

## Glaube – Gebet – Leben<sup>1</sup>

*Davis Kalapurakkal ist gebürtiger Inder des Jahrgangs 1964, Priester der Diözese Irinjalakuda im Süden Indiens und absolvierte an der Universität Wien mit Unterstützung des Stiftes Klosterneuburg ein Doktoratsstudium in Religionspädagogik bei Univ.-Prof. Dr. Martin Jäggle. Das Thema seiner englisch verfassten und bereits veröffentlichten Dissertation lautet: »The Prayer and the Catechesis: Jesus-Prayer in S. Lucas 11,1« (Verlag Bibblia Aloor, Kerala 2009). Der vorliegende Beitrag ist die Zusammenfassung der Dissertation in deutscher Sprache (Ed.).*

### I. EINFÜHRUNG

Das Gebet ist ein notwendiger und spontaner Ausdruck des menschlichen Verlangens nach Gott. Es gehört daher zu einem der wichtigsten Dinge in unserem Leben, die Gewohnheit des Betens zu lernen. Wenn wir davon sprechen, dass wir lernen müssen, Beten zu einer Gewohnheit zu machen, dann sollten wir diese Gewohnheit so früh wie möglich in unserem Leben erlernen. Beten als Gewohnheit, wie alle anderen Gewohnheiten, wird erworben durch Wiederholung und Ausübung, mit Interesse und Glauben an Gott. Wir verfügen über eine Fülle von Beispielen erfahrener Menschen, in der Bibel, der Tradition der Kirche und auch als lebende Vorbilder in unserer Zeit. Wenn wir zu beten beginnen, indem wir uns in Gottes Gegenwart stellen und versuchen, Gott unseren Geist und unser Herz erfüllen zu lassen, sollte es uns nicht überraschen, wenn es eine Zeitlang dauert, bis wir Ihn finden. Unser Geist und unser Herz sind ruhelose Orte! Dennoch, wenn wir Gott suchen, müssen wir immer daran denken, dass Gott auf uns wartet.<sup>2</sup> Gebet bedeutet eine Suche nach

<sup>1</sup> Die Übersetzung aus dem Englischen besorgte Frau Mag. theol. Erna Maria Keisler.

<sup>2</sup> D. Foster (Hg.), *The Catholic Prayer Book from Downside Abbey*, Edinburgh 1999, 5.

Gott, der immer in unserem Herzen gegenwärtig ist. Es wächst aus unserem Glauben in seiner Gegenwart. Gebet drückt unsere Hoffnung auf Seine Verheißungen und unsere Wertschätzung Seiner Liebe aus. Eine Frage bleibt immer bestehen: Warum beten wir, wenn Gott alles weiß? Warum betet der Mensch zu Gott bzw. warum richtet er seine Bitten im Gebet an Gott? Es ist sehr schwierig, eine Antwort auf diese Fragen zu bekommen. Wir müssen uns aber immer mit Gott im Gebet vereinigen, wie Jesus Christus sich mit dem Vater im Gebet vereinigt hat (vgl. Joh 17). Jesus wollte immer, dass wir uns auch im Gebet mit Ihm vereinigen. Da das Gebet eine Brücke zu Gott ist, ist es eine lebendige und tatsächliche Verbindung mit Ihm, die der Mensch im täglichen Leben erfährt. Regelmäßiges Gebet verhilft dazu, unsere Selbstdisziplin zu stärken. Das Gebet kann sogar Berge versetzen (Mt 17,20).<sup>3</sup> Es gibt so viele Wege und Möglichkeiten des Gebetes wie Blätter auf einem Baum sind. Es muss auch jeder atmen, um zu leben. Jeder macht dies aber auf seine eigene Art und Weise. Da es also verschiedene Wege und Möglichkeiten des Gebetes gibt, findet jeder für sich den bestmöglichen Weg dazu, um auch erfolgreich zu beten.<sup>4</sup> Das Gebet ist die Waffe, die uns von Gott gegeben ist. Wir können so die Kraft haben, allen Dingen zu widerstehen, die auf uns als ein Hindernis auf unserem Weg zu Gott zu kommen.<sup>5</sup> Das wird uns insgesamt helfen, vor Gott zu bestehen, obwohl jeder seinen eigenen Weg zu Gott geht.

Wenn wir uns mit Gebet befassen, sollten wir daher folgende Fragen berücksichtigen: Welche Haltung nehmen wir ein, wenn wir vorhaben zu beten? Was versuchen wir zu tun, wenn wir beten? Wann und wo können wir Gott so nahe in unserem Leben erfahren? Welches Gottesbild tragen wir in uns, wenn wir zu beten beginnen? Gleichzeitig dürfen wir nicht darauf vergessen, zu allen Zeiten zu beten.<sup>6</sup>

<sup>3</sup> J. Redford/R. Pasco (Hg.), *Lebendiger Glaube. Eine neue Einführung in den katholischen Glauben*, Wien 1991, 96.

<sup>4</sup> C. Martini, *Ich bin bei euch*, Freiburg 1985, 101.

<sup>5</sup> »Sobald der Mensch den heiligen Dienst des Gebetes anerkennt und vollzieht, fühlt er oder sie die Wahrheit und ihm oder ihr wird wohl; trotzdem geht er oder sie dem Beten aus dem Weg, wo er oder sie kann«, R. Guardini, *Vorschule des Betens*, Paderborn 1996, 16.

<sup>6</sup> »Mit Freude erfüllen, dass wir zu jeder Zeit beten dürfen, dass wir zu jeder Zeit mit Gott Kontakt aufnehmen dürfen, nicht erst nach einem Ersuchen um Audienz, nicht erst nach einer Terminvereinbarung«, in: K. Bachler, *Das Gebet als Rettungsanker*, Linz 1998, 23.

Denn: Niemand weiß alles, niemand kann alles und niemand ist in der Lage, alles zu tun. Daher betete der hl. Augustinus: Unruhig ist unsere Seele, bis sie ruhet in Dir, o Gott. In diesem Sinn muss unser Gebet vom Licht der Wahrheit und der Tiefe unseres Herzens handeln.<sup>7</sup> Die gedrängten Tagesabläufe und die materiellen Interessen heutiger Menschen führen dazu, die Zeit zu reduzieren,<sup>8</sup> die früher dem Gebet gewidmet war. Darüber hinaus werden Gebete, die verrichtet werden, in Eile durchgeführt, ohne dass man sich auf ihre Bedeutung konzentriert oder darüber nachdenkt. Das Gebet ist im Wesentlichen eine Angelegenheit des Willens und nicht des Intellekts. Wir sollten erkennen, dass das letzte Ziel unseres Gebetes die mögliche Vereinigung mit Gott darstellt, und diese Vereinigung ist eine Vereinigung der Liebe, die sowohl den Verstand als auch das Herz umfasst.<sup>9</sup> Das Ziel, das aufrichtigem Beten zu Grunde liegt, ist daher, den Willen Gottes zu tun und Seinen Namen zu verherrlichen. Die Heilige Schrift weist eindeutig auf die Notwendigkeit des Betens hin und darauf, dabei nicht nachzulassen (Lk 18,1). Wacht und betet, damit ihr nicht in Versuchung geratet (Mt 26,41). Denn getrennt von mir könnt ihr nichts vollbringen (Joh 15,5), sodass wir ohne Seine Gnade nicht einmal beginnen können, irgendetwas Gutes zu tun. Das heißt, der Mensch kann nichts Gutes tun außer mit Gott, wozu ihn Seine Gnade befähigt. Das Gebet ist das einzige Mittel, göttliche Gaben zu empfangen. Welche Gnaden Gott von Ewigkeit an beschlossen hat, uns zu geben, wird er nur geben, wenn wir darum bitten (Joh 14,14; 15,7; 15,16). Der heilige Paulus gibt eindeutige Hinweise, etwa: „Freut euch zu jeder Zeit! Betet ohne Unterlass! Dankt für alles: denn das will Gott von euch, die ihr Christus Jesus gehört“ (1 Thess 5,16–18). Nichts ist von der göttlichen Fürsorge ausgeschlossen. Nichts entkommt Seiner Sorge. Sein niemals schlafendes Auge sieht alles. Er kümmert sich um alles und macht alle heil. Das

<sup>7</sup> R. Guardini, *Gebet und Wahrheit*, Würzburg 1963, 9.

<sup>8</sup> »Gebet heißt: Zusammen mit Gott, Zeit haben für Gott. Gott hat immer Zeit, er wartet auf uns. Und Gott liebt uns. Darum ist das Zusammensein mit Gott im Gebet die wertvollste Zeit, die es überhaupt gibt. Gott wartet, um uns mit Kraft, Gnade, Liebe und Segen zu beschenken. Darum zahlt es sich aus zu beten. Es zahlt sich aus, beten zu lernen«, in: K. J. Wallner, *Der Rosenkranz. Zusammensein mit Gott, Betendes Gottesvolk* 233 (2008) 6–9, hier 6.

<sup>9</sup> R. Jonathan, *On the Lord's appearing. An Essay on Prayer and Tradition*, Washington 1997, 104.

gibt uns ein Gefühl für das Beten in den verschiedenen Situationen unseres Lebens.

## II. GEBET IM ALTEN UND NEUEN TESTAMENT

Die Bibel bietet zusätzliche Perspektiven und reichere Konzepte für das Gebet, welche ihrerseits Anleitung zur praktischen Möglichkeit des Gebetes mit der Bibel geben. Denn sie ist eine Begegnung und ein Dialog, die beide Partner (den göttlichen und den menschlichen) voll und ganz einbeziehen.<sup>10</sup> Die Bibel ist ja in ihrer Art ein Dialog, eine Wegweisung im Gebet, da Gebet unsere zielstrebige Kommunikation (Dialog) mit Gott bedeutet. Nach Kardinal Christoph Schönborn finden wir auf fast allen Seiten des Alten Testaments Gebet vor.<sup>11</sup> Daher können wir sagen, die Bibel ist eine Schule des Gebetes. Wenn wir nach Anleitungen suchen, die uns Gott für das Gebet zur Verfügung stellt, dann können wir diese in der Bibel finden und hören. Obwohl genügend Modelle, Wege und Mittel in der Bibel aufgezeigt sind, fällt es trotzdem schwer, diese wahrzunehmen. Um sie zu finden, müssen wir Seite um Seite, Kapitel um Kapitel die Bibel durchgehen.<sup>12</sup> Die Bibel ist reich an Gebetsszenen, und diese sind echte, lebendige Bilder von Betenden, gleichsam Modelle von betenden Menschen, die uns zur Nachahmung dienen.<sup>13</sup> Alle Gebete, die wir in dieser Welt praktizieren und kennen, haben ihre ursprüngliche Form im Alten Testament, besonders in den Psalmen<sup>14</sup> (vgl. Pss 42, 51, 72, 30, 28). Im Alten Testament können wir sehen, dass einige Personen alleine beten (vgl. Gen 25,1; Ex 10,18; 2 Sam 24,10; 1 Kön

<sup>10</sup> A. Browne, *Prayer and the Bible*, in: F. Watts (Hg.), *Perspectives on Prayer*, London 2001, 1–14, hier 1.

<sup>11</sup> Ch. Schönborn, *Wege des Betens*, Wien 2000, 19.

<sup>12</sup> Ebd., 21.

<sup>13</sup> Ebd., 25.

<sup>14</sup> »Die Psalmen lediglich als Antwort beziehungsweise Erwidierung Israels gegenüber Gott aufzufassen, greift zu kurz; dies arbeitet der Beitrag klar heraus. Ganz im Sinne ist jeder Psalm für sich gesehen immer sowohl gemeinsame Glaubensgrundlage und damit die Fülle der Offenbarung des ganzen Testaments, wie auch des Menschen Antwort darauf. Menschliches Wort zu Gott und Wort Gottes zu den Menschen, die Psalmen enthalten stets beides«, in: D. P. Miller, *Die Psalmen und die Theologie des Alten Testaments*, in: *EvTh* 67 (2007) H. 1, 32–42, hier 32.

19,5), einige beten gemeinsam mit anderen (vgl. 1 Kön 13,6; Neh 4,7–9). Einige Gebete werden spontan in einem öffentlichen Rahmen verrichtet (vgl. 1 Chr 21,16f; Esra 10,1), einige werden öffentlich ganz formal verrichtet (siehe 1 Kön 8,22–54; 1 Chr 6,1–7; 2 Chr 30,18; Neh 11,15–17).<sup>15</sup> Westermann meint, dass der Mensch im Gebet zu Gott einfach ruft, bittet, lobt und andere Ausdrucksweisen gebraucht, welche eine bestimmte Art des Betens bedeuten, und alle diese finden sich in reichlichem Ausmaß im Alten Testament.<sup>16</sup> Die prinzipiellen Elemente, die die Gebete des Alten Testamentes auszeichnen, sind: erstens ein lebendiges Bewusstsein von Gott als lebendige, personale Gegenwart, welche höchste Macht besitzt, und zweitens eine untrügliche Vergegenwärtigung der Heiligkeit Gottes, was zu der Überzeugung führte, dass die Menschen nur durch moralische Tugend in Seiner Sicht akzeptabel sind.<sup>17</sup> Das bezieht sich auch auf bestimmte Gebetsgattungen, wie Lob, Bitte und Bekenntnis. Gleichzeitig findet man aber auch eine Mischung von informellen und formellen Elementen.<sup>18</sup> Diese Unterschiede scheinen sich auf den Kontext des Gebetes sowie Zeit, Ort und Zweck desselben, wie im Alten Testament aufgezeichnet, zu beziehen.

Mach dich im Gebet demütig vor Gott, das kommt im Gebet Salomons klar zum Ausdruck (1 Kön 3,4–14). Er betete nämlich nur um die Gnade, sich als König so zu erweisen, wie es Gottes Willen entspräche. Er sehnte sich danach, seine Pflichten als König nach dem Geist Gottes zu erfüllen. Weil sein Gebet aufrichtig war, erhörte es Gott und schenkte mehr als das, worum Er gebeten war. Salomon beginnt sein Gebet mit tief empfundenem Lob, indem er Gott für Seine »große Huld« dankte und bekannte, dass er König sei als direkte Folge von Gottes Huld, die Er seinem Vater David erwiesen hatte. Dann wechselt er über von aufrichtigem Lob zu einer demütigen Haltung, der mächtigste Mann der Welt betete aus einer Position der Schwäche, und er war klug so zu verfahren. Im Vergleich zu dem Einen, mit dem er sprach, im Vergleich zum Herrn war er äußerst schwach. Salomon ersuchte Gott mit ehrenwerter Bitte, indem

<sup>15</sup> M. McDowell, *Prayers of Jewish Women*, Tübingen 2006, 13.

<sup>16</sup> C. Westermann, *Gebet im Alten Testament*, in: RGG 2 (1958) 1213–1217, hier 1213.

<sup>17</sup> C. F. D'Arcy, Art. »Prayer«, in: ERE 10 (2003) 171–177, hier 171.

<sup>18</sup> J. Wu Lee, *Paul's Use of Prayer Speech in His Chief Epistles*, Kanada 1991, 75.

er betete: »Verleih deinem Knecht ein hörendes Herz, damit er dein Volk zu regieren und das Gute vom Bösen zu unterscheiden versteht.« Gott erhörte dieses Gebet, denn »es gefiel dem Herrn«. Es gibt keine andere, bessere Motivation als diese: Ehrenwerte Bitten finden Gefallen bei Gott. Gebet erinnert uns daran, dass wir demütig vor Gott hintreten sollen, mit tief empfundenem Lob und ehrenwerten Bitten. Gott wartet förmlich darauf, aufrichtige Bitten zu erfüllen. Gott will sie nicht nur erfüllen, sondern Er ist dabei auch äußerst großmütig und gibt oft mehr als das, worum wir bitten. Wir müssen ein guter Verwalter von dem sein, was wir von Gott erhalten, sei es Weisheit, Intelligenz, Reichtum, Einfluss oder sonst etwas. Salomons Art des Gebetes lehrt uns, demütig, ehrenwert, mit aufrichtigen Bitten zu beten. Es ist die Furcht des Herrn, welche wahrhaftig der Beginn der Weisheit ist (vgl. Ijob 28,28; Ps 111,10, Spr 15,33). Das Gebet hat sowohl einen persönlichen als auch einen gemeinschaftlichen Aspekt (vgl. 1 Sam 1,1–28). Hannah hatte keine Kinder, bevor sie nach ihrem Gebet ein Kind empfängt. Auch wenn es in einem persönlichen Leben Leid zu erdulden gilt, gibt es eine Antwort gegen Ende des tiefsten Gebetes. Was das Gebet der Hannah betrifft, ist die warme und lebendige Hingabe darin zu erkennen. Sie tauschte den momentanen Schmerz und die Sorge ihrer Seele gegen die Erregung und Belebung ihrer frommen Zuneigung im Gebet: Während ihre Seele verbittert war, betete sie (vgl. Lk 22,24). Sie mischte Tränen in ihre Gebete. Es war kein trockenes Gebet: Sie weinte bitterlich. Wie eine echte Israelitin weinte sie und flehte (vgl. Hos 12,4), ausgerichtet auf das zärtliche Erbarmen Gottes, der die beladene Seele kennt. Das Gebet strömte aus ihrem Herzen so wie die Tränen aus ihren Augen. Ihre Bitte war sehr konkret und doch auch sehr bescheiden. Sie flehte um ein Kind, das geschaffen sein sollte, um im Tempel des Herrn zu dienen. Gott erteilt uns beim Beten die Erlaubnis, nicht nur allgemein um gute Dinge zu bitten, sondern auch das ganz konkrete gute Ding, das wir am meisten brauchen und ersehnen, zu benennen. Ja, sie sagte nicht wie Rahel: Verschaff mir Söhne (Gen 30,1). Hannahs Entscheidung, ihrem Gott im Gebet gegenüber zu treten, wurde durch ein Kind belohnt. Es gibt keinen Grund dafür, dass wir für aufrichtiges Gebet beschämt sein müssten, aber wir müssen jeden Anflug von Zurschaustellung vermeiden. Neues Leben entsteht aus Unfruchtbarkeit, Hoffnung aus Hoff-

nungslosigkeit. Verzweiflung wird in Dankbarkeit und Lob umgewandelt, das zeigt die richtige Haltung eines Anhängers Gottes; das alles wegen des »Ausströmens« im Gebet einer »bekümmerten Frau«. Das genau ist Gebet: Es bedeutet Gott unter Druck setzen.<sup>19</sup> Sie betet um persönliche Dinge in einer Zeit der persönlichen Krise. Nun kommen wir zu einer Gebetssituation im Leben des Propheten Elija (1 Kön 18,30–46), geschehen am Berg Karmel bei einem Opferaltar. Der zentrale Punkt dieses Gebetes ist: »Ich bin dein Knecht, ich habe all diese Dinge nach deinem Wort getan.«<sup>20</sup> Hier sehen wir vier wichtige Dinge. Erstens: Die Zeit des Gebetes war die Zeit des Abendopfers, wie sie im Alten Testament vorgeschrieben ist. Zweitens: Der Ort, an dem er sein Gebet verrichtete, war in der Nähe des Altars, auf dem der Ochse lag. Drittens: Beides sind symbolische Handlungen, die den Glauben des Elija an Gottes Versprechungen bezeugen. Viertens: Elija handelte in Erwiderung auf Gottes Offenbarung im Alten Testament. Er bestand auf den Versprechungen. Elijas Vertrauen in das Gebet gründet sich auf die Offenbarungen über das Wesen und die Natur Gottes, auf die spezifischen Satzungen und den Plan Gottes, die als Versprechen bei Zusammenkünften den Patriarchen Israels geoffenbart wurden.<sup>21</sup> Gebete werden erhört und erfüllt, wenn sie Gottes Plan und Willen widerspiegeln. Das Gebet ist ein menschliches Werkzeug des Glaubens, das Gott erwählt hat, um seine Versprechungen in die Tat umzusetzen gemäß seiner allerhöchsten Natur. Das Gebet enthüllt unsere Abhängigkeit vom Herrn und lässt uns zuversichtlich und auf Ihn ausgerichtet sein. Das verherrlicht nicht nur den Herrn, es fördert auch das spirituelle Wachstum in uns, da es unseren Glauben aufbaut und uns auf Ihn hin ausgerichtet hält. Das Gebet stellt eine sehr wichtige Dimension im Leben jedes Gläubigen dar.

Im Leben des Mose gibt es verschiedene Gebetssituationen.<sup>22</sup> Mitunter scheint es so, dass die wichtigste sein Zusammentreffen mit Gott

<sup>19</sup> J. Maniparampil, *Word Not Yet Born*, Aloor 2006, 356.

<sup>20</sup> J. Gray, *I & II Kings*, London 1977, 402.

<sup>21</sup> »Elija gilt nicht nur als der machtvolle Fürbitter, sondern als der mit Gott vertraute Beter, der sich stets vor dem Angesicht Gottes weiß«, in: M. Schlosser, *Der Prophet Elija*, »Vater« des monastischen Lebens, in: *GuL* 76 (2003) H. 1, 31.

<sup>22</sup> J. Goldingay, *Genesis and Exodus*, London 2001, 269; J. Lierman, *The New Testament Moses*, WUNT Reihe 2 (2004), 256.

am Berg Sinai ist. In diesem Fall diskutieren wir eine Szene, die sich während eines Krieges ereignete, eines Krieges, den Israel gegen Amalek führte (Ex 17,8–16). Das Fürbittgebet ist ein wirksames Mittel der Gnade für den, der es betet, und für den, für den es gebetet wird. Das Fürbittgebet vereinigt Gottes Zielvorstellungen und beginnt damit, diese zu erreichen. Die Wirkung, die in Moses Charakter auf wunderbare Weise erzielt wurde, erfolgte durch sein wunderbares Gebet. Die große Betroffenheit Gottes hatte ihren Ursprung und ihre Energie und ihre Ausformung in den Gebeten des Gottesvolkes. Gebet hat immer direkt mit Gott zu tun. Ausgehend von den Gebeten seiner Heiligen macht es Ihm Freude, seine Gemeinde zu formieren und Seine Aktionen grundzulegen. Mose konnte nicht das große Werk Gottes vollbringen, obwohl Gott ihn dazu beauftragt hatte, ohne von demselben Gott Hilfe durch Gebet zu erhalten. Mose konnte das Volk Gottes nicht leiten und den göttlichen Plan ausführen, ohne seinen Zensor mit dem Weihrauch des Gebetes zu erfüllen. Mose akzeptiert das fundamentale Prinzip des Betens voll und ganz, nämlich: Beten hat mit Gott zu tun. Es zeigte sich, wie das Gebet Gott betroffen macht (vgl. die Geschichte des Volkes von Ninive, Jona 1–4), dass Gott in seinem Verhalten durch Gebet beeinflusst wird (vgl. die Geschichte von Ijob 1–42) und dass Gott Gebete hört und erhört. Mose lebte in der Nähe Gottes und hatte den freiesten, unbehindertsten und mutigsten Zugang zu Gott, dieser Umstand aber machte die Notwendigkeit des Gebetes dringender, offensichtlicher und stärker, statt sie zu verringern. Das Werk Gottes kann nicht getan werden, ohne dass das Feuer und der Duftstoff ständig brennen, aufsteigen und sich verbreiten durch Gebet. Vertrautheit und Nähe zu Gott verleihen dem Gebet Würze, Häufigkeit, Nachdruck und Wirksamkeit. Jene, die Gott am besten kennen, sind die reichsten und mächtigsten im Gebet. Das Gebet des Mose zeigt die Notwendigkeit von Mut und Ausdauer beim Beten. Fürbittgebete versuchen im Wesentlichen, Gott davon zu überzeugen, einzugreifen. Die Idee, dass bestimmte Menschen durch ihre Fürbitte andere beschützen können (während eines Krieges oder ähnlicher Bedrängnisse) oder sie anspornen können (bei zu wenig Glauben oder ähnlichen Schwierigkeiten) in Zeiten der Not, ist eine zentrale religiöse Erfahrung und sehr klar festgehalten durch die Geschichte von Israels Krieg gegen Amalek. Gebet ist eines der Mittel, die Gott ge-

braucht, um uns zu formen nach Seinem Ebenbild und Seiner Absicht. Wenn Gott unser Gebet erhören soll, ist es wichtig für uns, dass wir die Dinge in unserem Leben wiedergutmachen oder berichtigen, die eine Gemeinschaft mit Ihm behindern (vgl. Jes 59,1; Ps 66,18; Spr 28,9; Ps 32,1; 51,1; Spr 28,13). Das Gebet bringt Gottes Offenbarung, Seine Großtaten, Seine Eintracht, Sein Glück, Sein Wohlgefühl und Seine Zufriedenheit in unser Alltagsleben.

Nach Lohff ist das Gebet des Neuen Testaments die Erwartung der Erfüllung der Dinge, um die wir in der gegenwärtigen Zeit und an dem gegenwärtigen Ort beten. In diesem Sinn verrichten wir alle unsere Gebete durch Jesus Christus, der am Ende der Zeit kommen wird.<sup>23</sup> Daher forderte Jesus im Neuen Testament Seine Jünger auf, unendliches Vertrauen in das Gebet zu haben (vgl. Mk 11,24).<sup>24</sup> Taft bezeichnet das Gebet des Neuen Testaments zumeist als *privates Gebet*, erwähnt aber auch die christliche Gewohnheit, Jesu Gebetspraxis nachts zu beten, nachzuahmen sowie die Idee, wach zu bleiben, bis der Bräutigam käme, was in dieser Art der Gebetspraxis impliziert ist.<sup>25</sup> Ein klassischer Text für das Beten in der Nacht ist die Apostelgeschichte 16,25, wo Paulus und Silas beten und singen. Das stimmt überein mit den Wachen, von denen wir in Mk 13,35 und in Mt 24,42 erfahren. Darüber hinaus war die Nachtwache ein Teil der eschatologischen Erwartung der frühen Christen. Gebete des Dankes für das Licht sind ebenso Gebete um Schutz während der bedrohenden Finsternis der Nacht, durch welche Gottes treues Volk genauso aufrichtig wandeln kann wie am Tag. Die Getreuen können immer jenseits der hereinbrechenden Nacht auf den neuen Tag, der den ewigen Tag symbolisiert, blicken.<sup>26</sup>

Bete mit Selbstvertrauen und im Vertrauen auf Gott, dann werden alle Gebete erhört werden (vgl. Lk 11,13) oder von Gott belohnt. Lukas zeigt seinen Lesern, dass Gott die Gebete Seines Volkes dazu

<sup>23</sup> »Die Gegenwart steht im Zeichen der Erwartung der kommenden Vollendung des Angebrochenen und das Gebet findet in diesem Zusammenhang seinen Raum und seine Erhörungsgewissheit (Gebet »per Jesum Christum«, *intercessio Christi*)«, in: W. Lohff, *Erwägungen zur dogmatischen Lehre vom Gebet*, in: F. W. Bargheer/I. Röbbelen (Hg.), *Gebet und Gebetserziehung*, Heidelberg 1971, 30.

<sup>24</sup> »Der Jünger Jesu darf also um alles bitten«, in: G. Greshake/G. Lohfink (Hg.), *Bittgebet – Testfall des Glaubens*, Mainz 1978, 23.

<sup>25</sup> A. R. Taft, *The Liturgy of the Hours in East and West*, Collegeville 1986, 5.

<sup>26</sup> W. G. Woolfenden, *Daily Liturgical Prayer*, Aldershot/Burlington 2004, 16.

benützt, Seinem Heilsplan näherzukommen (vgl. Lk 17,19) und indem Er sie erhört, wird Er sie vor ihren Unterdrückern in Schutz nehmen (vgl. Lk 18,8). Inmitten aller Mühsal, die jemand bei seiner Hingabe an das Evangelium erfährt, sollte man immer beten und niemals nachlassen (vgl. Lk. 18,1). Die Parabel vom ungerechten Richter wird uns dabei helfen, über die Beständigkeit unseres Gebetslebens nachzudenken, besonders in schwierigen Situationen, Leid und Verfolgung. Wir müssen in unseren Gebeten ausharren und fortfahren zu bitten, bis wir die Gnade von Gott empfangen (vgl. Mt 15,28). Es ist die Gnade Gottes, die großmütig auf Sünder ausgegossen wird, die dann Dankbarkeit hervorruft, und es ist diese Dankbarkeit, die den Empfänger der Gnade dazu motiviert, sie auch anderen zu erweisen (vgl. Mt 20,34). Der eine samaritanische Aussätzige unterschied sich wenig von den anderen neun, aber doch in einem wichtigen Aspekt, nämlich, er erkannte, dass seine Heilung von Gott bewirkt wurde, durch Jesus. Nicht nur damit er Jesu Befehl gehorchte, kehrte er zurück, um Ihn anzubeten und zu verehren, Ihm Dank zu sagen (vgl. Lk 17,19). Dankbarkeit im Gebet ist ein Ausdruck des Glaubens. Gottes Gnade steht über allem und es wirkt Wunder, wenn wir in demütiger Haltung beten. Gottes Liebe wird jenen offenbart, die leiden. Die Theologie des verachteten Steuereintreibers war stichhaltig; seine Herzeshaltung war die beste, da sie insgesamt direkt von Gott selbst stammte (vgl. Lk 18,14). Alles, was wir brauchen, ist Glaube und Aufrichtigkeit, um den Moment zu erfassen, in dem der Sohn Davids (Jesus) uns nahekommmt, und dies kann im Gebet in jeder Situation unseres Lebens erfahren werden.

Wenn wir der helfenden Hand Gottes vertrauen, müssen wir beten. Beten zu Gott mit vollem Vertrauen, im Selbstbewusstsein auf Gottes Hilfe. Wir müssen unsere eigene Unwürdigkeit sowie unsere eigene Unfähigkeit im Gebet eingestehen und dann Gottes Fähigkeit, unsere Gebete zu erhören, zulassen. Was Gott fordert, ist, dass Sein Volk Ihm beharrlich sein Herz öffnet. Er erhört das Flehen jener, die beharrlich Tag und Nacht zu Ihm rufen. Wir müssen beständig und mit Ausdauer zu Gott beten, der uns bei unseren Bedürfnissen helfen kann. Gott hat für uns noch größere Wohltaten bereit. Das Gebet kann alles vollbringen. Beten, bis Gnade verliehen wird. Wir brauchen einen großen Glauben an Gottes helfende Hand. In einem gelungenen Leben können wir Tag für Tag durch ein beständiges Ge-

betsleben wachsen. Glaube ist nur eingebettet in Gnade und Barmherzigkeit, und das Gebet nährt den Glauben. Vertrauender Glaube rettet uns durch Gebet. Bitte demütig, empfangen demütig und sei dankbar dafür, dass du empfängst. Gebet um Barmherzigkeit hat eine besondere Stellung bei Gott, es kann Wunder bewirken. Sei vor Gott demütig, damit du Gnade durch dein Gebet empfängst. Erfahre Gottes Nähe durch Gebet. Gebet beinhaltet Lob, Bekenntnis und Fürbitte. Im Gebet verstehen wir uns selbst, unsere echte Lage vor dem Angesicht Gottes. Zögere nicht, im Gebet zu Gott anzuerkennen, dass wir Sünder sind.

### III. DAS GEBET IM LEBEN JESU CHRISTI UND IN DER FRÜHEN KIRCHE

Das Leben Jesu war ein Leben des Gebetes. Er hat es verstanden, Sein Leben und Sein Gebet aufeinander abzustimmen. Wenn wir uns die Bibel ansehen, besonders die vier Evangelien, werden wir feststellen, wie das Leben Jesu und Sein Gebet Hand in Hand gingen. Es gibt eine besondere Darstellung Seines Gebetes im siebzehnten Kapitel des Johannesevangeliums. Das Gebetsleben, das von Jesus praktiziert wurde, war die erste Art des Betens der christlichen Urgemeinde. Dementsprechend entwickelte sich ihr Gebetsleben. Es besteht daher eine Wechselbeziehung zwischen christlichem Gebet und der Urkirche. Außerdem können wir eins vom anderen nicht trennen. Schaller hat diesen Umstand sehr klar herausgestrichen. Für ihn ist das christliche Gebet das Gebet in der Kirche. So, dass Christen niemals »*solus cum Deo solo*« beten, sondern immer als Teil des Leibes Christi, der Kirche.

Wenn wir die vier Evangelien lesen, sehen wir, dass Jesus den ganzen Tag arbeitet.<sup>27</sup> Dennoch hatte Er immer genug Zeit, um zu beten, bzw. konnte er Zeit finden zu beten (vgl. Lk 5,15–16). Bruyere hält dies sehr klar fest.<sup>28</sup> In den Berichten der Evangelien manifestiert sich Jesu Beziehung zum Vater im Gebet.<sup>29</sup> In Seiner Lebensgeschichte

<sup>27</sup> Alle Tätigkeiten des Alltags des Jesus des Sohnes Gottes.

<sup>28</sup> »Als der Herr in diese Welt kam, um uns in alle Wahrheit einzuführen, musste Er uns neues Licht bringen über das mächtige Mittel zur Vereinigung mit Gott, das Gebet«, in: C. Bruyere, *Leben aus dem Gebet*, Düsseldorf 1953, 77.

<sup>29</sup> E. C. Gunton, *The Christian Faith*, London 2002, 151.

finden wir Jesus als Vorbild für das Beten (eine Person des Gebetes) und als Lehrer des Gebetes. Die Art, in der Jesus Christus uns zu beten lehrt, ist etwas andersartig, Er ist uns ein gutes Vorbild beim Beten, wie Kardinal Christoph Schönborn bemerkt.<sup>30</sup> Er betet nicht nur und lehrt uns zu beten, sondern zeigte durch die Art, in der Er betete und lehrte, dass Er selbst Gebet ist.<sup>31</sup> Außerdem ist Er ein aufschlussreiches Beispiel nach Bruyere.<sup>32</sup> Bunge schrieb, dass Jesus Christus jeden Moment Seines Lebens auf Erden zum Vater im Himmel betete, besonders in speziellen Situationen Seines Lebens.<sup>33</sup> Die Gebete unseres Herrn sind alle verschieden. Es gibt nicht den einen Gebetsstil, nicht einmal eine gleichbleibende Haltung. Was aber gleichbleibend im Gebet Jesu Christi ist, sind Seine Unterwerfung unter den Willen Seines Vaters und Sein beständiges Verlangen, dem Vater Ehre zu erweisen. Jesus Christus gebot uns zu beten, und Er selbst stellte sich uns dafür als Beispiel dar, wie in allen anderen Dingen. Erstens einmal gibt es das individuelle Gebet, welches die Bedürfnisse des Einzelnen betrifft, egal ob spiritueller oder irdischer Natur (Sein persönliches Gebet und das Gebet vor den Wundern). Zweitens lehrt uns Jesus Christus die Einheit unter den Menschen, dass die gesamte Menschheit eine große Familie mit einem gemeinsamen Vater ist (Seine Lehre des Vaterunsers). Drittens, das Gebet muss auch kollektiv sein und aus Anbetung bestehen, die Gott, ihrem Vater, von der ganzen Familie ohne Unterschied gebührt, sowie aus Bittgebeten für die vielen Bedürfnisse des Leibes und der Seele, die allen Menschen gemeinsam sind (Seine Gebete in den Familien, öffentlichen Plätzen und für allgemeine Bedürfnisse).<sup>34</sup> In diesem Sinn müssen wir zu Jesus Christus gehen und von ihm lernen, wie man betet. Schürmann zeigt dies sehr anschaulich anhand der Bei-

<sup>30</sup> »Kindlich ist die Haltung, die Jesus uns als Gebetshaltung schenken will, und damit wir endlich beten lernen«, in: Schönborn, Wege des Betens, 30.

<sup>31</sup> Ebd., 31.

<sup>32</sup> »Er ist das leuchtende Beispiel eines dem vollkommenen Gebet geweihten Lebens«, in: Bruyere, Leben aus dem Gebet, 77.

<sup>33</sup> »Jesus Christus hatte offenbar die Gewohnheit, regelmäßig für sich allein zu beten (Lk 9,18). Er entzog sich also, wenn er beten wollte, regelmäßig der Menge, zu der er sich doch gesandt wusste, und selbst seinen Jüngern, die ihn sonst ständig begleiteten (Lk 22,41)«, in: G. Bunge, Irdene Gefäße. Die Praxis des persönlichen Gebetes nach der Überlieferung der heiligen Väter, Würzburg 1996, 46.

<sup>34</sup> R. M. Woolley, Art. »Prayer«, in: ERE 10 (2003) 177–180, hier 177.

spiele von Lk 10,38–42 und Lk 6,46–47.<sup>35</sup> Jesus Christus als großer Lehrer des Gebetes lehrt uns das Vaterunser.

Im Prinzip lehrt uns das Gebet des Herrn, um das höchste Ziel, welches Gott selbst ist, zu beten, danach um die irdische und spirituelle Fülle. Besonders bemerkenswert an diesem Gebet ist die Anordnung der Bitten. Die Gebetsformeln, die die Ehre Gottes und das Königreich Gottes betreffen, finden sich vor den Bitten um persönliches Wohlergehen und irdische Bedürfnisse. Davon leiten wir uns ab, dass alle privaten und persönlichen Ziele (Bedürfnisse) dem höheren Ziel des göttlichen Willens unterzuordnen sind.<sup>36</sup> Das bedeutet, dass unsere Gebete nicht selbstsüchtig sein dürfen. Das herausragendste Beispiel für die Anwendung dieses Prinzips finden wir im Leben Jesu Christi selbst.<sup>37</sup> Als Er mit dem letzten großen Opfer konfrontiert war, betete Er, dass er davon verschont bleiben möge, doch fügte Er hinzu: „Aber nicht mein, sondern dein Wille soll geschehen“ (Lk 22,42). Wenn wir das Vaterunser analysieren, können wir das Leben von Jesus Christus in seiner Fülle, sowohl in diesem Gebet als auch im gesamten Evangelium, verstehen.<sup>38</sup> Nach Bruyere ist das Vaterunser ein Gebet, das Jesus Christus die Kirche zu beten gelehrt hat als Gebet der Gebete. Zusätzlich erwähnt er, dass Jesus Christus dieses Gebet gelehrt hat, wie eine Mutter ihr Kind zu beten lehrt.<sup>39</sup>

---

<sup>35</sup> »Wir haben zu seinen Füßen gegessen und auf sein Wort gelauscht. Wir werden weiter und immer tiefer hineinlauschen müssen in seine Worte und sie tun müssen, um immer dann besser aus seinem Geist beten zu lernen«, in: H. Schürmann, *Das Gebet des Herrn*, Freiburg 1981, 134.

<sup>36</sup> D'Arcy, *Prayer*, 171.

<sup>37</sup> Ebd.

<sup>38</sup> »Im Vaterunser ist die Summe des Evangeliums Jesu Christi enthalten«, in: A. Baur/W. Plöger, *Botschaft des Glaubens. Ein katholischer Katechismus. Im Auftrag der Bischöfe von Augsburg und Essen, Donauwörth 1980*, 335. »Gott ist Abba. Er ist anzubeten, ihm ist zu gehorchen. Das Gebet des Herrn stellt die Beziehung des Herrn zum Vater dar. Wenn wir es beten, treten wir in dieses heiligste Mysterium ein. Darum sieht die Kirche im Vaterunser eines ihrer größten Schätze«, in: Redford/Pasco, *Lebendiger Glaube*, 37. »Die Zusammenfassung der Glaubenspädagogik Jesu und eine Lebensordnung, in die hineinzuwachsen eine lohnende Lebensaufgabe sein kann«, in: E. J. Korherr, *Beten Lehren – Beten Lernen*, Wien 1991, 183.

<sup>39</sup> »Ihr eigenes Gotteslob ist nur Auseinanderfaltung des seinigen. Ungezählte Male legt sie das Vaterunser auf die Lippen ihrer Kinder mit der mütterlichen Geduld. Denn ihr eigenes Beten ist wie das des Herrn in seinem irdischen Leben zugleich Bitte an den Vater und Unterweisung ihrer aus dem Heiligen Geist geborenen Kinder«, in: Bruyere, *Leben aus dem Gebet*, 245.

Schürmann schrieb, dass alle Bitten im Vaterunser als Fürbittgebete anzusehen sind.<sup>40</sup> Für ihn ist es ein sich im Kreis bewegendes Gebet, und ein Gebet, das für immer besteht.<sup>41</sup> Das vorrangigste Beispiel für das Gebet der Christen ist daher das Gebet des Herrn.<sup>42</sup>

Wir finden das Hohepriesterliche Gebet Jesu Christi im Evangelium des Johannes (17,1–26). Es ist die inspirierte Aufzeichnung des Gebetes Jesu Christi an Gott, den Vater. In diesem Gebet erfahren wir, wie sehr Jesus Christus mit Gott, dem Vater, verbunden ist, und es klärt uns über diese Beziehung in besonderer Weise auf. Bongardt meint, dass dieses Hohepriesterliche Gebet die Quelle des Vertrauens Jesu in den Vater im Himmel ist.<sup>43</sup> In Seinem an Gott, den Vater, gerichteten Gebet wiederholt Jesus Christus vier Mal das Gebet um die Einheit der Kirche, »damit sie eins sind wie wir« (17,11). Das geschehe durch Sein Gebet für Seine Apostel (als erste Gemeinschaft der Kirche durch das Pfingstereignis). Jesus betet darum, sie zu bewahren, und bittet den Vater darum, sie Seiner Freude teilhaftig werden zu lassen. Er bittet um ihre Heiligung und Weihe. Die erste Frucht Seiner Kirche ist die Einheit unter ihren Gliedern. Der beste Evangelisierungsdienst ist der, dessen Ziel es ist, dass wir alle in Christus und dem Vater eins werden.

Es ist sicher, dass die Seele des christlichen Gebetes in der einzigartigen Einflussnahme von Jesu Worten und Seiner Persönlichkeit zu finden ist und ein Muster des Gebetes (Sein persönliches Gebetsleben) für uns darstellt. Das Gebet verbindet äußerliches und innerliches Denken, den Einsamen mit allen anderen und das tägliche Leben mit dem ewigen Leben (Vaterunser und Hohepriesterliches Gebet). Das Vaterunser baut eine Brücke zwischen dem Herzen Jesu und unseren Herzen. Wenn wir dieses Gebet beten, würde unser

<sup>40</sup> Schürmann, Gebet des Herrn, 124.

<sup>41</sup> Ebd., 126. »Das Gebet des Herrn wird einer in dem Maße beten können, als er um das Kommen des Reiches Gottes weiß, von ihm durchdrungen ist und sein Leben auf dieses hin gestaltet«, in: ebd., 132.

<sup>42</sup> C. M. Tuckett, Q, Prayer, and the Kingdom, in: JThS 40 (1989) H. 2, 367–376, hier 374.

<sup>43</sup> M. Bongardt, Christliches Beten zwischen Abgrenzung und Offenheit, in: H. Schmid/A. Renz/J. Sperber (Hg.), Im Namen Gottes, Regensburg 2006, 36–53, hier 44. »Die Verbundenheit zwischen Jesus von Nazareth und dem Gott Israels ist so eng, dass schon die biblischen Schriften von der Einheit des Sohnes mit dem Vater sprechen, in«: ebd.

Denken und Wünschen mit Jesu Vorhaben zusammentreffen, würde in Ordnung kommen und uns klar werden. Das Vaterunser ist ein wunderbares Gebet, es ist kurz und prägnant. Es zeigt uns, was zuerst kommt und dann als Nächstes. Es lehrt uns alles, was zum Leben notwendig ist. Dieses Gebet ist ein Muster für alle anderen Gebete. Das Gebetsleben Jesu führt uns zu allem, was notwendig ist, Gott anzubeten und zu loben, zu den täglichen Bedürfnissen, das Bedürfnis nach Vergebung und das Bedürfnis, in unserem täglichen Leben gute Beziehungen mit Gott und anderen Menschen zu haben. Was in diesem Gebet vorherrscht, ist die darin beinhaltete Beziehung zwischen dem Betenden und Gott, wie die eines Sohnes zum Vater, außerdem die einleitenden Bitten, die für die Errichtung der Gottes Herrschaft beten.

Die Apostel und die Kirchenväter lehren uns, dass ein christliches Leben seine Grundlage auf dem Gebet hat.<sup>44</sup> Das heißt, im Gebet wendet sich der Mensch an Gott. Denn das Gebet ist der Weg zu Gott (vgl. Apg 1,14; 2,42, Röm 15,30, 2 Kor 9,11–15).<sup>45</sup> Im Gebetsleben der ersten Christen fällt noch etwas auf: Gebet und Fasten gehören zusammen.<sup>46</sup> Die Didache gibt davon Zeugnis.<sup>47</sup> Von der Zeit der Apostel an beteten die ersten Christen drei Mal am Tag das Vaterunser-Gebet.<sup>48</sup> Das Geheimnis des freudigen und vertrauensvollen Gebetes der Christen des ersten Jahrhunderts liegt in ihrem Glauben, dass der Heilige Geist, der Geist Christi eigener Sohnschaft, in ihren Herzen war, ihnen die Worte eingab und ihr Wissen darüber, dass Jesus Christus auferstanden, aufgefahren und verherrlicht mit ihnen betete.

---

<sup>44</sup> A. Selawry, *Das Immerwährende Herzensgebet*, Weilheim 1970, 23.

<sup>45</sup> Ebd., 32.

<sup>46</sup> »Gebet und Fasten gehören seit alters her so eng zusammen, dass sie bereits in der Heiligen Schrift oft auch zusammen genannt werden, denn gut ist Gebet zusammen mit Fasten (vgl. Tob 12,8; Lk 2,37; 2 Kor 6,5; 11,27; Apg 13,3). Dieser Brauch ist so fest in der frühchristlichen Tradition verankert, dass manche Kopisten das Wort Fasten dem Gebet spontan auch da beifügen, wo es ursprünglich wahrscheinlich nicht stand, wie Mt 17,21; Mk 9,29; 1 Kor 7,5«, in: Bunge, *Irdene Gefäße*, 77.

<sup>47</sup> Milavec, *The Didache. Text, Translation, Analysis and Commentary*, 40; Sandt Van/Flusser, *The Didache*, 1.

<sup>48</sup> A. Milavec, *The Didache*, 2003, 65; F. P. Bradshaw, *Daily Prayer in the Early Church*, London 1981, 26.

Für die Urkirche war das Gebet die erste und wichtigste Tätigkeit des Tages, alle anderen Aktivitäten gingen Hand in Hand mit der heiligen Messe. Deshalb gibt es eine eschatologische Dimension in den Gebeten der Urkirche. Die einzelnen Gebete aller Glieder werden die eines einzigen Leibes, egal wie sie individuell beschaffen sind. Wenn einer betet, heißt das, Beten mit der ganzen Kirche, und wenn die ganze Kirche betet, heißt das, Beten für jeden Einzelnen. Man kann tägliche Gebete nicht von dem täglichen Leben der Kirche als Ganzes trennen. Alle Christen tragen zu dem einen Gebetsleben der Kirche bei. Echtes Gebet ist karg an Worten und reich an Taten, denn wäre es nicht so, hätte die Anstrengung einen größeren Stellenwert als das Gebet. Je schneller das Gebet das Herz erfasst, desto reichlicher ist göttliche Gnade darin vorhanden. Es löscht die ungestümen Gelüste des Fleisches, wie die drei Männer im Buch Daniel die Flammen des Feuers löschten. Innerliches Gebet ist das Licht, welches die Seele des Menschen erhellt mit dem Feuer der Gottesliebe. Es ist die Kette, die Gott mit dem Menschen und den Menschen mit Gott verbindet. Das Gebet befreit den Geist von allem Sinnlichen und führt ihn zu Gott selbst, Ihm, der vor allem will, dass wir mit Ihm kommunizieren und Ihn mutig um alles bitten. Die Wüstenväter verfügten über die wunderbare Erfahrung, körperliche Arbeit und Gebet alternierend zu verrichten, wenn ihnen der Tag endlos erschien und sich die Phantasie einschaltete, um die Arbeitsplage zu kompensieren. Sie verfügten über die Erfahrung, in der Zelle zu verharren und dabei einen unerschütterlichen Glauben an Gottes Verheißungen und Gottes mystische Hilfe durch Gebet zu haben. Monastisches Leben ist oft so dargestellt worden, dass es Gebet ohne Unterlass als Ziel, in welchem Ausmaß und in welcher Art auch immer, so förderte, wie es hier auf Erden möglich ist.

Nach Tertullian löscht Gebet unsere Schuld, überwindet Versuchungen, bringt Verfolger zum Schweigen, tröstet die Schwäche des Geistes und ermuntert seine Höhenflüge. Gott erhört nicht die Stimme, sondern das Herz, so wie Er es auch prüft. Das Gebet ist die Schutzmauer des Glaubens: seine Waffen und Muskeln gegen den Feind, der uns überall belauert. Das Gebet, in vollendeter Form, stellt das heilige Opfer dar und ersetzt alle anderen Opfer der Menschen. Es war gut, dass Hippolyt in die Kirche kam, um zu beten, weil dort der Platz ist, an dem der Heilige Geist wirkt. Wenn jemand in der Kir-

che betet, wird er in der Lage sein, an der Gottlosigkeit des Tages vorbeizugehen. Durch das Gebet haben wir Christus immer im Gedächtnis zu jeder Tages- und Nachtzeit. Die Gläubigen müssen so beten, dass sie ihre Augen immer auf jenen Tag der Auferstehung der Toten gerichtet haben in der Hoffnung auf das ewige Licht. Laut Origenes werden durch das Gebet für die Menschen unmögliche Dinge durch Gottes Gnade möglich. Die Menschen müssen überall beten, indem sie ihre reinen Hände erheben, ohne Zorn und Streit. Mit allen unseren Kräften sollten wir Gott durch Christus loben, wir sollten Gott für alle Seine Wohltaten danken, zuerst sollten wir Gott darum bitten, uns zu heilen und uns so von der Gewohnheit, in Sünde zu verfallen, zu erlösen, und dann unsere vergangenen Sünden zu vergeben; wir sollten Gott um große und himmlische Gaben bitten. Wir sollten unser Leben in ununterbrochenem Gebet verbringen. Gebete sollten immer an Gott, den Vater, gerichtet werden, durch den Sohn und im Heiligen Geist.

Für Basilius von Cäsarea erscheint Gebet als die Tätigkeit, um die sich alles im Leben eines Mönches konzentrieren sollte. Ohne Zweifel war er ein Mann, der die mystische Erfahrung und die Praxis gewohnheitsmäßiger Tiefe ins Gebet einbrachte. Ein Gebet, das zeitig am Morgen gesprochen wird, bedeutet, dass die ersten Regungen der Seele und des Geistes und alle unsere Tätigkeiten während des Tages Gott geweiht sind. Für Augustinus ist Gebet ein Ausdruck der Sehnsucht, auf die Gott antwortet, indem er unsere Herzen näher auf Ihn zubewegt; durch die Sehnsucht wird die Beständigkeit des Gebetes motiviert. Durch das Gebet erlangen wir die Kraft, in Gnade zu handeln und schließlich diese zu bewahren. Die Notwendigkeit von Gnade ist von derselben Art wie die Notwendigkeit des Gebetes. Deshalb sollte man verstehen, dass Beten ein Geschenk Gottes ist. Beim Beten sollte man versuchen, wenig zu sagen, dennoch sollte man so lange beten, solange man dies andächtig tun kann. Das Gebet ist der Schlüssel, der zum Öffnen des göttlichen Schatzes führt. Nach Johannes Cassian setzt erfolgreiches Beten die Stilllegung all unserer Leidenschaften voraus, das Aufgeben aller irdischen Interessen. Die beständige Rezitation des Psalters ist Grundgerüst und Quelle des monastischen Gebetslebens. Das ganze Gebäude der Tugenden hat nur ein Ziel, nämlich die Perfektion im Gebet zu erlangen. Das Gebet ist die Essenz eines perfekten Lebens, aufrichtiges

und unaufhörliches Beten ermöglicht einen unmittelbaren Zugang zu Gottes Gegenwart als Vorgeschmack auf den Himmel. Nach Anselm von Canterbury brauchen wir für ein gutes Gebetsleben die Möglichkeit des Sichzurückziehens, nicht nur im innerlichen Sinn, sondern auch im mentalen Sinn. Für dieses Sichzurückziehen bitten wir um Gottes Hilfe, denn das ist nur durch die Kraft Gottes möglich und kann nicht einfach durch menschliche Anstrengung erreicht werden. Lob und Danksagung folgen diesem Sichzurückziehen als vollkommenem Mittel des Gebetslebens und eines Lebens des Lobpreises.

Nach Thomas von Aquin müssen wir alle unsere Gebete auf das Erkennen von Gnade und Herrlichkeit, die nur Gott allein schenken kann, richten, wengleich das Gebet auch ein schöpferischer Akt einer Kreatur ist. Die Nächstenliebe fordert von uns, dass wir für andere und deren Bedürftigkeit und Drangsale beten, das ist die soziale und ekklesiale Dimension des Gebetes. Die Länge des Gebetes besteht nicht darin, um viele Dinge zu beten, sondern in der beharrlichen Zuwendung, die wir aufbringen für den Wunsch um das eine Ding, das ist die gängige Moral in der Geschichte des Gebetes. Für unsere Gebete brauchen wir drei Dinge: Glauben, um Gnade zu erlangen, Demut von der Person, die betet, und Hingabe als notwendigen Akt des Gebetes. Das wird dazu verhelfen, Gott im Gebet zu erfahren. Es ist das häufige kurze Gebet, das wir kultivieren sollten. Das ist die weisheitliche und wissenschaftliche Theologie des Gebetes.

#### IV. DAS GEBET – DEFINITIONEN UND BEGRIFFE

Das Gebet ist nicht ein Zaubermittel, um Gott zu nötigen, sondern ein spirituelles Mittel, die Menschen zu einer persönlichen Begegnung mit Gott emporzuheben.<sup>49</sup> In diesem Sinn können wir sagen, dass das Gebet ein Geheimnis ist.<sup>50</sup> Das bedeutet, dass es viele Mittel und Wege des Gebetes bzw. für das Gebet gibt, und diese können

<sup>49</sup> G. Mantzaridis, *Spiritual Life in Palamism*, in: J. Raitt (Hg.), *Christian Spirituality*, New York 1988, 208–222, hier 214.

<sup>50</sup> Martini, *Ich bin bei euch*, 100.

von Person zu Person unterschiedlich sein. Gebet bedeutet zeitloses, universelles, aufrichtiges und nützliches Tun. Gebet und Meditation sind zwei Zeichen eines lebendigen Glaubens. Gebet bedeutet, sich selbst der Wahrheit, Güte und Schönheit Gottes zu öffnen. Daher ist der Mensch, der betet und meditiert, einer, der auf der Suche ist. Das Gebet beginnt mit einer Beziehung, einer Beziehung mit Gott. Wir haben eine reiche Tradition des Gebetes, um diese Beziehung zu Gott zu erlangen, durch das Gebet in der Kirche. Gebet ist die Vertrautheit, die spontan einer liebenden Beziehung mit Gott entspringt.

Das Gebet hegt und bewahrt unseren Glauben, so wird der Glaube in unserem täglichen Leben verstärkt und belebt. Gebet ist daher dankbare, lebendige Antwort auf Gottes Ruf. Diese lebendige Antwort an Gott muss in unserem Alltagsleben geübt werden. Um diese lebendige Antwort in die Tat umzusetzen, müssen wir – nach Thomas von Aquin – mit offenem Herzen vor Gott stehen.<sup>51</sup> Im Gebet versuchen wir Gottes Liebe für uns zu erfahren und diese Liebe zu erwidern.<sup>52</sup> In dieser Dynamik der Liebe ist Gott der Initiator (vgl. 1 Joh 3,1; 4,7–8), daher ist das Gebet keine Einbahnstraße, kein Monolog. Vielmehr bedeutet es, mit Gott in der Intimität des Herzens anwesend zu sein und dabei Gott unsere Liebe zu zeigen und seine Liebe in unserem Herzen zu empfangen. In diesem Sinne ist das Gebet nach Charles de Foucauld in unserem Leben von höchster Wichtigkeit.<sup>53</sup> Es ist eine liebende Erfahrung und Antwort an Gott. Nicht die Länge des Gebetes ist von Bedeutung, sondern die Liebe, damit wir Gott beim Beten finden. Es gibt auch kein System, sondern nur die Sehnsucht danach, Gott durch das Gebet zu finden. Beten stellt einfach das Verlangen nach der Anwesenheit Gottes dar, nach dem persönlichen Verständnis für Sein Wort, nach der Erkenntnis Seines Willens, nach der Fähigkeit, Ihn zu hören und Ihm zu gehorchen.<sup>54</sup> Dann bekommen wir ein besonderes Bewusstsein Gottes und kommen zu einem Naheverhältnis mit diesem Gott durch das Gebet. Der Mensch spricht zu Gott im Gebet und Gott

---

<sup>51</sup> Baur/Plöger, Botschaft, 334.

<sup>52</sup> S. Ittyavirah, *Prayer, the Saving Power*, Kothamangalam 2002, 1.

<sup>53</sup> M. Gibbard, *Twentieth-Century Men of Prayer*, London 1974, 10.

<sup>54</sup> Th. Merton, *The Climate of Monastic Prayer*, New York 1963, 92.

antwortet durch seine Botschaften, ein Dialog zwischen Gott und Mensch (*homilia pros ton theon*). Nach Karl Rahner setzt dieser Dialog voraus, dass im Gebet nicht nur der Mensch, sondern auch Gott spricht, unsere Worte erhalten Erwidern in der Form einer Antwort Gottes.<sup>55</sup> Durch diesen Dialog im Gebet empfindet der Mensch das Wort Gottes als bedeutungsvoll für sein Leben. Dann wird unser Gebet ein Dialog oder ein Gespräch mit Gott.<sup>56</sup> Das wird zu einer Begegnung mit Gott führen. Im Idealfall sollte diese Begegnung im Betenden eine ganzheitliche Reaktion auslösen. Die Begegnung im Gebet stimuliert eine persönliche Erfahrung. Sie wird dazu führen, der Vorsehung Gottes zu vertrauen. Das Vertrauen ist so zu verstehen, dass wir bekommen werden, worum wir beten, oder es wird eine Reaktion auf unser Gebet erfolgen, das Vertrauen wird von Gott bereitgestellt. Gebet als Aufgabe ist die vorrangige Handlung im Leben, um es mit einem Wort auszudrücken, es ist die empfangene Handlung<sup>57</sup> eines Menschen.

Anbetung ist eine Hilfestellung für unseren ganzen Körper und die Seele, innen und außen, in Richtung des Einen, in dessen Namen wir diese Akte der Anbetung setzen (vgl. Phil 2,10). Der heilige Bonaventura nennt drei Punkte, die das Anbetungsgebet ausmachen.<sup>58</sup> Anbetung verhilft uns dazu, unseren Zustand der Unwürdigkeit und Hilflosigkeit im Angesicht des Allmächtigen zu verstehen und aufs Innigste zu Gott, der uns bereitwillig in allen Nöten hilft, zu beten (vgl. Ex 13,21). Nach Schütz ist Lobpreis die spontane Antwort auf die empfangene Güte Gottes.<sup>59</sup> Aus diesem Grund gibt es keinen speziellen Ort oder Zeitpunkt, Gott zu loben, weil wir dies an allen Orten und zu jeder Zeit tun können, indem wir unsere Gedanken zu

<sup>55</sup> K. Rahner, Zwiegespräch mit Gott?, in: Schriften zur Theologie 13, Einsiedeln 1978, 148–158, hier 148.

<sup>56</sup> Ebd., 155.

<sup>57</sup> J. Sudbrack, Beten ist menschlich, Freiburg 1981, 138.

<sup>58</sup> »Das Herz des Menschen muss zur Ehrfurcht Gott gegenüber (*Dei reverentia*) und zur Anbetung (*adoratio*) bereit werden. Ferner muss es weit werden und sich schließlich für die Freude (*complacentia*) und die stumme Anrede (*muta allocutio*) auftun. Dies nun kann schließlich den Überstieg des Geistes in Gott hinein (*excessus mentis*) zeitigen, der das Ziel des Gebetes ist«, in: Bonaventura, *De triplici via*, 2,4; M. Schambeck, *Mystagogisches Lernen*, Würzburg 2006, 87.

<sup>59</sup> »Es setzt die Erfahrung von Liebe voraus und stellt die Bejahung dessen, was man erfahren und empfangen hat, als gut dar«, in: Ch. Schütz, Art. »Gebet«, in: *PLSp*, 435–448, hier 438.

Gott erheben, der es ob seiner Güte und Huld wert ist, gepriesen zu werden (vgl. Joh 11,41; Mt 11,25; Ps 65,4; 23,6). Kardinal Christoph Schönborn schrieb, dass Danksagung zu jedem christlichen Gebet gehört<sup>60</sup> (vgl. Kol 1,12). Das ist deshalb so, weil Danksagung zu Gott führt, als erster Schritt, um Gott zu erreichen, während wir alles von Ihm als Geschenk bekommen haben, und jegliche Tugend aus Ihm hervorgeht. Daher ist Danksagung die echte Antwort an Gott<sup>61</sup> (vgl. 1 Thess 5,18). Die Praxis des Bittgebetes stellt eine Beziehung mit einem Gott her, von dem wir glauben, dass er uns persönlich antwortet, und vertieft sie. Mit diesem Gebet eröffnen wir Gott unsere Herzen und bitten um das, was wir brauchen, auf einfache und unkomplizierte Art.<sup>62</sup> Das Bittgebet sollte nicht so sehr ein Mittel dazu sein, Gott darüber zu informieren, was Er ohnedies besser als wir weiß, sondern ein Akt der liebenden Anbetung Seiner höchsten Majestät, ein wahrer Akt der übernatürlichen Hoffnung und totalen Hingabe.<sup>63</sup>

Das Gebet des Herzens wird zum bleibenden Bewusstsein der beständig treuen Anwesenheit Gottes tief in uns. Man kann das Gebet des Herzens als die Erfahrung einer Gott-Mensch-Begegnung beschreiben, die im spirituellen Raum des Herzens stattfindet und die ganze menschliche Person mit einbezieht.<sup>64</sup> Die wichtigste Erfahrung beim Gebet des Herzens ist die Pilgerfahrt im Gebet. Stille ist die Wurzel unserer Vereinigung mit Gott; man kann sagen, es ist das Gebet der Stille, »in der Stille wird Er uns zuhören, dann wird Er zu unserer Seele sprechen«, und dort werden wir Seine Stimme hören«<sup>65</sup>. Kontemplation ist – im Unterschied zur Meditation – die Art des Gebetes<sup>66</sup>, bei der die Person den Gebrauch von Wörtern oder Bildern vermeidet oder auf ein Minimum beschränkt, um die Gegenwart Gottes direkt zu erfahren. Das kontemplative Gebet beginnt mit einer passiven Praxis der Erinnerung, einem behutsamen Rück-

---

<sup>60</sup> Schönborn, *Wege des Betens*, 43.

<sup>61</sup> Ebd.

<sup>62</sup> Jonathan, *On the Lord's appearing*, 107.

<sup>63</sup> S. Abhishiktananda, *Prayer*, Delhi 1967, 38.

<sup>64</sup> H. Thottakara, *The Prayer of the Heart*, Always 2004, 19.

<sup>65</sup> Mother Teresa, *Prayers*, Delhi 1998, 22.

<sup>66</sup> R. J. Finney/H. N. Malony, *Contemplative Prayer and its use in Psychotherapy, a Theoretical Model*, in: *JPsT* 13 (1985) H. 3, 172–181, hier 173.

zug auf die inneren Kräfte; anders als Erinnerungen, die durch bewusste Anstrengung hervorgerufen werden.<sup>67</sup> Das Gebet der zugelassenen Erinnerung ist eine weniger intensive Form beginnender Kontemplation, von der heiligen Teresa von Avila als Gebet der Stille benannt.<sup>68</sup> Der Wille findet Ruhe im Gebet der Stille, im Frieden der Gegenwart Gottes.

## V. DER TRINITARISCHE GLAUBE IM GEBET

Der Glaube ist ein Geschenk Gottes an die Menschen und eine Antwort der Menschen an Gott. Diese interpersonale Beziehung erfordert ein Leben im Glauben (vgl. Mk 9,23–24).<sup>69</sup> So gesehen ist Glaube die Antwort auf das Wort Gottes. Der Gläubige versteht mit seinem ganzen Sein, dass es einen Gott gibt. Der Glaube ist ein Weg, in unserem Leben zurechtzukommen. Sodann ist der lebendige Glaube sakramentale, göttliche Energie in der Welt.<sup>70</sup> Der Glaube ist daher ein wichtiger Bestandteil des Gebetes. Die Heilige Dreifaltigkeit ist das fundamentale Mysterium des christlichen Glaubens und die Grundlage der gesamten christlichen Theologie. Die christliche Interpretation des trinitarischen Glaubens formte Gebet und spirituelle Reflexion. „Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist“ ist die echte Grundlage und die tatsächliche Quelle aller christlichen Gebete. Manchmal beginnen oder schließen wir mit diesem Gruß, besonders in der östlichen Tradition beginnt oder endet jedes Gebet mit dem Anruf der Heiligen Dreifaltigkeit: »Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.« Im Gebet zeigt der trinitarische Aspekt des Glaubens eine echte Verbindung der drei Personen Vater, Sohn und Heiliger Geist in der Dreieinigkeit. Der Glaube führt uns zum Beten, und das Gebet wird uns helfen, unse-

<sup>67</sup> K. Kavanaugh/O. Rodriguez, *The Collected Works of St. Teresa of Avila*, Bd. 2, Washington 1976, 273; A. Tanquerey, *The Spiritual Life (Precis de Theologie Ascetique et Mystique)*, übers. v. H. Branderis, Rockford, Ill. 2000, 661.

<sup>68</sup> Kavanaugh/Rodriguez: *The Collected Works*, 273.

<sup>69</sup> »Darum ist es außerordentlich wichtig, um das Geschenk des Glaubens zu beten, sogar dann, wenn wir nicht einmal sicher sind, dass es Gott gibt!«: Redford/Pasco, *Lebendiger Glaube*, 16.

<sup>70</sup> R. Guardini, *Wille und Wahrheit*, Mainz 1958, 107.

ren Glauben zu vertiefen. Ein Gebet im tiefen Glauben bringt uns eine Reaktion entweder in der Form von Gnade oder in der Kraft, das Leben mit all seinen Herausforderungen anzunehmen. Glaube korreliert mit Gebet. Wir können eins nicht vom anderen trennen. Wir beten um den Glauben, und dieser Glaube führt uns zum Leben. Das Gebetsleben besteht aus einer immer tiefer werdenden Gemeinschaft mit einer Wirklichkeit, die jenseits von uns ist. Am Anfang beten wir, weil wir etwas glauben, in diesem Stadium vielleicht etwas sehr Undurchdachtes oder Vages. Mit fortschreitender Vertiefung des Gebetes, seiner geduldigen Pflege, kommt, vielleicht langsam, vielleicht plötzlich, die Bereicherung und das Anwachsen des Glaubens, sobald wir in die wahre Gemeinschaft mit der Wirklichkeit eindringen, die das Objekt unseres Glaubens ist.

## VI. LEHREN ÜBER DAS GEBET IN KIRCHLICHEN DOKUMENTEN

Die Väter des Zweiten Vatikanischen Konzils waren bestrebt, die Wichtigkeit des Gebetes allen Gruppierungen des Gottesvolkes nahezubringen. Es ist eine Aufgabe für alle, daher müssen alle versuchen ein Leben des Gebetes zu führen, still oder laut zu beten. Entweder in stillen oder in lauten Gebeten vereinigen sich alle Christen auf der ganzen Welt bei der Suche nach Gott durch Beten und durch Verehrung und Lobpreis. Ebenso müssen alle Zeit finden, regelmäßig oder sogar andauernd zu beten. Die Laien sollten ihr Leben durch Barmherzigkeit anreichern und dies, so gut sie nur können, in ihren Taten zum Ausdruck bringen (2 Kor 4,10; Kol 1,24).<sup>71</sup> Auf diese Weise sind alle Christen, wo immer sie auch sein mögen, eins im Geiste, im Geist des Gebetes, in der Einheit des Gebetes. Laien werden durch aktive Teilnahme an der heiligen Liturgie im wahren Gebet geübt. Es gibt einen Zusammenhang zwischen öffentlichen und privaten Gebeten. Der Empfang der Sakramente wird eine Hilfe für ein besseres Gebetsleben darstellen. Gebet sollte die Reise von Missionaren begleiten, so dass die Verkündigung des Wortes Gottes wirkungsvoller wird durch Gottes Gnade, ein gebetserfülltes Opfer der Gläubigen.

<sup>71</sup> Apostolicam Actuositatem, 16.

Im Gebet versammeln wir uns vereint im Namen Jesu. Dieses Gebet wird uns helfen, in der Gemeinschaft mit dem gesamten Volk Gottes auf Erden zu wachsen. Die Eucharistie ist ein wunderbarer Schatz. Wenn wir sie feiern, aber auch wenn wir sie außerhalb der heiligen Messe verehren, werden wir in die Lage versetzt, genau auf jene Quelle der Gnade Gottes zu stoßen, die wir durch das persönliche Gebet erfahren. Die persönliche Beziehung zu Gott im Gebet und die Hingabe an seinen Willen können die Menschen davor bewahren, erniedrigt zu werden, und sie davor retten, den Lehren der Fanatiker und Terroristen zum Opfer zu fallen sowie allen anderen Problemen des Lebens. Das Gebet und der Dienst am Nächsten werden Hand in Hand gehen, das eine führt zum anderen. Wenn wir die Nähe zu Gott entdecken, die Notwendigkeit der Anbetung, den Bedarf der Fürbitte und die Erfahrung der christlichen Heiligkeit, wird es uns helfen, den Sinn des Gebetes zu finden, in dem Gott sich dem Geist und dem Herzen Seiner Diener offenbart. Die Verkündigung des Evangeliums hat sich bewahrheitet, insofern die Suche nach Gott selbst durch das Gebet erfolgt, welches prinzipiell nicht nur eines der Anbetung und Danksagung ist, aber auch durch die Gemeinschaft mit dem sichtbaren Zeichen der Begegnung mit Gott. Das Alter und die intellektuelle Entwicklung der Christen, der Grad ihrer kirchlichen und spirituellen Reife und viele andere persönliche Umstände erfordern es, dass die Katechese verschiedenste Methoden anwenden sollte, um ihr spezifisches Ziel zu erreichen, nämlich Erziehung im Glauben und Reifen des Gebetslebens. Der Ertrag der christlichen Familie in Bezug auf ihren spezifischen Dienst am menschlichen Fortschritt, welcher aus sich heraus zu nichts anderem als zu der Transformation der Welt führen kann, stammt aus einer lebendigen und liebenden Verbindung mit Christus, genährt durch die Liturgie, Selbstaufopferung und Gebet, besonders das Gebet in der Familie. Die erste und fundamentale Weise, auf Gottes Wort zu antworten, ist durch das Gebet, welches ohne Zweifel einen grundlegenden Wert und die Notwendigkeit von spiritueller Formung darstellt. Der Ruf zur Heiligkeit wird angenommen und kann nur in der Stille der Anbetung angesichts der unendlichen Transzendenz Gottes gepflegt werden. Das Gebet ist das privilegierte Forum, auf dem Hoffnung Ausdruck und Nahrung findet, da es der Interpret der Hoffnung ist. Das Gebet hilft den ge-

weihten Personen in einem gebetserfüllten Leben mehr im Sinne des Seins als im Sinne der Taten zu sein.

Allgemeine katechetische Anweisungen verleihen den liturgischen Feiern, durch die man zu einem echten Gebetsleben angeleitet wird, mehr Gewicht. Allerdings sind in der Liturgie im Allgemeinen alle Arten des Gebetes, wie Danksagung, Reue, Vertrauen und Bitten vertreten. Gleichzeitig wird die Bedeutung der Meditation über das Wort Gottes und des privaten Gebetes gelehrt. Der Katechismus der Katholischen Kirche lehrt alle Wege und Mittel des Gebetes. Für dieses Schriftstück ist das Gebet eine Beziehung, welche den Menschen zu Gott führt, und es sieht diese Beziehung als Möglichkeit für Gott an, zu den Menschen bei allen Problemen ihres Lebens zu kommen. Im echten Gebet müssen alle Arten des Gebetes wie Segenssprüche, Anbetung, Bitten, Fürbitten, Danksagung und Lobpreis vertreten sein; auch die drei wichtigsten Ausdrucksformen wie die laute, stille und kontemplative Art des Betens. Diese Schrift verleiht dem Familiengebet große Wichtigkeit. Die allgemeine Anweisung des Katechismus setzt im Besonderen auf das Gebet als einen ganzheitlichen Weg des christlichen Lebens. Demgemäß wird die Bedeutung des Gebetslebens Jesu Christi herausgehoben. So sagt dieses Dokument, dass alle Elemente eines guten Gebetslebens in dem von Jesus enthalten sind und in Seiner Lehre des Vaterunsers. Um im Gebetsleben zu wachsen, lehrt diese Schrift, muss man in der Familie den ersten Unterricht im Gebet, über Eltern, ältere Geschwister, ja Großeltern erhalten. Zusätzlich gibt es genügend Möglichkeiten jenseits davon, durch liturgische Feiern im Gebetsleben zu wachsen.

In den vier regionalen Dokumenten finden wir etwas Gemeinsames in Bezug auf die Wichtigkeit des Gebetes. Die Aussagen des Papstes bezüglich der Bedeutung sowohl des persönlichen als auch des allgemeinen Gebetes sind sehr klar: die Bedeutung des Gebetes in der Familie, der Wert, der dem Lesen des Wortes Gottes zukommt, Meditation und Kontemplation. In allen vier Dokumenten finden wir einen besonderen Hinweis auf die liturgischen Feiern, insbesondere der Feier der heiligen Messe.

## VII. ELEMENTE, MOTIVATIONEN, WEGE UND ARTEN DES GEBETES

Diese sind wie der Sonnenschein für eine Pflanze, er hilft der Pflanze zu wachsen, genauso wie wir auch im Gebet wachsen und reiche Frucht tragen werden. Wenn das Gebet zum Himmel aufsteigt, steigt Gottes Barmherzigkeit herab. Gleichzeitig müssen wir verstehen, dass Beten ein Werk bedeutet, das nicht ohne Mühe und Konflikte vollbracht werden kann, weil die Geister des Bösen alle ihre Listen anwenden, jene, die beten, abzulenken, indem sie belanglose Gedanken in deren Gehirne einschleusen. Indem wir beten, lernen wir zu beten, Übung macht den Meister. Wenn wir immer wieder beten, werden wir daran Gefallen finden. Um andächtig zu beten, müssen wir uns vorher darauf vorbereiten, und während wir beten, müssen wir unsere Sinne hüten und keine ehrfurchtslose Haltung einnehmen. Bevor wir unser Gebet beginnen, müssen wir uns selbst in die Gegenwart Gottes stellen und versuchen zu erfassen, dass wir vor Seinem Angesicht stehen. In allen unseren Gebeten müssen wir versuchen, lauterem Herzens zu sein, das heißt, unser Gewissen muss frei sein von schwerer Sünde oder, in jedem Fall, müssen wir uns in einer bußfertigen Grundhaltung befinden. Darüber hinaus ist das Gebet als solches ein Akt der Demut, wir bezeugen nämlich darin, dass wir um unsere Abhängigkeit vom Herrn des Himmels und der Erde wissen, wir nehmen die Haltung von Bettlern ein und klopfen an das Tor des großen Vaters der Menschheit.

Die Notwendigkeit des Gebetes und des Betens zu jeder Zeit und an jedem Ort wird uns helfen, den Problemen des Alltagslebens zu widerstehen. Denn: Beten ist eine Tätigkeit des Widerstandes gegen das, was ein Hindernis in unserem Leben bedeutet.<sup>72</sup> Wenn wir dazu in der Lage sind, Widerstand in unserem Leben zu leisten, dann darum, um Antwort in unseren Gebeten zu erhalten. Nach der Heiligen Teresa von Avila ist Gebet eine Tür, die sich in das Geheimnis Gottes hinein öffnet und gleichzeitig ein Mittel, mit Ihm Gemeinschaft zu haben. Es bringt unsere persönliche Beziehung mit dem Herrn, der in den tiefsten Tiefen des Geistes anwesend ist, in Gang.<sup>73</sup> Dieses Ziel des Gebetes schließt zwei Dinge ein: die Erfahrung Got-

<sup>72</sup> J. B. Metz/K. Rahner, *Ermutung zum Gebet*, Freiburg 1977, 35.

<sup>73</sup> Kavanaugh/Rodriguez, *Collected Works*, 270.

tes im Gebet und das Sprechen mit Ihm. Gebet und Erfahrung göttlicher Fürsorge gehen Hand in Hand. Diese ist das Ergebnis eines Gebetes im Glauben. Im Glauben beten wir und an die Fürsorge glauben wir. Gleichzeitig müssen wir wie im Vaterunser beten »dein Wille geschehe«. Nur dann können wir die Vorsehung Gottes im vollsten Sinn des Wortes für unser Leben erkennen. Das ist das lebendige Gebet einer an Gott glaubenden Person. Kardinal Christoph Schönborn hat festgestellt, dass Jesu Gebet und tägliche Arbeit eins waren bzw. nach dem Willen von Gottvater erfolgten<sup>74</sup> (vgl. Lk 22,42). Diese Bereitschaft, den Willen Gottes, des Vater zu erfüllen, verhalf Jesus dazu, von diesem Vater immer erhört zu werden und befähigte ihn dazu, den Willen des Vaters in seinem Leben zu tun.<sup>75</sup> In diesem Sinn waren Jesu Gebet und Sein Leben ident: eins-zu-eins: Beten führt zum Leben und Leben führt zum Gebet. Beten wie Jesus bedeutet auch Offenheit gegenüber anderen, in Agape; diese Liebe wird neu geboren in Einsamkeit, wenn man betet wie Jesus betete. Der Heilige Geist hilft bei unseren Gebeten. Auch wenn wir des Betens müde sind, ist Er nicht müde und setzt darin fort, in uns zu beten.<sup>76</sup> Er betet mit uns, wenn wir beten. Er hilft, unsere Gebete wohlklingender zu machen, wie Weihrauch, der den Himmel füllt.<sup>77</sup> Wenn der Geist Gottes mit uns und in uns betet, dann können wir sagen, dass das Gebet das Werk Gottes in uns ist.<sup>78</sup> So bleiben wir im Gebet in der Gegenwart Gottes mit der Hilfe des Heiligen Geistes.<sup>79</sup> Die Bibel ist der beste Kommentar zum Gebet. Die Psalmen sind oft in hohem Maße nützlich für eine Erfolg versprechende Vorgangsweise, das Alte Testament mit Hilfe des Neuen Testaments zu erläutern und umgekehrt.<sup>80</sup> Die heilige Maria betet mit uns, sie ist auch Fürsprecherin. Daher können wir mit ihr beten und sie um Gebete für uns bitten. In diesem Sinn sagte Kardinal Christoph Schönborn, wenn wir mit ihr beten, wird unser Gebet mit der Hoffnung der hei-

<sup>74</sup> Ch. Schönborn, Herr, lehre uns beten, in: Der Pfarrer als Spiritual des Pfarrgemeinderates 12 (1992) 1–20, hier 9.

<sup>75</sup> Ebd.

<sup>76</sup> K. Rahner, Von der Not und dem Segen des Gebetes, Freiburg 1958, 77.

<sup>77</sup> Ebd., 78.

<sup>78</sup> S. Dietrich, Das schweigende Gebet, Leipzig 2000, 243.

<sup>79</sup> K. Ch. Felmy, Orthodoxe Theologie. Eine Einführung, Darmstadt 1990, 128.

<sup>80</sup> J. Leclercq, Ways of Prayer and Contemplation, Western, in: B. McGinn/J. Meyendorff (Hg.), New York 1985, 415–426, hier 420.

ligen Maria vereinigt.<sup>81</sup> Das Gebet der heiligen Maria hat Anteil an der Macht Gottes. Sie ist unser Vorbild und die Verkörperung eines innigen Gebetslebens, auch das Vorbild eines Menschen, der einen großen Glauben an Gott hatte und eine tiefe Demut (vgl. Lk 1,38; Apg 1,14). Das ist unsere Hoffnung in unserem Gebet mit ihrem Gebet in allen Problemlagen unseres Lebens in dieser Welt. Heilige sind Personen, die einen tiefen Glauben an Gott hatten und ein gutes Gebetsverhältnis mit Ihm. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass sie Menschen sind, jetzt hingegen befinden sie sich innerhalb des Geheimnisses Gottes und sind eine neue Schöpfung.<sup>82</sup> Der Gläubige darf sich nicht an sie wenden, weil sie große Persönlichkeiten sind, sondern weil sie Zeugen Gottes sind, in denen Gott alles in allem geworden ist. In ihnen haben wir ein Vorbild für unser Gebet und Gebetsverhältnis mit Gott.<sup>83</sup> Liturgie ist das Gebet der Kirche und hat seine Wurzeln im Christusergebnis, durch welches das Werk der Erlösung vollbracht wurde<sup>84</sup>; Liturgie ist die Quelle und der Gipfel eines christlichen Lebens. Christus ist wirklich und wahrhaftig in der Eucharistie mit Seinem Leib und Blut gegenwärtig, dargebracht als Opfer für das Leben der Welt und in Gemeinschaft von den Gläubigen empfangen. Die regelmäßige und andächtige Feier des eucharistischen Opfers verhilft uns dazu, den Weg der persönlichen Heiligkeit zu gehen und unserem Anteil in der Sendung der Kirche nachzukommen. Dieser Gemütszustand sollte Christen auch dazu führen, ihre eigene Mittäterschaft an den ungerechten Strukturen dieser Welt zu erkennen und Verantwortung für Veränderungen, die sie durchführen können, zu übernehmen.<sup>85</sup> Es ist die Erwiderung auf Gottes Handeln in Christus, und dies hat unentrinnbare Konsequenzen für das Leben der Gläubigen.

Christliche spirituelle Ratgeber und Lehrer des frommen Lebens haben immer mit aufrichtiger Überzeugung über die »Macht des Gebetes« gesprochen und waren in der Lage, die Wege und Mittel andächtiger Ausdruckskraft in den theologischen Kategorien einer Gott-Mensch-Beziehung auf den Punkt zu bringen. Wenn das Gebet

---

<sup>81</sup> Schönborn, *Wege des Betens*, 108.

<sup>82</sup> Guardini, *Vorschule des Betens*, 144.

<sup>83</sup> Ebd.

<sup>84</sup> *Sacrosanctum Concilium*, 2.

<sup>85</sup> J. E. Gilman, *Fidelity of Heart, An Ethic of Christian Virtue*, New York 2001, 120.

als Sache für sich ernst genommen wird und nicht bloß als ein Mittel, um irgendeine Wirkungen außerhalb seiner selbst zu erzielen, könnte dies erstaunliche neue theologische Einsichten hervorrufen sowie neue Wege der Annäherung für die spirituelle Praxis und Beratung eröffnen. Das Wehen des Geistes, der in uns betet, ist das eigentliche Wesen des Gebetes und kann nur in der tiefen kontemplativen Stille des Geistes vernommen werden. Dieses Eigentliche motiviert uns dazu, zu beten und ist eine Handlung Gottes selbst. So findet das Gebet seine Verwirklichung und Erfüllung im göttlichen Geist. Das Gebet verhilft dazu, spirituelle Reife zu erlangen, und es führt zur spirituellen Reife. Gebet mit Meditation wächst hinein in die Kontemplation über das göttliche Geheimnis des Heils. Im Gebet wird sich der Mensch der göttlichen Gegenwart bewusst. Im Gebet erfährt der Mensch persönlich die transzendente, göttliche Wirklichkeit eines personalen Gottes. Im Gebet wird unsere Religion zu einer lebendigen Erfahrung. Es ist eine spirituelle Sehnsucht des Menschen, zu seinem Ursprung, der Gott ist, zurückzukehren.

Im Gebet versucht der Mensch mit Gott wie in einer zwischenmenschlichen Beziehung zu sprechen. Hier wird das transzendente Göttliche zu einem persönlichen Gott und göttlich der, der betet. Diese Gebete zeigen eine fortdauernde Beziehung zwischen dem Verehrenden und dem angerufenen Gott.<sup>86</sup> Dies ist eine enge Verbindung mit Gott, und diese Verbindung ermöglicht es, sich voll und ganz dem Göttlichen zu öffnen. In dieser Verbindung wird das Gebet eine Realität, und in diesem Gebet kommt es zur Vereinigung mit Gott, der uns in seinem Geist nahe ist. Jeder betende Christ, jeder Mensch, der auf Gott trifft, den dreieinigen Gott, muss eine leidenschaftliche Sorge für seinen Nächsten entwickeln, denn irgend jemand so zu behandeln, als wäre er weniger als ein Kind Gottes, würde die Gültigkeit jeglicher spirituellen Erfahrung verleugnen. Diese integrative Beziehung im Gebet führt die Menschen zu einander. Durch das Gebet werden die Menschen in die ökumenische Einheit geführt.<sup>87</sup> In einem solchen Gebet gehen wir Hand in Hand mit jedermann, als ob wir eins wären und sind bereit, einander zu helfen, so dass wir Gott besser begegnen können.<sup>88</sup> Beten verhilft uns dazu,

<sup>86</sup> F. S. Plymale, *The Prayer Texts of Luke-Acts*, New York 1991, 26.

<sup>87</sup> B. Duncan, *Pray your Way*, Würzburg 1998, 26.

<sup>88</sup> J. Robinson, *Gott ist anders*, München 1963, 104.

mehr über unsere eigene Identität zu erfahren, dann können wir uns selbst auch Gott präsentieren. So werden wir Gottes Gnade bekommen, um aus uns bessere Menschen zu machen und ein gutes Christenleben zu führen.

Da das Gebet ein Weg zu Gottes Geist ist, hilft es die Friedlichkeit unserer Seele zu erhellen. Als Geschenk Gottes ist das Gebet eine Frucht von Glückseligkeit und Dankbarkeit. Wenn wir um das Geschenk des Gebetes bitten, müssen wir um Freiheit vom Leid beten, darum, uns von den Dingen dieser Welt zu befreien und auch darum, dass wir die Fürsorge Gottes in allen Dingen sehen, und uns nicht selbst von Gott entfernen. Um auf diese Art beten zu können, brauchen wir die Gnade Gottes, und wenn wir darum bitten, bekommen wir von eben diesem Gott die Gnade als ein Geschenk in der richtigen Art und zum richtigen Zeitpunkt unseres Lebens. Die Praxis des Gebetes wird als Kunst bezeichnet, sie ist eine einfache. Man steht mit Bewusstheit und Aufmerksamkeit im Herzen und ruft unaufhörlich. Außerdem ist eine der besten Arten zu beten, einfach die, einen kurzen Moment an Gott zu denken und einen kleinen Akt der Liebe hinauf zu senden, wie einen Pfeil.<sup>89</sup> Dieser Akt der Liebe kann ein kurzes Gebet sein, ein Stoßgebet oder ein Akt der Anbetung Gottes im Geiste oder irgendetwas Ähnliches. Aufrichtigkeit im Gebet beinhaltet zwei Dinge: das Aufrichtigsein beim Beten selbst und die Bereitschaft das, worum wir beten, auch auszuführen. Es ist besser, wenn wir im Angesicht Gottes wenige, aber aufrichtige Worte finden, als dass wir viel und ohne Aufrichtigkeit sagen (vgl. Mt 6,5). Daher sei aufrichtig beim Beten, indem du nur wenige Wörter dabei gebrauchst. Dann wird Gott dieses Gebet erhören, und wir werden die Belohnung dafür bekommen.

Der Einstieg ins Gebet ist ein Akt des Glaubens, der dazu führt, an die Macht des Gebetes zu glauben. Beten bedeutet, einfach daran zu glauben, dass wir im göttlichen Mysterium leben, dass wir von diesem umgeben sind, dass wir tatsächlich darin eintauchen und in ihm versunken sind (vgl. Apg 17,28) dass das Geheimnis Gottes in seiner ganzen Fülle in uns ist und uns umgibt.<sup>90</sup> Das Versprechen Jesu

---

<sup>89</sup> F. H. Drinkwater, *Teaching the Catechism*, Teil 2, London 1936, 2.

<sup>90</sup> Abhishiktananda, *Prayer*, 6.

Christi im Johannesevangelium ist sehr klar: »Wenn ihr mich um etwas in meinem Namen bittet, werde ich es tun« (Joh 14,14). Verbunden mit dem himmlischen Vater lehrte uns Jesus Christus, dass »euch der Vater alles geben wird, was ihr ihn in meinem Namen bittet« (Joh 15,16). Zur Wirksamkeit des Gebetes sagte Jesus Christus »Alles, worum ihr betet und bittet – glaubt nur, dass ihr es schon erhalten habt, dann wird es euch zuteil« (Mk. 11,24). Nachdem er das großartige Gebet Vaterunser gelehrt hatte, sagte Jesus Christus zu seinen Jüngern: »Bittet, dann wird euch gegeben; sucht, dann werdet ihr finden; klopf an, dann wird euch geöffnet« (Lk 11, 9). Der Glaube an das Gebet ist etwas, das aus unseren täglichen Gebeten nicht herauszulösen ist. Ohne echten Glauben gibt es kein Gebet, weil wir darum beten, dass Gott unser Gebet erhört, darauf eingeht und es belohnt.

Beten in der Reinheit des Herzens bedeutet eine innere Disziplin spiritueller Wachheit, die uns in die Lage versetzt, alles auszumerzen, das zur Ichbezogenheit führt. Wahres Gebet ist Kommunikation von Geist zu Geist. Außerdem entspricht die Reinheit des Gebetes der Reinheit des Herzens und des Geistes derer, die beten.<sup>91</sup> Dietz sagt, dass wir auf der Hut sein sollten, dass nichts unser Gebet behindert, unsere Seele müsse sich auf Gott allein konzentrieren, und wenn wir beten, dürfen wir es nicht zulassen, dass irgendjemand anderer als Gott kommt, uns einzunehmen.<sup>92</sup> Der Heilige Geist dringt ein in einen makellosen Geist, das Heilige Herz dringt ein in ein gerechtes Herz und die Heilige Seele dringt ein in eine gesegnete Seele. Fasten stärkt das Gebet, und das Gebet hilft, sich dem Fasten zu überlassen (vgl. Mt 6,16– 18). Wir können Gebet und Fasten nicht voneinander trennen. Das eine hilft dem anderen. (vgl. Esra 9,5; Neh 1,4; Apg 14,23; Tob 12,8).

Im Christentum gibt es viele Darstellungen von betenden Menschen. Sie können dabei sitzen, knien, sich verbeugen, die Hände falten, die Hände erheben, den Blick zu Boden richten oder dergleichen. In den frühchristlichen Katakomben von Rom werden Personen gezeigt, die aufrecht stehen, mit erhobenen Armen und geöffneten Handflä-

<sup>91</sup> M. Dietz, Kleine Philokalie, Zürich 1976, 24.

<sup>92</sup> Ebd.

chen.<sup>93</sup> Man kann stehend<sup>94</sup> beten, aber auch sitzend oder kniend<sup>95</sup>; wichtiger ist es aber, dass das Gebet in Gottesfurcht verrichtet wird. Man sollte zu jeder Zeit und in jedweder Körperhaltung beten.<sup>96</sup> Jemand kann ins Gebet vertieft sein, egal ob er steht oder sitzt, ob er arbeitet oder in seiner Zelle auf und ab geht, oder ob er gerade einschläft. Bezüglich der Gebetshaltungen meint Origenes, dass jene mit erhobenen Händen und erhobenem Blick die ist, die man vorziehen soll, weil sie im Gebet das Abbild der Merkmale hervorbringt, die der Seele angemessen sind, und dies wird auf den Körper angewendet.<sup>97</sup> Gott ist überall, omnipräsent. Aus diesem Grund kann der Mensch überall beten, wenn für ihn die Notwendigkeit des Gebetes besteht. Es gibt allerdings Orte, an denen Gott in besonderer Weise anwesend ist, zum Beispiel die Kirche (vgl. 2 Chr 6,20), Orte, an denen das Heiligste Altarsakrament öffentlich zur Anbetung ausgesetzt ist (vgl. Apg 16,16) und Orte, an denen Reliquien von Heiligen der öffentlichen Verehrung zur Verfügung stehen. Das Gebet in der Familie spielt die wichtigste Rolle im Kreis der verschiedenen Gebetsorte, weil die Familie die Gruppe darstellt, in der jeder den anderen, so wie er ist, am besten kennt. Das verhilft dazu, intime Gebete miteinander zu verrichten. Dort kann jeder je nach eigenem Bedarf beten. Familiengebet kann offizielles oder inoffizielles Gebet beinhalten. Es schließt Morgen- und Abendgebet mit ein. Zu diesen Gelegenheiten können Eltern ihren Kindern verschiedene Gebete beibringen, und Kinder erfahren ihre Eltern als Vorbild für ihr Gebetsleben. So ist der Kreis der Familie naturgemäß die beste Schule des Gebetes.<sup>98</sup> Beim Familiengebet ist es gut, wenn man Erklärungen zum Alltagsleben für die Kinder abgibt, das ist für die Eltern eine passende Gelegenheit, ihnen die eine oder andere Lektion zu erteilen.<sup>99</sup> Das kann man ohne Probleme tun, solange es keine festge-

<sup>93</sup> J. B. Lloyd, *The Depiction of Figures from the Hebrew Scriptures in the Art of the Roman Catacombs*, in: P. Allen (Hg.), *Prayer and Spirituality in the Early Church*, Queensland 1998, 97.

<sup>94</sup> U. Ehrlich, *The Nonverbal Language of Prayer. A New Approach of Jewish Liturgy* (TSAJ 105), Tübingen 2004, 9.13.

<sup>95</sup> U. Brenner, *Beten in Religionsunterricht und Katechese*, Essen 1999, 154.

<sup>96</sup> H. Alfeyev, *Prayer in St. Isaac of Nineveh*, in: Allen, *Prayer and Spirituality*, 64.

<sup>97</sup> W. R. Gaston, *Attention and Decorum in Early Christian Prayer*, in: Allen, *Prayer and Spirituality*, 88.

<sup>98</sup> G. Bitter, *Katechese*, in: PTh 78 (1980), 495–518, 504.

<sup>99</sup> G. Stachel, *Gebet – Meditation – Schweigen*, Freiburg 1993, 62.

setzten Regeln und Vorschreibungen für das Familiengebet gibt.<sup>100</sup> Die Familie ist eine kleine Kirche mit einer begrenzten Anzahl von Mitgliedern, die einander sehr gut kennen. Wenn es dort ein starkes Gebetsleben gibt<sup>101</sup>, und wenn dieses Tag für Tag ausgebaut wird, dann wird es bis zum Ende eines Lebens erhalten bleiben. Wenn es aber in der Familie schwach ist, kann es auch im Leben eines Menschen schwach sein, wenn er älter wird.

Tagesgebet ist das Gebet, das wir täglich zu einer bestimmten Zeit verrichten. Das kann die Pflicht jemandes sein oder eine tägliche Routine.<sup>102</sup> Hier eingeschlossen sind Morgen- und Abendgebet, Tischgebet, Gebet zu den Angelus-Zeiten, Rosenkranzgebet, privater Besuch beim Tabernakel der Kirche, Stundengebet und so weiter. Das Tagesgebet mag mühsam sein, ohne die Beteiligung der ganzen Seele ist Gebet ein Lippenbekenntnis oder bloß die Erfüllung irgendeiner Pflicht. Obwohl wir beten, sind Geist und Herz nicht ganz ins Gebet vertieft.<sup>103</sup> Daher sollte man versuchen, Tagesgebete zu verrichten und dies mit ganzem Herzen und ganzer Seele zu tun. Darüber hinaus sollte man immer versuchen, mehr und mehr über das Tagesgebet zu lernen. Beten sollte der erste Gottesdienst des Tages sein. Bevor man am Tag auf andere Menschen trifft, sollte man die Begegnung mit Gott suchen.<sup>104</sup> Und dafür lernen wir zu beten. Es ist Gnade. Gleichzeitig ist es das Werk eines guten Willens. Es ist eine Kunst, die ständig geübt werden muss. Gebet bewirkt eine qualitative Veränderung im Leben.<sup>105</sup> Außerdem steht das Gebet immer mit konkreten Situationen unseres Alltagslebens in Verbindung.<sup>106</sup>

<sup>100</sup> J. Pratt, Das Gebet in der Familie, in: Conc(D) 6 (1970) 118–120, hier 118. »Das Familienleben ist eingebettet in eine feste Gebetsordnung, überhaupt in die Mitfeier des Kirchenjahres: gemeinsames Morgengebet, Tischgebet, Hausandacht ... Sonntags liest man Epistel und Evangelium, besucht den Gottesdienst, spricht bei Tisch über die Predigt und macht auch Spaziergänge/Ausflüge«, in: E. Paul, Geschichte der christlichen Erziehung, Freiburg 1993/1995, 245.

<sup>101</sup> J. D. Billy, Prayer and the Family, making Saints of my Brothers and Sisters, in: StMor 44 (2006) H. 2, 413–432, hier 428.

<sup>102</sup> Gebet der Familie, Tischgebet, Gebet am Morgen und Abend.

<sup>103</sup> Rahner, Von der Not, 103. »Bete im Alltag: bete den Alltag«; ebd., 100.

<sup>104</sup> D. Bonhoeffer, The Way to Freedom, London 1966, 57.

<sup>105</sup> Stachel, Gebet – Meditation – Schweigen, 40.

<sup>106</sup> G. Otto, Kind und Gebet, in: ders./H. Stock (Hg.), Schule und Kirche vor den Aufgaben der Erziehung, Hamburg 1968, 108–120, hier 109.

Es besteht die Notwendigkeit des Wachstums für alles und jedes, das trifft auch auf das Gebet zu. So wie ein Mensch an Alter zunimmt, wachsen dementsprechend seine Erfahrung mit dem Gebet und seine Sichtweise davon. Dieses Wissen und die Visionen müssen täglich gepflegt und verbessert werden. Das kann geschehen, indem man verschiedene Arten des Gebetes anwendet, verschiedene Gebetbücher zu Hilfe nimmt und über das persönliche Interesse am Gebet. Man kann auch die verschiedenen Methoden des Gebets großer Heiliger anwenden oder die, in der Welt bekannter Personen. Um dieses Ziel zu erreichen kann man auch mehr Zeit vor dem Allerheiligsten verbringen, während man in der Bibel liest und über das Wort Gottes meditiert. Wenn jemand daran interessiert ist, im Gebet zu wachsen, dann wird ihm Gott helfen.<sup>107</sup> Das ist genau so, wie man täglich die Pflanzen gießt.<sup>108</sup> Ohne Unterlass zu beten bedeutet nicht so sehr, an Gott bewusst zu denken, sondern beständig unter der Führung des Heiligen Geistes zu agieren; »nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir« (Gal 2,20), oder aber es zuzulassen, dass Jesus ganz in uns Sein Leben als Sohn Gottes lebt<sup>109</sup> (vgl. Lk 18,1–8; Eph 6,18; Röm 12,12; Lk 21,36). Der heilige Paulus ermutigte die ersten Christen dazu, niemals aufzuhören zu beten, denn der Geist ist dazu geschaffen zu beten und unaufhörlich zu beten. (Vgl. 1 Thess 5,17–18). Das ist ein Zustand des Seins. Es ist eine fortdauernde Reise im Inneren, indem man so bewusst wie möglich in liebender Hingabe an Gott, unserem Ursprung und Ziel, lebt.<sup>110</sup>

#### VIII. KATECHETISCHER LEITFADEN, DIE MENSCHEN ZUM GEBET ZU FÜHREN

Das Gebet ist ein integrales, fundamentales Kennzeichen des Glaubens. In diesem Sinn ist es auch ein anderes Wort für Hoffnung. Denn das Gebet ist der Anstoß für die Gnade Gottes, die uns zu Gott führen wird, und die uns dazu verhelfen wird, im Geist der Liebe zu antworten, und wenn wir so darauf antworten, ist daraus das

<sup>107</sup> Selawry, Das Immerwährende Herzensgebet, 67.

<sup>108</sup> Ebd.

<sup>109</sup> Abhishiktananda, Prayer, 18.

<sup>110</sup> A. G. Maloney, Prayer of the Heart, Notre Dame, Ind. 1981, 62. »Gebet ohne Unterlass ist eine feste, treue Liebesbeziehung und alles andere als seine Flucht in romantische, ichbezogene mystische Experimente, in«: Duncan, Pray Your Way, 112.

beste Ergebnis zu erzielen. Gebet muss praktisch sein, Kopf, Herz, Seele und andere Körperteile integrierend. Das Gebet lässt die Herrschaft der Gefühle im Herzen sich entfalten, das Gebet ist nämlich ein einfacher Akt der Spiritualität. Gleichzeitig überwindet das Gebet die Altersbarriere. Ein Kind betet mit einem einfachen und reinen Herzen. Ein junger Mensch betet mit Andacht. Ein Erwachsener betet mit Hingabe. Auf diese Weise entfernt das Gebet jede Furcht und bringt einen direkt in den Zustand der Vereinigung mit Gott.<sup>111</sup> Die Familie ist die beste Schule des Gebetes für Kinder. Hier lernen die Kinder zum ersten Mal beten. Denn Kinder erleben und erfahren Gebet zum ersten Mal im Familienkreis.<sup>112</sup> Sie erfahren Gott durch die Nähe mit ihren Eltern in ihren Familien. Das wird ihnen helfen, mehr Kenntnis über Gott zu erlangen und diesem Gott durch Gebet näher zu kommen. Dadurch erfahren die Kinder, dass ihnen Gott nahe ist und nicht jemand, der sich in weiter Ferne befindet. So können sie im Gebet alles vor Gott bringen, gemeinsam mit ihren Alltagserfahrungen.<sup>113</sup> Man sollte ihnen auch das Herzensgebet beibringen, sie darauf vorbereiten, die Sakramente zu empfangen, sie über Gebetsdienste im Haus unterrichten, besonders an Sonntagen und sie gemeinsame Gebete der ganzen Familie lehren.<sup>114</sup> Eine Mutter, die ein aufrichtig religiöses Leben führt, wird mit ihren Kindern beten.<sup>115</sup> Kinder sind geradezu begierig, von anderen Dinge zu lernen, die sie zum Leben brauchen, besonders gilt das für das Gebetsleben. Martin Jäggle erklärt dies im Detail.<sup>116</sup> Sie können es üben, indem sie sich am Abendgebet der Familie gemeinsam mit anderen Familien-

---

<sup>111</sup> »Das Fundament der Katechese (hier Gebet) ist die Gnade Gottes; denn die Bekehrung des Herzens und die Erhebung des Menschen sind Werk des Heiligen Geistes. Darum müsse dem Gebet und dem Hören auf das Wort Gottes im katechetischen Wirken ein bedeutsamer Platz zukommen«: A. Exeler, *Katechese in unserer Zeit*, München 1979, 115.

<sup>112</sup> Duncan, *Pray your Way*, 124.

<sup>113</sup> R. Schüler, *Zur Beurteilung von Kindergebeten*, in: *Kindergottesdienst in pädagogischer Verantwortung* 6 (1968) 1–5, hier 1.

<sup>114</sup> Paul, *Geschichte der christlichen Erziehung*, 244.

<sup>115</sup> W. Neidhart, *Psychologische Aspekte der Gebetserziehung*, in: F. W. Bargheer/I. Röbbelen (Hg.), *Gebet und Gebetserziehung*, Heidelberg 1971, 75–85, hier 79.

<sup>116</sup> »Kinder lernen durch Wahrnehmen, Anteilnehmen und durch Nachahmung. Ihre Lernmöglichkeiten sind wesentlich von Menschen, mit denen sie sich identifizieren, und von Vorgaben, die sie imitieren können, abhängig. Insofern benötigt ein Kind eine Gebetspraxis der mit ihm lebenden Erwachsenen, die es wahrnehmen, an der es Anteil nehmen und die es nachahmen kann«, in: M. Jäggle, *Wege zum Beten*

mitgliedern beteiligen. Hier wachsen sie nach und nach in das Gebetsleben hinein, durch Art, Mittel, Formen und so weiter.

Beim Lesen des Wortes Gottes sollten sich Jugendliche einen Abschnitt nach dem anderen vornehmen und sich so gut wie möglich von Ablenkungen befreien, um zum Beten vorzustoßen. Als Beispiel dafür denke man an die Zehn Gebote. Zuerst sollte man sich jedes Gebot als eine Unterweisung denken, was so viel heißt, dass man daran erinnert werden soll, Gott in allen Dingen vollkommen zu vertrauen und von gar nichts anderem abhängig zu sein, wie etwa sozialer Stellung oder Reichtum. Als nächstes widme man sich der Danksagung, was so viel wie eine Meditation, über alles, das Gott für einen getan hat, bedeutet, besonders in Bezug auf Erlösung, Seinen Zuspruch, durch Schutzengel, sowie Seine Führung und Stärkung in schwierigen Zeiten. Das wird zum Bekenntnis führen, was bedeutet, dass man sein eigenes Fehlen und seine eigenen Schwächen erkennt. Danach, gegen Ende sollte man ein echtes Gebet verrichten. Diese vier Dinge werden dazu führen, auf eine besondere Art zu beten, zu Gott zu beten, um den Glauben zu erneuern, um zu vertrauen und den Entschluss zu Gehorsam und Treue zu stärken. Um das Beten besser zu verstehen, sei ein Gleichnis herbeigezogen: vergleichen Sie das Gebet mit einem Schiff, einem Felsen und einem Seil. Das Schiff ist Ihr Herz, sie müssen es hüten; das Seil ist Ihr Geist, Sie müssen ihn an Jesus Christus festmachen, und der Fels ist Jesus Christus, Sie müssen sich an Ihn binden gegen die Brandung in Ihrem Leben, weil Er die Macht über alle teuflischen Fluten hat. Dann sagen Sie mit jedem Atemzug »Herr, Jesus Christus, hab Erbarmen mit mir, und ich preise dich, Herr, hilf mir.« Auf diese Weise erzwingt man täglich von sich selbst, Ausdauer im Gebet zu zeigen.

Die spirituelle Entwicklung konzentriert sich nicht auf den Inhalt oder die Methode, sondern auf die religiöse Erfahrung und das religiöse Streben des Einzelnen. Das Bewusstsein ist wachgerufen und geformt durch die Zuwendung an das Gebet, die Meditation, die Stille und der Suche nach Kontemplation über die letzten Geheimnisse. Das wird Auswirkungen darauf haben, Entfremdung, Ängste und Zweifel zu überwinden, wenn diese bei zunehmendem Alter an-

---

in christlicher Tradition, in: H. Schmid/A. Renz/J. Sperber (Hg.), *Im Namen Gottes*, Regensburg 2006, 193.

wachsen. So ist es auch verständlich, dass ältere Menschen ebenfalls eine Art Übung und Unterweisung für ihr Gebetsleben brauchen. Dieses wird durch persönliches Gebet, das Studium über Gebet und sakramentales Leben gepflegt. In das Gebetsleben hinein zu wachsen bedeutet, für Gott offener zu werden, aufmerksamer für Sein Wort, empfänglicher für Seine Berufung und treuer in Seinem Dienst. Das ist eine Reise, die bis ans Lebensende geführt und geändert werden muss. Für ältere Menschen zeigt Prajnanananda eine einfache Methode für die Gebetspraxis im täglichen Leben auf. Diese besagt »bevor Sie zu Bett gehen, verneigen Sie sich einmal, mit größter Aufrichtigkeit beten Sie zu Gott, und dann schlafen Sie ein, und wenn der Tag beginnt, fangen Sie ihn mit einem Gebet an.«<sup>117</sup> Regelmäßige Übung garantiert Erfolg im Gebetsleben und dabei, dieses fortzusetzen. Wir müssen verstehen, dass das Gebet die Macht hat, den Himmel weit zu öffnen und die Macht Gottes auf die Erde zu bringen.<sup>118</sup> Das war Jesu Dienst in dieser Welt; Er wurde mit den Menschen eins und stand im Gebet für die Menschen vor Gott. So müssen wir versuchen, das zu üben und fortzusetzen, was wir uns schon in unseren jungen Jahren angeeignet haben, in Beziehung mit Gott bleiben bis ans Ende unseres Lebens. Diese Beständigkeit wird uns die Kraft verleihen, allen Problemen, persönlicher oder familiärer Art, die zu irgendeinem Zeitpunkt unseres Lebens entstehen, zu trotzen.

## IX. LEITFADEN FÜR DAS WACHSEN IM GEBETSLEBEN

Dieser Leitfaden gibt eine Orientierung dafür, zu einem Gebetsleben zu kommen und dieses im Alltag zu praktizieren. Diese Zielsetzung wird dabei helfen, im Gebetsleben zu wachsen. Die folgenden allge-

<sup>117</sup> P. Prajnanananda, *Daily Reflections*, Wien o. J. [2003], 75.

<sup>118</sup> J. Maniparampil, *Whisperings from the Clouds*, Aloor 2007, 197. 1. Tag: »Ich stehe vor dir mit leeren Händen, Herr; 2. Tag: Fremd wie dein Name sind mir deine Wege; 3. Tag: Mein Los ist Tod, hast du nicht anderen Segen?; 4. Tag: Ich möchte glauben, komm du mir entgegen; 5. Tag: Von Zweifeln ist mein Leben übermannt; 6. Tag: Mit Namen in deine Hand fest eingeschrieben; 7. Tag: Werde ich dich noch mit neuen Augen sehen?; 8. Tag: Sprich du das Wort, das tröstet und befreit; 9. Tag: Schließ auf das Land, das keiner kennt; 10. Tag: Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete«, in: R. Voswinkel, *Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete*, in: *Meditation* 28 (2001) H. 1, 31–35, hier 31.

meinen Zielsetzungen sind äußerst wichtig für die Unterweisung zum Gebet. Man muss lernen und erfahren, was Beten im wahrsten Sinne des Wortes bedeutet (auf Gott hören, Gott antworten, mit Gott sprechen usw.). Daher sollte man versuchen, verschiedene Anweisungen zum Beten zu finden und diese zu praktizieren: Einzelgebet, Beten in der Gruppe, verschiedene Methoden und Arten. Man sollte versuchen, eine gute Methode zu finden und nach dieser zu handeln. Demzufolge müssen wir die Wichtigkeit und die Übung des Gebetes mit anderen kritisch diskutieren. Man soll versuchen, die Wichtigkeit des Wortes Gottes im Gebet zu entdecken. Wir müssen versuchen zu verstehen, dass es Gott selbst ist, der direkt zu uns spricht, wenn wir das Wort Gottes lesen. Dann versuchen wir, eine persönliche Antwort durch unser Gebet zu ebendiesem Wort Gottes zu geben. Versuchen Sie, die Fähigkeit, mit Gott zu sprechen, zu erlangen. Dabei müssen wir fähig sein, alles zu vermitteln, was in unseren täglichen Lebenssituationen auftritt. Versuchen Sie, mit einflussreichen und erfahrenen Personen des Gebetslebens in Verbindung zu bleiben. Das wird sich als ausgezeichnete Hilfe herausstellen, im Gebetsleben zu wachsen. Versuchen Sie, alle Wege und Mittel für ein besseres Gebetsleben in dieser Welt für sich zu gewinnen. Wenn wir so wachsen wollen, müssen wir täglich etwas Zeit zur Analyse unseres persönlichen Gebetslebens finden. Wenn es irgendetwas gibt, das im Gebetsleben zu klären ist, sollte man dies mit anderen diskutieren, mit solchen, die im Gebetsleben gut beschlagen sind. Als letztes Mittel müssen wir unser Studium und unsere Reflexion über das Gebet beständig fortsetzen. Das könnte bis an unser Lebensende andauern.

Diese Leitfäden werden uns helfen, in ein besseres Gebetsleben hineinzuwachsen und dieses zu entwickeln. Sie können dazu führen, dass wir ein gutes spirituelles Leben in dieser Welt führen, indem wir Gott erfahren und ein aufrichtiges Gebetsleben praktizieren. Es ist wie ein Kreis. Gebet und theologische Reflexion werden zu pastoralen Handlungen führen. Pastorale Handlungen führen zu Erfahrungen. Diese Erfahrungen führen zur Analyse. Die Analyse wird dazu verhelfen, mehr über das Gebet zu studieren und mehr über die Theologie des Gebetes zu erfahren. Dies wiederum wird zu anderen Aktionen führen, und das ist ein kontinuierlicher Prozess, der bis zum Ende unseres Lebens fort dauert.

## X. SCHLUSSFOLGERUNG

Das Gebet ist sowohl eine Haltung als auch eine Tat, eine Handlung der Kirche und des Einzelnen, weil dadurch für die Orientierung der Gläubigen der Glaube als Ursprung beibehalten bleibt. Genauso wie wir uns nicht selbst rechtfertigen können, können wir nicht ohne die Ermöglichung durch den Heiligen Geist beten. Das Gebet baut wie die Liebe nicht auf Berechnung. Fragt denn eine Mutter danach, wie oft sie ihr Kind lieben sollte, oder ein Freund, wie oft er den Freund lieben sollte? Es gibt wohl verschiedene Abstufungen von Vorsätzlichkeit beim Lieben, aber keine mehr oder weniger regelmäßigen Abstände, wann geliebt wird. Genauso ist es beim Gebet. Das Ideal des unablässigen Gebetes ist in verschiedenen Ausprägungen im Osten und im Westen verwirklicht. Der heilige Augustinus lehrt, dass die Essenz des Gebetes die Sehnsucht ist. Wenn die Sehnsucht nach Gott beständig ist, entsteht Gebet, aber wenn es kein inniges Verlangen gibt, können wir heulen, so viel wir wollen – für Gott sind wir stumm.

Wir alle haben den Zugang zur Liebe Gottes, des Vaters, über das Gebet und die Gebetsgottesdienste. Das ist bewiesen durch Millionen von Menschen, jungen und alten, aus allen Klassen und Rassen stammend, durch alle Zeiten. Durch das Gebet geben wir die wahre Liebe von Gott, dem Vater, weiter an Ihn, wenn wir ihn »Abba« nennen. Diese persönliche Beziehung, die der zwischen einem Kind und seinem Vater oder seiner Mutter ähnlich ist, erlangen wir über das Gebet. Das Gebet muss ein Teil unseres täglichen Lebens sein, im Idealfall die Erfüllung unseres Daseins. Dafür müssen wir die Gegenwart Gottes in unserem Leben erfahren. Um die Erfahrung Gottes zu erleben, muss jeder von uns seine eigene Art zu beten finden (vgl. 1 Thess 5,16–18; 1 Joh 5,14–15). Wenn eine echte Beziehung zu Gott besteht, dann beinhaltet das Gebet alles, was beim Beten vorkommt, wie Gebet um Vergebung, Lobpreis für die Liebe Gottes, Danksagung für Gottes Gnaden, Gebete der Hoffnung, Gebete für alltägliche Belange, Gebete für andere. Eigentlich gibt es keine genaue Formel, wie man dies alles ausdrücken soll. Das kommt zu uns über das Wirken des Heiligen Geistes in uns.

Wir müssen unseren eigenen Weg zu beten ausprobieren, je nach unserem Verständnis und unserer Art zu leben. Das Gebet gehört im-

mer schon zu uns. In diesem Sinn muss das Gebet wie unsere Atmung und unser Herzschlag sein. Genauso wie wir auch dafür keine Anstrengung setzen müssen und alles automatisch funktioniert, so wirkt das Gebet in unserem Leben. Ebenso verhält es sich beim Einnehmen von Medizin, die automatisch in unserem Körper wirkt. So müssen auch die Tätigkeiten, die wir für das Beten brauchen, ganz automatische in unserem Christenleben sein. Dabei müssen wir verstehen, dass genauso wie Gott über allem steht, auch das Gebet über allem stehen kann, da Gott unser Gebet an allen Orten und zu allen Zeiten hört.

Nehmen Sie sich eine Minute oder zwei, um still zu werden, und dann bewegen Sie sich gläubig auf Gott zu, der in unseren Tiefen anwesend ist. Nachdem wir ein wenig in unserer Mitte gläubig – voll Liebe, verharret haben, greifen wir ein einzelnes, einfaches Wort auf, welches diese Antwort ausdrückt, und lassen es in uns sich selbst wiederholen. Wann immer uns im Zuge des Betens irgendeine andere Sache bewusst wird, kehren wir einfach behutsam zu unserer Mitte zurück, indem wir das Gebetswort erneut sprechen. Wir dürfen nicht nur mit Worten, sondern müssen auch mit unserem Geist beten, auch nicht nur mit unserem Geist, sondern auch mit der Seele, sodass der Geist klar versteht und einsieht, was in Worten gesagt wird, und die Seele fühlt, was der Geist denkt. All das miteinander in Verbindung gebracht, stellt echtes Gebet dar, und wenn nur ein Aspekt davon fehlt, dann ist unser Gebet entweder nicht vollkommen oder überhaupt keines. Gebet ist als das große Heilmittel bezeichnet worden, das einfache Mittel, das uns von Gott gegeben wurde, um unseren Weg zu Ihm zu finden, und zwar deshalb, weil es uns lehrt, wie man mit Gott Zwiesprache hält und in Gemeinschaft mit Ihm lebt. Jene, die ihre Herzen Gott im Gebet öffnen, werden schließlich ihren Weg heim zu Gott finden. Das Gebet ist kein Luxusgut, sondern eine absolute Notwendigkeit im spirituellen Leben. Im Gebet begegnen wir Gott und treten in seine Liebe ein. Wir beten zu Gott, der mit uns ist und in uns, und somit verkünden wir Seine Allgegenwart. Gleichzeitig brauchen wir aber Seine Hilfe, um zu beten, und es ist ein wunderbares Geschenk von Gott selbst an uns. Wenn Gott unsere Gebete erhört, dann führt es uns dazu, mehr Glauben an diesen Gott zu haben und an Seine Güte zu denken. In diesem Sinne müssen wir unser ganzes Leben lang beten und in Be-

ziehung zu diesem Gott treten. Da in unserem Leben immer die Möglichkeit für Probleme besteht, beten wir immer um die Hilfe Gottes. Da wir Jesus in seinem ganzen Leben betend sehen, müssen auch wir in unserem ganzen Leben in dieser Welt beten. Bete und lebe im Gebet. Wenn man eine Tätigkeit als lebensnotwendig erachtet, wird man Zeit finden, sie zu tun. Die fundamentale Frage ist: „Welche sind unsere Prioritäten?“ Wir müssen davon überzeugt sein, dass uns Gott das Hundertfache der Zeit gibt, die wir Ihm im Gebet widmen. Aus diesem Grund müssen wir alle unsere Seelenkräfte auf Gott hin ausrichten; Verständnis, weil wir an Ihn denken müssen; Erinnerung, weil wir die Dinge dieser Welt vergessen müssen; unsere Gefühle, weil wir uns an Ihm erfreuen müssen. Wenn wir einen Teil unserer Zeit in Treue und Ausdauer an Gott hingeben, auch wenn es täglich nur eine Viertelstunde ist, wird unser Leben friedlicher und fruchtbarer werden, und alle unsere Probleme werden gelöst werden.

#### LITERATUR

- ABHISHIKTANANDA, S., *Prayer*, Delhi 1967.
- ALFEYEV, H., *Prayer in St. Isaac of Nineveh*, in: P. Allen (Hg.), *Prayer and Spirituality in the Early Church*, Queensland 1998.
- BACHLER, K., *Das Gebet als Rettungsanker*, Linz 1998.
- BAUR, A./PLOGER, W., *Botschaft des Glaubens. Ein katholischer Katechismus*. Im Auftrag der Bischöfe von Augsburg und Essen, Donauwörth 1980.
- BILLY, J. D., *Prayer and the Family, making Saints of my Brothers and Sisters*, in: *StMor* 44 (2006) H. 2, 413–432.
- BITTER, G., *Katechese*, in: *PTh* 78 (1980) 495–518.
- BONGARDT, M., *Christliches Beten zwischen Abgrenzung und Offenheit*, in: H. Schmid/A. Renz/J. Sperber (Hg.), *Im Namen Gottes*, Regensburg 2006, 36–53.
- BONHOEFFER, D., *The Way to Freedom*, London 1966.
- BRADSHAW, F. P., *Daily Prayer in the Early Church*, London 1981.
- BRENNER, U., *Beten in Religionsunterricht und Katechese*, Essen 1999.
- BROWNE, A., *Prayer and the Bible*, in: F. Watts (Hg.), *Perspectives on Prayer*, London 2001, 1–14.
- BUNGE, G., *Irdene Gefäße. Die Praxis des persönlichen Gebetes nach der Überlieferung der heiligen Väter*, Würzburg 1996.
- BRUYERE, C., *Leben aus dem Gebet*, Düsseldorf 1953.

- D'ARCY, C. F., Art. »Prayer«, in: ERE 10 (2003) 171–177.
- DIETRICH, S., Das schweigende Gebet, Leipzig 2000.
- DIETZ, M., Kleine Philokalie, Zürich 1976.
- DRINKWATER, F. H., Teaching the Catechism, Teil 2, London 1936.
- DUNCAN, B., Pray your Way, Würzburg 1998.
- EHRlich, U., The Nonverbal Language of Prayer. A New Approach of Jewish Liturgy (TSAJ 105), Tübingen 2004.
- EXELER, A., Katechese in unserer Zeit, München 1979.
- FELMY, K. Ch., Orthodoxe Theologie. Eine Einführung, Darmstadt 1990.
- FINNEY, R. J./MALONY, H. N., Contemplative Prayer and its use in Psychotherapy, a Theoretical Model, in: JPsT 13 (1985) H. 3, 172–181.
- FOSTER, D. (Hg.), The Catholic Prayer Book from Downside Abbey, Edinburgh 1999.
- GASTON, W. R., Attention and Decorum in Early Christian Prayer, in: P. Allen (Hg.), Prayer and Spirituality in the Early Church, Queensland 1998.
- GIBBARD, M., Twentieth-Century Men of Prayer, London 1974.
- GILMAN, J. E., Fidelity of Heart, An Ethic of Christian Virtue, New York 2001.
- GOLDINGAY, J., Genesis and Exodus, London 2001.
- GRAY, J., I & II Kings, London 1977.
- GRESHAKE, G./LOHFINK, G. (Hg.), Bittgebet – Testfall des Glaubens, Mainz 1978.
- GUARDINI, R., Wille und Wahrheit, Mainz 1958.
- GUARDINI, R., Gebet und Wahrheit, Würzburg 1963.
- GUARDINI, R., Vorschule des Betens, Paderborn 1996.
- GUNTON, E. C., The Christian Faith, London 2002.
- ITTYAVIRAH, S., Prayer, the Saving Power, Kothamangalam 2002.
- JÄGGLE, M., Wege zum Beten in christlicher Tradition, in: H. Schmid/A. Renz/J. Sperber (Hg.), Im Namen Gottes, Regensburg 2006.
- JONATHAN, R., On the Lord's appearing. An Essay on Prayer and Tradition, Washington 1997.
- KAVANAUGH, K./RODRIGUEZ, O., The Collected Works of St. Teresa of Avila, Bd. 2, Washington 1976.
- KORHERR, E. J., Beten Lehren – Beten Lernen, Wien 1991.
- LECLERCQ, J., Ways of Prayer and Contemplation, Western, in: B. McGinn/J. Meyendorff (Hg.), New York 1985, 415–426.
- LIERMAN, J., The New Testament Moses, WUNT Reihe 2 (2004).
- LLOYD, J. B., The Depiction of Figures from the Hebrew Scriptures in the Art of the Roman Catacombs, in: P. Allen (Hg.), Prayer and Spirituality in the Early Church, Queensland 1998.
- LOHFF, W., Erwägungen zur dogmatischen Lehre vom Gebet, in: F. W. Bargheer/I. Röbbelen (Hg.), Gebet und Gebetserziehung, Heidelberg 1971.
- MALONEY, A. G., Prayer of the Heart, Notre Dame, Ind. 1981.
- MANIPARAMPIL, J., Word Not Yet Born, Aloor 2006.
- MANIPARAMPIL, J., Whisperings from the Clouds, Aloor 2007.

- MANTZARIDIS, G., *Spiritual Life in Palamism*, in: J. Raitt (Hg.), *Christian Spirituality*, New York 1988, 208–222.
- MARTINI, C., *Ich bin bei euch*, Freiburg 1985.
- McDOWELL, M., *Prayers of Jewish Women*, Tübingen 2006.
- MERTON, Th., *The Climate of Monastic Prayer*, New York 1963.
- METZ, J. B./RAHNER, K., *Ermutung zum Gebet*, Freiburg 1977.
- MILAVEC, A., *The Didache*, 2003.
- MILLER, D. P., *Die Psalmen und die Theologie des Alten Testaments*, in: *EvTh* 67 (2007) H. 1, 32–42.
- MOTHER TERESA, *Prayers*, Delhi 1998.
- NEIDHART, W., *Psychologische Aspekte der Gebetserziehung*, in: F. W. Bargheer/I. Röbbelen (Hg.), *Gebet und Gebetserziehung*, Heidelberg 1971, 75–85.
- OTTO, G., *Kind und Gebet*, in: ders./H. Stock (Hg.), *Schule und Kirche vor den Aufgaben der Erziehung*, Hamburg 1968, 108–120.
- PAUL, E., *Geschichte der christlichen Erziehung*, 2 Bde. Freiburg 1993, 1995.
- PLYMALE, F. S., *The Prayer Texts of Luke-Acts*, New York 1991.
- PRAJNANANANDA, P., *Daily Reflections*, Wien o. J. [2003].
- PRATT, J., *Das Gebet in der Familie*, in: *Conc(D)* 6 (1970) 118–120.
- RAHNER, K., *Von der Not und dem Segen des Gebetes*, Freiburg 1958.
- RAHNER, K., *Zwiesgespräch mit Gott?*, in: *Schriften zur Theologie* 13, Einsiedeln 1978, 148–158.
- REDFORD, J./PASCO, R. (Hg.), *Lebendiger Glaube. Eine neue Einführung in den katholischen Glauben*, Wien 1991.
- ROBINSON, J., *Gott ist anders*, München 1963.
- SCHAMBECK, M., *Mystagogisches Lernen*, Würzburg 2006.
- SCHLOSSER, M., *Der Prophet Elija, »Vater« des monastischen Lebens*, in: *GuL* 76 (2003) H. 1.
- SCHÖNBORN, Ch., *Herr, lehre uns beten*, in: *Der Pfarrer als Spiritual des Pfarrgemeinderates* 12 (1992) 1–20.
- SCHÖNBORN, Ch., *Wege des Betens*, Wien 2000.
- SCHÜLER, R., *Zur Beurteilung von Kindergebeten*, in: *Kindergottesdienst in pädagogischer Verantwortung* 6 (1968) 1–5.
- SCHÜRSMANN, H., *Das Gebet des Herrn*, Freiburg 1981.
- SCHÜTZ, Ch., *Art. »Gebet«*, in: *PLSp*, 435–448.
- SELAWRY, A., *Das Immerwährende Herzensgebet*, Weilheim 1970.
- STACHEL, G., *Gebet – Meditation – Schweigen*, Freiburg 1993.
- SUDBRACK, J., *Beten ist menschlich*, Freiburg 1981.
- TAFT, A. R., *The Liturgy of the Hours in East and West*, Collegeville 1986.
- TANQUERAY, A., *The Spiritual Life (Precis de Theologie Ascetique et Mystique)*, übers. v. H. Branderis, Rockford, Ill. 2000.
- THOTTAKARA, H., *The Prayer of the Heart*, Always 2004.
- TUCKETT, C. M., *Q, Prayer, and the Kingdom*, in: *JThS* 40 (1989) H. 2, 367–376.
- VOSWINKEL, R., *Du bist mein Atem, wenn ich zu dir bete*, in: *Meditation* 28 (2001) H. 1, 31–35.

- WALLNER, K. J., Der Rosenkranz. Zusammensein mit Gott, Betendes Gottesvolk 233 (2008) 6–9.
- WESTERMANN, C., Gebet im Alten Testament, in: RGG 2 (1958) 1213–1217.
- WOOLFENDEN, W. G., Daily Liturgical Prayer, Aldershot/Burlington 2004.
- WOOLLEY, R. M., Art. »Prayer«, in: ERE 10 (2003) 177–180.
- WU LEE, J., Paul's Use of Prayer Speech in His Chief Epistles, Kanada 1991.