

Zertifikatsarbeit CAS

Ökumenische Ausbildung zur Praxiseinführung

Gebet als Vikariatsthema

Theoretische und praktische Impulse zum Teilgebiet "Gebet" des Kompetenzbereiches
"Christliche Lebenskompetenz und Spiritualität"

Eingereicht bei Dr. Kurt Handke, KOPTA

Ev. theol. Fakultät der Universität Bern

Verfasser:

Pfr. Martin Tschirren

Pfrundweg 1

3706 Leissigen

Leissigen, im Juli 2010

Inhalt

1	Zusammenfassung	3
2	Das Gebet: Worum geht es?	4
2.1	Was ist das Gebet?	4
2.1.1	Glaubenspraxis vieler Religionen	4
2.1.2	Ritueller Zuwendung	4
2.2	Warum beten?	5
2.3	Wofür beten?	5
2.3.1	Kraft und Sinn für den Alltag schöpfen	5
2.3.2	Selbsterkenntnis	5
2.3.3	Selbstreinigung	5
2.3.4	Selbstmotivation	6
2.3.5	Heilmittel für die Welt	6
2.4	Wann und wo beten?	6
3	Das Vikariat: muss ich über das Gebet reden?	6
4	Das Gebet: Die "Gretchenfrage"	7
5	Das Vikariat: muss da gebetet werden?	8
6	Das Gebet: an wen ist es gerichtet?	9
7	Das Vikariat: systematische Theologie im Gebet?	10
8	Das Gebet: ein Sammelsurium	11
8.1	Einstieg	11
8.1.1	Matthäus/Jesus	11
8.1.2	Zwingli	11
8.1.3	Eine russische Legende	12
8.1.4	Mystiker	12
8.2	Gebetsformen	12
8.2.1	Formulierte Gebete	12
8.2.2	Freie Gebete	13
8.2.3	Gebet mit Texten	13
8.2.4	Gebet mit Bildern	13
8.2.5	Gebet mit dem Körper	14
8.2.6	Gebet des Herzens	14
9	Das Vikariat: ein fröhliches Ausprobieren	15
10	Das Gebet: Der Weg durch das Labyrinth	17
10.1	Das Bild des Labyrinths	17
10.2	Der persönliche und berufliche Alltag als "Gebet"	18
11	Das Vikariat: Gebet als Vikariatsthema? Schlussfolgerung	18
12	Verwendete Literatur	19
13	Anhang	20

1 Zusammenfassung

Im Vikariat und im Pfarramt begegnen Gebete in unterschiedlichen Zusammenhängen: Gottesdienstliche Gebete, Gebete in der Seelsorge und Gebete als eine mögliche Ausdrucksform der persönlichen Spiritualität. Vor allem dieser dritte Bereich hat – nach meiner Erfahrung – im Vikariat den Status des Mauerblümchendaseins: das Reflektieren des eigenen Gebetsverständnisses und der eigenen Gebetspraxis geht angesichts der "grossen" Themen wie Gottesdienst, Unterricht und Seelsorge oft unter.

"Christliche Lebenskompetenz und Spiritualität" sind in Studienplan und Wegleitung zum Vikariat (Ausgabe 2009/2010, Seite 37) als einer von fünf Kompetenzbereichen aufgelistet. Ein wichtiger Grund, mich dem "Gebet als Vikariatsthema" anzunähern.

Ein weiterer Grund für meine Themenwahl sind die praktischen Impulse aus der pwb-Weiterbildungswoche "Wenn beim Gebet die Gedanken schwinden" mit Lukas Niederberger auf dem Leuenberg bei Hölstein im März 2010. Die Ausführungen des Kursleiters, die zu einem guten Teil auch in Niederbergers Büchlein "Kleine Bet-Lektüre" greifbar sind und die eigenen Reflektionen zum Kursinhalt bilden volumenmässig in dieser Arbeit den Hauptteil an Überlegungen, Materialien und Zitate.

Diese Arbeit soll Impulse geben für das Nachdenken über das Gebet im Rahmen des Vikariates. Dabei liegt der Hauptfokus auf dem erwähnten "Mauerblümchentema" - der Reflexion dieses Teilbereiches persönlicher Spiritualität: der Gebetspraxis von Ausbildungspfarrer und Vikarin.

Ich trage – wie in jedes Nachdenken über das Gebet - in diese Arbeit meine eigene Gebets-Biographie mit hinein: Als Kind kannte ich Tisch- und Abendgebete, vom Leben sowohl im pietistisch geprägten wie auch im landeskirchlichen Umfeld meiner Kinder- und Jugendzeit sind mir persönliche wie auch traditionelle gottesdienstliche Gebetsformen vertraut. Später folgte eine Distanzierung zu den pietistischen Kreisen meiner Kinderzeit und die überzeugte Hinwendung zum weiten, offenen Dach der Landeskirche. Diese Erfahrungen spiegeln sich in meinem frömmigkeitsmässigen Zugang zum Thema.

Die Kapitel 2, 4, 6, 8 und 10 nehmen jeweils einen Aspekt des Gebetes auf und erläutern diesen mit Beispielen, Reflexionen und Zitaten. Die Kapitel 3, 5, 7, 9 und 11 übertragen diese bereitgestellten Informationen auf die Vikariatssituation.

Der Anhang bietet Listen mit Fragen aus der pwb-Kurswoche (mit herzlichem Dank an den pwb-Kursleiter Lukas Niederberger!) und einige Texte als weiterführende Anregung. Durch diese Arbeit hindurch wird – wo nötig – auf den Anhang verwiesen.

Zitate sind jeweils *kursiv* gesetzt. Der sprachlichen Einfachheit halber verwende ich in meinen Erläuterungen durchgehend die männliche Form. Vikarinnen und Lehrpfarrerinnen sind selbstverständlich immer mit gemeint.

Leissigen, im Juli 2010 / Martin Tschirren

2 Das Gebet: Worum geht es?

2.1 Was ist das Gebet?

Die als Definitionsgrundlage befragte freie Internet-Enzyklopädie Wikipedia definiert Gebet folgendermassen: *Das Gebet (...) bezeichnet eine zentrale **Glaubenspraxis vieler Religionen**. Es ist eine **rituelle Zuwendung** an ein transzendentes Wesen (Gott, Gottheit, Göttin) oder einen Fürsprecher (Engel, Prophet, Guru).*¹

2.1.1 Glaubenspraxis vieler Religionen

Das Gebet ist von seiner Phänomenologie her nicht der christlichen Religion vorbehalten. Der Fokus der vorliegenden Arbeit liegt jedoch auf dem Gebet in kirchlicher Praxis christlicher Tradition, denn von da her und darauf hin werden Vikare mehrheitlich begleitet. Da das Gebet eine universelle Glaubenspraxis ist, gestatte ich mir ab und zu den Blick über den "Tellerrand" meiner reformiert-christlichen Wurzeln hinaus.

2.1.2 Rituelle Zuwendung

Traditionellerweise wird das Gebet als einzelnes Wort (z.B. beim Stossgebet) oder als Folge von Worten (z.B. beim Unser-Vater-Gebet) verstanden. Die biblischen Traditionen des ersten Testaments oder des zweiten Testaments legen mit ihren Erzählungen, Psalm- und Gebetstexten diese Auffassung des Gebets als Wort(e) nahe. Die Wikipedia-Definition des Gebets als "rituelle Zuwendung" eröffnet jedoch den Blick hin zu andern Formen des Gebets, z.B. Gesten und Handlungen.

Ernesto Cardenal schreibt: *"Tatsächlich ist jede Bewegung unseres Körpers ein Gebet. Unser Körper spricht ein tiefes Dankgebet, wenn er seinen Durst mit einem Glas Wasser stillt. Wenn wir uns an heissen Sommertagen in die Fluten eines kühlen Flusses stürzen, singt unsere Haut eine Dankeshymne an ihren Schöpfer, auch wenn dies ein irrationales Gebet ist, das ohne unsere ausdrückliche Zustimmung (...) geschieht. Wir können aber willentlich aus allen unseren Taten ein Gebet machen."*²

Diese "körperliche" Gebetsdefinition wird durch den libanesischen Dichter Khalil Gibran noch weiter gefasst: *"(...) was ist das Gebet anderes als die Entfaltung eurer selbst in den lebendigen Äther hinein?"*³.

¹ Freie Internet-Enzyklopädie Wikipedia, 7.4.2010.

² Ernesto Cardenal, zitiert in: Niederberger, Kleine Bet-Lektüre, S. 13

³ Khalil Gibran: Der Prophet, S. 79 im Abschnitt: Vom Beten

2.2 Warum beten?

Urformen des Gebets verweisen zu Unheil-abwendenden Ritualen. Gefahren der Nacht und der Elemente, Bedrohungen feindlicher Stämme und Völker wurden durch Urvölker⁴ mit magischen und religiösen Praktiken gebannt⁵. Solches mag bei heutigem Beten in den Hintergrund rücken, wobei im seelsorgerlichen Pfarramtsalltag ein Gebet in Not oder ein Gebet um Bewahrung nach wie vor häufig begegnet.

Doch die Gebets-Motivation, Gott um Hilfe anzurufen, ist nicht die einzige. Das Gebet kann auch als freie Zuwendung verstanden werden. Lukas Niederberger schreibt: *"Beim Beten wenden sich Menschen an ein DU, von dem sie glauben, dass es die Quelle allen Lebens und aller Liebe, aller Schönheit und allen Lichts ist. Darum wird die Antwort auf die Frage, warum wir beten, letztlich bei den meisten Menschen dadurch begründet sein, dass die Liebe eines DU sie lockt, den Liebesruf zu erwidern."*⁶

2.3 Wofür beten?

2.3.1 Kraft und Sinn für den Alltag schöpfen

*"Regelmässiges Beten gibt wie andere Rituale dem Alltag eine kultivierte Struktur. (...) Rituale mit einem höheren geistigen und geistlichen Gehalt geben dem Alltag über die Struktur und den Halt hinaus die Sinntiefe, ohne die der Mensch zwar überleben, aber nicht wirklich leben kann. (...) Der Alltag ist durch das Gebet mehr verankert und ich kann mich leichter an die schwierigen Sachen heranwagen, weil ich meine Kraft und Motivation aus der inneren göttlichen Quelle schöpfe"*⁷

2.3.2 Selbsterkenntnis

Das Gebet stellt eine der *"ehrlichsten Tätigkeiten"*⁸ des Menschen dar, da der Mensch im Gebet unausweichlich mit seinen Sehnsüchten, Ängsten, Verletzungen und Grenzen konfrontiert ist.

2.3.3 Selbstreinigung

Die Buss-Gebete und Sündenbekenntnisse der kirchlichen Tradition spiegeln am ehesten diese Funktion des Gebets.

⁴ Wer hier nur an "exotische Wilde in fernen Kontinenten" denkt, sei erinnert an – vornehmlich in katholischen Landesteilen der Schweiz praktizierte – Kreuzzeichen beim Betreten der Kirche (oft mit Weihwasser) oder beim Erblicken eines Wegkreuzes. In ähnliche Richtung könnten religiös-magische Praktiken wie Alpsegen zum Schutz des gesömmerten Viehs oder diverse Schadenzauber gehen. Vgl. Halter und Wunderlin: Volksfrömmigkeit, S. 73f

⁵ Widengren: Religionsphänomenologie, S. 216f unterscheidet zwischen apotropäischen (unheilabwendenden) und eliminatorischen (beseitigende) Riten. Zur ersten Gruppe gehören jegliche Formen von Lärm, Trommeln, Glocken, Feuern/Räuchern usw.. Zur zweiten Gruppe zählt er u.a. den Sündenbockritus (Lev. 16).

⁶ Niederberger, a.a.O. S. 18

⁷ Niederberger, a.a.O. S. 26f

⁸ Niederberger, a.a.O. S. 29

2.3.4 Selbstmotivation

Das Gebet kann als "ermutigenden Kraftstrom"⁹ auf den Menschen einwirken. Fürbittegebete wirken auf den Betenden zurück als Aufforderung zum Handeln und als Kraft zur Tat.

2.3.5 Heilmittel für die Welt

Auch wenn das Gebet kritisch gesehen als Delegieren der Verantwortung an Gott gesehen werden kann, öffnet es doch stets den Blick für die Welt. Für den Reformator Huldrych Zwingli schliesst "alles rechte Beten die Mitmenschen mit ein"¹⁰.

2.4 Wann und wo beten?

Mit dem Gebet sollen sich die Menschen in ihrem Alltag nicht lieblose und mechanische Pflichtübungen aufbürden. Lukas Niederberger schreibt: "*Wenn gewisse Gebete nicht täglich möglich sind, dann kann ich vielleicht eine spezielle Wochenend-Kultur kreieren, reserviere mir monatlich einen Tag oder ein Wochenende der Stille oder gönne mir jährlich ein oder zwei Wochen mit Gebet, Meditation, Pilgern oder Fasten.*"¹¹

In einer "Gebetsbilanz" (ein Raster, mit dem man sich einen Überblick über persönliche Gebetsformen verschafft), schlägt Lukas Niederberger beobachtbare Gebets-Kadenzen von "täglich" über "wöchentlich" und "monatlich" bis hin zu "jährlich" oder zu Zeiträumen von "alle 5 – 10 Jahre" vor¹². Beim Beten scheint weniger mehr zu sein! Das Gebet soll in frei wählbaren Formen in frei wählbaren Zeitabständen in den Lebensrhythmus integriert werden.

Jesus redet im Blick auf den Gebets-Ort vom berühmten verschlossenen Kämmerlein¹³. "Berufsbeter"¹⁴ werden öffentliche Räume ebenso beanspruchen (müssen). Die beiden Gebetsorte sind nicht gegeneinander auszuspielen. Meister Eckhart dazu: "*Jemand mag übers Feld gehen und sein Gebet sprechen und Gott erkennen; er mag in der Kirche verweilen und Gott erkennen. (...) Denn Gott ist gleich in allen Dingen und an allen Orten. Und Gott ist bereit sich gleich zu geben soweit es an ihm liegt.*"¹⁵

3 Das Vikariat: muss ich über das Gebet reden?

Sowohl Ausbildungspfarrer wie auch Vikare mögen schon beim Gedanken erschrecken, über etwas so persönliches wie das Gebet als Teilbereich persönlicher Spiritualität zu reden. Die Frage nach der eigenen Spiritualität bleibt (wohl nicht nur bei "meinen" Vikariaten?) häufig unausgesprochen. Sie schwingt aber zwischen den Zeilen von

⁹ Niederberger, a.a.O. S. 32

¹⁰ Lutz: Zwinglis Gebet, S. 39

¹¹ Niederberger, a.a.O. S. 136

¹² Niederberger, a.a.O., S. 162

¹³ Die Bibel, Matthäus 6

¹⁴ Diesen Ausdruck entnehme ich dem "Gebet eines Berufsbeters" in Marti: Welt ohne Angst, S. 28. Das ganze Gebet findet sich im Anhang unter der Nummer (1)

¹⁵ Meister Eckhart, zitiert in Niederberger, a.a.O., 134.

etlichen Gesprächen mit (siehe dazu auch Kapitel 4 und 5) und ist als Kompetenzbereich latent oder ausgesprochen im Vikariatsbetrieb präsent.

Im Ausbildungsverhältnis können sachlich-neutrale Fragen (was, warum, wofür, wann und wo) eine gute Hilfe sein, über das Gebet nachzudenken. Eine Liste mit weitergehenden Fragen dazu findet sich im Anhang unter der Nummer (2). Die in diese Zertifikatsarbeit eingefügten Zitate können ebenfalls eine Hilfe sein, anhand von "Drittmeinungen" Worte zum eigenen Gebetsverständnis zu finden.

Vermutlich wird die Initiative, über das Gebet reden zu wollen, nur punktuell von den Vikaren her kommen. Das Nachdenken und Reden über das Gebet könnte als ein weiterer Pflichtpunkt im Ausbildungsprogramm aufgefasst werden, der zu Kurswochen, Prüfungen und Sitzungen noch "hinzukommt".

Als Lehrpfarrer will ich jedoch dort, wo das Thema "Gebet" in der Ausbildungszeit in einem zufälligen Gespräch oder dort, wo der Kompetenzbereich der persönlichen Spiritualität bei einem der "offiziellen Zwischenhalte" wie der Zwischenqualifikation auftaucht, gerüstet sein.

Fazit: Es "muss" nicht über das Gebet geredet werden im Sinne einer qualifizierenden Portfolio-Auswertung. Es wäre jedoch schade, wenn eine allfällige Sprachlosigkeit im Zusammenhang mit dem Gebet das Gespräch über diesen Teilaspekt der spirituellen persönlichen und beruflichen Kompetenz verhindert oder blockiert.

4 Das Gebet: Die "Gretchenfrage"

Das Nachdenken über das Gebet (siehe Kapitel 2) führt zur Frage, wie es denn mit dem konkreten Beten sei.

Das persönliche Beten hängt stark von der eigenen religiösen Sozialisation ab. Die Ausübung eines Gebetes ist je nach Persönlichkeitstyp ganz natürlich in den Alltag integriert, kann aber dadurch, dass man das Beten nicht gewöhnt ist oder durch Perfektionsanspruch, Hemmungen oder andere Blockaden von Vikar oder Pfarrer als Bedrohung oder Belastung empfunden werden. In der Weiterbildungswoche stellten wir als Kursgruppe fest, dass unterschiedliche Kindheits-Erfahrungen *mit* dem Gebet (oder *ohne* das Gebet) das Gebetsverhalten im Erwachsenenalter stark prägen.

Als Illustration dazu – im Wissen, dass es auch ganz anders aussehen könnte – gebe ich einen Einblick in meine "Gebetsbiographie": Als Kind und Jugendlicher lernte ich vielfältige Formen des Gebets kennen: das persönliche oder gemeinsame Unser-Vater-Gebet, fortlaufende Bibellektüre mit kurzen Gebeten oder das Lesen des Kalenderzettels oder Losungsbüchleins. Tischgebete waren mir vertraut mit vorformulierten Gebeten, Gesang oder frei gebetet und oft mit Händehalten der Tischgemeinschaft verbunden. Abendgebete sind mir ebenfalls bekannt. Im Gegensatz

zu katholischen Familien waren in meiner "Gebetsgeschichte" Bibel und Gesangbuch fast die einzigen religiösen Gegenstände, die mit dem Gebet verbunden wurden.¹⁶

In Jugendgruppen und Hauskreisen lernte ich auch das freie Gruppengebet kennen, wo reihum gebetet wurde. Dieser ganz persönliche biographische Zugang zu verschiedenen Formen des Gebets prägt in zustimmender und ablehnender Weise meine Gebetspraxis als erwachsener Mensch und auch meinen Umgang mit dem Gebet im Pfarrberuf: einzelne Gebetsformen wie gottesdienstliche Gebete und Tischlieder sind mir noch heute vertraut und wertvoll, andere wie die Gruppengebete der Jugendgruppen- und Hauskreiszeit praktiziere ich nicht mehr.

Die in der pwb-Weiterbildung kennengelernte Grafik zu "Biographie und Gebetsverhalten" im Anhang unter der Nummer (3) kann ergänzend einen guten Überblick geben darüber, wie Biographie und Gebet(sformen) zusammenhängen.

5 Das Vikariat: muss da gebetet werden?

Zu Zeiten der DDR hat der Dichter Reiner Kunze im Blick auf die Gastfreundschaft von Pfarrhäusern gegenüber regimekritischen Schriftstellern und Künstlern ein Gedicht geschrieben. Es geht so:

Pfarrhaus¹⁷

(für Pfarrer W.)

*Wer da bedrängt ist findet
mauern, ein
dach und
muss nicht beten.*

Was Kunze schreibt, sollte meines Erachtens – um die andern Lebensumstände wohl wissend und auch hoffend, dass da im Vikariat weniger "Bedrängung" sei – auch für die Ausbildungssituation gelten.

Das Vikariat ist eine Berufseinführung, in der das Nachdenken über das berufliche und persönliche Beten mit aller Behutsamkeit zum Thema gemacht wird. Die Ausbildungssituation erlaubt einen Blick in die je persönliche Biographie (z.B. mit biographische Situierung der Vikare zu Beginn der Ausbildungszeit). Der Kompetenzbereich "Christliche Lebenskompetenz und Spiritualität" legt es nahe, das persönliche Gebet zum Thema der persönlichen oder gemeinsamen Reflexion zu machen. Und: im Rahmen der Ausbildungssituation soll der Vikar dem Lehrpfarrer auch in diesem Bereich "über die Schulter" gucken können.

¹⁶ Nach Halter und Wunderlin: Volksfrömmigkeit, S. 78f. In katholischen Familien kommt als Unterstützung der privaten Gebetstradition oft eine Sammlung von Gegenständen wie z.B. Kreuz, Rosenkranz, Medaillen, Statuen, Heiligenbilder und Andachtsbilder hinzu. Reformierte Bauernfamilien kennen bei drohenden Unwettern allenfalls Bibellesung und Gesangbuchstrophen, katholische Bauernfamilien rufen die Heiligen um Hilfe oder Fürbitte an.

¹⁷ Gefunden im Internet

Das alles bedeutet jedoch nicht, dass im Vikariat gemeinsam gebetet werden muss.

Das gemeinsame Beten im Rahmen des Lehr-Lernverhältnisses kann (wo in aller Freiheit gewünscht) selbstverständlich stattfinden. Bei einem gemeinsamen Gebet, das nicht in eine gottesdienstliche Situation eingebettet ist, besteht jedoch die Gefahr, dass das Gebet einen "therapeutischen" Anklang erhält. Dies dadurch, dass durch das gemeinsame Beten von Lehrpfarrer und Vikar eine für das Vikariatsgeschehen unangemessene Intimität entstehen kann.

Daher ist meines Erachtens mit dem gemeinsamen Beten äusserst vorsichtig und behutsam umzugehen – die Lehr-Lerngemeinschaft von Ausbildungspfarrer und Vikar muss sich grundsätzlich überlegen, ob das gemeinsame Gebet nicht besser zu vermeiden sei. Handelt es sich im Vikariat doch um ein Ausbildungsverhältnis zwischen Vikar und Lehrpfarrer und nicht um eine Lebens- oder Glaubensgemeinschaft oder gar um ein Seelsorgeverhältnis! Das Lehr/Lernverhältnis findet seinen Ausdruck nicht im gemeinsam gepflegten Gebet.

Fazit: Auf das gemeinsame Beten wird – wo damit eine dem Lehr/Lernverhältnis unangemessene Nähe einhergeht und/oder eine seelsorgerliche Öffnung und Nähe erwirkt wird – besser verzichtet. Ein fachlicher Austausch, eine sachliche Reflexion über das Gebetsleben von Ausbildungspfarrer und Vikar ist jedoch sinnvoll, erwünscht und im Blick auf den entsprechenden beruflichen Kompetenzbereich der persönlichen Spiritualität vielleicht sogar unabdingbar. Die Reflektion und der sachliche Austausch können dem Vikar darüber hinaus helfen, übersteigerte Erwartungen im Hinblick auf die zukünftige, eigene Pfarramtspraxis abzubauen.

6 Das Gebet: an wen ist es gerichtet?

Die jüdische und christliche Gebetstradition versteht sich dialogisch. Gott wird im Gebet direkt angesprochen. Im Unser-Vater-Gebet mit dem vertraulich-familiären "Abba – Vater".

Martin Buber betet:

*"wo ich gehe – du / Wo ich stehe – du / Nur du, wieder du, immer du. / Du, du, du.
Ergeht's mir gut – du / Wenn's weh mir tut – du. / Du, du, wieder du, immer du. / Du, du,
du. / Himmel – du. / Erde – du. / Oben – du / Unten – du / Wohin ich mich wende, / an
jedem Ende / nur du, wieder du, immer du. / Du, du, du."¹⁸*

Die Frage, zu wem wir beten, ist eng verknüpft mit der Frage, wie ich mich als betende Person erfahre: *"Wer bin ich in Bezug zu Gott? Bedürftiges Kind, suchender Pilger,*

¹⁸ Martin Buber, zitiert in Niederberger, a.a.O. S. 116

mündige Partnerin, Unternehmensberater in seiner mangelhaften Schöpfung, kritischer Beobachter am Spielrand?"¹⁹

Die Entwicklung des Menschen vom Kind zum Erwachsenen bis hin zum Greis bringt eine Veränderung des Gottesbildes und auch des Gebetes mit sich. Ebenso ist das Gottesbild, das sich im Gebet manifestiert, kulturell geprägt: wo und wie jemand aufwächst und lebt, bestimmt das Gottesbild. Ein Millionär wird anders beten als ein Bettler, ein Spitzensportler anders als ein Rollstuhlfahrer. Theologische Vorlieben spiegeln sich ebenfalls in Gebeten: so hat die feministische Theologie mit Recht durch ihre Kritik an rein männlich geprägten Gottesbildern eine bereichernde Öffnung auch des Gebets-Wortschatzes ermöglicht, indem Gott z.B. als väterliche *und* mütterliche Gestalt angesprochen werden kann oder *der* Heilige Geist als heilige Geistkraft angerufen werden kann.

7 Das Vikariat: systematische Theologie im Gebet?

Das Gottesbild von Ausbildungspfarrer und Vikar bestimmt die konkrete theologische und spirituelle Dimension der pfarramtlichen Tätigkeiten wie Gottesdienst, Seelsorge und Unterricht. Als Beispiel denke ich an die Anrede im gottesdienstlichen Gebet: *Lieber Gott* tönt anders als *Heilige Geistin*, *allesumfassende Gottheit* hinterlässt einen andern Eindruck als *gnädiger Richter* oder: *unaussprechliches Gegenüber*.

Im Pfarramtsalltag zählt im Hinblick auf die Gebetspraxis meiner Ansicht nach weniger die Menge an systematisch-theologischen Meinungen, die rezitiert werden kann, als vielmehr die glaubwürdige Umsetzung des vor und während der Pfarramtstätigkeit erarbeiteten und reflektierten eigenen theologischen Profils und der damit verbundenen, reflektierten eigenen Spiritualität. Dabei ist zu beachten, dass sich im Lauf der Lebens-Biographie – vielleicht auch schon im kleinen Rahmen des Vikariats – das Gottesbild und somit auch das persönliche Gebetsverhalten verändert.

Ulrich Schaffer schreibt: *"Die Einstellung zum Gebet, zum Beten, ist ganz eng verbunden mit dem Gottesbild des Betenden (...). Der, dessen Gottesbild sich verändert, der unterwegs ist in seinem Glauben, wird es schwer finden, in den alten Gebetsformen zu bleiben. So wie sich sein Gottesbild verändert, werden sich wahrscheinlich auch seine Gebetsformen verändern. Zu den Veränderungen mag auch das Schweigen oder Nicht-mehr-beten-Können gehören. Sprachlos im Gebet zu werden ist also nicht notwendigerweise ein Ausdruck einer Glaubenslosigkeit, sondern häufig Ausdruck des Gegenteils: eines aktiven, sich verändernden und sich bildenden Glaubens, der sich gerade in der Veränderung nicht mehr die Worte genehmigt, die er einmal gemacht hat."* Diese Entwicklung ist für Schaffer nicht *"der Wunsch, Gott gleich zu sein, wohl aber der Wunsch, ein eigener, sich seiner selbst bewusster Mensch zu sein"*.²⁰

¹⁹ Niederberger, a.a.O. S. 117

²⁰ Ulrich Schaffer: Beten, S. 18

Die Fragen im Anhang (4) ermöglichen eine weitergehende Auseinandersetzung mit dem persönlichen Gottesbild im Gebet.

Fazit: Die persönliche und berufliche spirituelle Kompetenz bedingen ein vertieftes systematisch-theologisches Nachdenken über das Gottesbild und damit verbunden über die eigene Gebetsbiographie und deren Veränderung im Lauf der Lebenszeit und beruflichen Entwicklung.

8 Das Gebet: ein Sammelsurium

8.1 Einstieg

8.1.1 Matthäus/Jesus

Der Evangelist Matthäus überliefert die Worte Jesu wie folgt: *"Wenn ihr betet, macht es nicht wie die Heuchler. Sie stellen sich beim Gebet gern in die Synagogen und an die Straßenecken, damit sie von den Leuten gesehen werden. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet."*²¹

8.1.2 Zwingli

Aufgrund sprachlicher Studien definiert Zwingli das Gebet sowohl als *"Vereinigung Gottes und des Menschen"* als auch *"ein miteinander Reden unseres Gemütes mit Gott"*²². Gebet in diesem Sinne meint unter anderem, *"dass das Herz betet, nicht der Mund. Die Worte können, müssen aber nicht mitlaufen. Denn die Worte gehören zum Äusseren, das Gebet aber geschieht innerlich."*²³

Wohl mit einem Seitenblick auf das erwähnte Matthäus-Zitat schreibt Zwingli: *Ist "die Kirche der Ort für das öffentliche Gebet, so das Kämmerchen die Stätte für das private Gebet"*. Und: *wer "seine Andacht etwas länger ausdehnen möchte, sollte weniger reden, um dafür innerlich in Gedanken umso länger andächtig zu sein."*²⁴

Zwinglis Reflexionen zum Gebet bezwecken *"die Befreiung des Gebets, genauer die Befreiung des Menschen zum freien Gebet, welches das rechte Gebet ist."*²⁵

²¹ Matthäus Evangelium, Kapitel 6, aus der Einheitsübersetzung

²² Lutz, a.a.O. S. 16

²³ Lutz, a.a.O., S. 31

²⁴ Lutz, a.a.O., S. 32

²⁵ Lutz, a.a.O., S. 37

8.1.3 Eine russische Legende

Eines Abends spät merkte ein armer Bauer auf dem Heimweg vom Markt, dass er sein Gebetbuch nicht bei sich hatte. Und es berührte ihn, dass dieser Tag vergehen sollte, ohne dass er seine Gebete verrichtet hatte. Also betete er:

Ich habe etwas sehr Dummes getan, Herr. Ich bin heute früh ohne mein Gebetbuch von zuhause fortgegangen, und mein Gedächtnis ist so schlecht, dass ich kein einziges Gebet auswendig sprechen kann. Deshalb werde ich Folgendes tun: Ich werde fünfmal das ganze ABC aufsagen und du, der du alle Gebete kennst, kannst die Buchstaben zusammensetzen und daraus die Gebete machen, an die ich mich nicht erinnern kann. Und Gott sprach zu seinen Engeln: Von allen Gebeten, die ich heute gehört habe, ist dieses ohne Zweifel das beste, weil es aus einem einfachen und ehrlichen Herzen kam.²⁶

8.1.4 Mystiker

Aus der Fülle von Überlegungen der Mystiker zum Gebet hier zwei Stimmen:

Für die spanische Mystikerin Theresa von Avila ist das "*einfache Beten*" (wie es oben beispielhaft in der russischen Legende dargestellt ist) eine löbliche Haltung. Ebenso fordert sie radikal die *entschlossene Entschlossenheit* beim beten. Von Theresa von Avila ist überliefert: "*Wenn Fasten, dann Fasten. Wenn Rebhuhn, dann Rebhuhn.*" Damit meint sie, beim Beten keine halben, lauen Sachen zu machen, auch wenn sie noch so fromm aussehen.²⁷

Der spanische Mystiker Francisco de Osuna (1492 – 1542) teilt drei verschiedene Gebetsweisen ein: das mündliche Gebet (dazu gehört auch das Unser-Vater-Gebet), das betrachtende Herzensgebet (welches ohne Worte geschieht, indem das Herz still zu Gott spricht) und das kontemplative oder innere Gebet, welches den Menschen zur Tat leiten soll.²⁸

8.2 Gebetsformen

Das Gebet kann öffentlich und privat, mit oder ohne Worte geschehen, allein oder in einer Gemeinschaft gepflegt werden. In der Folge werden Varianten vorgestellt.²⁹ Die Aufzählung soll als Anregung dienen und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Weiterführende persönliche Fragen zu Gebetsformen finden sich in Anhang unter (5).

8.2.1 Formulierte Gebete

Dazu gehören u.a. Kindergebete, Morgen- und Abendgebete, Tischgebete, das Unser-Vater-Gebet.

²⁶ Zitiert in Niederberger, a.a.O, S. 40

²⁷ Theresa-Zitate bei Niederberger, a.a.O, S. 42

²⁸ Ausführlicher bei Niederberger, a.a.O, S. 42f

²⁹ Ich beziehe mich bei diesen Varianten vornehmlich auf die Kursnotizen und das entsprechende Kapitel bei Niederberger, a.a.O, Kapitel 5, S. 35 – 114.

8.2.2 Freie Gebete

Obwohl die Psalmen uns BibelleserInnen als "formulierte" Gebete begegnen, geben Sie Aufschluss über die Möglichkeiten von Gebetsformen, die auch "frei" formuliert und gebetet werden können. Als Beispiele je ein Dank- und Bittgebet aus der Literatur.

8.2.2.1 Als Beispiel: Dankgebet

*"Vielen Dank für die Wolken. / Vielen Dank für das wohltemperierte Klavier / und, warum nicht, für die warmen Winterstiefel. / Vielen Dank für mein sonderbares Gehirn / und für allerhand andere verborgene Organe, / für die Luft, und natürlich für den Bordeaux. / Herzlichen Dank dafür, / dass mir das Feuerzeug nicht ausgeht, / und die Begierde, und das Bedauern, / das inständige Bedauern. / Vielen Dank für die vier Jahreszeiten, / für die Zahl e und für das Koffein, / und natürlich für die Erdbeeren auf dem Teller, / gemalt von Chardin, sowie für den Schlaf, / für den Schlaf ganz besonders, / und, damit ich es nicht vergesse, / für den Anfang und das Ende / und die paar Minuten dazwischen / inständigen Dank, / meinetwegen für die Wühlmäuse / draussen im Garten auch."*³⁰

8.2.2.2 Als Beispiel: Bittgebet

*"Kein Heiliger
Ich flehe Dich / um einigen Spass an, / o Gott!
Wie sonst / die Zumutungen des Lebens / ertragen?
Ich bin, Du weisst / kein Heiliger, / nur einer von vielen, / nur einer wie alle.
Aber man sagt mir, / dass du keinen verachtest."*³¹

8.2.3 Gebet mit Texten

Nebst eigentlichen Gebetstexten lässt sich auch mit poetischen und literarischen Texten beten. Biblische Meditationen "verdichten" einen Bibelabschnitt zu einem Gebet. Ignatius von Loyola empfiehlt in seinen Exerzitien, diese Gebetsform³² täglich zu praktizieren. Eine weitere reizvolle Möglichkeit ist auch, sich durch Zeitungslektüre zum Gebet anregen zu lassen. Dazu zwei Zitate: *"Wenn wir mit Gott reden wollen, dann sollten wir dafür sorgen, dass wir über die Welt Bescheid wissen; denn sie ist das einzige Thema, das Gott interessiert."*³³ Und: *"Mit Terminkalender und Tageszeitung vor dem Angesicht Gottes – so hält der Christ sein Morgengebet."*³⁴

8.2.4 Gebet mit Bildern

Vor allem die Ostkirche kennt durch die Kunst der Ikonen das Gebet mit Bildern. Möglich ist es, sich von Skulpturen, Gemälden oder andern Kunstwerken zum Gebet anregen zu lassen.

³⁰ Hans Magnus Enzensberger, zitiert in Niederberger, a.a.O, S. 58

³¹ Kurt Marti, Ungrund Liebe, S. 34

³² Ausführlich bei Niederberger, a.a.O, S. 84ff

³³ Daniel T. Nieves, zitiert in Niederberger, a.a.O, S. 77

³⁴ John A.T. Robinson, zitiert in Niederberger, a.a.O, S. 77

8.2.5 Gebet mit dem Körper

Die Bibel braucht das Bild des Tempels³⁵ für den menschlichen Leib. Dankbarkeit, Lob, Bitte und Klage, Busse und auch Fluch können körperlich ausgedrückt und so zum Gebet werden. In Kapitel 9 werden "körperliche" Gebete vorgestellt. Zur Einstimmung sei auf die Legende des betenden Gauklers verwiesen, im Anhang unter (6).

8.2.6 Gebet des Herzens

Diese Gebetsform wird hier – da sie für mich in der pwb-Weiterbildung neu war - etwas ausführlicher eingeführt. Sören Kierkegaard schreibt: *"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 bisher, Beten sei Reden. Ich lernte aber, dass Beten nicht bloss Schweigen ist, sondern Hören. So ist es: Beten heisst nicht sich selbst reden zu hören. Beten heisst: Still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört."*³⁶

Das Herzensgebet³⁷ erfolgt wortlos oder allenfalls mit wenigen Worten. Verschiedenste Übungen können helfen, die je am geeignetste Methode zu finden, an die innere Quelle zu gelangen: Bibellektüre, Spazieren, Sitzen. Der Weg, *"um an den Ort zu gelangen, wo alles eins ist"*³⁸ ist individuell verschieden.

*"Will der Mensch kraftvoll im Innern wirken, so muss er alle zersplitterten Kräfte der Seele wieder heimrufen und sie aus allen zerteilten Dingen sammeln zu einem inwendigen Wirken. Die Seele muss im Frieden und in Ruhe sein: dann spricht Gott sein WORT in der Seele und gibt sich ihr selbst – kein Bild, sondern sich selbst."*³⁹

Das Herzensgebet geht zurück auf das vierte Jahrhundert. Johannes Cassius brachte das Herzensgebet ins Abendland. In den Ostkirchen, insbesondere in Ägypten, war es schon vorher bekannt. In der orthodoxen Mönchsrepublik Athos wird das Herzensgebet bis heute intensiv gepflegt, in Russland war es im 19. Jahrhundert sehr verbreitet. Eventuell stammt die Methodik dieses Gebetes aus Indien, es besteht eine gewisse Ähnlichkeit zum Mantra-Gebet. Der Einfluss der östlichen Meditationsformen (z.B. Zen) hat dem Herzensgebet im Christentum neue Bedeutung verliehen.⁴⁰

Im Herzensgebet "ruft" der betende Mensch mit dem Ein- und Ausatmen in rhythmischer Weise den Namen "Jesus" mit verschiedenen Formeln an: *Jesus-Christus* oder: *o-Jesus*, oder *Kyrie-Eleison*. Möglich sind auch Worte wie *Frieden-Liebe* oder zwei Worte aus einer biblischen Meditation oder einem Gedicht. Gut ist es, wenn die

³⁵ Z.B. 1. Korinther 3 oder 2. Korinther 6

³⁶ Zitiert in Niederberger, a.a.O, 95f

³⁷ Andere Bezeichnungen: kontemplatives Gebet, betrachtendes Gebet, Ruhe-Gebet, Jesus-Gebet, Hesychasmus.

³⁸ Niederberger, a.a.O, S. 96

³⁹ Meister Eckhart, zitiert in Niederberger, a.a.O, 96

⁴⁰ Ausführlich bei Niederberger, a.a.O, S. 98

Worte "*gleichbleibend, rhythmisch und klangvoll*"⁴¹ sind. Ideal ist diese Form des Gebets bei Spaziergängen, Bergtouren, Wanderungen. Die Gebetsworte werden der Atemgeschwindigkeit angepasst. Beim Achten auf den Atem "beten" die Gedanken, ebenso aber auch der Atem (pneuma, spiritus). Dieses Gebet mit dem Atem verstärkt die Konzentration.

Das Herzensgebet, das auf die "mystische Vereinigung mit Gott" hinzielt, stand oft in der Kritik. Inquisition und Beichtväter im 16. und 17. Jahrhundert hielten die Menschen vor dem kontemplativen Gebet ab. Zu gross schien die Gefahr, dass auf diese Weise betende Menschen im Innern wachsen und zu befreien und erleuchteten Menschen werden konnten. Die Mystikerin Theresa von Avila (1515 – 1582) warnte ihre Mitschwestern "*dringlich vor Beichtvätern, die keine eigene tiefe spirituelle Erfahrung besaßen: 'Führt mit dem Beichtvater auf keinen Fall Gespräche über das innere Beten und über Gott, sondern beichtet nur kurz und dann fertig'*"⁴² Bis heute steht das Herzensgebet in verschiedenen kirchlichen Kreisen in der Kritik, gerade auch weil es seine Wurzeln nicht im westlichen Kulturraum hat.

9 Das Vikariat: ein fröhliches Ausprobieren

Gespräche und Reflektionen zum Gebet im Vikariat können um die Frage kreisen: welche der im Kapitel 8 beschriebenen Formen sind vertraut, was entspricht meinem Naturell, welche Gebetsformen machen neugierig, welche schrecken eher ab? Was könnte in persönlichen Übungen, aber auch in Unterricht und Gottesdienst praktisch umgesetzt und ausprobiert werden? Der folgende Überblick behält die praktische Umsetzung in Gottesdienst und Unterricht im Blickfeld.

Formulierte und freie Gebete werden – in der Natur der Sache – im Vikariat in den Gottesdiensten häufig begegnen.

Gebete mit Texten bilden eine reizvolle Variante, indem der Bibeltext oder ein verwendetes Gedicht in ein Gebet umgeschrieben wird. Spannend ist eine betende Neu-Formulierung von bekannten Gebeten oder einzelnen Sätzen z.B. des Unser-Vater-Gebetes. Gute Verwendungsmöglichkeiten in Unterricht und Gottesdienst.

Im Unterricht formulieren Jugendliche aus reisserischen Zeitungsüberschriften eigene Fürbitte-Gebete (je ein Satz pro Schlagzeile/Person). Hier liegt viel Potential für die Mitwirkung von KUW-Klassen in Gottesdiensten, entstehen doch auf diese Weise realitätsnahe und gehaltvolle Fürbittegebete. Ähnliches kann bei **Gebeten mit Bildern** geschehen. Eine Konfk Klasse illustriert z.B. mit Bildern aus dem National Geographic Magazine das Unser-Vater-Gebet und interpretiert es so neu.

Gebete mit dem Körper. Das Kreuzzeichen der katholischen und orthodoxen Kirche drückt als Kurzgebet die Verbundenheit mit Gott (oben – unten) und mit der Mitwelt

⁴¹ Niederberger, a.a.O, S. 100

⁴² Niederberger, a.a.O, S. 102.

(links – rechts) aus. Die Gebetshaltungen des Dominikus zeigen neun Körperhaltungen⁴³, die von den Dominikanermönchen über Jahrhunderte ausgeübt wurden. Für den Gebrauch in reformierter Tradition empfinde ich einfache Gebetsgesten als anregend, die im Gottesdienst mit der Gemeinde durchgeführt werden können. Schon die Veränderung der gewohnten Körperhaltung (sitzen/stehen oder gebückt/aufrecht) oder der Handhaltung (gefaltet/offen) kann ein neues Gebets-Bewusstsein schaffen.

Der derzeitige Pilgerboom ist vielleicht eine Modeerscheinung. Ich denke jedoch, dass mit dem Pilgern, mit der Entschleunigung durch das Gehen, die Erfahrung des Gebetes sich unweigerlich einstellt. Gehen und Beten wird zum "Geh-bet". Körperliche Gebete können – in Anlehnung an die im vorhergehenden Kapitel zitierte Legende - sich in sakralen Tanzveranstaltungen manifestieren.

Das betende Singen (oder singende Beten) ist eine weitere körperbetonte Ausdrucksform des Gebetes. Die Auswahl an Liedern, die eigentlich Gebete sind, ist schon nur im Reformierten Gesangbuch sehr gross. In Unterricht und Gottesdienst kann das Singen dieser Lieder eine Gebetsdimension gewinnen, wenn das Lied ausdrücklich als Gebet eingeführt wird. Ein römisches Sprichwort sagt: "wer einmal singt, betet zweimal".⁴⁴

Für viele Menschen sind handwerkliche Tätigkeiten wie Gartenarbeiten, Kunsthandwerk durch ihre hohe Konzentration und Fokussierung der Gedanken "betende" Tätigkeiten.

Das **Herzensgebet**. Ich habe in meinem Leben bisher weder Meditationskurse besucht noch Zen-Erfahrungen gesammelt, kontemplative Gebete waren mir eher suspekt. In der pwb-Weiterbildungswoche bin ich zum ersten Mal dieser Gebetsform begegnet. Das seither praktizierte (persönliche) Einüben dieser Gebetsform finde ich sehr anregend. Ein Kurskollege aus der erwähnten pwb-Weiterbildung berichtete von Gebetsgruppen in seiner Kirchgemeinde, welche das Herzensgebet über Jahre schon praktizieren. Ich möchte diese Gebetsform für mich noch etwas weiter erkunden, denn ich denke, eine Gebetsform sollte in der eigenen spirituellen Praxis vertraut sein, bevor sie allenfalls mit Gemeindegliedern einübt wird.

Bedenkenswert finde ich den Hinweis von *Lukas Niederberger* zum Herzensgebet: *"Kein Wunder, wenn spirituell suchende Menschen ihre geistliche Heimat in Meditationszentren, Klöstern und an andern mystischen Kraftorten suchen und wenn sich Jugendliche auf freikirchliche oder charismatische Bewegungen einlassen, wo mit grosser Selbstverständlichkeit in Gemeinschaft gebetet wird."*⁴⁵ Im Experimentieren und Einüben von Gebetsformen und Gebetserlebnissen liegt offenbar ein Erfahrungsfeld

⁴³ Tiefes Verneigen, sich ausstrecken auf der Erde, sich geisseln, stehen mit Blick ins Antlitz Gottes, Gott die Hand reichen, die Welt umarmen, sich ausstrecken zum Himmel, vor Gott sitzen, in Bewegung kommen. Ausführlicher in Niederberger, a.a.O, S. 93

⁴⁴ Zitiert in Niederberger, a.a.O, S. 93

⁴⁵ Niederberger, a.a.O, S. 102

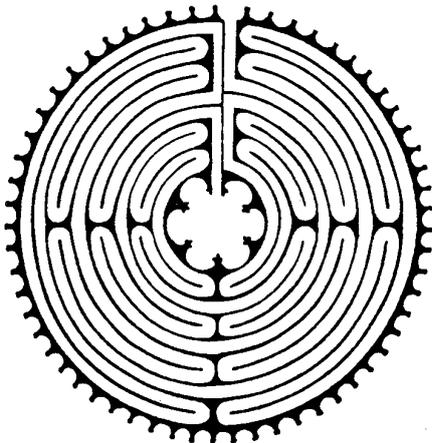
brach, das in der reformierten Tradition mit Gewinn genutzt werden könnte und so (auch) drohender Abwanderungstendenzen entgegenwirken könnte.

Fazit: Ausprobieren! Lustvoll und mutig! Und dran denken: weniger ist oft mehr.

10 Das Gebet: Der Weg durch das Labyrinth

10.1 Das Bild des Labyrinths

Das Bild des Labyrinths zeigt, was mir als Ziel einer Reflexion über das Gebet und als Ziel einer Gebetspraxis plausibel erscheint:



Auf verschlungenen Wegen nähert sich im Labyrinth der Weg dem Zentrum. Das Reflektieren und das Einüben des Gebets kann als Weg hinein zur Mitte gedeutet werden. Ist man ins Zentrum gelangt, kann eine Empfindung sich einstellen, die von den Mystikern des frühen Mittelalters als "Vereinigung mit Gott" beschrieben wird.

Es ist kein gradliniger Weg. Wo man sich dem Zentrum nahe wähnt, führt der Weg wieder vom Zentrum weg, um nach erneuten Wegbiegungen sich dem Zentrum dann doch zu nähern und dort auch anzukommen.

Das Ziel eines Ganges durch das Labyrinth ist nur auf den ersten Blick das Ankommen und Verweilen im Zentrum. Das eigentliche Ziel des Weges durch das Labyrinth ist vielmehr, wieder nach draussen zu gelangen. Der Weg nach draussen ist – ebenso verschlungen wie beim Gang in die Mitte – zwingend wieder zurückzulegen. Genau gleich wie bei einer Bergtour nicht schon das Erreichen der Spitze das Ziel ist, sondern die durch das Gipfelerlebnis bereicherte Rückkehr zum Ausgangspunkt.

Mit andern Worten: Der Gang ins Labyrinth führt mich zwar in eine wie auch immer geartete Mitte mit was auch immer für spirituellen Erlebnissen – das *Ziel* ist jedoch, das Labyrinth wieder zu verlassen. Im besten Fall gestärkt durch spirituelle Selbsterkenntnis, Selbstreinigung und "mystische Vereinigung". Alles Gebet (also: alles hinein- und hinausfinden im Labyrinth) soll letztendlich dem Alltagsleben ausserhalb des Labyrinths dienen. Die Kontemplation wird so zur Aktion. Das Gebet provoziert mich zum Handeln. Ich bewege mich durch die Kontemplation auf das Göttliche zu, um daraufhin näher zu den Menschen zu gelangen.

In einigen Zitaten wird dieses Zusammengehen von Gebet und Alltagsarbeit beschreiben: "*Herr, lass mich nicht nur für etwas beten, lass mich auch dafür arbeiten.*"⁴⁶ Oder auch: "*Kein Problem wird gelöst, wenn wir träge darauf warten, dass*

⁴⁶ Thomas Morus, zitiert in Niederberger, a.a.O, S. 104

Gott allein sich darum kümmert."⁴⁷ Der Mystiker und frühere Uno-Generalsekretär Dag Hammarskjöld sagte: *"In unserer Zeit führt der Weg zur Heiligkeit unausweichlich durch die Welt der Aktion"*⁴⁸.

10.2 Der persönliche und berufliche Alltag als "Gebet"

Über den Ordensgründer der Jesuiten, Ignatius von Loyola, sagt Karl Rahner: *"Ignatius kommt von Gott zur Welt. Nicht umgekehrt."*⁴⁹ Statt langen Gebetszeiten empfiehlt Loyola, sich vor allem *"darin zu üben, die Gegenwart Gottes unseres Herrn in allen Dingen zu suchen, z.B. im Sprechen, im Gehen, Sehen, Schmecken, Hören, Denken, überhaupt in allem (...); ist ja doch Gottes Majestät in allen Dingen, durch seine Gegenwart, durch sein Wirken und sein Wesen."*⁵⁰

Wer – wie Ignatius von Loyola - Gott in allen Dingen findet, ist sich bewusst, dass das Gebet nicht nur "ins Zentrum des Labyrinths" und so zu einer mystischen Vereinigung führt, sondern vor allen Dingen zurück in den profanen Alltag, in die Arbeit. Damit verbunden ist das Bewusstsein für die Dialektik des Gebets. Dem ungarischen Jesuit Gabriel Heveneszi wird folgendes Zitat zugeschrieben: *"Vertraue so auf Gott, als hinge der Erfolg der Dinge ganz von dir, nicht von Gott ab; verwende jedoch auf dein Werk so sehr alle Mühe, als wenn du nichts könntest, Gott aber alles tun würde."*⁵¹

11 Das Vikariat: Gebet als Vikariatsthema? Schlussfolgerung.

Das persönliche Gebet betrifft einerseits schützenswerte intime Bereiche der Persönlichkeit, gehört aber gleichzeitig zu einem der pfarramtlichen Kompetenzbereiche und soll dementsprechend nebst Gottesdienst, Unterricht und Seelsorge mit Reflektion und Gespräch in aller Behutsamkeit Beachtung finden. Vikar und Ausbildungspfarrer sollen sich für Reflexion und Praxis des Gebets ein gewisses Rüstzeug erarbeiten.

Das persönliche Gebet und das Nachdenken über das Gebet hat – bildhaft gesprochen – nicht das Ziel, im Zentrum eines Labyrinths anzukommen und dort zu verweilen. Aus Vikar und Ausbildungspfarrer sollen kein weltfremder erleuchteter Heiliger werden.

Das Gebet und das Nachdenken über das Gebet soll vielmehr dem Alltag und der Pfarramtstätigkeit dienlich sein. Wenn die Reflektion über das Gebet hilft, dass Lehrpfarrer und Vikare für sich und ihre Berufstätigkeit je freie, lustvolle und gewinnbringende Gebete erfahren bei denen durch das Gebet "Gott in allen Dingen" erfahrbar wird, dann wäre viel gewonnen.

Leissigen, im Juli 2010 / Martin Tschirren

⁴⁷ Martin Luther King, zitiert in: Niederberger, a.a.O., S. 106

⁴⁸ Zitiert in Niederberger, a.a.O., S. 107

⁴⁹ Karl Rahner in: Josef Stierli: Ignatius, S. 105

⁵⁰ Josef Stierli, a.a.O., S. 146

⁵¹ Zitiert in Josef Stierli, a.a.O., S. 216. Karl Rahner formuliert, dass das eigentlich ignatianische an diesem Heveneszi-Zitat sei, dass man alles Eigene einsetzen muss, aber im Mittun muss man innerlich so frei bleiben, dass man doch alles in die Hände Gottes gibt. Ebd. S. 217

12 Verwendete Literatur

Gibran Khalil: Der Prophet. Patmos-Verlag Düsseldorf 2004.

Halbfas Hubertus: Der Sprung in den Brunnen. Patmos-Verlag Düsseldorf 2/1998.

Halter Ernst und Wunderlin Dominik (Hg): Volksfrömmigkeit in der Schweiz. Offizin-Verlag Zürich 1999.

Lutz Samuel: Ergib dich ihm ganz. Huldrych Zwinglis Gebet als Ausdruck seiner Frömmigkeit und Theologie. Theologischer Verlag Zürich 1993.

Marti Kurt: Für eine Welt ohne Angst, Berichte, Geschichten, Gedichte. Peter Hammer Verlag, Wuppertal 2/1986. (Hier entnehme ich das Gedicht auf dem Deckblatt).

Marti Kurt: Ungrund Liebe. Klagen, Wünsche, Lieder. Radius-Verlag Stuttgart 1987.

Niederberger Lukas: Kleine Bet-Lektüre, Patmos-Verlag Düsseldorf 2/2006.

Schaffer Ulrich: Beten über Worte hinaus. Kreuz Verlag Stuttgart 1988.

Stierli Josef (Hg.): Ignatius von Loyola. Gotteserfahrung und Weg in die Welt. Walter Verlag Olten und Freiburg im Breisgau 2/1985.

Widengren Geo: Religionsphänomenologie, De Gruyter-Verlag Berlin 1969.

13 Anhang

(1) **Gebet eines Berufsbeters (Kurt Marti)** – Siehe Fussnote in Kapitel 2.4

Beten gehört zu meinem Beruf.

Ich habe zu beten von Amtes wegen.

Auch dann, wenn ich innerlich leer bin.

Ich gebe zu: der Zwang ist mitunter heilsam.

Plötzlich bin ich dann selber da,

in der Mechanik der Worte.

Plötzlich bist auch du vielleicht da.

Dennoch: das Amtes-Beten verdirbt den Charakter.

Ohne es zu wollen, zu merken, werde ich unaufrichtig.

Ich denke: die Leute wünschen es so,

ich helfe ihnen damit.

Das mag zuweilen so sein.

Doch warum sollte ich nicht zugeben dürfen:

Liebe Leute, heute kann ich, verzeiht mir, nicht beten.

Ich hatte noch nie den Mut dazu.

Bin ich dem Rollenzwang schon erlegen?

Wunschgemäss plappere ich fromme Sätze nach.

Scheusslich.

Müsste ich das Gebet,

das man von mir verlangt, erwartet,

auch einmal verweigern?

Wenn ja, dann gib mir dazu

die fröhliche Unbefangenheit,

die mir fehlte bis jetzt.

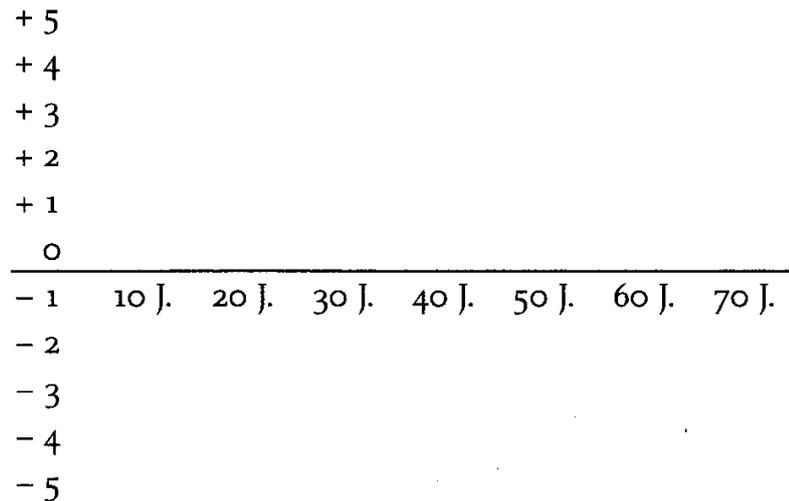
(2) Fragen zum Gebet – siehe Kapitel 3

- Warum bete ich?
- Braucht Gott mein Gebet? Warum?
- Hört Gott mein Gebet?
- Wo und wann hatte ich das Gefühl, dass meine Gebete erhört werden?
- Wie weit dient mir das Gebet zur Selbsterkenntnis / zur Psychohygiene?
- Wie weit dient mir das Gebet zur Selbstmotivation?
- Wie weit dient mein Gebet den Anderen und/oder ist ein Beitrag für die Welt?
- Erfüllt mein Gebet noch weitere Funktionen, auch wenn es an sich Selbstzweck ist?
- Mit wem bete ich? Oder bete ich lieber allein?
- Mit wem würde ich mein Gebet gerne teilen?
- Zu welchen Zeiten bete ich?
- Wo bete ich am häufigsten? Welche Orte könnte ich mir für ein Gebet auch noch vorstellen?

(3) Biographie und Gebetsverhalten – siehe Kapitel 4

Die untenstehende Grafik gibt einen Überblick über das persönliche Gebetsverhalten und eigene Gebetsmuster. Mit einer Farbe wird den Lebensphasen entlang das Lebensgefühl als Kurve eingezeichnet: wo gab es Höhepunkte, wo Tiefpunkte in meiner Biographie (einzutragen von + 5 bis - 5)?

Mit einer zweiten Farbe wird das Gebetsverhalten ebenso zu den jeweiligen Lebensphasen hinzu eingezeichnet.



Die beiden eingezeichneten Kurven werfen folgende Fragen auf: Was sagen die beiden Kurven einzeln? In welchem Zusammenhang stehen sie miteinander? Welches Gebetsverhalten erkenne ich im Zusammenhang mit der jeweiligen Lebensphase? Und: wie schätze ich mein Lebensgefühl und meine Gebetskultur im Moment ein?

(4) Fragen zum Gottesbild im Gebet – siehe Kapitel 7

- Zu wem bete ich normalerweise?
- Nach welchen Kriterien wechselt das Du (Situation / Anliegen / Stimmung)?
- Zu welcher Dimension des Göttlichen habe ich im Gebet viel / wenig / keinen Kontakt?
- Welches ich betet je nach Gegenüber in der Regel? (Kind-ich / Erwachsenen-ich / Partner-Ich)?

(5) Fragen zu persönlich verwendeten Gebetsformen- siehe Abschnitt 8.2

- Zu welcher Tageszeit oder Gelegenheit verwende ich fest formulierte Gebete?
- Wo sind mir "freie" Gebete lieber?
- Bei welchen Gelegenheiten habe ich das Bedürfnis, Gott zu danken? Mit welchen Gebeten tue ich das?
- Bei welchen Gelegenheiten habe ich das Bedürfnis, Gott zu bitten? Mit welchen Gebeten tue ich das?
- Bei welchen Gelegenheiten habe ich das Bedürfnis, Gott zu klagen, anzuklagen oder zu fluchen? Mit welchen Gebeten tue ich das?
- Bei welchen Gelegenheiten habe ich das Bedürfnis, Gott zu loben? Mit welchen Gebeten tue ich das?
- Bei welchen Gelegenheiten habe ich das Bedürfnis, Gott um Verzeihung zu bitten? Mit welchen Gebeten tue ich das?
- Wo und wann habe ich das Bedürfnis, mit dem Körper (Gesten / Bewegung) zu beten?
- Welche Texte aus der Literatur und Poesie sprechen mich als "Gebete" an?
- Von welchen Bildern lasse ich mich zu einem Gebet anregen? Welche Bilder könnte ich mir als Grundlage zu einem Gebet vorstellen?
- Welchen Stellenwert hat die Musik im Blick auf mein Gebetsverhalten?

(6) **Der betende Gaukler** – siehe Abschnitt 8.2.5

"Es war einmal ein Gaukler, der tanzend und springend von Ort zu Ort zog, bis er des unstillen Lebens müde war. Da gab er alle seine Habe hin und trat in das Kloster zu Clairveaux ein. Aber weil er sein Leben bis dahin mit Springen, Tanzen und Radschlagen zugebracht hatte, war ihm das >Leben der Mönche fremd, und er wusste weder ein Gebet zu sprechen noch einen Psalter zu singen.

So ging er stumm umher, und wenn er sah, wie jedermann des Gebetes kundig schied, aus frommen Büchern las und mit im Chor die Messe sang, so stand er beschämt dabei: Ach, er allein, er konnte nichts. 'Was tu ich hier?' sprach er zu sich, 'ich weiss nicht zu beten und kann mein Wort nicht machen. Ich bin hier unnütz und der Kutte nicht wert, in die man mich kleidete.'

In seinem Gram flüchtete er eines Tages, als die Glocke zum Chorgebet rief, in eine abgelegene Kapelle. 'Wenn ich schon nicht mitbeten kann im Konvent der Mönche', sagte er vor sich hin, 'so will ich doch tun, was *ich* kann.' Rasch streifte er das Mönchsgewand ab und stand da in seinem bunten Röckchen, in dem er als Gaukler umhergezogen war. Und während vom hohen Chor die Psalmgesänge herüber wehen, beginnt er mit Leib und Seele zu tanzen, vor- und rückwärts, links herum und rechts herum. Mal geht er auf seinen Händen durch die Kapelle, mal überschlägt er sich in der Luft und springt die kühnsten Tänze, um Gott zu loben. Wie lange auch das Chorgebet der Mönche dauert, er tanzt ununterbrochen, bis ihm der Atem verschlägt und die Glieder ihren Dienst versagen.

Ein Mönch aber war ihm gefolgt und hatte durch ein Fenster seine Tanzsprünge mit angesehen und heimlich den Abt geholt. Am andern Tag liess dieser den Bruder zu sich rufen. Der Arme erschrak zutiefst und glaubte, er solle des verpassten Gebetes wegen gestraft werden. Also fiel er vor dem Abt nieder und sprach. 'Ich weiss, Herr, dass hier meines Bleibens nicht ist. So will ich aus freien Stücken ausziehen und in Geduld die Unrast der Strasse wieder ertragen.'

Doch der Abt neigte sich vor ihm, küsste ihn und bat ihn, für ihn und alle Mönche bei Gott einzustehen: 'In deinem Tanz hast du Gott mit Leib und Seele geehrt. Uns aber möge er alle wohlfeilen Worte verzeihen, die über die Lippen kommen, ohne dass unser Herz sie sendet'.⁵²

⁵² Geschichte gefunden in Halbfas: Der Sprung in den Brunnen, S. 135f