

Beten, aber wie?

Ein Grundraster

„Dann bete doch einfach!“ – eine gut gemeinte Ermunterung.

Aber das mit dem „einfach“ ist ja gar nicht so einfach.

Manch einer steht vor dem Gebet, wie der berühmte Ochs vor´m Berg.

Wie beginnen? Was sagen? Und muss das nicht Gott gegenüber auch sauberlich ausformuliert sein?

Und glaube ich eigentlich an die „Kraft des Gebetes“? Und welche Inhalte packe ich in mein Gebet?

Ein schlauer und sehr spiritueller Mann hat einmal voll Weisheit formuliert:

„Vor allem bleibe im Lobpreis, kleiner Bruder/ kleine Schwester!“

Das war ein Satz, der mich sehr berührt hat.

Bitten und Forderungen – Mach, Herr! Tu, Gott! Lass, Jesus!

Gib, Vater! - die gehen mir rasch und einfach über die Lippen.

Misstände, Not und Leid, die habe ich beim Gebet gut im Blick und wünsche mir Änderung.

Und ich bin, befürchte ich, mit dieser Beobachtung nicht allein auf der Welt: die kleine Umfrage (O-Ton Gebet in diesem Themenblock) und viele Gespräche legen das nahe:

in Notsituationen sind wir eifrige Bitter. Auch die, die Glauben, Kirche oder jedweder geistlichen Praxis distanziert gegenüber stehen – wenn etwas schief läuft, besinnen sie sich schnell auf ein Stoßgebet. Vielleicht liegt das in der Natur des Menschen (siehe hierzu auch diverse Cartoons hier in unserem Internetleitfaden).



Aber sind wir auch emsige Danker?

Haben wir das Gute, das Gott uns jeden Tag „beschert“ auch

präsent? Oder verbuchen wir das unter „selbstverständlich“?

Ist Gott nur für das Schlechte verantwortlich?

*Gott gibt im Übermaß – Gedenkstein
an der Stelle der Brotvermehrung,
am See Genezareth*

Ich habe mir den obigen Satz „vor allem bleibe im Lobpreis“ mal für einige Zeit an die Haustür gehängt. Als Ermahnung und Gedächtnisstütze.

Es wurde eine heilsame Zeit, denn mir wurde deutlich, wie wenig dankbar ich eigentlich Gott gegenüber dahinlebe. Dank für die Gesundheit, für ein Leben im Überfluss, für ein Dach über dem Kopf und Freunde an der Seite, für Familie und Kollegen, die kleinen Freuden im Alltag, die Sonne, den Regen, die aufmunternden Worte der Nachbarn...

I. Deshalb, so denke ich, ist der Dank ein ganz wichtiger Teil im Gebet.

Er rückt die Dinge wieder in die rechte Ordnung.

Steht er zu Beginn des Gebetes, so hebt er den Blick aus der problembelasteten Nabelschau und lenkt ihn auf Gott als bereits Beschenke(r), führt vor Augen, was bereits an Gutem geschah. Und das auch in Situationen, in denen der Dank erst einmal im Halse stecken bleibt.

II. Manchmal ist es gut, die eigene Gebetszeit auch mit vorformulierten Gebeten zu beginnen.

Sie können uns dabei unterstützen, die eigenen Worte zu finden. Sie geben Anregungen.

Ich denke, sie sind deswegen eine gute Hilfe, die kleine Welt der eigenen, freien Gebete zu bereichern und die Gefahr zu mindern, erbarmungslos immer und immer wieder dasselbe zu formulieren, sich gedanklich im Kreis und stets neu um dieselben Dinge zu drehen.

Dennoch ist das „freie“ Gebet sicherlich die Brücke zu Gott, die es am ehesten schafft, sich selbst ganz und gar, mit allem, was das Herz bewegt, vor Ihn zu bringen.

Und das ist wichtig. Nicht, dass Gott das nicht bereits alles wüsste, was uns erfüllt.

Aber es ist für uns wichtig, dass wir es aussprechen, benennen, ins Wort bringen.

III. Und irgendwann einmal wird uns vielleicht – nach formuliertem und freiem Gebet – eine dritte Form des Gebetes zuwachsen: das Gebet ohne Worte.

Das vertraute Dasein vor Gott. Die liebende Zwiesprache ohne Formalitäten und das Beieinander-Sein ohne lange Erläuterungen. Das Miteinander, wie Verliebte und alte Freunde es kennen.

Man weiß umeinander und das braucht keine geschliffenen Formulierungen oder langen Erklärungen.

Welche Form die Deine ist – oder ein guter Mix aus allen drei Varianten – das wirst Du spüren und finden. Dass Du eine Form findest, wie Du vor Gott und bei Gott bist, das ist das Entscheidende und braucht Zeit zum Reifen und Werden und Pflege, wie jede Freundschaft und jede Liebe, und es braucht Regelmäßigkeit in schlechten wie in guten Tagen und wird sich doch immer wieder ändern. Dazu Gottes Segen.

Mögliche und wichtige Elemente des freien Gebetes

1. Kreuzzeichen:

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Ich stelle mich unter das Zeichen des Kreuzes. Es zeigt mir, warum ich vor Gott treten kann und danken und bitten und überhaupt – ohne Furcht – mit Ihm sprechen und reden, auch hadern und handeln und schimpfen, Ihn anrufen und mich bei Ihm bergen kann...

Weil Er sich selbst in Jesus Christus zu uns herabgebeugt hat, in all unser Elend und in unsere Armut, um uns neu aufzurichten und die Würde der Kinder Gottes zu erneuern.

Zudem ist es wichtig, einen Anfangspunkt zu setzen:

jetzt beginnt meine Zeit mit Gott und alles andere ist erst einmal außen vor.

2. Begrüßung: Wie rede ich Gott an? Lieber Gott? Allmächtiger Gott? Vater?

Oder bete ich eher zu Jesus? Wer ist er für mich? Bruder? Herr? Freund?

Es ist wichtig, klar zu haben, wer im Gebet mein Gegenüber ist, und wie ich zu ihm stehe – und mich konkret in seine Gegenwart, seine Nähe, hineinzusetzen.

3. Dank

Erklärung liefert die Einleitung oben.

4. Mein Anliegen

Nun lege ich all das dar, was mich (zudem) bewegt: meine Bitten, meine Sehnsucht, meine Ratlosigkeit, meine Freude, meine Alltäglichkeiten,...

5. Schluss

Bittet, als wäre es Euch schon gegeben – sagt Paulus sinngemäß. Deshalb darf ich nun am Ende auch mein Vertrauen zum Ausdruck bringen, dass Gott reagieren wird!

Ich danke ihm schon jetzt, dass Er sich mir als Vater/ oder Jesus als Bruder zeigen

wird. Ich bete nicht ins Leere, sondern in der Zuversicht eines Menschen, der beschenkt ist, und werden wird.

6. Stille

Weder Gott, noch Jesus thronen weit entfernt.

Auch sie reden zu mir – auf ihre Weise. Ich halte eine Zeit der Stille, als Minuten der inneren Zwiesprache mit ihnen. Um auf ihre Stimme mit dem Herzen zu lauschen. Um in innerer Stille und Leere, ihre Gegenwart widerhallen zu lassen.

Vielleicht spüre ich ja auch die Inspiration, am Ende dieser Zeit, in der Bibel – in Gottes Wort – zu lesen?

6. Kreuzzeichen

In seinem Namen beende ich diese Zeit.

MH



Als Petrus die Netze wieder einzog, waren sie übervoll...