



Nicht plappern wie die Heiden

(Mt 6, 7)

„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 darum bittet.“

Liebe Leser

Vor kurzem erzählte mir ein Ehepaar folgendes Erlebnis. Sie haben zur Zeit viel um die Ohren: drei kleine Kinder, sie sind zwar schon in ihr neues Haus eingezogen, aber vieles ist noch halbfertig, beruflich muss der Mann eine innerbetriebliche Qualifizierung ausgerechnet jetzt absolvieren. Stress pur. Auch wenn sie Zeit für sich hatten, dann beherrschten doch die vielen Fragen, Feinabstimmungen und Entscheidungen die kostbare Zeit zu zweit. Sie haben sich jetzt vorgenommen, wenigstens einmal in der Woche gibt es eine Stunde, in der wir nicht über organisatorische Dinge reden. Wer trotzdem damit anfängt, zahlt 50 Cent in das Eis-Sparschwein. Nachdem sie das jetzt erfolgreich einige Wochen praktiziert haben, merken sie, wie gut ihnen das tut. „Wir sind mehr als nur Problemlöser.“ „Wir haben uns wieder den Blick freigeschaufelt für das, was uns am Anfang unserer Beziehung am Anderen fasziniert hat.“ „Wir waren in einer richtigen Problemtrance, die keine Freude mehr aufkommen ließ.“ So lauteten die Kernsätze, mit denen sie ihre schöne neue Erfahrung beschrieben.

Gebet – eine Problemlösesitzung mit Gott

Was dieses Ehepaar auf den Punkt gebracht hat, erleben wir vermutlich auch immer wieder. Da gibt es so viel zu klären, zu regeln, zu entscheiden, umzusetzen und durchzusetzen. Das kann uns ganz gefangen nehmen.

Ich erlebe selber während der Anbetungszeiten oder der Meditationszeiten, wie sich immer wieder die ungelösten Probleme dreist in den Vordergrund drängen. Auch wenn ich dann meine Sorgen dem allmächtigen Gott anvertraue - einmal, zweimal, zehnmal, dann kann es trotzdem passieren, dass mein Gebet eine Problemlösungssitzung mit Gott wird.

Dabei ist es so schön, wenn ich all das hinter mir lassen kann und einfach Gottes Größe, oder Gottes Schönheit, oder Gottes Einfallsreichtum bestaunen und bewundern kann!

Ich glaube, dass Jesus im Blick auf diese Problematik seinen Jüngern diesen Rat, den wir heute durchmeditieren, gegeben hat. Wie leicht kann aus unserem Bittgebet ein Kreisen um die eigenen Probleme werden, ja schlimmer noch: Am Ende ist es ein Selbstgespräch mit religiösem Inhalt. Ich bleibe der Gefangene meiner Problemtrance. Aber Gott möchte mich ja rausholen aus dem Kreisen um mich selbst. Er möchte, dass ich mich ihm zuwende und Freude an seiner Größe, Schönheit und Liebe empfinde. Er möchte, dass ich immer wieder „Du“ sage.

Blaise Pascal hat in seinem Memorial, dem schriftlichen Zeugnis seines intensivsten Gotteserlebnisses vom 23. November 1654, es so beschrieben: „Vergessen der Welt und aller Dinge, ausgenommen Gott.“

Ob nun das Wort „vergessen“ genau den Vorgang widerspiegelt, der sich abgespielt hat, lässt sich für uns Außenstehende schwer sagen. Aber wir kennen sicher Momente, in denen wir ganz hingegeben sind an das, was wir gerade tun, und alles Andere verblasst in diesem Hingegebenensein. Das kann eine knifflige Bastelei sein, das findet beim Musizieren statt, das erleben wir beim Beisammensein mit einem lieben Menschen. Und das kann uns auch Gott in der Begegnung mit ihm schenken.



Wenn Jesus uns also auffordert, dass wir beim Beten nicht viele Worte machen sollen, weil unser himmlischer Vater weiß, was wir brauchen, dann möchte er uns in die Freiheit einer unmittelbaren Gottesbegegnung führen. Völlig zweckfrei einfach offen für ihn sein und seine faszinierenden Seiten.

Beten heißt nicht nur Bitten

Nun kann es sein, dass bei Ihnen, liebe Leser, so langsam ein großes „Aber“ herangewachsen ist. Und dieses „Aber“ bezieht sich auf das Gleichnis vom bittenden Freund im Lukasevangelium im 11. Kapitel. Da rät doch Jesus, dass wir beim Bittgebet lästig sein sollen und dranbleiben sollen. Noch drastischer in seiner Bildrede wird Jesus im Lukasevangelium im 18. Kapitel, wo er von der lästigen Witwe und dem ungerechten Richter spricht. Der ungerechte Richter sagt: Ich will dieser Witwe zum Recht verhelfen, denn sie lässt mich nicht in Ruhe. Sonst kommt sie am Ende noch und schlägt mich ins Gesicht. (Lk 18,6). Und der Evangelist Lukas führt in dieses Gleichnis ein, indem er schreibt: „Jesus sagte ihnen durch ein Gleichnis, dass sie allezeit beten und darin nicht nachlassen sollten.“ (Lk 18,1)

Diese Passagen stehen rein logisch tatsächlich im Widerspruch zu unserer heutigen Perikope. Doch mit Logik ist dieses Problem nicht zu lösen. Denn im Leben und in unserer Gottesbeziehung muss Platz für Beides sein.

Das Ehepaar, von denen ich Ihnen am Anfang erzählte, hat mir neu die Augen geöffnet für die innere Sinnhaftigkeit des Ratschlages Jesu. Wenn wir unsere Gottesbeziehung reduzieren würden auf reines Bittgebet, dann wäre Gott nur der allmächtige Erfüllungsgehilfe unserer Sehnsüchte. Dann würden wir den unendlichen Gott reduzieren auf einen Handwerker, den wir hin und wieder brauchen, wenn wir mit unserem Können am Ende sind. Das ist zu wenig. Auch ein Handwerker will ja nicht nur auf seine Fähigkeiten reduziert werden. Einen Kunden mit Wasserrohrbruch interessieren zunächst wirklich nur das Können, die Schnelligkeit und die Zuverlässigkeit des Handwerkers. Aber er ist mehr. Und spätestens, wenn der Handwerker nach Hause kommt, dann will er von seiner Frau und seinen Kindern als Mensch, als Person wahrgenommen, ernst genommen und angenommen sein.

Weil wir zum Dreifaltigen Gott dreimal „Du“ sagen können, öffnet er unseren engen Horizont und führt uns in die Weite. Es wäre auch dann noch sinnvoll, diese Beziehungen zu allen drei göttlichen Personen zu pflegen, wenn wir nichts davon hätten. Die vielen Märtyrer durch alle Jahrhunderte sind der beste Beweis dafür, dass es möglich ist, in diese selbstlose Gottesliebe hinein zu finden. Wenn es einem Menschen nichts mehr bringt, ja, wenn es ihn sogar das Leben kostet, an der Beziehung zu Gott festzuhalten, dann muss doch im Herzen dieses Menschen etwas passiert sein. Dann muss ihm Gott so wertvoll geworden sein, dass er das Wertvollste, was er hatte, das eigene Leben, geopfert hat, um mit IHM verbunden zu bleiben.

Zum Glück stellt sich in unseren Breiten die Frage nicht so radikal. Trotzdem ist es sinnvoll, die innere Wachstumslinie bis zur letzten Konsequenz einmal durchzuziehen. Dann wird die Richtung klarer. Doch schauen wir nun einmal auf die nächsten machbaren konkreten Schritte. Was können wir tun, um nicht in das Plappern zu verfallen?

Tipps fürs Beten

Mir hilft, wenn ich zur Betrachtung einen Zettel und einen Stift griffbereit lege. Wenn ich dann zur Ruhe komme, dann fällt mir noch dieses und jenes ein: was ich machen könnte, wen ich anrufen sollte, wem ich einen Brief versprochen habe, für wen ich beten wollte oder ganz einfach neue Ideen für die nächste Predigt. Wenn ich das dann aufschreibe und wieder zu Seite lege, dann habe ich die Sicherheit, dass ich es nicht vergesse. Ich brauche mich also nicht an diesen Gedanken zu klammern. Ich kann mir dann sagen: Jetzt nicht! Später!



Manchmal klappt das ganz leicht, manchmal muss ich den Vorgang etliche Male wiederholen, bis meine Seele frei ist.

Ein zweiter möglicher Weg sind Psalmen oder Loblieder. Da haben Menschen vor mir interessante und großartige Erfahrungen mit Gott gemacht und sie haben diese in Worte gekleidet. Wie ein Stadtführer seine Gruppe auf die oft verborgenen Kleinodien der Architektur oder Bildhauerei in einer Stadt aufmerksam macht, so lenken die Dichter der Psalmen und Lieder meine Aufmerksamkeit auf die verborgene oder offensichtliche Schönheit und Größe Gottes.

Ich freue mich über die vielen Gebets- und Lobpreisgruppen, die in den letzten Jahren entstanden sind und mit großer Regelmäßigkeit und Treue das Lob Gottes singen. Ich freue mich über die Kirchen, die offen sind und in denen immer wieder die Möglichkeit der eucharistischen Anbetung gegeben ist. Wenn ich hin und wieder Beter frage, warum sie das eigentlich tun, dann kommen Antworten, die häufig den oben beschriebenen Vorgang untermauern:

- Im Blick auf den großen Gott werden auf einmal meine Probleme klein.
- Ich kann mich frei beten von allen Sorgen, die mich belasten.
- Ich komme in innere Distanz zu dem, was mich besetzt hat.
- Es ist erholsam, einfach nur mal da zu sein, und niemand will was von mir.
- In der Stille und Ruhe kann ich die Liebe Gottes zu mir richtig genießen.
- Mit anderen begeistert schöne Lieder zu singen, das baut mich einfach auf.
- Meine Gereiztheiten und inneren Spannungen lösen sich.

Ein dritter Schritt hat sich schon angedeutet in den Aussagen. Beten ist mehr als nur Sprechen mit Gott. Je mehr ich in meinem Gebetsleben wachse, desto häufiger werde ich merken, dass ich gar keine Worte brauche. Einfach verweilen in dem schlichten Hingebensein an Gott. Du bist da. Ich bin da. Ich nehme mir jetzt Zeit für dich.

Ein vierter Schritt besteht im Auskosten und Nachkosten der Zärtlichkeiten Gottes. Pater Kantenich, der Gründer der Schönstatt-Bewegung, hat als Häftling im KZ Dachau einerseits im KZ selber viele Mithäftlinge geistlich begleitet, andererseits hat er versucht, über illegale Postwege auch seine Bewegung draußen tiefer in Gott zu verankern. In seinen „Unterweisungen über das Gebet“ gibt er den Seinen von Dachau aus folgenden Hinweis: „Es wird einmal ein Stück unserer ewigen Seligkeit ausmachen, dass wir rückschauend auf unser Leben die Wege verstehen, die Gottes Vatergüte und Vaterweisheit uns geführt hat. Glaubenstiefe Menschen genießen hier auf Erden schon bis zu einem gewissen Grade diese Art von Seligkeit. Es ist ihre Lieblingsbeschäftigung, in der Betrachtung Gottes weise Führungen und Fügungen in Welt- und Lebensgeschichte gläubig zu entschleiern und kindlich liebend und dankbar zu kosten.“ (Zitat-Ende)

Erlebnismeditation – Gott verkosten

In seiner Spiritualität hat die Erlebnismeditation einen hohen Stellenwert. Auch wenn uns auf den ersten Blick die Wortverbindungen „kosten“, „nachkosten“, „verkosten“, „vorkosten“ fremd vorkommen mögen, so beschreibt doch dieses Wort sehr deutlich, dass Meditieren mehr ist als nur eine Sache zu durchdenken. Im Wort „kosten“ schwingt eine sinnhafte Erfahrung mit. Es schmeckt. Wir können aber nicht nur Wein verkosten sondern auch unsere eigenen Erlebnisse. Manchmal erkennen wir erst Jahre später, dass das, was wir damals als Unglück oder Pech angesehen hatten und wo wir vielleicht an Gottes Liebe gezweifelt hatten, dass genau das uns innerlich wachsen ließ und stärker machte. Wenn wir also in der Erinnerung einem Ereignis in unserem Leben eine neue, eine positive Bedeutung geben können, dann hat das durchaus einen Genuss-Effekt oder zumindest eine befreiende Wirkung: Ich kann das, was ich erlebt habe, wieder mit Gottes Liebe in Einklang bringen.



Beten bedeutet dann: Mein Leben mit den Augen Gottes neu sehen lernen. Und wenn ich zu diesem Punkt vorgedrungen bin, dann ergibt es sich fast von selbst, dass ich die zärtlich zuvorkommende Liebe Gottes zu mir auch genießen kann.

Solches Nachkosten geht auch in Gemeinschaft mit Menschen, denen ich vertraue. Vielleicht können Sie im Kreise Ihrer Familie solche Erzählrunden mehr oder weniger regelmäßig halten?

Vielleicht können Sie jetzt, in der Adventszeit, sich zum gemeinsamen „Nachkosten“ treffen und sich Ihre Erlebnisse erzählen, bei denen Gott in ihrem Leben ankommen wollte, sie es aber erst im Nachhinein als Advent, als Ankunft des Herrn, sehen konnten. Wenn wir uns gegenseitig unser Leben aus der Perspektive Gottes erzählen, dann schulen wir auch gegenseitig unseren Blick für die vielfältigen Spuren Gottes in unserem Alltag. Diese Form gemeinsamer Erlebnismeditation ist von der Schönstatt-Bewegung auf dem Ulmer Katholikentag unter dem Titel „Spurensuche“ täglich angeboten worden. Es gibt bis heute Rückmeldungen, wie Teilnehmer diese Form der Erlebnismeditation schätzen gelernt haben und fest in ihr geistliches Leben integriert haben.

„Trockenzeiten“ sind im Gebetsleben normal

Ehrlicherweise muss ich jetzt noch ein Phänomen berühren, das selbstverständlich zum geistlichen Leben gehört, aber von den Betroffenen anfangs oft falsch gedeutet wird: Es ist die seelische Trockenheit. Das Erlebnis der Leere oder der Trostlosigkeit. Gott lockt uns in seine Nähe durch schöne Erlebnisse. Und wenn wir Geschmack gefunden haben am zweckfreien Verweilen bei ihm, dann versteckt er sich.

Wir haben subjektiv den Eindruck, wir könnten nicht mehr so gut beten, wie wir es schon einmal konnten. Da schleichen während der Gebetszeit auf einmal die Minuten, die früher wie im Fluge bei Gefühlen der Freude und Dankbarkeit verfliegen sind. Da überkommt uns Unlust. Da ist die Versuchung groß, dass wir die eigentlich für Gott reservierte Zeit mit irgendetwas Anderem voll stopfen, weil beim Beten zur Zeit ohnehin nichts passiert. Da trösten wir uns mit irgendwelchen Tätigkeiten oder Genüssen über die Leere hinweg und hoffen, dass das Andere mehr Befriedigung schenkt.

Gerade in solchen Phasen kommt es darauf an, dran zu bleiben. Der innere Sinn solcher Trockenheiten ist der: Gott möchte uns in eine größere Selbstlosigkeit hineinführen. Er möchte, dass unsere Gottesliebe reifer wird. Wenn wir Gott Zeit schenken und nichts dafür von ihm bekommen – keine Glücksgefühle, keine Zuversicht, keinen Trost, und trotzdem weiter für ihn da sind, dann lieben wir ihn, einfach, weil wir ihn lieben. Manchmal kann der Rosenkranz in der Hand oder ein Text aus dem Gotteslob oder einem anderen Gebetbuch zum Geländer werden, an dem wir uns lang ziehen und uns so über die Zeit retten.

Verstecken spielen: das Lieblingsspiel Gottes

Erschwerend kommt zu diesen Momenten dazu, dass wir an der Echtheit unserer Worte und Gedanken zweifeln. Wir fühlen uns wie geistliche Hochstapler, die etwas ausdrücken, was durch das Leben nicht gedeckt ist. Es gehört mit zum Wachstum in der Demut, dass wir Gott diese Gebete und Lieder nur als Ausdruck unserer Sehnsucht aber nicht unseres Könnens anbieten. Natürlich kommt man sich in solchen Momenten recht armselig vor. Aber im Sinne der Echtheit und Redlichkeit vor uns selber dürfen wir solche großen Worte der Anderen als Ausdruck unserer Sehnsucht Gott sagen. Und sollten wir gar das Gefühl haben, die Sehnsucht sei erstorben, dann dürfen wir die Sehnsucht nach der Sehnsucht ausdrücken.

Wenn wir in solchen Phasen treu bleiben und uns nicht irritieren lassen, dann kommt Gott irgendwann aus seinem Versteck hervor, und es ist wieder wie früher, nein, noch schöner als früher. Verstecken spielen scheint das Lieblingsspiel Gottes zu sein. Aber es macht auch



Sinn. Denn wir werden innerlich freier und unabhängiger von seinen Geschenken. Derselbe Lebensvorgang spielt sich ja auch zwischen liebenden Menschen ab und will bei ihnen auf dieselbe Art und Weise gemeistert werden. Gefühle kommen und gehen. Sie lassen sich nicht durch den Willen herbeizwingen. Würden wir die Gefühle zum einzigen Qualitätsmaßstab für die Echtheit nehmen, dann würden wir sehr schnell zu Sklaven unserer Stimmungen und Launen. Ich darf in Zeiten der Trockenheit große Worte in den Mund nehmen und damit meiner Sehnsucht eine Richtung geben. Falsch wäre es, in diesen Zeiten nur zu sagen: Ich kann nicht mehr so gut beten wie früher, also lasse ich es sein.

Eine gutes Gebet braucht keine gute Laune

„Gut beten“ bedeutet mehr, als beim Beten in eine positive, gesammelte Stimmung zu kommen und vor ihr getragen werden. „Gut beten“ bedeutet auch: Ich schenke Gott meine Zeit, das Kostbarste, was ich habe. Egal, ob ich jetzt dabei von ihm mit schönen Gefühlen beschenkt werde oder nicht. Leere aushalten, Trockenheit als Gebetsnot annehmen, ist auch gutes Beten weil es uns in die selbstlosere Liebe Gott gegenüber führt.

Mir war es wichtig, auch diese dunkle Seite des Betens zum Thema zu machen, damit wir den inneren Sinn dieser schweren Zeiten des geistlichen Lebens verstehen und bejahen lernen.

Schauen wir in dieser Adventszeit aber auch auf Maria. Sie ist die große Frau des Advent. Sie war so offen für Gott, dass Christus in ihr Mensch werden konnte. In der Bibel wird geschrieben: „Sie bewahrte alles, was geschehen war, in ihrem Herzen.“ (Lk 2,19.51)

Beten dürfen wir also auch in diesem Sinne verstehen. Erlebtes im Herzen bewahren. Wir dürfen die Gottesmutter bitten, dass sie uns einführt in ihre Kunst, Erlebtes **im Herzen** zu bewahren und nicht nur im Gedächtnis. Sie möchte uns dahin führen, dass wir unser Leben aus der Perspektive Gottes sehen lernen. Und wenn wir in dieser Kunst einige Fortschritte gemacht haben, dann können wir wie sie und mit ihren Worten unser Magnifikat singen. Wir tun es aber auf dem Hintergrund unserer eigenen Erfahrungen.

Meine Seele preist die Größe des Herrn,
und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter.
Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut. Siehe, von nun an preisen mich selig
alle Geschlechter.
Denn der Mächtige hat Großes an mir getan, und sein Name ist heilig.
Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht über alle, die ihn fürchten.
Er vollbringt mit seinem Arm machtvolle Taten: Er zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind;
er stürzt die Mächtigen vom Thron und erhöht die Niedrigen.
Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben und lässt die Reichen leer ausgehen.
Er nimmt sich seines Knechtes Israel an und denkt an sein Erbarmen,
das er unsern Vätern verheißen hat, Abraham und seinen Nachkommen auf ewig.

P. Elmar Busse