

Predigt über das Thema: „Beten ohne Worte“
im Rahmen der sommerlichen Predigtreihe über das Gebet
in der Markuskirche am 11. Sonntag nach Trinitatis (27.08.2006)
Pastor Volker Dieterich-Domröse

Der Ton einer Klangschale wird angeschlagen

In den 5 vorherigen Predigten war von Gebeten die Rede, die gesprochen werden. Manche werden laut gesprochen so wie das Vaterunser im Gottesdienst oder in besonderen Situationen, z.B. bei einem Abschied von einem Verstorbenen aus dem Hause. Andere Gebete spricht man lautlos für sich, in dem man die Sätze einfach denkt. So beten die meisten von uns, wenn wir uns schlafen legen, oder wenn wir in besonderen Situationen plötzlich inne halten und das Bedürfnis verspüren, jetzt mit Gott in besonderen Kontakt zu treten; im Gespräch mit ihm zu sein. Diese Gebete kann man unterteilen in 5 besondere Formen des Gebets. Es sind entweder Bittgebete, in denen wir Gott um etwas für uns bitten. Oder es sind (2) Fürbittgebete, in denen wir Gott für andere um etwas bitten. Dann gibt es natürlich die Dankgebete. Die dritte Form. Die vierte Form wären die Klagegebete. Und die fünfte Gruppe von Gebeten, das sind die Anbetungsgebete. Wir loben und preisen Gott nicht nur für das was er tut, sondern auch für das was er ist. Das „Ehre sei Gott in der Höhe“, das wir in unseren normalen Gottesdiensten als liturgisches Gebet singen und das wir einleiten mit erklärenden Sätzen, das ist z.B. so ein Anbetungsgebet.

Ton der Klangschale

Aber in all diesen Gebeten und hinter allen diesen Gebeten entsteht manchmal der Eindruck, dass das bloße Reden nicht reicht. Das kann zum einen eine sehr negative Erfahrung sein: Wenn ich bete, komme ich mir vor, als spräche ich in einen leeren Raum. Das ist eine bittere Erfahrung. Man möchte beten, und dann ist es, als würden die Worte nicht zum Himmel steigen, sondern nach kurzer Zeit umkehren und sich wieder schwer auf einen zurück legen. Manche Menschen haben durch diese Erfahrung aufgehört zu beten. Sie haben resigniert. „Ich kann nicht. Leer wie ich bin! Ausgebrannt, verarmt.“ Aber warum aufgeben? Ertragen wir nicht die Armut, die leeren Hände, die Abhängigkeit? In der Bibel-Lesung, die wir vorhin gehört haben, ist diese Erfahrung aufgenommen: „Wir wissen nicht was wir beten sollen“, schreibt Paulus im Römerbrief, im 8. Kapitel (Vers 26), und er beschreibt damit ganz gut unser Gebetsnöte.

Aber auch das andere gibt es: dass es einem die Sprache verschlagen kann angesichts diese großen Gegenübers unserer Gebete: „Wie komme ich dazu, Gott anzureden? Im Grunde genommen ist das doch unmöglich. Ist es nicht eine Anmaßung, als kleiner Mensch den erhabenen Gott anzugehen.“ Das ist eigentlich eine positive Erfahrung. Eine Gotteserfahrung. Aber auch sie verschlägt uns

die Sprache, und wir merken, dass dies Sprache eigentlich nicht dem genügt, was wir mit dem Gebet wollen. „Wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt“ schreibt Paulus. Es bleibt dabei.

Aber das ist kein Grund zur Resignation, denn – so meint Paulus – wir haben Gott selbst als Helfer. Gottes „Geist selbst vertritt uns mit unaussprechlichem Seufzen.“ Gott selber als Geist tritt für uns ein, tritt an unsere Stelle. Und es scheint so zu sein wie früher, als wir noch Kinder waren und die Mutter oder jemand anderes uns zu Bett gebracht hat. Dann half sie uns vielleicht die Hände zu falten und betete mit uns. Und wie war es da? Wir sagten ihr unsere Nöte und Wünsche und sie machte ein Gebet daraus und sprach es für uns. Wir setzten noch ein kleines Amen dahinter. Und das war dann ein perfektes Gebet gewesen durch die Übersetzung. Gott verstand diese Gebete, die die Mutter oder Oma oder Tante, - vielleicht auch ein väterlicher Mensch stellvertretend für uns sprach.

Also sollten wir uns angesichts dieser Kindlichkeit nicht scheuen, wenn das Beten Formen annimmt, die uns befremden, die uns vielleicht sogar lächerlich vorkommen. Die kindliche Einfalt des heiligen Franz von Assisi kann uns ein Vorbild sein. Die Überlieferung berichtet von einem seiner Gefährten, dessen Lobpreis soll darin bestanden haben, dass er immer nur „Uh – uh – uh“ gerufen habe. Und ein anderer Gefährte habe, so heißt es, Gott dadurch gelobt, dass er auf die Berge gelaufen sei. Der Heilige Franziskus hat solche abenteuerlichen Gestalten des Betens gelten gelassen. Das zeigt, dass er den Geist des Evangeliums Jesu von innen her verstanden hat. Und so kann auch ein Seufzer auf dem Krankenbett oder ein Stöhnen nach Arbeitsschluss schon ein Gebet sein. Paulus erläutert: „Der aber, der die Herzen erforscht, der weiß, worauf der Sinn des Geistes gerichtet ist; denn er vertritt die Heiligen, wie es Gott gefällt.“

Gott erforscht die Herzen. Das ist das einzig Wichtige, dass wir mit dem Herzen dabei sind. Alles andere ist eine gute Übersetzung oder eben Stellvertretung durch den Geist Gottes. Deshalb gab und es gibt immer wieder die Bestrebung, dass das Gebet nicht nur äußerlich dahin gesprochen sein soll, sondern mit einer wirklichen Einstellung und Ausrichtung auf Gott verbunden sein soll. – Eben, von Herzen kommt. Martin Luther beschrieb das in seiner sehr bildhaften Sprache so.: „So stellen alle Lehrer der Schrift fest, dass das Wesen des Gebetes nichts anderes ist als eine Erhebung des Gemüts oder des Herzens zu Gott. Wenn darum dieses Aufsteigen des Herzens nicht da ist, ist das Singen, Reden und Musizieren in gleicher Weise ein Gebet, wie die Vogelscheuchen in den Gärten Menschen sind. Denn, wie gesagt, sollen die mündlichen Worte nicht anders angesehen werden, wie eine Trompete, Trommel oder Orgel oder sonst ein Getöne, wodurch das Herz zu Gott hin bewegt und erhoben wird.“

Ton der Klangschale

Und dann kann man ja fragen, ob denn – wenn die Herzenseinstellung das Wichtigste ist – überhaupt Sprache nötig und angemessen ist. Oft versagt ja die Sprache, wenn wir unser Innerstes aussprechen wollen. Luther hat das Wort sehr hoch geschätzt, aber am Ende doch die Möglichkeit des Betens ohne Worte gesehen. Denn er schrieb weiter: „Darum soll man sich an die Worte halten und an denselben (Worten) aufsteigen, so lange, bis die Federn wachsen, dass man ohne Worte zu fliegen vermag.“

Wenn wir beten, öffnen wir uns Gott und nehmen ernst, dass er bei uns ist. Wir können mit bestimmten Worten beten, aber auch ohne Worte, während wir schweigen, arbeiten oder nachdenken. Immer wieder gibt es Versuche, dem Beten aus dem Geist heraus näher zu kommen als durch den Gebrauch von Wörtern. Das geht. Und Luther würde vielleicht sagen: Das ist wie wenn du fliegst.

In der christlichen Tradition nennt man den Versuch, ohne Worte zu beten, Meditation oder Kontemplation. In der Bibel ist das angelegt. Wenn wir uns vom ältesten Gebetbuch leiten lassen, den biblischen Psalmen, finden wir dort die uns schon bekannten 5 Grundformen des Gebets: Bitte, Fürbitte, Klage, Dank und Anbetung. Es gibt aber noch eine weitere weniger bekannte Form des Gebets. So ist zum Beispiel Psalm 131 „Ich ließ meine Seele ruhig werden und still ... Hoffe auf den Herrn von nun an bis in Ewigkeit!“

Manchmal verstummt das Gebet, denn gelassene Gemeinschaft mit Gott kann ohne Worte auskommen. „Ich ließ meine Seele ruhig werden und still; wie ein kleines Kind bei der Mutter ist meine Seele still in mir.“ „Meine Seele in mir“ kann in der Gegenwart Gottes sein wie ein gestilltes Kind bei seiner Mutter, das nicht länger schreit. Dann bedarf das Gebet keiner Worte, ja nicht einmal eines Gedankens.

Ton der Klangschale

Wie kann man zu innerer Stille gelangen? Durch Schweigen! Natürlich. Aber manchmal schweigen wir, und diskutieren in unseren Gedanken heftig weiter, - stellen uns eingebildeten Partnern oder kämpfen mit uns selbst. Es erfordert eine gewisse Einfachheit, damit die Seele zum Frieden finden kann. Stille halten heißt erkennen, dass ich nicht viel ausrichten kann, wenn ich mir Sorgen mache. Stille halten heißt Gott überlassen, was außerhalb meiner Reichweite und meiner Fähigkeiten liegt. Selbst ein ganz kurzer Augenblick der Stille ist wie eine Sonntagsruhe, ein heiliges Innehalten, eine Bresche in der Sorgenmauer. Unsere aufgescheuchten Gedanken lassen sich mit dem Sturm vergleichen, der das Boot der Jünger auf dem Meer von Galiläa erfasste, während Jesus schlief. Auch wir sind bisweilen verloren, verängstigt, unfähig uns selbst zu beruhigen. Aber

Christus kann auch uns zu Hilfe zu kommen. Er drohte dem Wind und dem Meer, und „es trat eine große Stille ein“. Ebenso kann er unser Herz beruhigen, wenn es durch Angst und Sorgen aufgeschreckt ist. Wenn wir Stille halten, richten wir unsere Hoffnung auf Gott. Ein Psalm legt nahe, dass die Stille sogar eine Art Lobpreis ist. Wir kennen den ersten Vers von Psalm 65 meist so: „Man lobt dich in der Stille zu Zion“. Dabei kann man an einen stillen Ort, den Tempel denken, in dem die Lobgebete gesprochen werden. Im Originaltext auf Hebräisch heißt es indessen: „Die Stille ist für dich, o Gott, Lobpreis“. Wo Worte und Gedanken aufhören, wird Gott in stillem Staunen und Bewundern gepriesen. Im Mönchtum wird seit Jahrhunderten das Schweigen als Meditationsweg und Gebetspraxis verstanden und praktiziert. Man kann an Einkehr-Tagungen in Klöstern teilnehmen und Schweigemeditationen kennen lernen. Einige Stader, so weiß ich, fahren regelmäßig zu den Benediktinern ins Kloster nach Damme. Ich selber habe einmal im Gethsemane-Kloster, das ist ein evangelisches Kloster in Riechenberg bei Goslar im Harz, an einer Schweigeweche teilgenommen.

Die Bedeutung des Schweigens, so wie sie im Mönchtum seit Jahrhunderten bekannt ist und gepflegt wird ist das Einswerden mit Gott. Die Mönche üben das Schweigen, um ihre Seele für Gott zu öffnen, damit Gott darin einziehen kann. Ich sitze einfach vor Gott und genieße es, von ihm liebevoll angeschaut zu werden. Es ist wie bei Menschen, die sich lieben. Sie sprechen miteinander, um sich einander näher zu kommen. Aber dann schweigen sie miteinander, nicht weil sie nichts mehr zu sagen haben, sondern weil die Gemeinschaft, die im Gespräch entstanden ist, durch weiteres Sprechen zerredet würde. Sie schweigen miteinander und werden so auf tiefere Weise miteinander eins. Ich trete im Schweigen sozusagen in den inneren Raum des Schweigens ein, in dem Gott schon in mir wohnt. In diesem Raum des Schweigens werde ich eins mit Gott und zugleich mit mir selbst. Dieses Hingerissensein vom Gott, das Einswerden mit Gott nennt die christliche Tradition *unio mystica*. Also mystische Vereinigung. In dieser Vereinigung hat das gedankliche Reden, das Denken und Vorstellen gar keinen Platz mehr. Diese höchste Stufe der Meditation wird meist Kontemplation genannt. Während bei der Meditation die Betrachtung von etwas im Vordergrund steht, werden in der Kontemplation die Seelenkräfte Verstand, Gedächtnis und Wille zur Ruhe geführt. Alle seelischen Kräfte verhalten sich passiv. Es geschieht etwas mit dem Betenden. Kontemplation ist das reine Schauen. Es werden keinerlei Inhalte angenommen. Selbst religiöse Bilder, Visionen und fromme Gedanken werden zurück gelassen. Die Kontemplation ist nicht mehr aus eigener Kraft zu erreichen. Sie ist reines Geschenk. Ich kann Gott durch mein Still- und Leerwerden nicht zwingen, das er mich mit geistlichem Reichtum erfüllt.

Ton der Kangschale

Es gibt sehr ausgefeilte Traditionen, um auf dem Weg zu dieser Kontemplation die Stille wirklich zu praktizieren, in der das Gebet ohne Worte geübt werden kann. Die einfachste Methode ist die, auf den Atem zu achten. Einen Hinweis darauf gibt ja schon das Wort Inspiration. Inspiration ist die Erfahrung, die die Beterin oder der Beter mit der Übung der Stille sucht. Mit Inspiration ist aber dem lateinischen Wort nach zunächst ganz einfach das Einatmen und Wiederentlassen des Atems gemeint. Und der leibliche Vorgang des Aus und Einatmens wird zu einer Basis des spirituellen Vorgangs der Inspiration, des Einatmens Gottes. Diesen Weg gab es schon immer: das Eintreten in die Versenkung mit Hilfe des Atems. In einem Buch mit dem Titel „Philokalia“, das vom Gebetsleben der Mönche der Ostkirche berichtet, heißt es dazu: „Dir ist ja bekannt, Bruder, wie wir atmen. Wir atmen ein und aus. Ohne das ist Leben unmöglich. Wenn du dich also in deiner Zelle niederlässt, sammle deinen Geist, binde ihn an den Atem.“

Der zweite Weg – unmittelbar mit dem Achten auf den Atem verbunden - ist das lange ruhige Sitzen. Die „Philokalia“ rät: „Nach Sonnenuntergang setze dich auf einen niedrigen Stuhl in deiner ruhigen Zelle bei gedämpftem Licht und sammle deinen Geist von seinem gewöhnlichen Herumschweifen und Draußen- herum wandern und geleite ihn ruhig in dein Herz auf dem Weg des Atems und bleibe beim Gebet: ‚Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner‘ verbunden mit dem Atem.“ Probieren Sie das zuhause einmal aus. Es ist das berühmte Herzensgebet der Ostkirche. Wenn man anfängt, kann man es verkürzen und die gedachten Worte: Herr – und – erbarme dich auf das Ein und Ausatmen verteilen. Probieren Sie es jetzt gerade mal aus. „Herr“ (Einatmen) – „erbarme dich“ (Ausatmen) – und dann eine Pause. - Einatmen (Herr) – Ausatmen (erbarme dich) – Pause. Und wieder Herr – erbarme dich – Pause/Nichts. Und wenn Sie sich dann mit ihrem Gefühl auf die Herzgegend konzentrieren, werden sie ganz andere, viel positivere Eindrücke spüren, als wenn Sie mit ihrem Gefühl in der Bauchgegend verbleiben. In vielen Religionen gibt es die noch weiter verkürzte Form, in dem über einem Wort oder einem Laut meditiert wird. Die Bekanntesten sind Aoum (Om) im Yoga und Mu im Zen.

Ein weiterer Weg ist die Kultivierung der Stille durch das Ausüben von Gebärden. Man redet nicht, sondern man führt bestimmte Bewegungen, Gebärden aus. Auch das kann man kombinieren mit den anderen Formen. Mir ging es bei einer Meditationswoche im Rahmen meiner Ausbildung einmal so, dass ich das Herzensgebet im Sitzen ausübte. Der Lehrer kam zu mir und riet mir, meine Hände nicht mit den Handflächen nach unten auf den Knien ruhen zu lassen, sondern sie nach oben hin zu öffnen. Das konnte ich in dem Moment nur ganz widerwillig und ganz langsam ausführen. Als wenn ich Kraft dafür gebraucht hätte. Aber Sie glauben nicht, dass sich sofort mein ganzes Körpergefühl und mein Bewusstsein veränderten. Ein Gefühl der Schutzlosig-

keit überkam mich. Mir fiel spontan die Kreuzigung Jesu ein. Aber auch ein Gefühl für eine sehr positive Öffnung meiner Person durchströmte mich. Religiöse Gebärden wecken in uns religiöse Gefühle. Sie können uns auch wieder an Ebenen anschließen, die wir vergessen hatten. Sie schaffen dadurch eine Offenheit für die überpersönlichen Dimensionen und können so zu einem tiefen, durchdringenden Gebet ohne Worte werden. Sie kultivieren unser Inneres und bringen uns in innigen Kontakt mit Gott. Oft können wir das, was geschehen ist, mit Worten gar nicht ausdrücken, da die Erfahrung viel umfassender war, als Worte es sagen könnten. In der Gebärde offenbart es sich umfassender. Sie bringt das Innerste des Menschen unverfälscht ans Tageslicht.

Im Christentum sind Gebärden eigentlich schon bekannt. Wenn auch nicht mehr stark beachtet. Vieles ist da verschüttet und verdient von mehr Menschen wieder entdeckt zu werden. In der alten Kirche gehörten die weit nach oben geöffneten Arme und Hände zum Gebet. In den alten Kreuzgängen der Klöster waren Beine und Füße am Nachdenken und Beten beteiligt. Die Menschen dort gingen stundenlang im Pilgerschritt. 2 vor und einen zurück. Ganz absichtslos, aber in einem Rhythmus, der in tiefe Meditation führt. Oder denken Sie nur an die Gebärde des Hinkniens, die in katholischen Gottesdiensten selbstverständlich ist und bei uns nur noch bei der Konfirmation oder der Trauung für ganz kurze Moment gepflegt wird. Auch die Bewegung im Tanz gehörte dazu, die früher wie selbstverständlich auch im Gottesdienst praktiziert wurde. Ganz wenigen Menschen ist noch die Verbeugung nach dem Empfang des Abendmahls geläufig. Eine Verbeugung, das ist auch eine von den wenigen liturgischen Gebärden, die wir noch benutzen. Dabei können Bewegungen und Gebärden den Weg zur Meditation und Kontemplation ebnen. Wenn Sie mehr darüber erfahren wollen, dann könnten Sie Frau Lieber aus Wiepenkathen ansprechen, ...

Ich breche hier einfach ab mit meiner Überlegung über das Beten ohne Worte. Es ist eigentlich sinnlos, darüber zu reden, wenn man es nicht praktiziert. Und sozusagen vorturnen kann man das auch nicht. Man muss sich darauf einlassen. Ich schließe mit einem Zitat von Sören Kierkegaard: „Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer 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 erst, Beten sei Rede. Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören. So ist es: Beten heißt nicht, sich selbst reden hören. Beten heißt still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.“

Ton der Klangschale