

---

# Christen beten prinzipiell – konkret oft nicht

---

Thomas Niedballa

---

## 1. Christen sind Beter, auch auf Symposien. Theoretisch

Wenn Christen sich zu theologischen Symposien, Familienfeiern oder Gemeindefesten treffen, so könnten sie beten. Ab und an, vielleicht zu Beginn oder am Ende, beten sie tatsächlich. Doch meistens nicht. Obwohl sie könnten. Und wahrscheinlich geht auch jeder davon aus, dass die anderen wie er selbst beten könnten. Oder sich zu Jesus bekennen, die Bibel mit Achtung betrachten, bestimmte Grundlagentexte kennen und lieben, bestimmte theologische Überzeugungen teilen. Das wird aber alles nicht explizit getan. Es scheint eher so zu sein, dass jeder dazu bereit wäre, wenn es nötig wäre. Er könnte – z. B. auf Aufforderung hin oder in einer Krise – ein Gebet sprechen, würde sich zur Gottessohnschaft Jesu äußern, hätte eine Überzeugung zur Bibel. Doch diese Überzeugungen und Fähigkeiten werden nicht abgerufen, sie sind wie die Fußballkünste von Franz Beckenbauer. Jeder geht davon aus, dass er noch heute ein Team leiten oder einen Elfmeter verwandeln könnte. Obwohl er es nicht tut.

Das Gebet scheint eher eine Möglichkeit, ein Potential zu sein, als eine tatsächlich ausgeübte Tätigkeit. Ja, eine A-Version scheint für manche zu sein, dass sie nicht einmal beten würden, wenn es die Gelegenheit gäbe, weil sie bestimmte negative Erfahrung gemacht haben und nun keineswegs bei Feiern und Symposien beten würden.

Dennoch ist klar, dass auf solchen Veranstaltungen niemals der Satz „Ich bete nicht“ oder „Ich bezweifle, dass Jesus Gottes Sohn ist“ usw. fallen würde. Die stillschweigende Übereinkunft geht auf Bekenntnis und Gebet – jedenfalls im Sinne einer Möglichkeit.

## 2. Christen sind gläubig

Dasselbe Phänomen scheint sich beim Thema „Glauben“ zu zeigen. Still-schweigend wird vorausgesetzt, dass alle Anwesenden bestimmte Glaubensinhalte teilen. Auch wenn sie nicht mehr erwähnt werden. Das gilt bei den Bekanntmachungen im Gottesdienst wie bei Theologen-Treffen. Auf die Aussage eines Referenten „christologisch bedeutet das ...“ darf kein Einwand kommen der Art: „Ach bitte, erläutere das noch einmal, Christus ist mir momentan eher eine dunkle Figur, mit der ich wenig verbinde ...“ Bestimmte Glaubensauffassungen sind einfach vorhanden, so meint man. So sprechen alle Texte und viele Lieder, ja selbst die äußeren Beobachter der Lokalzeitung, von den versammelten Gläubigen. Wir haben Glauben, wir

sind gläubig, davon darf man in allen Begegnungen und in allen Argumentationsformen ausgehen.

Die ganze Szenerie ändert sich schlagartig, wenn sich der Begriff des Glaubens nur nuancenartig verschiebt. Der Prediger darf nämlich schon sagen: „Manches Mal fällt auch Christen das Vertrauen in Gott schwer.“ Oder: „Einen solchen Glauben wie die Frau aus Syro-Phönizien wünsche ich uns allen.“ Der Glaubensakt, wie ihn Petrus auf dem Meer, der Hauptmann aus Kapernaum oder die Jünger im Boot zeigen oder auch nicht zeigen, ist tatsächlich eine nicht mehr selbstverständliche Tat eines Menschen. Auch Christen bringen ihn nicht immer auf. Das Vertrauen in Gott, das Loslassen ist etwas, worüber gepredigt werden muss, das den Menschen gewünscht und erbeten wird.

Wird aus den Glaubensinhalten der *fides quae* nun der Akt der *fides qua*, so verschiebt sich also die Perspektive von Predigern samt Zuhörern kolossal. Was eben noch eine selbstverständliche Rolle war („wir sind Gläubige und können beten“), wird zu einem existentiellen Akt, der mit einer Lebenssituation und mit der Beschreibung des vertrauenswürdigen Gottes einhergeht. Ein Akt, der nicht leicht fällt, über den geredet und gepredigt werden muss.

### 3. Gebetsinhalt und Gebetsform?

Diese Unterscheidung zwischen dem Glauben als Zustand, auf den jeder sich berufen kann, von dem aus jeder argumentieren kann, und dem Glauben als Vertrauensakt ist nun allein schon verblüffend. Seltsamerweise ist aber die Übertragung aufs Beten keineswegs so möglich. Denn Gebet wie auch Bekenntnis oder andere Tätigkeiten wie Gottesdienstbesuch scheinen Aktivitäten zu sein, die technisch einfach sind: Man öffnet seinen Mund und sagt Gott, was man denkt, eingebettet in einen Rahmen und Anredeformen, die nicht unbiblisch sind. Eigentlich genügt die richtige Anrede an Gott und die an ihn gerichtete Bitte. Das ist sehr leicht zu lernen.

Genau genommen besteht keine Verbindung zum Leib. Der Leib selbst betet nicht mit, er ist nur technisches Werkzeug, kann durch anderes ersetzt werden (z. B. durch eine E-Mail an Gott oder reine Gedanken). Diese leiblose Vorstellung gilt es jetzt zu kritisieren. Gesucht ist nun also eine Gebetsidee, die analog zum Glaubensbegriff eine Dimension des Vertrauens aufweist, die existentiell und leibbezogen ist. Dazu stellen wir zunächst einmal zwei Gebetsformen gegenüber, die ich evangelikal und katholisch nennen will.

#### *Exkurs: Evangelikales und katholisches Beten*

Eine typische Aussage von Evangelikalen lautet: „Mit Gott kann ich jeder Zeit reden, auch bei 120 Stundenkilometern auf der Autobahn!“ Gebet ist hier ein Reden mit Gott, das die inneren Gedanken nach außen, an ein unsichtbares Gegenüber wendet. Raum und Zeit, Körperhaltung und Leib

insgesamt spielen dabei keine Rolle. Ja, parallel zum Beten scheint sogar die Steuerung des Fahrzeugs möglich. Das Gebet ist hier ein sehr persönliches Reden mit Gott, das wie eine Mitteilung von Gedanken an andere über Wort, Telefon u. ä. funktioniert. Da Gott mit allen persönlichen Gedanken ohne Filter konfrontiert wird, ist Gebet hier das scheinbar Persönlichste. Beachtet man aber die Situationen, in denen so gebetet wird, erscheint das Gebet wie eine reine Gedankenübertragung. Es ist ein Gedankenfluss, der unabhängig von Situation und Körperhaltung möglich ist.

Umgekehrt ist für viele andere Menschen Gebet genau das, was in den Liturgien der katholischen oder orthodoxen Kirchen passiert: eine sinnlich wahrnehmbare, im Rhythmus einer Agenda vorgetragene Äußerung von bestimmten Worten, zusammen mit Knien, Gesang, Händefalten oder anderen Gesten. Hier ist Gebet gar nicht ohne Beobachtung der Verhalten und der äußeren, sinnlichen Zusammenhänge vorstellbar.

Im evangelikalen Sinn gilt: Wenn Gott als Schöpfer oder Vater mit mir verbunden ist, ist er auch mit meinen Sorgen verbunden. Das alles setzt aber voraus, dass ich mich leibfern mit bestimmten Themen und Anliegen identifiziere. Ich äußere mich auf ein Gegenüber hin, ein Du. Der eigene Leib kann zwar auch einmal das Thema des Gebets sein: „Mir geht es hier gesundheitlich so schlecht“, doch er ist dann nur Thema wie eben andere Dinge einen beschäftigen. Der Leib dient zwar auch dem Ausdruck des Gebets wie im Sprechen, Singen, er ist darin jedoch nur Werkzeug der Übermittlung der Gedanken, ob Mund oder Tastatur oder Stillsein – es ist prinzipiell nicht entscheidend, wie der Leib beim Beten eingesetzt wird. Ob als Thema oder als Übermittlung der Gedanken – der Leib ist nicht so wichtig, er tritt zurück gegenüber dem rationalen steuernden Ich, das eben entschlossen seine Anliegen gegenüber Gott vorbringt und sich damit als der „Mensch“ präsentiert.

Betrachten wir nun die gegenteilige Seite, die die Situation und den Leib einbezieht.

Von den genannten Beispielen abgesehen ist es durchaus sehr wichtig, wo sich einer befindet und wie er sich in seiner Umgebung wohlfühlt oder nicht. Der Mensch spürt seine Situation, indem er sich und seine Umgebung wahrnimmt und fühlt. Der Leib ist hier nicht nur Organ der Gedankenübertragung wie im ersten Fall, sondern Ort des Menschen in seiner Umgebung, sinnliche Anwesenheit und Wahrnehmung. Wut und Trauer sind hier körperlich erfahrbare Situationsbeschreibungen. Der schnelle, stockende oder langsame Atem drückt die Situation aus, doch nicht als sekundäre Wahl des Ausdrucksmittels eines rationalen Ichs, vielmehr „ist“ der Mensch „in“ seinem Atem. Eine Verbeugung beugt das für das aufrechte Stehen zuständige Rückgrat, das Sitzen lässt in besonderer Weise auf Atem und Fantasie achten.

Wenn Gebet in diesem Sinn gedacht wird, sind Körperbewegungen, innere Offenheit, Sitz- oder Stehgelegenheit usw. nicht unwichtig, sondern alles Bestandteile eines Vorgangs, der mit innerer Einstellung und äußerer

Haltung zugleich Gebet ist. Der Leib ist mit dabei, wenn einer betet. Gebet ist dann wie ein Reden samt der dazugehörigen Körpersprache zu sehen. Gott erscheint dann nicht mehr allein wie ein unsichtbares Gegenüber, das nur Adressat aller beliebigen inneren Gedanken der Sorge, Freude, Wut ist. Gott ist in gewisser Weise leiblich anwesend – wie der Mensch, der zu ihm betet. Dieses Gebet kann auch in aller Stille eine Abfolge von Bewegungen des Hände-Hebens, Sich-Verneigens usw. sein. Gebet ist darin nicht das Reden – das gar nicht stattfinden muss, sondern das innere Gefühl, das die äußeren Verhaltensweisen ehrlich begleitet. Ob einer Kaugummi kauend mit hochgelegten Füßen betet oder sich niederkniet, kann bei ähnlichen Worten einen großen Unterschied machen.

Das liturgische Beten, das ich hier „katholisch“ genannt habe, diene als Folie, um klarzumachen, dass es durchaus sehr verschiedene Gebetsformen gibt. Natürlich ist damit kein Plädoyer gegeben für ein sehr häufig vorkommendes stereotypes und ritualisiertes Nachsprechen bestimmter Formeln, was wiederum Evangelikale zu Recht beklagen. Das, was ich eben leibgerecht genannt habe, ist häufig zu einem stereotypen Verhalten verkommen, in dem man nach Anweisung niederkniet, bestimmte Formeln spricht und an der richtigen Stelle des Gottesdienstes singt oder schweigt. Wenn ich von leibnahem Gebet spreche, ist genau das nicht gemeint. Auch in vielen Messen wird nämlich der Leib zu einem Werkzeug reduziert, das ich aus bestimmten Motiven heraus in Gang bringe und in Szene setze, ohne dass das Verhalten meinen inneren Empfindungen entspricht.

#### 4. Gebet als leibnahes Loslassen

Die folgenden Überlegungen stammen aus einem Grenzbereich der Spiritualität, da wo sich christliche Mystik, Ostkirchengebet, liturgische Frömmigkeit und die Meditationserfahrungen des Zen-Buddhismus mit der indischen Religionen verbinden. Sie entstammen zufälligerweise einem Text von Karlfried Graf von Dürckheim, könnten aber ähnlich auch von Meditationsleitern entstammen, wie sie in vielen katholischen und evangelischen Werken und Häusern der Stille derzeit Übungen anleiten. Ähnliches war auch durch eine Nonne und einen Berliner Pfarrer auf dem Kirchentag in Hannover zu erleben. Wegen der Wichtigkeit und Fülle des Themas kann ich hier nur skizzenhaft einige Andeutungen machen und hoffe, an anderer Stelle ausführlicher darzulegen, worum es mir geht.

Dürckheim geht davon aus, dass schon das Sich-Niederlassen zum Sitzen im Gebet ein Akt ist, der mehr als nur der Schulter- oder Körperverspannung vorbeugt. Dass er hier Sitzen im buddhistischen Sinn mit dem Lotossitz oder dem Sitzen auf den Fersen verbindet, ist weniger wichtig. Es geht allerdings auf eine bestimmte Sitzhaltung. Dabei soll sich der Mensch ganz im Leib fallen lassen. Das geschieht parallel zum Ausatmen. Im Sitzen wiederum wird der Atem nach den vier Phasen (zwei für Ausatmen,

eine für die Pause, eine fürs Einatmen) beobachtet. Dabei erweist sich die Formel (gesprochen oder nur als theologische Begleitung) hilfreich: „Weg von mir – hin zu dir – eins mit dir – neu aus dir“. In diesem Prozess erweist sich ein Vertrauensakt, der sich hingibt und sich im Leib und im konkreten Gebet zeigt.<sup>1</sup>

Gleiches kann vom Ostkirchengebet gesagt werden, bei dem „Jesus Christus Gottes Sohn“ beim Einatmen, „Erbarme dich mein“ beim Ausatmen gesagt werden.

In allen diesen meditativen Formen wird das inhaltliche Gebet zurückgeschraubt. Es geht darum, sich vor und in Gott fallenzulassen. Dabei findet Vertrauen leibnah statt.

In diesem Gebet werden alle Gedanken aufsteigen, die uns auch sonst bewegen, wenn wir beten wollen. Diese Gedanken werden aber nicht beiseitegeschoben wie es in einer katholischen Liturgie möglich ist. Sie werden auch nicht ausgesagt, wie es im evangelikalischen Sinn geschieht. Sie werden angesehen und beobachtet und mit Aufmerksamkeit und weiterer Beobachtung des Atems betrachtet. Sie verschwinden dabei von alleine, zeigen aber, wie sehr wir in uns selbst verstrickt sind. Sie zeigen ebenso, dass Gebet keineswegs leicht ist, sondern eine Übung, die immer wieder schwer oder leicht fällt. Es ist eine Übung in Selbsterkenntnis und darin durchaus schockierend.

Ziel des Gebets ist die Stille vor Gott, in dem die Sicherungstendenzen des Ich aufgegeben werden und dem Vertrauen Platz machen. Im Gebet findet Vertrauen in der Stille vor Gott statt. Ziel des Gebets ist dann letztlich, diese Klarheit zu gewinnen, die Gott am Werk sieht, in der Stille wie in der Welt, und die das erlebt, was zugleich vorausgesetzt wird, wenn wir uns niederlassen zum Gebet: das Wirken Gottes. An anderer Stelle werde ich versuchen, das näher zu erläutern.

So gesehen sind für einen Christen folgende Sätze durchaus äquivalent: „*Ich will neu sitzen und beten lernen*“ oder „*Ich will mich wirklich mehr kennen- und loslassen lernen*“ oder „*Ich will lernen Gott zu vertrauen*“.

## 5. Abschluss

Christen könnten jederzeit beten, aber sie tun es nicht. Das war die Beobachtung. Dahinter sahen wir bestimmte Grundauffassungen, z. B.: Es ist einfach, etwas Richtiges an Gott gerichtet zu sagen. Sicherlich gibt es viele Texte des Alten und Neuen Testaments, die das bestätigen. Es gibt aber auch einige, die sich gegen eine solche Interpretation sperren. So sieht etwa Paulus ein uns so selbstverständlich fallendes Bekenntnis wie „Jesus ist der Herr“ als vom Geist gewirkt an (1 Kor 12,3). An anderer Stelle wiederum sagt er, dass wir gar nicht wissen, wie wir beten sollen, sondern darin eine

<sup>1</sup> Vgl. K. Graf von Dürckheim, *Meditieren – wozu und wie*, Freiburg i. Br. 1993, 155 ff.

bleibende Schwachheit haben, die der Geist ersetzen muss (Röm 8, 26). Und über ihn selbst wird festgestellt: „Siehe, er betet“ (Apg 9, 11) – was er sicherlich, formal gesehen, schon Jahre lang praktiziert hatte. Doch nun hatte er eine neue Erkenntnis gewonnen und sein Gebet war ein anderes, ein wirkliches, wie Apg 9, 11 es meint. Diese Texte zeigen, dass Gebet keineswegs eine leichte Übung ist, eine selbstverständliche Tätigkeit.

Der Ausgangsgedanke war: „Wenn Christen sich zu theologischen Symposien, Familienfeiern oder Gemeindefesten treffen, so könnten sie beten. Ab und an, vielleicht zu Beginn oder am Ende, beten sie tatsächlich. Doch meistens nicht“. Die Fortsetzung müsste nun lauten: „Es wäre ja auch eine schwere Übung, gemeinsam zu sitzen, zu meditieren, und würde ein völlig anderes Schwergewicht in den Ablauf einer Gemeindefeier bringen“.

Die Frage ist, ob es sich nicht lohnte, sich selbst und Gott neu zu schauen!