

DAS GEBET DES LEBENS

Anregungen aus dem Beten Jesu Christi und der Kirche

Sucht man eine bildliche Darstellung für das Gebet, werden einem als eines der ersten Bilder die betenden Hände von Dürer oder andere Darstellungen von Händen einfallen, die zum Gebet gefaltet sind. Vielleicht sind diese Hände noch mit einer Rosenkranzkette umwunden. Vielleicht fallen einem dazu noch Bilder von Menschen ein, die ihre Hände zum Gebet erhoben haben, wie z. B. der Priester in der Messfeier, wenn er die Amtsgebete verrichtet. Ich möchte neben diese Bilder betender Menschen noch ein weiteres stellen. Es ist die bekannte Johannesminne aus dem ehemaligen Zisterzienserinnenkloster Heiligkreuztal in der Nähe von Riedlingen an der Donau. Jesus und Johannes sitzen nebeneinander. Der links des Herrn sitzende Johannes hat seinen Kopf zu Jesus geneigt und an dessen Brust gelegt. Die linke Hand Jesu ruht auf der Schulter von Johannes, die beiden rechten Hände sind locker ineinander gelegt: Sie geben sich Halt und respektieren die Freiheit des anderen. Ein Bild des gegenseitigen Vertrauens und der Zuneigung, zugleich ein Ausdruck des Respektes und der Freiheit. (siehe Bild S. 17)

Aus diesen Bildern spricht Gebet in seinen unterschiedlichsten Facetten und Ausprägungen. Jeder Mensch, der betet, hat über sein Leben hinweg eine Reihe dieser Facetten selber praktiziert oder mit anderen erlebt. Das Leben hat das eigene Beten geprägt und verändert, herausgefordert und begleitet. Andersherum hat das Gebet das ganze Leben ausgerichtet, getragen und auf die unterschiedlichste Weise beeinflusst. Beten ist also ein lebenslanger, lebensbegleitender und sich ständig wandelnder Prozess. Mit meinen Überlegungen möchte ich diesen Prozess in den Blick nehmen und dabei auf Jesus Christus schauen, der selber ein betender Mensch war. Zugleich ist er das Wort Gottes, das in die Welt gekommen ist. Oder um es mit dem Bild der Johannesminne auszudrücken:

Lehnen wir uns an die Brust Jesu, damit er uns erfasst und uns mitnimmt in sein Gebetsleben und seine Beziehung zum Vater.

1. Gebet als Ausdruck der Beziehung

Christus ist im Neuen Testament an vielen Stellen als Betender beschrieben. Immer geht es dabei um die Beziehung zum Vater. Das Gebet drückt alle Facetten dieser Beziehung aus: Jesus ist erfreut über das, was der Vater tut und preist ihn (*»Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde ...«* Mt 11,25), er wendet sich mit seinen Anliegen an den Vater und bittet (*»Ich wusste, dass du mich immer erhörst ...«* Joh 11,42), er dankt dem Vater für das Erhaltene (*»Vater, ich danke dir ...«*, Joh 11,41), er übergibt sich und sein Leben dem Vater und unterwirft sich dessen Willen (*»Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir! Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen.«* Lk 22,42) und er stellt im Gebet Fragen (*»Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?«* Mt 27,46). Diese Aufzählung ist keinesfalls vollständig, zeigt aber trotzdem deutlich: Jesus Christus lebt aus der Beziehung zum Vater; diese Beziehung findet ihren Ausdruck im Gebet. Sein ganzes Leben bringt er im Gebet vor Gott, teilt es mit ihm und empfängt es dadurch auch immer wieder neu aus ihm - von seinem Vater. Dieser Gebetsbeziehung möchte ich nachspüren und daraus Schlüsse für unser eigenes Gebetsleben ziehen, uns sozusagen mit hineinnehmen lassen in die Beziehung Jesu zum Vater.

2. Jesus betet zum Vater

Aus den oben schon erwähnten Stellen und aus den vielen weiteren Belegen des Neuen Testaments wird deutlich, dass Jesus zum Vater betet. Dieser ist der Ursprung und der Schöpfer, auf den alles zurückgeht und in dem alles Bestand hat. Konsequenter Weise richtet sich Jesus im Gebet immer an den Vater: an seinen Vater und unseren Vater. Und auch seinen Jüngern, die ihn darum bitten, ihnen das Beten beizubringen, lehrt er ein Gebet, das Gott als »Vater« anspricht.¹ Es ist ein vertrauensvoller familiärer Umgang. Jesus zeigt, dass wir mit Gott so umgehen dürfen und sollen, wie mit einem guten Vater. Dies provoziert die jüdischen Zeitgenossen Jesu und stößt auf deren Widerstand und Ablehnung. So vertraulich kann man mit Gott nicht umgehen, meinen sie. Das ist zu familiär, da fehlt es an Ehrfurcht. Jesus lässt sich nicht beirren, er lebt ganz aus der Beziehung zum

Vater, den er mit dem Kosenamen »Abba«, was unserem »Papa« entspricht, anspricht. In dieses Vertrauensverhältnis zum Vater möchte Jesus auch uns mit hineinnehmen: »Wie mich der Vater geliebt hat, so habe auch ich euch geliebt. Bleibt in meiner Liebe!«². Deshalb bringt er seinen Jüngern das Vaterunser bei und lehrt sie, aus der Beziehung zum Vater zu leben und zu beten.

Die Liturgie greift diese Grundausrichtung des Gebetes Jesu auf. Die allermeisten Gebete der Liturgie sind an Gott Vater gerichtet, die Texte aus den ältesten Entwicklungsschichten ausschließlich. Davon gibt der Schluss vieler Gebete, z. B. der Orationen der Messfeier Zeugnis. Dieser lautet: »Darum bitten wir durch Jesus Christus, deinen Sohn, unseren Herrn und Gott, der in der Einheit des Heiligen Geistes mit dir lebst und herrscht in alle Ewigkeit.«³ Ähnlich lauten die Schlussformeln vieler weiterer Texte z. B. des eucharistischen Hochgebetes oder der großen Segensgebete. An dieser Formulierung zeigt sich der Vater als Adressat des Gebetes und daran wird der Gebetsstrom deutlich: Wir beten im Heiligen Geist durch den Mittler Jesus Christus zu Gott dem Vater. Die Liturgie kennt auch Gebete und Anrufungen, die direkt an Christus oder den Heiligen Geist gerichtet sind.⁴ Das liturgische Gebet richtet sich nie an den dreifaltigen Gott allgemein, sondern spricht immer eine der drei göttlichen Personen an, zu allermeist Gott den Vater. Und damit sind wir wieder bei Jesus Christus, der die Seinen in seine Beziehung, also in sein Gebet zum Vater mit hineinnimmt.

Für unser Beten könnte diese Beobachtung eine Einladung darstellen, unser eigenes Gebet anzuschauen und zu prüfen, zu wem wir beten. Ist es etwas unscharf »Gott« allgemein, oder haben wir nach dem Vorbild Christi eine Beziehung zum Vater, der unser Schöpfer und Grund unseres Daseins ist? Rufen wir den Herrn an, der unser Mittler und Fürsprecher beim Vater ist? Oder beten wir zum Heiligen Geist, den Jesus Christus uns als den Tröster und Beistand verheißen hat?

3. Jesus lernt beten

Wie Jesus selber das Beten gelernt hat, ist im Neuen Testament nicht ausführlich beschrieben. Wir haben jedoch ein paar kleinere Hin-

weise. Der Evangelist Lukas berichtet darüber, wie die Eltern Jesu ihren zwölfjährigen Sohn zu den Feierlichkeiten des Paschafestes nach Jerusalem mitnehmen.⁵ Das war für sie eine jährliche Gewohnheit. Daraus lässt sich erschließen, dass Jesus von seinen Eltern in den jüdischen Glauben eingeführt wurde und seine Vollzüge, Gebräuche und Gewohnheiten kennengelernt hat. Dabei wird Jesus gelernt haben, die Psalmen zu beten, wie es Juden seiner Zeit getan haben. Und er wird gelernt haben, Gott mit der Beraka zu preisen, also das Lobpreisgebet zu sprechen, mit dem Juden Gott über den ganzen Tag hinweg für alles preisen, was ihnen begegnet. Er wird die Gebete des damaligen Judentums gelernt haben, wie vermutlich das Achtzehngebet, die Tefilla und die weiteren täglichen Gebete.⁶ Man kann sagen, dass er von seinen Eltern gelernt hat, aus der engen Beziehung mit Gott heraus zu leben, die sich in einer Gebetsbeziehung ausgedrückt hat.

4. Jesus entwickelt seine eigene Form zu beten

Jesus lernt zwar die jüdischen Glaubensvollzüge kennen und ist im jüdischen Glauben seiner Zeit verwurzelt. Dennoch entwickelt er seine eigene Form zu beten, die eine Weiterentwicklung und Personalifizierung der zunächst erlernten und übernommenen Form darstellt. Verschiedene Elemente sind zu erkennen:

4.1 Jesus betet zu ungewöhnlichen Zeiten und an ungewöhnlichen Orten

Bei der Wahl der Zwölf berichtet der Evangelist Lukas davon, dass Jesus sich auf einen Berg zum Beten zurückzieht und eine ganze Nacht im Gebet zu Gott verbringt.⁷ Aus dieser Gebetshaltung heraus wählte er am Morgen die Zwölf aus seinen Jüngern aus.

Vor dem Gang Jesu über dem Wasser berichten die Evangelisten Matthäus und Markus davon, dass Jesus seine Jünger wegschickt, um allein auf einen Berg zu steigen und in der Einsamkeit spät am Abend zu beten.⁸ Danach kommt er über den See zu seinen im Boot sitzenden Jüngern, die sich über ihn erschrecken.

Lukas berichtet weiter über die Verklärung Jesu und wiederum steigt Jesus mit der Absicht zu beten auf einen Berg. Er nimmt Petrus, Johannes und

Jakobus mit. Das Gebet verändert das Aussehen Jesu und bringt ihn in innige Beziehung zu Gott, Mose und Elija.⁹

Aus diesen Äußerungen kann man entnehmen, dass Jesus die Abgeschiedenheit und Stille, die Einsamkeit und die Ungestörtheit eines Berges zum intensiven Gebet geschätzt hat. Dazu wählt er gerne die Nacht aus, die mit der Dunkelheit eher als bedrohlich empfunden wird, aber zugleich auch den Schutz und die Nähe Gottes herausfordert. Interessant ist es, dass Jesus nach dem Gebet in der Einsamkeit und in der Nacht immer die Nähe von Menschen sucht und ihnen die Nähe Gottes vermitteln kann. Sein Gebet führt ihn also zwar zeitweilig in die Einsamkeit, letztlich aber wieder zu den Menschen hin und erschließt ihnen die Herrlichkeit und Nähe Gottes.

4.2 Jesus betet an allen Orten und zu allen Zeiten

Jesus betet aber nicht nur an eigens ausgesuchten Orten und zu Zeiten, wo er seine Ruhe hat. Viele Kranke und Besessene kommen zu ihm oder werden zu ihm gebracht,¹⁰ die Jünger flehen ihn beim Sturm auf dem See an,¹¹ Marta und Maria bitten ihn um die Auferweckung ihres Bruders Lazarus,¹² und Jesus selber betet inständig im Garten Gethsemani.¹³ Viele weitere Beispiele ließen sich noch anführen dafür, dass Jesus sich dann an den Vater wendet, wenn er in Not ist und Hilfe erbitten möchte. Das geschieht spontan am jeweiligen Ort.

Jesus kann also beides: Er betet an besonderen Orten und zu besonderen Zeiten, aber er tut es genauso spontan, dort, wo er gerade ist. Auch dabei sehen wir, dass er ständig aus der Beziehung zum Vater heraus lebt und in jeder Situation alles im Gebet mit dem Vater teilt.

5. Jesu Gebet ist ein Gebet für die Menschen

Diese Beobachtung führt uns zum vielleicht wichtigsten Merkmal des Gebetes Jesu. Vor allem im Johannesevangelium wird beim Abschied Jesu von seinen Jüngern deutlich, wie sehr Jesu Beten und Leben von der Hingabe an den Vater für die Menschen geprägt ist. Da ist die Fußwaschung (Joh 13,1-20). Im Bericht darüber ist nicht vom Gebet die Rede. Natürlich kann man davon ausgehen, dass bei einem jüdischen Mahl eine

Reihe von Gebeten gesprochen wurde. Auf das ausdrückliche Gebet und die gesprochenen Texte kommt es Johannes nicht an, weil der ganze Vorgang letztlich Gebet ist, Ausdruck der innigen Beziehung Jesu zum Vater, in die er seine Jünger stellvertretend für die Menschen mit hineinnimmt. Das wird in den folgenden Kapiteln, die Johannes zwischen Abschiedsmahl und Passion platziert, noch verdeutlicht: Jesus ist der Weg zum Vater (Joh 14,1-14), er vergleicht sich mit einem Weinstock, an dem wir bleiben sollen, um Frucht zu bringen und nimmt uns in die Liebe des Vaters auf (Joh 15,1-17), er schickt uns seinen Geist, den Beistand, Lehrer und Tröster (Joh 16,4b-15). Vor allem und für unseren Zusammenhang besonders interessant ist der Ausdruck Jesu in seinem Abschiedsgebet (Joh 17,1-26). Die Gebetsworte Jesu bringen seine Verbindung zum Vater zum Ausdruck, aus der heraus er sein Heilswerk vollbringt. Die betende Beschreibung dieses Heilswerkes kann man durchaus als großen Lobpreis des Vaters verstehen.¹⁴ Nach dem Lobpreis tritt Jesus in seinem Gebet für die ihm anvertrauten Menschen fürbittend ein: *»Für sie bitte ich [...] für alle, die du mir gegeben hast«*¹⁵. Und Jesus bittet für die ihm Anvertrauten um Bewahrung, um Freude in Fülle, um Schutz vor dem Bösen, um die Heiligung in der Wahrheit, um Glauben, um die Einheit, um die Vollendung in der Herrlichkeit, um Glauben und Liebe.¹⁶ Es ist immer wieder anrührend, diesen Text zu lesen und zu betrachten, sich die Innigkeit des Gebetes Jesu zu vergegenwärtigen. Und es ist ein eindrückliches Lehrbeispiel für das Beten Jesu, der aus der Beziehung zum Vater lebt, diesen für seine Taten lobpreist und die Menschen in diese Beziehung mit hineinnimmt und sie mit hineinbetet.

6. Die Gesten Jesu beim Beten

Ob Jesus beim Beten bestimmte Gesten verwendet hat und welche, ist nur schwach bezeugt. Bei seinem Abschiedsgebet erhebt er die Augen zum Himmel.¹⁷ Bei seiner Himmelfahrt berichtet Lukas davon, dass Jesus seine Hände zum Himmel erhob und seine Jünger segnete.¹⁸ Da Jesus die Ausdrucksweisen des jüdischen Glaubens kannte, hat er sehr wahrscheinlich die ihm vertrauten Gesten beim Gebet verwendet. Soweit wir das wissen, haben die Juden zu biblischer Zeit die Hände bzw. Arme zum Gebet aus-

gebretet, etwa so, wie es der Priester in der Messe bei den Amtsgebeten heute noch tut.¹⁹ Vermutlich hat also Jesus zum Gebet die Arme ausgebreitet und die Augen zum Himmel erhoben. Diese Gesten unterstützen das Gebet mit seinen Worten und helfen der Ausrichtung auf Gott.

Viele Gläubige beten das Vaterunser mit ausgebreiteten Armen. Und sie greifen damit eine in der Antike weit verbreitete Gebetshaltung auf, wie die älteste Darstellung einer betenden Frauengestalt aus dem 3. Jh. in der Priscilla-Katakomben in Rom belegt: Es ist die betende Kirche, die ihre Hände zu Lob, Dank und Bitte zu Gott erhebt.²⁰ Die alte Gebetsgebärde der ausgebreiteten Arme, oft als »Orante« bezeichnet, stellt eine Schale dar: Nach oben offen für das, was Gott uns schenkt, zugleich zu seinem Lobpreis ausgebreitet.²¹

Manchen Menschen helfen die gefalteten Hände zum Gebet – Ausdruck der Sammlung, die unserem Kulturkreis entspricht. Und manchmal wird es überhaupt nicht möglich sein, eine Geste zum Beten zu vollziehen, etwa bei einem Stoßgebet unterwegs. Beten kann man immer, Gesten können es unterstützen, müssen es aber nicht.

7. Die verschiedenen Gebetsarten bei Christus

Wenn wir die verschiedenen Arten des Gebetes zu ermitteln versuchen, die das Neue Testament von Jesus berichtet, stoßen wir vor allem auf folgende:

7.1 Lobpreis

Als Jesus die Fünftausend speiste, ließ er sie im Gras lagern, sprach den Lobpreis, brach das Brot und lies es austeilen.²² Ebenso beim letzten Abendmahl mit seinen Jüngern: Jesus nahm das Brot, sprach den Lobpreis und gab es ihnen.²³ Nachdem Jesus mit den beiden Jüngern in Emmaus angekommen und bei ihnen eingetreten war, nahm er das Brot und sprach den Lobpreis. Daran erkannten sie ihn.²⁴

Das gemeinsame Mahl und der Lobpreis über das Brot waren offensichtlich für Jesus so typisch, dass er daran erkannt wurde. Der Lobpreis über das Brot ist eine tief im jüdischen Glaubensleben verwurzelte

Gebetsart. Es ist die sog. Berakah, die sich aus dem alten Testament entwickelt hat und im eucharistischen Hochgebet der Heiligen Messe einen entfernten Nachfahren hat. Im Judentum sind viele weitere Lobpreisgebete bekannt, nicht nur das über das Brot. Sie rufen Gott an, preisen ihn für das Brot oder die andere Wohltat, bitten um das Fortbestehen des göttlichen Heiles, um wiederum mit einer Preisung Gottes zu schließen. Dieses Beten war Jesus vertraut, er hat es geübt.

7.2 Dank

Eng mit dem Lobpreis ist der Dank verbunden. So beginnt ein Dankgebet Jesu mit den Worten: *»Ich preise dich, Vater«*.²⁵ Damit dankt Jesus dem Vater für die Offenbarung, die die Kleinen und Unmündigen erhalten haben. Sie haben Gott erkannt.²⁶ Jesus dankt dem Vater für die Erhörung seines Gebetes, als er Lazarus auferweckt hatte: *»Vater, ich danke dir, dass du mich erhört hast.«*²⁷

7.3 Bitten und Fürbitten

Jesus kennt Bitten für sich selbst und Fürbitten für die ihm Anvertrauten. Jesus bringt Bitten für sich selber vor den Vater: *»Nimm diesen Kelch von mir. Aber nicht was ich will, sondern was du willst soll geschehen.«*²⁸ Jesus weiß, was er will, bringt es im Gebet klar zum Ausdruck, stellt sich aber zugleich unter den Willen seines Vaters. Er traut dem Vater und seinem Willen mehr zu, auch wenn ihm emotional nach etwas anderem verlangt.

Neben diesen Bitten für sich selbst betet Jesus fürbittend für die ihm Anvertrauten.

Er lässt sich vom Tod seines Freundes Lazarus erschüttern und tritt mit der Kraft seines Gebetes beim Vater fürbittend ein. Lazarus kehrt in das Leben zurück.²⁹ Jesus erbittet den Heiligen Geist, der bei den Menschen bleiben soll als Tröster und Beistand.³⁰ Und im großen Abschiedsgebet tritt Jesus fürbittend für seine Jünger und alle Glaubenden ein (vgl. oben 5).³¹

Was Christus selber praktiziert, empfiehlt er auch den Menschen. Er wirbt bei seinen Jüngern um Vertrauen beim bittenden Gebet. Er fordert dazu auf, Bitten vor Gott zu bringen: *»Bittet, dann wird euch gegeben«*³².

Ja, noch mehr, er verheißt die sichere Erhörung des bittenden Gebetes: *»Bis jetzt habt ihr noch nichts in meinem Namen erbeten. Bittet, und ihr werdet empfangen, damit eure Freude vollkommen ist.«*³³ Und: *»Alles, worum ihre betet und bittet - glaubt nur, dass ihr es schon erhalten habt: dann wird es euch zuteil.«*³⁴ Wir dürfen also mit unseren Bitten vor Gott kommen und ihm alles hinhalten. Auch wenn es uns kleinlich und unwichtig vorkommt: Wichtig ist es, alles in die Beziehung zum Vater mit hineinzulegen, auch und gerade das, von dem wir meinen, dass es vielleicht vor ihm keinen Wert oder Bestand hat. Mit allem zu Gott zu kommen ist Ausdruck des Vertrauens und des Glaubens, dass er unser Leben in der Hand hält.

7.4 Machtworte

Nur in weiterem Sinne zu den Gebeten gehören die Machtworte, die Jesus spricht. Man kann sie deshalb zu den Gebeten rechnen, weil auch in ihnen letztlich das Wirken Gottes zu spüren ist, obwohl dieser nicht direkt angesprochen wird. Machtworte richtet Jesus an Dämonen oder Krankheiten. In der Synagoge von Kafarnaum begegnet Jesus einem Mann, der von einem unreinen Dämon besessen ist. Mit dem Machtwort *»Schweig und verlass ihn!«* befiehlt der Herr dem Dämon zu weichen, was dieser auch tut.³⁵ Bei der Heilung des Besessenen von Gerasa befreit Christus den Mann durch sein Machtwort von einem unreinen Geist und lässt ihn in eine Schweineherde fahren.³⁶ Diese Machtworte Jesu zeigen seine göttliche Vollmacht, in der Gott selber wirkt.³⁷

8. Gott antwortet: die Gebetserhörung Jesu

An einigen Stellen der Evangelien wird deutlich, dass Jesus in einem engen Verhältnis zum Vater steht und dass sein Gebet vom Vater erhört wird. Das zeigt sich ganz zu Beginn seines öffentlichen Wirkens bei der Taufe Jesu, als Gott Jesus als seinen geliebten Sohn bestätigt.³⁸

Als Jesus seinen Freund Lazarus auferweckt, preist er seinen Vater für die Erhörung seines Gebetes.³⁹ Ähnlich dürfen wir bei den vielen Zeichen für seine Vollmacht, also bei den Heilungen und Dämonen-Austreibungen, von Erhörungen des Gebetes Jesu ausgehen. Die Mittlerfunktion

Jesu wird an dieser Stelle spürbar. Jesus spürt die Not der Menschen und lässt sie das Heil Gottes erfahren. Er selber trägt die göttliche Vollmacht in sich, sein Eintreten für die Menschen beim Vater wird spürbar, wenn er z. B. dem Gelähmten und der Ehebrecherin die Sünden vergibt.⁴⁰

Wie er bei seinem Abschiedsgebet ausdrückt, ist er bereit, das Gebet der Menschen vor Gott zu tragen und für die Erhörung zu sorgen. Das Gebet, das wir in seinem Namen an den Vater richten, wird erhört. Denn der Vater weiß, was wir brauchen.⁴³

9. Jesus als Beter der Psalmen

An einer Stelle des Neuen Testaments betet Jesus einen Psalm. Als er sterbend am Kreuz Hängt, spricht er mit Psalm 22: *»Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?«*⁴⁴ Er fasst sein Fragen, sein Leiden, seinen Schmerz und seine Beziehung zum Vater in diesem Moment in das Zitat eines Psalmes. Mit eigenen Worten hätte Jesus es in dieser Situation nicht besser ausdrücken können. An weiteren Stellen ist angedeutet, dass Jesus Psalmen gebetet hat. Matthäus und Markus berichten, dass Jesus nach Beendigung des Abendmahls »nach dem Lobgesang«⁴⁵ zum Ölberg hinausging. Unter »Lobgesang« ist das Hallel zu verstehen, die Psalmen 113-118, deren Gesang das Paschamahl beschloss. Wir dürfen annehmen, dass Jesus wie alle Juden oft Psalmen gebetet hat und sie kannte. Im Beten Jesu zeigt sich die Gebetserfahrung mit den Psalmen. Es gibt Klagepsalmen und Lobpsalmen, die Psalmen bringen Freude und Dank, Lob und Bitte des Einzelnen wie des ganzen Gottesvolkes vor Gott.⁴⁶ Und Gott zeigt sich in den Psalmen immer wieder als der, der hört, der antwortet und der Heil wirkt.⁴⁷

Auf diese Erfahrung Jesu und der Israeliten mit den Psalmen als dem Gebetsbuch des Alten Testaments haben die Christen und die Kirche ihr Gebet aufgebaut: Die Psalmen sind bis heute neben anderen biblischen und nichtbiblischen Texten der wesentliche Bestandteil des Stundengebetes, das die Kirche unablässig zu Gott emporschickt.⁴⁸ Die Christen beten diese Texte des Alten Testaments im Licht Christi, mit Christus, durch ihn im Heiligen Geist. Zeichen dafür ist das am Schluss jeden Psalmes angefügte »Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.«

10. Das Gebet Jesu und das Gebet der Christen

Wir haben bei der Betrachtung des Gebetes Jesu immer wieder Ausblicke auf das Gebet der Christen getan, weil sich beides letztlich nicht trennen lässt. Jesu Gebet zum Vater setzt sich fort im Gebet der Kirche. Und weil Jesus eins ist mit dem Vater,⁴⁹ wird der Vater mit dem Sohn durch das Gebet der Kirche verherrlicht. Weil der Vater Jesus geliebt hat und Jesus die Menschen genau so geliebt hat, wie der Vater ihn,⁵⁰ sind die Menschen in seiner Liebe, also auch in seinem Gebet geborgen. Jesu Gebet ist Ausdruck seiner Liebe, die damit mehr ist als das Rezitieren von Worten, also mehr als eine Tätigkeit. Es ist vielmehr ein Zustand, in dem Jesus lebt. Jesus lebt das Gebet in seiner Liebe zum Vater im Heiligen Geist. Und darin sind die Menschen aufgenommen, mit hineingenommen. Wenn wir Menschen also beten, sind wir in besonderer Weise der Liebe Jesu teilhaftig.

Jesus selber fordert uns zum Gebet auf. Wie oben schon dargelegt, fordert er zu Bitten auf: *»Bittet, dann wird euch gegeben«*⁵¹. Jesus geht aber über das Bitten hinaus, das ja nur verwendet wird, wenn man etwas braucht. Er fordert die Menschen im Gleichnis vom gottlosen Richter und der Witwe auf, *»dass sie allezeit beten und darin nicht nachlassen sollen.«*⁵² Auch wenn es im Gleichnis Jesu um das Durchsetzen einer Bitte geht, ist die grundlegende Aufforderung Jesu zum ständigen Beten sicher nicht nur auf das Bittgebet bezogen. Der Vergleich mit der Witwe, die durch ihre insistente Art ihre Interessen durchsetzt, ist für die Zuhörer Jesu gut plausibel. Jesus will die Menschen mit der Aufforderung zum beständigen Gebet einladen, das ganze Leben ständig in der Beziehung zum Vater zu verbringen, der sich um sie kümmert und ihnen zum Recht verhilft.

11. Das Gebet ohne Unterlass bei Paulus

Diese Aufforderung Jesu zum beständigen Gebet hat Paulus aufgegriffen und fordert die Gläubigen der Gemeinde in Thessalonich auf, ohne Unterlass zu beten. Eingebettet ist diese Aufforderung in diejenige zur Freude und zum Dank: *»Freut euch zu jeder Zeit! Betet ohne Unterlass! Dankt für alles; denn das will Gott von euch, die ihr Christus Jesus gehört.«*⁵³ Der Dreiklang aus Freude, Gebet und Dank stellt sich ein durch das Leben

aus der Beziehung zu Gott, die sich wiederum durch das Gebet und das Danken (im Gebet) ausdrückt. Paulus bringt damit die verschiedenen Arten des Gebetes in einen Zusammenhang.

Das beständige Gebet, das Gebet ohne Unterlass kann nur dann gelingen, wenn es zu einem Zustand wird. Niemand kann ständig irgendwelche Texte vor sich hersagen. Das hat auch Jesus nicht getan und nicht gewollt (*»Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern, wie die Heiden«*). Beständig Beten kann als Zustand beschrieben werden, in dem die Gläubigen leben sollen: ausgerichtet auf Gott und geborgen in seiner Liebe. Dabei kommt es nicht auf das Tun an, sondern auf das Sein, das Gebet-sein, das ganze Leben zu einem Gebet werden zu lassen. Alles, was wir sind und tun, was uns freut und ärgert, was uns belastet oder beflügelt, in die Beziehung mit Gott zu bringen und ihm zum Lob darbringen. Dann sind wir Gebet ohne Unterlass.

12. Das Gebet bei Paulus

Paulus schreibt an Timotheus über die verschiedenen Gebetsarten, ordnet diese und reduziert sie auf vier Grundkategorien: *»Vor allem fordere ich zu Bitten und Gebeten, zu Fürbitte und Danksagung auf«*⁵⁵. Der um 360 im Donaudelta geborene und 435 in Marseille gestorbene Mönch Johannes Cassian hat von 420-429 verschiedene Schriften verfasst, unter anderem auch über das Gebet.⁵⁶ Darin setzt er sich mit den Gebetsarten bei Paulus auseinander und bezeichnet schon die Reihenfolge: Bitten, Gebete, Fürbitte und Danksagung als nicht willkürlich, sondern als *»inspiriertes Apostelwort«*.

Interessant sind die vier Arten, die wir in leicht anderer Bezeichnung auch schon bei Christus gefunden haben.⁵⁷ Cassian schreibt zu den einzelnen Gebetsarten:

Bitten

*»... sind inständiges und sehnsüchtiges Verlangen nach Befreiung von seelischer Last«*⁵⁸.

Gebete

*»... sind Gebete der Hingabe, durch die wir letztlich uns selbst Gott darbringen.«*⁵⁹ Für Cassian geht es im Gebet der Hingabe letztlich

um das sich ganz übereignen an Gott, sich und sein Leben ganz ihm überlassen, ihm alles zu übergeben, was unser Leben ausmacht.⁶⁰ Es ist die Umsetzung der Bitte Jesu in seinem Abschiedsgebet, dass wir zwar in der Welt sind und leben, aber nicht von der Welt.⁶¹ Cassian schlägt einen Weg der Hingabe vor, der sich ganz auf den Weg Christi einlässt und aus der Beziehung zum Vater lebt. Alles andere, auch das Dasein in der Welt, ist darin eingeordnet und hat seinen Platz in Bezug auf den Vater.

Fürbitten

nehmen ganz von selbst alle, die der Gläubige lieb hat und ihm nahe stehen, mit in das Gebet. Die Kraft des Gebetes strömt auf alle aus.⁶²

Danksagungen

... sieht Cassian nicht nur auf den Dank für Heilstaten Gottes beschränkt. »Es geht hier um eine unaussprechliche Herzensbeziehung, in der sich der Meditierende des Erbarmens und der Liebe Gottes umfassend bewusst wird.«⁶³ Das Herz ist so voller Dankbarkeit, dass es gar nicht mehr zu beten aufhören kann und will.

13. Die betende Kirche

Menschen im alttestamentlichen Bund, die Jünger, die Jesus zum Beten anleitet, viele Gläubige zu allen Zeiten und in unserer Zeit: Immer haben sich Menschen im Gebet an Gott gewandt. Die Erfahrungen, die sie dabei gemacht haben, sind auf vielfältige Weise geronnen in Gebetstexten, in Anleitungen zum Beten, in Beschreibungen zum Beten oder in Anleitungen zur Meditation, zum geistlichen Leben. Gebetstexte und der Vorgang des Betens sind immer wieder erforscht und untersucht worden, um hinter ihr Geheimnis zu kommen.

Wer selber betet und sich auf die Beziehung mit Gott einlässt, wird das Geheimnis erfahren, das man letztlich nicht beschreiben kann. Es ist eine Gnadengabe, die Christus erbittet, für die sich der Mensch öffnen muss: die Geborgenheit in Gott, der unsere Kraftquelle sein möchte. Das eingangs erwähnte Bild der Johannesminne bringt das treffend zum Aus-

druck. Wie Johannes und die Jünger haben viele Menschen diese Erfahrung über ihr Leben hinweg gemacht und daraus Kraft geschöpft für das, was ihnen widerfahren ist. Sie haben dabei bewusst oder unbewusst in ihrem Leben immer mehr den Auftrag Jesu umgesetzt: Betet ohne Unterlass! Diesen Auftrag gilt es, auch in unserer Zeit fortzuführen.

14. Wir beten mit der Kirche

Was lässt sich aus dem Bedachten und oft nur allzu knapp Dargestellten für unser Gebet zusammenfassend sagen?

14.1 Beten ist eine Daseinsweise

Die Aufforderung ständig zu beten hat uns zur Folgerung geführt, dass Beten mehr eine Daseinsweise, mehr ein Zustand ist, als eine Handlung, ein Tun. Der frühchristliche Theologe Origenes († um 254) schreibt in diesem Zusammenhang:

»Ohne Unterlass‘ aber betet der, welcher Gebet und notwendige Werke verbindet und das Gebet begleitet sein lässt von entsprechenden Handlungen. Denn auch gute Werke oder das Befolgen der göttlichen Weisungen muss mit in den Bereich des Gebetes einbezogen werden. Wenn wir das ganze Leben der Frommen als ein einziges, großes zusammenhängendes Gebet betrachten, dann ist die Mahnung, unablässig zu beten, auch durchführbar. Ein Teil dieses Gebets ist eben das, was wir im engeren Sinne Gebet nennen. Dieses sollte man nicht weniger als dreimal am Tag verrichten.«⁶⁴

Das Gebet wird sich also in verschiedener Weise artikulieren: Gebet im engeren Sinne, das Origenes drei Mal am Tag empfiehlt, und das zum Gebet gewordene Leben mit all seinen Facetten brauchen sich gegenseitig und bereichern sich gegenseitig.

14.2 Lobpreis, Dank, Bitten und Fürbitten

Jesus bringt zu den verschiedensten Gelegenheiten sein Leben im Gebet vor Gott in Lobpreis, in Dank, in Bitten und Fürbitten; ja sogar im Klagen. Das darf uns Anregung sein, in die Gebetsbeziehung zu Gott ebenfalls

unser ganzes Leben mit all dem, was es ausmacht, hineinzulegen. Dabei kommt es nicht auf wohl formulierte Worte an oder formvollendete Sätze. Wir dürfen vor unserem Vater so sein, wie wir sind, in unserer Größe aber auch mit dem Elend, mit dem Guten und unseren Abgründen. Er weiß um uns und trägt uns. Uns tut es gut, das im Gebet immer wieder auszudrücken, in den Worten, die uns gerade kommen, und oft vermögen wir es nicht einmal in Worte zu fassen, was uns bewegt.

14.3 Psalmen beten

Die Psalmen sind neben weiteren Texten der Heiligen Schrift der Gebetsschatz der Kirche. Sich an ihnen zu orientieren heißt, sich in die Gebetserfahrung von unzählbar vielen Betern hineinzustellen. Lob, Dank, Bitte, Klage, Fragen und Zweifel, alles ist in diesen Texten enthalten. Es kommt darauf an, sie richtig auszuwählen und sie sich zu eigen zu machen. Dann wird man sich ihrer Weisheit nicht verschließen können.⁶⁵ Gleiches gilt für die Gebetstexte und Formen der Kirche. Wie für Jesus sich das ganze Leben im Gebet der Psalmen widerspiegelt, so darf sich auch unser Leben in den Psalmen spiegeln. Es braucht ein bisschen Geduld: *»Im Anfang denkt man leicht, Psalmenbeten sei nichts für einen einfachen Menschen. Eines Tages entdeckt man, daß der Psalter ein Urgebetbuch für jeden Christen ist, wenn man nur richtig auswählt.«⁶⁶*

14.4 Mit Johannes bei Jesus sein

Wir haben unsere Betrachtung mit dem Bild der Johannesminne begonnen. Die Einladung gilt auch für uns. Setzen wir uns als Johannes an die Seite Jesu, lassen wir uns die Hand Jesu auf die Schulter legen, die andere Hand nehmen in Freiheit und Führung. Beten heißt bei Christus sein, mit ihm zum Vater zu gehen. Erfahren, dass er uns nahe ist. Er schenkt sich uns, wenn wir uns für ihn öffnen.

Prof. Dr. Klaus Peter Dannecker

Phasen des Lebens – Formen des Betens

1. Im Anfang ist man geneigt, das Gebet als Pflicht, als Leistung anzusehen. Wenn man reifer wird, erkennt man, daß es Gabe und Geschenk von oben ist.
2. Im Anfang ist Beten oft zunächst mit Bitten für sich selbst gleichbedeutend; später weitet sich das Bitten immer häufiger zur Fürbitte. So sehr Bitte und Fürbitte ihren Platz im Gebet behalten dürfen, so entdeckt man mit den Jahren doch, um wieviel das Danken und vor allem das Loben Gottes größer ist.
3. Im Anfang übernimmt man zum Beten auswendig gelernte oder aus Büchern entnommene Vorlagen. Später gehen einem die Formeln auf, aber man lernt dazu und darüber hinaus aus dem Herzen beten.
4. Im Anfang schätzt man mehr das ausführliche Gebet. Wenn man reifer wird, lernt man die Kraft der Kurzgebete schätzen.
5. Im Anfang sucht man auch im Gebet die Abwechslung. Später entdeckt man die Kraft der Wiederholung.
6. Im Anfang ist man stärker auf Gebetsort, Gebetszeit und Gebetsgebärde angewiesen, und sie bleiben das ganze Leben hindurch eine notwendige Hilfe, die man mit dem Reiferwerden neu entdeckt. Aber mit den Jahren lernt man auch, an ungewohnten Zeiten und ohne Gebärden zu beten.
7. Im Anfang meint man, das liturgische Gebet der Kirche sei eine Welt, die mit unserem Privatgebet wenig zu tun hat. Später geht einem auf, welche Kraft in Gebeten der Liturgie liegt, die einem zum persönlichen Gebet geworden sind.

8. Im Anfang denkt man leicht, Psalmenbeten sei nichts für einen einfachen Menschen. Eines Tages entdeckt man, daß der Psalter ein Urgebetbuch für jeden Christen ist, wenn man nur richtig auswählt.

9. Im Anfang meint man, Beten und Bibellesen seien zwei verschiedene Dinge. Später entdeckt man, daß man die Bibel betend lesen kann und auf diesem Weg die Kunst des Meditierens erlernen kann.

10. Man wird beim Beten nie ganz ohne Worte auskommen. Aber vielen Menschen wird es geschenkt, auch wortlos beten zu können.

Dabei ist zu bedenken, dass wir im Gebet eigentlich keine „Fort-schritte“ gibt. Vielmehr geht es darum, in jeder Phase des Lebens die jeweils passende Gebetsform auszuprägen. Es gibt also kein „besser“ oder „schlechter“, sondern die je adäquate Form, die es einzuüben gilt. Die Art des Betens ist abhängig von der Lebenssituation, die sich sehr schnell ändern kann. Auch hier heißt es, die entsprechende Art des Gebetes anzunehmen und ehrlich zu bleiben.

Balthasar Fischer, Zeitschrift Gottesdienst 1976/24

Anmerkungen

- 1 Vgl. Mt 6,7-15.
- 2 Joh 15,9. Vgl. auch Joh 17,1-26.
- 3 Messbuch ²1988, 333.
- 4 Freilich gibt es auch Gebete und Anrufungen in der Hl. Messe, die an Christus gerichtet sind, z. B. das Kyrie oder das Friedensgebet. An den Heiligen Geist ist z. B. die Pfingstsequenz gerichtet. Alle diese Texte entstammen jüngeren Entstehungsschichten der Liturgie. Trotzdem ist das Gesamtgefüge des liturgischen Gebetes immer an den Vater gerichtet. Vgl. Lohfink, Beten schenkt Heimat, 17.
- 5 Vgl. Lk 2,41-52.
- 6 Vgl. Elbogen, Der jüdische Gottesdienst, 14-106; Ben-Chorin, Betendes Judentum.
- 7 Vgl. Lk 6,12-16.
- 8 Vgl. Mt 14,22-33; Mk 6,45-52.
- 9 Vgl. Lk 9,28-36.
- 10 Z. B. Mt 8; 9.
- 11 Vgl. Mt 8,23-27.
- 12 Vgl. Joh 11,17-44.
- 13 Vgl. Mt 26,36-46.
- 14 Vgl. Joh 17,1-8.
- 15 Vgl. Joh 17,9.
- 16 Vgl. Joh 17,9-26.
- 17 Vgl. Joh 17,1.
- 18 Vgl. Lk 24,50.
- 19 Vgl. Elbogen, Der jüdische Gottesdienst, 498.
- 20 Vgl. Pavia u. a., Unter den Straßen von Rom, 124.
- 21 Vgl. Fischer, Frömmigkeit der Kirche, 139.
- 22 Vgl. Mt 14,19; Mk 6,41.
- 23 Vgl. Mt 26,26; Mk 14,22.
- 24 Vgl. Lk 24,30f.
- 25 Vgl. Mt 11,25.
- 26 Vgl. Mt 11,25-27; Lk 10,21-22.
- 27 Joh 11,41.
- 28 Mk 14,36.
- 29 Vgl. Joh 11,17-44.
- 30 Vgl. Joh 14,16.
- 31 Vgl. Joh 17,9-26.
- 32 Mt 7,7.
- 33 Joh 16,24.
- 34 Mk 11,24.
- 35 Vgl. Mk 1,21-28; Lk 4,31-37.
- 36 Vgl. Mk 5,1-20 parr.
- 37 Die göttliche Vollmacht Jesu zeigt sich in vielen weiteren Taten Jesu, z. B. den Heilungen oder der Vergebung der Sünden. Da diese und die Machtworte nicht streng zum Gebet gehören, brauchen wir hier nicht weiter darauf eingehen.
- 38 Vgl. Mt 3,13-17; Mk 1,9-11; Lk 3,21f.
- 39 Vgl. Joh 11,41f.
- 40 Vgl. Lk 5,17-26; Lk 7,36-50.
- 41 Vgl. Joh 17,1-26.
- 42 Vgl. Joh 16,24.
- 43 Vgl. Mt 6,8.
- 44 Mk 15,34 mit einem Zitat aus Ps 22,2.
- 45 Mt 26,30; Mk 14,26.
- 46 Viel ausführlicher dazu: Lohfink, Beten schenkt Heimat, 125-178.
- 47 Vgl. zu den Psalmen Deissler.
- 48 Vgl. Tagzeitenliturgie der Zukunft.
- 49 Vgl. Joh 10,30.
- 50 Vgl. Joh 15,9.
- 51 Mt 7,7.
- 52 Lk 18,1.
- 53 1 Thess 5,16-18.
- 54 Mt 6,7.
- 55 1 Tim 2,1.
- 56 Johannes Cassian, Collationes Patrum XXIV Kap. 9 und 10. Verschiedene Ausgaben in Deutsch, u. a. die kommentierte Ausgabe Johannes Cassian, Das Ruhegebet. Eine Einübung hg. von Peter Dykhoff, München ³1993.
- 57 Cassian selber überprüft den Gebetsweg, den er vorschlägt, am Gebet Jesu, vgl. Johannes Cassian, Das Ruhegebet, 47.
- 58 Johannes Cassian, Das Ruhegebet, 42.
- 59 Johannes Cassian, Das Ruhegebet, 42.
- 60 Vgl. Johannes Cassian, Das Ruhegebet, 42f.
- 61 Vgl. Joh 17,6.
- 62 Vgl. Johannes Cassian, Das Ruhegebet, 43.
- 63 Johannes Cassian, Das Ruhegebet, 43.
- 64 Origenes, Über das Gebet, XII. Zitiert nach: Geerlings/Greshake, Quellen geistlichen Lebens. Die Zeit der Väter, 83.
- 65 Vgl. dazu die immer wieder anregenden Gedanken von Balthasar Fischer, Phasen des Lebens - Formen des Betens, in: Gottesdienst 1976, 24.
- 66 Fischer, Phasen des Lebens - Formen des Betens.

Literatur

(Aufgeführt ist sowohl die ausdrücklich verwendete Literatur, als auch darüber hinaus zur Vertiefung empfehlenswerte Titel.)

BEN-CHORIN, Schalom (1980): Betendes Judentum. Die Liturgie der Synagoge: Münchener Vorlesung. Tübingen: J.C.B. Mohr (P. Siebeck).

CASSIANUS, Johannes; Dyckhoff, Peter (1993): Das Ruhegebet. Eine Einübung nach Johannes Cassian. 3. Aufl. München: Kösel.

DEISSLER, Alfons (1989): Die Psalmen. 6. Aufl. Düsseldorf: Patmos Verlag.

Deutsches Liturgisches Institut (Hg.) (1999): Tagzeitenliturgie der Zukunft. Allgemeine Einführung in das Stundengebet. Trier.

DYCKHOFF, Peter (2009): Ruhegebet. 1. Aufl. München: Don Bosco.

ELBOGEN, Ismar (1995): Der jüdische Gottesdienst in seiner geschichtlichen Entwicklung. 2. Nachdr. der 3. verb. Aufl. Hildesheim, New York: Olms.

FISCHER, Balthasar (1976): Phasen des Lebens - Formen des Betens. In: *Gottesdienst*, S. 24.

FISCHER, Balthasar (2000): Frömmigkeit der Kirche. Gesammelte Studien zur christlichen Spiritualität. Bonn: Borengässer.

GEERLINGS, Wilhelm; Greshake, Gisbert (Hg.) (2008): Quellen geistlichen Lebens. Die Zeit der Väter. Band 1. Überarbeitete Neuausgabe. Ostfildern: Matthias-Grünewald-Verlag.

GUARDINI, Romano (1985): Theologische Gebete. 8. Aufl. Frankfurt am Main: J. Knecht.

GUARDINI, Romano (1990): Vorschule des Betens. 9. Aufl.: Matthias-Grünewald-Verlag.

JUNGCLAUSSEN, Emmanuel (1986): Suche Gott in dir. Der Weg des inneren Schweigens nach einer vergessenen Meisterin, Jeanne-Marie Guyon. Freiburg im Breisgau, Basel, Wien: Herder.

JUNGCLAUSSEN, Emmanuel (2008): Unterweisung im Herzensgebet. 3. Aufl. St Ottilien: EOS-Verlag.

LOHFINK, Gerhard (2010): Beten schenkt Heimat. Theologie und Praxis des christlichen Gebets. Freiburg im Breisgau, Basel, Wien: Herder.

PAVIA, Carlo; Mocchegiani Carpano, Claudio; Moscati, Sabatino (1986): Unter den Strassen von Rom. Ein archäologischer Führer zu den verborgenen Stätten der Antike und des frühen Christentums. Freiburg: Herder.

THEOPHAN, Starez; Sudbrack, Josef (1985): Schule des Herzensgebetes. Die Weisheit des Starez Theophan. Salzburg: Müller.

WEISMAYER, Josef (2007): Leben aus dem Geist Jesu. Grundzüge christlicher Spiritualität. Innsbruck, Wien, Kevelaer: Verlagsanstalt Tyrolia.