

# GEBET

„Beten ist in der Religion, was Denken in der Philosophie ist“ (Novalis).

Beim Beten wendet sich der Mensch mit Worten oder mit Handlungen an ein transzendentes Wesens (Gott). Es ist Ausdruck dafür, dass Ursprung und Ziel menschlicher Existenz außerhalb seiner selbst liegen. In den monotheistischen Religionen hat das Gebet eine persönliche und eine auf Kommunikation angelegte Komponente und unterscheidet sich dadurch von fernöstlichen Praktiken der Meditation oder Versenkung.

Wenn Menschen beten, dann lassen sie sich auf die Tiefendimension und Transzendenz ihrer selbst ein; sie wissen schon von einer Gottheit, die sie etwas angeht, und sie antworten im Gebet auf das, was sie von dieser Gottheit erfahren haben und wissen. Wenn Menschen beten, räumen sie der Gottheit Einfluss auf ihr Leben ein. Sie unterbrechen die Kreisläufe des Alltags; sie treten aus ihrem alltäglichen Leben heraus und werden aufmerksam und sensibel für das, was sonst im Getriebe oft untergeht, sie nehmen wahr, wer sie selbst sind und nehmen dem Leben gegenüber eine achtsame, hörende Haltung ein (Schweigen). Betende stellen ihr ganzes Leben vor Gott, ihr Fühlen und Denken, ihre Anlagen und Wünsche, ihre Stärken und Schwächen, ihre Trauer und Freude, ihre Hoffnungen und Ängste. Dabei vertrauen sie auf die verändernde Kraft dieses Gottes, vertrauen sich ihm an, indem sie ihm die Veränderung überlassen. Das Gebet ermutigt zu einem neuen Denken und Handeln.



## Warum Beten schwierig sein kann

Nicht immer gelingt es dem Menschen, sich betend an Gott zu wenden. Das kann u. a. folgende Ursachen haben:

- Verborgenheit Gottes
- Wirkungslosigkeit des Gebetes
- wenig Zeit
- Sprachlosigkeit, Beziehungslosigkeit
- wenig Mut zum Zeugnis (sich schämen für das Beten)
- Schlechte Erfahrungen in der Kindheit (Formelgebete, Ritualisierungen)
- .....

## Voraussetzungen für das Beten

- Erfahrung von: Staunen, Bewundern, Fragen, Dankbarkeit, Liebe im alltäglichen Leben
- Sich angewiesen wissen und offen sein
- Überzeugung, sich mitteilen zu können
- Mut zur Stille und zum Abschalten
- Vertrauen in Gott und eine persönliche Beziehung zu ihm
- Hinhören auf Gott und sein Wort
- Bereitschaft, das persönliche Gebet vom öffentlichen und gemeinsamen Gebet (Liturgie) bereichern zu lassen
- Das Schweigen Gottes und die scheinbare Nutzlosigkeit des Gebetes aushalten können.

## „Gebet“ im Alten Testament

Im AT sind Gebete angeführt, die von **Einzelpersonen** an Gott gerichtet werden; so bittet Abraham mehrfach für Sodom (Gen 18,23-33), spricht Ijob sein Demutsbekenntnis (Ijob 1,21) oder bittet Elija um Beendigung seines Leids (1 Kön 19,4). In der prophetischen Literatur sind Äußerungen der persönlichen Gottesbeziehung häufig anzutreffen (Jer 1,6; 12,1-4).

Die Mehrzahl der Gebetstexte stammt jedoch aus dem **Tempelgottesdienst**. Hier wurden sowohl in vorexilischer Zeit wie besonders danach in der nachexilischen Zeit Gebete gesprochen (und auch gesungen), die die vielen Möglichkeiten des religiösen Ausdrucks der feiernden Gemeinde und des einzelnen in ihr begleiteten. Aber auch außerhalb des Kultes am Tempel wurden Gebete in gebundener Form gesprochen, so im **synagogalen Gottesdienst** und in persönlicher Frömmigkeitsübung.

In der Sammlung der **Psalmen** finden sich verschiedene Formen des Gebetes:

Der **Hymnus** fordert zum Lobpreis durch Imperative auf und beschreibt die Größe des göttlichen Herrn.

Die **Klagelieder** des einzelnen und des Volkes beschreiben die je verschiedene gegenwärtige Not, berichten von den vergangenen Zeichen der göttlichen Hilfe und gründen darauf das Vertrauen, dass auch nun wieder Gott helfen und die Not wenden und die Feinde vernichten werde.

Die **Danklieder** gehen von der Erfahrung der Hilfe aus und erwähnen rückblickend die Not, aus der der Beter befreit wurde. Sie legen davon in der Gemeinde Zeugnis ab und fordern daraufhin auch andere auf, in das Lob einzustimmen.

### Prophetische Gebetskritik

Das AT beinhaltet in den prophetischen Schriften Hinweise zum richtigen Beten. Die Propheten kritisieren das Gebet, das aus egoistischen Motiven kommt, sie kritisieren das Auseinanderklaffen des Glaubens im Gebet und im Leben.

**Gesten** begleiten das Gebet. Dazu gehört das Beugen der Knie (Ps 72,9), das Ausbreiten der Arme (Jes 1,15) und das Sich-Niederwerfen (Gen 18,2).

Beim Gebet trägt der Fromme den Gebetsschal, die **Gebetsriemen** an Stirn und Arm und heftet das göttliche Wort an die Pfosten des Hauses (Dtn 11,18-21).

Alle Gebete richten sich an den persönlichen Gott, der als der Herr erkannt und dem das erbetene Handeln zugesprochen wird. Seine zugesagte Zuwendung lässt ihn zur Zuflucht und Burg (Ps 46,2; 62,3 u. a.) werden, bei dem der Beter „unter dem Schatten seiner Flügel“ (Ps 17,8 u. ö.) Schutz findet. In diesem Gottesverhältnis haben Magie und Mystik keinen Platz.

Ps 88,12 „Erzählt man im Grab von deiner Huld, von deiner Treue im Totenreich?“

Ein schwerkranker Mann klagt in diesem Psalm über sein Los, er fühlt sich dem Tod nahe.

Darstellung aus dem Grimani Brevier (15. Jh), Bibliothek San Marco in Venedig.



## Das Gebet Jesu

Jesus ist im Umfeld jüdischen Glaubens und dessen Traditionen aufgewachsen. Sein Gebet dürfte weitgehend der Volksfrömmigkeit seiner Zeit entsprochen haben, in der die Psalmen einen wichtigen Platz einnahmen.

Lukas berichtet am ausführlichsten über das Gebet Jesu. Vor wichtigen Entscheidungen zieht sich Jesus zum Gebet zurück. Schon der Zwölfjährige bleibt betend im Tempel von Jerusalem (Lk 2,41-52). Während seiner Taufe betet Jesus (Lk 3,21); noch bevor er sein öffentliches Wirken beginnt, begibt er sich zum Gebet in die Einsamkeit (Lk 4,16). Die Nacht vor der Berufung der zwölf Apostel verbringt er betend auf dem Berg (Lk 6,12). Seine Verklärung auf dem Berg geschieht, während er betet (Lk 9,28f.). Auf die entscheidende Stunde seines Lebens bereitet er sich in nächtlichem Gebetsringen am Ölberg vor (Lk 22,41-45). Noch am Kreuz betet Jesus für die, die ihn zum Tod verurteilt haben (Lk 23,34); und im Sterben gibt er sich betend in Gottes Hand (Lk 23,46). So ist nach Lukas Jesu Leben getragen vom Gebet. Dieses ist die Quelle seiner Worte und Taten.

Im Gebet Jesu wird auch seine innige Verbindung zu Gott deutlich, er redet ihn mit „Vater“ an. Die Gebetsanrede „Vater“ ist auch für das rabbinische Judentum und vereinzelt für die Zeit Jesu bezeugt.

Jesus übt auch Kritik am Beten. Er lehnt das Gebet, das zur Schau gestellt wird oder zur Vielrederei verkommt ab. Er löst das Gebet aus kultischer Verortung und setzt den Geist und die Wahrheit als neue Orte des Gebetes ein.

### Jesu Gebetsunterweisung

Jesus lehrt **seine Jünger** beten. Das bekannteste Gebet ist das Vaterunser. Es wird in Mt 6,9-13 und Lk 11,1 überliefert. Die lukanische Fassung ist traditionsgeschichtlich älter und kommt der ursprünglichen Gestalt sehr nahe. Diese bestand aus der Vater-Anrede, zwei Du-Bitten und drei Wir-Bitten. Die Du-Bitten enthalten den dringenden Wunsch, dass das Reich Gottes sich hier und jetzt ereignet. Die Wir-Bitten bringen das Leben des Christen vor Gott - sowohl in den alltäglichen Nöten menschlichen Lebens wie auch in den existentiellen Fragen christlichen Glaubens.

Im **frühen Christentum** werden Lob und Dank für Gottes rettende Tat in Jesus Christus zum entscheidenden Inhalt christlichen Betens. Christliches Beten richtet sich an Gott, den Vater, „im Namen unseres Herrn Jesus Christus“ (Eph 5,20) oder auch an Jesus selbst (Apg 1,59f.; 2 Kor 12,8).

### Vom Sinn des Bittgebets

Das Gebet kann nicht den Sinn haben, Gott zur Änderung seines Verhaltens oder seiner Gesinnung zu veranlassen. Die Änderung des Verhaltens und der Gesinnung liegen jeweils immer nur beim Menschen. Im Gebet kommt ein Mensch zu sich, er sammelt sich, denkt über sich, über die Mitmenschen, über seine Lebensverhältnisse nach. Er versucht, sich über seine wirklichen Bedürfnisse und Erwartungen klar zu werden, sie in Worten zur Sprache zu bringen. In dem Maß, in dem Gott ihm als lebendige Wirklichkeit aufgegangen ist, wird er sich an ihm orientieren, nach dem Willen des göttlichen Du erkundigen. Und in dem Maß, in dem er über sich selbst hinauskommt, weil ihm andere, die er liebt, sehr wichtig sind, und weil er das göttliche Du ernst nimmt, hat er sich selbst verändert.

aus: Herbert Vorgrimler, *Wir werden auferstehen*, Herder, Freiburg 1981, S. 43ff



## Formen des Gebetes

### 1. Das mündliche Gebet (oratio)

Die häufigste Form des Betens ist das Gebet mit Worten. Im mündlichen Gebet wendet sich der Einzelne und die Gemeinschaft an Gott.

#### a) Formelgebet

Das Christentum hat einen Gebetsschatz aus einer langen Tradition, der von Generation zu Generation weitergegeben wurde und wird. Die

ursprünglichen Formeln entwickelten sich im Gottesdienst (Glaubensbekenntnis). Die Volkstradition brachte leicht einprägsame Gebete hervor, die Ausdruck vom Lobpreis („Ehre sei dem Vater“) oder der Bitte an Gott und die Heiligen sind („Gegrüßet seist du Maria“).

Der Wert des Formelgebets:

- \* Schutz vor Manipulation: in Gebeten aus der Tradition wird der Glaube eines Volkes zur Sprache gebracht; spontane und oft kurzlebige Strömungen können vor kurzfristigen Gebetsinhalten oder falschen Erwartungen an Gott schützen.
- \* Lebendige Gewohnheit: Durch Gewohnheiten wird der Tagesablauf entlastet und sie befreien vom ständigen Druck selbst Worte und Gebete „produzieren“ zu müssen.
- \* Eine Sprache vorfinden: Die religiöse Sprache ist für den Einzelnen nicht immer leicht zu finden; in Gebeten findet der Beter manches vor und kann sich an Ausdrucksweisen anderer orientieren oder sich in sie hineinbegeben.
- \* Beten gelingt nur durch Übung: Mit Formeln ist das Üben leichter zu praktizieren als durch ständig neues Suchen.
- \* In Formelgebeten sind Glaubenserfahrungen anderer Gläubiger gesammelt und aufbewahrt, die den Einzelnen inspirieren können.

#### b) Freies Beten

Im freien und persönlichen Beten formuliert der Gläubige Dank, Lob, Klage und Bitten in eigenen Worten, aus seiner Lebenssituation heraus.

### 2. Das betrachtende Gebet (meditatio)

Die Meditation zielt besonders auf Tiefenschichten des Menschen ab, es wird dabei der ganze Mensch erfasst. Es kommt alles im Menschen zur Ruhe, auch das bewusste Denken. Nicht mehr der Mensch überlegt etwas, betrachtet eine Sache, ein Wort, sondern er lässt sich davon ansprechen. Angesprochen wird der Mensch dabei von Bibeltexten, Symbolen, Musik und Kunst, eigenen Lebenssituationen oder auch von Gegenständen und Schönheiten der Schöpfung. Als meditatives Gebet gilt auch der Rosenkranz.

### 3. Das innere Gebet (contemplatio)

Der Gläubige versucht durch Sammlung und Konzentration innerlich völlig leer zu werden. Gott selber soll Inhalt der Betrachtung werden. Die Begegnung mit Gott ist nicht machbar, sie ist eine wartende Haltung, die für Gottes Gegenwart offen und achtsam ist. Ziel ist die Umwandlung der oft egoistischen Liebe im Menschen in eine selbstlose Liebe zu den Menschen, die als Praxis auf die Kontemplation folgen soll. Diese Form des Betens, sie auch als liebevolles Schauen und Verweilen in Gott findet ihren Höhepunkt in der **mystischen Schau**. Nur wenige Christen haben diese Übung des Gebetes erreicht (z. B. Meister Eckart, Johannes von Kreuz, Gertrud von Helfta, u.a.). Ihre Zeugnisse in der Literatur zeigen das Gespräch des Einzelnen mit Gott; diese Schriften sind in ihrer Sprache reich an Bildern und Symbolen.



## Hilfreiche Tipps zum Beten

Das Herzstück der christlichen Spiritualität ist das Gebet. Da christliche Spiritualität nicht so sehr gelehrt werden kann, sondern auf den christlichen Lebensvollzug zielt, seien einige Verhaltensregeln zum „Gebet“ angeführt:

- Entschließe dich zu einem bescheidenen Vorhaben auf dem Weg zum Gebet! Es gibt das Problem der Selbstentmutigung durch zu große Vorhaben. Ein solcher bescheidener Schritt könnte sein, am Morgen oder Abend einen Psalm in Ruhe zu beten; sich einige Minuten für eine Lesung freizuhalten. Wenn dies nicht möglich ist, liegt es nicht an der Hektik und der Überlast unseres Berufes, sondern daran, dass wir falsch leben.
- Gib deinem Vorhaben eine feste Zeit! Bete nicht nur, wenn dir danach zumute ist, sondern wenn es Zeit dazu ist. Regelmäßig beachtete Zeiten sind Rhythmen, Rhythmen sind gegliederte Zeiten.
- Gib deinem Vorhaben einen festen Ort! Orte sprechen und bauen an unserer Innerlichkeit.
- Sei streng mit dir selber! Mache deine Gestimmtheit und deine augenblicklichen Bedürfnisse nicht zum Maßstab deines Handelns.
- Rechne nicht damit, dass dein Vorhaben ein Seelenbad ist! Es ist Arbeit - labor! -, manchmal schön und erfüllend, oft langweilig und trocken. Das Gefühl innerer Erfüllung rechtfertigt die Sache nicht, das Gefühl innerer Leere verurteilt sie nicht. Meditieren, Beten, Lesen sind Bildungsvorgänge.
- Sei nicht auf Erfüllung aus, sei vielmehr dankbar für geglückte Halbheit! Es gibt Ganzheitszwänge, die unsere Handlungen lähmen und uns entmutigen.
- Beten und Meditieren sind kein Nachdenken. Es sind Stellen hoher Passivität. Man sieht die Bilder eines Psalms oder eines Bibelverses und lässt sie behutsam bei sich verweilen. Meditieren und Beten heißt frei werden vom Jagen, Beabsichtigen und Fassen.
- Fang bei deinem Versuch nicht irgendwie an, sondern baue dir eine kleine, sich wiederholende Liturgie. Beginne z.B. mit einer Formel („Herr, öffne meine Lippen!“), mit einer Geste (der Bekreuzigung der Lippen), lass einen oder mehrere Psalmen folgen! Lies einen Bibelabschnitt! Halte eine Stille Zeit ein! Schließe mit dem Vaterunser oder einer Schlussformel.
- Lerne Formeln und kurze Sätze aus dem Gebets- und Bildschatz der Tradition auswendig (Psalmlerse, Bibelverse ...)! Wiederholte Formeln wiegen dich in den Geist der Bilder. Sie verhelfen uns zur Passivität.
- Wenn du zu Zeiten nicht beten kannst, lass es! Aber halte den Platz frei für das Gebet, d.h. tue nicht irgend etwas anderes, sondern verhalte dich auf andere Weise still! Lies, setze dich einfach ruhig hin! Verlerne deinen Ort und deine Zeit nicht!
- Sei nicht gewaltsam mit dir selbst! Zwinge dich nicht zur Gesammeltheit! Wie fast alle Unternehmungen ist auch diese kleine brüchig, es soll uns der Humor über dem Misslingen nicht verloren gehen. [...]
- Birg deinen Versuch in den Satz von Römer 8: Der Geist hilft unserer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, wie wir beten sollen, wie sich's gebührt; sondern der Geist tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen. Wir bezeugen uns nicht selber.

*Fulbert Steffensky, Schwarzbrot-Spiritualität.  
Radius-Verlag. Stuttgart Neuausgabe 2006*

## “Hallo, lieber Gott!”

Im modernen Jargon könnte man das Beten als ein Telefongespräch mit Gott bezeichnen. Dabei gelten allerdings folgende Regeln:

- § 1: Achten Sie auf die richtige Vorwahl.  
Nicht gedankenlos darauf lostelefonieren.
- § 2: Lassen Sie sich durch ein Besetztsymbol nicht irritieren.  
Versuchen Sie es ein weiteres Mal.  
Sind Sie sicher, die richtige Nummer zu haben?
- § 3: Ein Telefongespräch mit Gott ist kein Monolog.  
Reden Sie nicht unablässig, sondern hören Sie auch hin, was auf der anderen Seite gesagt wird.
- § 4: Prüfen Sie bei Unterbrechungen, was Ursache der Störung sein könnte.  
(Ihre gedankliche Unterbrechung?)
- § 5: Gewöhnen Sie es sich nicht an, Gott nur über den Notruf anzurufen.
- § 6: Telefonieren Sie mit Gott nicht nur zum verbilligten Wochenende.  
Auch an Werktagen müsste regelmäßig ein kurzer Anruf möglich sein!
- § 7: Merke: Telefonate mit Gott sind gebührenfrei!

aus: Edgar J. Korherr, *Beten lehren – Beten lernen*, Styria Verlag, Graz 1991, S. 26

