

Gebet: Zu wem rede ich dabei? Was bewirkt das Gebet?

Björn Migge (Impulsreferat im Gesprächsabend aus der Themenreihe Liebevoll-Leben.de)

Im sogenannten kontemplativen oder mystischen Gebet erheben wir unsere Seele still zu Gott. Dies ist eine Form der Meditation, in der es auch um eine „Vereinigung“ mit dem Göttlichen gehen kann. Die Gottesvorstellung im mystischen Gebet kann persönlich sein (Gott ist ein Du) oder auch „unpersönlich“ (Gott ist nicht in der Kategorie des menschlichen „Du“ fassbar). Manche Menschen oder Kulturen ziehen dies vor.

Im prophetischen Gebet, dem Gespräch mit Gott oder dem Gebet mit lauten oder stillen Worten, geht es nicht um ein Selbstgespräch oder eine Selbstbetrachtung, sondern um ein wirkliches Reden oder Hören in Anwesenheit eines persönlichen Du, nämlich Gottes. Um diese Form des Gebetes geht es vorwiegend im vorliegenden Text:

Über das Gebet können wir uns auf verschiedene Weisen informieren. Drei Möglichkeiten stellen wir kurz vor:

- **Wissenschaft und Verstand:** Wir können wissenschaftliche Texte lesen, in denen die Gebetspraxis verschiedener Völker aus der Vergangenheit und Jetztzeit erläutert und verglichen werden (Urwaldindianer am Amazonas, historische Plains-Indianer Nordamerikas, afrikanische Stämme, moslemische Gebetspraxis, Gebete der Wüstenväter, ...). Solche Betrachtungen findet man in Büchern zu Religionspsychologie, Ethnologie oder der vergleichenden Religionswissenschaft. Wir können aber auch Bücher zu modernen Gehirnwissenschaft lesen, die neuerdings auch auf das Thema Gebet einzugehen versuchen. In jedem Falle können wir aber unseren eigenen forschenden Verstand gebrauchen!
- **Zeugen befragen und Gespräch mit Erfahrenen:** Viele Menschen haben intensive Erfahrungen mit dem Beten gemacht; manche auch nur zaghafte Versuche. Wir können sie nach diesen Erfahrungen, ihren Gedanken, Problemen, den Wirkungen, Hoffnungen und dergleichen befragen. Diese Menschen in Vergangenheit und Gegenwart sind die „Wolke der Zeugen“, die uns ins Gebet einführen können. Zeugen sitzen in unserer Gesprächsrunde Liebevoll-Leben, das sind wir alle. Aber auch große Frauen und Männer sind Zeugen. Ein Beispiel: Luther sagte: „*Beten heißt für mich mit dem Herzen vor Gott in den Himmel treten und mit ihm reden.*“
- **Heilige Schriften und Gottes Geist:** Wir können lesen, was in der Bibel oder auch anderen Schriften über das Gebet geschrieben steht, was beispielsweise Jesus über das Gebet sagte oder wir lesen, wie er gebetet hat. Wir können uns von diesen Worten leiten und inspirieren lassen oder beispielsweise zulassen, dass uns Gottes Geist das Beten lehrt (wie es in der Bibel erwähnt wird).

Unser Selbstbild und unser Gottesbild bestimmen unser Beten: Es formt die Beziehung, die wir uns vorstellen.

- **Dienerverhältnis:** Im ersten Testament gehen viele Texte (nicht alle – viele nicht!) davon aus, dass die Menschen in einem Knechtschaftsverhältnis zu ihrem Gott stehen. Dieses Beziehungsmodell sah überspitzt formuliert etwa so aus:
Ich bin ein Knecht und ein Sklave – Gott ist ein eifersüchtiger Gebieter, ein großer Herrscher und Richter. Ich muss Gott gehorchen, sonst droht mir Strafe. Seine Zuneigung muss ich durch gutes Benehmen erringen.

- **Kindschaftsverhältnis:** Im zweiten Testament schafft Jesus ein neues Gottesverhältnis, in dem er Gott als liebevollen Vater oder sogar Papa anspricht. Er schafft damit auch ein anderes Beziehungsmodell:

Ich bin ein über alles geliebtes Gotteskind – Gott ist ein liebender Vater, ein annehmender, verzeihender uns umsorgender Schöpfer. Ich muss keine Angst vor Strafe haben, da mir im Voraus Vertrauen und Liebe geschenkt ist.

Mit welchem Selbstbild und mit welcher Gottesvorstellung beten Sie? Wie gestalten Sie Ihre Beziehung zu Gott im Gebet? Ist die Beziehung so, wie Sie es wollen und wie Jesus es uns zusagte – oder ist Ihre Vorstellung von einer Tradition bestimmt oder von der Beziehungserfahrung zu den eigenen Eltern oder zu früheren Respektspersonen?

Wo ist dieser Gott, zu dem wir beten können? Wo sollen wir beten?

In frühen Kulturen richtet sich das Gebet an Kultobjekte, muss in speziellen Tempeln oder an bestimmten Orten verrichtet werden (beispielsweise auf bestimmten Bergen u. Ä.). In der Bibel wird an mehreren Stellen dazu eingeladen, diese Idee – die Menschen auch heute immer noch und immer wieder anzieht – fallen zu lassen:

- *„Der Himmel ist mein Thron und die Erde meiner Füße Schemel. Was wäre das für ein Haus, das ihr mir bauen wolltet?“* Jesaja 66.1
- Weder die Berge in Samarien noch bei Jerusalem seien die Orte für das Rechte Gebet, sagt Jesus zu der Samariterin am Brunnen, denn die wahren Beter beten Gott im Geiste und der Wahrhaftigkeit an. Johannes 4.20
- Der Völkerapostel Paulus verkündet in einer Rede auf dem Areopag in Athen, dass Gott nicht in Tempeln wohne, die von Händen erbaut wurden. Apostelgeschichte 17.24
- An anderer Stelle führt er dies noch weiter, in dem er sagt: *„Wisst ihr nicht, dass ihr der Tempel Gottes seid und Gottes Geist in euch wohnt?“* 1. Korintherbrief 3.16
- Luther, Zwingli, Calvin, Wesley und andere große Kirchnerneuerer sagten in ähnlicher Weise: *„Ein Christ ist an keine Stätte gebunden und mag wohl überall beten, es sei auf der Straßen, im Feld oder in der Kirchen.“* Luther
- Jesus betete oft an abgelegenen Orten, zog sich alleine auf Bergeshöhen, Wüstenplätze, in Olivenhainen, dunkler Nacht oder Kammern zum Gebet zurück. Auf diese Weise hat man die Möglichkeit zu einer unbehinderten Aussprache mit Gott. Man muss sich keine Gedanken darüber machen, wie das Gespräch vor anderen Menschen klingt (ob es sie beeindruckt, erzürnt, verwundert, ...): *„Du aber, wenn du betest, gehe in dein Kämmerlein und schließe die Türe zu und bete zu deinem Vater im Verborgenen.“* Matthäus 6.6

Wie sollen wir beten?

Jesus legt nahe, dass wir im stillen Kämmerlein beten sollten, nicht vor anderen. Unser Gebet soll im Geiste und der Wahrhaftigkeit (im rechten Geiste oder durch Mitwirkung des Heiligen Geistes und aus tiefem Herzen?) an Gott gerichtet sein. Ähnliche Hinweise oder Mahnungen gab es schon im ersten Testament: *„Dieses Volk naht sich mir bloß mit seinem Munde und ehrt mich bloß mit Lippen, sein Herz aber ist fern von mir!“* Jesaja 29.13

Jesus sagt: *„Wenn ihr betet, dann macht nicht viel Geplapper ... denn euer Vater weiß ja, was ihr bedürft, ehe ihr ihn bittet.“* Matthäus 6.7

Auf seinem Sterbebett sagte John Bunyan (ein baptistischer Prediger) noch: *„Wenn du betest, lass eher das Herz ohne Worte sein als die Worte ohne Herz.“*

Viele evangelische und „prophetische Beter“ schlagen vor, völlig frei zu beten und sich nicht an vorformulierte Gebetstexte zu halten. Wer im freien Gebet jedoch nicht geübt ist, empfindet dies oft als zu schwierig. Auf keinen Fall soll Beten ein Wettbewerb oder eine Kunst sein, in der man sich messen muss! Andere Gebetsformen haben sicher ihre Berechtigung, ihre Vorteile und ihren Platz!

Körperhaltung: In vielen Religionen sind Verbeugungen und spezielle Gebetshaltungen vorgeschrieben oder empfohlen. Welche Gebetshaltungen (Körper, Hände etc.) kennen oder praktizieren Sie?

Wird unser Gebet gehört, wird es auch erhört, was bewirkt es?

- In den Psalmen wird immer wieder betont, dass Gott uns erhört: *„Laut rief ich zu Gott (Jahwe), da erhörte er mich von seinem heiligen Berge.“* Psalm 4.4
- Sehr klar hat Jesus gesagt: *„Bittet und es wird euch gegeben werden, suchet und ihr werdet finden, pochet an und es wird euch geöffnet werden...“* Matthäus 7.7f.
- Paulus war davon überzeugt, dass die Gebete der Gemeinde ihm beistehen: *„Ich weiß, dass dies mir zum Heile gereichen wird durch euer Gebet.“* Brief an die Philipper 1.19
- Oder an anderer Stelle bezeichnet er das Fürbittgebet (oft ein Gebet für andere) geradezu als „Mitkämpfen“. Römerbrief 15.30 oder Kolosserbrief 4.12
- Jakobus sagte: *„Viel vermag das anhaltende Gebet des Gerechten.“* Jakobus 5.6
- Im ersten Johannesbrief heißt es: *„Wenn das Herz uns nicht anklagt, so haben wir Zuversicht zu Gott, und was wir ihn bitten, erlangen wir von ihm ... Und das ist die Zuversicht, die wir zu Gott haben, dass, wenn wir ihn um etwas nach seinem Willen bitten, er uns erhört.“* 1. Johannesbrief 3.21 und 5.14
- *„Gott erfüllt nicht alle unsere Wünsche, aber alle seine Verheißungen.“* Dietrich Bonhoeffer
- Luther berichtet über seine Erfahrungen: *„Wohlan, niemand gläubet, wie kräftig und stark das Gebet sei und wie viel es vermag, denn der, den es die Erfahrung gelehret und der es versucht hat ... So oft ich mit ernst gebetet habe, dass mir's recht ernst gewesen ist, so bin ich ja reichlich erhöret worden und habe mehr erlanget, denn ich gebeten habe; wohl hat Gott bisweilen verzogen, aber es ist dennoch kommen ... Nach dem Gebet ändert Gott seinen Rat und Vornehmen; das man fleißig merken soll ...“* Luther meinte hier und da, das Gebet könne Gott beeinflussen. Denken Sie das auch?

Gebetsmotive oder Gebetsinhalte

Wie in jedem menschlichen Sozialverhältnis kann in der Beziehung zu Gott über ALLES gesprochen oder gedacht werden: Lob, Dank, Anpreisung, Zweifel, Schimpfen, Erstaunen, Erbitten, Anklage, Bitte für andere, ... Man kann versuchen einen „Deal“ einzuleiten, Gott zu erpressen, hereinzulegen, man kann schweigen, einfach nur hören, in Gedanken seine Liebe zu Gott strömen lassen, sich als „Brautpaar“ fantasieren, mit Gott in einen inneren Tanz gehen ... Fast alle diese Formen der betenden Begegnung mit Gott (und weitere) tauchen in der Bibel auf. Welche Formen des sozialen Umgangs kennen Sie mit anderen Menschen (aus Verhältnissen von *Ich und Du*)? All diese Formen des Umgangs sind auch mit Gott möglich; zumindest von der Warte des Menschen (denn Gott wird immer mit seinem eigenen Beziehungsangebot antworten – der Liebe).

Jesus schlägt folgendes Gebet vor, in dem verschiedene Motive enthalten sind und mit dem wir gleichzeitig das Beten lernen können (Originalüberlieferungen: Matthäus 6.9-13; Lukas 11.2-4). Die Worte von Jesus sind – im bekanntesten Gebet der Christenheit – von späteren Generationen leicht verändert und ergänzt worden:

Unser Vater

Unser Vater in den Himmeln!

(oder: im Himmel!)

Dein Name werde geheiligt.

Dein Reich komme.

*Dein Wille geschehe auf Erden
wie im Himmel.*

Unser täglich Brot gib uns heute.

*Und vergib uns unsere Schulden,
wie wir unsern Schuldigern vergeben.*

Und führe uns nicht in Versuchung

(oder: führe uns in der Versuchung),

sondern erlöse uns von dem Übel.

*Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.*

Amen.

Version nach Martin Luther, 1545

Vaterunser

Vater unser im Himmel!

Geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

*Dein Wille geschehe,
wie im Himmel, so auf Erden.*

Unser tägliches Brot gib uns heute.

*Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unseren
Schuldigern.*

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

*Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.*

Amen.

Ökumenische Übersetzung:

Arbeitsgemeinschaft für liturgische Text,
1970

Diese Texte sollen nur zur Diskussion anregen. Es sind keine theologisch verbindlichen Aussagen, sondern nur einige Ideen zum Thema Gebet. In diesem Text geht es um das „dialogische Gebet“ mit Gott: Ich und Du. Es gibt viele weitere Gebetsformen! Kreative, mystische, gemeinschaftliche, gottesdienstliche, liturgische, ... Formen sind in diesem Text nicht bedacht.

Literatur:

Friedrich Heiler: Das Gebet, Reinhard-Verlag 1920 (über www.zvab.com)

Bernhard Meuser: Beten – eine Sehnsucht, Pattloch 2008

Gerda und Rüdiger Maschwitz: Kursbuch Beten, Kösel 2009

Jörg Zink: Wie wir beten können, Kreuz 2008

Siehe www.drimgge.de > Downloadarchiv > Hauskreismaterial