

Atempause zur Fastenzeit

ein Bibelwort

ein Text

ein Gebet

eine Anregung

...sieben Impulse zum Thema Gebet...

Sechster Impuls: Schwierigkeiten beim Beten

ein Bibelwort

Zu dir, Herr, trage ich, was mir auf der Seele liegt. Mein Gott, auf dich vertraue ich. Lass mich keine Enttäuschung erfahren! Sonst triumphieren meine Feinde über mich. Es wird ja keiner enttäuscht, der auf dich hofft. (Psalm 25,1-2)
Gott, zieh dich nicht untätig zurück! Schweig nicht und bleib nicht still, Gott! (Psalm 83,2)

ein Text (von Lukas Niederberger aus «Kleine Bet-Lektüre», Patmos 2006)

Es gibt eine ganze Palette an Schwierigkeiten und Fragen, Zweifeln und Blockaden, die uns am Beten hindern. Wer beginnt ernsthaft und regelmässig zu beten, darf voll und ganz damit rechnen, dass die Schwierigkeiten und Hindernisse nicht lange auf sich warten lassen. Manche spüren dieses göttliche DU einfach nicht, sie haben keine Antenne dafür. Andere leiden an tiefen Verletzungen in der religiösen Erziehung oder halten nur das für wahr, was naturwissenschaftlich mit Experimenten exakt beweisbar ist. Wenn ich immer wieder von Bildern und Plänen, Erinnerungen und Fantasien abgelenkt werde, sobald ich in die Stille gehe, kann ich nicht direkt mit einem stillen inneren Beten beginnen. Ich muss zuerst innerlich zur Ruhe kommen. Das Sprechen von fest formulierten Gebeten kann hier oft sinnvoll sein und helfen, die innere Ruhe zu finden. Andere gelangen vielleicht eher durch ein paar Körperübungen oder durch einen Spaziergang zu dieser Ruhe. Mir hilft es bei der täglichen Bildmeditation mit dem Vorbereitungsgebet zu beginnen, in dem ich ausdrücklich um Konzentration, Sammlung und innere Entschlossenheit bitte. Einmal mehr muss ich meine Lieblingsheilige *Teres von Avila* zitieren: «Es braucht die entschlossene Entschlossenheit.» Manchmal möchte man am liebsten zu beten aufhören, weil man keine Lust oder keine Zeit hat und überhaupt am Sinn des Betens zweifelt, weil keine Antwort und Hilfe von oben zu kommen scheint und weil es um die Welt so schlecht bestellt ist, dass man doch nicht wirklich an Gebetserhörungen glauben kann. In solchen Momenten hat es die teuflische Stimme leicht, in uns Gehör zu finden. Diese Stimme nenne ich absichtlich so, weil sie die raffinierteste Stimme in meinem inneren Orchestergraben ist und sich immer genau dann unter dem Schein des Guten meldet, wenn ich in einer Haltung von Zweifel und Unklarheit, Müdigkeit oder Lustlosigkeit stecke. Ich meine nicht, dass die teuflische Stimme der grosse Widersacher Gottes ist, sondern eher die herausforderndste göttliche Stimme darstellt, die meinem Glauben und mein Vertrauen aufs Härteste prüft und stärkt. Kurz gesagt: Wenn ich Zweifel an der Sinnhaftigkeit des Betens in mir spüre, dann bete ich unverzüglich ein paar fest formulierte Standardgebete.

ein Gebet, wenn Zeit fehlt (von Lukas Niederberger)

Gott, ich habe keine Zeit zum Beten, sitze seit Stunden am PC und arbeits-lass mein schmerzendes Kreuz Gebet sein.
Ich habe keine Zeit zum Beten, bin am Joggen und brauche meinen Ausgleich-lass mein Bemühen, keine Schnecke und Blume zu zertreten, Gebet sein.
Ich habe keine Zeit zum Beten, hetze von einer Sitzung zur nächsten-lass meinen Euro an die Bettler Gebet sein.
Ich habe keine Zeit zum Beten, bin zum essen mit meiner Freundin verabredet, lass meine Umarmung Gebet sein.
Ich habe keine Zeit zum Beten, brauche dringend ein paar Stunden Schlaf-lass meinen Atem und meine Träume Gebet sein. (...) Amen

eine Anregung

Je mehr Stress und Druck, umso sinnvoller ist es ganz kurze Stossgebete zu entwickeln.
Ein Beispiel: «*Christus, ich grüsse dich, du aber, segne mich.*» oder
«*Gott, hilf mir alles anzunehmen als dein Geschenk an mich, und hilf mir alles loszulassen als mein Geschenk an dich.*»
Magst du dir zwei, drei persönliche Stossgebete für Stresszeiten formulieren und am Arbeitsplatz oder einem anderen geeigneten Ort bereitlegen?