Eines meiner Lieblings-Kurzgebete stammt von Franz Hengsbach, dem ehemaligen Bischof des Bistums Essen: „Lieber Gott, hilf mir, mein großes Maul zu halten, wenigstens so lange, bis ich genau weiß, über was ich rede. Amen.“

Daran musste ich beim Schreiben dieser Predigt immer wieder denken. Denn wie kann man über das Beten sprechen? Die Gefahr ist groß, viele Worte zu machen, die doch nichts sagen. Eigentlich muss man beten, es tun, um eine Ahnung, ein Gefühl zu bekommen, was beten ist, sein kann. So ähnlich wie beim Küssen. Auch das lässt sich nicht theoretisch erklären. Beides lässt sich nicht befehlen, aber ich will versuchen, ein paar Gedanken darüber zu teilen – also übers Beten, nicht Küssen. Wobei: Vielleicht liegt beides gar nicht so weit auseinander. Diese Predigt gleicht einer Kochsendung im Fernsehen: Man riecht nichts, schmeckt nichts und bekommt vielleicht doch Appetit. Wer mehr will, muss es selbst tun.

Jede und jeder von uns hat eigene Erfahrungen und Prägungen mit, Zugänge zum Gebet eröffnen oder verschließen: Wer hat mit mir gebetet? Gab Rituale? Wurde streng oder frei gebetet? Was erhoffte man sich von einem Gebet?

Ich selbst bin in einem eher gebetsfreien Elternhaus großgeworden. Das Gebet gehörte in die Kirche. Am Kinderbett wurde gesungen: „Der Mond ist aufgegangen.“ „Weißt Du wieviel Sternlein stehen.“ Erst später begriff ich, dass es gesungene Gebete waren. Im Kindergarten sah ich oft die Nonnen beten – nicht mit uns, sondern still für sich. Sie falteten die Hände, schlossen die Augen und sprachen, das konnte man ihnen abfühlen, innerlich. In der Schule war das Gebet eine Art Erziehungsinstrument: Nach dem ersten Klingeln mussten alle aufstehen, eine Art himmlischen

Fahnenapell. Vor dem Mittagessen wurde ein Vers runtergeleiert: „Komm Herr Jesus sei unser Gast…“ „Jedes Tierlein hat sein Essen, Jedes Blümlein trinkt von dir, Hast auch uns heut' nicht vergessen, lieber Gott wir danken dir!“ Und wenn es zu laut wurde, klatschte jemand in die Hände. Dann hieß es: aufstehen, beten, still sein. Während meines Theologiestudiums ging ich einmal zu einem Gebetskreis mit. „Im Gebet spüre ich die Nähe Gottes ganz besonders!“, sagte jemand beseelt zu mir. Ich war ein weinig neidisch, fühlte mich unter Druck – und betete leise: „Lieber Gott, mach mich fromm, damit ich in den Himmel komm – oder schon ein bisschen vorher. Amen.“

Ich erzähle das, weil ich vermute, dass es viele keinen einfachen Zugang zum Gebet haben. Für manche hat das Gebet eine klare Bedeutung und Platz im Leben. Andere suchen – wie ich – immer wieder danach – und fragen sich, was schon Paulus formulierte: „Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie es sich gebührt.“ (Röm 8, 26)

Ich möchte heute Mut machen: Probiert das Beten aus! Nicht weil man es als „gläubiger Mensch“ muss – sondern weil es helfen kann, im Glauben zu wachsen. Glaube ist ja kein Fromm-Sein, sondern ein Fromm-Werden.

Mir half ein Professor im Studium, einen Zugang zum Gebet zu finden. Es war Fulbert Steffensky, manche kennen ihn, ein ehemaliger Benediktinermönch, später evangelischer Pastor und Professor. Wir haben selten miteinander gebetet. Und doch wurde er zu meinem Betvater – ein schöner, alter Begriff aus der Frömmigkeitsbewegung. Auch nachdem er das Kloster verlassen hatte, hielt er am Rhythmus der Tagesgebete fest. Besonders wichtig war ihm das Psalmgebet am Morgen. Ich fragte ihn einmal, warum er sich dazu zwinge. „Weil es sonst in der Geschäftigkeit des Tages untergeht.“ Und warum es denn immer ein Psalm sei. „Weil es mich

befreit, darüber nachzudenken, was ich beten soll. Ich leihe mir die alten Worte. Meine eigene Geschwätzigkeit kenne ich gut genug. Manchmal sagen sie mir mehr, manchmal weniger. Aber Beten muss nicht immer aus mir selbst kommen. Im Gebet bauen wir uns von außen nach innen. Beten ist ein Handwerk."

Später hat er einen Aufsatz über dieses Handwerk geschrieben. Weil es ein Handwerk ist, kann man es lernen, wie Nähen oder Kochen. Und wie jedes Handwerk kennt auch das Beten Regeln. Ich stelle Euch einige vor:

1. Fang klein an. Entschließe dich zu einem bescheidenen Vorhaben. Sonst entmutigst du dich. Das Gebet darf kurz sein. Wenn ein Psalm fremd ist, dann freue dich: Du kannst eine Fremdsprache.
2. Sei nicht streng mit dir! Kümmere dich nicht darum, ob du andächtig fühlst. Bete – und überlass Gott, was er daraus macht.
3. Gib dem Gebet eine feste Zeit. Bete nicht nur, wenn es dir danach zumute ist, sondern wenn es Zeit dazu ist. (Das klang vorhin schon an und auch die nächste Regel:)
4. Gib dem Gebet einen festen Ort! Der Ort hilft dem Geist, zu sich selbst zu finden. Beten ist kein Seelenbad, sondern Übung.
5. Mach deine Stimmung und Bedürfnisse nicht zum Maßstab. Was man regelmäßig tut, gelingt selten mit ganzem Herzen. Im Alltag ist ein halbes Herz viel!
6. Erwarte keine Erfüllung, sondern sei dankbar für die geglückte Halbheit. Gib nicht auf, nur weil dein Gebet nur halb gut war.

Seine letzte Regel hat mich besonders berührt. Er schreibt:

> „Es gibt Niederlagen, die einem die Sprache verschlagen, manchmal auch die Gebetssprache. Man darf dann schweigen. Und vielleicht

> hat man dann noch einen Psalmvers zur Hand, den man mehr mit der Zunge als mit dem Herzen spricht. Dieser Vers ist wie ein Balken, den man nach einem Schiffbruch gerettet hat und an den man sich klammert.“

Liebe Gemeinde,
keiner muss beten. Aber jeder darf. Nicht weil es zur Frömmigkeit gehört, sondern weil Beten eine Einladung ist: Dem Glauben Sprache zu geben. Das Gebet stupst der Hoffnung ein wenig die Türe auf. Schlüpft sie hinein, findet sie einen Raum, wo Dank, Klage, Zweifel, Bitten, Ohnmacht einen Platz haben. Und: Ich bin nicht allein in diesem Raum. Gott ist da. Sieht mich. Hört mich. Ich habe ein Gegenüber! Meine Stimme verhallt nicht, findet ein Echo im Himmel. Ich darf zu beten beginnen, – um Frieden zu finden, wie Jesus sagt, und Mut mitten in meiner Angst und meinem Leben.

Ich schließe mit einem minimalistischen Gebet des Dichters Kurt Marti. Es hat die schöne Überschrift „Ungebet“:

> „Da du alles schon weißt,
> mag ich nicht beten –
> Tief atme ich ein,
> lang atme ich aus
> Und siehe: du lächelst“

Amen.