

Das Wesen des Gebets

Papst Franziskus hatte im Mai in mehreren Katechesen über Gebet gesprochen; das hat mich angesprochen und mich in meinem - manchmal armseligen - Gebetsleben ermutigt. Daher möchte ich Euch einige seiner Gedanken vortragen. (Alles in „Anführungszeichen“ ist O-Ton Franziskus vom 13. Mai 2020)

Unser Innerstes betet

„Das Gebet kommt aus den geheimen Tiefen unseres Innersten, aus jenem inneren Ort, den geistliche Autoren oft als ‚Herz‘ bezeichnen. Das Beten ist also nichts Nebensächliches, es ist nicht irgendeine zweitrangige, marginale Fähigkeit, sondern unser innerstes Geheimnis. Unser Innerstes betet.“

Der ganze Mensch betet

„Unsere Emotionen drücken sich im Gebet aus, aber man kann nicht sagen, dass Gebet nur Emotion ist. Der Verstand drückt sich im Gebet aus, aber Beten ist nicht nur ein intellektueller Akt. Der Körper betet, aber auch Menschen mit schwerer Behinderung können mit Gott sprechen. Es ist also der ganze Mensch, der betet, wenn sein Herz betet.“

Das Gebet ist die Stimme eines Ichs, die sich vorsichtig vorwärts tastet

„Das Gebet ist ein Hinausdrängen, es ist ein Ruf, der über uns selbst hinausgeht: etwas, das den Tiefen unserer Person entspringt und sich ausweitet, weil es die Sehnsucht nach einer Begegnung spürt. Das müssen wir unterstreichen: die Sehnsucht nach einer Begegnung spüren ... Das Gebet ist die Stimme eines Ichs, die sich vorsichtig vorwärts tastet, auf der Suche nach einem Du ... das Du, das mein Ich sucht.“

Das Du Gottes ist mit uns in Beziehung getreten

„Das Gebet des Christen erwächst nämlich einer Offenbarung: Das Du ist nicht vom Geheimnis umhüllt geblieben, es ist mit uns in Beziehung getreten. Das Christentum ist die Religion, die kontinuierlich die Erscheinung Gottes, seine Epiphanie, feiert. Die ersten Feste im Kirchenjahr sind die Feier dieses Gottes, der nicht verborgen bleibt, sondern den Menschen seine Freundschaft anbietet. Gott offenbart seine Herrlichkeit in der Armut von Bethlehem, in der Anbetung der Heiligen Drei Könige, in der Taufe am Jordan, im Wunder der Hochzeit zu Kana.

Das Johannes-Evangelium bringt den großen Hymnus des Prologs mit folgenden Worten auf den Punkt: *„Niemand hat Gott je gesehen. Der Einzige, der Gott ist und am Herzen des Vaters ruht, er hat Kunde gebracht“ (Joh 1,18).* Es war Jesus, der uns Gott offenbart hat.“

Beten ist Beziehung

„Das Gebet des Christen geht eine Beziehung ein mit diesem Gott, der ein sanftmütiges Antlitz hat, den Menschen keine Angst einflößen will. Das ist das erste Kennzeichen des christlichen Gebets.

Und wenn die Menschen eigentlich schon immer daran gewöhnt waren, sich Gott ein wenig eingeschüchtert, ja von diesem ungeheuerlichen und faszinierenden Geheimnis sogar ein wenig verängstigt zu nähern; wenn sie sich daran gewöhnt hatten, ihn mit einer unterwürfigen Haltung anzubeten, ähnlich der eines Untertanen, der es seinem Herrn nicht an Respekt fehlen lassen will, dann wagen es die Christen stattdessen, sich vertrauensvoll an Gott zu wenden, ihn ‚Vater‘ zu nennen. Jesus sagt sogar: Papa!“

Nicht Unterwerfung, sondern Freundschaft

„Das Erbe unseres Glaubens kennt keine Begriffe wie ‚Unterwerfung‘, ‚Knechtschaft‘ oder ‚Vasallentum‘, sondern Worte wie ‚Bund‘, ‚Freundschaft‘ und ‚Gemeinschaft‘, ‚Nähe‘. In seiner langen Abschiedsrede an die Jünger sagt Jesus: *„Ich nenne euch nicht mehr Knechte; denn der Knecht weiß nicht, was sein Herr tut. Vielmehr habe ich euch Freunde genannt; denn ich habe euch alles mitgeteilt, was ich von meinem Vater gehört habe. Nicht ihr habt mich erwählt, sondern ich habe euch erwählt und dazu bestimmt, dass ihr euch aufmacht und Frucht bringt und dass eure Frucht bleibt. Dann wird euch der Vater alles geben, um was ihr ihn in meinem Namen bittet“ (Joh 15,15-16).*“

Wir dürfen Gott um alles bitten

„Das ist ein Blankoscheck: *„Alles, um was ihr den Vater in meinem Namen bittet, werde ich tun“* (Joh 14,13). Probieren wir es doch mal aus!“

„Gott ist der Freund, der Verbündete, der Bräutigam. Im Gebet können wir eine Vertrauensbeziehung zu ihm aufbauen. Nicht umsonst hat uns Jesus im Vaterunser gelehrt, ihm unsere Bitten zu unterbreiten. Wir dürfen Gott um alles - alles! - bitten, ihm alles erklären, alles erzählen. Es spielt keine Rolle, ob wir uns in unserer Beziehung zu Gott schuldig fühlen: auch wenn wir keine guten Freunde, keine dankbaren Kinder, keine treuen Ehepartner sind – er wird trotzdem nicht aufhören, uns zu lieben ... Wenn die Menschen aufhören zu lieben, liebt er weiter, auch wenn ihn diese Liebe an seine Leidensstätte – nach Golgatha – führt.“

Die Geduld Gottes

„Gott ist der Tür unseres Herzens immer nahe. Er wartet. Er wartet, dass wir aufmachen. Manchmal klopft er an ... Gottes Geduld mit uns ist die Geduld eines Papas und einer Mama, beides zusammen. Immer unserem Herzen nahe. Und wenn er anklopft, dann tut er es mit viel Zärtlichkeit und Liebe.

„Lasst uns versuchen, so zu beten und in das Geheimnis des Bundes einzutreten. Uns im Gebet von Gottes barmherzigen Armen umfassen zu lassen, uns von jenem Geheimnis der Glückseligkeit umhüllt zu fühlen, das das dreifaltige Leben ist, uns wie Gäste zu fühlen, die so viel Ehre gar nicht verdient haben.“

Der Gott der Liebe ist unser Vater

„Lasst uns Gott im Staunen des Gebets sagen: Ist es möglich, dass Du nur Liebe kennst? Er kennt keinen Hass. Er wird gehasst, kennt aber selbst keinen Hass. Er kennt nur Liebe! Das ist der Gott, den wir anbeten. Das ist der wahre Kern eines jeden christlichen Gebets. Der Gott der Liebe ist unser Vater, der uns erwartet und uns begleitet.“

Zum Nachdenken und Austauschen

Welcher Gedanke spricht mich an? Welche Erfahrungen mache ich mit dem Gebet? Kann ich Gott „Papa“ und Jesus meinen „Freund“ nennen? Wann erhört Gott mein Gebet?

Ein paar Tipps für eine persönliche Gebetszeit („Stille Zeit“)

Eine große Hilfe ist eine feste Zeit am Tag und ein fester Ort. Laut beten hilft gegen Ablenkungen (evtl. auch Bibelstellen laut lesen). Wundere Dich nicht, dass die Sache umkämpft ist, denn der Widersacher Gottes möchte uns von der liebenden Beziehung mit Gott abhalten.

Ein einfacher Ablauf, der für mich hilfreich ist:

1. Ich mache mir Gottes Gegenwart bewusst (danke ihm für seine Gegenwart; lade den Heiligen Geist ein; zünde manchmal eine Kerze an oder mache das Kreuzzeichen)
2. Ich lobe und danke (hilfreich dabei: Lieder; Tagespsalm beten; in Sprachen beten)
„Sie sollen singen auf den Wegen des Herrn“ (Ps 138,5)
3. Ich höre auf Gott (auf das innere Reden Gottes; und dann auf ein Bibelwort; z.B. die Lesung oder das Evangelium vom Tag; oder einen anderen Abschnitt der Bibel)
4. Ich bringe meine Bitten (persönliche Anliegen) und Fürbitten zu ihm (Anliegen meines Umfelds und der Welt) *„Bringt eure Bitten mit Dank vor Gott“ (Phil 4,6)*

Franz von Sales schrieb: „Täglich eine halbe Stunde auf Gott hören ist wichtig, außer wenn man sehr viel zu tun hat. Dann ist eine ganze Stunde nötig.“

Das mit der halben Stunde klappt bei mir meistens ganz gut ... ☺