



## **Beten in säkularer Zeit**

### **Predigt zu Genesis 18,20-32 und Lukas 11,1-13 am 25.7.2010**

In der Tat können wir nicht über das Gebet sprechen, ohne von Gott zu reden. Wer ist der Beter? Wer ist dieser Gott, zu dem wir reden? Was ist das Gebet? Ich versuche, dies zu sagen an einem Gedicht der Chilenin Gabriela Mistral, ein Liebesgedicht und eines der schönsten Gebete, die ich kenne. "Scham" ist der Titel dieses Gedichts.

*Wenn du mich anblickst, werd` ich schön,  
schön wie das Riedgras unterm Tau.  
Wenn ich zum Fluss hinuntersteige,  
erkennt das hohe Schilf mein sel`ges Angesicht nicht mehr.*

*Ich schäme mich des tristen Munds,  
der Stimme, der zerriss`nen, meiner rauhen Knie.  
Jetzt, da du mich, herbeigeeilt, betrachtest,  
fand ich mich arm, fühlt` ich mich bloß.*

*Am Wege trafst du keinen Stein,  
der nackter wäre in der Morgenröte  
als ich, die Frau, auf die du deinen Blick geworfen,  
da du sie singen hörtest.*

*Ich werde schweigen. Keiner soll mein Glück  
erschaun, der durch das Flachland schreitet,  
den Glanz auf meiner plumpen Stirn nicht einer sehen,  
das Zittern nicht von meiner Hand...*

*Die Nacht ist da. Aufs Riedgras fällt der Tau.  
Senk lange deinen Blick auf mich. Umhüll mich zärtlich durch dein Wort.  
Schon morgen wird, wenn sie zum Fluss hinuntersteigt,  
die du geküsst, von Schönheit strahlen.*

Wen kennzeichne ich mit diesem Gedicht - das Gebet, den Beter oder Gott? Gott möchte ich als erstes hören aus diesem Gedicht. Er ist das erste Wort, er ist der erste Bettler, er ist der erste, der erhört werden will. Erhören - ein Wort, das wir im Zusammenhang des Gebets benutzen. Erhören, das seinen Ort hat in der Sprache der Liebe. Die Geliebte erhört den Liebenden. Im Anfang war kein stummer, in sich selbst verliebter Gigant; kein Narziß, der sich in der eigenen Schönheit sonnte. Der Grund der Dinge ist Sprache, ist Wort, das ins

Leben zieht; ist Verständnis und Gehör. Der Anfang und der Grund ist die Bedürftigkeit Gottes, der so wenig mit sich selber auskommt, wie ein Liebhaber mit sich selbst auskommt. Vielleicht bettelt auch Gott: "Umhüll mich zärtlich durch dein Wort." Vielleicht liebt auch er das Gedicht von Gabriela Mistral und sagt mit seinem Anfang: "Wenn du mich anblickst, werd` ich schön". Gott ist Gebet. Er ist nicht stumme Verschlossenheit. Sein Mund fließt über, wie der Mund eines Liebenden. Im Anfang war das Wort. Das Wort zieht uns ins Leben.

### **Wer ist der Satan?**

In einem Religionsbuch lese ich: "Bevor Gott den Menschen schuf, um ihm seine Liebe und Gnade zu schenken, ist er bereits von Ewigkeit zu Ewigkeit. Gemessen an seiner ewigen Herrlichkeit werden alle menschlichen Freuden und Sorgen zweitrangig: Gott kann auch ohne uns sein, wir dagegen brauchen ihn, wir sind völlig von ihm abhängig, und der einzige Sinn unseres Lebens ist es, diesen Gott vertrauend zu verherrlichen."

Ich bin mir nicht sicher, ob dieser Religionsbuchautor nicht ein genaues Portrait des Satans geliefert hat. Er beschreibt einen, der sich selber genug ist; der wie ein gut gelaunter Superman durch die Ewigkeit schlingert; dessen Licht dazu da ist, uns zu blenden, und vor dessen Helligkeit unsere Freuden und Sorgen zweitrangig werden. Einen Gott, der unsere Freuden und Sorgen, unseren Hunger und unseren Schmerz, der das Brot der Armen und die Folter der Gequälten zweitrangig macht vor lauter selbstverliebter Majestät, dem wollen wir lieber nicht huldigen. Ein Liebendr ist er jedenfalls nicht; hungrig nach unserem Blick ist er jedenfalls nicht.

Wir sagen in unseren Kirchen mit leichter Zunge, dass Gott die Liebe ist, sprechen ihm aber oft alles ab, was einen Liebhaber ausmacht. Wir sprechen ihm das Begehren ab, die Sehnsucht, die Abhängigkeit, die Bedürftigkeit. Wir gestatten ihm höchstens die Erotik eines pensionierten Theologieprofessors.

Gott ist der erste Beter, weil er das erste Wort der Sehnsucht spricht. Wer sind wir als Beter, und was ist unser Gebet?

Das Gebet ist die Selbstausslieferung des Menschen an das tiefste Geheimnis unseres Lebens. Im Gebet sind wir am meisten die, die wir sein sollen: die nicht auf sich bestehen und die sich aussagen in den Grund der Welt. Wir werden im Gebet ein Gleichnis Gottes: wir genügen uns nicht selber; wir suchen unsere Schönheit nicht in uns selber; wir hüllen uns nicht ein in die eigene Wärme. "Umhüll mich zärtlich durch dein Wort" sagen wir. Wir erkennen unsere eigene Schönheit und Würde im Blick Gottes:

*„Wenn du mich anblickst, werd` ich schön, schön wie das Riedgras unterm Tau... Schon morgen wird, wenn sie zum Fluss hinuntersteigt, die du geküsst, von Schönheit strahlen.“*

Das Gebet ist Ort höchster Passivität; des Verzichts, sein eigener Liebhaber und Schönfinder zu sein. Es ist die Passivität, die sich nicht wehrt gegen den Blick, der uns schön und reich findet. Im Gebet weiß ich, dass ich nicht mein Selbsterbauer, Selbstrechtfertiger bin. Ich sage mich aus, ich überliefern mich dem Blick der Güte.

Vielleicht können wir uns selber nur ertragen und mit uns selber auskommen, indem wir im Gebet wegschwimmen können in den Blick der Güte. Vielleicht können wir nur dann ruhig, stark und lebensgewiss sein, wenn wir nicht gezwungen sind, nur wir selber zu sein; wenn wir wissen, dass wir die sind, als die wir angesehen werden. "Wenn du mich anblickst, werd' ich schön!"

Das ist nicht die einzige Erfahrung unter dem Blick der Güte. Es gibt eine andere, die das Gedicht von Gabriela Mistral nennt, die Erfahrung des Ungenügens mit sich selber. Die Geliebte lernt unter dem Blick der Liebe sprechen:

*"Ich schäme mich des tristen Munds,  
der Stimme, der zerrissenen, meiner rauhen Knie.  
Jetzt, da du mich, herbeigeeilt, betrachtest,  
fand ich mich arm, fühlt ich mich bloß."*

Das ist keine Aussage der eigenen Unwürdigkeit, sondern die Überraschung der Geliebten, dass gerade sie gemeint ist. Und die letzte Aussage, die sie über sich macht, da sie sich angeschaut und geliebt weiß, lässt ihre Schönheit und innere Würde aufleuchten:

*"Schon morgen wird, wenn sie zum Fluss hinuntersteigt,  
die du geküsst, von Schönheit strahlen."*

Der Grund des Lebens ist Sprache und Gehör. Aber wo denn, um Gottes willen? Wir leiden doch daran, dass unsere Gebete echolos in dunkle Abgründe fallen. Ein ganzes Leben beten, ohne eine Antwort zu hören! Gott macht uns das Beten schwer. Wir schlagen ihm in unseren Gebeten täglich die Welt um die Ohren, und er schweigt. Kein Wunder, dass uns das Gebet schwer wird - diese Rede ohne Antwort. Vielleicht heißt beten auch Gott bedrängen, endlich Gott zu sein. Vielleicht heißt es auch, mit ihm zu rechten, wie Abraham in der heutigen Lesung, und ihm das Wie-lange-noch der Psalmen entgegenzurufen.

### **Beten lernen: Handwerk lernen**

Wie lernt man eigentlich beten?

Beten ist keine Kunst, sondern ein Handwerk. Der durchschnittliche Mensch kann es lernen, wie er lesen und schreiben und kochen lernen kann. Es gehört dazu keine besondere angeborene Frömmigkeit. Wohl aber muss man eine gewisse Aufmerksamkeit für das Leben haben, eine gewisse Leidenschaftlichkeit; die Fähigkeit, zu wünschen, und die Fähigkeit, Dinge unerträglich zu finden. Wir können beten, wenn wir wissen, wofür wir beten sollen.

Dann erfordert das Gebet einige trockene Tugenden: Regelmäßigkeit, Pünktlichkeit, Ausdauer. Ein flammendes Gefühl ist nicht erfordert. Im Gegenteil, es ist einem ja meistens unwohl in der Mitte flammender Beter. Beten ist ein Stück Arbeit. Meistens ist das Beten wie das Arbeiten langweilig, und man ist froh, wenn es vorbei ist. Dagegen ist nichts zu sagen. Und doch entflammt das Gebet langsam das Herz. Der Beter lernt das Wünschen, er wächst in die Gabe des Zorns gegen das Unrecht, er verliert seine Gleichgültigkeit. Er lernt den Willen Gottes. In diesem Sinne bildet beten.

Bildung aber ist ein langfristiger und eher trockener Vorgang. Ich erinnere mich gerne an eine Geste meiner Mutter aus unserer Kindheit. Wenn, wir in die Schule gingen, hat sie uns jedes Mal ein Kreuzzeichen auf die Stirn gemacht. Sie tat das ohne jede Ergriffenheit. Es gehörte zum Morgen wie das Butterbrot, das man bekam. Wenn aber eins von uns Kindern krank war oder wenn eins für länger Abschied nahm, dann war meine Mutter eine wirkliche Künstlerin. Sie war gut in ihrer Geste, mit ihrer Sorge, mit ihrer Liebe, mit ihrer Trauer. Die kleine Gebetsgeste war wie eine Wüstenpflanze, die tot schien und nun aufgewacht war, nachdem sie das Wasser der Trauer und der Sorge bekommen hatte. Dies aber war nur möglich, weil meine Mutter es lange geübt hatte; weil sie die Uneigentlichkeit und die Formelhaftigkeit des Gebets lange ausgehalten hatte. Weil sie es lange mit halbem Herzen getan hatte, konnte sie es in der Stunde des Abschieds mit ganzem Herzen tun. In der langen, trockenen und graubrothaften Gebetsübung ist oft ein Moment der Uneigentlichkeit, der Formelhaftigkeit, das die Wahrheit des Gebets nicht zerstört und das die Situation des Ernstes vorbereitet und erst möglich macht. Man kann sich nicht erst im Ernstfall erfinden; man kann das notwendige Gebet nicht erst dann erfinden, wenn man es braucht, wie der Moment des Ertrinkens ungeeignet dazu ist, schwimmen zu lernen. Es ist ein falscher Begriff von Redlichkeit, für alle Worte und Gesten sich immer das ganze Herz abverlangen zu wollen und diese zu unterlassen, wenn die Ganzheit nicht möglich ist und wenn man nichts von ihr spürt.

Ich lerne das Beten auch durch alte Formeln, durch die Psalmen, durch das Vaterunser, durch überlieferte Lieder. Manchmal fallen sie mir leichter als die eigenen Worte. Man kann seinen eigenen halben Glauben, der schließlich auch sein Recht hat, mit der Sprache der Geschwister - der toten und der lebenden – umhüllen. Auch das ist eine Weise, den Glauben zu lernen, indem man ihn den Geschwistern abguckt und vom Munde liest. Man lernt sich auch von außen nach innen. Die Gebete der Kirche sind immer besser, als sie sind, weil die Toten sie vor uns gesprochen und ihren Glauben darin ausgedrückt haben, sie gewaschen haben mit ihren Tränen und mit ihren Hoffnungen. Ein Psalm ist wie ein abgegriffener Stein, durch viele Hände gegangen und schön geworden durch die Wärme der Geschwister. Man braucht nicht an der eigenen Dürftigkeit zu verhungern - das heißt eine Tradition und Geschwister haben.

## **Verachtet die Formeln nicht**

*Ich möchte hier etwas über Formeln in extremen Situationen unseres Lebens sagen. Ich zitiere aus dem Bericht eines Theologen über die schwere Krankheit seiner Tochter: "Meine Tochter wurde auf den Tod krank, wir bangten viele Wochen um ihr Leben. Mein Glaube wurde blank geschliffen in der Zeit. Die Wörter wurden einfach, sie bestanden aus wenigen Formeln: Dein Name ist über uns angerufen! Du dunkler Gott, gelobt seist du! Ich hatte nur noch die Formeln wie Stücke einfachen Brotes. Es war die glaubensintensivste Zeit meines Lebens. Der Glaube bestand fast nicht mehr - aus keiner Erklärung, aus keiner Erfahrung, aus keiner besonderen Überlegung, eben nur aus wenigen Formeln, die mir eine merkwürdige und nicht begründete Gewissheit gaben; nicht die Gewissheit, dass es mit meiner Tochter gut ausgehen würde, eher die Gewissheit der Stimmigkeit des Lebens - eine absurde Gewissheit in jener Zeit der Bedrohung."*

*Die Formel ist die authentischste Sprache, die wir im Leiden haben. Ich erinnere noch einmal an den Theologen und seine kranke Tochter. Um diese Kranke waren die Eltern, die Geschwister und ihre Freundinnen. Alle waren sprachgeübte Menschen, und alle verloren in den Tagen der größten Gefahr ihre Sprache und flüchteten in die Formel und in die fremde Sprache, die sie nicht zu verantworten brauchten. Die Formel wird vom Glauben von vielen verantwortet. Darum kann ich mich in sie fallen lassen, ohne dass ich genau weiß, was ich spreche. Am deutlichsten das Beispiel einer alten jüdischen Psychologin in jener Krankheit der Tochter: "Sag deiner Tochter", so sagte sie am Telefon: "dass ich zwar nicht an Gott glaube, aber ich werde für sie einen Psalm beten." Diese wundervolle Widersprüchlichkeit ist nur möglich, insofern man Sprachen kennt, die älter sind als wir selber; sofern man unverantwortete Sprachen zur Verfügung hat. Zu unserer spirituellen Ausstattung sollten eine Reihe von Formeln gehören, die sich auf unsere Lippen drängen, wenn man sie braucht. Wenn man die Sprache wirklich braucht, kann man sie nicht erfinden; sie muss geläufig sein. Sie muss auswendig gekonnt sein.*

## **Elf Regeln**

Ich möchte am Ende einige bescheidene Regeln nennen, die wichtig sind, wenn man es lernen will, regelmäßig zu beten.

1. Entschließe dich zu einem bescheidenen Vorhaben auf dem Weg zur religiösen Aufmerksamkeit (so übersetze ich Spiritualität), zum Gebet oder zur Meditation! Der bescheidene Anfang schützt vor Selbstentmutigung durch zu große Vorhaben. Ein solcher bescheidener Schritt könnte sein, am Morgen oder am Abend einen Psalm in Ruhe zu beten; sich einige Minuten für eine Lesung freizuhalten, in einer kurzen Zeit den Lesungen des Tages seine Aufmerksamkeit zu widmen. Wenn dies nicht möglich ist, liegt es nicht an der Hektik und der Überlast unseres Berufes, sondern daran, dass wir falsch leben.

2. Gib deinem Vorhaben eine feste Zeit! Bete nicht nur, wenn es dir danach zumute ist, sondern wenn es Zeit dazu ist. Regelmäßig beachtete Zeiten sind Rhythmen, Rhythmen sind gegliederte Zeiten. Erst gegliederte Zeiten sind erträgliche Zeiten. Lineare und nicht gegliederte Zeiten sind öde und schwer erträglich.
3. Gib deinem Vorhaben einen festen Ort! Orte sprechen und bauen an unserer Innerlichkeit.
4. Sei im bescheidenen Vorhaben streng mit dir selber! Mache deine Gestimmtheit und deine augenblicklichen Bedürfnisse nicht zum Maßstab deines Handelns! Stimmungen und Augenblicksbedürfnisse sind zwielichtig. Die Beachtung von Zeiten und Orten reinigt das Herz.
5. 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. Bildung ist ein langfristiges Unternehmen.
6. Sei nicht auf Erfüllung aus, sei vielmehr dankbar für geglückte Halbheit! Es gibt Ganzheitszwänge, die unsere Handlungen lähmen und uns entmutigen.
7. Beten und Meditieren sind kein Nachdenken. Es sind Stellen hoher Passivität. Man sieht die Bilder eines Psalmes oder eines Bibelverses und lässt sie behutsam bei sich verweilen.  
Meditieren und Beten heißt frei werden vom Jagen, Beabsichtigen und Fassen. Man will nichts außer kommen lassen, was kommen will. Man ist Gastgeber der Bilder. Setze den Texten und Bildern nichts entgegen! Überliefere dich ihrer Kraft und lass dich von ihnen ziehen! Sich nicht wehren und nicht besitzen wollen ist die hohe Kunst eines meditativen Verhaltens.
8. Lerne Formeln und kurze Sätze aus dem Gebets- und Bildschatz der Tradition auswendig! (Psalmverse, Bibelverse ... ). Wiederholte Formeln wiegen dich in den Geist der Bilder. Sie Verhelfen uns zur Passivität. Sie sind außerdem die Notsprache, wenn einem das Leben die Sprache verschlägt. Sie sind wie ein Balken, an den man sich nach einem Schiffbruch klammert. Wir verantworten ihren Inhalt nicht, denn wir sprechen sie mit der Zunge der Toten und lebenden Geschwister.
9. Wenn du zu Zeiten nicht beten kannst, lass es! Aber hatte 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 des Gebetes nicht!
10. Sei nicht gewaltsam mit dir selbst! Zwinge dich nicht zur Gesammeltheit! Wie fast alle Unternehmungen ist auch dieses brüchig, es soll uns der Humor über dem

Misslingen nicht verloren gehen. Auch das Misslingen ist unsere Schwester und nicht unser Todfeind.

11. 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."

Fast alle Gedanken und Formulierungen stammen von Fulbert Steffensky. Er war Benediktiner und mein geistlicher Begleiter in Maria Laach, als ich im Sommer 1965 für 7 Wochen dort gelebt habe. Später lernte er Dorothee Sölle kennen, trat aus dem Orden aus, heiratete Dorothee Sölle, wurde evangelisch und Professor für Religionspädagogik in Hamburg.