KIRCHGEMEINDE SEEDORF

RITUALE UND GEBETE

Inhalt

Inhalt 2
Einleitung 3
Vorbereitung 4
    Äussere Vorbereitungen 4
    Innere Vorbereitungen 4
Regeln des Betens 5
Gebet 8
    Gebete 9
    Speziellere Gebetsformen 12
Morgenrituale 17
    Morgengebet 17
    Morgenandacht 17
Abendrituale 23
    Abendgebet 23
    Tagesrückblick 24
    Tagebucheintrag 25
Texte zum Gebet 27
    Sehnsucht nach der Sehnsucht 27
    Wenn Dein Herz wandert 28
    Ein tiefer Brunnen 28
    Reden und Schweigen 28
    Beten hilft 29
    Lukas 11,1–4 29
Quellenangaben 30

Version 2.2, Seedorf, 28. Dezember 2021, Michael Siegrist

Einleitung

«Beten ist Revolte.», hat Dorothee Sölle geschrieben. Damit meinte sie nicht Aufruhr oder Rebellion. Aber wer betet, kann zu Ungerechtigkeit und Not nicht ja sagen. Wer betet, nimmt Anteil an der Welt und schärft seinen Blick für die Not, aber auch für die Freude. Beten ist alles andere als ungefährlich. Beten ist ein Abenteuer, eine Reise in die Tiefe des Lebens selbst.

Beten lohnt sich. Rituale und Gebete helfen uns, dem Tag eine Struktur zu geben, ihn zu ordnen und zu verarbeiten. Diese im Alltag einzubinden, fällt manchmal schwer. Wo es gelingt, stärkt dies unsere Willenskraft und geistige Ausdauer. Das Gebet unterliegt oft auch falschen Vorstellungen. Und Beten fällt nicht immer leicht. Diese Broschüre will helfen, sich eigene Gedanken zum Beten zu machen. Sie soll die Vielfalt, was Beten sein kann, spürbar machen. Sie kann aber auch Anstösse geben, wie Sie Ihre eigenen Gebetszeiten gestalten können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Mut auf dem Weg in die Tiefe.

Pfarrer Michael Siegrist

«Gönne dich dir selbst. Ich sag nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.»

Bernhard von Clairvaux

Vorbereitung

Äussere Vorbereitungen

Sorgen Sie dafür, dass Sie einen Ort haben, an welchem Sie nicht gestört werden und Sie sich wohl fühlen. Schalten Sie das Telefon während dieser Zeit aus oder auf lautlos und legen Sie es weg. Es empfiehlt sich, eine aufrechte Haltung einzunehmen. Legt man sich nämlich hin, ist die Wahrscheinlichkeit einzuschlafen gross.

Innere Vorbereitungen

Richten Sie sich vor dem Gebet auf Gott aus. Gott ist Liebe. Sich auf Gott ausrichten heisst, diese Liebe in sich wachsen zu lassen, ihr Raum zu geben. Wichtig scheint mir, dass wir Gottes Liebe vertrauen und uns vor Augen führen, dass Gott «für uns» Mensch wurde in Jesus Christus. Nicht weil wir perfekt sind und alles richtig machen, sondern weil er uns liebt. Gott hat uns ins Leben gerufen, weil er will, dass wir leben.

Es ist vielleicht die schwerste Hürde zu akzeptieren, dass Gott mich so liebt, wie ich bin. Dies zu verstehen, braucht Zeit. Gottes Liebe wird sichtbar im Leben, Sterben Jesu und in seiner Auferweckung durch Gott Vater. Wenn wir uns mit dem Leben, Sterben und Auferstehen Jesu auseinandersetzen, kommen wir dieser Liebe auf die Spur.

Regeln des Betens

Beten ist im Grunde sehr einfach. Aber nicht selten stehen wir uns dabei selbst im Weg. Um Ihnen eine Hilfestellung zu geben, habe ich an dieser Stelle Regeln aufgenommen, welche Fulbert Steffensky zusammengetragen hat.[a] Sie sind meines Erachtens sehr hilfreich und entlastend. Ich empfehle Ihnen, diese ab und zu zu lesen.

1) Entschliesse dich zu einem bescheidenen Vorhaben auf dem Weg des Gebets! Es gibt das Problem der Selbstentmutigung durch zu grosse Vorhaben.
2) Sei nicht gewaltsam mit dir selbst! Kümmere dich nicht darum, ob du auch andächtig bist. Bete und überlasst die Ganzheit deines Gebetes Gott!
3) Gib dem Gebet eine feste Zeit. Bete nicht nur, wenn es dir danach zumute ist, sondern wenn es Zeit dazu ist.
4) Gib deinem Gebet einen festen Ort! Der Ort hilft dem Geist zu sich selbst zu finden.
5) Sei streng mit dir selbst! Mache deine Gestimmtheit und deine Augenblicksbedürfnisse oder deine augenblickliche Unlust nicht zum Massstab deines Handelns!
6) Sei nicht auf Erfüllung aus, sei vielmehr dankbar für die geglückte Halbheit! Gib nicht auf, nur weil dein Gebet nur halb gut ist!

7) Rechne nicht damit, dass dein Gebet ein Seelenbad ist. Das Gefühl innerer Erfülltheit rechtfertigt das Beten nicht, das Gefühl innerer Leere verurteilt es nicht.
8) Verliere über deinem Misslingen den Humor dir selbst gegenüber nicht! Auch die Niederlage ist unsere Schwester und nicht unser Todfeind.
9) Fang bei deinem Versuch nicht irgendwie an! Baue dir eine kleine Liturgie, die dir geläufig ist und die dich vor unnötigen und Kräfte verzehrenden Entscheidungen bewahrt!
10) Setze den Texten und Bildern nichts entgegen. Versuche sie nicht zu füllen mit deiner gläubigen Existenz! Überliefere dich ihrer Kraft und lass dich von ihnen ziehen!
11) Erinnere dich daran, dass die Psalmen das Gottesgespräch unserer Vorfahren sind! Erinnere dich daran, dass du nicht Erster bist, sondern eintrittst in ihren Jubel und in ihren Schrei!
12) Lerne kurze Formeln aus dem Gebets- und Bildschatz der Tradition auswendig! Wir verantworten ihren Inhalt nicht. Wir sprechen sie mit den Zungen unserer toten und lebenden Geschwister.

13) Haste nicht beim Gebet! Bete kurz, langsam, in so viel Ruhe, wie du aufbringen kannst! Und wenn dir das Schweigen ohne innere Unruhe gelingt, ehre es!
14) Bette deine Gebete mit Humor in den Lärm deiner Mitbewohner und in das Rattern des Zuges, der gerade vorüberfährt ein. Vielleicht machst du damit auch diesen Lärm zu einem Gebet.
15) Erinnere dich ständig an den Satz aus dem Römerbrief (8,26): Der Geist hilft unserer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, wie wir beten sollen, wie sich's gebührt. Der Geist tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen.

«Gott, […] hilf mir beten und meine Gedanken sammeln; ich kann es nicht allein.»

Dietrich Bonhoeffer

Gebet

Was ist ein Gebet?

Vielleicht könnte man sagen, dass das Gebet ein Ausdruck der Sehnsucht nach einem Du, nach einem Gegenüber ist. Im Gebet trete ich in Beziehung zu diesem Du. In der christlichen Tradition ist dieses Gegenüber der dreieine Gott. Zu Gott beten, heisst, mit ihm in Beziehung treten. Wie Sie das machen, ist sehr individuell. Es hängt nicht nur an Ihrer religiösen Muttersprache, sondern auch an den Formen, die Sie kennen. Manche Menschen sind sich gewohnt, zu Jesus zu beten, andere zum Vater, wieder andere beten gar nicht. Während einige frei zu Gott beten und feste Gebetszeiten kennen, beten andere spontan. Wieder andere beten ganz im Schweigen oder verbinden den Namen Jesu Christi mit ihrem Atem. Wichtig, so scheint es mir, ist, dass wir uns auf diese Beziehung einlassen und uns längerfristig bei den Formen wohlfühlen, die wir gewählt haben.

«Das Gebet ändert nicht Gott, sondern den Betenden.»
Søren Kierkegaard

Gebete

Einfache Gebete haben meist einen schlichten Aufbau. Sie beginnen mit einer Anrede (Guter Gott, Lieber Vater, Jesus), danach folgen die Gebetsanliegen (Dank, Bitte, Klage oder Lob) und am Schluss folgt das Amen (hebräisch: «Ja, so sei es!»). Die kürzeste Gebetsform ist das Stossgebet: «Gott sei Dank!» Neben einfachen Gebeten gibt es Fürbittgebete, die Bitten für andere Menschen, für die Welt oder für sich selbst beinhalten können. In der Folge habe ich Ihnen einige kurze Gebete abgedruckt:

Unser Vater

Unser Vater im Himmel,
geheiligt werde dein Name,
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel, so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.
Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.
Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Denn dein ist das Reich
und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.
Amen

Psalm 23 - Der gute Hirte (LB[b])

EIN PSALM DAVIDS. Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zum frischen Wasser. Er erquicket meine Seele. Er führet mich auf rechter Strasse um seines Namens willen. Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich. Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein. Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.
Amen

Hier bin ich[c]

Hier bin ich,
Gott, vor dir.
So wie ich bin.
Ich öffne mich deiner Nähe.
Deine Lebenskraft fliesst in mir,
mein Atem, der mich trägt und weitet …
Lass Ruhe in mich einkehren …
Amen

Gelassenheitsgebet[d]

Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.
Amen

Gebet von Bruder Klaus

Mein Freund und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu Dir.
Mein Freund und mein Gott, gib alles mir, was mich führet zu Dir.
Mein Freund und mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen Dir.
Amen

Gott ist Liebe, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott bleibt in ihm.

1. Johannes 4,16b (NZB)

Speziellere Gebetsformen

Neben dem einfachen Gebet gibt es verschiedene Formen mit Gott in Beziehung zu treten. Einige möchte ich hier kurz erläutern.

Herzensgebet

Das Herzens- oder Jesusgebet entstammt der orthodoxen Kirche und ist sehr schlicht. Es geht um das stetige Wiederholen des Namens Jesu. Dabei wird der eigene Atem mit einer kurzen Formulierung verbunden. Mögliche Formulierungen sind:

- Jesus Christus
- Jesus Christus, steh mir bei.
- Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.

Die Formulierungen können Sie für sich anpassen. Sie sollten sie aber nicht ohne Weiteres wieder ändern. Es geht darum durch die Verbindung des Atems mit den Worten zur Ruhe zu kommen. Beten Sie das Herzensgebet, wann Sie wollen. Es kann zu einem steten Begleiter werden, so wie jedes andere Gebet auch.

Kontemplation

Die Kontemplation, das stille Verweilen vor Gott, ist eine spezielle Form des Betens, weil sie ohne Worte auskommt. Der Betende verweilt wort- und meist bewegungslos vor Gott. Er nimmt seinen Atem war und übt sich im Hören auf Gott.

Kontemplation kann, wie alle anderen Gebetsformen auch beim Spaziergang im Wald oder in der Natur praktiziert werden. Wichtig ist, dass einem wohl ist dabei und man ungestört ist.

Bibellektüre

Das Lesen in der Bibel ist selbst eine Form des Gebetes. Die Bibel kann man lesen wie jedes andere Buch. Sie können das Lesen in der Bibel aber auch strukturieren. Beginnen Sie mit der Auswahl der Bibelstelle. Dabei ist weniger mehr. Es geht nicht darum die Bibel auswendig zu lernen, sondern sich von den Worten berühren zu lassen. Bitten Sie Gott vor der Lektüre um ein offenes Herz und um seine heilige Geistkraft. Lesen Sie einen kurzen Abschnitt zwei, drei Mal durch. Lassen Sie den Text auf sich wirken. Versetzen Sie sich in die Figuren, die in dem Text vorkommen. Wie würde es Ihnen in dieser Lage gehen? Was beschäftigt Sie, spricht Sie an? Die Bibel ist wie ein Spiegel, der uns sehr viel über uns selbst erzählen kann, wenn wir bereit sind zuzuhören.

Bildmeditation

In der christlichen Tradition gibt es neben dem Bibeltext unzählige Bilder und Ikonen. Diese Bilder können Sie wie den Bibeltext meditieren. D. h. Sie können sie auf sich wirken lassen. Gerne gebe ich Ihnen ein Beispiel mit auf den Weg.

Bild: Keramik-Relief von Sr. Caritas Müller, OP.

Auf dem Bild von Schwester Caritas Müller sind drei Ringe zu sehen, die sich um einen vierten Ring fügen. Die drei hellen Ringe symbolisieren die Dreieinigkeit Gottes, den Vater, den Sohn und die Heilige Geistkraft. In der Mitte liegt der Mensch, gehalten von Gott Vater, umsorgt von Jesus Christus und gestärkt vom Heiligen Geist.

Der Mensch im Zentrum ist nicht, wie wir uns gerne sehen. Er ist nicht dynamisch, stark, unabhängig. Er ist schwach, gebrochen, matt. Ganz auf die Fürsorge Gottes angewiesen.

Betrachten Sie das Bild, lassen Sie es auf sich wirken. Stellen Sie sich anschliessend einige Fragen:

- Wie geht es mir, wenn ich dieses Bild betrachte?
- Möchte ich mich in die Bildmitte legen, geborgen in Gottes Hände und Fürsorge?
- Vermag ich mich der Liebe Gottes anzuvertrauen, sie anzunehmen?
- Oder meine ich immer stark sein zu müssen, alles kontrollieren zu müssen?
- Kann ich erkennen, dass mich gerade meine Verwundbarkeit, meine Verletzlichkeit zu einem mitfühlenden Wesen macht?
- Verstehe ich, dass dort, wo ich schwach bin, Gottes Kraft in mir zu fliessen beginnt?

Schliessen Sie die Bildmeditation mit einem Tagebucheintrag ab oder mit einem Gebet.

Aber der Herr hat zu mir gesagt: »Du brauchst nicht mehr als meine Gnade. Denn meine Kraft kommt gerade in der Schwäche voll zur Geltung.« Ich gebe also gerne mit meiner Schwäche an. Denn dann kann die Kraft von Christus bei mir einziehen. Deshalb freue ich mich über meine Schwäche – über Misshandlung, Not, Verfolgung und Verzweiflung. Ich erleide das alles für diese Kraft von Christus. Denn nur wenn ich schwach bin, bin ich wirklich stark.

2. Korinther 12,9–10 (GN)

Musik, Gesang

Neben all den bisher erwähnten Formen kann auch der Gesang bzw. die Musik eine Form des Gebetes sein. Sie sind jederzeit eingeladen in den Lobpreis der Engel, in die Klage oder den Jubel der Psalmbeter einzustimmen. Das evangelisch-reformierte Gesangbuch bietet genügend Liedgut.

T: Michael Hermes 1979 nach der Regel des Hl. Benedikt um 550
M: nach Terrye Coelho 1972

«Die Musik ist eine Gabe und ein Geschenk Gottes; sie vertreibt den Teufel und macht die Menschen fröhlich»

Martin Luther

Morgenrituale

Morgengebet

Wenn Sie wenig Zeit haben, beginnen Sie den Tag mit einem kurzem Morgengebet. Es hilft Ihnen den ganzen Tag unter Gottes Segen zu stellen und gibt Ihrem Tag eine kleine Struktur.

Dietrich Bonhoeffers Morgengebet[e]

Vater im Himmel,

Lob und Dank sei dir für die Ruhe der Nacht;

Lob und Dank sei für den neuen Tag;

Lob und Dank sei dir für alle deine Liebe und Güte und Treue in meinem Leben.

Du hast mir viel Gutes erwiesen;

Lass mich auch das Schwere aus deiner Hand annehmen.

Du wirst mir aber nicht mehr auferlegen, als ich tragen kann.

Du lässt deinen Kindern alle Dinge zum Besten dienen.

Amen

Morgenandacht

Wenn Sie mehr Zeit investieren möchten, können Sie den Tag mit einer Morgenandacht beginnen. Eine Morgenandacht dauert zwischen 10 und 30 Minuten. Es empfiehlt sich mit 10 Minuten anzufangen.

Eingangswort (stehend)

Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Amen

Gebet (stehend)

Gott, zu Dir rufe ich in der Frühe des Tages.

Hilf mir beten und meine Gedanken sammeln zu Dir;

ich kann es nicht allein.

Herr, ich höre Deinen Ruf und folge, hilf mir![f]

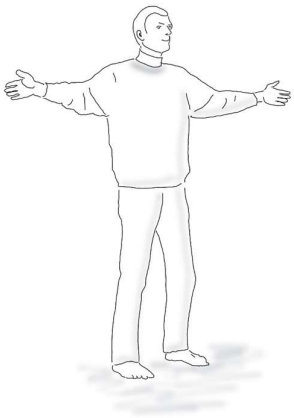
Amen

Körpergebet (stehend)

Anleitung: Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Fersen berühren sich zu Beginn. Die Knie sind leicht gebeugt. Spüren Sie den Kontakt zum Boden, der Sie trägt. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Wichtig atmen sie in den Bauch ein. Die Bauchatmung beruhigt, während die Brustatmung aktiviert. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch und spüren Sie, wie der Bauch sich nach aussen wölbt, wenn Sie einatmen und wieder zusammenzieht, wenn Sie ausatmen. Folgen Sie den Gesten auf den Bildern und sprechen Sie die Worte dazu. Verweilen Sie in den einzelnen Gesten, solange wie es für Sie stimmt. Nehmen Sie die Anstrengung wahr, die es braucht, diese Gesten zu halten. Spüren Sie, ob es Ihnen leichtfällt oder schwer.[g]

Gott, hier bin ich.

Deine Kraft stärke mich.



Weite mein Herz für mich und meine Nächsten.

Ich preise Dich und danke Dir.

Segne mich für diesen Tag.

Amen

Stille (sitzend)

Anleitung: Stellen Sie sich einen Wecker auf fünf bis 20 Minuten und setzen Sie sich bequem und aufrecht hin. Beginnen Sie lieber mit fünf Minuten und steigern Sie die Dauer langsam. Gehen Sie in die Stille. Kommen Sie zur Ruhe und lassen Sie Ihren Atem kommen und gehen, ohne ihn zu beeinflussen. Spüren Sie Ihrem Atem nach. Es ist normal, dass immer wieder Gedanken kommen und uns mitnehmen. Lassen Sie Ihre Gedanken immer wieder los und nehmen Sie wahr, wie die Luft durch die Nase ein und ausströmt. Seien Sie liebevoll im Umgang mit sich selbst.

Segen (stehend)[h]

Gott, segne uns und behüte uns

Gott, schütze unser Leben und bewahre unsere Hoffnung.

Gott, lass dein Angesicht leuchten über uns,

dass wir leuchten für andere.

Gott, erhebe dein Angesicht auf uns und halte uns fest im Vertrauen auf Dich.

Amen

«Bedenke: Ein Stück des Weges liegt hinter dir, ein anderes Stück hast du noch vor dir. Wenn du verweilst, dann nur, um dich zu stärken, aber nicht um aufzugeben.»

Augustinus

Bild: Betende Hände, Albrecht Dürer, um 1508.

Abendrituale

Abendgebet

Als Abschluss des Tages eignet sich ein Abendgebet. Es hilft uns die Ereignisse des Tages, unsere Sorgen und Ängste Gott anzuvertrauen und bringt uns zur Ruhe.

Dietrich Bonhoeffers Abendgebet[i]

Herr, mein Gott,

Ich danke dir, dass du diesen Tag zu Ende gebracht hast;

ich danke dir, dass du Leib und Seele zur Ruhe kommen lässt.

Deine Hand war über mir und hat mich behütet und bewahrt.

Vergib allen Kleinglauben und alles Unrecht dieses Tages

und hilf, dass ich allen vergebe, die mir Unrecht getan haben.

Lass mich in Frieden unter deinem Schutz schlafen

und bewahre mich vor den Anfechtungen der Finsternis.

Ich befehle dir die Meinen,

ich befehle dir dieses Haus,

ich befehle dir meinen Leib und meine Seele.

Gott, dein heiliger Name sei gelobt.

Amen

Tagesrückblick

Der Tagesrückblick, wie man ihn auch in der Psychologie kennt, hilft den Tag zu verarbeiten und sich mit der Zeit besser kennenzulernen. Es lohnt sich für den Tagesrückblick 10 Minuten Zeit zu nehmen. Als Hilfe habe ich Ihnen das «Gebet der liebenden Aufmerksamkeit» abgedruckt. Es stammt aus der ignatianischen Tradition und bettet den Tagesrückblick in eine kleine Liturgie ein.

1) Ich richte mich aus, sammle mich und atme dreimal bewusst aus.
2) Ich wende mich mit folgenden Worten Gott zu: «Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.»
3) Ich bitte Gott, mich beim Rückblick zu leiten: «Barmherziger Vater, lass mich den vergangenen Tag unter Deinem milden Licht anschauen.»
4) Ich rufe mir Stunde um Stunde in Erinnerung. Ich lasse meinen Blick über den ausgebreiteten Tag schweifen. «Was erfüllt mich mit Dankbarkeit?» «Was war heute angenehm?» Oder «Was war heute schön?»
   Für eine Sache danke ich Gott: «Herr, ich danke Dir für ...»
5) Ich lasse ein zweites Mal meinen Blick schweifen. Was war verhakt, schwierig, schmerzhaft, überhitzt, lasch,

unangenehm? Das vertraue ich der Barmherzigkeit Gottes an: «Herr, in Deine Barmherzigkeit lege ich ...»

6) Nun wende ich noch meinen Blick dem kommenden Tag zu: «Herr, segne, was kommt ...»
7) Mein Gestern, Heute und Morgen lege ich Gott in seine Hände und bete: «Vater unser im Himmel ...» oder ein anderes passendes Gebet.
8) Zum Abschluss spreche ich nochmals die Worte vom Anfang: «Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen»

Tagebucheintrag

Das Schreiben eines Tagebuchs hilft die eigenen Gedanken, Ängste, Sorgen und Hoffnungen über längere Zeiträume zu beobachten. Sie lernen sich dabei selbst besser kennen und durchschauen mit der Zeit alte Denk- und Handlungsmuster. Vielleicht entdecken Sie auch Spuren Gottes in Ihrem Leben.

Setzen Sie sich aufrecht an einen Schreibtisch und atmen Sie drei, vier Mal bewusst ein und aus. Nehmen Sie sich Zeit, den Tag in Gedanken nochmals durchzugehen. Schreiben Sie einen kurzen Tagebucheintrag. Schreiben Sie ihn von Hand. Behalten Sie den Eintrag geheim. Ein Tagebuch ist etwas Intimes und nicht für die Öffentlichkeit bestimmt.

Tragen Sie sich drei Dinge ein, die Ihnen am heutigen Tag gutgetan haben, die in Ihnen Dankbarkeit hervorgerufen

haben oder schön waren. Notieren Sie in einem zweiten Schritt ein Ereignis oder ein Gedanke, der Sie genervt hat oder schwierig war. Schreiben Sie zum Abschluss ein kleines Fazit zum Tag. Versuchen Sie das Fazit positiv zu halten.

Schliessen Sie Ihren Tagebucheintrag ab und beten Sie das Unser Vater, wenn Sie mögen.

In Frieden will ich mich niederlegen und schlafen, denn du allein, HERR, lässt mich sicher wohnen.

Psalm 4,9 (NZB)

Texte zum Gebet

Sehnsucht nach der Sehnsucht[j]

Ein junger Jude kommt zu einem Rabbi und sagt: «Ich möchte gerne Dein Jünger werden». Da antwortete ihm der Rabbi: «Gut, das kannst Du, aber ich habe eine Bedingung. Du musst mir eine Frage beantworten. «Liebst Du Gott?» Da wurde der Schüler nachdenklich: «Lieben? Das kann ich eigentlich nicht behaupten!» Der Rabbi sagte freundlich: «Gut, wenn Du Gott nicht liebst, hast Du vielleicht Sehnsucht danach, IHN zu lieben?»

Der Schüler überlegte eine Weile und erklärte dann: «Manchmal spüre ich die Sehnsucht danach, IHN zu lieben recht deutlich, aber meistens habe ich so vieles zu tun, dass diese Sehnsucht im Alltag untergeht!»

Da zögerte der Rabbi und meinte dann: «Wenn Du die Sehnsucht, Gott zu lieben, nicht so deutlich verspürst, hast Du dann Sehnsucht danach, Sehnsucht zu haben?» Da hellte sich das Gesicht des Schülers auf: «Genau das habe ich. Ich sehne mich danach, diese Sehnsucht zu haben, Gott zu lieben!» Der Rabbi entgegnete ihm darauf: «Das genügt, Du bist auf dem rechten Weg!»

Wenn Dein Herz wandert[k]

Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart deines Herrn. Und selbst dann, wenn du in deinem Leben nichts getan hast, ausser dein Herz zurückzubringen und wieder in die Gegenwart unseres Gottes zu versetzen - obwohl es jedes Mal wieder fortlief, wenn du es zurückgeholt hattest -, dann hat sich dein Leben wohl erfüllt.

Ein tiefer Brunnen[l]

26. August (1941), Dienstagabend

In mir gibt es einen ganz tiefen Brunnen. Und darin ist Gott. Manchmal ist er für mich erreichbar. Aber oft liegen Steine und Geröll auf dem Brunnen und dann ist Gott begraben. Dann muss er wieder ausgegraben werden.

Reden und Schweigen[m]

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 nur 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.

Beten hilft[n]

Natürlich hilft beten. Sei doch nicht so blind, das hat doch mit organisierter Religion fast gar nichts zu tun. Sondern mit uns selber, unseren Wünschen, die wir nicht eintauschen gegen den Dreck, den sie uns ständig anbieten. Natürlich hilft beten und sich eins wissen mit der Macht, die dem Grashalm durch den Asphalt hilft. Natürlich hilft wünschen, träumen, darüber reden, eine Vision haben und sich mitteilen im Handeln.

Beten heisst, grosse Wünsche zu haben: Die grossen Wünsche nach Gerechtigkeit, nach dem Sieg über das Unrecht, nach Glück und Heil, nach einem menschenwürdigen Leben, die hat man nicht einfach so, die muss man lernen.

Beten ist Revolte. Wer betet, sagt nicht: «So ist es und Amen!» Er sagt: «So ist es! Und das und das soll geändert werden!» Beten ist eine intensive Vorbereitung auf das Leben.

Lukas 11,1–4 (HfA)

Einmal hatte sich Jesus zurückgezogen, um zu beten. Als er sein Gebet beendet hatte, bat ihn einer seiner Jünger: «Herr, lehre uns beten – so wie auch Johannes seine Jünger beten gelehrt hat.» Da sagte Jesus zu ihnen: «Wenn ihr betet, dann sprecht so: Vater, dein Name soll geheiligt werden. Dein Reich soll kommen. Gib uns das Brot, das wir brauchen – Tag für Tag. Und vergib uns unsere Schuld – denn auch wir vergeben allen, die uns gegenüber schuldig werden. Und stelle uns nicht auf die Probe.»

Quellenangaben

Das verwendete Titelbild ist gemeinfrei und dem Pfarrbriefservice entnommen.

---

[a] Aus dem Vortrag «Ganzheit im Fragment» von Prof. em. Dr. Fulbert Steffensky an der Tagung «Wachet und Betet» der Universität Freiburg «Glaube & Gesellschaft» auf YouTube. Stand 6. Mai 2020. Der Vortrag dauert 38 Minuten, es lohnt sich aber mind. Steffenskys Erläuterungen zu den Regeln zu hören (ab Min. 26:06 im Video).

[b] Die Bibelzitate entstammen folgenden Bibeln:
Gute Nachricht 2000 (GN)
Hoffnung für Alle 2015 (HfA)
Luther Bibel 2017 (LB)
Zürcher Bibel 2007 (NZB)

[c] Andrea Felsenstein-Rossberg.

[d] Reinhold Niebuhr, Evangelisch-reformiertes Gesangbuch 1998, Nr. 844.

[e] Aus: Dietrich Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung. Briefe und Aufzeichnungen aus der Haft.

[f] Dietrich Bonhoeffer.

[g] Bilder und Übungen aus: Willigis Jäger und Beatrice Grimm: Der Himmel in Dir, Einübung ins Körpergebet, Kösel 2012.

[h] Nach einem Segen von Hanne Köhler.

[i] Aus: Dietrich Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung. Briefe und Aufzeichnungen aus der Haft.

[j] Quelle Unbekannt.

[k] Franz von Sales.

[l] Etty Hillesum.

[m] Søren Kierkegaard.

[n] Aus: Dorothee Sölle: Nicht nur Ja und Amen. Vom Christen im Widerstand.

Kontakt

Kirchgemeinde Seedorf

Pfarrer Michael Siegrist

Kirchgasse 8
3267 Seedorf
Tel 032 392 13 73
pfr.msiegrist@bluewin.ch

Pfarrerin Verena Schlatter

Höheweg 3
3266 Wiler
Tel 032 530 25 27
vschlatter@www4you.ch

üses Dorf - Frienisberg

Pfarrerin Salome Graber

Bernstrasse 137
3267 Seedorf
Tel 032 391 91 86
seelsorge@frienisberg.ch