

27.06.2021 um 07:30 Uhr

hr2 MORGENFEIER



Ein Beitrag von
Gabriele Heppe-Knoche,
Evangelische Pfarrerin, Kassel

Mein Gebet

Die Nachrichten um Impfungen und Inzidenzzahlen bestimmen immer noch das Tagesgeschehen. Das zermürbt mich allmählich und schafft eine Form von Aufgeregtheit, aus der ich herauskommen will. Deshalb möchte ich heute über etwas ganz anderes nachdenken. Über das Beten. Es ist mir in diesem langen Jahr ein wichtiger Begleiter geworden.

Gebete von Kindesbeinen an vertraut

Gebete sind mir von Kindesbeinen an vertraut. Ich weiß es noch wie heute. Meine ältere Schwester hat gebetet. Sie ging schon in die Schule und konnte lesen. Sie lag abends über mir im Stockbett. Sie betete laut für sich und ich hörte ihr zu. Sie hat immer mal neue Gebete ausprobiert, je nachdem, was sie gerade so gelernt oder in Büchern gefunden hatte. Daher kenne ich das Gebet von den 14 Engeln, die abends, wenn ich schlafen gehe, um mich stehen.

Gebetet wurde bei uns auch immer sonntags mittags vor dem Essen. Dabei kam jeder mal dran mit „Komm, Herr Jesus, sei du unser Gast und segne, was Du uns bescheret hast“. Jeder, der alt genug war, um zu sprechen, und wer gerade wollte, sprach für uns das Tischgebet. Auch in der Kirche wurde gebetet, im Kindergottesdienst und sogar zu Beginn und am Ende der Schultage in meinen ersten Grundschuljahren. Das war ganz selbstverständlich und lief wie

nebenbei. Damit bin ich aufgewachsen.

Hineingewachsen in die christliche Tradition

Bin hineingewachsen in eine christliche Tradition, die in meinen damals als Kind noch begrenzten und überschaubaren Lebensbezügen allgegenwärtig war. Ich habe darüber nie nachgedacht, habe gebetet, weil meine Eltern und Großeltern es taten so wie der Lehrer in der Schule und der Pfarrer in der Kirche. Niemals wäre mir in den Sinn gekommen, mich in eigenen freien Worten an Gott zu wenden. Das war auch gar nicht nötig. Dazu gab es genug feste Gebete in der Familie, um jeden zum Beten vorgesehenen Anlass abzudecken.

Neue Erfahrungen mit dem Gebet

Erst in meiner Jugendzeit habe ich bemerkt, dass es auch ganz andere Erfahrungen mit dem Beten gibt. Eine Klassenkameradin nahm mich mit in einen Gebetskreis, den es an unserer Schule gab. Meine Schule stand direkt neben dem Fritzlarer Dom. Morgens vor dem Unterricht schloss uns der freundliche Kaplan eine Seitentür auf, damit wir im noch nicht beleuchteten Dom an einem Seitenaltar eine kleine Andacht feiern konnten.

Die meisten meiner Mitschüler in diesem Kreis stammten aus freikirchlichen Gemeinschaften. Und die beteten frei – das hat mich damals völlig überrascht und auch befremdet. Meine Mitschüler erzählten Gott alles Mögliche. Kleine Freuden und Sorgen, Alltagsdinge. Ich fand das merkwürdig und etwas unangemessen. So war Gott für mich nicht, nicht einer, den man einfach so mit beliebigen Worten ansprechen und behelligen konnte.

Trotzdem bin ich in diesem Kreis geblieben, habe die Viertelstunde vor der Schule genutzt für Stille und Nachdenken, auch wenn ich immer gespürt habe, dass von mir unausgesprochen erwartet wurde, dass ich doch auch mal etwas laut beten könnte.

Inzwischen habe ich gelernt in eigenen Worten zu beten. Aber auch da halte ich eine Nähe zu vorgeprägten Gebeten, auf die ich zurückgreifen kann, wenn mir selbst die Worte fehlen. Da gibt es wohl kein richtig oder falsch. Jeder muss beim Beten seine eigene Sprache finden.

Musik

Was Jesus übers Beten sagt

Jeder muss beim Beten seine eigene Sprache finden. Mir hat dabei geholfen, was Jesus über das Beten gesagt hat. In der Bergpredigt sind dazu einige Sätze überliefert: Mt 6, 5-8

Jochen Faulhammer liest Mt 6, 5-6a):

Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht sein wie die Heuchler, die gern an den Synagogen und an den Straßenecken stehen und beten, um sich vor den Leuten zu zeigen. Wahrlich ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt. Wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür ab und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist.

Unsere Frömmigkeit nicht zur Schau stellen

Wenn wir beten, sollen wir das nicht tun, um von anderen Menschen gesehen zu werden, sagt Jesus. Wir sollen niemals unsere Frömmigkeit zur Schau stellen. Der angemessene Ort, um mit Gott zu reden ist das stille Kämmerlein, also ein Ort, an den man sich zurückzieht. Genauso halten es auch viele Menschen heute mit dem Beten. Glaube ist für viele etwas sehr Intimes, etwas worüber man nicht so ohne weiteres spricht. Einen Einblick in die eigene Frömmigkeit gewährt man anderen nicht einfach so. So kommt es fast zu so etwas wie einem heimlichen Christentum unter uns.

Manchmal staunt man, wie Menschen ihren Glauben verstehen und wie sie ihn leben, ohne dass es nach außen sofort sichtbar würde. Immer wieder einmal habe ich Situationen erlebt, wo Menschen mir davon erzählt haben, wie wichtig das abendliche Gebet vorm Einschlafen für sie ist. Oft waren das Begegnungen, bei denen ganz klar war, dass wir uns nicht wiedersehen würden. Bei einer längeren Bahnfahrt etwa oder auch bei einer zufälligen Urlaubsbegegnung. Manche erzählten mir auch, dass sie regelmäßig im Urlaub in Kirchen gehen, um zu beten und, wenn möglich, dort eine Kerze anzuzünden. Ganz anonym. Ganz unverbindlich.

Gott finden im Verborgenen

Der zweite Hinweis, den Jesus in der Bergpredigt gibt, betrifft das Verhältnis zu Gott. Gott ist im Verborgenen, sagt er. Wir können zu ihm sprechen, wir können uns auf ihn ausrichten mit unserem Beten. Aber er ist nicht unmittelbar da. Er gibt keine Antworten. Er ist kein Freund direkt neben uns und schon gar kein guter Kumpel. Gott, den wir in unseren Gebeten mit vielen verschiedenen Namen zu fassen versuchen, bleibt für uns verborgen. Das macht es vielen

Menschen schwer. Zu wem spreche ich denn? Was ist das für ein Gegenüber, dem ich mein Leben anvertraue? Und wie kann ich sicher sein, dass mein Gebet gehört wird?

Gott weiß, was Ihr braucht, sagt Jesus. Auch wenn Ihr ihn nicht sehen könnt, auch wenn ihr keine deutlichen Antworten hört. Er weiß um euch. Er sieht eure Freude und er sieht eure Sorgen. Deshalb müssen wir beim Beten gar nicht viele Worte machen. Im Text der Bergpredigt heißt es etwas drastisch: „plappert nicht wie die Heiden“ (Mt 6,7).

Ein einziger Satz, ja ein Wort kann genug sein

Jesus meint damit: Es geht nicht darum besonders eloquent und gefällig, weitschweifend oder gelehrt zu Gott zu sprechen. Ein einziger Satz, ja ein Wort kann genug sein. Das ist für mich entlastend. Gott versteht selbst die Seufzer aus den Krankenbetten. Er hört, wenn Menschen aus Verzweiflung verstummen, weil ihnen ein lieber Mensch genommen wird. Auch das mühsame Gestammel, wenn Menschen nach vielen Jahren ohne Gott sich in ihrer Not ihm anvertrauen, wird nicht einfach weggewischt und zur Seite geschoben. Gott wartet und hört. Auf die Haltung kommt es an. Auf die innere Haltung des Menschen, der betet: sich seiner Würde und Verantwortung bewusst zu sein und gleichzeitig doch alles, alles von Gott zu erwarten. Und das kann sich in vielerlei Worten ausdrücken.

Musik

Auf die Haltung kommt es an

Auf die Haltung kommt es an. Dann kann ich auch die richtigen Worte finden. Worte, die für meine Beziehung zu Gott richtig sind.

Seit vielen Jahren schon begleitet mich ein Gebet. Es ist angeregt von einer Vorlage von Romano Guardini. Aber ich habe es in meine eigene Sprache übersetzt. Eigene Worte gefunden, die für mich stimmig sind. Ich habe es schon in sehr vielen Andachten mit anderen gebetet. Aber ich habe es auch über viele Jahre hinweg so verinnerlicht, dass ich über die Worte gar nicht mehr nachdenken muss. Sie kommen einfach wie von selbst. Es geht so:

Ein Gebet von Romano Guardini in die eigene Sprache übersetzt

Jeden Tag, Gott, empfangen mich neu aus deiner Hand.
So ist es und so soll es sein.

Das ist meine Wahrheit und meine Freude.

Du schaust mich an
Und ich lebe aus diesem Blick.
Du mein Schöpfer, du mein Heil.

Lehre mich das Geheimnis zu verstehen, dass ich bin.
Und dass ich bin durch dich
Und von dir und für dich. Amen

Dieses Gebet gibt mir Struktur

Dieses Gebet hat immer wieder eine wunderbare Wirkung auf mich: Es bringt Ordnung in mein Leben und Denken. Es rückt mich zurecht. Schon wenn ich die ersten Worte spreche, weiß und erinnere ich, wem ich mein Leben verdanke und auf wen es zuläuft. Das schützt mich davor, mir einen falschen Platz im Leben anzumaßen. Das hilft mir, meinen Tag nicht im Bewusstsein der eigenen Kraft zu beginnen, sondern in Dankbarkeit für das, was mir im Leben zufällt. Dankbarkeit und Freude darüber, dass es so ist, bestimmen meinen Blick auf die Welt, auf die Menschen um mich herum, auf die Aufgaben, die vor mir liegen. „Jeden Tag empfangen ich mich neu aus deiner Hand“.

Das ist meine Wahrheit und meine Freude.“

Natürlich bleibe ich weiter verantwortlich für alles, was ich tue und wie ich es tue, - was ich sage und wie ich auf andere zugehe. Gott schaut mich dabei an – Ich sehe ihn nicht, er ist im Verborgenen – aber er sieht mich und mein Leben. Durch diesen Blick bin ich auf wunderbare Weise verbunden mit Gott und von ihm gehalten. „Du schaust mich an und ich lebe aus diesem Blick.“

Vor Gott bestehen

Mein Leben in all seiner Undurchsichtigkeit wird von ihm in dem Blick genommen, nicht abschätzig oder urteilend, sondern aufmerksam und offen. Und weil er mich so ansieht, kann ich auch hinsehen auf alle Seiten meines Lebens. Manche davon sind ganz klar und strukturiert. Aber es gibt ab und an auch chaotische Lebensphasen, in denen ich mich selbst nicht verstehe. Vor seinem Blick kann ich mir eingestehen, wie schwer es mir fällt, mich selbst einzuschätzen. Das ist nicht negativ gemeint. Das heißt ja nur, dass ich, dass jeder Einzelne viel mehr ist als das, was man tagtäglich sehen kann. - Erinnerungen und Träume schlummern z. B. in uns, von denen wir oft nichts

ahnen.

Wir haben Fähigkeiten, zum Guten wie zum Bösen, die wir vielleicht noch gar nicht kennen und nicht nutzen.

Unsere Zukunft sehen wir nicht vorher. Wir wissen nicht, was einmal mit uns und durch uns geschehen wird.

Kein Mensch geht im Sichtbaren auf

Jeder Mensch ist in diesem Sinn ein Geheimnis. Er geht nicht in dem Sichtbaren auf. Und das ist gut so. Sich mit all seinen bekannten und unbekanntem Seiten Gott anzuvertrauen, so wie in diesem Gebet, entlastet davon, sich immer selbst bestimmen und verstehen zu müssen. Es genügt, dass Gott uns jeden Tag neu dieses Leben schenkt.

Das Gebet von Romano Guardini ist ein kurzes Gebet und leicht zu lernen. Ich kann es in Gedanken beten oder auch laut sprechen - allein oder gemeinsam mit anderen. Es schließt den Tag auf.

Musik

Die Stärke vorformulierter Gebete

Es ist die besondere Stärke von vorformulierten Gebeten, dass es nicht darauf ankommt, ob ich immer ganz beteiligt bin. Die Worte kommen wie von selbst. Ich muss nicht nachdenken über meine Befindlichkeit. Auch nicht, ob ich jetzt gerade Lust, Zeit und Ruhe habe. Ich überlasse mich dem Rhythmus und den Worten und sie nehmen mich einfach mit. Es gibt viele Gebete, die genauso wirken. Das Vaterunser, das wohl bekannteste Gebet der Christenheit, ist so ein Gebet. Auch Menschen, die schon lange keinen Gottesdienst mehr besucht haben, können oft einfach mitsprechen im Rhythmus der anderen. Andere kennen Luthers Morgen- oder Abendsegens auswendig. Und auch das gute, alte Abendgebet aus der Kinderzeit kann hier ins Spiel kommen, das bei manchen plötzlich wieder da ist wie ein altbekannter Gast, der unangemeldet an die Tür klopft.

Gebete entfalten Wirkung, wenn sie eingeübt sind

Wenn es über lange Zeit eingeübt ist, entfaltet es eine besondere Wirkung. Es stellt das Vertrauen her, das ein Mensch braucht, um einfach die Augen zu schließen, die Kontrolle aufzugeben und sich dem Schlaf zu überlassen. Man

muss nur wenige Worte sprechen, schon kann das Gebet hinüberleiten in den Schlaf, eingehüllt in Vertrauen.

So geht es mir auch mit meinem Gebet. Je öfter ich es spreche, umso mehr Facetten kann ich darin entdecken. Und dabei kommt es nicht darauf an, dass ich innerlich immer ganz beteiligt bin. Manchmal spreche ich nur so vor mich hin. Und trotzdem entfaltet es Kraft. Denn es ist in vielen Jahren zu einem Teil von mir selbst geworden, der etwas wachruft, wenn die Worte erklingen.

Was Beten bedeutet

Beten heißt: ich lasse mich durch mein Leben begleiten von Worten, die wie ein Seil sind, das mir einer zugeworfen hat. Ich bin davon nicht gefangen. Aber es gibt mir eine Richtung. Mal liegt es nur locker in meiner Hand. Und mal ist es stark und fest gespannt. In Notlagen und Ängsten kann ich mich daran festhalten. Ich kann mich daran weiterhangeln, wenn mir die Schritte schwerfallen, die ich gehen muss. Manchmal spüre ich es auch kaum neben mir. An unbeschwerten, leichten Tagen. Aber ich weiß: ich kann jederzeit anfassen, mich verbinden mit dem, der es am anderen Ende hält und auf mich wartet.