

„HALLO MISTER GOTT“ ODER – WIE GEHT BETEN?

Ein Ort, den ich gerne in meiner Nähe hätte, um dort zur Ruhe zu kommen und zu beten ist die kleine Kapelle in Gibacht, am Beginn der Osterquellwanderung. Das Holz, die lehmverputzten Wände, die Glasfenster, die Taizéhocker, die große Klangschale. Bei so etwas gehe ich fast von allein in die Knie.

Andere ergreifen beim Anblick einer Klangschale die Flucht.

Manche Menschen können in Kirchen besonders gut beten. Nicht unbedingt im Gottesdienst, eher in der leeren Kirche. Andere ziehen ihr Bett und das Abendgebet vor. Manchen Menschen gehen die Sinne in der Natur auf und sie fühlen sich Gott besonders nahe auf dem Berg oder unter einem klaren Sternenhimmel.

Manchen Menschen fällt das Beten leichter mit gefalteten Händen. Andere schicken ihre Gebete während des Fahrradfahrens oder beim Kochen gen Himmel. Manche Menschen sind es nicht gewohnt, eigene Worte zu finden und sind dankbar für vorformulierte Gebete, wie das Vater Unser – oder auch für die Gebete, die der/die Pfarrer*in im Gottesdienst beten. Andere können sich gerade auf diese Gebete um nichts in der Welt konzentrieren

Es gibt so viele Möglichkeiten zu beten, wie es Menschen auf der Welt gibt. Da gibt es kein richtig und falsch. Das muss Jeder*r für sich rausfinden, welche Form am besten passt, für die Kontaktaufnahme mit Gott.

Es gibt aber tatsächlich Gründe für den ein oder anderen Ort oder die ein oder andere Form. Neben dem Händefalten gibt es noch ganz andere Möglichkeiten der Gebetshaltung. Manche Menschen bilden mit ihren Händen eine Schale beim Beten. Andere recken ihre Hände Richtung Himmel. Im Islam gibt es eine Reihe von Bewegungen, die das Hinknien und Verbeugen beinhalten. Alle diese Bewegungen drücken etwas aus. Beim Verbeugen steht das Bezeugen von Ehrfurcht im Vordergrund, die zum Himmel geöffneten Arme und Hände – und auch die zur Schale geformten Hände drücken aus: Hier bin ich, fülle mich, meine Hände und mein Herz mit deiner Gegenwart. Die gefalteten oder auch die aneinandergelegten Hände helfen, uns zu konzentrieren – zum einen, weil unsere Hände aufgeräumt sind. Aber auch, weil sie normalerweise vor unserem Bauch, also vor der gefühlten Mitte – dem Zentrum – unseres Körpers zur Ruhe kommen und uns damit konzentrieren. Das ist übrigens auch der Sinn der Handhaltungen beim Beten im „Yogasitz“. Wir drücken etwas aus mit unserer Haltung – und unsere Haltung macht etwas mit uns. Das gilt für unsere „normale“ Haltung (ein bewusst aufrechter Gang kann uns ein wenig aufrichten, wenn wir traurig sind, eine in sich zusammenfallende Haltung bestärkt uns in unserer Traurigkeit). Diese Wechselwirkung gilt auch für das Gebet. Es macht also durchaus Sinn, verschiedene Gebetshaltungen auszuprobieren. Das heißt aber nicht, dass ein Gebet, auf dem Fahrrad so nebenbei gesprochen, nicht genauso viel wert wäre. Oder dass jemand, der mit Gebetshaltungen nichts anfangen kann, ein schlechter Beter wäre.

Genauso können bestimmte Orte uns helfen, uns zu konzentrieren oder uns Gott näher zu fühlen. Eine Kirche – vor allem eine leere Kirche – ist oft ein ruhiger, im Sommer angenehm kühler Ort (im Winter zugegebenermaßen zu kalt). Das kann ein guttuender Gegensatz sein, der uns aus dem Alltagsgeschäft herausnimmt und uns die innere Ruhe schenkt, uns Gott zuzuwenden. Manche haben das Gefühl, Gott eher in einem Gebet zu erreichen, das sie mit vielen zusammen sprechen (im Gottesdienst beim Vater Unser zum Beispiel). Oder das sie mit anderen zusammen singen – die Lieder im Gottesdienst sind ja oft Gebete. Mir geht vor allem beim sonntags.offen-Gottesdienst das Herz auf, wenn meine Lieblingsband eines der moderneren Lieder spielt ... Aber auch der Sternenhimmel oder der Berggipfel – oder das Moos am Wegrand oder die Kirschblüte können unsere Sinne dafür öffnen, dass wir nicht allein sind auf dieser Welt, auf dem Weg durch das Leben. Dass da



**Du bist
nicht
allein!**

**Gebet
bis zum
Ende der
Corona-
Krise**

 [evangelisch.de](https://www.evangelisch.de)

jemand ist, der es gut mit uns meint, mit uns geht und uns helfen will, das Leben zu bestehen. Und das Staunen darüber – ist ein Gebet.

Und damit wäre ich auch schon bei dem, was Beten ist. Nicht nur die Bitte um Hilfe in der ein oder anderen Sache, sondern ein mich Hinwenden an eine höhere Macht. Der ich vertrauen möchte, dass sie für mich ist, auch wenn ich nicht alles verstehe, was mir in meinem Leben passiert, was meinen Lieben passiert. Ein ehrliches sich-Öffnen. Das geht mit Worten. Dazu braucht es nicht immer Worte.

Wenn ich Worte sprechen möchte, welche können das dann sein? Auf unserer Konifreizeit entwerfen wir in Kleingruppen unseren eigenen Gottesdienst. Die Jugendlichen, die für die Gebete zuständig sind, fühlen sich oft überfordert, wenn es um das Formulieren geht. So, als ob ein Gebet eine eigene Sprache bräuchte, eine, die sie nicht kennen.

Wir dürfen in unserer eigenen Sprache mit Gott reden. So, wie wir mit einem Freund, einer Freundin reden. Einem Menschen, dem wir vertrauen. Jesus nannte Gott in seinen Gebeten „Abba“, das heißt „Papa“. So formlos dürfen auch wir beten.

Manchmal hilft eine Form aber auch. Hier, etwas abgewandelt, der Vorschlag für eine kleine Gebetszeit zu Hause, aus der Kapelle in Gibacht:

Zünden Sie eine Kerze an.

Sehen Sie einen Moment in Ruhe auf die Kerze, auf den Tisch, auf das, was in Ihrem Blickfeld ist. Dann sprechen Sie:

Hier bin ich. An anderen Orten sind andere Menschen. Wir sind eine Gemeinschaft in Gott.

Hören sie eine Minute in sich hinein:

Welche Gedanken beschäftigen Sie?

Beten Sie still, oder laut:

Guter Gott, ich lege meine Gedanken vor dich. Bitte hilf mir, wo ich nicht weiterweiß. Mache mein Herz hell mit deiner Liebe. Leuchte mir den Weg. Schenke mir Kraft und Besonnenheit.

*An diese Menschen denke ich heute besonders (Namen von Menschen, die Ihnen besonders am Herz liegen. Oder die Krankenschwestern- und pfleger, Ärzt*innen usw.).*

Amen

Manchmal ist es auch gut, Worte geschenkt zu bekommen, Worte von anderen Menschen, wenn ich selbst keine finde, oder nicht weiß, wie ich beten soll. Unter <https://coronagebet.evangelisch.de/> (wirklich ohne www.) werden ständig neue Gebete eingestellt, von Menschen, die für uns alle beten. Die kann man dann lesen (wenn man auf das Pluszeichen untern den jeweiligen Bildern klickt) und sich vorstellen, dass ein anderer diese Gebete gerade sagt – oder selbst mitbeten. Dort finden sich Psalmen, Zitate von berühmten Leuten, selbstformulierte Gebete. Klickt euch mal durch!

Und eine weitere interessante Idee: „christliches“ Yoga. Die Seite „<https://yogahimmelwaerts.de/>“ (wieder ohne www.) bietet Anleitungen, wie Yogaübungen mit christlichem Gebet verbunden werden können.

Ich hoffe für mich, dass das Beten mir beim Durchhalten hilft – so langsam wird mir die Zeit ohne außerhäusliche Kontakte doch recht lang. Vielleicht kann es Euch/Ihnen ja auch ein wenig helfen.

Alles Gute und Gottes Segen – Eure /Ihre Silke