

## Kurze Anleitung zum Beten

1. Entschließe dich zu einem bescheidenen Vorhaben. Zu große Vorhaben entmutigen. Ein bescheidener Schritt könnte sein, am Morgen oder am Abend einen Psalm zu lesen oder Herrnhuter Losung und Lehrtext.
2. Gib deinem Vorhaben eine feste Zeit! Bete nicht nur, wenn es dir danach zumute ist, sondern wenn es Zeit dazu ist. Regelmäßig beachtete Zeiten sind Rhythmen. Rhythmen gliedern die Zeit.
3. Gib deinem Vorhaben einen festen Ort!
4. Sei streng mit dir selber! Mache dein Gebet nicht von deiner jeweiligen Stimmung und augenblicklichen Bedürfnissen abhängig. Die Beachtung von Zeiten, Orten und Formen reinigt das Herz.
5. Rechne nicht damit, daß dein Vorhaben ein Seelenbad ist! Beten ist wie Lesen anspruchsvoll - manchmal schön und erfüllend, manchmal anstrengend und trocken.
6. Sei nicht auf Erfüllung aus, sei vielmehr dankbar für geglückte Halbheiten!
7. Beten ist nicht Nachdenken. Es ist eine Haltung hoher Passivität. Beten heißt frei werden vom Jagen, Beabsichtigen und Fassen.
8. Fang bei deinem Versuch nicht irgendwie an, sondern baue dir eine kleine Form oder Liturgie. Beginne mit einer Formel (*Herr, öffne meine Lippen ...*). Halte eine Stille ein. Schließe mit einer festen Form - z.B. dem Vaterunser.
9. Lerne kurze Sätze aus der Tradition und Bibelverse auswendig! Wiederholte Formeln helfen zur Passivität. Sie sind außerdem eine Notsprache, wenn einem das Leben die Sprache verschlägt. Sie verbinden dich mit ungezählten Betern vor dir und mit dir.
10. Wenn du zu Zeiten nicht beten kannst, laß es! Aber halte die Zeit und den Platz frei für das Gebet! Tue nicht irgend etwas anderes! Verlerne deinen Ort und deine Zeit nicht!!
11. Sei nicht gewaltsam mit dir selbst! Zwing dich nicht zur Gesammeltheit! Auch das Mißlingen ist unsere Schwester.
12. Birg deinen Versuch in den Satz von Römer 8:  
*Der Geist hilft unserer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich´s gebührt; sondern der Geist selbst vertritt uns mit unaussprechlichem Seufzen. Der aber die Herzen erforscht, der weiß, worauf der Sinn des Geistes gerichtet ist; denn er vertritt die Heiligen, wie es Gott gefällt.*

(nach Fulbert Steffensky, in *Der alltägliche Charme des Glaubens*, Echter Verlag 2003, S. 28ff)

## Beispielgeschichte

In Tomaschew ist Überschwemmung.

Als das Wasser das Haus des Rabbiners erreicht, kommt der Gemeindevorstand zum Rabbi: „Rav, Ihr müßt hier weg, das Wasser steigt.“ Der Rabbiner lehnt ab: „Gott wird helfen.“

Als das Wasser kurz darauf durch die Fenster ins Haus stürzt, kommen ein paar Schüler des Rabbi in einem Boot angefahren: „Rav, Ihr müßt hier weg, das Wasser steigt.“ Der Rabbiner lehnt wieder ab. Das Wasser hat schließlich das Haus überflutet, der Rabbi sitzt auf dem Dach und schaut betend zum Himmel. Ein Hubschrauber fliegt heran, eine Strickleiter fällt herunter, der Pilot schreit: „Rav, Ihr müßt hier weg, das Wasser steigt und steigt.“ Der Rabbiner lehnt ab: „Gott wird helfen.“

Es dauert nicht lange, und der Rabbiner kommt in den Himmel. Er ist wütend und läßt sich sofort zu Gott führen: „Ich habe immer nach deinem Wort gelebt“, schimpft er, „ich war immer dein treuer Diener, und wie hast du es mir gedankt?!“

Da schaut Gott ihn mitleidig an und sagt: „Ich habe dir den Gemeindevorstand geschickt, ich habe dir das Boot geschickt, und ich habe dir den Hubschrauber geschickt. Was hätte ich denn noch tun sollen?!“

## Beten und Hören

Von dem philosophischen und theologischen Schriftsteller Sören Kierkegaard wird gesagt: „Als sein Gebet immer andächtiger wurde, da hatte er immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde er ganz still. Er wurde still; ja, was womöglich ein noch größerer Gegensatz zum Reden ist - er wurde ein Hörer. Er meinte erst, Beten sei Rede. Er lernte aber, daß Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören. Und so ist es: Beten heißt nicht, sich selbst reden zu hören. Beten heißt: stille werden und stille sein und harren, bis der Betende Gott hört.“