



Gebet – einige Erfahrungen

(mitgeteilt bei einem Einkehrabend)

- ➔ Beten heißt für mich: „Tu alles, was du tust, zur höheren Ehre Gottes.“ Das sagte meine Oma immer wieder zu uns. Ganz auf der Linie der heiligen Teresa von Avila: „Gott ist gegenwärtig auch zwischen Kochtöpfen!“ Beim Kochen denke ich öfter daran. Das, was man tut, gut zu tun – zur Freude für Gott und die anderen – das ist Gebet in einem sehr weiten Sinn.
- ➔ Bei mir kommen die kleinen Stoßgebete häufig vor. Wenn ich vor einer schwierigen Aufgabe stehe, dann schicke ich ein Stoßgebet nach oben. Und zu mir schickt Gott dann öfter eine gute Portion Gelassenheit ...
- ➔ Die heilige Messe als Ganzes – das ist für mich das schönste und wichtigste Gebet.
- ➔ Mich bringt die Schöpfung näher zu Gott und zum Gebet. In den Bergen oder am Meer werde ich ganz andächtig!
- ➔ ... und ich im Wald! Auch wenn das ein ziemliches Klischee ist: Ich finde im Wald – wenn ich alleine gehe – die Stille.
- ➔ Für mich ist die Stille auch ganz wichtig. Sie ist die wichtigste Voraussetzung des Betens. Ich werde ganz ruhig, achte auf meine Atmung, versuche zu hören, was in mir ist, was Gott mir sagen will. Es strömt dann etwas hinein in mich. Und die Zuversicht wächst, oder Klarheit. Oder nötige Entscheidungen reifen. Viel sagen muss man gar nicht ...
- ➔ Ich denke an ein Pauluswort: „Nicht ich bete, sondern Gottes Geist betet in mir.“ Wir wissen oft gar nicht, wie wir beten sollen. Aber wenn „Es“ (der Geist) in uns betet, dann kommt es gar nicht auf uns, auf schöne Formulierungen an. Wir müssen im Gebet nicht um uns selber kreisen. Lieber Gott „machen lassen“ ...
- ➔ Ich bete am liebsten, indem ich singe. Mehr als Worte sagt ein Lied!
- ➔ Ich brauche kleine Rituale. Gern zünde ich eine Kerze an und lege eine Postkarte daneben, eine kleine Ikone oder ein Marienbild. Ein Bild anzuschauen, hilft ins Beten zu kommen ...
- ➔ Mir ist wichtig, in Gemeinschaft zu beten. Und wenn sonst keiner da ist, denke ich an die vielen betenden Brüder und Schwestern überall auf der Welt und spüre: Ich bin nicht allein damit! Beten ist wie ein großes Netz – es hält die Kirche zusammen ...

Johannes Broxtermann

Navi-Psalm 23

der herr ist mein navi
 nichts werd ich verfehlen
 er führt mich durch grüne wellen
 bis zum parkplatz im zentrum
 er nimmt alle meine ziele an
 und leitet mich verkehrsgerecht
 treu seinem namen
 muss ich fahren durch finstere tunnel
 ich fürchte keinen unfall
 denn du bist bei mir
 deine unbeirrbarere stimme
 gibt mir klarheit und zuversicht
 du mahnst mich zur vorsicht
 vor den augen der polizei
 und im parkhaus darf ich kostenlos bleiben
 für lange zeit

*Andreas Knapp
 (früherer Gast bei „Grabt Brunnen ...“)*