

Beten hilft!

Aber wie? Und wem?

10. Mai 2018

Kinder haben ein großes Bedürfnis zu glauben. Sie möchten vertrauen. Ihren Eltern vor allem. Aber Kinder erfahren auch bald. Manche Dinge können auch Eltern nicht. Es braucht noch andere gute Mächte, an die sie sich halten können. Denen sie sagen können was sie sich wünschen, damit das Leben sicher, gut und schön ist. Wir haben zehn- bis elfjährige Kinder gefragt, ob sie beten. Wann und wofür?

„Ich habe mal gebetet, dass wir vielleicht einen Hund bekommen, ne Zeit danach haben wir ein Bild im Internet gefunden von einer Hunderasse, die fand meine Mutter auch richtig süß. Jetzt grad geht's halt nicht, sie hat gesagt, wir können in einem Jahr noch mal drüber reden.“

Schon dieses elfjährige Mädchen hat erlebt, dass sein Gebet nicht postwendend erfüllt wurde. Aber sie scheint damit zurecht zu kommen. Und auch ein anderes Mädchen hat nicht aufgehört zu beten. Dabei könnte man verstehen, wenn sie von Gott sehr enttäuscht wäre. Aber der Wunsch, für ihren Opa etwas tun zu können, auch nach seinem Tod, ist stärker.

„Ich habe mir unbedingt gewünscht, dass mein Opa wieder gesund wird; es ist leider immer schlechter geworden und nach ein paar Tagen ist er dann gestorben. Ich bete, dass es meinem Opa besser geht, der jetzt ja im Himmel ist.“

Und ein Junge macht deutlich, dass er beim Beten über sich selbst hinaus denkt und wünscht.

„Jeden Abend mache ich auch, wenn ich ins Bett gehe, ein freies Gebet. Da danke ich einfach Gott, dass wir genug zu essen und zu trinken haben, nen Dach überm Kopf haben und dass es unsrer Verwandtschaft gut geht.“

Erstaunlich reif beten diese Kinder. Und spürbar ist: es tut gut, wenn man sich mit seinen Sorgen an jemanden wenden kann und vertrauen: Da ist jemand, dem ich sagen kann, was ich auf dem Herzen habe. Der ist für mich da. Darauf verlasse ich mich.

Kinder erbitten von Gott, was sie sich von Herzen wünschen. Aber ist Gott denn so eine Art Wunscherfüller, wie der reiche Onkel aus Amerika? Vielleicht hilft das Beten ja auch, über die eigenen Wünsche nachzudenken.

Die Theologin Dorothee Sölle schreibt 1999 in einem Brief an ihre Enkel:

"Eine Freundin von mir ist Grundschullehrerin in einem Arbeitslosenviertel in Hamburg. Sie hat die Kinder vor Weihnachten gebeten, einen Wunschzettel zu schreiben, aber nur die Wünsche, die nicht durch Kaufen, durch Geld erfüllbar sind. Die Kinder kamen richtig ins Nachdenken, kauten an ihren Bleistiften und kritzelten dann etwas aufs Papier. Über die zugelaufene kleine Katze, dass sie da bleibt, über den grässlichen Bruder, der immer Streit anfängt. Ein Kind schrieb, dass Papa nicht wieder betrunken nach Hause kommt und die Mutter zusammenschlägt. Eins wünschte sich, dass die Bäume nicht wegen der neuen Autobahn abgehauen werden. Weißt du eigentlich, fragte ich meine Freundin, was du da tust? Sie sah mich verdutzt an und ich sagte, das ist Gebetserziehung. Wir müssen lernen, unsere Träume und Hoffnungen zu kennen und sie zu benennen. Unsere Wünsche werden ja von riesigen Machtapparaten geprägt, inszeniert und aufgebaut; andere als die durch Geld erreichbaren sind kaum noch geduldet. Aber im Beten geht es um andere, tiefere Wünsche."

Schon Kinder verstehen: Gott ist kein Zauberer, kein Tischlein-deck-dich, kein Goldesel. Manches geht nicht so, wie wir es gern hätten.

Aber Gott kann helfen, im Leben zu bestehen. Auch da, wo es schwer ist. Auch da, wo es anders kommt, als wir es uns wünschen. Und: Beten kann helfen, zu verstehen, was wirklich wichtig ist. Beten ist Herzensbildung; *"Es ist Bitte und lehrt, unsere Wünsche an das Leben genauer zu formulieren"* (Sölle).

Kurz vor Ostern ist ein naher Freund von mir gestorben. Er war länger im Krankenhaus. Auf Leben und Tod. Ich habe sehr viel an ihn gedacht und gebetet. Heute frage ich mich im Rückblick: Hat es geholfen? Hat es was gebracht, dass ich gebetet habe?

Mein Beten hat sich in diesen Wochen verändert. Wenn sein Zustand sich verändert hat. Ganz am Anfang war die Diagnose sehr schlecht. Da habe ich gedacht, eigentlich kann ich für ihn nur hoffen und beten, dass er in Frieden gehen kann.

Aber dann ist eine Operation gelungen - wie durch ein Wunder. Neue Hoffnung. Ich habe intensiv mitgehofft, dass er wieder leben kann.

Dann hat es eine erneute Wendung gegeben. Zum Schlechten. Oder war es für ihn am Ende vielleicht auch gut? Jedenfalls hat sich mein Beten wieder geändert: Dass er in Frieden sterben kann und bei Gott neues Leben findet. Und dass wir uns vielleicht einmal wiedersehen.

Hat es geholfen, das Beten? Gesund geworden ist er nicht mehr.

Ich glaube dennoch, mir hat das Beten geholfen.

Mir hat es geholfen, sehr intensiv an ihn zu denken. Ich glaube, im Gebet ist zum Denken noch etwas dazugekommen: Als Freund oder Angehöriger ist ja naheliegend, dass ich mir zuerst wünsche, dass ich den lieben Menschen nicht hergeben muss. Durchs Beten haben sich meine Sorgen, meine Wünsche und meine Hoffnung erweitert.

Es ist nicht mehr um mich, es ist um den Freund gegangen. Was für ihn gut sein könnte. Und was in dieser harten Situation insgesamt das Beste sein könnte. Wenn ich bete, muss ich mir klar werden, was ich hoffen kann.

Ich habe beim Beten auch gespürt, ich bin nicht sicher, was das Beste ist. Aber im Gebet habe ich das aushalten und in Worte fassen können: ‚Barmherziger Gott, es möge geschehen, was das Beste ist.‘ Beten macht demütig.

Ich habe auch von Herzen gehofft, dass er und seine Liebsten aushalten können, was auch immer ihnen geschieht. Dass sie auch das aushalten können, was man kaum ertragen kann.

Und jetzt? In aller Traurigkeit tröstet mich der Gedanke, dass mein Freund bei Gott gut aufgehoben ist. Ja, zu beten hat mich verändert: meine Wünsche und Hoffnungen. Und es hat mich im Ganzen doch auch zuversichtlich sein lassen.

Christen glauben, dass Gott alle Menschen geschaffen hat. Sie sind seine geliebten Geschöpfe. Er hat sie ins Leben gerufen. Und wer betet, antwortet. Menschen geben die Beziehung zu Gott nicht auf, solange sie beten. Sie versichern sich seiner Nähe. Deshalb bitten sie nicht nur, wenn sie beten. Sie klagen auch ihre Not. Sie danken für das Gute, das sie empfangen haben. Sie loben Gott, der sie selbst und die Welt wunderbar gemacht hat

Beten ist nicht Mittel, um etwas zu erreichen. *"Die utilitaristische Vorstellung ist im wirklichen Gebet ...nicht das Einzige"* hat Dorothee Sölle gesagt, die sich immer wieder mit Spiritualität und Mystik beschäftigt hat. Beten hat sein eigenes Ziel in sich. Es betet nicht der Rufende, sondern der Mensch, der ja schon von Gott angerufen ist; ein Wesen in Beziehung. Beten ist Beziehungsarbeit.

Einer, der gerade in schweren Zeiten am Beten festgehalten hat, war Dietrich Bonhoeffer. Von ihm ist überliefert:

Gott, zu dir rufe ich am frühen Morgen

hilf mir beten und meine Gedanken sammeln;

ich kann es nicht allein

In mir ist es finster, aber bei dir ist Licht

ich bin einsam, aber du verlässt mich nicht

ich bin kleinmütig, aber bei dir ist Hilfe

ich bin unruhig, aber bei dir ist Frieden

in mir ist Bitterkeit, aber bei dir ist Geduld

ich verstehe deine Wege nicht,

aber du weißt den rechten Weg für mich.

Vater im Himmel,

Lob und Dank sei dir für die Ruhe der Nacht

Lob und Dank sei dir für den neuen Tag

Lob und Dank sei dir für alle deine Güte und Treue

in meinem vergangenen Leben.

Du hast mir viel Gutes erwiesen,

lass mich nun auch das Schwere aus deiner Hand hinnehmen.

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

Du lässt deinen Kindern alle Dinge zum Besten dienen.

(Widerstand und Ergebung, DBW Band 8, Seite 204 f)

So hat Dietrich Bonhoeffer gebetet, als er in der Nazizeit zwei Jahre im Gefängnis saß und mit seiner Hinrichtung rechnen musste. Ich glaube, auch so kann Beten zur Herzensbildung beitragen. Es festigt die Beziehung zu Gott, gerade auch, wenn sie erschüttert wird. Und das macht zuverlässig.

„Es gibt Tage wo ich das Gefühl hab, dass jeder an mir zerrt; meine Chefin, meine Freunde, meine Familie. Alle wollen irgendwas. Und das andere sind Nachrichten: Naturkatastrophen, Terroranschläge, Krieg, Flucht. Nach so nem vollen Tag bin ich komplett erschlagen, weil zusätzlich zu den Sachen, die ich schon tun muss, kommen noch jede Menge Sachen, an denen ich gar nichts ändern kann. Und dann fühl ich mich allein, leer und machtlos.“

Das hat uns Ante erzählt, eine junge Frau am Anfang ihres Berufslebens. Was sie sagt, kennen viele. Wer sich zu viel zumutet, der setzt sich unter Druck - und oft auch andere...

Das zeigt sich auch in der Geschichte von einem Vater, der wegen seines kranken Kindes zu Jesus kommt (Mk 9, 14-29). Der Junge litt unter Krampfanfällen und konnte nicht sprechen.

Die Erzählung beschreibt auch das Leid der Eltern. Der Vater ist anscheinend völlig verzweifelt. Er bittet Jesus um Hilfe. "Wenn du etwas kannst, dann hilf uns!" sagt er. Ist das etwas anderes als Beten? "Gott, wenn es dich gibt, dann hilf mir!" Viele kennen solche verzweifelten Gebete.

Dieser Vater hatte gemeint, alles selbst in die Hand nehmen zu müssen. Wenn er nun glauben könnte, dass Gott auch hier Lebensmöglichkeiten schaffen kann, dann könnte er vielleicht dem Sohn mehr Ruhe lassen um Heil und Heilung zu finden. Vielleicht könnte dann in Ruhe zur Sprache kommen, was jetzt nur in krampfhaften Ausbrüchen sich äußert...

So verstehe ich es, wenn Jesus ihm sagt, dass in diesem Fall (in diesem Fall! hier sind keine allgemeinen Rezepte gegeben!) das Beten helfen kann. Wer betet, sieht, dass er nicht alles allein machen kann, aber auch nicht alles allein machen muss!

Wer betet, kann ein gutes Stück loslassen, wo er allein nicht weiter kommt. Dass das aber nicht heißt: Ich habe es aufgegeben, oder gar: ich habe dich aufgegeben - das zeigt der Mensch, der betet. In solch gelassenem Bemühen um den anderen kann dann vielleicht auch Heilung anfangen.

Diese Erfahrung hat anscheinend auch Ante gemacht, aber sie sagt auch:

„Ich spreche mit Gott. Ich bete. - Also das macht im praktischen Leben eigentlich nichts besser. Ich kriege meine Mails nicht beantwortet, das übernimmt Gott leider nicht. Aber loslassen und ein Ohr haben für meine ganzen Sorgen entlasten mich dann schon mal. Ich habe das Gefühl, ich bin freier, ich habe nicht mehr ganz so viel Druck, weil ich das weitergeben kann.“

Manchmal fehlen einem einfach die Worte. Woher nehme ich die Sprache, wenn ich vor Trauer und Leid keine Worte finde?

Ich denke, es kann und darf auch sein, dass man sich phasenweise schwer tut mit dem Beten. Aber es ist gut, den Faden nicht ganz abreißen zu lassen. Dazu helfen- wenn es einem selbst die Sprache verschlagen hat - gelernte Worte. Dann helfen die alten Gebete: "manchmal sind die

Lippen glaubensstärker als das Herz" sagt Fulbert Steffensky. *"Es kann sein, dass das Herz den Worten und Lippen nicht nachkommt. Dann ziehen die Lippen das dürre Herz hinter sich her, bis es wieder kräftig ist und auf eigenen Beinen stehen kann."* Ein regelmäßiges Gebet: vielleicht das Vaterunser, vielleicht Luthers Morgen- oder Abendsegen hält gewissermaßen die Verbindung. Und wenn man es dann wirklich braucht, wenn die Not oder die Freude in einem Menschen beten möchte, dann ist einem das Beten nicht ganz und gar fremd geworden.

Ich meine, Gott hört einen aber auch, wenn man kein geübter Beter ist. "Ich würde ja gern beten", hat mir mal eine Frau gesagt, die schwer krank geworden war. "Aber ich habe es schon so lange nicht getan. Da kann ich Gott doch jetzt auch nicht kommen." Ich glaube aber nicht, dass Gott wie ein beleidigter Freund reagiert, der sagt: ‚Du hast Dich so lange nicht bei mir gemeldet - jetzt habe ich auch keine Lust mehr, dir zuzuhören.‘ Zu Jesus jedenfalls sind immer wieder Menschen gekommen, die er vorher nie gesehen hat. Die haben ihm ihren Kummer gesagt, haben ihn um Hilfe gebeten. Und sie haben Hilfe gefunden. Jesus hat niemanden fortgeschickt. Er war für die da, die ihn gesucht und gebraucht haben.

In meiner Gemeinde in Stuttgart beten wir seit fast vier Jahren für den Frieden. Jeden Montagabend treffen wir uns um 19:00 Uhr, abwechselnd in der katholischen Kirche St. Elisabeth und in der evangelischen Pauluskirche. In diesen vier Jahren ist kein Krieg wirklich zu Ende gegangen. Das Sterben hat nicht aufgehört.

Ich habe ein paar Teilnehmer gefragt: Warum machen Sie das? Immer noch?

„Weil ich mich sehr hilflos fühle. Und besonders wichtig finde ich, dass man auch für diese Politiker betet, denn die haben das in der Hand, was da passiert.“

„Weil es auch mir ganz persönlich gut tut in der Gemeinschaft was zu tun für den Frieden. Ich hab ja sonst nichts, was ich machen kann, außer beten. Ich find's einfach ganz arg wichtig, zu sagen, dass man den Frieden haben will. Und ich glaub, so wie diese Montagsfriedensgebete damals in der DDR was bewirkt haben, so bewirken auch wir was.“

„Wenn ich mich mit den Schlagzeilen und mit dem Weltgeschehen auseinandersetze und ich komme her und bete für den Frieden, dann gehe ich hoffnungsvoller nach Hause.“

Beten hilft, auch denen, die beten. Es stärkt die Hoffnung, weil es die Betenden mit Gott verbindet, der Frieden will. Und es hilft, sich nicht abzufinden, auch wenn man die eigene Hilflosigkeit spürt:

„Das Beten für den Frieden ist das einzige, was ich mir selber zutraue, ich traue mir jetzt nicht zu, zu Herrn Putin oder zum Herrn Trump zu gehen und ihnen die Meinung zu sagen. Und ich traue auch Gott zu, dass er was bewirken kann. „

Wer betet, artikuliert seine Lebensintentionen und Wünsche. Wer betet, denkt nicht nur an das, was erreichbar und möglich ist, sondern vergegenwärtigt sich, wie Gott die Welt gemeint hat.

„Man muss nicht alles nur machen, weil es was bringt, es ist auch mal wichtig, Sachen zu machen, weil sie richtig sind. Wir wissen allerdings auch gar nicht, wie es wäre, wenn wir es nicht tun würden, es könnte ja noch schlimmer sein und dann hat's ja doch was gebracht. „

Wer betet, hält an der Hoffnung fest und findet sich nicht ab mit dem, was ist. So hilft das Beten, das wir nicht abstumpfen und gleichgültig werden.

„Ich glaube ganz stark an das Gebet, ich hab das im Kleinen bei mir schon festgestellt. Und ich denke, auch wenn wir das nicht merken, bewirken wir damit auf jeden Fall was.“

"Kein Problem wird gelöst, wenn wir nur rumstehen und beten".

Das hat Martin Luther King, der Christ und schwarze Bürgerrechtler jedem betenden Menschen ins Gewissen geschrieben. Wer betet, kann die Hände nicht falten, um sie anschließend in den Schoß zu legen.

Im Gegenteil, wenn beten mein Wünschen, Hoffen und Denken prägt, dann wirkt es auch ein auf mein Tun und Handeln. Beten verändert Menschen. Wer für den Frieden betet, kann nicht für den Krieg rüsten, es sei denn um den Preis, schizopren zu werden.

Wer betet "dein Wille geschehe" kann nicht einfach nur tun, was ihm passt. Er muss sich zumindest darum bemühen, Beten und Tun nah beisammen zu halten, am besten in Einklang zu bringen.

Unsere Freundin Ante macht zudem die Erfahrung: es ist fundamental, dass man zu unterscheiden lernt zwischen dem, was in der eigenen Macht liegt, und was nicht.

„Dann gibt es mir Mut und neue Kraft, die Sachen, die ich wirklich ändern kann, neu anzupacken, noch mal richtig durchzuziehen. Und bei den Sachen, wo ich definitiv nichts ändern kann, da hilft es mir, mich berühren zu lassen und andererseits die Sicherheit zu haben, dass ich jemand im Hintergrund habe, der mir das dann auch wieder abnimmt. „

Wer betet, ist nicht untätig. Man arbeitet an sich selbst. Am eigenen Gott- und Selbstvertrauen - an der Beziehung. Wer betet, präzisiert und intensiviert, was er oder sie wünschen kann. Was man hofft, überschreitet Grenzen, manchmal weit über den eigenen Lebensbereich hinaus. Und wer betet, nimmt sich auch in die Pflicht.

Dietrich Bonhoeffer hat das in einen Satz verdichtet. Geschrieben hat er ihn zur Taufe des kleinen Sohn eines Freundes. Zur Taufe, Das macht deutlich: Für Bonhoeffer steckt darin ein Programm, eine Herausforderung für ein ganzes Leben: *"Unser Christsein"*, schreibt er, *"wird nur noch in zweierlei bestehen: Im Beten und im Tun des Gerechten unter den Menschen."*

Musik dieser Sendung:

- 1) Abends will ich schlafen gehn, Sybill Rubens, Ingeborg Danz, Wiegenlieder
- 2) Forever Young, Johnny Cash, The Legend
- 3) Im Dunkel unserer Nacht, Jugendchor St. Michaelis Hamburg, Neue Gesänge aus Taizé
- 4) Abide with me, The Monk septet mit John Coltrane, The Complete Riverside Records
- 5) Wer nur den lieben Gott lässt walten, Jazz N Spirit, Continuum
- 6) Da Pacem Domine, Altöttinger Kapellsingknaben, Jauchzet ihr Lieder
- 7) Nobody knows the trouble, Sam Cooke, The man who invented soul
- 8) Ach bleib mit meiner Gnade, Till Brönner, Dieter Ilg, Nightfall

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:

<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/feiertag>

Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>