

## Mit Gebeten beten lernen

Vortrag des Spiritual Dr. Hans Günter Bender am 13. Januar 1987

---

Wir hatten gehört, und wir haben vielleicht auch erkannt, beten lernt einer nur durch beten. Heute möchte ich fortfahren, beten lernt einer auch durch Gebete, ihm überkommene Gebete; Gebete, die er gelernt hat; also Gebete, die ihm vorgebetet worden sind, und die er nachgebetet hat. Gebete können eine Schule für das Betenlernen sein.

Heute abend will ich deswegen vom Beten vorgeformter Texte sprechen. Ich meine das im allerweitesten Sinn. Ich meine die Gebete aus den Heiligen Schriften der Bibel und aus den heiligen Texten anderer Religionen. Ich meine die Gebete eines einzelnen Beters - eines in Gott Eingeweihten, wie zum Beispiel die Gebete des Heiligen Franziskus - und ich meine die Gebete, die in den offiziellen Gebetbüchern der Kirche, im Meßbuch und im Stundenbuch, bereitgestellt sind. Ich denke an das Buch der Psalmen und an das "Gotteslob"; ich denke an die "Bekenntnisse" des Heiligen Augustinus und an eine Sammlung von Gebeten wie Jörg Zink und andere sie zusammengestellt haben. In all dem finde ich Hilfen, beten zu lernen.

Ich mache einen Vergleich: Ein Gebetbuch, eine Gebetssammlung ist wie ein Schatzhaus; es darf nicht als ein Museum verstanden werden. Mit den Schätzen muß ich leben und umgehen. Erst wenn ein solcher Schatz nicht mehr gebraucht werden kann, gehört er ins Museum. Im Umgang mit den Schätzen lerne ich sie kennen und verstehen und lieben. Ich weiß dann, was ich an ihnen habe.

Aus diesem Schatzhaus - aus seinen verschiedenen Abteilungen - nehme ich einige Gebete und lege sie vor - damit sie vielleicht verstanden, besser verstanden und mitgebetet werden können.

Ich beginne mit einem Text, den wir in jeder Eucharistiefeier mitbeten:

Heilig, heilig, heilig,

Gott, Herr aller Mächte und Gewalten.

Erfüllt sind Himmel und Erde

von deiner Herrlichkeit.

Dem Verständnis dieses Textes kann die Lektüre von Jes 6 und Ex 3 dienen; dabei kann erkannt werden, daß das schon abgeschliffene Wort "heilig" hier auf die völlige Andersartigkeit, Überweltlichkeit und Unnahbarkeit Gottes verweist; auf die "Wucht Gottes", die die Welt erfüllt und durchdringt, auf das verzehrende Feuer als Bild für Gottes Mächtigkeit, auf die bedürftige, sich selbst aufs Spiel setzende Ohnmacht des fleischgewordenen und so in die Welt gekommenen Allmäch-

tigen. Das Wort "heilig" kommt eigentlich nur Gott zu, wenn es Seine Andersartigkeit benennt und damit uns zur Ehrfurcht ruft.

Wie dieses Lied des Sanctus könnte jedes Gebet des Missale bedacht und erschlossen werden, um so all unser Beten zu nähren und das jeweilige Beten des dann besser verstandenen Textes zu intensivieren. Aus einer ähnlichen Erfahrung der grenzenlosen Andersartigkeit Gottes scheint ein buddhistischer Hymnus zu stammen. Obwohl es menschenunmöglich ist, müssen und dürfen wir von Gott reden und singen:

" Preisung

Ehre sei dem Durch-sich-selbst-Seienden!

Wunderbar sind seine vielen Werke,  
mächtig und reichlich seine Tugenden,  
die sich nicht umgrenzen lassen.

Ihre Anzahl hat kein Ende,  
Worte fassen nicht ihr Wesen,  
doch Verdienst bringt, sie zu künden,  
und so wolln wir vieles sagen."

Als nächstes lege ich ein Gebet des Heiligen Franziskus vor:

"Lobpreis Gottes

Du bist der heilige Herr, Gott allein. Wunderwerke vollbringst Du.

Du bist der Starke.

Du bist der Große.

Du bist der Höchste.

Du bist der allmächtige König, Du heiliger Vater, König des Himmels und der Erde.

Du bist der Dreifaltige und der Eine, Herr und Gott, alles Gut.

Du bist das Gute, alles Gut, das höchste Gut, Herr und Gott, lebendig und wahr.

Du bist die Liebe, die Minne.

Du bist die Weisheit.

Du bist die Demut.

Du bist die Geduld.

Du bist die Sicherheit.

Du bist die Ruhe.

Du bist die Freude und das Frohlocken.

Du bist die Gerechtigkeit und das Maßhalten.

Du bist aller Reichtum zur Genüge.

Du bist die Schönheit.

Du bist die Milde.

Du bist der Beschützer.

Du bist der Wächter und der Beschirmer.

Du bist die Stärke.

Du bist die Erquickung.

Du bist unsere Hoffnung.

Du bist unser Glaube.

Du bist unsere große Wonne.

Du bist unser ewiges Leben, großer und wunderbarer Herr, allmächtiger Gott, barmherziger Heiland."

In diesen Worten des Heiligen Franz hat sich Gottes Wucht - wie sie im Sanctus zum Ausdruck kommt - gemäßigt und vermenschlicht. In diesem Gebet des Heiligen erscheint seine tiefe, herzliche Freundschaft zum Menschgewordenen.

Von hier komme ich zu zwei kurzen Stücken aus Gebeten der Heiligen Teresa von Avila. Sie spricht von der Inständigkeit der Beziehung:

"Befiehl! Was soll geschehn mit mir?

Dein bin ich, Herr - dank dir geboren!

Ganz dein - du tilgst, was ich verschuldet!

Ganz dein - hast du mich doch geduldet!

Dein bin ich, von dir auserkoren!

Ganz dein - dank dir nicht mehr verloren!

Dein bin ich, Herr, erharret von dir.

Befiehl! Was soll geschehn mit mir?"

In dieser Zugehörigkeit und Zusammengehörigkeit vernimmt sie dann Gottes Ruf, der für immer und überallt gilt:

"Suche dich, Seele, nur in Mir,

Mich aber suche tief in dir."

Das wichtigste uns gegebene (also vorgegebene) Gebet ist das Gebet, das der Herr selbst uns zu beten gelehrt hat: das "Vater unser" (Mt 6,9-13; Lk 11, 2-4). Es ist gut, immer wieder eine Interpretation zu lesen, um es sich verstehender anzueignen; und wenn es Tag für Tag gebetet wird, ist es nötig, die Worte mit dem zu verbinden, was der Tag gerade bringt: diese Versuchung, jene Schuld, hier ein Nicht-verzeihen-können; hier meine alltägliche Not, dort die alltägliche Not der vielen ... und so fort.

Gerade die täglichen Gebete oder Gebete, die häufig vorkommen, müssen immer wieder in einer nachdenklichen Überprüfung und Betrachtung, in der wir den Zusammenhang mit unserem Leben wieder klar bekommen, uns neu werden. Sie sind nämlich sehr gefährdet. Ein lateinisches Sprichwort, das mir ca. 1947 in diesem Zusammenhang vom da-

maligen Direktor des Coll. Albertinum Dr. Daniels genannt wurde, lautet: "cotidiana vilescunt!" (Alltägliches wird wertlos). Wenn wir uns diesem sorgfältigen Umgang mit unseren Gebeten nicht gelegentlich außerhalb des eigentlichen Betens widmen, dann sagen uns die Gebete nichts mehr und wir sagen nichts mehr durch die Gebete. Andererseits ist die größere Vertrautheit mit dem Gebet, die dazu verhilft, bewußter zu beten, ein Heilmittel in den Gefahren der Unandacht, der Gedankenlosigkeit und der Zerstreutheit.

Gandhi betete jeden Tag:

"Ich will bei der Wahrheit bleiben.

Ich will mich keiner Ungerechtigkeit beugen.

Ich will frei sein von Furcht.

Ich will keine Gewalt anwenden.

Ich will guten Willens sein gegen Jedermann."

Am nächsten Sonntag wird die ganze Kirche als Gebet dieses Tages folgende Oration beten oder singen:

"Allmächtiger Gott,

du gebietest über Himmel und Erde;

du hast Macht über die Herzen der Menschen.

Darum kommen wir voll Vertrauen zu dir;

stärke alle, die sich um Gerechtigkeit mühen,

und schenke unserer Zeit deinen Frieden."

Ich bitte Sie zu beachten, das (einzige) Anliegen dieser Oration ist, die zu stärken, die sich um Gerechtigkeit mühen - und Frieden für unsere Zeit zu erbitten. Stellen Sie sich bitte vor, alle Katholiken, die nächsten Sonntag den Gottesdienst besuchen, sollen eigentlich verbunden sein in diesem Anliegen als dem vordringlichen Gebetsanliegen des Tages. Ob das nicht Änderung bewirken müßte - nicht in Gott; Er ist für Gerechtigkeit und Frieden! - in uns und in allen so Mitbetenden, wenn es nur bewußt wäre.

So wird betend die Gemeinschaft der Kirche ausgedrückt und bewirkt. Im Beten desselben Gebetes wird die Zusammengehörigkeit erfahren. Gebete stiften Gemeinschaft. Gebete erbauen die Gemeinschaft der Kirche. Aber es geht nicht nur um die Gemeinschaft der Kirche (oder der Kirchen). Gerade in der erwähnten Oration des kommenden Sonntag wird nicht nur die Kirche, sondern die ganze Menschheit als auf Gerechtigkeit gegründete Gemeinschaft thematisiert; eine Gemeinschaft, die es noch nicht gibt; um die es sich aber in Gerechtigkeit zu

mühen gilt; die aber verheißen ist. Im Gebet wird diese Zukunft bit- tend vergegenwärtigt: Gott vermag die Herzen der Menschen zueinander zu bewegen.

Im Beten vorgegebener Gebete geht es oft nur um eine bestimmte Ge- meinschaft in der großen Gemeinschaft der Kirche. Gebete sind Elemen- te einer bestimmten Spiritualität. Manche Gebete sind geradezu cha- rakteristisch für eine Gemeinschaft. Sie werden von den Mitgliedern - wenn diese in ihren Pflichten treu sind - täglich gesprochen. Auch in ihnen und durch sie konstituiert sich die Gemeinschaft. Dafür muß das Gebet nicht in der Wir-form verfaßt sein. Ein Beispiel ist das Gebet Charles de Foucauld (Es steht im Gotteslob Nr. 5,5).

"Mein Vater,  
ich überlasse mich Dir,  
mach mit mir, was Dir gefällt.  
Was Du auch mit mir tun magst, ich danke Dir.  
Zu allem bin ich bereit, alles nehme ich an.  
Wenn nur Dein Wille sich an mir erfüllt  
und an allen Deinen Geschöpfen,  
so ersehne ich weiter nichts, mein Gott.  
In Deine Hände lege ich meine Seele;  
ich gebe sie Dir, mein Gott,  
mit der ganzen Liebe meines Herzens,  
weil ich Dich liebe,  
und weil diese Liebe mich treibt,  
mich Dir hinzugeben,  
mich in Deine Hände zu legen, ohne Maß,  
mit einem grenzenlosen Vertrauen;  
denn Du bist mein Vater."

Es ist das Gebet eines Einzelnen, eines bestimmten Mannes. In ihm hat er die Summe seines Lebens gezogen. In diesen Worten kommt ein Vertrauen zu Gott zum Ausdruck, das grenzen- und bedingungslos ist. "Mach Du Gott, mein Vater, mit mir, was Du willst. Ich bin davon überzeugt, daß es nur gut sein kann für mich selbst - und alle ande- ren Geschöpfe. Nichts ist mir wichtiger, als mit der ganzen Liebe meines ungeteilten Herzens mit Dir verbunden zu sein. Gar nichts." So könnte ich dieses Gebet paraphrasieren. Aber so ist es noch nicht wirklich mein Gebet. Wenn ich es bete, muß ich es umformen, trans- ponieren, wechseln: den großen Schein in kleine Münzen. Etwa so:

Gott Du

Vater Mutter

Bruder Schwester

oft wie Nichts

und Lichtjahre fern.

Ich möchte mit Dir zu tun haben, ich möchte das tun, was Du willst, daß es getan wird.

Ich möchte mich der liebenden Bewegung DEINES Lebens ganz - ohne Widerstand - überlassen. Dazu möchte ich jeden Tag, jede Stunde, bereit sein.

Ich ahne und versuche zu glauben, wenn DEIN Wille wirklich geschieht, ist es das Glück für mich und für alle.

Einwände, Vorbehalte, Mißtrauen sollen verschwinden.

Bejahung und Wohlwollen und herzliche Liebe sollen mich ganz durchdringen.

Nur die Liebe, nur Lieben ist wichtig.

Nur Du bist wichtig für mich und alle.

(Aber ich bin noch lange nicht so weit, das zu leben - noch lange nicht bereit, so zu leben. Ich hoffe, auf den Weg dahin zu kommen.)

Dieses Gebet ist das Gebet eines Einzelnen - in seiner Urgestalt das Gebet des Charles de Foucauld; in seiner davon ausgelösten Veränderung mein Gebet. - Aber jeder und jede in den Gemeinschaften, die zu der Bewegung (der Familie) des Charles de Foucauld gehören, beten es immer wieder, viele wohl jeden Tag. Und so bewegen sich die vielen Einzelnen - vielleicht mit unterscheidbarer Geschwindigkeit - je nach der Kraft ihres Glaubens und dem Maß ihrer Liebe - in dieselbe Richtung. Und so konstituiert und bewährt sich im Beten diese Gemeinschaft.

Indem ich Tag für Tag das Gebet dieses Mannes nachspreche - dabei zwar immer wieder auch meinen Abstand von seiner leidenschaftlichen, liebenden Hingabe miterlebe - wachse ich doch - das ist meine Hoffnung - in die Lebensrichtung Gottes, wie Charles de Foucauld sie für mich anspricht und ausspricht. So verändere ich mich betend.

Ich nehme aber auch gerade im Beten dieses Gebetes wahr, daß die so erbetene Nähe Gottes keine Lebensversicherung ist - und daß aus dem treuen Beten nicht unbedingt Erfüllung der Wünsche folgt, mögen es noch so gewichtige Wünsche sein. Charles de Foucauld hat zu seinen

Lebzeiten niemanden gefunden, der seinen Weg mitgehen konnte - oder wollte - und er ist in seinem betenden Leben und wegen seines Lebens umgebracht worden.

Ich habe dieses Gebet genommen als Beispiel für ein gemeinschaftsbezogenes Gebet, das ich mir anverwandele und in dem ich mich wandle, indem ich es bete. Denn es gibt ein Maß vor. Es zeigt eine Richtung. Es führt mich aus der Beliebigkeit meiner Eigenarten heraus. Es führt mich mit anderen zusammen. Auch hierbei scheint, auf was Ignatius seinen Söhnen vermitteln will, die enge Beziehung zwischen Gebet und Selbstverleugnung.

Genau das will und vermag noch viel mehr das offizielle Gebet der Kirche, das gemeinschaftliche Beten in der Kirche. Ich spreche vom Kult, vom Gottesdienst, vom Beten und Singen, das darin statthat. Hier schwingt der Beter in Gebete ein, die ihm aus einer langen Geschichte zu kommen, zum Beispiel das Invitatorium, das Benedictus, das Magnificat, das Kyrie, das Gloria, das Sanctus, die Lieder; (heute morgen haben wir vom "Morgenglanz der Ewigkeit", vom "unerschaffenen Lichte" gesungen, das durch "seine Macht unsere Macht" ... der Müdigkeit, der Resignation, der Halbherzigkeit, der Lieblosigkeit, des fehlenden Glanzes, des fehlenden Feuers vertreibt - und uns in Gotteskraft erneuert.) Den Texten und den Melodien kann ich mich anschließen; ich kann sie bewußt zu meinen Texten machen. Denn ich will aus meiner Resignation heraus. Ich will wahrnehmen und loben den, "der da kommt in Herrlichkeit". Ich will, daß "Liebe nicht nur ein Wort" sein soll.

Damit das gelingt, scheint mir ein Doppeltes notwendig: zum einen muß ich mir die Texte aneignen, sonst sind sie nicht meine Gebete. Das geht nur so, daß ich sie wirklich immer mehr kennenlerne, daß ich mich auch außerhalb des betenden Vollzugs mit ihnen beschäftige, daß ich weiß, was die Worte bedeuten sollen - Bedeutung für mein Leben, in meinem Leben, nicht nur für den verstehenden Kopf. Denn ein mir vorliegendes Gebet ist in einer bestimmten Situation entstanden. Es kann der Ausdruck eines Menschen in einer bestimmten Lebenssituation sein, beispielsweise in der Stunde großer Not oder großer Freude. Es kann aber auch das Lied einer Gemeinschaft sein, wie es in längst vergangener Zeit aus verschiedenen Teilen in bestimmter Absicht - wie das Gloria der Messe - zusammenkam.

Im Skript von Professor Nußbaum - wie es mir vorliegt - handeln zweieinhalb Seiten davon. Sie zeigen die geglückte Komposition von Teilen verschiedener Herkunft auf und arbeitete den Sinn der einzelnen Elemente heraus. Nur einmal sollten wir aufmerksam registrieren, daß das Wort "allein" (=solus = monos) in  
du allein der Heilige,  
du allein der Herr,  
du allein der Höchste,  
auf die Einzigartigkeit, das ist die Unvergleichbarkeit, die als gründige geheimnisvolle Andersheit des in Christus Jesus erschienenen Gottes verweist. Diese Erkenntnis läßt anders beten und singen, nämlich:

du allein der Heilige

du allein der Herr

du allein der Höchste

und niemand sonst. Das läßt betend und singend nachhören: Hast du nicht doch noch andere Herren und andere Höchste in deinem Leben (z.B. Autoritäten, denen du dich verpflichtet fühlst; Verhaltensweisen und Dinge, die über dich herrschen, denen du ausgeliefert bist;) daß du dann ehrlicherweise dem Gloriawort "allein" eine Klage, eine Bitte, ein Wort der Hoffnung in deinen Gedanken anfügen müßtest. (So kann die bedächtige Lektüre des eher trockenen Skript von Professor Nußbaum beten lehren. Anmutender geht es vielleicht mit der Verstehenshilfe von Schnitzler "Was die Messe bedeutet?" - und ausführlicher sicher mit Jungmann "Missarum Sollemnia". Das Werk widmet 16 Seiten ausschließlich dem Gloria.)

Und ein zweites ist eine eher ethische Konsequenz. Ich bin eingeladen, immer wieder mein Herz weit zu machen für die Gebete und die Lieder der anderen. Auch für solches, das mir fremd ist - oder nicht meiner Geschmacksrichtung entspricht. Damit ist nicht gesagt, daß es nicht auch Qualitätsunterschiede in Gebeten und Liedern gebe. Es gibt sogar die Verpflichtung, Veraltetes, Falsches und Ungeeignetes abzustößeln. Aber höher ist zu werten, sich im Gebet oder im Lied zu einen, in dem Gebet oder in dem Lied, an dem das gläubige Herz, das Gemüt, die Gottesfreude des anderen hängt. Ich denke auch da liegt für jeden von uns ein Feld der Selbstverleugnung, ein Feld Toleranz; sie gilt es zu lernen und zu üben und die größere Liebe zu gewinnen. Denn eigentlich ist kein Wort geeignet, kein Gebet und kein Lied gemacht, adaequat, das heißt angemessen, dem Allein Heiligen sich zu

nähern. Die Worte sind Krücken, die wir fortwerfen werden; es sind Leitern, die überstiegen werden können und müssen - auf Gott hin. Aber sie sind notwendig für uns selbst und auf die anderen hin - der Gemeinschaft wegen; die Gemeinschaft entsteht im Miteinandersprechen und im gemeinsam Sprechen und Singen und Beten.

Das Gebet, wie es vorliegt, ist das sprachliche Medium gewesener Gottesbeziehung, gewesener Gotteserfahrung und künftiger Gottesbeziehung, künftiger Gotteserfahrung. Es ist wie ein Zeichen, es ist wie ein Symbol dafür; aber es ist nicht die Sache selbst. Das Gebet (in seiner vorliegenden Form) stammt aus einer Gottesbegegnung - und wenn wir uns seiner bedienen, wenn wir uns mit seiner Hilfe bewegen, führt es zur Gottesbeziehung. Das Gebet selbst ist nicht die Gottesbeziehung. So wie die Liebe nicht im Liebesgeständnis und im Liebesbrief steckt. Aber Geständnis und Brief sind Zeichen und Mittel der Liebe. Ich brauche die Worte (gestammelt oder gestottert oder gehaucht), damit der oder die Geliebte davon erfährt, daß ich mein Verhalten zu ihm, meine Beziehung zu ihr, als Liebe verstehe, daß ich liebe (daß ich meine zu lieben). Und daß ich mir selbst im Sprechen solcher Worte klarmache, daß ich liebe und wie ich liebe. Die Gebete sind Zeugnisse solcher Liebesbeziehungen. Ich möchte sie vergleichen mit den Liebesbriefstellern - oder mit den Worten von Schreibern die für die Wortkargen oder für die, die keine Worte für Gefühle kennen, die guten Formulierungen finden; (früher soll das auch in Europa so gewesen sein, heute kommt es sicher noch im Orient und in Nordafrika vor.)

An diesem Beispiel wird vielleicht deutlich, daß die Gebetsworte helfen können, die Beziehung zu entdecken und die Beziehung zu entwickeln - aber sie sind nicht selbst die Beziehung. Immer wieder muß betend (im Gebrauch der Worte) wahrgenommen werden, es geht nicht um das Aufrichten eines noch so schönen Wortgebäudes, sondern es geht um eine Nähe in und jenseits der Worte, die Nähe (metaphorisch gesagt!) von Herz zu Herz.

Es geht um Ein-klang. Erinnern Sie sich an das Dudele. Dazu jetzt:  
Da ich "Du! Du!" gesagt, zu Dir gewendet,  
Ward ich zum "Du", und es verging mein "Ich".  
Als zwischen uns der Unterschied geendet,  
Sah ich, wohin ich immer blickte, Dich.  
(Das ist ein Gebet von Kabir, einem indischen islamischen Mystiker des 15. Jh.)

Diese Mittelhaftigkeit aller Gebetsworte und aller vorgegebenen Gebete eingeräumt sind wir ihrer doch mehr als bedürftig. Wir erleben das besonders dann, wenn uns die eigenen Worte ausgehen. Was Erich Zenger bezüglich der Psalmen schreibt, daß sie als vorgegebene Gebetsformulare einen großen Vorzug haben und eine große Segensquelle sind, weil die spontanen persönlichen Gebete nicht immer möglich sind, gilt auch von anderen vorliegenden Gebeten.

"Es ist eine Illusion, daß der Mensch fähig ist, seine Erfahrungen, Nöte und Sehnsüchte immer hinreichend und gleich intensiv auszudrücken oder kreativ zu verarbeiten. Es gibt Augenblicke der Ratlosigkeit und der Resignation, des Leids und der Angst, aber auch der Freude und des Glücks, in denen vorgegebene Texte aus der Sprachlosigkeit herausführen und der Situation eine Erlebnistiefe geben können, die "aus eigener Kraft" nicht erbracht werden könnte. Am Sterbebett zum Beispiel "originell" und "kreativ" beten zu wollen oder zu müssen wäre eine anthropologische und theologische Blasphemie!"

Ich fasse zusammen: Gebete sind wie die Worte. Sie liegen uns vor, sie sagen uns etwas über die Gottesbeziehung - und wenn sie uns etwas sagen - dann können wir mit ihnen etwas sagen; uns auf Gott hin aussagen. Gebete sind wie eine Brücke zwischen uns und Gott - aber auch zwischen uns und den anderen, zu denen, die vor uns so gebetet haben - das ist auch Leben aus der Tradition -- und zu denen, die mit uns so beten. Gebete stiften Gemeinschaft. Gebete sind aus dem kostbaren flüchtigen Stoff, den der Apostel, das "Band der Liebe" nennt (vgl. Kol 3.14)