

geworfenen Fragen eingefallen ist, wie ich manche Zusammenhänge sehe und welche Wege mir als gangbar erscheinen. Es ist ja auch so, daß die Lösung der einen Familie nicht unbedingt überzeugend ist für die nächste, daß wir uns auch nicht kopieren wollen und keine neuen Normen aufstellen sollten. Aber wir müssen uns gegenseitig Mut machen, müssen einander mitteilen, welche Experimente wir anstellen und welche hilfreichen (oder auch mißglückten) Erfahrungen wir machen.

Übrigens empfiehlt es sich sehr, die aufgeworfenen Fragen im Freundeskreis zu besprechen. Du wirst staunen, welche erregten (und anregenden) Gespräche zustandekommen, wenn sich befreundete Familien einmal offen austauschen. Jeder hat schließlich seine Erfahrungen gemacht, jeder hat ein Stückchen Wirklichkeit erschlossen und einen persönlichen Zugang gefunden. Und es kann sehr reizvoll sein, einmal mit einer befreundeten Familie ein gemeinsames Fest oder das Verleben des Sonntags als gemeinschaftliche Aktion zu planen und durchzuführen. Nun können wir aneinander partizipieren. Wie macht Ihr das mit dem Morgengebet? Wird bei Euch das Sonntagsevangelium vorgelesen und besprochen? Können wir es wagen, einmal frei ein Gebet zu sprechen, ganz ohne Buch, ohne Vorlage, einfach so?

Vielleicht möchtest Du nun gerne mitmachen, wenn ich einen Vorschlag parat hätte. — Du willst wohl wissen, welche Bücher ich benutze, wenn ich für mich und meine Familie einmal ein Gebet suche. Nun, ein paar (ziemlich zufällige) Titel möchte ich Dir nennen:

Walter Nigg, Gebete der Christenheit, München 1965

Paul-Werner Scheele, Vater, die Stunde ist da. Gebete der Ökumene, Freiburg 1964

Alfonso M. di Nola, Gebete der Menschheit, Frankfurt M. 1977

Jörg Zink, Wie wir beten können, Stuttgart 1970

Lothar Zenetti, Texte der Zuversicht. Für den einzelnen und die Gemeinde, München 1972.

## Kurt Studhalter

### Anregungen zum Beten im Alltag

*Wer über das Beten im Alltag predigen oder einfach nachdenken will, mag die folgende (leicht gekürzte) Radiopredigt\* als Hilfe empfinden, sich in das Thema hineinzugeben.*  
red

In den „Erzählungen der Chassidim“ überliefert uns Martin Buber folgende Geschichte:

„In der Gemeinde Rabbi Levi Jizchaks war ein Vorbeter heiser geworden. Er fragte ihn: ‚Wie kommt es, daß Ihr heiser seid?‘ ‚Das ist‘, antwortete er, ‚weil ich vor dem Pult gebetet habe‘. ‚Ganz recht‘, sagte der Rabbi, ‚wenn man vor dem Pult betet, wird man heiser; aber wenn man vor dem lebendigen Gott betet, wird man nicht heiser‘. (S. 345).

Nicht nur Vorbeter können beim Gebet heiser und müde werden, liebe Zuhörer, solche Müdigkeit kann jeden einmal erfassen, der sich ums Beten müht. Ich denke jetzt nicht nur an jene Jugendlichen, die mit den langen Gebeten, wie man sie früher noch vor und nach Tisch zu beten pflegte, nichts mehr anzufangen wissen; oder an jene, für die Wiederholungsgebete wie z. B. der Rosenkranz eher belastend als befreiend wirken; oder an jene, für welche der sonntägliche Gottesdienst eher ermüdend ist — nein, ich denke jetzt an jene, die bei allem guten Willen bekennen müssen: Ich kann nicht mehr so beten wie früher; ich habe doch keine Zeit; ich bin in der Familie ständig gestört und finde nicht die nötige Ruhe; ich bin meistens viel zu zerstreut für ein echtes Gebet; ich bin zu müde zum Beten.

Über solche und ähnliche Schwierigkeiten im Gebet des Alltags möchte ich in der heutigen Predigt über das Gebet zu Ihnen sprechen. Ich werde Ihnen keine theologische Theorie vortragen, sondern einige Erfahrungen berichten.

\* Die ungekürzte Fassung erscheint zusammen mit einigen anderen Predigten des Autors unter dem Titel „Zweifel und Geborgenheit“ im Imba Verlag, Fribourg 1980.



## Den Alltag beten

Was könnte dieser Satz denn meinen: „Wenn man vor dem Pult betet, wird man heiser; wenn man aber vor dem lebendigen Gott betet, wird man nicht heiser“? Das könnte heißen: Vor Gott brauchst du dich nicht zuerst in offizielle Positur zu werfen, bevor du mit ihm ins Gespräch kommen kannst. Du brauchst nicht zuerst eine ernste Miene aufzusetzen und eine Vorbereitungsstimme einzuschalten. Der lebendige Gott läßt sich finden im alltäglichen Gespräch: Der Alltag selbst kann das Thema des Gebetes sein. Statt uns anzuklagen, unsere Probleme und Sorgen würden uns ablenken vom Beten, könnten wir gerade das, was uns eben am meisten beschäftigt, bedrückt oder freut, zum Thema des Betens machen. Kein Alltag ist so grau, daß er sich nicht beten ließe. „Wenn dein Alltag dir arm scheint“, sagt der Dichter Rilke einmal, „klage ihn nicht an; klage dich an, daß du nicht stark genug bist, seine Reichtümer zu rufen“. Und der Urwaldarzt Albert Schweitzer meint das gleiche als Glaubender: er schreibt: „Wir fühlen uns oft arm an Glück und Freudigkeit, unser Leben erscheint uns leer und unbefriedigend, ohne daß wir wissen warum. Nun merkt auf euch selbst: Die Zeiten der innerlichen Armut sind die Zeiten, wo ihr Gott nicht dankt ... Darum, wenn du dich schwach und matt und unglücklich fühlst, fang an zu danken, damit es besser mit dir werde. Zwing dein Herz dazu. Und wenn es verdrossen fragt: Wofür? Lass ihm keine Ruh und zwing es zu suchen, im Augenblick, etwas, wofür es danken müsse; und wenn du nur das erste gefunden hast, dann kommt eines nach dem andern und du wirst zuletzt nicht mehr fertig mit Danken ...“ (Straßburger Predigten, S. 35 f).

Wenn wir in solcher Weise, wie Albert Schweitzer, oder in ähnlicher, wie wir es selbst für gut finden, den Alltag zum Thema des Betens machten, dann würde unser Beten lebensnah und unser Alltag froh,

## Gebet mit der Schöpfung

Ein zweiter Vorschlag, das Gebet lebendiger zu gestalten, stammt von Franz von

Assisi: Er betete aus der Erfahrung der Schönheit der Schöpfung Gottes: „Gelobt seist du, mein Herr, mit allen Wesen, die du geschaffen, der edlen Herrin vor allem, der Schwester Sonne, die uns den Tag heraufführt und Licht mit ihren Strahlen. Und schön ist sie und strahlend in großem Glanze: Dein Sinnbild, Höchster.“ Und dann preist Franz in vielen Strophen seines Sonnengesangs die ganze Schöpfung: den Bruder Mond, die Sterne, die Mutter Erde, den Wind und die Wolken, die Menschen, die verzeihen ... Es ging ihm um mehr als um Naturschutz oder fromme Schwärmerei. Er hat zwar gesehen, was wir auch sehen, aber er hat die Natur in einer tieferen Dimension erfahren. Er war ein Mensch, der staunen konnte, der sich durch die Schönheit dieser Welt beschenkt fühlte. Er nahm diese Welt nicht hin mit der Sathheit eines Menschen, dem alles selbstverständlich ist, der schon alles zu haben glaubt, dem man in seiner Langleiweile nichts mehr bieten kann. Gerade weil er ganz arm und machtlos war, fühlte er sich mit allem beschenkt. Und gerade deshalb konnte er mit der ganzen Schöpfung beten.

Ob wir zu Gott finden in seiner Schöpfung ist nicht einfach eine Frage der Fakten und Tatsachen, sondern eine Frage unserer Einstellung, unserer Weise, die Dinge zu sehen — kurz: unseres Glaubens.

Bei Franz von Assisi spürt man, daß er vor dem lebendigen Gott gebetet hat. Und wenn wir auch heute in unsern Gebeten nicht mit jenem dichterischen Schwung wie er die Schönheiten der Schöpfung preisen können — sein Sonnengesang könnte uns doch anregen, dem Herrn für alles zu danken, was uns an Schönheit und Güte im Leben geschenkt wird. Für den einen wird eine Bergwanderung zum stillen Gebet, für andere die Weite des Meeres; wieder andere erfahren Gott in den Schöpfungen menschlicher Kunst: in einem Orgelwerk von Bach oder in einer Symphonie Mozarts ... Gebet sollte nicht eine Pflicht sein, die wir halt in Gottes Namen erfüllen müssen, sondern wächst heraus mitten aus der Erfahrung der Freude an der Schöpfung.



## Gebet aus der Bibel

Ein dritter Vorschlag, unseren Gebeten wieder mehr Leben und Abwechslung zu geben, scheint für einen Christen fast zu selbstverständlich: Das Gebet aus den Schriften des Alten und Neuen Testaments. Ich weiß aber, daß sich viele nicht mehr an dieses Buch heranwagen, weil sie glauben, die Gebete der Bibel stammten doch aus einer Zeit, die wir nicht mehr ganz verstehen könnten; die auf unsere Lebensfragen nicht unbedingt eine Antwort gäben; die in ihrer Sprache für uns oft schwer verständlich seien. Andere wieder sind skeptisch, vorformulierte Gebete nachzusprechen . . .

Ich glaube, gerade dann, wenn wir müde sind, nicht nur vom Arbeiten, auch von unsern eigenen Gedanken und Gebeten, kann es befreiend und beruhigend sein, ein altes biblisches Gebet nachzusprechen. Allein schon der Gedanke, daß (z. B. in den Psalmen) Menschen vor Hunderten oder Tausenden von Jahren schon ihre Sorgen und Anliegen — in ihrer Sprache und in ihren Vorstellungen — vor Gott trugen, könnte auch uns wieder Mut machen. Daß wir versuchen, voll Vertrauen zu sagen: „Gott ist mein Hirt, nichts mangelt mir. Er weidet mich auf grüner Au, er führt mich hin zum frischen Quell . . . Und muß ich gehn in finstrier Schlucht, ich fürcht mich nicht. Du bist bei mir. Dein Stock und Stab, sie sind mir Halt. Auf rechtem Weg führst du mich . . .“ (Ps 23).

Oder daß wir in Einsamkeit und Angst jene Psalmworte beten (und verstehen können): „Wie lange noch, Herr, vergißt du mich ganz? Wie lange verhüllst du dein Antlitz vor mir? Wie lange noch soll ich Sorgen im Herzen tragen? . . .“ (Ps 13).

Auch in den Evangelien und in den Paulusbriefen finden sich Gebete, die trotz ihres ehrwürdigen Alters echt und verständlich geblieben sind: Denken wir an das „Vater unser“ (Mt 6,9—13) oder an den Lobgesang Marias, das „Magnificat“ (Lk 1,46—55).

Nicht nur in den biblischen Gebeten, auch in andern vorformulierten Gebeten finden wir oft unsere eigenen Erfahrungen und

Gedanken wieder. Oder solche Texte führen uns heraus aus der eigenen Enge und öffnen uns für neue Sichtweisen und Überlegungen.

Ich habe persönlich die Erfahrung gemacht, daß gerade dann, wenn ich müde bin und ein persönliches Gebet nicht mehr gelingen will — daß gerade dann ein altes formuliertes Gebet das Gespräch mit Gott wieder beleben kann und bereichert und beruhigt.

## Das Gebet der Stille

Dieser Hinweis für ein lebendiges Beten scheint mir der wichtigste zu sein: Such von Zeit zu Zeit die Stille. „Die größte Offenbarung ist die Stille“ (Laotse).

Stille und Ruhe gehört zum Rhythmus unseres Lebens. Wer immer nur arbeitet und rennt, wer nur redet und diskutiert, ist am Ende ausgepumpt und leer. Er möchte oft vor sich selbst davonlaufen. Er hat auch den anderen nichts mehr zu sagen. Er lebt nur noch an der Oberfläche. Er sagt, was „man“ sagt und macht mit, wo „man“ mitmachen muß. Und dann braucht er die Stille, um sich wieder zu finden und Gott wieder zu finden.

Aber nicht einfach aus psychologisch-menschlichen Gründen brauchen wir die Stille und das Schweigen. Jedes unserer Gebete ist letztlich ein „Wort ins Schweigen“ (Karl Rahner), ins große Schweigen Gottes hinein. Auch wir Christen stehen ein Leben lang vor dem verborgenen und schweigenden Gott, unsere Gebete versinken in die dunkle Tiefe seines Geheimnisses. Er hat noch mit keinem von uns persönlich diskutiert, ist keinem Rechenschaft schuldig, und keiner hat ihn je gesehen (Joh 6,46; 1 Tim 6,16 u. a.). Wir können sein Geheimnis nie ergründen. Und wer glaubt, man könne ihn zwingen durch spiritistische Praktiken oder magische Gebetsformeln, der wird am Ende nicht Gottes befreiende Unendlichkeit finden, sondern nur noch einmal die engen menschlichen Vorstellungen und die eigenen Worte, die nicht erlösen können. Wir sollten das große Schweigen Gottes nicht vorschnell übertönen mit einer Flut von theologischen Erklärungen und menschlichen Worten.



Ehrfürchtiges Verstummen vor der Größe Gottes ist echtes Gebet.

Thomas von Aquin, einer der großen Theologen des Mittelalters, hat am Ende seines Lebens ein gewaltiges theologisches Wissen und Schrifttum hinterlassen. Vor seinem Sterben bekannte er einem seiner Mitbrüder: „Und dennoch . . ., dies ist alles nur wie Stroh, was ich da über Gott gesagt habe . . .“. Ehrfürchtiges Verstummen vor der Größe Gottes ist echtes Gebet.

„Auch das Würdigste, was wir von Gott sagen, ist nicht zutreffend, sondern nur der Ausdruck dafür, daß man etwas Seiner Würdiges sagen möchte“ (Augustinus).

## Bernhard Honsel

### Leben mit Behinderung — Last und Chance zugleich

#### Eine Bußandacht

*Wir alle sind Menschen mit Behinderungen — wenn wir den Kopf nicht in den Sand stecken und damit erst recht den Blinden zugezählt werden müssen —, nicht nur jene Menschen, „deren körperliche, psychische, geistige und sinnenhafte Entwicklung auf Dauer so gestört ist, daß sie am normalen Leben der Gesellschaft nicht oder nur bedingt teilnehmen können“\*. Anders sind die Behinderungen und Einschränkungen des „Behinderten“, des Kindseins, des alten Menschen, des Kranken, des Streßgeplagten, des Schuldbeladenen usw. Wir alle sollen uns der Last der Behinderungen stellen, sollen mit den behinderten Menschen solidarisch werden, sie in unsere Gruppen und Gemeinschaften einbeziehen, und wir sollen mithelfen, daß die Behinderungen für uns und für andere zur Chance werden. red*

\* So umschreibt ein im Österreichischen Pastoralinstitut ausgearbeitetes Papier zur „Behindertenpastoral in der Pfarre“ den Begriff „behindert“, und es zählt dann folgende Gruppen auf: *Sinnesgeschädigte*: Gehörlose und Schwerhörige, Blinde und Sehbehinderte, Sprachgeschädigte; *Körperbehinderte*: Gelähmte, Amputierte, Spastiker etc.; *Psychisch Behinderte*: z. B. Verhaltensgestörte; *Geistig Behinderte*: z. B. Lernschwache (Sonderschüler), Leistungsbehinderte; *Mehrfach Behinderte*.

*Lied*: O Haupt voll Blut und Wunden (GL Nr. 179, 1. und 4. Strophe)

*Priester*: Ich begrüße Sie alle, die Sie zu dieser Stunde der Besinnung, der Umkehr gekommen sind.

Wir wollen versuchen, frei zu werden von aller Hast der Arbeit, von der Unrast der Gedanken. Wir wollen frei werden und offen für Gott, der uns nahe ist.

Ihn, unseren Herrn, wollen wir suchen. Zu ihm, unserem Herrn, wollen wir beten: Laß uns dich suchen, Herr!

*Alle*: Laß uns dich suchen, Herr!  
(Psalm 41 oder ein anderer Psalm in Abschnitten)

*Gebet (Priester)*:

Gott, was wir auch tun oder lassen: du findest darin einen Grund zur Barmherzigkeit. Du beharrst nicht auf deinem Recht. Du sprichst uns frei, du nimmst uns an — alles ist möglich bei dir. Gib uns die Kraft des Geistes, dir nachzufolgen. Mach uns barmherzig einer für den anderen. Dann wird die Welt erfahren, wer du bist: ganz und gar Liebe, unser Vater, Gott.

*Ansprache (Priester)*:

Als wir uns im Bußkreis trafen, um diesen Gottesdienst vorzubereiten, erzählte einer von der Behinderung eines nahen Angehörigen. Ein zweiter schloß sich an. Es zeigte sich, daß alle im Kreis in letzter Zeit mit Behinderten oder Kranken zu tun hatten, und einige waren selbst krank gewesen. Daraus ergab sich das Thema „Leben mit Behinderung — eine Last“.

Im Laufe des Abends erkannten wir, daß Krankheit und Behinderung auch eine Chance sein können, bewußter zu leben, die Kostbarkeit, die Leben bedeutet, tiefer zu empfinden. Und so wählten wir das Thema „Leben mit Behinderung — Last und Chance zugleich“.

Wir wählten das Wort „Behinderung“, weil es neben der Krankheit vielfältige Weisen der Behinderung gibt, die das Leben einengen, belasten, schwermachen.

Ganz offensichtlich ist das, wenn ein Mensch älter wird und vieles nicht mehr so kann wie früher in jungen Jahren.

Leben mit Behinderung, das trifft auch