

Auszeit 17.10.2004

Übernatürliche Beziehungspflege ganz natürlich - Gebetsformen heute

(Bodo Klose)

1. Was ist Gebet?

Für mich als „altem“ Kommunikationswissenschaftler ist Gebet zunächst einmal eine Form der Kommunikation. In einem Gebet sendet der Mensch Worte, Gedanken und Gefühle an ein höheres Wesen, ein übernatürliches, übersinnliches Du als dem Empfänger des Gebets, an Gott. Die Kommunikation wäre aber einseitig und letztlich sinnlos, wenn von Gott nicht wiederum Worte, Gedanken, Gefühle zurückkämen. Gott sendet seinerseits und der Mensch empfängt. Gebet als Kommunikation funktioniert als gegenseitiger Austausch – als erste Kontaktaufnahme, als konkretes Gespräch (mit oder ohne Worte) und letztlich auch als Beziehungspflege ein ganzes Leben lang. Das ist für mich Gebet.

2. Wie bete ich?

Wie ich bete, wie ich mit Gott kommuniziere, ist zunächst einmal abhängig von dem Bild, das ich von Gott habe. Wer ist Gott für mich? Ist Er ein strenger Wächter, dann kommuniziere ich ganz anders mit Ihm, als wenn Er für mich ein lieber Vater ist. Oder wenn er ein allgemeines, unpersönliches Etwas ist, bete ich ganz anders als wenn er mein vertrauter Freund ist.

Ich persönlich habe Gott in meiner Kindheit als liebenden Vater erlebt, Der mir Impulse gibt, ein guter Mensch zu sein und Der möchte, dass ich etwas Besonderes für Ihn leiste und vollbringe. Das erlebte ich im normalen Sonntagsgottesdienst. Mit der Zeit waren mir andere Dinge wie Schule und Fußball aber immer wichtiger, sodass die Kommunikation mit Gott immer dünner wurde. Mit 15 Jahren erlebte ich in einem Internat in Frankreich eine sehr einsame Zeit, und dort entdeckte ich das Gebet als Ort, nicht allein, sondern mit Gott und mit meiner Familie zu Hause verbunden zu sein. Wie sollte ich da beten? Ich wusste es nicht mehr so recht, hatte es vergessen. Ich suchte mir ein schönes Plätzchen hoch über dem Rhone-Tal, formte mit ein paar Steinen auf dem Boden ein Kreuz, setzte mich auf eine Mauer und betete alle Gebete der Liturgie, die mir noch von meiner Kindheit her einfielen: Vater unser im Himmel, Gegrüßet seist du Maria, Lamm Gottes, Du nimmst hinweg die Sünden der Welt, Herr ich bin nicht würdig, dass Du eingehest unter mein Dach – und diese Gebete und die ganze Stimmung brachten mich Gott näher. Zurück in Deutschland verlor sich dies immer mehr und in meinen „wildem“ Teenie-Jahren schließlich ganz. Dann – mit 18 Jahren – lernte ich den Ravensburger Jugendgebetskreis kennen, und darin echte Begeisterung, Freiheit, Kreativität. Vor allem gefiel mir das freie Gebet, der Power-Lobpreis und die tolle Gemeinschaft mit faszinierenden jungen Typen. Die Freude am freien, eigen-kreativen Gebet, am Lobpreis und am Gebet in Gemeinschaft hat sich bei mir heute – über 20 Jahre später – erhalten.

Wie ist das bei Dir? Wie ist das bei Ihnen? Hast Du Deine, haben Sie Ihre eigene Gebetsform schon gefunden?

3. Gebetsformen

Die Kommunikation mit Gott kann in einem heiligen Raum – in der Kirche, im Tempel – geschehen, in der freien Natur als Gottes Schöpfung, aber auch im Alltag gelingen, zu Hause auf der Couch – i.d.R. mein privater Gebetsplatz –, am Steuer im Auto, am Arbeitsplatz, beim Einkaufen. Freilich gibt es in diesen Situationen viel mehr Ablenkungen und Störfaktoren, aber auch hier ist Gebet möglich, in meinem ganz normalen Alltag, ganz so wie ich bin – übernatürliche Beziehungspflege ganz natürlich. Es ist zum Einen wichtig, sich immer mal wieder eine bewusste Auszeit an einem besonderen Ort zu nehmen. Zum Anderen lebe ich meine Gottesbeziehung im Hier und Jetzt, bei der Arbeit, beim Joggen, im Bus, in einer heißblütigen Diskussion...

Ich kann allein und in Gemeinschaft beten – beides halte ich für sehr wichtig: Nirgendwo kann ich echter und wahrhaftiger vor Gott sein als allein in meiner Kammer. Ihm kann ich nichts vormachen. Er kennt mich – und liebt mich – durch und durch. Die Gemeinschaft ist aber auch wiederum wichtig, um Motivation oder gegebenenfalls auch Korrektur zu finden. Allein würde ich mir vieles vormachen und mir meine eigenen Konstrukte zusammenbasteln.

Ich kann laut und leise beten – beides halte ich auch hier für sehr wichtig. Sprechen und Singen und auch Schweigen. Das laute Gebet ist das Gebet der Gemeinschaft, ich lasse die anderen teilhaben an meinem Gebet. Das stille Gebet ist das persönliche Gebet. Ich kann freie oder auch feste Gebete laut beten oder auch auf mich wirken lassen. Oft wird Gebet als Prozess vollzogen: von außen nach innen – vom z.B. lauten Dank und Lobpreis für Gottes Größe und Situationen des Alltags hin zur stillen Anbetung der Heiligkeit Gottes und dem liebenden Verharren in Seiner Gegenwart. Ich kann stehend, sitzend, kniend, liegend beten – immer drücke ich damit meine Haltung Ihm gegenüber aus. Ich kann in demselben Sinn mit ausgestreckten Armen beten, in einer anbetenden Armstellung, in einer offenen empfangenden Haltung beten, allein oder sich in Gemeinschaft die Hände reichend.

Als „Klassiker“ fallen uns zunächst die festen Gebete der Liturgie ein, wie das Vater unser, oder das Glaubensbekenntnis. Neben den liturgischen Gebeten gibt es in unserem Alltag das Tischgebet, das Nachtgebet, das Segensgebet – um ein paar zu nennen. Gebete können gesprochen oder auch durch Zeichen vermittelt werden. Meine Frau Silvi und ich geben uns z.B. gerne einen Kuss und gegenseitig ein Kreuzzeichen auf die Stirn: Das haben wir an unserer Hochzeit gemacht, machen es aber auch bei Verabschiedungen voneinander und zur Guten Nacht, als stillen Segensritus. Diese Gebete und Zeichen sind alt, aber nicht aus der Mode. Sie sind einfach tief mit unserem Glauben verknüpft.

4. Worum geht es wesentlich?

Letztlich geht es nicht um die Formen, sondern um die Beziehung zu Gott. Formen haben den Vorteil, dass sich etwas zur gewohnten Übung entwickeln kann, zu einem hilfreichen Ritual einer dauerhaften Beziehungspflege, für mich allein oder gerade auch in Gemeinschaft. Der Nachteil von Formen ist, dass zur bloßen Pflichterfüllung und zur Routine mutieren und versteifen und verflachen können. Dann kann die Form plötzlich nicht mehr Hilfe für mich sein, sondern zwischen Gott und mir stehen. Da kann es sich empfehlen, eine neue Form auszuprobieren und diese zu entwickeln und einzuüben, oder aber die Liebe für die alte Form und ihren Wert wiederzuentdecken und neu zu kultivieren. Entscheidend: Die Beziehung zu Gott ist wichtiger als die Form ihrer Pflege.

Abschließend: Falls Sie Ihre eigene Gebetsform noch nicht kennen, falls Du über Deine eigene Gebetsform noch rätselst: Sei kreativ und finde deine eigene für Dich natürliche Form(en) der übernatürlichen Beziehungspflege!

Bodo Klose

Auszeit Kreuzverhör – noch nicht beantwortete Fragen:

1. Wie lange sollte man täglich beten?

Dies ist – wie in einer ähnlichen Frage im Auszeit-Kreuzverhör dargestellt – abhängig von der jeweiligen Lebenssituation. Wir haben uns als Gemeinschaft Immanuel in unserer Wegweisung einmal vorgegeben, dass ein Immanuel-Mitglied täglich eine halbe Stunde eine „Stille Zeit“ – so nennen wir unsere persönliche Gebetszeit – machen sollte, haben dann aber gemerkt, dass dies nur bedingt möglich ist. Eine Mutter von zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht Kindern wird eine solche Zeit nicht oder nur kaum finden. In einem solchen Fall sollte man versuchen, wie es der geistliche Begleiter unserer Gemeinschaft, Pater Ernst Sievers, nennt, „zwischen den Ritzen des Lebens zu beten“. Damit meint er Zeiten, in den wir zwar aktiv sind, aber kopfmäßig dennoch unbeschäftigt sind: beim Autofahren, beim Kochen, Waschen, Bügeln usw. Eine Vorgabe über die Dauer eines täglichen Gebets ist also als solche nicht sinnvoll und schafft nur falschen Druck. Dennoch sollte jeder für sich selber herausfinden, welches persönliche Gebet – auch vom Ort und von der Dauer her – für ihn und sie am besten funktioniert.

2. Zu wem soll ich beten: zu Gott, zu Jesus, zum Heiligen Geist? Wer ist mein Ansprechpartner? Soll ich alle drei Personen ansprechen?

Gott ist dreifaltig Einer: Vater, Sohn und Heiliger Geist. Drei Personen in Einer Person. Das ist ein Geheimnis. Wenn ich zu einem der Drei bete, bete ich zu dem Einen. Wie ich zu Beginn meines Auszeit-Vortrags gesagt habe, ist meine Art zu beten abhängig von dem Bild, das ich von Gott habe. In der Dreifaltigkeit erfahre ich Gott in seiner Vielschichtigkeit: Wenn ich den Vater sehe und mit Ihm kommuniziere, dann bete ich zum allmächtigen Schöpfer der Welt, der mich wie ein guter Vater liebt. In Jesus erfahre ich Gott als meinen Erlöser, der sich für mich hingegeben hat, und als meinen Herrn und Bruder und Freund. Zum Heiligen Geist bete ich, damit er mich erfüllt und Wohnung in mir nimmt, und wenn ich Kraft für meinen Dienst oder meinen Alltag brauche. Das sind Nyanzen, ich könnte auch immer zu dem Einen beten. Für mich persönlich hat es sich aber als hilfreich erwiesen, dem Vater für Seine Liebe zu danken, Jesus für Seine Rettungstat und dem Heiligen Geist für Seine Führung in meinem Leben.

3. Bestimmt hast Du – wie andere auch – berufliche Schwierigkeiten überwunden. Hat Dich Dein Gebet in dieser Zeit verändert?

Das Thema berufliche Schwierigkeiten kenne ich sowohl von meiner langjährigen Anstellung als auch von meiner selbständigen Tätigkeit sehr gut, und das Gebet hat mir tatsächlich geholfen, solche Situationen zu überwinden. Wenn man den Druck spürt, und dann doch Gelassenheit und Ruhe findet. Auch wenn ich nicht im Dienst eines Apostels stand, so habe ich mir oft die Verse von Paulus aus dem 2. Korintherbrief 4,8 bewusst gemacht und gebetet: „Von allen Seiten werden wir in die Enge getrieben und finden doch noch Raum; wir wissen weder ein noch aus und verzweifeln dennoch nicht.“ Eine Hauptschwierigkeit für mich war und ist der Stellenwert meiner Arbeit – als Kind wurde ich leistungsorientiert erzogen und habe das Zeug zu einem klassischen Workoholic – dass ich sie wichtig, aber nicht zu wichtig nehme, dass sie nicht letztlich mein Gott wird. Hier hat mich das die Beziehung zu Jesus wirklich verändert, aber ich bin da weiterhin an mir am „Arbeiten“ (da ist der Begriff schon wieder!). Wichtig waren und sind für mich das Lied „Weise mir Deinen Weg“ mit der Refrain-Zeile „Gib mir ein ungeteiltes Herz“ und die Geschichte der beiden Schwestern Marta und Maria (Lukas 10, 38-42): Ich bin eine typische Marta – ständig beschäftigt. Im Gebet lerne ich mehr wie Maria zu sein – nah an Jesus dran, Seine Nähe suchend und auskostend.

4. Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich ins Leere bete und ich habe nicht den Eindruck, dass mir geholfen wird. Manchmal habe ich auch eine Wut auf Gott, dass er Dinge zulässt, die mir die Sprache verschlagen und wo ich nicht weiterkomme und immer auf der Stelle trete. Die Form des Gebets ist völlig egal. Wichtig ist, dass man authentisch ist. Also, wenn ich frustriert bin, bin ich es eben und wenn ich traurig bin, bin ich es eben, und wenn ich Schmerzen habe, habe ich es eben... Ich schreibe auch Gebete, Dialoge mit Gott auf. Aber manchmal fehlt mir das Gefühl, dass er mich er-hört.

Diese Aussage kann ich voll unterstreichen, mir geht es manchmal ganz ähnlich. Aber was ist denn, wenn ich den Eindruck habe, dass ich keine Hilfe oder Erhörung meines Gebets erfahre? Sollte ich dann nicht weiter dran bleiben? Als ziemlich ungeduldiger Mensch – eine meiner Hauptschwächen – wurmt mich das dann, aber habe ich dann das „Recht“ zu murren? Für mich ist dann eine Hilfe, auf die guten Dinge zu schauen, die Gott in meinem Leben oder bei dem anderen schon getan hat und dankbar dafür sein. Das motiviert mich dann neu, nicht alles hinzuschmeißen. Mir gefällt in der Aussage, wie wichtig es ist, authentisch zu sein, was hier bedeutet, seine Gefühle nicht zu unterdrücken, sondern zuzulassen. Ich hab zwar auch schon Situationen erlebt, in denen in meinem Frust ganz neue Freude kam, aber im Moment des Gefühls erlebt man es so, wie es ist, und zunächst mal nicht anders. Toll, dass Du diese Situationen und Gebete aufschreibst! Das mache ich auch – wenn ich dazu komme – in einem Gebetstagebuch. Ein solcher Aufschrieb tut so gut wie auch das geschützte offene Gespräch mit einem engen Vertrauten. Leider erlebe ich manchmal, wie Leute ihren Frust und ihre Wut gegenüber Gott laut herausposaunen, was ich nicht gut finde. Meine Frau macht sich manchmal „Luft“, indem sie solche Dinge nicht in ihr Tagebuch schreibt, weil sie nicht möchte, dass sie sie nachträglich belasten, sondern auf einen losen Zettel, den sie dann nachher vernichtet. Zu Deiner letzten Aussage: Auch mir fehlt manchmal das Gefühl, dass Gott mich erhört. Ich freue mich an den Situationen, in denen ich etwas spüren darf, aber in einem solchen Augenblick versuche ich, meinen Verstand einzuschalten und auf Gottes Güte und Treue zu bauen. Ein Vers, der mir der Wichtigste in der Bibel geworden ist, spricht in eine solche Situation für mich hilfreich hinein: „Denen, die Gott lieben, die nach Seinem Plan berufen sind, dienen alle Dinge zum Guten.“ Darauf stelle ich mich dann.