

Gebetsnot und not-wendendes Beten (III)

In den ersten beiden Beiträgen (Heft 1 u. 2) war von den Gebetsnöten die Rede, die aufgrund der Nichtbeachtung natürlicher Dinge oder aufgrund der Schwerhörigkeit unserer Zeit gegenüber Gott entstehen. Die Schwierigkeit zu beten kann aber auch an einer persönlich verschuldeten „Schwerhörigkeit“ liegen. (Redaktion)

Gebetsnot aus persönlich verschuldeter Schwerhörigkeit gegenüber Gott

Sicherlich sind oft Umstände, für die der einzelne nichts kann, mit eine Ursache, daß der Mensch sich mit dem Gebet schwertut. Es besteht aber auch die Versuchung, den „Sündenbock“ woanders zu suchen und sich selbst die Hände in Unschuld zu waschen. Man huldigt damit den (heute) weit verbreiteten Entschuldigungsmechanismen und verfällt dem „Unschuldswahn“, von dem Friedrich Dürrenmatt sagt: „In der Wurstelei unseres Jahrhunderts, in diesem Kehraus der weißen Rasse, gibt es keine Schuldigen und auch keine Verantwortlichen mehr. Alle können nichts dafür und haben es nicht gewollt.“¹

Mangelnde Treue im Gebet

Die persönliche Schuld liegt oft darin, daß der Mensch das Beten auf die Gunst oder Ungunst des Augenblicks beschränkt. Die Gegenseitigkeit einer Beziehung wird auf eine Seite reduziert: ob es mir „taugt“, ob es mir gefällt, ob ich es angenehm empfinde und mich dabei wohlfühle, ob ich es brauche und etwas davon habe. Das DU kommt unter das Imperium meiner Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle; es wird in seinem Eigenwert beschränkt; es zählt nur, insofern es in *mein* Konzept paßt. Der Raster der eigenen Subjektivität bestimmt alles; unter diesem Filter meines eigenen Ichs bleibt das DU praktisch ausgesperrt.

Wie beim Übergang von der Verliebtheit zur Liebe der narzißtische Projektionsbereich verlassen werden muß und in dieser Phase der Ernüchterung, aber auch der Wirklichkeitsfindung das DU in seiner Andersheit anerkannt und bejaht wird, bedarf auch das Gebet als Beziehung zwischen Mensch und Gott der Pflege in guten und bösen Tagen, in Gesundheit und in Krankheit, in Tagen des Trostes und in Durststrecken. Wenn die Beziehung nicht mehr gepflegt wird, entfremdet man sich und hat sich eines Tages nichts mehr zu sagen. Gott „dient“ dann in narzißtischer Engführung nur der Verwirklichung meiner Pläne (auch wenn ich bete: „Dein Reich komme“). Er darf sich in seiner Andersheit gar nicht zeigen; nützt er nichts, so kann er, wie der Mohr, der seine Pflicht getan hat, abtreten.

Die biblische Gotteserfahrung zeigt deutlich, daß Gott immer wieder anders und größer ist als des Menschen Vorstellung von ihm und daß er den Menschen immer wieder — wie Abraham — aus lieb gewordenen Geleisen herausruft, ihn im Exodus in die Wüste führt, damit er sich von selbstgebastelten Götzen trenne und lerne, wirklich voll Vertrauen vom wahren Gott her zu leben. Das geht nicht ohne die Erfahrung, daß Gott sich manchmal „quer legt“ und daß der Mensch dann hadert und murrte — und doch immer

¹ F. Dürrenmatt, Theaterprobleme, Zürich 1955, 47f.

wieder die Beziehung zu Gott durchhält. Wer diesen Krisen ausweicht, bleibt bei sich selbst stehen und läßt sich nicht in die Begegnung mit dem je größeren Du Gottes führen. Nur durch solche Krisen und letztlich durch die Krise des Todes hindurch wird Gott die „Antwort auf all mein Fragen“.

Die Kontinuität ist das Geheimnis jedes Lebenswachstums, des Wachstums im biologischen, geistigen und geistlichen Leben. Die Regelmäßigkeit ist der Weg zur Vertiefung jeder Beziehung, denn: „Es muß feste Bräuche geben“ (A. de Saint-Exupéry). Liebe gründet nicht in der momentanen Begeisterung, sondern in der Treue. Treue und die dazugehörige Geduld sind heute unzeitgemäße, aber deshalb umso notwendigere, notwendende Tugenden. Die hohen Ideale der Gottesbeziehung müssen umgewechselt werden in die kleine Münze des Alltags, der täglichen Gebetszeit, die für den, der geistlich halbwegs wach bleiben und daraus auch Kraft für sein berufliches Tun schöpfen möchte, wohl täglich eine halbe Stunde und manchmal auch mehr (etwa an einem Tag der Woche bis zu zwei Stunden) betragen sollte.

Zeit und Ort des Gebetes sind zwar relativ, aber wer ehrlich zu sich selbst ist, wird wahrscheinlich feststellen, daß er ohne regelmäßige Gebetszeit und ohne einen gewohnten Ort nicht zum Beten kommt. Ein täglich neues Suchen nach einer möglichen Zeit und nach einem möglichen Ort sind zu anstrengend. Jeder möge zuerst einmal experimentieren und für sich herausfinden, wann und wo es für ihn günstig ist zu beten, doch dann — bei aller notwendigen Flexibilität — seine Ordnung einhalten. „*Serva ordinem et ordo te servabit.*“ Wer täglich auf seine Spontaneität wartet, wird sich bald eingestehen müssen, daß sie nicht anhält, oder daß sie nur ein Deckname für persönliche „Schlammerei“ ist, der auch der bestgemeinte Vorsatz bald zum Opfer fällt. Jeder, der ein Instrument spielt, weiß, daß nur derjenige improvisieren kann, der sein Instrument durch jahrelanges Üben gut beherrscht.

Flucht vor Verantwortung

Die Begegnung mit Gott ist zugleich eine immer tiefere Einführung in die Wahrheit, die der Mensch selbst ist. Vor allem die Kenntnis Jesu Christi öffnet ihm auch die Augen für die Wahrheit über sich selbst.

Diese Wahrheit trifft aber vielfach auf den Widerstand des Menschen, weil er interessiert ist an seinen Selbstbildnissen und seinen Einbildungen, so daß das Evangelium zur Krisis, zum Schwert, zur Scheidung von seinem wirklichen Selbst und seinem Schein-Ich wird. Das eigene „Interesse“ kann die Optik für die Sicht Jesu Christi trüben. Die Flucht vor der Verantwortung, in welche mich das Gebet als Beziehung zu Gott ruft, kann mich schuldhaft schwerhörig machen für Gott. Wer sich diese Schwerhörigkeit gegenüber Gott eingesteht, befindet sich in guter biblischer Gesellschaft, denn viele von Gott berufene Menschen, etwa Mose oder Jeremia, ja das ganze Volk Israel, waren oft schwerhörig für seinen Ruf und haben ihr Herz verhärtet.

Wenn der Mensch an Gott glaubt, ist es natürlich und vernünftig, täglich zu Gott zu beten. Dieses Gebet hat freilich existentielle Folgen, denn Gott macht mich z. B. darauf aufmerksam, daß ich wichtige Entscheidungen vor mir herschiebe, eine klare Stellungnahme vermeide oder nicht willens bin, verschiedene unsaubere Beziehungen zu klären. Man wird gelegentlich den Verdacht nicht los, daß die Betonung der Verborgenheit Gottes in Gesprächen über Gebetsschwierigkeiten den Versuch einer Rationalisierung darstellt, eine „vernünftige“ Erklärung für ein Verhalten, das in Wirklichkeit alles andere als vernünftig ist, hinter dem aber ein sehr verständliches Interesse steht: Der Mensch

ist nicht so und lebt nicht so, wie er sein und leben sollte, ist aber zu schwach, um diese existentielle Differenz durch eine ständige Bekehrung abzubauen.

Gebet als Ruf in die Eigentlichkeit

Wer sich seiner Wirklichkeit stellt — und das tut er im rechten Gebet —, der hört Gottes Stimme und wird daran erinnert, daß er nicht so leben kann, wie er es offen oder insgeheim tut: in Halbheit oder Unentschiedenheit, in der Einbildung von der Schuldlosigkeit seines Lebens, in der vorrangigen Befriedigung seiner privaten Bedürfnisse auf Kosten anderer, im Verharren in den selbstgeschaffenen Sicherungen seiner Existenz u. dgl. Was Gott dem Menschen „sagt“, wenn er sich ihm im Gebet stellt, geht ihm oft ganz elementar „gegen den Strich“. Das erklärt den Widerstand, sich im Gebet vor *dem* einzufinden und dem standzuhalten, der ihn zur Eigentlichkeit ruft, der ihn seiner Verfehlungen überführt, weil er „alles weiß“. Dieser Widerstand ist oft der wahre Grund für die Nachlässigkeit im Gebet und für die Schwerhörigkeit Gott gegenüber, darüber hinaus vielleicht auch ein Versuch, die Wirklichkeit Gottes überhaupt zu bestreiten. Dieser Widerstand macht sich die Verborgenheit Gottes und die epochale Schwerhörigkeit unserer Zeit gegenüber Gott für seine Interessen zunutze.

Aus solchen Gründen scheinen die Menschen heute auch statt eines persönlichen Gottes lieber an ein höchstes, die Welt irgendwie konstituierendes Wesen glauben zu wollen. Damit wird Gott aus den verantwortlichen Zusammenhängen ausgeschlossen; ein solch unpersönlicher Gott ist „ethisch bequem“, weil das Gericht und die ganze Eschatologie in der Banalität eines solchen Gottesbegriffes auf der Strecke bleiben.²

Wie der Psychologe Viktor Frankl betont, ist ein Mensch nur dann seelisch gesund, wenn er zu seiner Berufung und zu seiner Verantwortung steht. Jede Flucht vor der Verantwortung macht krank. Im Gebet ruft mich Gott in *meine* Verantwortung und damit in *mein* Leben. Der Widerstand ihm gegenüber ist kurzsichtig, weil er das eigentliche Leben verhindert. Gebet ist ein Lebensvollzug des Trotzdem; ich stelle mich darin den Versuchungen und trotzte dem geheimen und elementaren Interesse, mich in der Uneigentlichkeit eines Lebens ohne Gott einzurichten. Wer betet, „realisiert“ Gottes Wirklichkeit und bringt sich darin vor das Gegenüber, vor das große DU seiner Existenz, das ihn zur beständigen Umkehr ruft und ihn von der Flucht zurückruft durch die Fragen: „Adam, wo bist Du?“ und „Kain, wo ist dein Bruder?“. Sicherlich kann das Gebet noch vieles andere sein, aber auf der Flucht vor meiner Verantwortung hat es vorwiegend die Funktion, mir zu helfen, meine Schwerhörigkeit zu überwinden.

Theologie, die bloße Wissenschaft bleibt, wird nicht in die Wahrheit und ins Leben führen, ebenso wenig wie Gebet in die Eigentlichkeit und in die „Zugehörigkeit“ zu Gott führt, wenn es nicht in die persönliche Betroffenheit einmündet. Die ermahnenden Worte Helmut Thielickes gelten zwar besonders den Theologiestudierenden, aber letztlich jedem Menschen für seinen Umgang mit Gott:

„Lassen Sie jeden theologischen Gedanken, der Ihnen Eindruck macht, zu einer Frage an Ihren Glauben werden, und nehmen Sie nicht von vornherein an, Sie glaubten das, was Ihnen theologisch Eindruck macht und intellektuell einleuchtet . . .

Wer Theologie und erst recht, wer Dogmatik studiert, möge sich genau daraufhin beobachten, ob er nicht zunehmend in der dritten statt in der zweiten Person denkt . . .

² Vgl. J. B. Metz, Voraussetzungen des Betens, in: HerKorr 32 (1978) 125—133.

Ein theologischer Gedanke kann nur in der Atmosphäre des Dialogs mit Gott atmen . . . Wenn das aber stimmt, das heißt, wenn das Wohl und Wehe des theologischen *Gedankens* entscheidend abhängt von der Atmosphäre der ‚zweiten Person‘, von der Tatsache also, daß die Dogmatik wesensmäßig eine gebetete Dogmatik ist . . . , dann bedeutet das natürlich wiederum einen Anspruch an unsere christliche Existenz. Wer aufhört ein geistlicher Mensch zu sein, treibt automatisch eine falsche Theologie, selbst wenn sie gedanklich stubenrein, orthodox . . . ist. . . . Was sie . . . ist, hängt davon ab, in welchem Maße hörende und betende Christen hinter diesem theologischen Geschäft stehen. Man muß als Christ, als hörender und betender Christ, dagegen kämpfen, daß man von der Theologie erdrückt wird und daß man also, statt ein miles Christi zu sein, nicht eine Leiche auf dem Schlachtfeld wird.“³

Zusammenhang mit Nächstenliebe und mit Selbstliebe

Wenn die Gebetsnot auch mit persönlich verschuldeter Flucht vor Verantwortung zu tun haben kann, so heißt dies, daß die gestörte Beziehung zu den Mitmenschen oder zu mir selbst auch in der gestörten Gottesbeziehung ihren Niederschlag findet. Es zeigt sich darin, daß die drei Ausfaltungen der Liebe untrennbar zusammenhängen und daß Gottes-, Nächsten- und Selbstliebe letztlich eine Einheit bilden.

„Wir lieben Gott mit unserem menschlichen Herzen. Wir besitzen nicht zwei Herzen: ein reines, unbeflecktes edles, um Gott zu lieben, und ein anderes, das selbstsüchtig befleckt und durch menschliche Erfahrung mißtrauisch geworden ist. Nein, wir haben nur ein Herz, womit wir Gott und die Menschen lieben. Wenn demzufolge jemand wissen möchte, wie er zu Gott steht, genügt es, seine menschlichen Beziehungen zu überprüfen.“⁴

Unsere Schwerhörigkeit Gott gegenüber wird also vielfach mitverschuldet sein durch unsere Schwerhörigkeit den Mitmenschen gegenüber. Unsere Beziehungen zum Mitmenschen sind das Thermometer für unsere Beziehungen zu Gott. Umkehr und Wachstum in der Nächstenliebe sind notwendigerweise der erste Schritt, meine Gebetsnot zu überwinden.

Ebenso werden eine oberflächliche Beziehung zu mir selbst und eine mangelnde Selbstannahme ihr Echo in einer Gebetsnot finden. Der Mensch, der nur das Sichtbare und Meßbare als seine Wirklichkeit anerkennt, also auf dieser Oberfläche bleibt, der sich nur mit dem identifiziert, was — bildlich gesagt — von seiner Lebensinsel aus dem Wasser herausragt, wird als Mensch des Habens keinen Zugang finden zum Sein und zum Grund des Seins; er bleibt stehen bei seinem kleinen Ich und wird sein wahres Selbst nicht entdecken. Wie soll er aber auf Gott hören können, wenn er nicht einmal auf sich und sein Geheimnis hört, durch das Gott zu ihm spricht? Wer aber sein Sein nicht aus der Tiefe seiner Existenz als Geschenk erfährt und bei seiner Frage: „Wer bin ich?“ nicht offen bleibt für eine geschenkt von Gott ihm zuteilwerdende Antwort „Ich bin bei dir“, kommt in Gefahr, seine Identität darin zu finden, daß er „wer ist“ und „etwas hat“. Einkehr bei sich selbst, der Mut zum Alleinsein und zum Eindringen in die Tiefe seiner selbst, um sich selbst zu finden und zu sich Ja zu sagen, sind notwendig, um auch Gott gegenüber hellhöriger zu werden.

Eine Gewissenserforschung, die meine Beziehung zu mir selbst und zum Nächsten bedenkt und die nötigen Schritte festlegt, wird mich weiterführen; Tage der Besinnung können den Blick dafür öffnen. Vielleicht verweigere ich eine Verzeihung oder lasse jemanden links liegen, vielleicht stürze ich mich nur in die Arbeit, um meiner inneren Unruhe nicht zu beugen.

³ H. Thielicke, *Kleines Exerzitium für Theologen*, Hamburg 1965, 34 ff.

⁴ F. Jalics, *Lernen wir beten*, München 1981, 20. — Vgl. K. Rahner, Über die Einheit von Nächsten- und Gottesliebe, in: *Schriften zur Theologie VI*, Einsiedeln 1965, 277—298.

Eine Beichte als Versöhnung mit Gott, mit dem Nächsten und mit mir selbst kann notwendig sein, zu größerer Entschiedenheit führen und ihren Niederschlag vor allem auch in der Ordnung des Betens finden.

Ordnung des Betens: Zeit, Ort und Haltung

Keine Kunst ohne Disziplin! Es mag nützlich sein, auch die „Verabredung mit Gott“ in den Terminkalender einzutragen, damit sie nicht den Dingen des Alltags zum Opfer fällt. Ehrlich gesagt begegnen wir seltener, als wir uns eingestehen, einem, der in den Straßengraben gefallen ist und dessen Hilfsbedürftigkeit uns hindert, den Weg in den Tempel fortzusetzen.

Kleine Konzentrationshilfen können dazu beitragen, einem das Beten zu erleichtern: der schön eingerichtete „Herrgottswinkel“, eine Kerze, eine Ikone, ein Kreuz oder schlichter Blumenschmuck. Nicht selten wird ein Ortswechsel angebracht sein, um der gewöhnlichen Umgebung mit ihrem Sog zur Peripherie zu entfliehen und — etwa in einem leeren Raum, in einer Kirche — auf das Wesentliche gelenkt zu werden.

Zur Ordnung des Betens gehört schließlich ganz entscheidend die Haltung unseres Körpers. Wer sich darum nicht kümmert, mißachtet nicht nur die anthropologische Grundgegebenheit unserer Leibhaftigkeit, sondern kann auch schuldhaft schwerhörig für Gott werden. Der Leib ist nicht nur das Medium zwischenmenschlicher Begegnung, sondern er macht den Menschen auch durchlässiger oder verschlossener für die Begegnung mit Gott. Insofern nicht nur die Seele (Psyche) auf den Leib (Soma) wirkt, sondern auch umgekehrt, disponieren verschiedene Körperhaltungen verschieden für das Gebet. „Nicht nur die Seele, sondern der ganze Mensch soll leben . . . In Wahrheit reicht eine Gebärde von der Hand bis ins Herz zurück, und die Haltung des Körpers wurzelt im Innersten der Gesinnung“.⁵ Diese in der Schrift und in der christlichen Tradition verankerte, aber teils in Vergessenheit geratene Wahrheit ist uns durch die Begegnung mit den fernöstlichen Meditationsmethoden neu aufgegangen. „Die Haltung, die man einnimmt . . ., ist in der tiefsten Wurzel Vollzug und Offenbarung der Gesamteinstellung des Menschen in all seinen Seinsschichten zur Wirklichkeit, zu seinem eigenen Leib und selbst zu Gott, den er sucht.“⁶

Nach einer Zeit, in der die äußere Haltung beim Beten eher vernachlässigt wurde, wird uns heute wieder mehr bewußt, wie bedeutungsvoll die geistlichen Gebärden in persönlichen und liturgischen Gebeten sind, etwa: daß der geistlich bewegte Mensch kniet, sich verneigt, die Hände faltet oder auflegt, die Arme ausbreitet, an die Brust schlägt, etwas darbringt usw.⁷ Wenn uns die Psychologie sagt, wie bedeutend nonverbale Kommunikationen und die Körpersprache sind, so ist dies auch ein Signal, daß manche Gebetsnot in einer falschen „Körpersprache“ liegen kann und daß deren Korrektur auch ein hilfreicher Schritt dazu sein kann, die Not zu wenden.

⁵ R. Guardini, *Vorschule des Betens*, Einsiedeln 1964, 5.

⁶ A.-M. Besnard, *Der Einfluß asiatischer Meditationsmethoden*, in: *Concilium* 8 (1972) 687.

⁷ Vgl. R. Guardini, *Von heiligen Zeichen*, Mainz 1979.