

Empfohlene Lektüre

Junglaussen, Emmanuel

Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers: Die vollständige Ausgabe

Herder, 1974; 18. Aufl. 2008

Junglaussen, Emmanuel

Unterweisung im Herzensgebet

EOS Verlag, 1999

Ebert, Andreas und Peter Musto

Praxis des Herzensgebets:

Einen alten Meditationsweg neu entdecken

Claudius Verlag, 2013 (mit CD)

Ebert, Andreas und Carol Lupu (Hg.)

Hesychia: Das Geheimnis des Herzensgebets

Claudius Verlag, 2012

Ebert, Andreas (Hg.)

Hesychia II: Wege des Herzensgebets

Claudius Verlag, 2014

Alle diese Schriften können Sie durch unsere Buchhandlung beziehen – teilweise auch antiquarisch.

Telefon 09874 689959-0

www.freimund-buchhandlung.de

Buchtipps

aus dem FREIMUND VERLAG



Manfred Seitz (Hg.)

Herr, höre mein Gebet

Bleibende Gebete aus Vergangenheit und Gegenwart

66 Seiten, reich bebildert, SBN 978 3 86540 115 1

reduziert

4,80 € ➤ 2,50 €

Im Gebet nehme ich Fühlung auf mit dem lebendigen Gott. Darum geht es in diesem Büchlein. Beten braucht keine Rhetorik, sondern Einübung. Wem Beten schwerfällt, kann sich vom Apostel Paulus trösten lassen, er schrieb: *Desgleichen hilft auch der Geist unsrer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt; sondern der Geist selbst vertritt uns mit unaussprechlichem Seufzen. Der aber die Herzen erforscht, der weiß, was des Geistes Sinn sei; denn er vertritt die Heiligen wie es Gott gefällt* (Röm 8, 26).

Desgleichen hilft auch der Geist unsrer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt; sondern der Geist selbst vertritt uns mit unaussprechlichem Seufzen. Der aber die Herzen erforscht, der weiß, was des Geistes Sinn sei; denn er vertritt die Heiligen wie es Gott gefällt (Röm 8, 26).

Praxis Pietatis

Beten:

reden – schweigen – hören

— von Detlev Graf von der Pahlen —

„Als mein Gebet
immer andächtiger und innerlicher wurde,
da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen.

Zuletzt wurde ich ganz still.

Ich wurde, was womöglich noch ein größerer

Gegensatz zum Reden ist,

ich wurde ein Hörer.

Ich meinte erst, Beten sei Reden.

Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist,
sondern Hören.

So ist es:

Beten heißt nicht sich selbst reden hören,
beten heißt still werden und still sein und warten,
bis der Betende Gott hört.“*

* Begegnung mit Sören Kierkegaard, Brunnen-Verlag 1991, Kleine Klassiker, S.16. Siehe auch EG S.320.



Bild: privat

Detlev Graf von der Pahlen, Würzburg, ist Pfarrer und 1. Obmann der „Gesellschaft für Innere und Äußere Mission i. S. der luth. Kirche“.

REDEN

„Ich meinte erst, Beten sei Reden“, schreibt Sören Kierkegaard. Ja, Beten ist ganz gewiss auch Reden, weil Gott mit uns redet und uns zu seinem Gegenüber geschaffen hat; wenn wir aber Gott ansprechen, dann sollten wir es gewiss nur ehrfurchtsvoll tun; denn wir haben es im Gebet schließlich nicht mit irgendjemand, sondern mit dem dreieinigen Gott zu tun, dem Schöpfer des Himmels und der Erde, dem Vater im Himmel. Gleichzeitig haben wir es mit Jesus Christus, dem Sohn Gottes zu tun, der es auf sich nahm, Mensch zu werden, und der um unserer Erlösung willen keine Leiden scheute und sich darum ans Kreuz schlagen ließ. Im Gebet haben wir es aber auch mit dem Heiligen Geist zu tun, der uns, die wir nicht wissen, wie wir angemessenen beten können und sollen (Röm 8, 26), mit unaussprechlichem Seufzen vor dem Vater im Himmel vertritt.

Wir sind dazu da, den Dreieinigen Gott in unserem Herzen, aber auch mit unserem Mund zu loben; denn „Gott loben ist unser Amt“ (EG 288, 5), wie wir immer wieder singen. Gleichzeitig sind wir aber auch dazu da, Gott mit unserer Zustimmung zu seinem Wirken und zu unserem Leben zu danken, und zwar mit unserer Freude und unserem Gesang.

Zum Beten gehört das Bittgebet. Worum bitten wir? Um Glauben, Hoffnung und Liebe, aber auch um unser tägliches Brot: also um alles, was wir geistlich, seelisch und materiell für unser Leben brauchen. Wir bitten, wie es uns Jesus Christus im Vaterunser gelehrt hat.

Wenn wir unsere Lage realistisch einschätzen, sind und bleiben wir in Zeit und Ewigkeit immer die Bittsteller Gottes. Der Völkerapostel Paulus kann deswegen rhetorisch fragen: „Was hast Du, dass Du nicht (von Gott) empfangen hast?“ (1. Kor 4, 7). Folglich ist unser Beten sowohl vom Dank als auch von Bitten bestimmt. Unser Hauptgebet, das Vaterunser, besteht abgesehen von der Anrede und vom Lobpreis am Schluss bezeichnenderweise nur aus sieben Bitten!

Bittsteller Gottes aber wollen wir Menschen eigentlich gar nicht sein. Wir wollen völlig unabhängig sein – auch von Gott. Das ist unsere urmenschliche Versuchung. Eine Unabhängigkeit von Gott aber gibt es gar nicht. Alle Menschen sind auch dann bleibend von Gott abhängig, wenn sie nichts von ihm wissen oder wissen wollen. Als ich vor Jahren Schriften von Friedrich Nietzsche las, war ich davon überrascht, dass er mehr von Gott redet, dessen Wirklichkeit er leugnet, als die große Mehrheit der Mitglieder der evangelischen und katholischen Volkskirchen. Offensichtlich musste Nietzsche von Gott so viel reden, weil er in Wirklichkeit nicht von ihm loskam.

Bitten sollen wir auch für unsere Nächsten, für alle Menschen, auch für alle Regierungen, Kirchenvorstände und geistlichen Gemeindeleiter (=Bischöfe) und für die Kirchenleitungen, wie es im 1. Timotheus 2, 1-2 heißt; denn „Gott will, dass allen Menschen geholfen werde und sie zur Erkenntnis der Wahrheit kommen“ (V.3). Wir halten Fürbitte. Dazu wenden wir uns im stillen Kämmerlein, in Gebetsgemeinschaft



ten und in den Gottesdiensten mit unseren Gedanken und Worten an den Dreieinigen Gott. Leider wird die Bedeutung der Fürbitte für unsere Nächsten in ihrer Wirksamkeit von vielen Christen wie schon in der Urgemeinde unterschätzt (Apg 12, 5b). Dabei kann die Fürbitte auch Wunder, Heilungen vollbringen.

Wirklichkeitsgemäß leben wir Menschen nur dann, wenn wir bewusst abhängig vom Dreieinigen Gott in ihm, mit ihm und durch ihn leben. Der Theologe Friedrich Schleiermacher sprach, wenn es um die Abhängigkeit von Gott ging, gerne vom „Gefühl der schlechthinnigen Abhängigkeit“. Anders gesagt: Wesentlich für unser Leben ist das Bewusstsein unserer völligen Abhängigkeit von Gott, vom Dreieinigen Gott. Persönlich gesagt: Ich bin mir im Klaren, dass ich in allem – auch in meinem Glauben und in allen Glaubensentscheidungen – ganz abhängig

bin von dem Dreieinigen Gott. Ich bitte ihn auch, es alle Tage meines Lebens zu bleiben. Ich wünsche mir keine Selbstbestimmung – auch nicht am Ende meines Lebens – wohl aber, dass Gott über mich verfügt, was mit mir in guten wie in schweren Tagen geschehen mag – auch in den letzten Tagen meines irdischen Lebens, auch wenn ich nicht weiß, wann sie sein werden.

Angesichts unserer Abhängigkeit von Gott fordert uns Jesus Christus zum Bitten auf. In der Bergpredigt sagt er: „Bittet, so wird euch gegeben!“ (Mt 7, 7a). Besonders eindrücklich ist die Ermunterung zum Gebet in der Geschichte der bittenden Witwe, die sich nicht abwimmeln lässt (Lk 18, 1-8). Gleichzeitig aber warnt Jesus in der Bergpredigt vor einer Geschwätzigkeit im Gebet: „Wenn ihr betet, sollt ihr nicht viel Plappern

„Bittet, so wird euch gegeben“

wie die Heiden; denn sie meinen, sie werden erhört, wenn sie viele Worte machen“ (Mt 6, 7). „Darum sollt ihr ihnen nicht gleichen. Denn euer Vater weiß, was ihr bedürft, bevor ihr ihn bittet“ (Mt 6, 8). In den folgenden Versen lehrt Jesus seine Jünger jenes wunderbare alles umfassende kurze Gebet: „Das Vater-unser“, das alles normierende Gebet aller Christen.

Gebet ist also Lob und Dank, Bitte und Fürbitte, aber auch Stoßseufzer und Klagen. Die große Mehrzahl der Psalmen sind übrigens Klagepsalmen.

SCHWEIGEN

Jetzt kommen wir zu einem in der Praxis schwierigeren Thema: „Beten heißt nicht sich selbst reden hören, beten heißt still werden und still sein

und warten, bis der Betende Gott hört.“ Angesichts der Majestät, der Herrlichkeit Gottes verschlägt es mir gelegentlich die Sprache und ich werde still und schweige. Ich werde still und ahne, dass der Dreieinige Gott alles, wirklich alles umfasst und alles weiß – unendlich viel mehr, als ich je wissen kann und werde. Ich kann also dem Vater im Himmel und auch Jesus Christus nichts Wesentliches mitteilen. Ich muss ihm nicht erzählen, was er sowieso schon alles weiß. Oft ist es ja auch gar nicht so bedeutend, was ich vielleicht meine, dem Herrn des Universums sagen zu müssen. Wer glaubt, Gott viel erzählen zu müssen, überschätzt sich vielfach selbst, nimmt sich selbst zu wichtig. Wichtiger als alle meine Gedanken und Gebetsworte ist, dass Gott sich mir gegenüber zur Sprache bringt und mich seine Wege und Gebote lehrt. Und dazu gehört das

Schweigen. Wer schweigt, nimmt sich selbst zurück. Es gehört Disziplin dazu, im Angesichte Gottes nicht ständig zu reden, sondern still zu werden und zu sein und zu schweigen. Schweigen ist kein Dahindämmern, keine Gedanken- oder gar Bewusstlosigkeit. Wenn der Mensch schweigt, verzichtet er darauf, sich zur Sprache zu bringen.

Verwunderlich ist allerdings, dass das Schweigen für uns geradezu geräuschbesessenen Menschen im 21. Jahrhundert so schwer ist, obwohl es doch unmöglich ist, ständig Wesentliches zu sagen und obwohl wir uns gleichzeitig nach Stille sehnen. Je mehr wir aber reden, desto mehr besteht die Gefahr, dass unser Reden ein belangloses Geschwätz wird oder, was viel schlimmer ist, ein unqualifiziertes und liebloses Reden über andere, statt alles zum Besten zu kehren, wozu uns Luther im Katechismus auffordert.



HÖREN

Wenn ein Christ bewusst schweigt, dann tut er das mit der Bitte, dass sich Gott zur Sprache bringt. Er schweigt, um höchst konzentriert auf den Einen und auf das Eine, was vor allem anderen Not tut, zu hören (Lk 10, 42). Er lässt dabei möglichst alles andere sein. Der Sinn des Schweigens ist also, die Wirklichkeit Gottes in dieser Welt und im eigenen Leben wahrzunehmen, sie innerlich zu erleben, auf Gott selber zu hören, auf Jesus Christus und seinen Geist zu hören.

Schweigen im geistlichen Sinn ist höchste Konzentration, höchstes Bewusstsein, in dem ich mich der

Gegenwart Gottes widme, mich möglichst ungeteilt auf sie konzentriere, ohne mich durch andere Gedanken ablenken zu lassen. Die Gedanken sind ganz konzentriert und still auf Gott gerichtet. Man könnte für Schweigen auch Konzentration sagen. Dieses Schweigen ist Konzentration und diese Aufmerksamkeit fällt dem neuzeitlichen Zeitgenossen, der vielfach über Konzentrationsschwäche klagt, nicht zu. Sie will geübt sein, immer wieder neu bewusst praktiziert werden.

Konzentration ist also eine gewisse Selbstlosigkeit. Ich bringe mich

*Konzentration
ist eine gewisse
Selbstlosigkeit*



dabei nicht mit vielen Gedanken und Wünschen zur Sprache, sondern nehme die Wirklichkeit Gottes mit ihrem Zuspruch und ihrem Anspruch mit ungeteilter Aufmerksamkeit schweigend wahr; denn die Begegnung mit der göttlichen Wirklichkeit geschieht vorzugsweise schweigend in der Stille.

Daraus ergibt sich ein bestimmter Lebensstil, der besonders in orthodoxen, katholischen und evangelischen Klöstern und Bruder- und Schwesternschaften bewusst gepflegt wird. Hinter dem Schweigen in den Einsiedeleien und Klöstern steht eine uralte Menschheitserkenntnis: Der Mensch kann innerlich seine Gedanken nicht zur Ruhe bringen, wenn er äußerlich dauernd beschäftigt ist, zerstreut lebt. Der Mensch muss erst einmal körperlich-seelisch zur Ruhe kommen, wenn er geistig zur Ruhe kommen möchte.

Schweigen ist kein reines Vergnügen. Es ist sogar ein riskantes Unternehmen, weil dabei unbewältigte Probleme, Nöte und Ängste, die verdrängt wurden, ins Bewusstsein aufsteigen. Deswegen weichen Menschen dem Schweigen und der Stille häufig aus. So ist Schweigen heute für viele eine Not, die durch Radio, Fernsehen, Massenmedien und durch ständige Beschäftigung überspielt wird. Letztlich erlebt der Mensch im Schweigen seine ganze Hilfs- und Erlösungsbedürftigkeit, seine Gottesbedürftigkeit.

Gleichzeitig weiß ich, dass das Schweigen eine große Verheißung hat. Im Schweigen erfahre ich die erlösende, heilende, helfende, erneuernde Wirklichkeit Gottes. Der Mensch kann in der Stille und im Schweigen genesen, sagt nicht nur Kierkegaard. Heilung aber geschieht nur dann, wenn ich die Begegnung mit dem Leben und seinen Problemen, Leiden und Ängsten zulasse, wenn ich sie nicht verdränge, sondern sie annehme, sie und mich selbst Gott anvertraue, überlasse.

Menschen, die bewusst die Stille vor Gott gesucht haben, wie die Wüstenväter oder auch die Mönche unserer Zeit, wie der Trappist Henri J.M. Nouwen („Ich hörte auf die Stille“), machten die Erfahrung: Schweigen ist die lichtvollste, hellste Bewusstseinsstufe – eine höhere Bewusstseinsstufe als das Denken, ein Transzendieren des Denkens, in dem das Denken zur Ruhe kommt.

Gerhard Tersteegen, den ich sehr schätze, war im 18. Jahrhundert im evangelischen Bereich ein Mann, der viel geschwiegen hat und dann, wenn er redete, hatte er geistlich Wesentliches zu sagen, und die Leute hörten ihm zu. Von ihm stammt das tiefsinnige, wunderbare Lied „Gott ist gegenwärtig. Lasset uns anbeten und in Ehrfurcht vor ihm treten. Gott ist in der Mitten, alles in uns schweige und sich innigst vor ihm beuge. ...“ (EG 165, 1). ●



Praxis Pietatis

Geistlich wachsen im Hauskreis

— ● —
— von Hans-Joachim Vieweger —

„Sie blieben aber beständig in der Lehre der Apostel und in der Gemeinschaft und im Brotbrechen und im Gebet.“ So heißt es in der Apostelgeschichte von den ersten Nachfolgern von Jesus. Als fromme Juden trafen sie sich im Tempel und versammelten sich zugleich in den Häusern (Apg 2, 42ff).

Dieser Artikel ist ein Auszug aus der Zeitschrift:

CA - Confessio Augustana

Das Lutherische Magazin für Religion,
Gesellschaft und Kultur

Spiritualität



Heft 3 / 2018

CA wird herausgegeben von der Gesellschaft für Innere und Äußere Mission im Sinne der lutherischen Kirche e.V.
<http://www.gesellschaft-fuer-mission.de>

Weitere Artikel stehen unter <http://confessio-augustana.info>
zum Herunterladen bereit.

Gesellschaft für Innere und Äußere Mission im Sinne der lutherischen Kirche e.V.
Missionsstraße 3
91564 Neuendettelsau
Tel.: 09874-68934-0
E-Mail.: info@freimund-verlag.de