

In Gesprächen höre ich immer wieder von der Sehnsucht vieler Menschen, wieder richtig beten zu können. Wie geht das, beten?

Viele meinen, sie müssten beim Beten immer Worte sagen. Und oft gehen ihnen die Worte aus. Sie wissen nicht, was sie Gott sagen sollen.

Daher möchte ich ein anderes Bild für das Beten kurz darstellen. Beten heißt für mich in erster Linie nicht Dialog mit Gott sondern Begegnung mit Gott. Die Begegnung verwandelt uns. So will auch das Beten uns verwandeln. Das Gebet mit Gott hat für mich vier Schritte:

Beten als Begegnung mit Gott

Der erste Schritt ist die Begegnung mit mir selbst. Ich nehme mir Zeit, erst einmal in mich hineinzuspüren. Wer bin ich überhaupt. Wo ist der Punkt, an dem ich „ICH“ sagen kann. Bin ich bei mir daheim? Ich muss erst in Berührung mit mir kommen, um Gott zu spüren. Wer sich selbst nicht spürt, der wird auch Gottes Gegenwart nicht spüren.

Der zweite Schritt ist die Begegnung mit Gott. Ich horche in die Stille hinein und frage mich, wer dieser Gott ist, zu dem ich bete. Zuerst werden mir Bilder von Gott einfallen... negative Gottes-

bilder(!*) die ich versuche loszulassen..., aber auch positive Bilder(!*) von Gott: Der barmherzige Vater, der Gott, der Liebe ist... aber auch diese Bilder muss ich übersteigen. Gott ist jenseits aller Bilder...

Ich muss Ausschau halten nach dem unbekanntem und unbegreiflichen Gott. Nur dann ohne mich, was beten heißt: dieses abgrundtiefe Geheimnis Gottes anzusprechen und sich in seiner Gegenwart zu halten.

Der dritte Schritt des Gebetes ist dann das Sprechen mit Gott. Ich sage Gott, was mich bewegt und beschäftigt. Das kann mit Worten geschehen. Ich kann aber auch Gott einfach alles hinhalten, was in mir auftaucht.

Ich setze mich vor Gott, schaue auf ihn und beobachte, was in mir an Gedanken und Gefühlen auftaucht. Diese Gedanken und Gefühle nehme ich dann als Gebet. Ich halte sie Gott hin. Manchmal spreche ich mit Gott über diese Gedanken oder ich halte sie einfach in seine unbegreifliche Liebe hinein. Dann verlieren sie an Macht. Sie bedrängen mich nicht mehr. Ich kann sie in Gott hinein lassen.

Das Gebet muss nicht fromm sein. Es soll nur ehrlich sein. Ich soll mein Herz, so wie es ist, unge-

schützt Gott hinhalten. Manchmal ist das nicht angenehm, aber es befreit. Ich brauche nicht mehr vor mir davonzulaufen. Ich kann mich vor Gott aushalten. Ich darf so sein, wie ich bin. Das Gebet führt mich in die eigene Wahrheit. Und nur die Wahrheit wird mich frei machen, wie es schon Jesus im Johannesevangelium gesagt hat.

Berührung mit meinem wahren Selbst

Der vierte Schritt des Gebetes ist dann das Schweigen vor Gott. Ich sitze vor Gott, werde still vor ihm, schaue ihn an und lasse mich anschauen. Ich weile in der Stille vor Gott und weis mich von seiner liebenden Gegenwart eingehüllt.

Es ist ein Schweigen vor Gott. Es kann aber auch ein Schweigen in Gott sein. Dann führt mich das Schweigen in den inneren Ort in mir, wo es ganz still ist. Es ist der Raum, in dem Gott in mir wohnt. Dort wo Gott in mir wohnt, da haben die Gedanken und Gefühle keinen Zutritt. Da vermag der Lärm der Welt nicht hindrängen. Dort haben auch die Menschen mit ihren Erwartungen und Ansprüchen keinen Zugang. Ich bin allein mit Gott und in Gott. In diesem inneren Raum komme ich in Berührung mit meinem wahren Selbst. In Gott erahne ich, wer ich selber bin. Und in Gott erfahre ich wahre Freiheit. Da bin ich bei mir daheim und bei Gott.

Diese vier Schritte folgen nicht immer der Reihe nach. Doch sie

bilden eine Struktur für ein persönliches Beten. Wenn ich so bete, dann erlebe ich das Beten wirklich als etwas, was mir gut tut. Das Gebet ist dann nicht beschränkt auf die einzelnen Akte des Betens. Ich lebe vielmehr immer aus der Begegnung mit Gott. Ich lebe vor ihm und mit ihm, in seiner Gegenwart, von seiner heilenden Nähe eingehüllt.

(Auszug aus einem Artikel von Pater Anselm Grün, Benediktiner in der Abtei Münsterschwarzach)

Anmerkungen von Klaus Stemmler:

(!*) Innere Bilder sind ein wertvolles Gut und sie sind Sprache unserer Seele. Die Auseinandersetzung mit meinen erworbenen Gottes-Bildern ist ein besonderer Meilenstein auf dem Geistlichen Weg:

Weg der Identifikation:

Positive Gottesbilder laden zum „verspüren“ und „verkosten“ ein - ganz so, wie sie meine Seele nähren...

Negative Gottesbilder gilt es ebenfalls „auszuloten“, um darüber „herauszuschmecken“, wie sehr es mir unter ihrem Einfluss an Leben und Lebendigkeit mangelt...

Weg der Desidentifikation :

Im nächsten Schritt gilt es dem zu trauen, was nach Segen, Leben und Lebendigkeit „schmeckt“... und alles andere, was mit einem „Gott des Lebens“ unvereinbar ist, zurückzuweisen.

Haben sich meine Gottesbilder geklärt, dann ist es hilfreich, die positiven Gottesbilder zu überschreiten und die negativen Gottesbilder zu entthronisieren:

Ich lade Gott ein, mir in aller Freiheit zu zeigen, wie ER mir begegnen möchte und was ER an Segen für mich bereit hält...