

# Beten – in der Schule der Hoffnung

Für immer in Erinnerung bleibt mir ein kurzes Gespräch mit einem 11-jährigen Mädchen. Ich habe sie gefragt, ob sie gelegentlich betet. *Selbstverständlich*, kam als prompte Antwort, *täglich bete ich*. Und dann erklärte mir die kleine Dame, dass sie nicht selten den Eindruck hat, *wie gegen eine Wand zu sprechen*. Aber immer öfter komme ihr vor, sie spreche *direkt in das Herz Gottes hinein*. Ich war von der Erfahrung dieses Mädchens überwältigt. Es hatte eine freundschaftliche Beziehung zu Gott – mit ihm ein sympathisches Verhältnis von Herz zu Herz. Wer betet, kennt genauso beides: die Not, dass scheinbar keine Resonanz da ist, und ebenso die innere Verbundenheit mit Gott. Ich bin überzeugt, dass wir in unserer nervösen Zeit nichts dringender brauchen als echtes Gebet. Es ist die Quelle von Zuversicht und Geduld. Genau diese beiden Ressourcen drohen heute zu versiegen. Im „Jahr des Gebetes“, wie es Papst Franziskus für 2024 vorgibt, schlage ich vor, die eigene Gebetspraxis zu reflektieren, zu vertiefen oder auch Neues zu entdecken. Echtes Gebet nimmt uns jedenfalls in eine Schule der Hoffnung, in der wir alle Lernende bleiben.

## 1. Zur Ruhe kommen – heilsames Auf-Hören

---

Beten ist nicht das Aufsagen frommer Texte, sondern zuerst Stille, zur Ruhe kommen, heilsames Auf-Hören. Diese Vorbemerkung ist wichtig, weil wir in allen Lebensbereichen auf Leistung getrimmt sind, selbst noch in der Freizeit. Gebet unterbricht diese oftmals belastende Geschäftigkeit. Es lässt uns die Schönheit und Verletzlichkeit des Lebens wahrnehmen – und Gott selbst, der Ursprung und Ziel von allem ist. Wer betet, macht sich für einen Besuch bereit, stellt alles Überflüssige zurück. Das Gebet ist eine „Übung der Sehnsucht“, wie es der Hl. Augustinus formuliert. Wir lernen es von Jesus selbst.

Die Leute waren fasziniert von der Art und Weise, wie Jesus betete. Regelmäßig entzog er sich dem Zugriff der Menge und suchte an einem abgelegenen Ort die Gemeinschaft mit seinem Vater. Sein Gebet war eine lebendige Beziehung. Verständlich, dass die Jünger ihn baten: *Herr, lehre uns beten!* Beten ist nicht kompliziert, aber es braucht Übung und einen nötigen Freiraum – sind wir doch zu vielen Zerstreungen ausgesetzt, zu vielen „Programmen“, die uns ständig belagern. Für ein heilsames Auf-Hören braucht es im Laufe des Tages eine ganz bestimmte Zeit. Nur für Gott.

Meine Empfehlung: Mindestens 10 Minuten Stille pro Tag. Ein Atemholen. Wenn möglich, an einem vertrauten Ort. Das Gebet formt sich dann wie von selbst. Ein paar ausgewählte Gebete können eine Einstiegshilfe sein. Ich persönlich beginne meist mit einem Gebet zum Heiligen Geist. Das sammelt. Kurze Gebete können natürlich auch zwischendurch „passieren“. Es sind sorgenvolle oder dankbare Zwischenrufe, „Stoßgebete“ wie wir sagen. Das Vorbild sind Liebende, die im Laufe des Tages recht erfinderisch sind, um kleine Zeitfenster für eine persönliche Mitteilung zu finden.

---

## **2. Beschenkt und ergriffen – Lobpreis und Dank einüben**

Mein Vater war Landwirt mit einem großen Betrieb und zugleich Lokführer. Diese enorme berufliche Doppelbelastung hat er mit erstaunlicher Leichtigkeit gemeistert. Sein Geheimnis? Er hat das Haus auf unserem entlegenen Hof kaum ohne ein fröhliches Lied verlassen – manchmal war es ein alter Schlager, oftmals ein origineller Jodler. Lebensbejahung pur! Mein Vater hat uns damit ein natürliches Auf-Schauen zu Gott gelehrt. Für mich war schon als Kind klar: Lobpreis ist ein Staunen über die Schönheit und Herrlichkeit Gottes. Eine stammelnde Antwort auf ein tiefes Ergriffen-Sein.

Gerade angesichts zahlreicher Ängste und Belastungen ist dieses Auf-Schauen enorm wichtig. Jeder noch so einfache Lobpreis, gesprochen oder gesungen, richtet unseren Blick auf Gott hin, weg von allen Defiziten und oftmals aufgeblähten Schwierigkeiten. Lobpreis kann Türen öffnen, wo Menschen drauf und dran sind, zu verzweifeln. *Als die Apostel Paulus und Silas im Gefängnis beteten, begann das ganze Haus zu beben und die Kerkertüren sprangen auf*, wie wir in der Apostelgeschichte lesen (Apg 16,25f.). Im Lobpreis bekennen wir, dass Gott größer ist als all unsere Schwierigkeiten.

*Danke!* Dieses Zauberwort für mehr Lebensqualität ist ebenso eine Reaktion auf die vielen Alltags-Wunder, die uns umgeben. Mit der Dankbarkeit kehrt Freude ins Leben zurück. Sie unterbricht die Gier nach dem Immer-Mehr. So vieles lässt sich aufzählen, was nicht selbstverständlich ist. Alles Leben kommt doch von Gott und kehrt zu ihm zurück. Vergessen wir vor allem nicht, für den Schatz menschlicher Beziehungen zu danken. Gerade das abendliche „Runterkommen“ vor dem Schlafengehen ist ein wichtiger Moment, um dankbar auf den Tag zurückzublicken.

---

## **3. In Leid und Not – um Hilfe bitten**

Ich erinnere mich an eine nigerianische Frau, die oftmals in unserer Kirche gebetet hat. Ihre offensichtliche Not schrie sie laut aus sich heraus – für unser Empfinden peinlich, zumindest ungewöhnlich. Einige Leute haben mich als zuständigen Pfarrer aufgefordert, sie zum Schweigen zu bringen. Ich tat es bewusst nicht, weil ich mir dachte, dass zuerst wir unsere Art zu beten überdenken sollten. Meist trauen wir Gott viel zu wenig zu und haben vergessen, dass wir seine Töchter und Söhne sind. Engagierte Bittgebete können jede noch so kleine Restmenge von Hoffnung verstärken.

„Bittet und es wird euch gegeben!“ (Mt 7,7) Jesus fordert uns auf, inständig zu bitten – ja, sogar Gott lästig zu sein wie die Witwe aus dem Lukasevangelium (Lk 18,1–8). Sie ging dem Richter so lange auf die Nerven, bis er ihr zu ihrem Recht verhalf. Wer in diesem Sinne bittet, rechnet mit den größeren Möglichkeiten Gottes. Und Gebete werden erhört. Mit Tränen in den Augen erzählen Menschen, dass Gott eingegriffen hat. Bleiben wir also im Vertrauen, zu dem uns der Apostel Paulus auffordert: *Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor Gott!* (Phil 4,2)

Aber es gibt auch die gegenteilige Erfahrung: Gott hat die sorgenvollen Bitten nicht erhört – zumindest nicht so, wie dies erwünscht wurde. Wozu also in der Not bitten? Weiß der himmlische Vater nicht ohnehin Bescheid – auch über die eigenartigen Zumutungen des Lebens? Vermutlich müssen wir immer wieder lernen, dass Gott nicht wie ein Automat funktioniert. Eine solche Erfahrung ist ernüchternd, aber auch kostbar. Sie macht uns demütig und führt uns vor Augen, dass wir nicht die Macher des Lebens sind. Vor allem lassen sich gewisse Schwierigkeiten nicht einfach „wegbeten“.

#### **4. Über alle Grenzen hinweg – solidarisch beten**

---

Ein Missionar erzählte von einem Mann in einem entlegenen Dorf in Afrika, der täglich sehr lange betete. Meist länger als er selbst, der gewissenhaft seine morgendliche Gebetspflicht erfüllte. Als er ihn eines Tages zur Rede stellte, antwortete dieser, dass er für das ganze Dorf beten würde. Der Missionar erwiderte, dass dies doch mit einer einzigen Fürbitte erledigt wäre. Doch der Mann entgegnete: *Beim Beten gehe ich mit meinen Gedanken von einer Hütte zur nächsten. Das braucht seine Zeit.* Für mich ein überzeugendes Beispiel. Im Gebet stellvertretend die Welt zu Gott bringen.

Gebet weitet das menschliche Herz, macht es zum Resonanzraum für „Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute“ (Gaudium et spes, 2. Vatikanisches Konzil). Beten öffnet Menschen füreinander und verbindet. Es wächst fast natürlich eine größere Achtsamkeit für ein größeres Wir. Christliches Beten ist immer solidarisch. Es bleibt nicht bei den eigenen Befindlichkeiten und Sorgen stecken. Wer im Namen Jesu betet, nimmt den Herzschlag Gottes wahr und verbündet sich mit den Notleidenden unserer Zeit – vor allem mit jenen, die Terror, Krieg und Vertreibung erleben. Kraft und Hoffnung in aller Ohnmacht.

Christliches Beten ist niemals eine Flucht aus der Welt. Es ist eine bewusste Weltzuwendung. Im „Vaterunser“ beten wir doch: *Dein Reich komme, Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden!* Dafür bleibt viel zu hoffen, viel zu ersehnen. Angesichts der großen globalen Krisen wird ein authentisches Gebet in unseren Tagen fast automatisch zur Klage vor Gott, zur flehentlichen Bitte um mehr Gerechtigkeit. Lassen wir nicht nach im Gebet um Frieden und Versöhnung. Das Gebet ist die stärkste Kraft, um die zerrissene Menschheit zu einen und die Ausgeschlossenen hereinzunehmen.

## 5. Nicht nur bei Erschöpfung – Herzensenergie tanken

---

Ohne Energie kein Leben. Täglich haben wir zu lernen, mit Energie sorgfältiger umzugehen. Ebenso gewissenhaft müssen wir auf den inneren Energiehaushalt achten – es geht zu schnell, dass Menschen ausgelaugt, ausgepowert oder ausgebrannt sind. Streit und Unversöhnlichkeit sind zwei der stärksten Energiefresser aller Zeiten. Wo und wie auch immer – wir alle brauchen viel Geist, um die alltäglichen Aufgaben zu meistern. Durch das Gebet haben wir Zugang zu Gottes Herzensenergie. Die Bitte um Gottes Geist ist wie ein Atemholen, wie ein Energie-Tanken. Immer erfrischend.

Gott schenkt seinen Heiligen Geist unerhört großzügig. Wer ihn empfängt, wird innerlich aufgebaut, ja „empowert“, um einen heutigen Ausdruck zu verwenden. Paulus bestätigt dies im Brief an die Gemeinde in Rom: *Ihr habt nicht einen Geist der Knechtschaft empfangen, sodass ihr immer noch Furcht haben müsset, sondern ihr habt den Geist der Kindschaft empfangen, in dem wir rufen: Abba, Vater!* (Röm 8,15) Ja, Gott selbst kommt unserem stammelnden Beten zu Hilfe. Sein Geist ist der Meister echter Beziehung. Er schenkt unserem Beten Lebendigkeit und Wärme.

Angesichts der vielen Kälteströmungen unserer Zeit brauchen wir dringend jenes Feuer, das aus dem Herzen Gottes strömt. Wer es aufnimmt und sich davon entzünden lässt, wird selbst zur Energiequelle für andere. Mutige machen Mut. Begeisterte können begeistern. Geistvolle Menschen bauen Gemeinschaft auf, stiften Einheit. Der Heilige Geist wirkt höchstpersönlich, verwandelt Menschen und schenkt neuen Lebensmut: *Die Hoffnung lässt nicht zugrunde gehen; die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen* (Röm 5,5). Hoffnung trotz allem!

*Liebe Schwestern und Brüder! Im hörenden, gottvollen und weltoffenen Gebet hat alles Platz, was uns berührt oder erschreckt, positiv bewegt oder überfordert. Nichts sollte übersehen oder verdrängt werden. Vor allem vergessen wir nicht, füreinander, miteinander und für die Welt zu beten. Das ist ein wichtiger Auftrag unserer christlichen Berufung. Ich bin zutiefst dankbar für alle Lernschritte und Erfahrungen in der Schule der Hoffnung. ■*

Mit herzlichen Grüßen und Segenswünschen  
für das „Jahr des Gebetes“

+Hermann Glettler

DIÖZESANBISCHOF VON INNSBRUCK

