

Anregungen zur Erneuerung des täglichen Gebetes  
von Hansjakob Becker (Mainz)

*Beten heißt nicht, sich selber reden zu hören, sondern heißt, dahin kommen, dass man schweigt, und im Schweigen verharren und harren, bis der Betende Gott hört. (Søren Kierkegaard)*

Die gottesdienstlichen Vollzüge in ihrer ganzen Vielfalt sind in den letzten Zeiten stark zurückgegangen. Was bleibt, ist im Wesentlichen die sonntägliche Messfeier (Wortgottesdienst und Eucharistiefeier) und auch diese ist als tragende Größe in Gefahr. Mehr noch: Wenn nicht alles täuscht, ist die Woche nicht nur gottesdienstfrei, sondern auch gebetsfrei. Kein Wunder, dass dann jene eine Stunde am Sonntag nicht plötzlich ein lebendiges Beten spüren lässt.

Der Atem des Gebetes bedarf des Hörens des Wortes Gottes, seiner spirituellen Erschließung und seiner meditativen Aneignung. Ohne diesen Atem wird Glaube sprachlos und Gottesdienst seelenlos. Die Frage nach dem Gebet ist eine Frage auf Leben und Tod.

Zum Glauben gehört die Anrede an Gott. Darum wäre das Leben Jesu ungenügend beschrieben, wenn nicht sein Beten genannt würde; darum kann es auch nur dann Kirche geben, wenn sie betet. Träger dieses immerwährenden Gebetes ist die Kirche, und das sind alle Getauften. Dabei erfordert die Situation des einzelnen Gläubigen in den heutigen Lebenskontexten von Beruf und Familie einen traditionsbewussten und zugleich innovativen Umgang mit der Gebetsordnung der Kirche. M. a. W. an die Seite des Stundengebetes muss ein Kleines Gebet für Laien treten. Dieses hat nur Sinn, wenn der Einzelne sich auf das geistliche Gesetz des Lernens und Übens einlässt: Es müssen Grundzeiten (Morgen, Mittag, Abend) gefunden und Grundstrukturen (Initiation, Meditation, Oration) durchgehalten werden.

*Man kann Jesus nicht begegnen, ihn auch nicht lieben und nicht nachahmen, ohne dass man seine Zuflucht ständig neu, konkret*

*und hartnäckig beim Evangelium sucht. Diese Ausrichtung muss ein innerster Bestandteil unseres Lebens sein.*

*Unsere Zeit gewährt uns ganz bestimmte, von Gott gegebene Atemzüge: An uns ist es, sie zu entdecken und davon Gebrauch zu machen.*

*Wenn unser Tag so vollgestopft ist, dass Pausen unmöglich sind, dann fordert das Wort des Herrn so viel Glaube und Achtung, dass wir wissen: Seine göttliche Kraft kann ihm stets Raum verschaffen. Dann sehen wir es aufleuchten, während wir eine Straße entlanggehen, unsere Arbeit verrichten, zwischen zwei Bemerkungen eines Mitmenschen, beim Aufwachen und beim Einschlafen (Madeleine Delbrêl).*

Die aus dem Stundengebet entnommenen gleichbleibenden Eröffnungstexte (Glutgebet und Taufbekenntnis) und Schlussteile (Fürbitte und Vater unser) sind wie ein Wechselrahmen um ein austauschbares Bild, das Schriftwort, besonders aus Psalter und/oder Evangelium. Der Rahmen stimmt mit dem *Kleinen Rothenfeler Stundengebet* überein. Das biblische Votum knüpft an die *Losungen* als dem zentralen Andachtsbuch des weltweiten Protestantismus von Zinzendorf bis Bonhoeffer an (s. P. Zimmerling: *Die Losungen*, Göttingen 2014). Auf diese Weise kann über den gleichbleibenden Rahmen hinaus auch das zentrale Schriftwort ohne Buch in das auswendig vollzogene Kleine Gebet einbezogen werden, denn: Nur was man auswendig hat, hat man auch inwendig.

Wie dies geschehen kann, zeigt an einem *Beispiel* die unten abgedruckte Tabelle. Der Ausgangspunkt ist das Evangelium des ersten Fastensonntags, ein paradigmatischer Text, der um das Grundthema des ganzen Evangeliums (Sohn) kreist und die entscheidenden Stationen des Weges Jesu abschreitet (Jordan, Wüste, Jerusalem, Galiläa).

Diesen Text der Tauf- und Versuchungsgeschichte gilt es im Kontext des Matthäusevangeliums und der Bibel überhaupt

wahrzunehmen und unter Einbeziehung der exegetischen Erkenntnisse in seiner spirituellen Bedeutung zu meditieren. Hierfür bietet sich die *österliche Bußzeit* in besonderer Weise an. Vielleicht beginnt man, um mit dem Kleinen Gebet vertraut zu werden, mit einem einzigen Schriftwort, z. B. Mt 4,4, bevor man die Thematik der ganzen Perikope, auf die Tage der Woche (**Fettdruck**) verteilt, hinzunimmt. Der nächste Schritt ist die Erweiterung um einen Paralleltext, dem in der Folge die Übernahme aller drei Texte folgt.

Es wäre sinnvoll, über die in 40 Tagen gemachten Erfahrungen Rechenschaft abzulegen – Was hat sich bewährt? Wo gab es Schwierigkeiten? – Denn:

*Gut's lesen nutzt oft viel, / Gut's schreiben ist auch gut;  
Doch sind es Bilder nur, / Bis man's erfährt und tut.  
(Gerhard Tersteegen)*

*In jedem Fall sollte man den Dekalog der Gelassenheit von Johannes XXIII. beherzigen:*

*Heute, nur heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen;*

*wie die Nahrung für das leibliche Leben notwendig ist,  
so ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.*

*Und er fügt hinzu:*

*Nimm dir nicht zu viel vor. Es genügt die friedliche, ruhige Suche nach dem Guten an jedem Tag zu jeder Stunde und ohne Übertreibung und Ungeduld.*

(Die zugehörige Tabelle musste aus Platzgründen leider gedreht werden.)

Morgen

Tag

Abend

**Samstag** 1 Kor 10,1–5.11–13

10,1 Ihr sollt wissen, Brüder, dass unsere Väter alle unter der Wolke waren, alle durch das Meer zogen  
 2 und alle auf Mose **getauft** wurden in der Wolke und im Meer. 3 Alle aßen auch die gleiche gottgeschenkte **Speise** 4 und alle tranken den gleichen gottgeschenkten **Trank**; denn sie tranken aus dem Leben spendenden Felsen, der mit ihnen zog. Und dieser Fels war Christus. 5 Gott aber hatte an den meisten von ihnen kein Gefallen; denn er ließ sie in der **Wüste** umkommen. 11 Das aber geschah an ihnen, damit es uns als Beispiel dient; uns zur Warnung wurde es aufgeschrieben, uns, die das Ende der Zeiten erreicht hat. 12 Wer also zu stehen meint, der gebe Acht, dass er nicht fällt. 13 Noch ist keine **Versuchung** über euch gekommen, die den Menschen überfordert. Gott ist treu; er wird nicht zulassen, dass ihr über eure Kraft hinaus versucht werdet. Er wird euch in der Versuchung einen Ausweg schaffen, sodass ihr sie bestehen könnt.

**Sonntag** Mt 3,16–17

3,16 Kaum war Jesus im Jordan **GETAUFT** und aus dem Wasser gestiegen, da öffnete sich der Himmel und er sah den Geist Gottes wie eine Taube auf sich herabkommen. 17 Und eine Stimme aus dem Himmel sprach: **Das ist mein geliebter Sohn, an dem ich Gefallen gefunden habe.**

Sir 2,1

2,1 **Mein Sohn, wenn du dem Herrn dienen willst, dann mach dich auf Versuchung gefasst!**

Gal 3,26–28; 4,6

3,26 Ihr seid alle durch den Glauben **Söhne Gottes** in Christus Jesus. 27 **Denn ihr alle, die ihr auf Christus getauft seid, habt Christus als Gewand angelegt.** 28 Es gibt nicht mehr Juden und Griechen, nicht Sklaven und Freie, nicht Mann und Frau; denn ihr alle seid „einer“ in Christus Jesus. 4,6 Weil ihr **Söhne** seid, sandte Gott den Geist seines Sohnes in unser Herz, den Geist, der ruft: **Abba, Vater.**

<p><b>Montag Mt 4,1</b></p> <p>4,1 Dann wurde Jesus vom Geist in die WÜSTE geführt; dort sollte er vom Teufel in Versuchung geführt werden.</p>	<p>Hos 2,16</p> <p>2,16 Darum will ich selbst sie verlocken. Ich will sie in die Wüste hinausführen und sie umwerben.</p>	<p>Hebr 3,8–9</p> <p>3,8 Verhärtet euer Herz nicht wie in der Wüste am Tag der Versuchung. 9 Dort haben eure Väter mich versucht; sie haben mich auf die Probe gestellt und hatten doch meine Taten gesehen, vierzig Jahre lang.</p>
<p><b>Dienstag Mt 4,2</b></p> <p>4,2 Als er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, bekam er HUNGER.</p>	<p>Phil 4,11–13</p> <p>4,12 Sattsein und Hungern, Überfluss und Entbehrung; 13 alles vermag ich durch ihn, der mir Kraft gibt.</p>	<p>Mt 25,35.42</p> <p>25,35 Ich war hungrig und ihr habt mir zu essen gegeben. 42 Ich war hungrig und ihr habt mir nichts zu essen gegeben.</p>
<p><b>Mittwoch Mt 4,3–4</b></p> <p>4,3 Da trat der Versucher an ihn heran und sagte: Wenn du Gottes Sohn bist, so befehl, dass aus diesen Steinen BROT wird. 4 Er aber antwortete: In der Schrift heißt es: Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt.</p>	<p>Ps 78,19.20</p> <p>19 Sie redeten gegen Gott; sie fragten: Kann uns denn Gott den Tisch decken in der Wüste? 20 Zwar hat er an den Felsen geschlagen, sodass Wasser floss und Bäche strömten. Kann er uns auch Brot verschaffen?</p>	<p>Mt 15,32–33.37</p> <p>15,32 Jesus rief seine Jünger zu sich und sagte: Ich habe Mitleid mit diesen Menschen; sie sind schon drei Tage bei mir und haben nichts mehr zu essen. Ich will sie nicht hungrig wegschicken, sonst brechen sie unterwegs zusammen. 33 Da sagten die Jünger zu ihm: Wo sollen wir in dieser unbewohnten Gegend so viel Brot hernehmen, um so</p>

<p><b>Donnerstag Mt 4,5–7</b></p> <p>4,5 Darauf nahm ihn der Teufel mit sich in die Heilige Stadt JERUSALEM, stellte ihn oben auf den Tempel 6 und sagte zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so stürz dich hinab; denn es heißt in der Schrift: Seinen Engeln befiehlt er, dich auf ihren Händen zu tragen, damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt. 7 Jesus antwortete ihm: In der Schrift heißt es auch: Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht auf die Probe stellen.</p>	<p>Joh 12,32–33</p> <p>12,32 Wenn ich über die Erde erhöht bin, werde ich alle zu mir ziehen. 33 Das sagte er, um anzudeuten, auf welche Weise er sterben werde.</p>	<p>viele Menschen satt zu machen? 37 Und alle aßen und wurden satt.</p> <p>Mt 27,42–43</p> <p>27,42 Anderen hat er geholfen, sich selbst kann er nicht helfen. Er soll vom Kreuz herabsteigen, dann werden wir an ihn glauben. 43 Er hat auf Gott vertraut: der soll ihn jetzt retten, wenn er an ihm Gefallen hat; er hat doch gesagt: Ich bin Gottes Sohn.</p>
<p><b>Freitag Mt 4,8–9</b></p> <p>4,8 Wieder nahm ihn der Teufel mit sich und führte ihn auf einen sehr hohen BERG; er zeigte ihm alle Reiche der Welt mit ihrer Pracht 9 und sagte zu ihm: Das alles will ich dir geben, wenn du dich vor mir niederwirfst und mich anbetest.</p>	<p>1 Joh 2,15–17</p> <p>2,16 Alles, was in der Welt ist, die Begierde des Fleisches, die Begierde der Augen und das Prahlen mit Besitz, ist nicht vom Vater, sondern von der Welt. 17 Die Welt und ihre Begierde vergeht; wer aber den Willen Gottes tut, bleibt in Ewigkeit.</p>	<p>Mt 28,16–18</p> <p>28,16 Die elf Jünger gingen nach Galiläa auf den Berg, den Jesus ihnen genannt hatte. 17 Und als sie Jesus sahen, fielen sie vor ihm nieder. Einige aber hatten Zweifel. 18 Da trat Jesus auf sie zu und sagte zu ihnen: Mir ist alle Macht gegeben im Himmel und auf der Erde.</p>

**Samstag Mt 4,10–11**

**4,10** Jesus sagte: **Weg mit dir, SATAN!** Denn in der Schrift steht: Vor dem Herrn, deinem Gott, sollst du dich niederwerfen und ihm allein dienen. **11** Darauf ließ der Teufel von ihm ab und es kamen Engel und dienten ihm.

*Hansjakob Becker*

**Jak 4,7–8**

**4,7** Ordnet euch Gott unter, leistet dem Teufel Widerstand; dann wird er vor euch fliehen. **8** Sucht die Nähe Gottes; dann wird er sich euch nähern.

*Hansjakob Becker*

**Mk 1,15**

**1,15** Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um und glaubt an das Evaneglium!

*Hansjakob Becker*