

# Lebenszeichen – Mit Gott in Kontakt

---

Einheit 1: Jesus als betendes Vorbild in Kontakt mit Gott  
„Vorbereitungen fürs Gebet“

047

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

*Sören Kierkegaard*

## Gebetsvorbereitungen

Gott hat uns nicht nur aus Geist geschaffen, sondern uns auch einen Körper gegeben. So wie er Anteil nimmt an unserem ganzen Leben, so möchte er auch, dass jeder Teil von uns ihm im Gebet begegnet. Praktisch gesprochen heißt das: Wenn wir fähig sein wollen, unsere ganze Aufmerksamkeit auf Gott zu lenken, dann ist es von Bedeutung, was unser Körper und unser Geist beim Beten tut oder eben nicht tut. Ebenso entscheidend für unsere Konzentration ist das Umfeld, in dem wir beten, wie es gestaltet ist, was da gerade passiert und welche Störungsquellen ausgestellt sind. Es wird immer wieder passieren, dass wir abgelenkt sind, unterbrochen werden oder das Gefühl haben, Gott sei im Urlaub und habe nicht einmal seinen Anrufbeantworter angelassen. Deshalb brauchen wir aber nicht der Gefahr zu erliegen, den Wert unserer Gebete nach dem Gefühl einzuschätzen, das wir dabei haben. Wenn wir aber unsere Gebetszeiten sorgfältig vorbereiten, dann haben wir unseren Teil getan.

Einige der folgenden Vorschläge werden Ihnen sicher geläufig sein, andere neu. Auch werden Sie sicherlich nicht alles gleich hilfreich finden. Das liegt einfach daran, dass wir Menschen so erfrischend unterschiedlich sind. Gott hat uns so verschieden gemacht, und genau daran hat er seine Freude.

Fühlen Sie sich ganz frei, Ihre eigene Auswahl zu treffen.

Da manches im Leben mit zunehmender Erfahrung besser wird, empfehlen wir Ihnen: Bleiben Sie mindestens eine Woche lang bei einer Methode und üben Sie diese ein und erliegen Sie nicht der Versuchung, jeden Tag etwas anderes auszuprobieren. Dann erst können Sie entscheiden, ob sie Ihnen entspricht oder nicht.

## Ort

Es spricht vieles dafür, sich einen besonderen Ort einzurichten für die eigenen Gebetszeiten. Das kann eine abgetrennte Ecke im Schlafzimmer sein, in der man ein Kreuz, ein Bild oder einen Tisch mit einer Kerze aufstellt, um ganz für sich sein zu können. Das kann aber auch einfach ein spezieller Sessel sein. Vielleicht haben Sie auch die Möglichkeit, regelmäßig in eine Kirche zu gehen. Ganz gleich wofür Sie sich entscheiden, Sie sollten einen Ort finden, an dem es einigermaßen bequem ist oder Sie nicht zu sehr abgelenkt werden. Besonders Eltern mit kleinen Kindern haben es schwer, Zeit und Ort zu finden, um ungestört zu beten. Sie sollten

nicht frustriert sein oder sich schuldig fühlen, sondern daran denken, dass Gott Ihre besonderen Umstände sieht und versteht. Ergreifen Sie einfach die Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten.

Der Evangelist Matthäus (6,6) erzählt, wie Jesus sagt:

„Wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist.“

Und wenn die Umstände es nicht erlauben, sich zum Beten zurückzuziehen, dann sollten wir uns im übertragenen Sinne zurückziehen an einen ruhigen Ort in uns selbst, um Gott dort zu begegnen. So wie zwei frisch verliebte Menschen immer eine Möglichkeit finden, Zeit miteinander zu verbringen, so gelingt es auch jemandem, dem wirklich an einer Vertiefung seiner Beziehung zu Gott gelegen ist, sich einen Ort zu schaffen, an dem er ihm begegnen kann. So kann er sich dazu in der Mittagspause am Schreibtisch in sich selbst zurückziehen oder auch wenn seine Familie vor dem Fernseher sitzt.

*Immer wieder stehe ich in auf dem Weg zu Seminaren auf dem Bahnhof und warte auf den Zug. Inzwischen kann ich die Wartezeit gut zum Beten nutzen. Ich stelle mich irgendwo geschützt hin, suche mir einen guten Blickfang aus ... einen Sonnenstrahl, einen Baum neben den Gleisen oder einen Grashalm, der es vorwitzig geschafft hat, zwischen dem Asphalt durchzuwachsen, oder ein ansprechendes Plakat. Ich konzentriere mich kurz auf meinen Atem und damit auf den Leben spendenden Gott und bete ...*

## Körperhaltung

Wir beten als ganzer Mensch auch mit unserem Körper. Achten Sie deshalb auf zwei Aspekte:

1. Sie sollten eine Körperhaltung einnehmen, die sowohl entspannt ist (damit Sie nicht ständig damit beschäftigt sind, nach einer bequemerer Position zu suchen) als auch aufmerksam (damit Sie nicht einschlafen!).

Traditionell beten viele auf den Knien. Für manche ist das sehr unbequem. Leichter ist es mit einer Kniebank, ein einfaches, niedriges Bänkchen für das Gesäß, das nur dazu dient, das Gewicht des Körpers mit zu tragen.

Die meisten Menschen beten am liebsten im Sitzen. In diesem Fall ist ein gerader, bequemer Stuhl, bei dem man die Füße fest auf den Boden stellen kann, am besten geeignet. Vielleicht ziehen Sie es aber auch vor, im Stehen zu beten. Vielleicht haben Sie schon einmal Bilder von betenden Juden an der Klagemauer in Jerusalem gesehen? Auch Jesus wird im Tempel – und sicher auch bei anderen Gelegenheiten – im Stehen gebetet haben. Viele finden auch den Rhythmus beim Gehen oder Laufen ([www.spirituelles-laufen.de](http://www.spirituelles-laufen.de)) hilfreich. Natürlich ist es dann schwieriger, die Bibel zu lesen; aber da finden sich Wege. Ein befreundeter Pfarrer hatte einen Hund und fand heraus, dass er bei den Spaziergängen, die er zwei Mal am Tag mit ihm machen musste, am besten beten konnte.

Manche Menschen beten sogar regelmäßig im Liegen, nicht nur nachts im Bett. Ich tue das manchmal auch, muss aber zugeben, dass mein Körper und mein Geist bei dieser Körperhaltung eher einschlafen. Dann tröste ich mich damit, dass „der Herr es den Seinen im Schlaf gibt“. (Psalm 127,2)

Probieren Sie verschiedene Möglichkeiten aus und finden sie heraus, was für Sie das Beste ist.

2. Anthropologen, Psychologen und andere sprechen oft von der „Körpersprache des Menschen“. Man merkt schnell, ob das, was wir sagen, unser Gegenüber aufregt oder nicht interessiert, mit den gesprochenen Worten übereinstimmt oder nicht. Man braucht den anderen nur anzugucken.

Welche Botschaft vermitteln wir Gott mit unserer Körperhaltung:

- Hände, die mit den Handflächen nach oben auf den Knien liegen zum Beispiel, können Aufnahmebereitschaft signalisieren.
- Zum Himmel erhobene Arme sind für viele ein Symbol für Lobpreis und Hingabe.
- Wenn wir auf die Knie fallen, kann das ein Zeichen für Ehrfurcht und Anbetung sein.
- Im Gehen wie beim Laufen kann es eine Unterhaltung zwischen Freunden sein.
- Und vieles andere mehr ...

So wie wir mit anderen Menschen in unterschiedlichen Weisen reden und mit ihnen zusammenleben, so können wir natürlich auch gelegentlich unsere Körperhaltung beim Gebet verändern oder machen aus unserem Beten sogar Bewegung und Tanz.

Haltungen und Gebärden drücken aus, was im Inneren lebt, was das Herz fühlt und der Sinn meint – sie wirken aber auch in dieses Innere hinein, geben ihm Halt, formen und erziehen es.

Romano Guardini

## Zeit

Die traditionellen Zeiten für tägliche Gebete sind der Morgen und der Abend. Für manche passt das nicht. Es spricht sehr viel für feste Gebetszeiten. Sie sollten daher eine Tageszeit auswählen, die für Sie günstig ist – nämlich dann, wenn Sie hellwach sind und ungestört. Menschen mit einem sehr vollen Terminkalender stehen oft gerne sehr früh auf, um morgens, bevor der Tag beginnt, Zeit zum Beten zu haben. Andere ziehen kurze, festgelegte Zeiten im Laufe des Tages vor. Einige haben ein Gebet als Bildschirmschoner wieder andere nehmen sich eine ausgedehnte Gebetszeit in der Woche vor.

Wessen Rhythmus von Natur aus eher dem einer Eule gleicht, den entlastet vielleicht, dass die Evangelisten zwar berichten, dass Jesus sehr früh am Morgen aufstand und an einen einsamen Ort ging, um zu beten – dass aber keiner dieser Texte sagt, er habe dies jeden Tag getan und wir müssten es nun genauso tun!

Es kann übrigens mehrere Versuche dauern, ehe man „seine“ Zeit für das eigene Gebet gefunden hat. Und diese Zeiten können sich im Laufe des Lebens auch immer wieder mal ändern.

## Zur Ruhe kommen

Gott ist unser Vater und freut sich, immer und überall unsere Gebete zu hören – und es wird immer wieder Zeiten geben, in denen wir wie ein kleines Kind in seine Gegenwart flüchten und uns in seine Arme werfen. Gleichzeitig ist Gott durchaus der unbekannte, fremde, allmächtige Gott.

Wenn Sie eingeladen wären zu einer Gartenparty beim Bundespräsidenten im Schloss Bellevue, dann würden Sie dort vermutlich nicht in Ihrer Arbeitskleidung auftauchen, ohne sich im geringsten Gedanken darüber gemacht zu haben, wen Sie dort treffen werden und wie Sie sich am besten darauf vorbereiten können. Sich auf die Begegnung mit Gott vorzubereiten, zur Ruhe zu kommen und sich auf ihn zu konzentrieren, ist nicht nur ein Zeichen der Ehrfurcht vor Gott, sondern auch tut auch dem inneren Wohlbefinden gut.

Auch hier gilt: Verschiedene Menschen brauchen unterschiedliche Methoden. Hier sind einige Ideen aufgelistet, es gibt noch viele mehr. Fragen Sie gerne das Team oder schauen Sie dazu in die Literaturliste. Einige der Ansätze sind gut miteinander kombinierbar.

- Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie nicht aktiv selber, sondern achten Sie nur darauf, wie durch die Nase oder den Mund und den Rachen, die Luftröhre der Atem einströmt, wie der Körper innehält und der Atem wieder ausströmt.

Der Heilige Geist wird Atem Gottes genannt. Stellen Sie sich vor, Gott haucht Ihnen mit ihrem eigenen Atem auch seinen Geist ein.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit einfach zu spüren, wie Ihr Atem langsam ruhiger wird und Sie sich in der Gegenwart Gottes entspannen.

- Vielleicht vertiefen Sie die eben genannte Übung, indem Sie im Rhythmus Ihres Atems beten. Versuchen Sie einmal, die Liebe Gottes „einzuatmen“ und Ihre Sorgen und Nöte „auszuatmen“. Genauso können Sie es übrigens auch mit Störungen oder Geräuschen handhaben. Nehmen Sie das Geräusch bewusst wahr und lassen es dann mit dem Atem wegströmen.
- Nachdem Ihr Atem ruhig geworden ist, können Sie auch einige Minuten lang im Rhythmus Ihres Atems einfache Worte oder Sätze wiederholen, zum Beispiel beim Einatmen „Abba“ und beim Ausatmen „Vater“. Oder beim Einatmen „Jesus Christus“ und beim Ausatmen „Auferstandener Herr“. oder auch Teile der Psalmen wie „Groß und mächtig sind deine Taten“ oder „Meine Seele dürstet nach dir, o Gott“. Das berühmte „Jesus-Gebet“ der östlichen Kirchen lautet: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!“
- Manche kommen auch zur Ruhe, indem sie die Muskeln ihres Körpers nacheinander von Kopf bis Fuß (oder umgekehrt) anspannen und dann wieder entspannen.
- Richard Foster schlägt folgende Methode vor: Halten Sie Ihre Hände von sich weg mit den Handflächen nach unten und bitten Sie Gott, Ihnen all die Sorgen und Anliegen abzunehmen, die sie während des Betens ablenken könnten. Dann drehen Sie Ihre Handflächen um und zeigen Gott damit, dass Sie bereit sind, all das zu empfangen, was er Ihnen geben will. Es reicht vielleicht auch, die Handflächen offen vor den Körper zu halten und Gott zu bitten, all das wegzunehmen, was hinderlich ist für die Begegnung mit ihm, und dann die leeren Hände neu zu füllen.

Für viele Menschen ist es hilfreich, ein Anfangsritual zu haben, das deutlich macht: „Jetzt bin ich ganz da ... bei Gott.“ Eine Kerze anzünden und die Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand lenken, der als Symbol der Gegenwart Gottes dient. Konzentrieren Sie sich ganz auf diesen Gegenstand, bevor Sie anfangen, Ihre eigenen Gebete zu formulieren, denn oft spricht Gott schon in diese Stille hinein, noch bevor Sie selbst angefangen haben zu beten.

Auch Musik kann helfen. Entweder Sie lassen angemessene klassische Musik, Lobpreislieder oder andere Instrumentalmusik hörend auf sich wirken. Oder Sie singen Lieder, die Ihre Sehnsucht danach ausdrücken, in der Gegenwart Gottes zu sein. Viele haben gute Erfahrungen mit den Gebetsgesängen aus Taizé oder aus der Klostersgemeinschaft von der schottischen Insel Iona gemacht.

Eine weitere Möglichkeit ist die der inneren Bilder. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, all Ihre Sorgen und Anliegen in ein großes Paket zu packen, das Sie bei Gott abgeben, damit er darauf achtet. Oder malen Sie sich aus, dass Sie zu einem Ort der Ruhe und des Friedens reisen, dass Sie schon die Reise dorthin genießen und dann dort auf Jesus treffen, um ihm alles zu erzählen, was Sie bewegt.

Manchmal, wenn Sie innerlich besonders unruhig oder aufgewühlt sind und keine Ruhe finden können, ist es hilfreich, die eigenen Gebete aufzuschreiben. Beginnen Sie mit dem Wunsch, Gott nahe zu sein und erzählen Sie ihm dann all ihre aufgewühlten Gefühle, die Ihnen im Wege stehen. Manchmal, so werden Sie entdecken, finden Sie in Ihre altgewohnten Bahnen des Gebetes zurück, wenn Sie sich „alles von der Seele geschrieben haben“. Wenn nicht, dann können Sie Gott das Geschriebene symbolisch „überreichen“ und ihm sagen, dass Sie Ihr Bestes getan haben, was in diesem Moment möglich war.

Ein Ritual am Schluss – ein Vaterunser, eine Verneigung, das bewusste Ausblasen der Kerze hilft, sich äußerlich und innerlich von der Gebetszeit zu verabschieden.