

Peter Wolf

Schritte zu tieferem Gebet



Gebetsschule

Peter Wolf

**Schritte zu
tieferem Gebet**

Gebetsschule

Einladung

Zur geistlichen Vorbereitung auf das bevorstehende Jubiläumsjahr 2025 hat Papst Franziskus zu einem Jahr des Gebetes eingeladen. Er will damit eine Wiederentdeckung des großen Wertes des Gebetes anstoßen.

In unserer Zeit aber haben allzu viele Menschen ihre liebe Not mit dem Gebet. Manche haben es aufgegeben zu beten, manche haben es nie begonnen. Andere mühen sich redlich um das Gebet, aber vermissen Hilfestellung und Anregungen.

Mit der kleinen Broschüre will ich anregen, der persönlichen Biographie des eigenen Betens nachzugehen und sich diese bewusst zu machen. Danach will ich einladen, über die Wirklichkeit des Gebetes neu nachzudenken. Ich will verschiedene Schritte zu einem tieferen Beten vorstellen und ermutigen, für das eigene Gebetsleben etwas dazuzugewinnen.

Ich würde mich freuen, wenn viele der Einladung von Papst Franziskus folgen und das Jahr des Gebetes bei uns Leben weckt.

Oberkirch Marienfried 7. März 2024

Peter Wolf

Inhaltsverzeichnis

<i>I.</i>	<i>Die Biographie meines Betens</i>	<i>5</i>
<i>II.</i>	<i>Was ist überhaupt „Beten“?</i>	<i>10</i>
<i>III.</i>	<i>Der Schrei um Hilfe oder das Bittgebet</i>	<i>16</i>
<i>IV.</i>	<i>Vater unser: das Gebet Jesu</i>	<i>23</i>
<i>V.</i>	<i>Gebete, in die man hineinwachsen muss</i>	<i>30</i>
<i>VI.</i>	<i>Zugang finden zum Gebet des Rosenkranzes ...</i>	<i>37</i>
<i>VII.</i>	<i>Beten mit immer weniger Worten</i>	<i>43</i>
<i>VIII.</i>	<i>Gebet als „konzentriertes Hingegebensein an Gott“</i>	<i>49</i>
<i>IX.</i>	<i>Der Schritt zum inneren Beten</i>	<i>55</i>
<i>X.</i>	<i>Der Schritt in die Anbetung</i>	<i>62</i>

I. Die Biographie meines Betens

Manche tun es täglich. Es gehört zu ihrem Leben, es gehört zu ihrer Berufung. Es prägt den Alltag ihrer geistlichen Gemeinschaft oder den Alltag ihres pastoralen Einsatzes. Andere haben es nie wirklich begonnen oder mit der Zeit einfach wieder aufgegeben, ohne es groß zu vermissen. Von Generation zu Generation verändern sich die Biographien des persönlichen Betens immer deutlicher. Bis vor einigen Jahrzehnten haben es viele von uns daheim gelernt. Manche auf dem Schoß der Mutter. Eine Generation später lernte es manches Kind dann eher bei der Großmutter.

In vielen katholischen und evangelischen Familien gehörte es einfach dazu. Vorher gab es nichts zu essen... Vorher konnte man nicht schlafen... Irgendwann aber kamen dann doch Fragen. Zuerst recht kindliche und später vielleicht auch handfestere, bis hin zu richtigen Zweifeln: Ob das überhaupt geht mit dem Gebet? Ob der liebe Gott es auch wirklich hört?

Auch richtige Brüche sind möglich: Eine Frau erzählte mir, dass sie über zwei, drei Jahre einfach aufgehört hat mit dem Beten und seither nicht mehr in die Kirche geht. Für sie war es eine Reaktion auf Gott, den sie einfach nicht mehr verstehen konnte. Ihr mit großem Engagement aufgebauter Pflegedienst war gescheitert und eine ernsthafte Krankheit war dazugekommen. Es war einfach zu viel für sie. Sie reagierte mit Protest.

Es gibt auch ein eher langsames Verstummen, ein Vergessen geradezu, ein Entwöhnen ohne das Gefühl, dass einem wirklich etwas fehlen würde, ja ganz ohne Protest gegen Gott. Und dann war Beten auf einmal einfach kein Thema mehr. Aber eigentlich auch kein Problem mehr. Es war aus dem Leben verschwunden. Es war abhandengekommen.

Seit Jahren beobachte ich recht verschiedene persönliche Biographien des Gebets. Und zunehmend ahne und erlebe ich, dass viele Menschen überhaupt nicht begonnen haben zu beten. Auf der anderen Seite kann jemand in der Jugend wie Madeleine Delbr el und Edith Stein eine Zeit als überzeugte Atheistin hinter sich haben und trotzdem nach Jahren wieder anfangen zu beten und ein betender Mensch sein.

Es sind zwei ganz unterschiedliche Anliegen, die mich in den letzten Jahren bewegt haben, „Gebet“ zum Thema für Vorträge und von Exerzitien zu machen. Da ist die Sehnsucht im eigenen Herzen und wie ich vermute, nicht nur bei mir: Ich möchte besser beten können. M chte irgendwie etwas dazu lernen, auch wenn ich schon etliche Jahre Priester bin. Es geht nicht um die früher bei fast jeder Beichte als erstes Bekenntnis genannte Sünde: „Ich habe unand chtig gebetet.“ Nein, da ist eher das Gefühl, irgendwie auf der Stelle zu treten und nicht weiterzukommen, das ich auch aus der geistlichen Begleitung strebsamer Menschen kenne. Und deshalb die Frage: Kann man im Beten nicht doch etwas dazulernen, ein paar Schritte weiter kommen, tiefer hineinkommen ins Beten? Es geht mir um so etwas wie „Schritte“ zu einem tieferen, innerlicheren, mehr kontemplativen Beten.

Und da ist ein zweites Anliegen: Es geht mir immer wieder durch den Kopf, dass viele um uns herum es offensichtlich verlernt haben und es aufgegeben haben zu beten. Da feiert man als Pfarrer und als Diakon Beerdigungen und Hochzeitsgottesdienste und die Leute können nicht mehr mitbeten. Sie schauen hilflos um sich, was andere machen. Sie sind nicht mehr vertraut mit den Liedern im Gotteslob, mit den Antworten der Liturgie. Knien geht nicht... Beten geht nicht... Für manche scheint es dann oft ehrlicher, einfach zu schweigen.

Mich lässt es nicht kalt, dass viele vor Gott verstummt sind. Mir geht die Frage nach, ob wir nicht viele allein gelassen ha-

ben in ihrem Beten, allein mit ihrem Kontakt zu Gott. Wir erleben inzwischen eine Generation, in deren Biographie Gebet nicht mehr vorkam: Weder am Morgen noch bei Tisch, weder am Abend noch am Sonntag in der Kirche.

Aber kann man beten überhaupt lernen?

Ein Wort macht die Runde, das vor Jahren geradezu neu und völlig selten war: „Gebetsschule“. Als junger Priester hatte ich von zwei Beispielen gehört: Jaques Loew, einer der ersten Arbeiterpriester und Carlo Carretto, zuerst Führer der katholischen Jugend Italiens und dann kleiner Bruder von Charles de Foucauld. Beide hatten so etwas initiiert und gewagt, junge und nicht nur junge Leute einzuladen, um glauben und beten zu lernen. Jaques Loew hatte ich durch ein Buch wahrgenommen, Carlo Carretto habe ich bei einer Tagung über Spiritualität in Freiburg persönlich kennen gelernt und danach mehrere seiner Bücher gelesen. Wer heute bei Google „Gebetsschule“ aufruft, stößt in Sekundenschnelle auf etwa 15000 Einträge im Internet.

In Augsburg gibt es inzwischen ein „Gebetshaus“ mit 24 Stunden Gebet jeden Tag. Johannes Hartl und seine Frau Jutta haben es gegen Ende des ersten Jahrzehnts nach der Jahrtausendwende gegründet. In dem Buch: In meinem Herzen Feuer, Meine aufregende Reise in Gebet, beschreibt Johannes Hartl seinen Weg zum Gebet und zum „Haus des Gebetes“. Seit ich es gelesen habe, kann ich diesen spirituellen Aufbruch – trotz der gelegentlich beobachtbaren Kritik – sehr ernst nehmen. Ich finde es ein wirklich lesenswertes Buch. Seit einigen Jahren treffen sich dort zu den sogenannten „MEHR-Konferenzen“ um die zehntausend Menschen. Noch erstaunlicher ist für mich die Tatsache, dass seit 2017 die Zeit des Gebetes ununterbrochen durchgehalten wurde.

Gebet erleben können

Unzählige junge und eben nicht nur junge Menschen haben dort die Realität von Gebet und Gebetsgemeinschaft erlebt und erfahren. Junge Menschen aus inzwischen mehreren Generationen verbinden tiefe Erfahrungen des Gebetes mit einem Aufenthalt in Taizé oder mit einer Nacht der Anbetung bei einem der Weltjugendtage. Jugendliche und junge Erwachsene erzählen voll Begeisterung, wie sie bei der Nacht der Anbetung beim Weltjugendtag in Köln oder Panama und zuletzt in Lissabon über lange Zeit schweigen und beten konnten. Aber jetzt vermissen sie dieses Gefühl, diese sie tragende Atmosphäre.

Manche versuchen, in gelegentlichen, oft selber veranstalteten Gottesdiensten wenigstens ein Stück dieser Stimmung nachzuerleben. Ich stoße immer wieder auf Pfarrgemeinden, wo solche Taizé-Gottesdienste auf Jahre hin heimisch wurden und Menschen angesprochen haben und ansprechen. Es ist ganz erstaunlich, wie viele Jugendliche das zu arrangieren wissen und ihnen dabei nichts zu viel ist. Andere haben ähnliche beeindruckende Erlebnisse auf dem Camino nach Santiago Compostela oder an einem anderen Wallfahrtsort gemacht, der ihnen über längere Zeit zu intensiverem Gebet verholfen hat. Ich verbinde solche Erfahrungen mit nächtlicher eucharistischer Anbetung zusammen mit Jugendlichen bei Besinnungstagen und Exerzitien in Klöstern.

Unvergesslich ist mir auch ein Erlebnis bei einem Besuch eines Mitbruders meiner Priestergemeinschaft in Mexiko. Er drängte mich, mit ihm eine Kirche in seiner Stadt Querétaro zu besuchen, in der an einem Werktagnachmittag sich regelmäßig hunderte Menschen zum Gebet trafen. Das Singen und Beten wurde von einigen wenigen im Chorraum der großen Kirche initiiert und schwoll immer wieder langsam an. Mit der Zeit wogte es durch die ganze große Kirche, die am hellen

Werktag so voll war, dass man einfach nicht umfallen konnte. Ich habe mein Gefühl danach so zusammengefasst: „Es betet.“ Die ganze Kirche war voll von Gebet. Man wurde geradezu hineingezogen in das Beten der Vielen.

Impulse / Hausaufgaben

Wie sieht die Biographie meines Betens aus?
Von wem habe ich eigentlich beten gelernt?

Wo habe ich einmal Gebet so richtig erleben können?
Gibt es für mich so etwas wie ein Lieblingsgebet?

Kann ich vielleicht recht verschiedene Phasen in meinem Gebetsleben ausmachen?
Wo könnte es für mich weitergehen?

II. Was ist überhaupt „Beten“?

Es war für mich eine echte Überraschung, die Tatsache wahrzunehmen: Die Bibel des alttestamentlichen Gottesvolkes kennt gar kein spezielles Wort, keinen Fachterminus für „beten“. Das Alte Testament verwendet und kennt stattdessen ganz unterschiedliche Worte wie: loben, jubeln, jauchzen, singen, danken, preisen, genauso wie rufen, flehen, schreien, klagen, jammern, das Herz ausschütten vor Gott. Seitdem gilt für mich nicht mehr die bekannte Formel aus dem Religionsunterricht meiner Schulzeit, aus dem grünen Katechismus: *„Beten ist frommes Sprechen mit Gott“*. Wenn wir uns also an die Bibel halten, müssen und dürfen wir davon ausgehen: Alles kann zum Gebet werden, selbst die vorwurfsvolle Frage: *„Gott, mein Gott, warum hast Du mich verlassen?“* Es ist ein Wort aus dem Psalm 22 des Alten Testaments.

Aber was macht dann klagen und schreien im Schmerz oder jubeln und jauchzen aus lauter Freude zum Gebet? Beides gibt es ja in unserem Leben und in unserer Gesellschaft auch völlig losgelöst von Gott. Die Formulierung *„das Herz ausschütten vor Gott“*, die in Ps 62,9 und 1 Sam 1,15 vorkommt, könnte uns auf die rechte Spur führen. Es kommt offensichtlich darauf an, dass unser Beten Gott als Gegenüber, als Adressat hat. Dabei kann Gott für den Betenden durchaus sehr unterschiedlich erlebt werden, sei es als großes, unbegreifliches Geheimnis, als Klagemauer oder liebendes Gegenüber wie Vater oder Mutter. Das ist die entscheidende Voraussetzung von Gebet. Hier liegt aber auch die elementare Schwierigkeit und Not des Gebetes. Gott ist das verborgene und unsichtbare Gegenüber unseres Betens, das es zu suchen gilt. Für mich zeigt sich dies exemplarisch im Psalm 63:

*„Gott, du mein Gott, dich suche ich,
meine Seele dürstet nach dir.
Nach dir schmachtet mein Leib
wie dürres, lechzendes Land ohne Wasser.
Darum halte ich Ausschau nach dir im Heiligtum,
um deine Macht und Herrlichkeit zu sehen.“*

Da ruft ein Mensch Gott an, ohne ihn schon gefunden zu haben. Noch im Status des Suchens, des Ausschauhaltens nach Gott. Er fühlt sich ausgedorrt und wie vertrocknet. Der Beter des Psalms schwankt zwischen Vergangenheit und Zukunft, zwischen Erinnerung und gutem Vorsatz. Doch für das Gottesvolk ist das Ganze ein Gebet vor Gott, sonst wäre dieser Text nicht als Psalm in den biblischen Kanon aufgenommen worden. Wenn wir versuchen, innerlich mitzugehen und dem Beter des alten Psalms Schritt für Schritt nachzufühlen und nachzusprechen, dann stellt sich die Frage: Gibt es so etwas wie Hunger und Durst nach Gott auch in mir?

Erste Schritte mit dem Beter des Psalms

In diesem Psalm ist zunächst alles noch im Vorfeld, im Anlauf zum Gebet, bis etwas in den Blick rückt, das mehr ist als das Leben, mit dem der Beter sich bisher begnügt hat. Ich finde, es ist ein Psalm zum Beten lernen:

*Denn deine Huld ist besser als das Leben;
darum preisen dich meine Lippen.
Ich will dich rühmen mein Leben lang,
in deinem Namen die Hände erheben.
Wie an Fett und Mark wird satt meine Seele,
mit jubelnden Lippen soll mein Mund dich preisen.
Ich denke an dich auf nächtlichem Lager
und sinne über dich nach, wenn ich wache.*

*Ja, du wurdest meine Hilfe;
Jubeln kann ich im Schatten deiner Flügel.
Meine Seele hängt an dir,
deine rechte Hand hält mich fest. (Ps 63)*

Als junger Priester habe ich das Buch des orthodoxen Metropoliten Anthony mit dem Titel: ‚Lebendiges Beten‘ gelesen. Schon auf den ersten Seiten schreibt dieser erfahrene Mönch aus der Ostkirche: *„Dann möchte ich meinen Leser bitten, Gott wie einen Nachbarn, wie einem ihm sehr Nahestehenden entgegenzukommen und für diese Vertrautheit dieselben Ausdrücke zu finden wie für die Beziehung zu einem Bruder oder einem Freund.“* (Metropolit Anthony, Lebendiges Beten, S. 5)

Er zitiert auch den Bauern, den der Pfarrer von Ars in seiner Kirche bei stundenlangem Gebet entdeckte und ihn eines Tages fragte, was er denn tue: Seine Antwort, die Pfarrer von Ars oft weitergegeben hat, lautete: *„Ich schaue ihn an, und er schaut mich an und wir sind glücklich miteinander.“* Durch diesen orthodoxen Metropoliten ging mir auf, dass unserem Beten immer wieder gerade diese bewusste und konkrete Kontaktaufnahme fehlt. Wir meinen doch allzu oft, wir könnten gewissermaßen aus dem Stand beten. In den Klöstern aber nehmen die Mönche oft einen langen Anlauf zum Gebet.

Bei Exerzitien, die ich in der Abtei Maria Laach halten durfte, ist mir das sehr zur Erfahrung geworden. Es war Winter und wir standen jedes Mal lange im kalten Kreuzgang, bis wir in die Kirche und ins Chorgestühl einzogen. Und dann kam erst noch die Bitte: *„O Gott, komm uns zu Hilfe. Herr, eile uns zu helfen.“*

Heute halte ich mich oft bewusst zurück, wenn ich vom Schreibtisch aufstehe, um etwa zwei Meter entfernt vor meinem Kreuz und Marienbild die Vesper zu beten. Ich „bremse mich aus“, um mit dem Stundengebet nicht sofort los zu be-

ten. Es gilt, erst abzuschalten und bewusst Kontakt aufzunehmen. Lasst uns wie die Mönche den Weg in den Chor ganz bewusst nutzen zur Sammlung für das Gebet. Lasst und wie die Mönche „Anlauf nehmen“ zum Gebet.

Gott hat den ersten Schritt getan

Diese innere Bedingung und Voraussetzung von Gebet fand ich ganz ernst genommen in dem ersten veröffentlichten Buch aus dem Raum Schönstatts, das in eine größere Öffentlichkeit hineinreichte. Es trägt den Titel: „Werktagsheiligkeit, Ein Beitrag zur religiösen Formung des Alltags“ und ist 1937 in Limburg erschienen. Es sind Vorträge von Pater Kentenich aus den 30er Jahren, die M. A. Nailis, eine seiner ersten Schwestern, auf seine Bitte hin als Buch veröffentlichte. Er wollte, dass es unter ihrem Namen erscheint. Es sind seine Gedanken.

Bevor er auf das Gebet zu sprechen kommt, handelt er über viele Seiten von der „*Gottgebundenheit*“ des Menschen. Er spricht mit vielen biblischen Zitaten von der „*Menschengebundenheit*“ des dreifaltigen Gottes durch die Schöpfung und die Gotteskindschaft. Er spricht von der „*Menschengebundenheit*“ des Heilandes und vieles mehr. Es geht ihm ganz elementar um Beziehung! Erst auf Seite 85 kommt er auf das Gebet zu sprechen. Er behandelt es als Weg zur „*Gottgebundenheit*“. Die Initiative zum Gebet liegt für ihn bei Gott. Gott hat uns zuerst geliebt. Er hat sich geoffenbart und ist auf uns Menschen zugegangen.

Josef Kentenich erlebt als Student und als junger Priester zunächst eine Tradition von sehr auf äußere Formen und Gebetsübungen festgelegtem Gebet. Doch er wendet sich früh im geistlichen Leben gegen jede „Formversklavung“. Nicht die äußere Form ist ihm wichtig, sondern die innere Haltung.

Auch der Aufbruch der Liturgischen Bewegung, die in diese Zeit fällt, ist nach seiner Einschätzung noch zu sehr auf liturgische Formen ausgerichtet. Er greift manche Anliegen der Liturgischen Bewegung auf, aber bleibt bei dieser inhaltlichen Kritik.

Pater Kentenich will wegführen von der damals gängigen Übungsfrömmigkeit zu einer Spiritualität, der es vielmehr auf die innere Haltung ankommt. Deshalb leitet er zunächst an zu einem ganz urwüchsigen Beten. „*Beten wie der Schnabel gewachsen ist.*“ Er will z.B., dass seine jungen Schwestern eigene Formen entwickeln und nicht einfach die vorgegebene, feste Form des klösterlichen Stundengebetes übernehmen. Er leitet sie an, persönliche Gebete zu formulieren und für sich niederzuschreiben. Er freut sich an solchen Initiativen und animiert die einzelnen Kurse seiner Schwesterngemeinschaft, ihre eigenen Lieder zu dichten und zu komponieren. Wenn ich darüber lese, denke ich immer wieder an das Wort Jesu: „*Neuer Wein gehört in neue Schläuche.*“ (Mk 2,22)

Das Wesen des Gebetes ist für Pater Kentenich nicht das in Worte gefasste Gebet, sondern „*wenn wir durch unser religiöses Leben, durch unser praktisches Tun und Lassen unsere Abhängigkeit von Gott und unsere Hingabe an ihn zum Ausdruck bringen.*“ Dann haben wir gebetet und dafür steht für ihn der Aufruf des Apostels Paulus: „*Betet ohne Unterlass!*“ (Thess 5,16) Gebet im engeren Sinn nennt er im Sinne der Theologen „eine Erhebung des Geistes und des Gemütes zu Gott, eine Unterhaltung mit Gott.“ (Werktagsheiligkeit S. 86) Dann bringt er eine für mich vielsagende und originelle Formulierung für das Gebet: „*Beten ist ein Sichhineinkämpfen in die Wertwelt Gottes.*“ (Werktagsheiligkeit S. 87)

Impulse / Hausaufgaben

Suchen Sie in den Psalmen nach Worten, die statt „beten“ verwendet werden, und überlegen Sie, ob Sie mit solchen Emotionen auch Gott schon angesprochen haben.

Versuchen Sie die Schritte des Psalms 63 nachzuvollziehen.

Beten Sie einmal bewusst wie Ihnen der Schnabel gewachsen ist / vielleicht sogar im Dialekt.

III. Der Schrei um Hilfe oder das Bittgebet

„Herrgott nochmal!“ „Um Gottes willen!“ „Himmel hilf!“ Solche Ausrufe stehen nicht im Gotteslob und nicht im Messbuch der Kirche. Aber ist das nicht ein Schrei nach dem Herrgott? Ein Hilferuf mit Gott als Adressat, mit dem im letzten Vortrag geforderten Gegenüber des Gebetes. Für mich kann ein solcher Ausruf mehr Gebetsqualität haben als eine feierliche Vesper, die vielleicht jemand um der schönen Stimmung willen besucht.

Wenn Leute überhaupt beten, dann ist es meist ein Hilferuf, ein Bittgebet. Aber ist das wirklich schon ein rechtes Gebet? Mancher theologische Artikel und nicht wenige Predigten der letzten Jahrzehnte haben Bittgebete doch recht abgewertet und z.T. völlig gering geschätzt. In der Zeit meines Theologiestudiums konnte man der Auffassung begegnen, dass Bittgebet nur als „Bewusstseinsweiterung“ Sinn macht und Berechtigung im Gottesdienst hat. Nur Lobgebete ließ man als richtiges, als wertvolles Beten gelten. Weithin herrschte eine offensichtliche Krise des Bittgebetes.

Berechtigung des Bittgebetes

Wenn es um diese Frage nach der Berechtigung des Bittgebetes geht, sehe ich heute noch Prof. Ernst Käsemann, den wohl berühmtesten evangelischen Exegeten meiner Studienzeit, in einer Vorlesung mit der Faust in sein aufgeschlagenes Neues Testament schlagen mit den Worten: „Das einzige Gebet, das Jesus uns gelehrt hat, ist ein Bittgebet.“

Sicher, es war schon immer ein Problem einzelner Beter in ihrer Not, wenn sich trotz all ihres Betens nichts änderte. Es wurde jedoch ein Problem ganzer Bevölkerungen und Generationen, die mit so großen schlimmen Ereignissen wie z. B. dem Erdbeben von Lissabon am Allerheiligentag 1755 nicht mehr zurechtkamen. Es war ein Tsunami gewesen, der die Innenstadt von Lissabon zerstörte und zigtausenden Menschen Tod und Untergang brachte. Dieses Ereignis löste geradezu ein länderübergreifendes Erdbeben des Glaubens und des Bittgebetes aus. In der Zeit der Aufklärung wird dieses Ereignis immer wieder gegen den Glauben und gegen das Bittgebet ins Feld geführt.

Ähnliches ist zu sagen über die Erfahrung einer ganzen Generation in den beiden Weltkriegen im letzten Jahrhundert. „*Wo warst Du, Gott, als die Bomben dröhnten*“, formuliert ein erschütternder Text von Wolfgang Borchert. Ein ganzes Buch voller solcher Texte erschien unmittelbar nach dem Krieg. (Wolfgang Borchert. Das Gesamtwerk.) Er ist jung verstorben. Die Erfahrungen dieses jungen Menschen haben mich als Jugendlicher tief berührt.

Als in den Jahren nach dem Krieg immer deutlicher wurde, was im Dritten Reich an Unrecht geschehen war, kamen die Anfragen nach dem Holocaust mit seinen sechs Millionen ermordeten Juden. Immer wieder wurde die Frage gestellt: „Kann man nach Auschwitz noch glauben, noch beten?“ Ich habe darauf keine Antwort eines Theologen. Warum aber bete ich weiter? Viele gläubige Juden haben auf ihrem Weg bis in die Gasöfen hinein Psalmen gesungen, sie haben in Auschwitz gebetet. Für mich blieb gerade diese Tatsache eine bleibende Herausforderung, mit dem Beten nicht aufzuhören.

Bittgebet im Alten Testament

In der Ahnung, dass die Frage des Bittgebetes vielen auf dem Weg zum Gebet Probleme macht, füge ich hier Lesefrüchte aus einem Buch bei, das helfen kann beim Bittgebet zu bleiben. Es ist das engagierte Buch des bekannten Alttestamentlers Gerhard Lohfink, *Beten schenkt Heimat*, Freiburg 2010.

Gerhard Lohfink erinnert an die oben beschriebene Umfunktionierung der Fürbitten zur Bewusstseinsbildung: Fürbitten wurden zu moralischen Erziehung. Es ist die Zeit des „Politischen Nachtgebets“, initiiert von Dorothe Sölle und Fulbert Steffensky und Heinrich Böll, um die bekanntesten Namen zu nennen. Gerhard Lohfink sagt darüber: *„Allmählich wurde mir klar: Die Gebete wollten mich umerziehen. Sie waren ständig am Dozieren. Sie wollten mir kleine Vorlesungen halten. Nicht mehr Gott war ihr wirklicher Adressat. Ich selbst, der zu Belehrende, war ihr Adressat.“* (Gerhard Lohfink S.98)

Dem hält er als kundiger Professor für das Alte Testament entgegen: *„Im Alten Testament ist das Bittgebet ein Grundphänomen. Es ist überall gegenwärtig. Wer in Israel in Not ist, schreit zu Gott.“* (Gerhard Lohfink, S. 99) Dafür steht Psalm 50 mit der ganz lapidaren Aussage: *„Ruf mich am Tag der Drangsal! Dann werde ich dich retten, und Du wirst mich ehren.“* (Ps 50,15) Dazu schildert Lohfink die Art und Weise der in Israel üblichen Dankopfer im Tempelvorhof. Das Opfertier ist geschlachtet, man sitzt zusammen und der Beter erzählt von seiner Not, aus der er errettet wurde, und dies führt dann zu gemeinsamem Dank. Soweit die Erfahrung mit dem Bittgebet im Alten Testament.

Jesus und das Bittgebet

Jesus steht in dieser biblischen Tradition. Er selbst hat gebetet. Nicht nur am Ölberg und am Kreuz hat er seine Not hinausgerufen. Es sind Hilferufe und Bitten an den Vater im Himmel. Immer wieder betet Jesus in der Nacht. Die Jünger haben es festgehalten, weil es für sie etwas Besonderes war. Dieser Rückzug Jesu, um in der Nacht zu beten, ist neu in der biblischen Tradition. Das Gebet des Volkes Israel endet normalerweise mit dem Abendgebet im Tempel. Das nächtliche Beten Jesu ist ein Indiz für die tiefe Gottverbundenheit Jesu mit dem Vater. So ein entscheidender Hinweis von dem bekannten Neutestamentler Joachim Jeremias in seinem Buch über das „Abba“ Jesu.

Jesus schätzt das Bittgebet sehr hoch. Er fordert von seinen Jüngern beim Bittgebet grenzenloses Vertrauen. *„Alles, was ihr erbetet und erbittet – glaubt nur, dass ihr es empfangt, so wird es euch zuteilwerden.“* (Mk 11,24, vgl. Mt 21,22) In den besten Handschriften steht da die Vergangenheitsform des Aorist: dass ihr es empfangen habt. Im Johannesevangelium wird diese Sicht des Bittgebetes dreimal ganz ähnlich wiedergegeben: *„Worum immer ihr bittet in meinem Namen, das werde ich tun, damit der Vater im Sohn verherrlicht werde. Wenn ihr mich um etwas bittet in meinem Namen – ich werde es tun.“* (Joh 14,13–14. vgl. 15,7;16,23) Das Beten im Namen Jesu, für das seine Zusage der Erfüllung im Johannesevangelium steht, habe ich immer verstanden und erklärt als ein Gebet, das Jesus mit seinem Namenszug unterschreiben könnte.

Über das Bittgebet finden sich weitere Worte Jesu: *„Wenn ihr betet, plappert nicht wie die Heiden. Die meinen nämlich, sie würden nur erhört, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie. Denn euer Vater weiß ja, was ihr nötig habt – noch ehe ihr ihn bittet.“* (Mt 6,7–8) Jesus versucht, bei seinen

Jünger gerade dieses Vertrauen zu wecken und hochzuhalten. Er beginnt dabei mit einer alten Bettlerregel: *„Bittet und es wird euch gegeben; sucht und ihr werdet finden; klopft an und es wird euch geöffnet! Denn wer bittet, der empfängt; wer sucht, der findet; und wer anklopft, dem wird geöffnet.“* (Mt 7,7,) Mit einem doppelten Bildwort unterstreicht Jesus die Gewissheit: *„Oder ist einer unter euch, der seinem Sohn einen Stein gibt, wenn er um Brot bittet, oder eine Schlange, wenn er um einen Fisch bittet? Wenn nun ihr, die ihr böse seid, euren Kindern gute Gaben zu geben wisst, wie viel mehr wird euer Vater im Himmel denen Gutes geben, die ihn bitten.“* (Mt 7,9–11)

In die gleiche Richtung des Vertrauens zielt eine andere Erzählung Jesu im Lukasevangelium: *„Dann sagte er zu ihnen: Wenn einer von euch einen Freund hat und um Mitternacht zu ihm geht und sagt: Freund, leih mir drei Brote; denn einer meiner Freunde, der auf Reisen ist, ist zu mir gekommen und ich habe ihm nichts anzubieten! Wird dann der Mann drinnen antworten: Lass mich in Ruhe, die Tür ist schon verschlossen und meine Kinder schlafen bei mir; ich kann nicht aufstehen und dir etwas geben? Ich sage euch: Wenn er schon nicht deswegen aufsteht und ihm etwas gibt, weil er sein Freund ist, so wird er doch wegen seiner Zudringlichkeit aufstehen und ihm geben, was er braucht.“* (Lk 11,5–7)

Jesus rät seinen Jüngern, was seine eigene Grundeinstellung ist: *„Suchet zuerst das Reich Gottes. Und alles andere wird euch dazu gegeben werden.“* (Lk 12,31). Er will seinen Jünger diese seine Erfahrung weitergeben.

Es bleibt die Erfahrung unerhörter Gebete

Immer wieder stoße ich als Seelsorger besonders in der Geistlichen Begleitung auf Menschen, die erlebt haben, dass ihr bittendes Gebet nicht erhört wurde und dies für sie zu einer schmerzlichen Erfahrung wurde. Es gilt, die Enttäuschung zu verstehen und den oft schlimmen Schmerz mitzutragen. Dann und erst dann gilt es, miteinander auf Jesu Gebet in Getsemani zu schauen, das auch nicht erhört wurde: *„Abba, Vater, alles ist dir möglich. Nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht was ich will, sondern was du willst.“* (Mk 14,36) Und dann zu Jesus und seinem Gebet am Kreuz zu führen: *„Gott mein Gott, warum hast Du mich verlassen?“* (Mk 15,34) Jesus bleibt auch im Erleben seiner Verlassenheit beim Beten. Mit ihm gilt es dann zu ringen um das Einverständnis gegenüber Gottes Willen. Hier offenbart sich, was Gebet zutiefst ist. *„Sich hineinkämpfen in den Willen Gottes“* ist eine Formulierung, die mir oft bei Pater Kentenich begegnet ist und die er gern am Ölberggebet Jesu erläutert hat. Jesus rechnet offensichtlich mit der Möglichkeit, dass Gott am Ende doch sein Leiden und Sterben will.

Bei einer Wanderung in meiner Amtszeit als Generaloberer meiner Priestergemeinschaft auf Berg Moriah stieß ich in der Nähe auf die Ruine einer verlassenen Kirche mitten im Wald. In einer Nische der heruntergekommenen Kirche entdeckte ich eine kleine Marienstatue. Um diese Nische herum waren eine Reihe Votivtafeln angebracht. Auf einer las ich und habe es nie vergessen: *Ich danke Dir, dass Du mein Gebet nicht erhört hast!* Offensichtlich hat eine Beterin oder ein Beter nach langem Beten und unerhörtem Gebet, die Erfahrung gemacht, dass es so am Ende besser war, dass Gott doch weiter gesehen hat als gedacht.

Impulse / Hausaufgaben

Erinnere ich mich an Situationen, die mich spontan zu Gott um Hilfe rufen ließen?

Habe ich beides erlebt: Erhörung und Enttäuschung?
Wie bin ich damit umgegangen?

Was hilft mir trotz allem Leiden und Unrecht in der Welt beim Bitten und Beten zu bleiben?

IV. Vater unser: das Gebet Jesu

Eine Schule des Gebetes für Christen kann nicht auskommen ohne das „Vater unser“. Es ist ein Geschenk des Herrn an seine Jünger auf deren eigene Bitte hin. Wie die Jünger des Täufers wollten auch sie ein Gebet von ihrem Meister haben. Das Gebet des Täufers kennen wir nicht. Es wird vermutlich um Taufe und Umkehr gegangen sein, was eben für ihn und seine Bewegung typisch war. Auch wir wollen achten, was im Vaterunser für Jesus typisch ist.

Das Erste ist: Jesus erlaubt uns seine Anrede an den Vater

„Abba“ ist ein Wort aus der Muttersprache Jesu, vergleichbar unserem „Papa“. Es ist das Wort für den Vater in der Kindheit und wird nur dann weiter verwendet, wenn das Verhältnis zum Vater gut bleibt. So ist es für die Zeit Jesu belegt. Das ist durchaus ähnlich wie bei unserem deutschen „Papa“. Wo das Verhältnis zwischen Vater und Sohn belastet ist, wird der Vater nicht mehr als Papa angesprochen.

Es ist eines der ganz wenigen aramäischen Worte im Neuen Testament und kommt dreimal vor (Mk 14,36; Röm 8,15; Gal 4,6), so dass wir annehmen dürfen, dass die junge Gemeinde es als einen authentischen Schatz von Jesus bewahren wollte. „Abba“ als Gottesanrede ist alles andere als selbstverständlich. In der gesamten jüdischen Literatur vor Christi Geburt gibt es keinen Beleg für ein Gebet mit der Anrede Gottes als Vater.

Der bekannte Exeget Joachim Jeremias hat sich sehr um diese Frage bemüht und sein Werk: ‚Abba, Studien zur neutestamentlichen Theologie und Zeitgeschichte‘ wird bis heute

zitiert. Nach ihm kann man mit Bestimmtheit sagen, dass die Anrede Gottes mit Abba in der jüdischen Gebetsliteratur ohne jede Analogie ist. Diese Feststellung gilt nach Jeremias nicht nur für die liturgisch fixierten Gebete, sondern auch für die freien Gebete, die in der Literatur des Talmud überliefert sind.

Vor einigen Jahren hat der frühere Würzburger Bischof Paul-Werner Scheele ein zweibändiges Werk verfasst mit dem Titel „ABBA – AMEN“. Es sind für ihn die zwei Grundworte des Glaubens. Man spürt darin eine große Liebe und Wertschätzung dieser Urworte Jesu. Wir dürfen also dem Abba am Beginn des Herrengebetes ein ganz hohes Gewicht geben.

Jesus erlaubt damit seinen Jüngern, Gott mit den gleichen Worten anzusprechen, die er bei seinem Beten gebraucht. Er lässt uns damit teilhaben an seinem Gottesverhältnis, an seiner Beziehung zum Vater. Von dem seligen Mystiker Heinrich Seuse aus dem Bereich der Erzdiözese Freiburg wird überliefert, dass er bei der Betrachtung des Vaterunsers auf seinem Weg zwischen Konstanz und Freiburg nicht über das „Vater“ hinausgekommen sei. In beiden Städten hatte er die Aufgabe als Spiritual von den Klöstern der Dominikanerinnen. Bleiben auch wir lange bei diesem Vaterwort stehen. Es ist das Erste und Grundlegendste, was wir von Jesus lernen können, wenn es uns um das Gebet geht.

Doch was klingt dabei für mich mit, wenn ich so bete? Wir sollten damit rechnen, dass das Bild des eigenen Vaters ins Spiel kommt. Die Erlebnisse mit dem eigenen Vater können für die einen sehr hilfreich sein und anderen den Weg auf Jahre hin auch durchaus erschweren. Diese zweite Möglichkeit ist mir als junger Kaplan in einer meiner ersten Schulstunden unvergesslich begegnet: Ich sollte eine Stunde über die Beichte halten und wollte mit Drittklässlern das damals in Jugendgottesdiensten beliebte Lied von Pater Cocagnac singen:

*Ja, ich will wieder heim
und zu meinem Vater geh'n.
Mein Vater wird verzeih'n
und lässt mich nicht draußen steh'n.*

Kaum hatte ich den Vorschlag ausgesprochen, schreit aus der letzten Reihe einer der Schüler: „Ich sing das Lied nicht mit: Ich will nicht heim zu meinem Vater.“ Meine Unterrichtsplanung war an die Wand gefahren. Nach der Stunde fragte ich ihn, warum er so gegen das Lied war. Sein Vater sei jähzornig und habe ihn daheim an einen Heizkörper geworfen. Er konnte einfach nicht mehr mit seinem Vater.

Nehmen wir uns bei Gelegenheit einmal Zeit, darauf zu achten, was bei uns mitklingt, wenn wir „Vater unser“ sagen und mit Jesu Worten beten. Was kommt da bei mir positiv oder vielleicht auch erschwerend zum Klingen? Vielleicht gibt es Erinnerungen, wie mein Vater mit meinen Wünschen und Bitten in der Kindheit und Jugend umging, wie er mich in die Arme nahm, ob er mir etwas zutraute...? Was für ein Glück, wenn jemand mit seinem Vater viele gute Erinnerungen verbinden kann. Aber lassen wir auch die Frage zu: Was erschwert mir vielleicht, diese Anrede von Jesus zu übernehmen?

Die Bitten des Vaterunsers

Die ersten Bitten des Vaterunsers kreisen um das Kommen der Gottesherrschaft. In der Literatur wird immer wieder darauf aufmerksam gemacht, dass diese Bitten miteinander eine Einheit bilden. Das Reich Gottes ist der Lebensinhalt Jesu, es ist sein Programm. In den drei ersten Bitten kommt zum Vorschein, was ihn bewegte in seinem Beten, wenn er sich in manchen Nächten auf einen Berg zurückzog und allein sein

wollte mit seinem Vater, wenn er betete um das Gelingen seines Sendungsauftrages. Schauen wir die Bitten im Einzelnen an.

„Geheiligt werde dein Name“

Mit dieser Bitte beginnt Jesu Gebet, das er seine Jünger lehrt. Für Israel ist Gottes Name Unterpfand der Gegenwart Gottes. Israel weiß seit Jahrhunderten um die Offenbarung des Gottesnamens im brennenden Dornbusch. Immer wieder begegnen wir in Texten des Alten Testaments der Überzeugung, dass Gottes Name im Tempel wohnt. Für Israel steht er für die Zusage der Präsenz Jahwes in seiner Mitte. Wenn Israel untreu ist und sich versündigt, dann wird Gottes Namen unter den Völkern entheiligt und entweiht, ist ein wichtiges Motiv beim Propheten Ezechiel.

„Dein Reich komme“

Die zweite Vaterunser-Bitte erfleht die Verwirklichung der Gottesherrschaft. Herrschaft ist im Denken des Orient und Israels immer auf ein umschriebenes Gebiet bezogen. Soweit der Einfluss und die Herrschaft, das Wort und das Gesetz eines Herrschers reichen, gilt eine Gegend als sein Reich. Versuchen wir auch hier uns vorzustellen, dass Jesus so betet. Er will, dass sein Vater sich durchsetzt, dass sein Reich kommt. Das ist Jesu Sendung. Sein Lebensinhalt. Dafür ist Jesus gekommen. Dem entspricht nun auch ganz die dritte Bitte:

„Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden“

Im Himmel ist Gottes Wille selbstverständliche Norm und umgesetzte Wirklichkeit. Da gibt es keinen Widerstand. Das

Kommen des Reiches Gottes schließt in sich, dass Gottes Wille sich eben nicht nur im Himmel, sondern auch auf Erden durchsetzt, in Israel und bei den Heidenvölkern.

In diesem Zusammenhang ist es mir wichtig geworden, den Beginn des Vaterunsers, die Anrede „Abba“ ernst zu nehmen. Für mich ist es wie die Vorzeichen am Anfang eines Musikstücks. Jeder, der Musik macht, weiß wie entscheidend es ist, die Vorzeichen zu beachten und nicht zu übersehen. Sonst klingt alles ganz anders. Das Kommen des Reiches war für Israel durchaus verbunden mit der Machtdemonstration Gottes als eines Königs und Herrschers. Die Propheten kündeten sein Kommen an im Kontext des JOM KIPPUR als einen schrecklichen Tag. Die Bitten des Vaterunsers klingen anders unter dem Vorzeichen der Vateranrede. Für Jesus ist es offensichtlich die Herrschaft eines Gottes, der zutiefst Vater ist.

Dann folgen weitere vier Bitten, die man früher ganz abgesetzt hat von den ersten drei Bitten und verstanden hat als Bitten um das, was wir eben zum Leben brauchen. In der neutestamentlichen Wissenschaft setzt sich jedoch mehr und mehr die Überzeugung durch, dass auch diese Bitten im Horizont des Reichgottesgedankens zu verstehen sind. Was das bedeutet, will ich im Folgenden zeigen:

„Unser tägliches Brot gib uns heute“

Bei der Bitte um das Brot geht es also nicht, wie früher oft ausgelegt, um das Anliegen „Brot für die Welt“. Für die Jünger Jesu, die das Reich Gottes ansagen sollen und die als Wanderprediger unterwegs sind, geht es vielmehr darum, täglich das Notwendige zum Leben zu haben. Auch die vertraute Auslegung der Brotbitte im Sinne des eucharistischen Brotes dürfte eher als eine spätere Deutung entstanden sein.

*„Vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“*

Die Bitte um Vergebung und die damit verknüpfte Bedingung, auch anderen zu vergeben, will die werdende Gemeinde im Frieden miteinander bewahren. Jesus ist Realist und weiß darum, dass Menschen untereinander immer wieder schuldig werden. Unter seinen Jüngern muss Bereitschaft zu Versöhnung und Frieden herrschen, damit sie den Frieden in den Häusern ehrlich ansagen und wirksam weitergeben können.

*„Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen“*

Auch diese letzte Bitte, um die gerade in den letzten Jahren so gestritten wurde, ist im Horizont des Reiches Gottes zu deuten. In den Vorstellungen des Gottesvolkes ist die Zeit unmittelbar vor dem Anbruch des Reiches verbunden mit großer Auseinandersetzung und schlimmer Versuchung. Es geht nicht um die tagtäglichen Versuchungen, sondern um diese endzeitliche Herausforderung. Jesus lehrt seine Jünger beten, dass sie Gott vor dieser Versuchung bewahrt und letztlich von allem Bösen erlöst.

Impulse / Hausaufgaben

Was schwingt bei mir ganz persönlich mit, wenn ich in meinem Beten Gott als „Vater“ anspreche?

Versuchen Sie, das Vaterunser ganz bewusst als das persönliche Gebet Jesu zu verstehen und mit ihm Bitte für Bitte auszusprechen.

Versuchen Sie, den Gedanken mit dem Abba als „Vorzeichen“ vor dem Vaterunser zu realisieren.

V. *Gebete, in die man hineinwachsen muss*

Wir haben uns in die Gebetsschule Jesu begeben und das Gebet bedacht, um das die Jünger ihren Meister mit der Bitte gebeten hatten: „*Herr, lehre uns beten.*“ (Lk 11,1) Jesus hat ihnen auf diese Bitte hin nicht eine Methode an die Hand gegeben, sondern ein formuliertes Gebet. Mit diesem Gebet Jesu und seinen Worten wollen wir also beten lernen. Die Kirche hat dieses Gebet wie einen kostbaren Schatz gehütet. Sie hat dieses Gebet den Taufbewerbern im Katechumenat erschlossen und übergeben. Doch erst nach ihrer Taufe in der Osternacht durften sie es zum ersten Mal laut und öffentlich aussprechen.

Es ist ein „Gebet, in das man erst hineinwachsen muss“. Diesen Gedanken habe ich aus einem Vortrag, den der damals junge Professor Josef Ratzinger, unser späterer Papst Benedikt XVI., im Tübinger Wilhelmstift in der Zeit meiner Externitas ausgesprochen hat. Er war damals gerade 40 Jahre alt und unser Professor für Dogmatik. Bei diesem Vortrag warnte er uns junge Leute davor, zu schnell zu denken, dass wir das Gebet des Vaterunsers bereits beten könnten. Man müsse in dieses Gebet hineinwachsen wie in ein neues Kleidungsstück, das einem noch viel zu groß ist. Ich denke auch nach Jahren immer wieder an diesen Rat. Ja, lasst uns das Herrengebet oft und oft in dieser Einstellung und in dieser demütigen Ehrlichkeit beten.

Ich erinnere mich an eine Schwester, die bei einem Wochenende für Interessentinnen am Ordensberuf über ihren Berufungsweg berichtete. Sie gestand den jungen Leuten, dass sie lange Zeit bei einem Satz im Vaterunser immer verstummt sei. Es war die Bitte: „*Dein Wille geschehe.*“ Sie ahnte den Ruf

zum Ordensleben, aber sie wollte es einfach nicht wahr haben. Sie wollte nicht ins Kloster. Sie hat sich an diesem Satz richtiggehend gerieben. Ich meine, sie hat von mehreren Jahren gesprochen. Diese Zeit des Ringens und des langsamen Hineinwachsens wurde fruchtbar. Sie wurde eine gute Schwester, von der viel Gutes ausgegangen ist.

Es gibt da noch andere Reibungsstellen in diesem Gebet des Herrn. Ich erinnere mich an Leute, die mir darüber klagten, einfach nicht vergeben zu können, was ihnen jemand angetan hatte. Sie konnten diese Vaterunser-Bitte: „*Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsere Schuldigern*“ im Gottesdienst einfach nicht mehr mitvollziehen. Daheim haben sie das Vaterunser schon gar nicht mehr angefangen. Jahrelang hatten sie diese Bitte ohne jede Schwierigkeiten gebetet. Aber seit die blöde Geschichte mit den Nachbarn war, und bei einer anderen Familie, seit die Geschichte mit der Erbschaft gelaufen war, war Jesu Gebet wie ein „zu großes Kleid“.

Andere „zu große“ Gebete

Es gibt noch eine Reihe andere Gebete, von denen man nicht zu schnell denken sollte, dass man sie schon beten könne. Das gilt z.B. von dem bekannten Gebet des heiligen Bruders Klaus von der Flüe, das wir gelegentlich mit der schönen Melodie aus dem Gotteslob auch im Gottesdienst singen.

*Mein Herr und mein Gott,
nimm alles von mir,
was mich hindert zu dir.
Mein Herr und mein Gott,
gib alles mir,
was mich führet zu dir.*

*Mein Herr und mein Gott,
nimm mich mir
und gib mich ganz zu eigen dir.*

(Klaus von der Flüe)

Dieses Gebet ist auch bei ihm erst in jahrelangem Beten in der Einsamkeit des Ranft gewachsen. Wer es auf sich wirken lässt, wird gestehen: So kann eigentlich nur ein Heiliger beten.

Ich kenne Menschen, die immer wieder an diesen Ort pilgern, denen Bruder Klaus mit seiner großen Sehnsucht nach Gott und mit seiner offensichtlichen Gotteserfahrung viel bedeutet. In der Seelsorgeeinheit, in der ich derzeit lebe und mitarbeite, sind viele engagierte Mitarbeiter, Männer und Frauen aus der Landjugend, die diesen Bruder Klaus und seiner Ranft für sich entdeckt haben. Es sind Leute, die wiederholt in die Schweiz nach Flüeli gepilgert sind. Manchen ist dieses Gebet sehr kostbar geworden. Sie haben „Respekt“ davor, es zu beten und zu singen.

Ein anderes Gebet mit der Herausforderung des HineinwachSENS ist das bekannte „*Suscipe Domine*“ des heiligen Ignatius von Loyola, des Gründers der Gesellschaft Jesu. Es ist das Gebet der Hingabe, das in ihm in der Zeit von Manresa gewachsen ist und das er seinen Jesuiten und vielen anderen in seinem berühmten Exerzitienbüchlein hingehalten hat.

*Nimm hin, o Herr, meine ganze Freiheit.
Nimm mein Gedächtnis, meinen Verstand,
meinen ganzen Willen.*

*Was ich habe und besitze,
hast du mir geschenkt.
Ich stelle es dir wieder ganz und gar zurück*

*und übergebe alles dir,
dass du es lenkest nach deinem Willen.*

*Nur deine Liebe schenke mir mit deiner Gnade,
und ich bin reich genug
und suche nichts weiter.*

(Ignatius von Loyola, Exerzitienbuch Nr. 234)

Mit diesem Gebet des heiligen Ignatius von Loyola hat auch Pater Kentenich als Gefangener im Gestapo–Gefängnis von Koblenz sich hineingebetet in den Willen Gottes. Er hat mit diesem Gebet gelebt und es ist sein Gebet geworden. Er hat es an einigen wenigen Stellen ergänzt und es später so an seine geistliche Familie weitergegeben. Eine Vorform in Prosa findet sich unter dem Datum des 28. Oktober 1941 in einem Brief aus dem Gestapo–Gefängnis an Schwester Anna, der damaligen Generaloberin der Marienschwestern.

Die endgültige Gestalt in Versform entstand im Jahr 1943 im KZ Dachau und findet sich im Hirtenspiegel 4492–4499 und ist von dort übernommen in der Sammlung der Dachauer Gebete „Himmelwärts“.

*Nimm hin, o Herr, durch meiner Mutter Hände
der königlichen Freiheit ganze Spende.
Nimm hin Gedächtnis, Sinne und Verstand,
nimm alles als der Liebe Unterpfund.*

*Nimm hin das ganze Herz, den ganzen Willen
und lass mich so die echte Liebe stillen;
was du mir gabst, das bring ich dir zurück
ganz ohne Vorbehalt als größtes Glück.*

*Verfüge stets darüber nach Belieben,
nur eines gib mir: Lasse mich dich lieben!
Lass mich wie deinen teuren Augenstern
von dir geliebt mich glauben nah und fern.*

*Gib Gnaden mir, dass sie mich machtvoll tragen
zu allem, was aus mir ich kann nicht wagen;
lass teil mich haben an der Fruchtbarkeit,
die deine Liebe deiner Braut verleiht.*

*Lass fruchtbar werden mich für Schönstatts Erde:
Mein Leben sei ein schöpferisches Werde
für alles, was du gütig hast geplant
zum Heil der Seelen durch das Schönstattland.*

*Dann bin ich reich, ja überreich zu preisen,
kein größeres Glück kann man mir je erweisen.
Nichts gibt es, was ich noch verlangen möcht:
Was du verfügst, das ist mir lieb und recht.*

*Mein Herr und Gott, nimm alles, was mich hindert,
was meine starke Liebe zu dir mindert;
gib alles, was die Liebe zu dir mehrt;
nimm mir das Ich, wenn es die Liebe stört. Amen.*

(J. Kentenich, *Himmelwärts*, S. 109,1–110,2)

Sicher haben Sie bemerkt, dass Pater Kentenich mit dem letzten Vers auch das Gebet des heiligen Bruders Klaus hineinbindet in sein Gebet der Hingabe. Er hat also praktiziert, was ich Ihnen in diesem Vortrag ganz im Sinne einer Gebetsschule vorschlagen wollte: Wachsen an den Gebeten von Menschen, von Heiligen, die uns voraus sind in ihrem Beten und ihrer Hingabe.

Ich möchte noch eine persönliche Anregung dazulegen: Wenn ich das Gefühl habe, dass mir ein Gebet zu groß ist und ich ehrlich so noch nicht beten kann, dann bitte ich den ursprünglichen Beter darum, es mir vorzubeten. Es gibt dann Stellen, die ich gern laut mitbete und andere, wo ich nur leise und verhalten mitbete und ihm die Führung überlasse.

Beten im Kreis der Heiligen

An dieser Stelle will ich auch eine Beobachtung einfügen, die sich seit frühester Zeit der Kirche immer wieder neu zeigt. Die Christen haben sich offensichtlich zu allen Zeiten darauf verlassen, bei ihrem Beten nicht allein zu sein. Schon im Neuen Testament entdeckt man Spuren eines solchen Vertrauens auf die Heiligen und deren Gebet. Die Offenbarung Jesu Christi nach Johannes spricht in einer Vision von einer großen Schar in weißen Gewändern, die vor dem Thron des Lammes stehen und mit lauter Stimme rufen: *„Die Rettung kommt von unserem Gott, der auf dem Thron sitzt und von dem Lamm.“* (Offb 7,10) Sie sind denen voraus, die noch in der Bedrängnis sind und treten für sie ein vor dem Lamm. So ist ihre Fürbitte von Johannes ins Wort gebracht.

Die Apostelgeschichte kennt das Gebet um den verheißenen Geist nach der Himmelfahrt Jesu auf das Pfingstfest hin. Die Apostel tun sich zusammen mit Maria und den Frauen (vgl. Apg.2). Das Pfingstbild gilt in der Kirche bis heute als ideale Darstellung christlicher Gebetsgemeinschaft. In der Pfingstnovene sind wir Jahr für Jahr eingeladen, diese Gebetsgemeinschaft in der Erwartung des Heiligen Geistes nachzuvollziehen.

Seit der Zeit der Christenverfolgungen versammeln sich die Christen an den Gräbern der Märtyrer. Sie sehen in ihnen ihre Fürsprecher und Mitbeter bei ihren Gottesdiensten. Später wird es Brauch, das Heilige Messopfer auf Altären zu feiern, in die man eine Reliquie von Märtyrern eingesenkt hat.

In den großen Domen und vielen Kirchen haben sich die Christen für ihr Beten und Feiern mit immer mehr Heiligen umgeben. Sie haben die Apostel auf den tragenden Säulen, andere Heilige durch geschnitzte und gemalte Darstellungen auf Altären und an den Wänden und in großen farbigen Fenstern dargestellt. Die Hochgebete der Messe sehen die irdische

Liturgie als Teilnahme an der himmlischen Liturgie mit all den Scharen der Engel und Heiligen. Sie können das besonders an den verschiedenen Präfationen beobachten, die zu diesem Gedanken hinführen und einladen, in den Chor der Engel und Heiligen einzustimmen.

In der orthodoxen Kirche ist diese Sicht ebenfalls lebendig, ja vielleicht noch stärker im Bewusstsein als bei uns im Westen. Die Ikonostase zwischen Altarraum und Kirchenschiff mit ihren Heiligen-Ikonen steht für diese Sicht und möchte diese Wirklichkeit sichtbar und erlebbar machen.

Impulse / Hausaufgaben

An welchem Gebet ist mir ganz bewusst geworden, dass ich so noch nicht beten kann, dass es mir zu groß ist wie ein Kleidungsstück, in das ich erst noch hineinwachsen muss?

Versuchen Sie es mit laut und leise und versuchen Sie zu verstehen, worin die Schwierigkeit besteht, die Gebetsbitte auszusprechen.

Es gibt noch weitere Beispiele von Gebeten, an denen man erst wachsen und ehrlich dranbleiben muss, bis man sie im Ernst beten kann?

VI. *Zugang finden* *zum Gebet des Rosenkranzes*

Nach dem Vaterunser und dem Ave Maria ist das Gebet des Rosenkranzes das weltweit in der Kirche meist verbreitete Gebet. Viele Millionen Katholiken beten es täglich. Viele Millionen haben dazu keinen Zugang gefunden. In einer Schule des Gebetes sollte diese international verbreitete Weise des Gebetes nicht ausgespart bleiben.

Meine erste Wahrnehmung und Begegnung mit dem Rosenkranzgebet verbinde ich mit einer Aufgabe, die mir in der Zeit der Grundschule mein Vater als Messner unserer Heimatkirche gegeben hat. Ich sollte für die Leute, die jeden Abend in der Kirche den Rosenkranz beteten, ein Licht am Tabernakel und zwei Kerzen anzünden und dann zum Schluss die Angelus-Glocke läuten. Im Winter verbrachte ich diese lange halbe Stunde nicht mit den viel älteren Leuten in der Kirche, sondern viel lieber im Heizungskeller unter der Kirche vor dem großen Koksofen. Dort hörte man das Beten des Rosenkranzes aus der Ferne, ganz verhalten und in einer eigenartigen und heimeligen Stimmung. Es hatte etwas „Meditatives“. Aber dieses Wort kannte ich damals noch nicht.

Zum Weißen Sonntag bekam ich einen Rosenkranz geschenkt. Doch ich kann mich nicht erinnern, dass der damals eine Rolle für mich gespielt hat. Ich habe zwar die Gesätzchen mit der Zeit gekannt und konnte sie aufzählen. Es sollte aber noch Jahre dauern, bis ich den Rosenkranz für mich entdeckte und nach und nach schätzen lernte. Ich konnte damals den Rosenkranz mitbeten und die vielen Wiederho-

lungen mitmachen, aber wartete eigentlich immer auf das „Ehre sei dem Vater“. Freude am Rosenkranz konnte sich erst einstellen, als ich lernte, die verschiedenen Gesätzchen zu „betrachten“. Damit bekam der Rosenkranz für mich einen anderen Charakter. Er wurde mehr und mehr zu einem meditativen Gebet. Damit eröffnete sich für mich der Zugang zum Beten des Rosenkranzes.

Als Theologiestudent machte es mir Freude, die einzelnen Gesätzchen zu variieren (z.B. der von den Toten auferstanden ist, den der Vater auferweckt hat, der den Jüngern erschienen ist, den der Vater verherrlicht hat, den der Vater gerechtfertigt hat). Ich begann, mir die einzelnen Geheimnisse des Glaubens bildhaft vorzustellen und fing an, Bilder zu sammeln zu den verschiedenen Gesätzchen. Später in der Seelsorge begann ich z.B. bei Besinnungstagen, am Abend zum Rosenkranz mit Bildern zu den einzelnen Geheimnissen des Glaubens einzuladen.

Ich erlebte, dass viele auf diese Weise Zugang fanden zum Rosenkranz als einem betrachtenden Gebet. Die Bilder waren offensichtlich eine Hilfe, mit den Gedanken bei den einzelnen Szenen aus dem Leben Jesu und Mariens zu verweilen. Manchmal musste ich darauf hinweisen, die einzelnen „Ave Maria“ etwas leiser zu beten, was eine eher meditative Stimmung ergibt und eine Schwerpunktverlagerung auf die Mitte der jeweils genannten Glaubensgeheimnisse. Die zehnfache Wiederholung wird dann wie zu einem Zeitraum der Betrachtung. Dies ist die uralte Erfahrung der Einsiedler und Mönche, die für ihr mehr meditatives Beten immer neue Weisen von wiederholenden Gebeten entwickelten.

Die ständig wiederholten Ave Maria schaffen gewissermaßen den Raum, die Geheimnisse des Glaubens zusammen mit

Maria zu betrachten. Maria ist vielen dieser Geheimnisse des Glaubens auf eine ganz tiefe Weise verbunden. Mit ihr schauen wir auf die Ereignisse im Leben Jesu, die es im Rosenkranz zu betrachten gilt. Sehr anregend wurde für mich, was Pater Kentenich im Konzentrationslager Dachau in einem Vorbereitungsgebet zum Rosenkranz in Versform gefasst hat:

*Lass, Vater, uns der Sinne Tore schließen
und helles Licht in unsere Seele fließen;
führ tief uns in des Glaubens warmen Schein
in das Geheimnis der Erlösung ein.*

*Wir möchten den Erlöser still begleiten,
wie wir im Rosenkranz ihn sehen schreiten,
vereint mit seiner starken Mutter–Braut,
die er als Helferin sich angetraut.*

*Gib uns die Gnad', im Herzen zu erfassen,
danach zu formen unser Tun und Lassen,
was jeweils das Geheimnis nah uns bringt,
wie es im Rosenkranz ins Ohr uns dringt.*

*Lass in dem Liebesmeere uns versinken,
aus dem der Rosenkranz uns reich lässt trinken;
entzünde unseren schwachen Opfermut
an Christi und der Mutter Liebesglut.*

(J. Kentenich, Himmelwärts, S. 91)

An dieser Stelle sollen auch die verschiedenen Ereignisse genannt werden, die uns die Kirche im Gebet des Rosenkranzes zur Betrachtung vorlegt. Zu den bekannte freudenreichen, schmerzreichen und glorreichen Rosenkranzgeheimnisse hat Papst Johannes-Paul II. die lichtreichen Geheimnisse dazu gefügt:

Die freudreichen Geheimnisse

Jesus, den du, o Jungfrau, vom Heiligen Geist empfangen hast
Jesus, den du, o Jungfrau, zu Elisabet getragen hast
Jesus, den du, o Jungfrau, in Betlehem geboren hast
Jesus, den du, o Jungfrau, im Tempel aufgeopfert hast
Jesus, den du, o Jungfrau, im Tempel wiedergefunden hast

Die lichtreichen Geheimnisse

Jesus, der von Johannes getauft worden ist
Jesus, der sich bei der Hochzeit in Kana geoffenbart hat
Jesus, der uns das Reich Gottes verkündet hat
Jesus, der auf dem Berg verklärt worden ist
Jesus, der uns die Eucharistie geschenkt hat

Die schmerzreichen Geheimnisse

Jesus, der für uns Blut geschwitzt hat
Jesus, der für uns geißelt worden ist
Jesus, der für uns mit Dornen gekrönt worden ist
Jesus, der für uns das schwere Kreuz getragen hat
Jesus, der für uns gekreuzigt worden ist

Die glorreichen Geheimnisse

Jesus, der von den Toten auferstanden ist
Jesus, der in den Himmel aufgefahren ist
Jesus, der uns den Heiligen Geist gesandt hat
Jesus, der dich, o Jungfrau, in den Himmel aufgenommen hat
Jesus, der dich, o Jungfrau, im Himmel gekrönt hat

Das Gebet des Rosenkranzes ist ein wunderbares Gebet, das einen geradezu hineinnimmt in die Art, wie Maria gebetet hat. Im Evangelium heißt es zweimal von ihr, dass sie alles in ihrem Herzen bewahrte (vgl. Lk

2,19.51). Der Rosenkranz mit seinen Geheimnissen geht an dem entlang, was Gott im Leben Mariens gewirkt hat. Man könnte jedes Geheimnis so anschauen, dass es Ereignisse sind, von denen ihr Leben berührt worden ist. Ob wir denken an die Verkündigung des Engels, an den Weg zu Elisabeth, an die Geburt, an die Aufopferung im Tempel oder an das Wiederfinden Jesu im Tempel: alles Ereignisse, die mit ihrem Leben in Berührung stehen.

Und dann die Ereignisse um den Tod des Herrn: Wenn eine davon betroffen war, wenn eine daran mitgelitten hat und nicht weggelaufen ist, dann ist sie es. Wir dürfen den Leidensweg und das Sterben unseres Herrn mit ihr betrachten, meditieren und ausschöpfen. Ähnliches gilt auch für die Geheimnisse um die Auferstehung und Himmelfahrt Jesu, um den Anfang der Kirche und Pfingsten, wo sie ja auch mitgebetet hat. Immer betrachten wir im Gebet des Rosenkranzes, was Gott wirkt. Da wird noch einmal deutlich, dass Gebet nichts damit zu tun hat, Gott zu „bearbeiten“ und „herumkriegen zu wollen“, sondern dass Gebet vielmehr heißt: hören und sehen wollen, was Gott getan hat und tut.

Der Rosenkranz ist ein Gebet mit Maria und zu Maria. Die Kirche grüßt sie ganz selbstverständlich immer wieder als diejenige, die uns voran hinein gezogen wurde in diese Ereignisse und darin gelebt und geglaubt hat. Und sie weiß aus Erfahrung, dass gerade so auch unser Leben davon berührt werden kann. Indem wir Maria grüßen, indem wir mit ihr diese Geheimnisse des Glaubens anschauen, werden auch wir mitbetroffen von dem, was Gott an ihr gewirkt und ihr geschenkt hat.

Das Beten mit Maria darf nach der Lehre der Kirche immer auch ein Gebet zu Maria sein. Dabei hat die Kir-

che keine Angst, dass uns dies von Jesus in irgendeiner Weise weglenken würde. Ja, die Kirche hat über Jahrhunderte die gegenteilige Erfahrung gemacht, dass man gerade so in das volle Christsein hineinwächst.

Impulse / Hausaufgaben

Wo und wie habe ich bisher das Gebet des Rosenkranzes erlebt und wahrgenommen?

Welches Gesätzchen des Rosenkranzes spricht mich am meisten an?

Legen Sie sich zu den Geheimnissen des Rosenkranzes Bilder an, von denen Sie sich eine Hilfe zur Betrachtung versprechen.

VII. *Beten mit immer weniger Worten*

Ein wichtiger Rat Jesu in seiner Belehrung seiner Jünger über das Gebet lautet: *„Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet.“* (Mt 6,7–8)

Diese Mahnung und Aufforderung Jesu sollte uns ermutigen, mit unseren Worten beim Beten nach und nach immer sparsamer zu werden. Auf jeden Fall sollten wir nicht meinen, wir müssen Gott überreden oder ihn gar erst auf uns aufmerksam machen. Der heilige Augustinus setzt darauf, dass Gott uns ohne Worte versteht: *„Gott hat sein Ohr an deinem Herzen“* (Augustinus bei der Erklärung zu Ps 148). Bischof Klaus Hemmerle hat dieses Wort des heiligen Kirchenlehrers als Titel für sein Buch zum Gebet gewählt.

Versuchen wir uns Schritt für Schritt einem Beten ohne allzu viele Worte zu nähern. Es geht nicht darum aufzuhören mit dem Beten von formulierten Gebeten. Aber immer wieder Zeiten des Gebets zu pflegen mit diesem Ziel, immer weniger Worte zum Beten zu gebrauchen.

Ein Weg, mit weniger Worten zu beten

Ein Weg dahin, mit weniger Worten beten zu lernen, könnte sein: z. B. sich beschränken auf Worte aus dem Vaterunser. Denn gerade dieses Gebet hat Jesus seinen Jüngern nach der zuvor ausgesprochenen Aufforderung zu wenigen Worten gegeben. Er hat sich also selbst daran gehalten. Wir haben die sieben Bitten des Vaterunsers besprochen und vielleicht ein wenig mehr von ihrer Fülle und Tiefe geahnt und gleich-

zeitig ihre Kürze und Prägnanz schätzen gelernt. Man kann bei jeder Bitte eine ganze Weile stehen bleiben und innehalten. Versuchen Sie das eine Weile ganz bewusst, bis Ihnen zu der einzelnen Bitte wirklich nichts mehr einfällt.

Eine zweite Möglichkeit bietet sich mit Worten aus den Evangelien. Dafür kommt eine ganze Reihe ebenfalls kurzer Gebetsrufe aus dem Neuen Testament in Frage. Ich habe versucht, sie für Sie zusammenzutragen:

„*Mein Herr und mein Gott*“ (Joh 20,28) Gebet des Apostels Thomas.

„*Herr, ich glaube, hilf meinem Unglauben*“ (Mk 9,24). Gebet des Vaters eines besessenen Sohnes.

„*Geh' weg von mir, denn ich bin ein sündiger Mensch!*“ (Lk 5,6) Bitte des Petrus beim reichen Fischfang.

„*Herr, ich bin es nicht wert, dass du unter mein Dach einkehrst; aber sprich nur ein Wort, dann wird mein Diener gesund!*“ (Mt 8,8) Bitte des römischen Hauptmanns von Kapharnaum.

„*Jesus, du Sohn Davids, erbarme dich meiner!*“ (Mk 10,47) Ruf des Bartimäus, des blinden Bettlers von Jericho.

„*Herr, lehre uns beten!*“ (Lk 11,1) Bitte der Jünger Jesu.

Das Jesus-Gebet

Das Jesusgebet, auch Herzensgebet oder immerwährendes Gebet genannt, ist ein besonders in den orthodoxen Kirchen weit verbreitetes Gebet, bei dem ununterbrochen der Name Jesu Christi angerufen wird.

Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.

Herr Jesus Christus, (du) Sohn Gottes, erbarme dich meiner.

Herr Jesus Christus, (du) Sohn Gottes, hab Erbarmen mit mir (Sünder). ...

Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.

Am Ende bleibt nur noch die Anrufung des Namens Jesu mit der Bitte um sein Erbarmen. Daraus entwickelt sich das Jesus–Gebet der Ostkirche, das viele Christen in aller Welt auch für sich entdeckt haben und gern praktizieren.

Die Mönche auf dem Berg Athos verbinden das Jesus–Gebet gern auch mit dem Ein– und Ausatmen, um ganz in die Stille und Ruhe zu kommen.

Worte beim Beten werden unwichtig

Es ist auch eine Erfahrung des im Jahr 2022 von Papst Franziskus heiliggesprochenen Charles de Foucault, dass die Worte beim Beten immer unwichtiger werden. Ich stieß auf diesen Hinweis in einer seiner niedergeschriebenen Meditationen. Er hat sie übrigens schriftlich gemacht, um sich wach zu halten beim Beten. Er schreibt im Blick auf Jesus:

„Es sind drei Dinge, die du uns zu beherzigen gibst:

1. dass das gesprochene Gebet nur dann deiner würdig und dir wohlgefällig ist, wenn mit dem Mund auch das Herz spricht;

2. dass wir uns beim Beten nicht verpflichtet halten, Worte herzusagen, sondern dass es genügt, mit dir im innerlichen Gebet zu sprechen;

3. dass es sogar nicht einmal nötig ist, im innerlichen Gebet Worte an dich zu richten, sondern dass es genügt, voller Liebe zu deinen Füße zu sitzen, dich zu betrachten und dabei erfüllt zu sein von den Empfindungen der Bewunderung, des Mitgefühls, der Hingabe, von dem Wunsch, dich zu ehren,

dich zu trösten, dich zu lieben, dich zu sehen, kurz, erfüllt zu sein von allen Empfindungen, die die Liebe einzugeben vermag.“

(Charles de Foucault, Unveröffentlichte Meditationen, S. 12)

Die Stille entdecken

Schweigen gehört schon immer zum Beten. Jesus zieht sich zurück in die Stille und Einsamkeit der Wüste. Jesus verbringt immer wieder Nächte auf dem Berg im Gebet. Angeregt durch sein Vorbild haben sich ab der Mitte des dritten Jahrhunderts Menschen in die Wüste zurückgezogen. In den Schriften der Wüstenväter und Wüstenmütter finden sich viele Erfahrungen mit der Stille und viele Weisungen zum Schweigen.

Vielleicht kennen Sie auch dieses Buch: Henri Nouven, „Ich hörte die Stille“, Sieben Monate im Trappistenkloster. Der bekannte geistliche Schriftsteller hatte sich sieben Monate in ein Trappistenkloster zurückgezogen. Er wollte die Erfahrung der Wüstenväter und der heutigen Mönche mit dem Schweigen erleben und diese in sich aufnehmen.

Für manche ist vielleicht noch eindrucksvoller als dieses Buch der Film: „Das große Schweigen“ – Ein Film über die Chartreuse in Frankreich. Dieser Film ist eine sehr überzeugende Einladung, den großen Wert der Stille und des Schweigens zu entdecken.

Wir aber leben in einer lauten Zeit, welche die Stille seit Jahrzehnten gegen mehr Wirtschaftswachstum und Mobilität eingetauscht hat. Wir leben in aller Regel mit dem beständigen Geräuschpegel des starken Verkehrs und der Industrie, unserer Autobahnen und in manchen Gegenden des Fluglärms. Wir leben umgeben von Geräuschen, von Berieselung durch Unterhaltungsmusik in Geschäften und bei vielen in

ihrem Wohnbereich oder gar bei Nacht. In der Corona-Beschränkung des Verkehrs gab es auf einmal über die Wochen des Lock down eine Ahnung, dass es auch anders sein könnte. Doch inzwischen ist es schon wieder viel lauter geworden.

Man muss heute Räume der Stille geradezu suchen. Stille ist zu einem seltenen Gut, zu einem seltenen Erlebnis geworden. Ich werde nie eine Nacht in Afrika, in der Nähe von Gitega hoch oben in den Bergen Burundis vergessen. Über mir war ein wunderbarer Sternenhimmel, der bis auf den Boden reichte. Um mich herrschte völlige Stille, auch kein Zirpen wie sonst in den Nächten Afrikas. Nur Schweigen. Für diese nächtliche Erfahrung von Stille war auf einmal der Buchtitel von Henri Nouwen in mir: „Ich hörte die Stille“.

Mit dem Sommer 2023 verbinde ich die Erinnerung an einen viel zu heißen Tag. Um der Hitze zu entgehen, war ich im Schwarzwald einfach ein Stück in die Höhe gefahren, um einige hundert Meter höher eine Wanderung im Wald zu machen. Weit weg von der nächsten Straße fand ich einen richtig hohen Jägersitz. Da oben war es so still, dass man die Bienen summen hörte, die in den hohen Tannen den Schwarzwaldhonig suchten. Es war eine lebendige einladende Stille.

Viele kennen bestimmt den kleinen Kanon: „Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden.“ Der Text dieses Kanons ist in Anlehnung an den Beginn der Regel des heiligen Benedikt geschrieben. Er ist mir immer wieder eine willkommene Hilfe, ins Schweigen zu kommen. Er soll uns einladen zum Schweigen und Beten mit immer weniger Worten.

Impulse / Hausaufgaben

Mit welchem kurzen Gebet kam ich wirklich für längere Zeit ins Beten?

Gibt es für mich Erinnerungen an das Erlebnis von intensiver Stille?

Klöster kennen die Regel des nächtlichen Schweigens zwischen Komplet und Laudes. Wie verbringe ich eigentlich die Nacht?

VIII. Gebet als „konzentriertes Hingebensein an Gott“

Bei Pater Josef Kentenich fand ich eine vielsagende Formulierung für Gebet, die mir sehr hilfreich geworden ist. Für ihn ist Beten: *„Das konzentrierte Hingebensein an Gott“* (J. Kentenich, *Werktagsheiligkeit* S. 90) Für mich sagt diese Sicht des Gebetes, dass es beim Beten auf zwei Dinge ankommt. Zunächst braucht es die Mühe der Konzentration. Jede geistige Tätigkeit verlangt eine gewisse Konzentration. Ich muss anderes weglassen. Andere Arbeit und Beschäftigung, andere Überlegungen und Gedanken, Dinge wie Radio, Fernsehen und PC müssen auf der Seite bleiben. Und dann geht es beim Beten vor allem um Hingabe und Beziehung.

Hier tritt das Wort zurück hinter der Beziehung und der Hingabe, was für Pater Kentenich eine wesentliche Charakterisierung ist für das Gebet. Kentenich kommt in diesem Zusammenhang auf das Bild des Pendels zu sprechen. Dafür findet man bei ihm zwei Verwendungen des Pendelbildes. Ich kannte dieses Bild zuvor mit dem Gesichtspunkt, oben bei Gott verankert und aufgehängt zu sein und völlig frei zu schwingen. In diesem Sinn spricht Kentenich gern von *„Pendelsicherheit“* des vorsehungsgläubigen Menschen.

Dann gibt es bei Pater Kentenich noch einmal eine andere Verwendung des Pendelvergleichs: *„Beobachten wir einmal ein Uhrpendel. Es bewegt sich Tag und Nacht, doch nicht unaufhörlich, wenn es auch so scheint. Bevor ein Pendel zu neuem Schläge ausholt, hat es eine Ruhepause, wenn auch nur den Bruchteil einer Sekunde. Je größer das Pendel, desto deutlicher kann man die »schöpferische Pause« beobachten. So braucht auch unsere Seele die schöpferischen Pausen des Gebetes während des Tages. Nichts darf uns vom Beten ab-*

halten, auch nicht unsere gehäufte Berufsarbeit“ (Josef Kentenich, Werktagsheiligkeit, S. 91).

Das ununterbrochene Gebet

Wenn wir das Gebet als konzentriertes Hingegebenensein an Gott verstehen und vielleicht auch gelegentlich erfahren haben, können wir auch über das sprechen, was in der Heiligen Schrift als „ununterbrochenes Gebet“ auftaucht. Der Apostel Paulus spricht davon in zweien seiner Briefe. Im ersten Brief an die Gemeinde von Thessaloniki fordert Paulus seine dortigen Christen auf: *„Betet ohne Unterlass!“* (1 Thess 5,7) Und im Brief an die Epheser finden wir die anspruchsvolle Mahnung: *„Hört nicht auf zu beten und zu flehen, betet jederzeit im Geist; seid wachsam, harrt aus und betet für alle Heiligen!“* (Eph 6,18)

Doch wie soll das gehen bei all der notwendigen täglichen Hausarbeit und beruflichen Anstrengung mitten im Alltag von Christen einer Gemeinde, die nicht wie Einsiedler in der Wüste und Mönche im geschützten Raum eines Klosters leben?

Augustinus, einer der ersten großen christlichen Schriftsteller, der beide Lebenswelten kennt, hat ununterbrochenes Beten in Zusammenhang mit Sehnsucht gebracht und damit einen gangbaren Weg der Verwirklichung aufgezeigt. Sein Rat lautet: *„Willst du das Beten nicht unterbrechen, so unterbrich die Sehnsucht nicht. Denn die Sehnsucht ist dein ununterbrochenes Gebet. Deine Sehnsucht ist dein Gebet. Und wenn du dich unaufhörlich sehnst, so ist es ein immerwährendes Gebet. Nicht umsonst sagt der Apostel ‚Betet ohne Unterlass‘. Aber können wir ohne Unterlass unsere Knie beugen, uns auf dem Boden ausstrecken oder unsere Hände erheben? Nein. Wenn wir auf diese Weise beten sollten, dann*

ist nach meiner Meinung unaufhörliches Beten unmöglich. Und doch gibt es ein fortwährendes inneres Gebet, und dieses Gebet heißt Sehnsucht.“ (Augustinus, Auslegung der Psalmen 37,14 (PL 36, 404))

Es kann also nicht darum gehen, ständig Worte des Gebetes zu sprechen und sie gebetsmühlenartig zu wiederholen. Es geht vielmehr um eine Möglichkeit, die der Liebe eigen ist, mitten in aller Arbeit und Beschäftigung dem Geliebten verbunden und zugeneigt zu sein. Verliebte können das. Es ist eine Fähigkeit der Liebe.

Sehnsucht nach der Sehnsucht

Sehr treffend kommt dies in einer jüdischen Erzählung zum Ausdruck, die ich bei Martin Buber fand: *Ein junger Jude kommt zu einem Rabbi und sagt: „Ich möchte gerne Dein Jünger werden.“ Da antwortete ihm der Rabbi: „Gut, das kannst Du, aber ich habe eine Bedingung. Du musst mir eine Frage beantworten: „Liebst Du Gott?“*

Da wurde der Schüler nachdenklich: „Lieben? Das kann ich eigentlich nicht behaupten!“ Der Rabbi sagte freundlich: „Gut, wenn Du Gott nicht liebst, hast Du vielleicht Sehnsucht danach, ihn zu lieben?“

Der Schüler überlegte eine Weile und erklärte dann: „Manchmal spüre ich die Sehnsucht danach, Ihn zu lieben recht deutlich, aber meistens habe ich so vieles zu tun, dass diese Sehnsucht im Alltag untergeht!“

Da zögerte der Rabbi und meinte dann: „Wenn Du die Sehnsucht, Gott zu lieben, nicht so deutlich verspürst, hast Du dann Sehnsucht danach, Sehnsucht zu haben?“

Da hellte sich das Gesicht des Schülers auf: „Genau das habe ich. Ich sehne mich danach, diese Sehnsucht zu haben, Gott

zu lieben!“ Der Rabbi entgegnete ihm darauf: „Das genügt, Du bist auf dem rechten Weg!“ (Martin Buber, Chassidische Geschichten)

Ich finde diese jüdische Erzählung von der „Sehnsucht nach der Sehnsucht“ eine sehr tröstliche Geschichte. Mit ihren Gedanken über die Sehnsucht geben uns der Heilige Augustinus und der Philosoph Martin Buber einen wichtigen Hinweis für unser Beten. Unser Gebet braucht eine tiefe Verankerung in unserer Sehnsucht, um zu einem andauernden Gebet zu kommen.

In seinem Brief an die Gemeinde von Rom kommt Paulus darauf zu sprechen, dass die ganze Schöpfung sehnsüchtig auf die Offenbarung der Söhne Gottes wartet. Von einem Seufzen und Sehnen der ganzen Schöpfung ist die Rede. Dann spricht Paulus von unserem Beten: *„Wir wissen nicht, was wir in rechter Weise beten sollen, der Geist selber tritt jedoch für uns ein mit unaussprechlichen Seufzern.“* (Röm 8,26) In diesem Vertrauen auf den Heiligen Geist, der uns beim Beten hilft und für uns eintritt, sind wir gut beraten, immer wieder uns an ihn zu wenden, der uns von innen heraus bewegen kann. Ein bekanntes Gebet zum Heiligen Geist, das Kardinal Merciers zugeschrieben wird und Pater Kentenich oft gebetet hat, kann uns dabei helfen.

Gebet zum Heiligen Geist

*Heiliger Geist, Du bist die Seele meiner Seele.
Ich bete Dich demütig an.*

*Erleuchte Du mich, stärke Du mich,
führe Du mich, tröste Du mich.*

*Entschleierte mir, soweit es dem Plane des ewigen
Vatergottes entspricht, entschleierte mir Deine Wünsche.*

*Lass mich erkennen, was die ewige Liebe von mir wünscht.
Lass mich erkennen, was ich tun soll.*

*Lass mich erkennen, was ich leiden soll.
Lass mich erkennen, was ich still bescheiden,
besinnlich aufnehmen, tragen und ertragen soll.*

*Ja, Heiliger Geist, lass mich Deinen Willen und den Willen
des Vaters erkennen. Denn mein ganzes Leben will weiter
nichts sein als ein dauerndes, ein immerwährendes JA zu
den Wünschen, zum Wollen des ewigen Vatergottes. Amen.*

(Kardinal Mercier / Kentenich)

Wo ich gehe – Du!

Martin Buber hat aus der großen Tradition des osteuropäischen Judentums in Anlehnung an den Psalm 139 ein Gebet überliefert, das die Grunderfahrung der Geborgenheit in Gottes Gegenwart auf beeindruckende Weise in Sprache gegossen hat. Diese Konzentration auf das Du, auf Beziehung, kann eine Hilfe werden für „konzentriertes Hingeeben an Gott“ und in die Richtung des inneren Betens. Es ist auch als Lied bekannt geworden unter dem Namen „Dudele“. Es kann anregen, sich hinein zu singen in das Du des lieben Gottes.

*„Wo ich gehe – du!
Wo ich stehe – du!
Nur du, wieder du,
immer du!
Du, du, du!
Ergeht `s mir gut – du!
Wenn `s weh mir tut – du!
Nur du, wieder du, immer du!
Du, du, du!
Himmel – du, Erde – du,
Oben – du, unten – du,*

*Wohin ich mich wende,
an jedem Ende
Nur du, wieder du, immer du!
Du, du, du!“*

(Martin Buber, Die Erzählungen der Chassidim. Zürich 1984, S. 342)

Impulse / Hausaufgaben

Was stört für mich erfahrungsgemäß immer wieder die Konzentration, wenn ich eigentlich beten will?

Wo habe ich Sehnsucht erleben können?
Und gibt es dieses Phänomen auch in meinem Beten?

Wann konnte ich einmal einfach beim Gebet bleiben für 10 Minuten, 20 Minuten? Wann ist einmal eine halbe Stunde oder gar mehr daraus geworden?

IX. Der Schritt zum inneren Beten

Heute will ich Sie einladen, noch einen Schritt weiterzugehen in unserer Schule des Gebetes. Es ist der Schritt zu einem innerlichen Beten, zu einer völligen Bereitschaft für Gottes Willen im Gebet.

In der Zeit, als die Gegnerschaft der Nazionalsozialisten immer deutlicher wurde und die Verfolgung kirchlichen Lebens immer massivere und gefährlichere Formen annahm, entwickelte Pater Kentenich für die Schönstatt-Bewegung bewusst eine Spiritualität, die eine letzte Bereitschaft und Verfügbarkeit gegenüber Gott anzielte. Dabei spielte ein Wort aus dem Geschäftsleben eine besondere Rolle.

Die Sache mit der Blankovollmacht

Ausgehend vom vertrauten „Fiat“ der Verkündigungsstunde hatte der bekannte Jesuit P. Rupert Mayer in einer Maianacht in München von einer „Blankovollmacht“ der Gottesmutter gesprochen. Für Pater Kentenich blieb dieses Wort nicht nur ein ausgezeichnetes Predigtbeispiel, sondern wurde ein beständiges Ziel und Programm in der Anleitung zum geistlichen Leben. In der Haltung der Blankovollmacht sah er immer deutlicher das Ideal der christlichen Heiligkeit. Und damit weckte er in vielen Gemeinschaften seiner wachsenden Schönstatt-Bewegung ein intensives geistliches Leben und ein starkes Streben nach dieser Haltung. Ein Brauchtum, das in dieser Zeit entsteht und von Einzelnen oder auch Gruppen praktiziert wird, ist in der Stille des Gebetes ein weißes Blatt mit der eigenen Unterschrift zu versehen im Gedanken, die Gottesmutter oder der liebe Gott darf darüber schreiben, was immer er von mir will.

Zum 25jährigen Jubiläum der Gründung Schönstatts im Jahr 1939 war diese Strömung der Blankovollmacht so weit in der Schönstatt-Bewegung lebendig und verbreitet, dass es zu einer „Blankovollmacht“ der gesamten Bewegung kam. In einem Exerzitienkurs für Priester im Jahr 1941 bewegte den Gründer die Frage, welche Art des Gebetes dieser Haltung der Blankovollmacht am ehesten entspricht. Im Hintergrund stand wohl, dass damals in vielen Ordensgemeinschaften und in wachen religiösen Kreisen ein wachsendes Interesse an Mystik herrschte. Texte der großen Vertreter und Vertreterinnen der Mystik wurden damals veröffentlicht. Auch die wissenschaftliche Theologie an den Universitäten beschäftigte sich zunehmend mit Fragen der Mystik.

Pater Kentenich geht es dabei nicht um die außerordentlichen Phänomene der Mystik. Er setzt sich in diesem Kontext auseinander mit dem inneren Wachstum des Gebetslebens. Er hat einen starken Sinn für gesundes religiöses Wachstum und fragt immer wieder nach Gesetzmäßigkeiten des Reifens von geistlichem Leben. Beständig ist er am Beobachten und Vergleichen, am Reflektieren und Anwenden in der Geistlichen Begleitung unzähliger Einzelner und in den von ihm gegründeten Gemeinschaften. In dem oben angesprochenen Exerzitienkurs für Priester zielt er offensichtlich darauf, unter seinen Mitbrüdern ein vertieftes Gebetsleben zu wecken. Gleichzeitig will er bei ihnen das Urteilsvermögen schulen für Wachstum im geistlichen Leben und Beten von Menschen, die sie ihrerseits als „Seelenführer“ begleiten.

Bereits in dem Buch „Werktagheiligkeit“ hatte er die Vielfalt der Gebetsformen im Blick und leitete die Leser an, mitten im Alltag die unterschiedlichen Formen des Gebetes zu üben. Dort lesen wir: *„Der Werktagsheilige kennt und liebt alle Arten des Gebetes. Er betet Gott in Demut und Ehrfurcht an, er lobt und preist seine Güte und wird nicht müde, für all seine Wohltaten und Herrlichkeiten zu danken. Dabei vergisst er*

aber auch nicht das Bittgebet. Nichts kann ihn in der Überzeugung erschüttern, dass der Himmelsvater ihm alles gibt, was zu seinem Besten gereicht, wenn sein Gebet nur die richtigen Eigenschaften hat“ (M. A. Nailis, Werktagsheiligkeit, S. 97).

Pater Kentenich führt zunächst hin zu betrachtendem Gebet. Er gibt Anregungen zur notwendigen Vorbereitung und zum konkreten Halten einer Betrachtung. Dies unternimmt er in vielen Kursen, nicht nur für Priester und Schwestern, sondern auch für Männer und Frauen, die im Beruf und mitten in der Welt stehen.

Nähe von innerem Gebet und Blankovollmacht

Dann geht er auf die Art des Betens ein, die für ihn der Blankovollmacht am stärksten nahekommt und ihr entspricht. Diese Gebetsart sucht und findet er in der damaligen Sprache der aszetischen und mystischen Literatur unter verschiedenen Bezeichnungen wie: Gebet der erworbenen Beschauung, Gebet der Einfachheit, Gebet der Sammlung oder Gebet des einfachen Blickes. Pater Kentenich erklärt dazu: *„Die Gebetsart der erworbenen Beschauung schließt in sich ein beschauendes, liebendes, unreflektiertes, unzweckhaftes Hingegebensein an Gott und Göttliches als Frucht des göttlichen Gnadenbestandes und ernster, tiefgreifender Mitwirkung.“* (Josef Kentenich, Priesterexerzitien 1941 S.70). Er beschreibt diese Art der Beschauung so: *„Die erworbene Beschauung kreist ständig um zwei Akte: Schauen und Lieben“* (a.a.O. S. 70). Er betont, dass es dabei um ein „unreflektiertes Schauen“ und um ein „liebendes Hingegebensein, unzweckhaftes Hingegebensein“ geht. (Unzweckhaft meint in diesem Kontext nicht zwecklos, sondern unverzweckt und absichtslos.)

Auch bei der Erläuterung des „Gebetes der Einfachheit“ unterstreicht Kentenich die Einfachheit der Denkfunktion und des Affektlebens. Es ist für ihn ein Beten, das in einem gesammelten Gedanken und in einem anhaltenden Affekt zur Ruhe kommt. Für das Gebet der *Sammlung* oder Gebet des *einfachen Blickes* bezieht er sich auf die große heilige Theresia von Avila. Dazu erläutert er: „*Das Gebet der Sammlung: Die Seelenkräfte werden alle gesammelt auf einen Punkt. Das Gebet der Sammlung will hier gemeint sein im Sinne der aktiven Sammlung. Die passive Sammlung erlebt die Seele, wenn andere Stadien kommen, bei der eingegossenen Beschauung. Aktiv sind alle Kräfte gesammelt: die Phantasie, der Verstand, der Wille, das Herz – mit verhältnismäßig geringer Mühe, selbstverständlich, urwüchsig, spontan.*“ (a.a.O. S. 70).

„*Das Gebet des einfachen Blickes: Der eine Blick dem einen Gott, das eine Herz dem einen Gott! Dieser Satz kann der Leitgedanke sein für viele Vorträge*“ (a.a.O. S. 70) In den folgenden Ausführungen wird sehr deutlich, dass für ihn gerade die Einfachheit ein wichtiger Gesichtspunkt ist für die Wahrnehmung und Wertung der angestrebten Gebetsart. Dieser Art des Gebets ohne Worte werden in der Regel die Reflektion und die Betrachtung eher vorausgehen und diese Vorbereitung sollten wir nicht abwerten und für unnötig erklären. Es gehört einfach zum Weg dahin. Ziel aber ist und bleibt für ihn offensichtlich eine innere Sammlung, ein einfacher liebender Blick, ein einfaches Verweilen, ein liebendes Hingebensein an Gott.

Mir scheint dieses Wort vom „liebenden Hingebensein an Gott“ am besten zu treffen, was Kentenich den Mitbrüdern bei diesem Kurs nahebringen wollte. Wenn ich recht sehe, ist es seine bevorzugte Formulierung für das angezielte Wachstum im Gebetsleben. Wo Menschen im Gebet zu diesem „liebenden Hingezogensein“ durchstoßen, ist für Kentenich eine

Weise des Gebetes gefunden und erreicht, das dem Streben nach der Blankovollmacht, der vollkommenen Bereitschaft für Gottes Willen entspricht.

Pater Kentenich hat sich im Konzentrationslager Dachau intensiv mit Teresa von Avila befasst und sich viele Texte von ihr zu Eigen gemacht. Pater Kentenich hat Teresa von Avila hochgeschätzt und sie als Lehrmeisterin des inneren Gebetes empfohlen. Gehen wir also noch ein Stück weiter bei ihr in die Schule.

Teresa von Avila zum inneren Beten

Man kann sagen, dass „inneres Beten“ der Kern der Spiritualität des Teresianischen Karmel geworden ist. Teresa von Avila selber erklärt inneres Beten mit folgenden Worten: *„Denn meiner Meinung nach ist inneres Beten nichts anderes als Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“* (Teresa von Avila, Das Buch meines Lebens 8,5)

Bei der Beschäftigung mit Teresa von Avila bin ich auch auf die Notiz gestoßen, dass diese Weise zu beten zu ihrer Zeit für Frauen geradezu verpönt war und für gefährlich gehalten wurde. Frauen sollten damals eigentlich nur vorgeformte Gebete rezitieren. Teresa jedoch hat ihren Schwestern dieses innere Beten als persönliche Gebetsform erschlossen und sie dazu angeleitet. In ihrem Werk „Weg der Vollkommenheit“ beschreibt Teresa ausführlich für ihre Schwestern im Kloster, was sie unter innerem Beten versteht, beziehungsweise was ihrer Ansicht nach einfach *kein* inneres Beten ist.

Teresa von Avila lehrt: *„Bevor ich über den inneren Bereich, also über das innere Beten, etwas sage, will ich ein paar Dinge nennen, die für alle, die inneres Beten halten wollen,*

notwendig sind.“ (Weg der Vollkommenheit 5,3) Dann nennt sie drei Punkte: „Der erste ist die gegenseitige Liebe, ein weiterer das Loslassen alles Geschaffenen, und noch ein weiterer wahre Demut, die der wichtigste ist und alle anderen umfasst, auch wenn ich sie an letzter Stelle nenne“ (Weg der Vollkommenheit 6,1).

„Wenn ich beim Sprechen ganz dabei bin und sehe, dass ich mehr Aufmerksamkeit auf das Sprechen mit Gott lege als auf die Worte, die ich sage, dann ist inneres mit mündlichem Beten verbunden.“ (Weg der Vollkommenheit 37,1). „Ja, sobald ihr soweit kommt, bringt euch zum Nachdenken, mit wem ihr da sprechen wollt oder mit wem ihr gerade sprecht. ... Genau das aber ist betrachtendes inneres Beten, meine Töchter, nämlich diese Wahrheiten zu erkennen. Wenn ihr das nach und nach erkennen und dabei mündlich beten wollt, dann soll's mir recht sein, aber steht nicht mit Gott im Gespräch und denkt dabei an andere Dinge, denn das ist es, was einen nicht verstehen lässt, was inneres Beten ist“ (Weg der Vollkommenheit 38,1;2). Das ist der Rat der großen Teresa von Avila. Bei ihr sind viele über Jahrhunderte in die Schule gegangen.

P. Kentenich zum ständigen Wandel mit Gott

Will man auf Dauer zu einem inneren Beten kommen, braucht es nach Josef Kentenich ein tiefgreifendes, dauerhaftes gottnahes Leben:

„Es muss fast wie ein heiliger Zwang in mir sein: Wo ich mir selbst überlassen bin, drängt alles hin zu Gott. Wie der Fisch im Wasser, wie der Vogel in der Luft, will meine Seele hin zu Gott. Wo diese Vorbedingung nicht in etwa vorhanden ist, darf ich nicht erwarten, dass das Gebet der Einfachheit mir zuteilwird. Will ich die Menschen dazu hinführen, muss ich

helfen, dass sie ein solches gottnahes Leben führen. Von morgens früh bis abends spät Gott überall im Glauben anschauen, mit Gott in Liebe sprechen, aus Glaube und Liebe heraus für den lieben Gott Opfer bringen. Dieser ständige Wandel in Gottes Gegenwart ist das Gott nahe Leben. Wenn das nicht Dauerhaltung ist, wird auch meine Gebetsweise keine entsprechende sein. Wenn nicht meine Lebensweise entsprechend ist, dann auch nicht meine Gebetsweise“

(J. Kentenich, Wachstum im höheren Gebetsleben, S. 84).

Impulse / Hausaufgaben

Versuchen Sie zu verstehen, was das „Fiat“ der Gottesmutter mit einer „Blankovollmacht“ gemeinsam hat.

Über das innere Beten finden Teresa von Avila und Josef Kentenich vielfältige Bezeichnungen und Vergleiche. Versuchen Sie zu verstehen, worum es dabei geht.

Welche Beschreibung von tieferem Beten hat mich angesprochen und will ich weiter versuchen?

X. Der Schritt in die Anbetung

Die Gebetsschule im Jahr des Gebetes soll nicht schließen ohne den Schritt hinein in die Anbetung des Herrn in der heiligen Eucharistie. In manchen Gemeinden wird selten oder gar nicht mehr zu eucharistischer Anbetung eingeladen, so dass schon vor Jahren manche meiner Seminaristen eucharistische Anbetung zum ersten Mal im Priesterseminar erlebten. Die meisten kannten zwar den Brauch des ausgesetzten Allerheiligsten verbunden mit beständigem Vorbeten verschiedener Andachten oder des Rosenkranzes. Doch die Aussetzung des Allerheiligsten wurde von vielen lediglich wahrgenommen als Steigerung der Feierlichkeit der jeweiligen Andacht. Eine eigene Qualität von Anbetung als eine tiefere Weise des Betens war ihnen gar nicht zugänglich und erfahrbar geworden. Darum soll es in diesem Kapitel gehen und Wege zur Anbetung sollen dabei sichtbar werden.

Herausgefordert zum Glauben an die Gegenwart des Herrn

Bittgebete und Lobpreis kommen gelegentlich durchaus spontan in uns zum Zug. Und beim Gebet innerhalb der Liturgie werden wir manches Mal geradezu getragen vom Beten und Singen der Mitfeiernden aus der Gemeinde. Bei der Anbetung sind wir oft nur wenige oder gar allein vor dem Allerheiligsten. Gestehen wir uns ruhig ein, dass wir Zeit brauchen, uns auf die Anbetung einzulassen. Hinwege zur Anbetung können durchaus Lieder und Gebete sein wie der bekannte Hymnus von Thomas von Aquin. Dieser Hymnus stellt uns die Größe der eucharistischen Gabe vor Augen und fordert uns damit zum Glauben heraus. Beten wir die ersten drei Strophen langsam und lassen wir Wort für Wort gelten:

*Gottheit tief verborgen, betend nah ich dir.
Unter diesen Zeichen bist du wahrhaft hier.
Sieh, mit ganzem Herzen schenk ich dir mich hin,
weil vor solchem Wunder ich nur Armut bin.*

*Augen, Mund und Hände täuschen sich in dir,
doch des Wortes Botschaft offenbart dich mir.
Was Gott Sohn gesprochen, nehm ich glaubend an;
er ist selbst die Wahrheit, die nicht trügen kann.*

*Einst am Kreuz verhüllte sich der Gottheit Glanz,
hier ist auch verborgen deine Menschheit ganz.
Beide sieht mein Glaube in dem Brote hier;
wie der Schächer ruf ich, Herr, um Gnad zu dir.*

Diese Strophen können wie ein Geländer sein, das uns hinführt in den Glauben an die Gegenwart des Herrn. Man muss die Zumutung des Glaubens aushalten, die Thomas von Aquin in diesem uralten Hymnus ins Wort bringt. Gebete wie dieser Hymnus können helfen, die unwahrscheinliche Größe des Geschenkes der Gegenwart des Herrn bewusst zu machen. Es bleibt die Verborgenheit des großen Gottes. Seine Nähe und Gegenwart kann nur im Glauben und Vertrauen auf Jesu Wort angenommen werden.

Es ist alles andere als selbstverständlich, den Herrn im Glauben so nahe vor sich haben zu dürfen. Wundern wir uns nicht, dass viele diesen Glauben nicht mit uns teilen. Und wundern wir uns auch nicht, wenn wir in diesem Glauben bisweilen angefochten werden, mitten im Beten und ohne es zu wollen. Beten wir dann mit dem Vater im Evangelium, der Jesus um die Heilung seines besessenen Sohnes bittet und in seiner Not laut ruft: „*Herr ich glaube, hilf meinem Unglauben.*“ (Mk 9,25) Vielleicht ist es an einem Tag sogar nötig, eine ganz Zeit lang bei diesem Wort aus dem Evangelium zu bleiben. Die Zeit der Anbetung lebt davon, dass wir dem

Herrn seine Zusage abnehmen, in diesem Brot der Eucharistie gegenwärtig und uns nahe zu sein, uns gegenüber zu sein. In diesem Glauben kann Anbetung beginnen. Anbetung ist ein Beten in der Nähe des Herrn.

In dieser Nähe dürfen wir ihm alles sagen

Wie wenn man heimkommt und erzählt, woher man gerade kommt, was einem beschäftigt und bewegt, gefreut und erfüllt hat, so darf auch hier unser Ankommen sein. Ich darf davon ausgehen, dass den Herrn alles interessiert, weil er mich liebt. Es tut gut, alles sagen zu können. Und nach einer gewissen Zeit ist es dann aber auch genug. Aus Erfahrung wissen wir: Wer immer nur darauf los redet, verhindert ein Gespräch, verhindert Kommunikation. Das gilt auch hier in der Anbetung. Ich muss stoppen in meinem Mitteilen, um die Reaktion meines Gegenübers überhaupt zu ermöglichen. Erst wenn ich aufhöre zu reden, kann ich vernehmen, kann ich ahnen, was der Herr mir sagen will, ob er sich freuen kann über das, was ich vorgebracht habe... ob er mich bestärken oder vielleicht auch einmal eher bremsen will.

Im Neuen Testament gibt es eine wunderbare Geschichte, die uns in diesem Zusammenhang den Weg weisen kann: *„Als sie weiterzogen, kam er in ein Dorf. Eine Frau namens Marta nahm ihn gastlich auf. Sie hatte eine Schwester, die Maria hieß. Maria setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte seinen Worten zu. Marta aber war ganz davon in Anspruch genommen zu dienen. Sie kam zu ihm und sagte: Herr, kümmerst es dich nicht, dass meine Schwester die Arbeit mir allein überlässt? Sag ihr doch, sie soll mir helfen! Der Herr antwortete: Marta, Marta, du machst dir viele Sorgen und Mühen. Aber nur eines ist notwendig. Maria hat den guten Teil gewählt, der wird ihr nicht genommen werden.“* (Lk 10,38-42)

Martha will, dass Jesus ihre Schwester Maria veranlasst, ihr doch zu helfen. Er aber schätzt genau das, wofür Maria sich entschieden hat, nämlich einfach zu seinen Füßen zu sitzen und seinen Worten zuzuhören. Bei der Anbetung geht es um ein schweigendes Verweilen zu Füßen des Herrn, wie es von Maria in Bethanien im Evangelium berichtet wird.

Anbetung lebt vom Geheimnis der Liebe

Anbetung ist ein Zusammensein mit Jesus, wie es Liebende kennen, die fast keine Worte mehr brauchen, um sich zu verstehen und sich gegenseitig ihre Liebe zu zeigen. Manchmal suchen sie nur die Nähe ohne Worte. Unsere deutsche Sprache kennt für zwei so ganz Verliebte die Worte der „Angebetete“ und die „Angebetete“. Sie können ohne Worte ihrer Bewunderung und Sehnsucht Raum geben und erfahren gerade so eine immer größer werdende Übereinstimmung und Liebe.

Davon gilt es zu lernen für die Zeit der Anbetung. Dem anbetenden Gebet entspricht in besonderer Weise die Stille um uns und das Schweigen in uns. Für die Stille um uns können wir sorgen, indem wir z.B. unsere Handys und Smartphones abschalten. Für das Schweigen in uns kann es eine Hilfe werden, bei unserem Beten immer weniger Worte zu wählen, so wie wir es bei dem VII. Kapitel unsere Gebetsschule bedacht und geübt haben, mit immer weniger Worten zu beten. Beginnen Sie ruhig mit den ausführlicheren Beispielen auf Seite 50. Dann könnten Sie einmal versuchen, ganz lange bei dem Wort des Apostels Thomas zu bleiben: „Mein Herr und mein Gott“. Mir hilft das und zuletzt versuche ich es bei der Anbetung bisweilen auch mit der Wiederholung von so kurzen Worten wie „Du“, „Dein“, „Dir“, „Dich“.

Anbetend klein sein vor dem großen Gott

Der anbetende Mensch möchte die unendliche Größe Gottes gelten lassen und das eigene Kleinsein wahrnehmen. Er will es zum Ausdruck bringen bis hinein in die „Körpersprache“. Er kennt und übt die Praxis der Kniebeuge, des Kniens, der Verneigung bis zum Boden und im geschützten Bereich z.B. eines Klosters oder einer geistlichen Gemeinschaft bis hin zum ausgestreckten Liegen vor Gott auf dem Boden. In der Prostratio bei der Priesterweihe und den feierlichen Gelübden der Ordensgemeinschaften ist dies bis heute gelebte Praxis. Die verschiedenen Haltungen können eine Hilfe sein, bis hinein in den Körper auszudrücken und zu erfahren, was Gebete oder Texte der Heiligen Schrift (z.B. Ps 8 und Jes 40) von der Größe Gottes und der Kleinheit des Menschen sagen.

Anbetung letztlich ganz um Gotteswillen

Die zentrale Charakteristik für die Anbetung ist die Sicht, dass Anbetung letztlich ganz um Gotteswillen geschieht. Gott soll ganz im Mittelpunkt stehen, nicht irgendwelche Wünsche und Sehnsüchte des Menschen. Anbetung weiß Gott in der Mitte. Sie will nur noch um ihn kreisen, nicht mehr um sich selber. Bei der Anbetung geht es allein um die größere Ehre Gottes, so wie es auch das bekannte Leitwort des heiligen Ignatius von Loyola „Ad maiorem Dei gloriam“ ausdrückt. In einer Zeit, die Gebet und Spiritualität nicht selten von einem inneren Wohlfühleffekt her bemisst, ist es wichtig, diese konsequente Ausrichtung der Anbetung im Blick zu haben.

Im Laufe der letzten Jahrhunderte wurden viele wunderbare Monstranzen geschaffen zur Verehrung der Eucharistie und für die Aussetzung des Allerheiligsten. Bei der Anbetung steht die Monstranz dafür, dass der Herr im schlichten Brot die Mitte ist, der all diese Kostbarkeit an Gold und Silber, an

Edelsteinen und Perlen an sich zieht. Oft ist viel künstlerisches Können darauf verwendet, diese Mitte zu betonen und als Zentrum der Ausstrahlung zur Geltung zu bringen. Es soll uns helfen, immer neu zu dieser Mitte zu finden mit den Augen, mit den Gedanken und mit dem Herzen.

Bei der Anbetung nie allein

Oft werden wir bei der Anbetung vielleicht nur wenige sein, manchmal vielleicht allein. Mir ist es wichtig geworden, mir bewusst zu machen, dass ich in der Anbetung nicht allein bin. Ich freue mich, wenn jemand in der Nähe ganz ausgerichtet ist auf den Herrn. Es ist mir eine Hilfe, wenn andere sich genauso mühen um diese Konzentration auf ihn. Manchmal und besonders, wenn ich ganz allein bin, rufe ich mir ins Gedächtnis, dass ich doch um viele Orte weiß, wo täglich viele Stunden und mancherorts Tag und Nacht Anbetung gehalten wird. In der Erzdiözese Freiburg denke ich besonders an den Marienwallfahrtsort Maria Lindenberg bei St. Peter, wo seit 1955 Männer rund um die Uhr Anbetung halten.

Und wir dürfen darum wissen und uns immer wieder bewusst machen: Die Anbetung wird kein Ende haben. Das Neue Testament in seinem letzten Buch spricht von der Anbetung des Lammes (Offb 5,7-14), vor dem alle Engel und Heiligen niederfallen und es anbeten.

Impulse / Hausaufgaben

Wo habe ich persönlich erste Erfahrungen mit Anbetung gemacht?

Im Internet suchen, wo in Ihrer Seelsorgeeinheit zu eucharistischer Anbetung eingeladen wird.

Welcher Abschnitt zum Thema Anbetung war mir neu und wie könnte ich dies für mich angehen?

Der Autor, Msgr. Dr. Peter Wolf, ist Geistlicher Leiter des Schönstatt-Zentrums der Erzdiözese Freiburg Marienfried in Oberkirch. Nach Promotion in NT-Exegese war er in der Erzdiözese Freiburg betraut mit der Pastoral der geistlichen Berufe, der Ausbildung der Ständigen Diakone und zehn Jahre Direktor des Collegium Borromaeum. Er ist Mitglied des Schönstatt-Instituts Diözesanpriester und Mitbegründer des Josef Kantenich-Instituts und Autor vieler Veröffentlichungen im Raum der Schönstatt-Bewegung.

Beim Angelus am 21. Januar 2024 hat Papst Franziskus ein Jahr des Gebetes ausgerufen und mit folgenden Worten eröffnet: *„Liebe Brüder und Schwestern, die kommenden Monate werden uns zur Öffnung der Heiligen Pforte führen, mit der wir das Jubiläum beginnen werden. Ich bitte euch, das Gebet zu intensivieren, um uns darauf vorzubereiten, dieses Ereignis der Gnade gut zu leben und die Kraft der Hoffnung Gottes zu erfahren. Deshalb beginnen wir heute das Jahr des Gebets, das heißt ein Jahr, das der Wiederentdeckung des großen Wertes und der absoluten Notwendigkeit des Gebets im persönlichen Leben, im Leben der Kirche und in der Welt gewidmet ist“.*