein Gebet, das mit dem Hören beginnt, wird nie langweilig. Weil einem der Stoff zum Gebet nie ausgeht. Und weil ein solches Gebet mit dem Leben zu tun hat, weil ständig andere Situationen mich ansprechen.

## Sprechen

Wenn der andere anfängt zu sprechen, fällt es uns meist leichter, uns selbst mitzuteilen, zu antworten. So gelingt auch das Sprechen mit Gott, wenn es aus dem Hören kommt. Wenn ich "angesprochen" bin, dann weiß ich auch etwas zu sagen.

Wie sieht das konkret aus? Wir suchen aus allem, das uns begegnet, den Anruf Gottes herauszuhören und darauf zu antworten. Am Morgen könnte ein solches Gebet lauten: "Herr, was willst du, dass ich heute tun soll?" Alles, was der Tag voraussichtlich bringen wird, nehme ich in den Blick und überlege, wie ich es im Sinne Jesu bewältigen kann. "Wie würdest du handeln?"

*Ich nehme also gleichsam im Sinne einer "Vorausmeditation" ein Ereignis, einen Menschen schon vorher in meine Besinnung, mein Gebet hinein. Vielleicht werde ich dann später genau dasselbe sagen, was ich auch sonst gesagt hätte. Aber es wird wahrscheinlich anders gesagt. Und auch anders aufgenommen. Ob sich die kleine Pause dieser Besinnung, ob sich dieses Gebet dann nicht schon rein menschlich gelohnt hat?*

Ich bin sicher, dass ein derartiges bewusstes Hineingehen in den Tag und in seine Situation diese und uns selbst verändert. Umgeworfen werden wir von Ereignissen meist,



wenn sie uns überraschen. Wenn wir aber darauf vorbereitet sind, reagieren wir nicht so gereizt. So lebt das Gebet aus dem Alltag und der Alltag aus dem Gebet. Dann ist das Gebet auch keine Pflichtübung mehr, sondern etwas, das zur Lebensbewältigung hilft.

Ganz ähnlich sähe ein Abendgebet aus: Wir versuchen, aus der Distanz den ganzen Tag noch einmal zu überschauen, für das Gute Dank zu sagen. Wer zu danken vergisst, wird auf die Dauer unzufrieden. – Für das, was uns und andere bedrängt, was uns vielleicht aus dem Fernsehen und der Zeitung bekannt wurde, zu bitten. Gebet ist ein wirklicher Einsatz für die Welt und für die Menschen. – Und auch das Versagen wird nicht verdrängt, im Gegenteil. Alles lassen wir abklingen und fassen für den kommenden Tag einen besseren Weg ins Auge.

## Einige Formen des Gebetes

### Die Meditation

*Für Jesus werden alle Dinge zum Gleichnis einer tieferen Wahrheit. Ein Schlüssel, ein Weg, ein Stein, das Wasser, die Saat, der Wind, die Vögel ... werden für ihn zu Bildern, die etwas aussagen über die Beziehung des Menschen zu Gott. Er selbst ist "der Weg", der zum Ziel führt; Gottes belebende Kraft ist für den Menschen so lebenswichtig wie Wasser...*

*Ebenso können wir uns heute von Gott in allen Dingen und Ereignissen ansprechen lassen. Vergleichen Sie, was zuvor über das Hören gesagt wurde.*

Die religiöse Meditation ist ein verweilendes Gebet ohne viele Worte. Ausgangspunkt sind wiederum die Stille und die Sammlung. Gelegentlich wird Gebet beschrieben als "Begegnung mit Gott". Wenn wir einem Freund begegnen, reden wir auch nicht ununterbrochen auf ihn ein. Es genügt uns, mit ihm zusammen zu sein. So machen wir uns in der religiösen Meditation bewusst, dass Gott uns nahe ist. Wir lassen uns von ihm ansprechen.

Gut eignen sich dazu biblische Ereignisse. Beispielsweise die Heilung des Taubstummen (Mk 7,31 ff.). Ich versuche, mit dem inneren Auge die Szene zu betrachten (daher auch das Wort "Betrachtung" für die Vorstufe der Meditation). Ich mische mich gleichsam unter die Beteiligten, werde selbst zum Taubstummen, der von seiner

inneren Taubheit und Stummheit befreit werden möchte: von meiner **T a u b h e i t** z.B. gegenüber dem Wort Gottes, gegenüber der Not und dem Anspruch der Mitmenschen (wie oft hören Eltern und Gatten nicht, dass die Kinder oder der Partner mehr sagen möchten, als in ihren Worten zum Ausdruck kommt!); von meiner Stummheit, wenn es um das Zeugnis des Glaubens, um Protest gegen Unrecht und Gewalt, um schuldigen Dank ... geht. Eine solche Meditation kann dann übergehen in die Bitte um Offenheit für alles, was uns umgibt.

### Gebet aus dem Augenblick

Sie werden vielleicht sagen: Um so gesammelt beten zu können, braucht es eine Menge Vorbedingungen. Was mache ich aber, wenn mich eine Sache innerlich so beschäftigt, dass ich mich trotz aller Mühe davon nicht freimachen kann. Wenn mir schon die Stille und die Sammlung unmöglich wird. Soll ich dann das Gebet lieber lassen, bis wieder günstigere Voraussetzungen gegeben sind?

Das könnte unter Umständen sehr lange dauern. In diesem Fall wählt man eine andere Art des Gebetes. Es wäre ein Krampf, unmittelbar aus einem menschlichen Ärger heraus in das Gotteslob umschalten zu wollen. In dieser Situation sind aber oft auch das Schweigen und das Hören unmöglich. Sie werden dann ersetzt durch die Spontaneität. Ich beginne, das mit Gott zu besprechen, was mich an Freude oder Trauer, an Ärger oder Angst gerade nicht loslassen will. "Gott, das beschäftigt mich im Augenblick. Was meinst du dazu? Vielleicht ist es falsch, dass ich davon nicht loskomme. Aber so bin ich. Ich möchte deshalb mit dir über diesen Ärger, diese Freude sprechen ..." Das alles ist bereits Gebet. Aus dem Gebetbuch des eigenen Herzens. Für diese Art des Betens braucht es so gut wie keine Vorbereitung.

Es ist das Gebet des gehetzten Menschen. Dadurch, dass Gott zwischen diese Erregung und mich tritt, gewinne ich Abstand von der Sache, die mich so sehr beschäftigt. Aus dieser Distanz aber bekommt manches einen anderen Stellenwert. Vieles, was mir vorher noch "unendlich wichtig" schien, verliert an Bedeutung. Ich sehe alles ruhiger, und das verändert mich.

*Eine Mutter hat Ärger mit den Kindern. Sie ist erregt und reagiert ungerecht. Sie findet aber die Kraft, sich kurz zurückzuziehen und zu besinnen: "Gott, ich habe mich*



*nicht mehr in der Gewalt. Hilf mir, dass ich zur Ruhe komme und wieder gerecht reagiere.” - Verlorene Zeit? Nach den zwei Minuten hat Klaus wieder eine Mutter, von der er sich verstanden weiß.*

## Gebet nach Vorlage

Wenn auch das “Gebet aus dem Augenblick” nicht gelingen will, weil man ganz leer ist, dann greift man am besten nach vorformulierten Gebeten in einem Gebetbuch. So haben andere beten können, vielleicht werden wir davon angeregt.

Wir haben glücklicherweise ein Gebet, das uns Christus selbst gelehrt hat. Auf die Bitte der Jünger hin “Herr, lehre uns beten”, lehrte er sie das Vaterunser:

Vater unser im Himmel,  
geheiligt werde dein Name,  
dein Reich komme,  
dein Wille geschehe  
wie im Himmel, so auf Erden.  
Unser tägliches Brot gib uns heute.  
Und vergib uns unsere Schuld,  
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern erlöse uns von dem Bösen.

Diesem Gebet, wie es Jesus gelehrt hat, wurde der Lob-spruch angefügt, der schließlich auch in spätere Bibeltexte Eingang fand und heute von allen Christen gemeinsam gebetet wird: Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.

## Und die Erhörung?

Manchmal hört man: “Ich habe gebetet, aber es hat nichts genützt.” Was soll man dazu sagen? Hinter dem Einwand steht die falsche Erwartung: Beim Gebet müsse wie bei einem Automaten die Erhörung sofort herauskommen. Als ob wir immer genau wüssten, was uns “von Nutzen” ist!

Es kann nicht darum gehen, beim Gebet seinen Willen durchsetzen zu wollen. Christus betete am Vorabend seines Leidens: “Vater, wenn du willst, lass diesen Kelch (des Leidens) an mir vorübergehen. Aber nicht mein, sondern dein Wille geschehe (vgl. Lk 22,42). Wenn der

Mensch betet, lässt er sich auf einen Prozess ein. Im Glauben sieht er die größere Einsicht Gottes und seine Liebe, und dadurch wandeln sich unter Umständen seine eigenen Vorstellungen und Wünsche. Er geht anders aus dem Gebet heraus, als er hineingegangen ist. Dennoch aber dürfen wir im Gebet um das, was uns wichtig scheint, mit Gott ringen.

Nur dem Gebet, das aus dem Glauben kommt, ist Erhörung zugesagt. Unzählige Menschen haben diese Erhörung erfahren.