



09.06.2013

Harald Kluge

“Beten – ein lebenslanger Selbstversuch”

Lesung aus dem 1. Brief des Paulus an die Korinther 14, 15-20.23.25

15 Wie verhalte ich mich nun richtig? Ich will beten, was Gottes Geist mir eingibt; aber ich will beim Beten auch meinen Verstand gebrauchen. Ich will Loblieder singen, die Gottes Geist mir schenkt, aber ebenso will ich beim Singen meinen Verstand einsetzen. 16 Wenn du Gott nur in unbekanntem Sprachen anbetest, die sein Geist dir eingibt, wie soll jemand, der diese Sprache nicht versteht, dein Gebet mit einem "Amen" bekräftigen? Er weiß doch gar nicht, was du gesagt hast! 17 Da kann dein Gebet noch so gut und schön sein, dem anderen nützt es überhaupt nichts. 18 Ich bin Gott dankbar, dass ich in unbekanntem Sprachen reden kann, und zwar **mehr** als ihr alle! 19 In der Gemeinde aber will ich lieber fünf Worte mit Vernunft reden, damit ich die Zuhörer unterweisen kann, als zehntausend Worte in einer Sprache, die keiner versteht. 20 Liebe Brüder und Schwestern, seid, was eure Vernunft betrifft, doch nicht wie kleine Kinder, die nicht verstehen, was man ihnen erklärt! Im Bösen, darin sollt ihr unerfahren sein wie Kinder; in eurer Vernunft aber sollt ihr reife erwachsene Menschen sein. 23 Stellt euch vor, die Gemeinde versammelt sich, und jeder redet in einer anderen, unbekanntem Sprache. Nun kommt jemand dazu, der das nicht kennt, oder einer, der noch kein Christ ist. Wird er nicht sagen: "Ihr seid alle verrückt!?" 24 Wenn ihr dagegen alle in verständlichen Worten prophetisch redet und ein Ungläubiger oder Fremder kommt dazu, wird ihn dann nicht alles, was ihr sagt, von seiner Schuld überzeugen und in seinem Gewissen treffen? 25 Was er bis dahin sich selbst nie eingestanden hat, wird ihm jetzt plötzlich klar. Er wird auf die Knie fallen, Gott anbeten und bekennen: "Gott ist wirklich mitten unter euch!"

Dazu aus dem Heidelberger Katechismus zur Frage 118

„Was hat uns Gott befohlen, von ihm zu erbitten?“

Alles, was wir für unser geistliches und leibliches Leben nötig haben, wie es der Herr Christus in dem Gebet zusammengefasst hat, das er uns selber lehrt.“

„Und wenn ihr betet, sollt ihr es nicht machen wie die Heuchler: Die stehen gern in den Synagogen und an den Strassenecken und beten, um sich den Leuten zu zeigen. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon bezogen. Wenn du aber betest, geh in deine Kammer, schliess die Tür und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Und dein Vater, der ins Verborgene sieht, wird es dir vergelten. Wenn ihr aber betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden; sie meinen nämlich, sie werden ihrer vielen Worte wegen erhört. Tut es ihnen nicht gleich! Euer Vater weiss, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet.

So sollt ihr beten: Unser Vater im Himmel. Dein Name werde geheiligt. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden. Das Brot, das wir nötig haben, gib uns heute! Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben haben jenen, die an uns schuldig geworden sind. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergibt, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergibt, dann wird auch euer Vater eure Verfehlungen nicht vergeben.“

Matthäus 6, 5-15

Liebe Gemeinde! Liebe Mitmenschen!

Beten Sie gerne? Beten sie häufig? Beten Sie täglich? Ist es eher anstrengend oder kommen Ihnen ihre Wünsche und Klagen leicht über die Lippen? Beten Sie mehr, wenn es Ihnen übel geht oder eher wenn Sie vor Freude einen Luftsprung machen könnten? Und ist zu beten für Sie spannend und aufregend oder eher eine Mühsal und Plage unter der Sonne?

Langweilig ist das Beten eigentlich doch nur, wenn man nichts Neues ausprobiert. Ich weiß ja nicht, wie viele Arten und Formen zu beten sie kennen oder praktizieren. Aus unserer germanischen Vergangenheit – zumindest in sprachlicher Hinsicht – kennen wir das Beten ja in erster Linie als Bitten und Betteln. Das englische to pray ist da schon anders, denn das führt uns direkt zum Preisen, dem Lobpreis, einer etwas anderen Facette. Gott zu loben und zu preisen. Wir wollen Gott mit unserem Lob beschenken und merken plötzlich, dass wir selbst die Beschenkten sind.

Und wer in den Psalmen stöbert findet selbstverständlich das Preisen gleich neben dem

Klagen. Und wo lernt man inniger zu klagen als in den Psalmen der Bibel? Wer jetzt meint mit dem Bußgebet wären die markantesten Formen des christlichen Gebets dann einmal abgedeckt, die und den lade ich heute gerne auf eine Entdeckungsreise durch die schier unendliche Welt der Gebetsformen ein.

Beten als ein Gespräch mit Gott aufzufassen, führt mich dazu, mich zu fragen, was tun, wenn das Gespräch stockt. Oder wenn ich den Eindruck habe, ich spreche gegen eine Wand. Da könnte ich mich gleich an eine Mauer stellen und ihr mein Leid klagen. Das ist nun mal nicht unsere Tradition. Oder ich hab vielleicht sogar das Gefühl, mein Beten wirke gerade so viel, wie wenn ich meine Wünsche, Sehnsüchte, innigsten Gedanken in ein Tetrapackerl spreche und vor die Tür stelle. Sie kennen die Situation, wenn eine Kommunikation mit einem anderen Menschen plötzlich nicht mehr funktioniert. Der andere hört nicht zu, versteht einfach nicht, was Sie sagen, dreht ihnen jedes Wort im Mund herum oder schweigt sich aus. Da kann ich dann versuchen lauter zu reden, oder auch ein wenig herumzuschreien oder ich flüchte mich ebenso in eisiges Schweigen und denke mir: Was soll ich bloß noch tun? Da geht es dann längst nicht mehr um den Inhalt, was ich zu sagen habe. In solchen prekären Situationen, wo jegliche Kommunikation stockt, hilft es zuweilen auf einen andere Ausdrucksform überzugehen.

Je mehr Kommunikationsformen und Ausdrucksweisen ich beherrsche, umso leichter kommt ein Gespräch wieder in Gang.

Der österreichische Philosoph Paul Watzlawick meinte einmal: „Wer als Werkzeug nur einen Hammer hat, sieht in jedem Problem einen Nagel.“ Draufhauen ist immer keine Lösung, oder zumindest eine sehr schlechte. Je mehr Ausdrucksmittel mir zur Verfügung stehen, umso lebendiger lässt sich Kommunikation gestalten. Klaus Douglass, früher evangelischer Pfarrer in der Andreasmehrheit in Niederhöchstädt bei Frankfurt, hat sich einem Selbstversuch unterzogen. Er hat sich nicht so großen Gefahren an Leib und Leben unterzogen, wie sein amerikanischer Tester im Geiste Morgan Spurlock, der 30 Tage nur Fastfood von McDonalds essen wollte. Der Selbstversuch von Douglass war auch weniger aufreibend, als bei A. J. Jacobs, der in einem Selbstversuch ein Jahr lang nach den über 700

Regeln und Vorschriften der Bibel zu leben versucht hat und dabei fast, wie Hiob, seine Ehefrau, die Kinder und Freunde und seinen Job und die Karriere und seine Wohnung verloren.

Klaus Douglass hatte einmal großspurig in einer Runde gemeint, es gäbe gut und gern 50 verschiedene Formen zu beten. Und da ließen die Leute nicht locker und haben ihn immer wieder gefragt, welche er denn so auf die Schnelle nennen könne. Andere reisen in 80 Tagen um die Erde, Douglass, ein Pfarrer eben, widmet sich 50 Tage lang 50 verschiedenen Formen zu beten und hat sich sein Leben dadurch in vielerlei Hinsicht bereichert. Sein Buch: Beten. Ein Selbstversuch, bietet 50 Tagebucheinträge zu den von ihm gewählten 50 Formen und weitere 50, die man selber gut ausprobieren kann.

Es heißt eben bei Jeremia 28,13f. auch: „Wenn ihr mich von ganzem Herzen suchen werdet, so will ich mich von euch finden lassen.“ Mit ganzem Herzen ... also nicht nur auf einen Art und Weise. Die Anweisung von Jesus an seine Nachfolgerschar in Hinsicht aufs Beten war einigermaßen klar und unmissverständlich:

„Wenn du aber betest, geh in deine Kammer, schliess die Tür und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Und dein Vater, der ins Verborgene sieht, wird es dir vergelten. Wenn ihr aber betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden; sie meinen nämlich, sie werden ihrer vielen Worte wegen erhört. Tut es ihnen nicht gleich! Euer Vater weiss, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet.

So sollt ihr beten ...“

Martin Luther hat einst gemeint, er hätte es nicht einmal in seinem Leben geschafft, auch nur einmal das ganze Vaterunser mit Sinn und Verstand zu sprechen. Allzu leicht schweifen die Gedanken ab, wenn wir die Passagen genau bedenken. Allein der Absatz „Unser tägliches Brot gib uns heute!“ führt unweigerlich zum Nachdenken darüber, was wir eigentlich als täglich notwendig erachten. Unseren täglichen Fairtrademorgenkaffee gib uns heute ... unseren Strom aus der Steckdose ... unser Benzin, um zur Arbeit zu kommen ... unsere tägliche Zeitung ... So sollen wir beten! „Was wir täglich brauchen, gib uns heute!“ Nicht nur für andere zu beten und zu bitten, nicht nur für die großen

Weltkrisen und Opfer von Not und Elend. Ich darf auch für mich beten. Das ist nicht egoistisch, sondern wichtig, um zu merken: Beim Beten geht es um mich und meine Beziehung zu Gott. Dabei geht's nicht um den Wortlaut. Es heißt nicht: „Das sollt ihr beten! Und sonst nichts!“ Es geht um den Geist, die Zielrichtung, die Art zu beten. „So sollt ihr beten!“

Beten mit dem Vaterunser ist eine von den genannten 50 Methoden, sich inniglich mit dieser jesuanischen Weise des Denkens und Betens auseinanderzusetzen. Eine andere Form, nicht minder spannend, ist das Beten mit dem Jabbezgebet aus dem Buch 1. Chronik 4, 9-10. Da heißt es inmitten einer anstrengenden Genealogie, einem Geschlechtsregister:

„8 Die Söhne von Koz waren Anub und Zobeba; von ihm stammten auch die Sippen Aharhels, des Sohnes Harums, ab. 9 Jabez war angesehenener als seine Brüder. Seine Mutter hatte ihm den Namen Jabez ("Er bereitet Schmerzen") gegeben, weil seine Geburt sehr schwer gewesen war. 10 Aber Jabez betete zum Gott Israels: "Bitte segne mich, und lass mein Gebiet größer werden! Beschütze mich, und bewahre mich vor Unglück! Möge kein Leid mich treffen!" Gott erhörte sein Gebet.

Eigentlich ist es eine sehr schöne Episode im Alten Testament, von der hier inmitten von Kriegen, Eroberungen und viel Elend und Not berichtet wird. Eine normale Familie, wir erfahren, dass seine Geburt schwer gewesen sei und der Kerl Jabez spricht aus, was sich wohl die meisten Menschen wünschen: "Bitte segne mich, und lass mein Gebiet größer werden! Beschütze mich, und bewahre mich vor Unglück! Möge kein Leid mich treffen!" Gott erhörte sein Gebet. So einfach kann es gehen, meinen etwa Tikki Küstenmacher und findige Lebensberater mit esoterischem Touch. „Sprechen Sie täglich dieses einfache Gebet und Sie merken bald in ihrem Leben eine Veränderung“, wird da verlautbart. Was bei Jabez funktioniert haben mag, kann eben auch Ihnen nicht schaden. Ich bin da eher skeptisch, wenn mir aufgetischt wird, es sei automatisch wirkungsvoll. Das Gespräch mit Gott darf keiner Gebetsmaschine gleichen. Da würde sich jede Partnerin abwenden, wenn ich mit dem immer gleichen Standardsatz zu ihr komme. Aber naja. Wer wünscht sich

nicht ein gelingendes Leben, oder die Erweiterung seines Horizonts und Auffächerung seiner Perspektiven. Beistand, Schutz, Bewahrung vor Unglück und Schmerzen sind sympathisch ehrliche Gedanken.

Vielleicht ist ja das Jabezgebet eher nichts für sie – wie für mich auch nicht. Da könnte ihnen, wie auch mir, vielleicht das Tagesschaubebet (in Österreich könnten wir es ZIB-Gebet titulieren) gefallen. Die Grundidee kommt aus Afrika. Beim Bohnengebet, trägt man in einer seiner Taschen Bohnen oder auch Steine und jedes Mal, wenn es am Tag etwas gibt, wofür man dankbar sein kann, reicht man eine Bohne in die andere Tasche rüber. Am Ende des Tages nimmt man alle Bohnen aus dieser Tasche raus und denkt nochmal über die jeweiligen Situationen nach und dankt Gott dafür, was uns gelungen oder passiert ist und was uns erfreut hat. Faszinierend fand ich auch das Beten mit dem Fotoapparat, wobei mir die Wirkung der Liebe zum Detail wieder bewusst geworden ist und wie sehr wir Gott dankbar für diese Schöpfung sein müssen. Weniger meins ist das Beten als Tanz oder Beten mit Weihrauch, weil bei mir der Geruch allein Magenkrämpfe auslöst. Die fünf Stellschrauben des Alltags wiederum sind interessant, weil Gebete an 5 festgesetzten Zeiten jedes Tages, wirklich enorm bereichernd sein können.

Beten können wir statisch, sitzend, stehend, liegend, hockerlnd oder in Bewegung, wandernd, gehend, laufend, tanzend, schwimmend geschehen kann. Ich kann alleine oder in kleinen oder auch großen Gruppen beten. Laut oder leise. Kurz wie beim Espressogetebet oder lang wie bei einem orthodoxen Gottesdienst in drei Stunden. Selbst in Realität und im virtuellen Raum lässt sich beten. In entsprechenden Umgebungen, etwa in einem japanischen Zen-Garten oder in meinem kleinen Kämmerlein oder bei Autofahren. Beten lässt es sich immer und überall, in allen Lebenslagen. Es kann mich aktivieren, oder beruhigen, aufregen und begeistern und mein Engagement wecken oder mich nachdenklich und überlegter werden lassen.

Das Beten, ein Gespräch mit Gott, verändert mich. Beim Beten denkt man immer zu zweit. Gott denkt mit. Und Beten führt zu Folgewirkungen und Nebenwirkungen. Bei Lukas 9,29 wird das so schön beschrieben, wenn Petrus, Johannes und Jakobus Jesus beim Gebet

beobachten: „Als Jesus betete, veränderte sich sein Gesicht, und seine Kleider strahlten hell.“ Vielleicht ist es nicht immer so phänomenal aber im Kleinen bemerken wir bei einem „geglückten“ Bußgebet, wo wir vielleicht ein weniger ruhiger nun gelassener und gnädiger uns selbst gegenüber werden, dass wir auch nach außen ruhiger und gelassener wirken.

Auch nach einem Gebet jemanden zu vergeben – denken sie nur mal an denjenigen Menschen, der Ihnen am meisten Schmerzen zugefügt hat und versuchen Sie diesem Menschen einmal wirklich zu vergeben – keine leichte Übung, aber sollte es gelingen, so wie es im Herrengebet heißt: „Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern!“ – dann merke ich, dass ich befreiter aufatmen und leben kann. Nicht nur Liebende leben von der Vergebung – die aber ganz besonders. In der Liebe, der Ehe, der Beziehung zwischen Lebenspartnern oder auch Kind-Elternbeziehungen, und ganz allgemein gilt: Liebe lebt von Vergebung!

Das mag auch für meine Gottesbeziehung gelten: Wenn ich denke, ich müsste Gott mehr lieben, damit er mir vergibt, dann gilt zuvor: Gott vergibt mir, damit ich wieder mehr lieben kann.“ Vergeben tut mir gut. Loben tut mir gut. Danken tut mir gut. Bitten tut mir gut. Für andere bitten tut mir gut. Das als eine Übung mal auszuprobieren ist wirklich stark: Sich einfach mal jene Menschen vor Augen führen, denen wir in irgendeiner Hinsicht etwas Gutes wünschen. Das allein einmal sich vorzustellen, auszumalen, macht froher. Wenn ich etwas einer schwer erkrankten Freundin eine gutgehende Operation, genügend Kraft und Stärke wünsche, um sich gegen die innere Verzweiflung aufzulehnen, kann ich damit ein Zeichen gegen die gefühlte Ohnmacht setzen. Auch klagen mag guttun. Sich auszuheulen, von der Seele zu schreien, was schmerzt ... nur nicht darin verweilen.

Das Beten darf keine lästige Pflicht sein. Denn dann kann es gar nicht von Herzen kommen, dann sind es nie meine eigenen Gedanken und Empfindungen, die ich ausdrücke. Beten ist und bleibt ein lebenslanger Selbstversuch. Es mag Zeiten geben, wo wir nicht beten wollen, nicht beten können. Wo es uns die Sprache verschlägt oder wir uns

einfach unendlich weit entfernt von Gott fühlen. Und es kann Zeiten geben, in denen wir intensiv und regelmäßig, ausgiebig oder „nur“ mit dem Herrengebet zu Gott sprechen können.

Zwischen dem ersten selbstgesprochenen Kindergebet und einem Gebet an unserem Sterbebett entspannt sich eine aufregende Geschichte, wo wir uns mal näher oder ferner zu Gott fühlen. Unsere Beziehung zu Gott lebt, wie jede andere Beziehung auch, von der Zuwendung zueinander und vom Gespräch und Austausch. Beten ist keine fromme Pflicht sondern sollte uns als natürliche Lebensäußerung, so wie das Atmen, das Lachen, das Weinen und das Lieben uns ein Leben lang begleiten und unser Leben lebenswert machen.

AMEN