

Klaus Douglass

be·ten

Ein Selbstversuch

adeo

*Gott ist immer da – davon bin ich überzeugt.
Uns fehlt nur oft das nötige Handwerkszeug,
um uns für seine Gegenwart zu öffnen.*

Inhalt

Vorwort	11
<i>Tag 1:</i> Zusammen auf dem Weg – Beten bei einer Prozession	19
<i>Tag 2:</i> Hurra, ich habe Durst! – Beten voller Sehnsucht	26
<i>Tag 3:</i> Das Erinnerungsvermögen der Seele – Beten voller Dank	31
<i>Tag 4:</i> Erbauliche Gedanken vor Mitternacht – Beten in einer alten Kirche	36
<i>Tag 5:</i> Rennst du noch oder betest du schon? – Beten beim Laufen	43
<i>Tag 6:</i> Das sakrale Aschenputtel – Beten für andere	48
<i>Tag 7:</i> An der Quelle – Beten mit der Bibel	53
<i>Tag 8:</i> Leben mit Ergebnissicherung – Beten als Tagesrückblick	58
<i>Tag 9:</i> Mehr als nur Entspannungstechnik – Beten durch bewusstes Atmen	62
<i>Tag 10:</i> Ohne Unterlass – Beten mit dem Jesusgebet	67
<i>Tag 11:</i> Auf Du und Du mit dem Himmel – Beten ganz intim ...	72
<i>Tag 12:</i> Komplimente erhalten die Freundschaft – Beten und Loben	79
<i>Tag 13:</i> Die dreizehnte Aufgabe des Herkules – Beten mit dem Vaterunser	84
<i>Tag 14:</i> Liebe lebt von der Vergebung – Beten voller Bedauern ...	91
<i>Tag 15:</i> Gottes Stimme in unserem Inneren – Beten und Hören	97
<i>Tag 16:</i> Das große theologische Rätsel – Beten und Bitten	103
<i>Tag 17:</i> Unverschämt fromm oder fromme Unverschämtheit? – Beten mit Jabez	110
<i>Tag 18:</i> Jammern mit Perspektive – Beten und Klagen	115

<i>Tag 19: Gebetslyrik für Anfänger – Beten mit neu geschriebenen Psalmen</i>	120
<i>Tag 20: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind ...“ – Beten in Gemeinschaft</i>	125
<i>Tag 21: Kleinkindgeplapper für Erwachsene – Beten in Zungen</i>	132
<i>Tag 22: Geliehene Worte – Beten mit Gebetsbüchern</i>	137
<i>Tag 23: Gott ist gegenwärtig – Beten durch Anbetung</i>	142
<i>Tag 24: Wie man sich jeden Bibeltext erschließt – Beten mit Martin Luther</i>	147
<i>Tag 25: Besinnung in der Cyberkirche – Beten im virtuellen Andachtsraum</i>	153
<i>Tag 26: Putzen für Jesus und Angelina – Beten und Arbeiten</i> ...	158
<i>Tag 27: Zutiefst bewegt – Beten mit Gebärden</i>	163
<i>Tag 28: Geh schon mal in dich, ich komm gleich nach! – Beten und Schweigen</i>	168
<i>Tag 29: Verliebt in eine Statue – Beten vor einem Christusbild</i> ...	174
<i>Tag 30: Chi ist, wenn es trotzdem wirkt – Beten in einem japanischen Gebetsgarten</i>	179
<i>Tag 31: Ramadan für Anfänger – Beten und Fasten</i>	184
<i>Tag 32: Auf der Suche nach dem alten Zauber – Beten in einer Taizé-Andacht</i>	189
<i>Tag 33: Meine etwas andere Geburtstagsfeier – Beten beim Malen einer Ikone</i>	195
<i>Tag 34: Wiederholung ist die Mutter der Erfahrung – Beten mit dem Rosenkranz</i>	201
<i>Tag 35: Stark wie ein guter Espresso – Beten in zehn Sekunden</i>	208
<i>Tag 36: Das Herz ist eine miese Gegend – Beten mit den Rachepsalmen</i>	213
<i>Tag 37: Der wahrscheinlich 500. Versuch – Beten beim Abendmahl</i>	221

<i>Tag 38: Ein zärtlicher Kuss Gottes – Beten bei Segnung und Salbung</i>	226
<i>Tag 39: Chaossymphonie und Gänsehaut – Beten mit Tönen</i>	231
<i>Tag 40: Gipfelerlebnis mit Hindernissen – Beten auf dem Pilgerpfad</i>	237
<i>Tag 41: Gespräche mit Gott – Beten im Dialog (frei nach Neale D. Walsch)</i>	244
<i>Tag 42: Göttliches Schauspiel für Eingeweihte – Beten im orthodoxen Gottesdienst</i>	253
<i>Tag 43: Lass die Kirche rocken! – Beten durch Lobpreismusik</i>	261
<i>Tag 44: Schwedenhäppchen für die Hosentasche – Beten mit den Perlen des Lebens</i>	268
<i>Tag 45: Das Schöne steckt im Detail – Beten mit dem Fotoapparat</i>	273
<i>Tag 46: Hier steppt der Bär! – Beten beim Tanzen</i>	280
<i>Tag 47: Fünf kleine Stellschrauben des Lebens – Beten als Alltagsliturgie</i>	284
<i>Tag 48: Der göttliche Liebesbrief – Beten mit der Lectio divina</i>	291
<i>Tag 49: Nichts ist schwieriger als Nichtstun – Beten durch Heiligung des Sabbats</i>	296
<i>Tag 50: Glaube geht durch die Nase – Beten mit Weihrauch</i>	303
Nachwort	311
Über 100 Weisen zu beten	315

Vorwort

Vor ein paar Jahren habe ich einmal die **These** aufgestellt, es gäbe fünfzig Weisen zu beten. Langweilig sei Beten nur dann, wenn man (wie die meisten Menschen hierzulande) davon nur eine Handvoll kenne. – Ich und meine große Klappe! Doch scheinbar habe ich mit meiner Aussage einen Nerv getroffen, denn auf kaum einen Satz wurde ich in den vergangenen Jahren so oft und so interessiert angesprochen wie auf diesen. Vielen geht es scheinbar ähnlich wie mir: Sie glauben an Gott, empfinden aber, wenn sie ehrlich sind, das Gebet oft als eine ziemlich mühsame und eintönige Angelegenheit. Kein Wunder: Es ist ja auch nicht ganz einfach, sich mit einem Wesen zu unterhalten, das man weder sehen noch hören, noch anfassen kann.

Immer wieder bin ich darum gefragt worden: „Wie sehen denn diese fünfzig Weisen aus?“ Hier und dort bin ich sogar eingeladen worden, Vorträge über dieses Thema zu halten. Ausgerechnet ich! Es gibt sicherlich einige Themen, zu denen ich Sinnvolles beitragen kann, doch „Beten“ gehörte bislang nicht dazu. Also habe ich die Leute oft hingehalten und geantwortet, ich würde über diese Frage irgendwann mal ein Buch schreiben. Und in der Zwischenzeit habe ich klammheimlich Weisen zu beten gesammelt.

Über zehn Jahre sind seither vergangen und ich löse hiermit mein Versprechen ein. Endlich. Allerdings hatte ich ursprünglich vor, eine Art „**Rezeptbuch**“ zu schreiben: „Man nehme diese und jene Zutat, gieße alles fröhlich ineinander, rühre das Ganze kräftig um, und fertig ist das Gotteserlebnis.“

So funktioniert das aber nicht. Denn das Heilige lässt sich nicht mithilfe von Methoden einfangen. Als ich begann, mich ernsthaft mit diesem Projekt zu beschäftigen, wurde mir schnell klar, dass ich die fünfzig Arten des Gebets selbst erproben, das heißt einen **Selbstversuch** durchführen muss, wenn ich authentisch darüber schreiben will. Ich merkte aber auch, dass das, was ich dabei erlebte, höchst individuell war. Und dass ein Leser oder eine Leserin, wenn sie genau die gleichen Übungen machen würden wie ich, dabei möglicherweise völlig andere Erfahrungen sammeln würden.

So kam ich auf den Gedanken, eben kein „religiöses Kochbuch“ zu veröffentlichen, sondern meinen Selbstversuch tagebuchartig zu doku-

mentieren und Sie an meinen Erfahrungen teilhaben zu lassen. Was ich dabei erlebte, war für mich teilweise wirklich bewegend. Anderes wiederum erschien mir eher kurios und wunderbar. Manches wirkte – wie Sie schnell merken werden – auf mich auch einfach nur skurril und komisch.

Nun! Ich kann die kritischen **Einwände** gegen ein solches Vorgehen schon ahnen: „So ein ‚Schnupperkurs in Sachen Gebet‘ ist bereits von seinem Ansatz her total oberflächlich und die Darstellung der einzelnen Gebetsformen alles andere als objektiv. Außerdem ist der lockere Ton eines solchen Buches dem ernsthaften Thema doch eher unangemessen.“

Stimmt. Dem allen kann ich nur beipflichten. Wenn Sie eine hochtheologische und zugleich tiefgehende, eine objektive und garantiert humorfreie Darstellung des Themas „Gebet“ suchen, sollten Sie unbedingt auf andere Bücher zurückgreifen. Davon gibt es schließlich eine ganze Menge. Einige davon würde ich Ihnen sogar ausdrücklich empfehlen. Lesen Sie die. Meistens beschäftigen sich solche Publikationen nur mit einer oder mit ganz wenigen Gebetsformen und behandeln diese mit der notwendigen Sachlichkeit und Tiefe. Und das ist auch gut so.

Dieses Buch hier ist ein wenig anders. Klar: Ein Selbstversuch ist schließlich schon vom Ansatz her etwas höchst Subjektives. Und da ich fünfzig Tage lang jeweils eine andere Gebetsart ausprobiert habe, ist der Vorwurf, nichts davon „richtig“ gemacht zu haben, durchaus naheliegend. Wenn Sie es **„richtig“ machen** wollen, müssen Sie eine Gebetsform oft monate-, ja, mitunter sogar jahrelang einüben. Erst dann können Sie wirklich etwas Qualifiziertes darüber sagen. Andererseits ist das Leben kurz. Ich hätte meine These von den 50 Weisen nie belegen können, wenn ich jede Gebetsart erst mal jahrelang ausprobiert hätte. Wenn Sie also zu den Vertretern der „Eine-Gebetsweise-pro-Jahrgenügt“-Theorie gehören: Bitte schön! Vielleicht kann dieses Buch Ihnen trotzdem helfen, sich einen Überblick darüber zu verschaffen, mit welcher Übung Sie den Anfang machen oder mal etwas Neues ausprobieren wollen.

Allerdings: So ganz kann ich die Theorie, dass wir uns auf wenige Arten des Betens beschränken sollen, nicht teilen. Es ist völlig normal, wenn wir unsere individuellen Favoriten und Schwerpunkte entwickeln. Aber schon unter uns Menschen ist „Kommunikation“ ein unglaublich buntes, vielschichtiges Geschehen. Wir beschränken uns eben nicht auf

zwei oder drei Ausdrucksmöglichkeiten, sondern funken sozusagen auf allen Kanälen: Wir reden, schreiben, singen, simsen, schimpfen, winken, lachen, weinen, umarmen einander usw. Je breiter die Palette der von uns genutzten Kommunikationswege ist, desto mehr erfahren wir voneinander und desto lebendiger ist unser Gespräch. Und umgekehrt: Je eingleisiger unsere Kommunikation verläuft, desto langweiliger und eintöniger wird sie. Ich behaupte: Ähnliches gilt auch für unser Gebet, denn Beten ist nichts anderes als **Kommunikation mit Gott**. Je breiter die Palette der Ausdrucksmöglichkeiten ist, derer wir uns dabei bedienen, desto lebendiger und interessanter wird dieses Gespräch. Ständige Gleichförmigkeit ist auch hier der Killer jeder lebendigen Kommunikation und endet in dem – wenn auch häufig unausgesprochenen – Gebet: „Lieber Gott, dasselbe wie gestern, Amen.“

Der Philosoph und Psychotherapeut Paul Watzlawick hat einmal gesagt: **„Wer als Werkzeug nur einen Hammer hat, sieht in jedem Problem einen Nagel.“** Ähnlich geht es jemandem, der nur ein oder zwei Weisen zu beten kennt. Ich erinnere mich, dass ich als Kind von meiner Mutter zwei Gutenachtgebete gelernt habe, mit denen ich viele Jahre versuchte, allen Situationen meines Lebens zu begegnen. Wenn „Müde bin ich, geh zur Ruh“ nicht passte (was bei einem lebhaften kleinen Bengel wie mir meistens der Fall war), dann betete ich eben: „Lieber Gott, mach mich fromm, dass ich in den Himmel komm.“ Schon damals war mir bewusst, dass dieses Instrumentarium ziemlich begrenzt war, weil es eine Vielzahl von Lebenslagen nicht wirklich abdeckte. Aber ich kannte nur diese beiden Gebete, und dass man Gott mit freier Rede ansprechen darf, lernte ich erst später. Allein diese eine neue Gebetsform eröffnete mir damals einen weiten Horizont. Vielleicht ahnen Sie, wie es mir jetzt ergeht, wo ich dieses Buch fertig habe.

Vielleicht fragen Sie sich auch: „Wie kommt dieser Typ eigentlich auf **die Zahl 50?** Vielleicht gibt es ja auch 96 oder 333 oder sogar unendlich viele Weisen zu beten.“ Und damit haben Sie völlig recht. Anfangs habe ich diese Zahl einfach mal provokativ in den Raum gestellt. Dann habe ich angefangen zu sammeln und bin im Laufe meiner Recherchen zu diesem Buch auf weit über hundert Weisen des Betens gekommen. Sie finden sie im Anhang aufgelistet. Und sicherlich sind es in der Tat noch sehr viel mehr.

Ich habe es bei meiner Ausgangsthese belassen und fünfzig dieser Formen im Rahmen meines Selbstversuchs ausprobiert. Dabei habe ich

alle Grundgebetsarten berücksichtigt und darüber hinaus versucht, eine möglichst bunte Mischung von Gebetsweisen zu finden, die ich – ganz subjektiv – als inspirierend und horizonterweiternd empfand und von denen ich mir neue, ungeahnte Zugänge zu Gott erhofft habe.

Wobei ich manchmal gefragt wurde: „Ja, sind denn die Gebetsformen, die Sie da aufführen, alle **christlich**?“ Ich verstehe diese Frage und finde sie doch irreführend. Denn ob unser Beten christlich ist oder nicht, entscheidet sich meiner Meinung nach nicht so sehr an der äußeren Form, sondern daran, an wen wir uns mit unserem Gebet wenden. Moslems knien vor ihrem Gott nieder, Juden erheben die Arme zum Himmel und Buddhisten meditieren – sollten Christen das deswegen nicht tun? Zweifellos gibt es Gebetsformen, die dem Wesen des Christentums widersprechen: Menschen- und Tieropfer zum Beispiel. Aber das ist viel seltener der Fall, als wir manchmal meinen. Im Großen und Ganzen empfehle ich, mit dieser Frage gelassen umzugehen und nicht so viele Berührungspunkte zu haben.

Viel wichtiger als die Unterscheidung zwischen christlichen und möglicherweise unchristlichen Gebetsformen ist für mich die Frage, ob die jeweilige Weise des Betens zu uns „**passt**“ oder nicht. Jeder von uns kommuniziert anders; das gilt auch für unser Gebet. Wenn eine bestimmte Art des Betens unsere Beziehung zu Gott vertieft, ist sie auch gut für uns. Und wenn das nicht der Fall ist, ist es unerheblich, ob vielleicht Tausende andere diese Art des Gebets mit Gewinn praktizieren. Für uns ist sie dann offensichtlich ungeeignet. Der Punkt ist: Es gibt keine Gebetsform, die für alle Menschen und in allen Lebenssituationen gleichermaßen geeignet und angebracht wäre. Ein trauriger Mensch muss nicht danken, ein glücklicher Mensch braucht nicht zu klagen, ein unmusikalischer Mensch muss nicht singen und ein ADHSler sollte sich nicht mit Stille-Übungen plagen. Was für den einen gut ist, ist es nicht zwangsläufig auch für den anderen. Vielmehr muss jeder Mensch seine ganz eigene Weise finden, mit Gott zu kommunizieren. Dass Sie eine Idee von der Vielfalt der Gebetsformen bekommen und dabei hoffentlich eine oder mehrere zu Ihnen passende Weisen finden, ist mein persönlicher Wunsch für dieses Buch.

Da es mir zuallererst um eine Entdeckungsreise in die Wunderwelt des Betens geht, bitte ich Sie auch, die von mir am Ende jedes Kapitels gegebenen **Noten** nicht als abschließende Bewertung einer Gebetsform zu verstehen. Sie sind nicht objektiv, sondern so etwas wie mein ganz

persönlicher „spiritueller Fingerabdruck“. Es ist nur normal, wenn der bei Ihnen völlig anders aussieht als bei mir. Ich fand es allerdings wichtig, mich im Rahmen meines Selbstversuchs zu positionieren und nicht einfach feige der Stimme zu enthalten. Kann sein, dass ich damit einigen auf die Füße trete, aber das ist nicht meine Absicht. Mir geht es vielmehr erstmal darum, meine eigenen Gefühle auf die Reihe zu bekommen. Doch auch Sie haben etwas von meinen Noten: Denn dadurch bringe ich Sie dazu, sich ebenfalls zu positionieren, und das ist auf alle Fälle positiv. Es holt Sie aus der reinen Leserrolle heraus. Sei es, dass eine gute Note Sie reizt, diese Gebetsform auch mal auszuprobieren, oder dass eine von mir gegebene schlechte Note Sie provoziert, sich Ihr eigenes Bild zu machen.

Eine Bemerkung noch zur Frage des **Humors**. Bei jedem von uns verläuft die persönliche Humorgrenze etwas anders. Ich versuche – und zwar durchaus als Bestandteil meiner Spiritualität! –, mich selbst, das Leben und auch religiöse Fragen zwar ernst, aber nicht allzu schwer zu nehmen. Darum kann ich fast allem eine humorvolle Perspektive abgewinnen. Ich weiß: Das geht nicht jedem so. Darum ist der Vorwurf, ich behandle die Dinge nicht mit dem nötigen Respekt, geradezu unvermeidbar. In meinen Augen aber verbindet sich das Heilige mit Lachen, Leichtigkeit und vor allem mit einem gesunden Schuss Selbstironie in viel besserer Weise als mit verbissenem Ernst. Wobei keineswegs jedes Kapitel ein Schenkelklopfer ist. Keine Sorge. Darum geht es auch nicht. Manche Übungen haben mich tief erschüttert, andere eine Vielzahl von Fragen aufgeworfen – und an die erwähnte Leichtigkeit musste ich mich im Lauf meines Selbstversuchs erst langsam herantasten. In jedes Kapitel habe ich deshalb auch versucht, reflektierende Gedanken einzubauen, schon allein, um meine Wissbegierde zu stillen, aber auch, damit das Buch nicht im Subjektiven verflacht.

Ich hatte das Glück, dass ich im Sommer 2010 vor Antritt einer neuen Stelle einen dreimonatigen **Studienurlaub** absolvieren konnte. In dieser Zeit habe ich den Großteil meiner Übungen gemacht und dokumentiert. Den Rest habe ich im Jahr darauf ergänzt. Dabei war es mir wichtig, eine möglichst bunte Mischung zu finden. Natürlich sind „die üblichen Verdächtigen“ dabei, also Bitte, Lob, Dank usw. Aber in diesem Buch finden Sie auch recht exotische Versuche. Ich habe in einer alten Klosterkirche übernachtet (na ja, nicht ganz), in Zungen geredet, gefastet, eine Ikone gemalt, die 99 Namen Allahs gebetet, an einem

Zen-Kurs teilgenommen, den Sabbat geheiligt, gesungen und getanzt, einen virtuellen Andachtsraum besucht, Gott ein Rauchopfer gebracht, bin auf den Sinai gepilgert und vieles andere mehr.

Bei alledem habe ich eine Menge Spaß gehabt, viel gelernt und vor allem den Eindruck gewonnen, „empfänglicher“ für die Gegenwart Gottes in meinem Leben geworden zu sein. Und das ist es, was Gebet letztlich bewirken soll: uns in Berührung mit Gott bringen. Das **Ziel dieses Buches** ist, Sie an der Fülle dessen teilhaben zu lassen, was Gebet sein kann. Dabei ist es nicht nötig, dass Sie es von Anfang bis Ende lesen. Sie können sich gezielt irgendwelche Kapitel heraussuchen. Nebenbei: Ich nehme den Vorwurf der Oberflächlichkeit gerne in Kauf, wenn Ihre Gottesbeziehung beim Lesen dieses Buches an Tiefe gewinnt. Wenn Sie am Schluss zu völlig anderen Ergebnissen kommen als ich, aber neu Lust verspüren, selbst wieder mehr und vor allem „bunter“ zu beten, hat sich mein Buch auf jeden Fall gelohnt.

Ich wünsche Ihnen eine ebenso inspirierende wie vergnügliche Lektüre!

Eltville am Rhein, im Sommer 2011

Klaus Douglass

Der Herr ist mein Hirte
mir wird nichts
mangeln

Psalm 23

er weidet mich auf einer grünen Aue
und fñhret mich zum frischen Wasser.
ERQUICKET MEINE SEELE;
er fñhret mich auf reicher Stfede
um meines Knechtet willen
Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal
furchte ich kein

Du bereitest vor mir einen Tischn
meiner Feinde Tisch
Du setztst und Barmherzigkeit
Du salbest mein Haupt mit f3l
und schenkest mir Wohlgeruch
weil ich mich nicht
verloren habe
und weil ich nicht
verloren habe
weil ich mich nicht
verloren habe

Denn ich werde
BLEIBEN
im Hause
des Herrn
immerdar.

Tag 1: Zusammen auf dem Weg

Beten bei einer Prozession

Heute geht es also los – und ich bin sehr gespannt! Eine geistliche Reise von fünfzig Tagen liegt vor mir, und ich erwarte nichts Geringeres, als Gott zu begegnen. Wow! Wobei ich zugleich ahne, dass das nur auf dem Umweg über mich selbst geht. Sprich: Wenn ich mit Gott in Berührung kommen möchte, werde ich erst mal auf mich selbst treffen: auf meine Wünsche, Sehnsüchte und Träume. Auf meine Ideale, Stärken und Begabungen. Und leider auch auf meine Vorurteile, Ängste und Unzulänglichkeiten. Es gibt nämlich keinen Weg zu Gott an der Wahrheit unseres Lebens vorbei. Vielleicht habe ich mir deshalb mit meinem Selbstversuch so viel Zeit gelassen. Nicht, weil ich die Begegnung mit Gott, sondern die mit mir selbst scheue.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Ich komme ganz gut mit mir zurecht. Meistens jedenfalls. Vielleicht, weil ich im Lauf der Jahre ein gewisses Bild von mir aufgebaut habe, mit dem ich recht gut leben kann. Eine Art Arbeitshypothese, die ich nicht groß hinterfrage. „Never change a running system – verändere nie ein funktionierendes System“, heißt es in der Computerbranche. Denn wer allzu sehr daran schraubt und herumbessert, dem kann es passieren, dass ihm das ganze System abstürzt. Und fünfzig Tage auf verschiedene Weisen zu beten bedeutet, tief in das eigene „Betriebssystem“ einzugreifen. Sich selbst auszuloten, neue Möglichkeiten zu entdecken, Grenzen zu überschreiten.

Eigentlich ist es genau das, worum es beim Christsein geht: immer wieder neu aufbrechen, sich nicht festsetzen, auf dem Weg bleiben. Einer meiner theologischen Lehrer pflegte zu sagen: „Das Wichtigste am Glauben sind die Füße.“ Dieses Wort hat sich mir tief ins Bewusstsein gebrannt, gerade weil es so ungewöhnlich klingt. Ist Glaube nicht eine Herzenssache? Oder auch eine Angelegenheit des Kopfes: eine bestimmte Weise, die Dinge zu sehen? Ja! Und dann ist Glaube natürlich auch eine Sache zupackender Hände: eben nicht nur Gesinnung und Theorie, sondern hoffentlich lebendige, tätige Praxis. So dachte ich jedenfalls immer. Und dann kam dieser Mann und sagte: „Das Wichtigste am Glauben sind die Füße.“ Ich vermute, dass ich nicht der Einzige war, der über diesen Satz unmerklich den Kopf schüttelte. Doch einmal auf diese Spur gebracht, entdeckte ich, wie viele Weg-Geschichten

in der Bibel erzählt werden, angefangen von Abraham und Mose bis hin zu dem Wanderprediger Jesus und den Reisen der Apostel. Jesus berief seine Jüngerinnen und Jünger mit den Worten „Folge mir nach“. Wussten Sie, dass sich die ersten Christen der Bibel zufolge nicht „Christen“ nannten, sondern „Menschen des Weges“? Für sie war Christsein kein fester Standpunkt, sondern so etwas wie eine Straße, auf der sie sich miteinander vorantasteten. Wahrscheinlich wäre im Lauf der Kirchengeschichte viel Schaden vermieden worden, wenn Christinnen und Christen dies beherzigt hätten, statt sich und anderen einzureden, sie wären bereits angekommen.

Also: Wenn „Unterwegs-Sein“ zum Kern des christlichen Glaubens gehört, wird es höchste Zeit, dass ich mich mal wieder auf den Weg mache. Hoffentlich habe ich mir da nicht zu viel vorgenommen. Ein bisschen mulmig ist mir schon. Egal. Jetzt will ich es wissen. Ich will diesem Gott ganz neu auf die Spur kommen.

Eigentlich wollte ich meinen Selbstversuch eher ruhig angehen lassen. Doch auf dem Kalender steht heute „Fronleichnam“, und auch wenn es mir etwas schnell geht, nehme ich diesen besonderen Event natürlich mit. Und irgendwo passt es auch. Denn an diesem Tag begehen katholische Christen eine feierliche Prozession – einen religiösen Umzug. Ich bin zwar nicht katholisch, aber was könnte angemessener sein, als meine spirituelle Reise mit einer kleinen Wanderung zu beginnen, die unter einem großen religiösen Thema steht? So bleibt das Sich-auf-den-Weg-Machen nicht nur ein Prozess, der sich in meinem Kopf abspielt, nein, ich spüre es am eigenen Leibe, was es bedeutet, den eigenen Standpunkt und die eigene Sicherheitszone, innerhalb derer ich mich eingerichtet habe, zu verlassen und mich aufzumachen zu neuen Ufern. Das Wichtigste am Glauben sind die Füße.

Ich muss gestehen, dass ich noch nie an einer Fronleichnamsprozession teilgenommen habe. Dieser wohl katholischste aller Feiertage ist mir innerlich eher fremd. Der Begriff „Fronleichnam“ hat, nebenbei erwähnt, nichts mit einem „frohen Leichnam“ zu tun, sondern leitet sich von dem mittelhochdeutschen *vrône licham* – „des Herren Leib“ – ab. Im Englischen und anderen Sprachen trägt das Fest den Namen „Corpus Christi“. An diesem Tag dreht sich alles um eine geweihte Abendmahlsoblate, die in einer feierlichen Prozession durch die Straßen getragen wird. Die Gläubigen sind fest davon überzeugt, dass es sich hierbei um den Leib des gekreuzigten Christus handelt. Ich gestehe,

dass ich mit dieser doch sehr gegenständlichen Vorstellung etwas Mühe habe. Aber das soll jetzt nicht mein Thema sein. Dem „Abendmahl“ als Gebetserfahrung widme ich später ein eigenes Kapitel. Mir geht es heute vor allem um die Prozession, um das Unterwegssein, um meine geistliche Reise.

Ich habe in den letzten Tagen im Internet recherchiert, wo in der Nähe Fronleichnamstage angeboten werden, und mich für diejenige auf dem Frankfurter Römerberg entschieden. Das wird wohl die größte. Und „groß“ ist auf alle Fälle schon mal vielversprechend, oder? Tatsächlich: Scheinbar ist das gesamte katholische Frankfurt unterwegs, denn mehrere Tausend Gläubige haben sich an diesem frühsommerlichen Morgen versammelt. Die Kulisse ist hochfeierlich: Trompeten, Fahnen und Uniformen, wohin das Auge blickt. Mitten auf dem Platz befindet sich eine geschmückte Bühne, umgeben von rund einem Dutzend Priestern, bunt gewandeten Ordensleuten und später auch Kindern. Im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht – von prächtigen Blumengestecken umrahmt – der sogenannte „Himmel“, ein mit edlem Stoff bezogener Baldachin. Er beschirmt ein etwa 20 Zentimeter hohes Goldkreuz mit Sichtfenster – „Monstranz“ genannt –, in der sich die bereits erwähnte Oblate befindet beziehungsweise nach katholischer Vorstellung eben der Leib Christi. Die Sonne scheint und es ist ein echtes Fest für die Sinne. Ich tauche ein in viele bunte Farben, eine Band spielt Sakro-Pop und das Ganze hat viel Bewegung. Der Gottesdienst ist kurzweilig und erstaunlich locker. Ist das gleich die erste sakrale Neuentdeckung für mich?

Denke ich. Doch dann beginnt die Prozession. Der diensttuende Weihbischof und eine Gruppe von Priestern laufen mit der Monstranz unter dem „Himmel“ voran und etwa 3.000 Gläubige folgen ihnen auf dem gut anderthalb Kilometer langen Rundweg zum Frankfurter Dom. Seltsam: Sosehr ich mir auch vor Augen halte, dass ich hier gemeinsam mit anderen Gläubigen das Unterwegssein praktiziere, meine „spirituellen Sensoren“ wollen sich einfach nicht auf Empfang stellen. Vielmehr ertappe ich mich dabei, wie mein Blick an einem Brezelstand am Straßenrand heften bleibt. Schlagartig fällt mir ein, dass ich nichts gefrühstückt habe, weil ich sonst meine S-Bahn verpasst hätte. Wie kommt so ein Stand eigentlich hierher? Und: Ob es wohl sehr auffallen würde, wenn ich den Zug kurz verließ, um mir eine dieser schrecklich lecker duftenden Laugenteile zu holen? Ich stelle mir nur vor, wie ich die Stra-

ßenseite wechsele, um mir eine Brezel zu kaufen, und plötzlich bleiben alle stehen und gucken mich groß an: „Das ist aber das falsche Brot, dem du folgst, Bruder!“

Auf einmal schallt uns von einer Seitenstraße ein Mordsgegröle entgegen: Sprechchöre, Tröten, Trillerpfeifen. Das irritiert mich vollends in meiner Andacht, mit der ich ohnehin Mühe habe. Sind es Rechtsradikale? Globalisierungsgegner? Protestiert der Atheistenbund? Aber es handelt sich nur um Schlachtenbummler, denn heute Abend findet in Frankfurt ein Fußball-Länderspiel statt. Es sind nicht sonderlich viele Fans, aber dafür machen sie ein ziemliches Spektakel. Es ist irgendwo witzig: Fahnen hier, Fahnen dort. Die einen grölen: „Deutschland!“ (schrecklich falsch). Die anderen singen: „Wenn das Brot, das wir teilen, als Rose erblüht“ (ziemlich falsch). Die skurrile Begegnung währt nur kurz, da trollen sich die Fans (die anderen) und verkrümeln sich in irgendwelche Seitengassen. Sie folgen dem Ball, wir der Oblate.

Doch auch nach diesem Zwischenfall gelingt es mir irgendwie nicht, mich in das Geschehen einzuklinken. Ich fühle mich einfach nicht wohl. Vielleicht liegt es daran, dass ich Umzüge und Aufmärsche nicht sonderlich mag, egal, in welcher Form. Es hat mich nie gereizt, bei so etwas länger zuzuschauen, geschweige denn mitzumachen. Und ich merke, dass ich auch heute eher die Position eines Zuschauers einnehme, als mich wirklich in das Geschehen zu integrieren. Allerdings spüre ich, dass sich mein Unbehagen nicht ganz so einfach auf den Punkt bringen lässt. Während ich neben den anderen hertrotte und überlege, was mich stört, komme ich nach und nach darauf: Es ist nicht so sehr nur das äußere Drum und Dran der Prozession mit ihren Fahnen, Farben und Symbolen, das mir fremd ist. Es sind die vielen Menschen. Ich suche nach Gott – und es fällt mir sehr viel leichter, mich auf diese Suche zu konzentrieren, wenn ich allein bin.

Im Verlauf der gut halbstündigen Route ertappe ich mich dabei, dass ich mal vorne, mal hinten, mal links und mal rechts an dem Zug entlanglaufe. Erst will ich mir die vom Weihbischof durch die Straßen getragene Monstranz näher anschauen, dann nehme ich Abstand von einer Gruppe leicht euphorisierter Gläubiger, die ausgesprochen laut und demonstrativ singt. Während ich so mit der Menschenmenge weiterlaufe und dabei klammheimlich nach einem weiteren Brezelstand Ausschau halte, merke ich mehr und mehr: Ich bin einfach kein Herdentier. Im Grunde ist das auch völlig okay. Es ist eine Frage der Persönlich-

keitsstruktur. Ich bin ein eher introvertierter Mensch, der seine „inneren Batterien“ lieber dadurch auflädt, dass er sich von Menschen fernhält, als dass er mit anderen zusammen ist.

Das ist an sich nichts Schlimmes, aber Menschen wie ich müssen aufpassen, dass sie sich nicht allzu sehr von anderen abkapseln. Wie sagt Dietrich Bonhoeffer: „Wer nicht allein sein kann, der hüte sich vor der Gemeinschaft. Und wer nicht in der Gemeinschaft steht, der hüte sich vor dem Alleinsein.“ Ersteres ist für mich kein Problem. Letzteres ist für mich die Herausforderung schlechthin – auch auf spirituellem Gebiet. Denn anders als beispielsweise die fernöstlichen Religionen ist das Christentum auf Gemeinschaft angelegt. Es geht nicht nur um das Verhältnis zwischen mir und Gott. Wenn ich versuche, nur für mich selbst Christ zu sein, werden mir wesentliche Aspekte des christlichen Glaubens letztlich verschlossen bleiben. Das Gebet, das Jesus uns gelehrt hat, heißt mit gutem Grund „Vater unser“ und nicht „Vater mein“. Glaube, so wie er ihn verstand und vermittelte, ist zwar eine sehr persönliche, aber eben keine private Angelegenheit.

Und doch will es mir heute einfach nicht gelingen, mich auf die vielen Leute wirklich einzulassen. Im Lauf der gut zweieinhalb Stunden, die ich an diesem Vormittag in Frankfurt verbringe, gibt es für mich persönlich nur einen einzigen spürbaren spirituellen Moment: Im Frankfurter Dom findet nämlich das große Finale statt. Während ich zusammen mit Tausenden von Pilgern dieses gewaltige Gotteshaus betrete, umtost mich ein Orgelspiel, das mich wirklich umhaut. Es ist der absolute Hammer, was der Organist da bringt! (Und das sage ich als jemand, der diese Art von Musik überhaupt nicht mag.) Vielleicht liegt es ja daran, dass ich nichts im Magen habe, aber mir wird fast schwindlig, als ich in diesem lichtdurchfluteten gigantischen Dom unter Tausenden von Gläubigen dieses grandios brausende Orgelstück höre. Es geht mir durch und durch. So sehr, dass ich glatt verpasse, wie uns der Weihbischof mit der erhobenen Monstranz segnet.

Und dann ist plötzlich alles vorbei. Tausende Menschen strömen nach draußen und in alle Himmelsrichtungen davon. Während ich herzhaft in meine frisch erworbene Brezel beiße, überlege ich, welchen geistlichen Nährwert meine heutige Erfahrung hatte. Beim besten Willen kann ich nicht behaupten, dass ich in irgendeiner Weise Gott begegnet wäre. Stattdessen stieß ich ständig auf mich selbst: auf meine inneren Blockaden, Beschränkungen und Grenzen. Was genau genommen

nichts über diese Art des Betens, sondern nur etwas darüber aussagt, dass sie bei mir eben nicht „anschluss“. Doch nur weil ich nichts mit diesem Event anfangen konnte, war er doch – den Gesichtern der Menschen um mich herum nach zu urteilen – für andere eine durchaus hilfreiche Veranstaltung. Jedenfalls schienen viele Leute um mich herum etwas zu erleben, das mir leider verschlossen blieb. Aber das ist ja die Grundthese dieses Buches: Gebetsformen, die für die einen gut sind, müssen dies nicht unbedingt für die andern sein.

Hat mich mein heutiges Gebetserlebnis also weitergebracht? Oberflächlich gesehen, nein. Ich bin mir nicht mal sicher, ob es für mich überhaupt „Gebet“ war. Aber ich habe etwas Wichtiges erkannt: Menschenmengen irritieren mich mehr, als dass sie meine Spiritualität fördern. Darum werde ich im Verlauf meines Selbstversuchs überwiegend Gebetsformen ausprobieren, die ich als Individuum praktizieren kann. Aber ich werde trotzdem auch das Gebet mit anderen suchen. Denn ich spüre, dass ich ganz bestimmte Erfahrungen mit Gott nicht allein, sondern nur in Gemeinschaft machen kann. Die Prozession war ganz sicherlich nicht „meins“ und wird es wohl auch nie werden. Aber es gibt ja noch andere Weisen, zusammen zu beten. Davon werde ich einige ausprobieren. Und darauf hoffen, dass sich wenigstens hier und dort eine Tür öffnet, hinter der mir Gott begegnet. Ich habe ja noch 49 Tage Zeit.

Portfolio

<i>Name:</i>	Prozession
<i>Definition:</i>	Religiöses Ritual, bei dem eine Menschengruppe einen nach bestimmten Regeln geordneten feierlichen Aufzug, meist zu Fuß, vollzieht.
<i>Kategorie:</i>	Gemeinschaftliches Gebet; Beten mit Leib und Seele; tätiges Gebet (Bekenntnis)
<i>Verwandte Formen:</i> ..	Abendmahl; Pilgerweg; Gebetsspaziergang; Jesus-Marsch; Stationenweg
<i>Auf drei gezählt:</i>	Eine Prozession kann man nicht für sich alleine durchführen. Also: 1. Gucken, wo und wann so etwas angeboten wird. 2. Hingehen. 3. Mitmachen und schauen, was passiert. (Und vorher was essen!)
<i>Zeitaufwand:</i>	Unterschiedlich; hier: ca. 2 fh Stunden
<i>Benötigte Hilfsmittel:</i>	Feste Schuhe, je nach Jahreszeit Sonnen- oder Regenschutz, ggf. eine Flasche Wasser
<i>Meine Erkenntnis:</i>	Ich bin kein Herdentier.
<i>Note:</i>	4 Gott gesucht und dabei hart auf mich selbst gestoßen.

Tag 2: Hurra, ich habe Durst!

Beten voller Sehnsucht

Wunderbar: Heute kann ich für mich alleine beten – und dabei Thema und Tempo selbst bestimmen. Das ist gut so. Denn im Grunde ging mir das gestern einfach zu schnell. Ich habe mich – weil es der Kalender so vorgab – weitgehend unvorbereitet aus einem ziemlich stressigen Arbeitsalltag in die extravagante Erfahrung einer Fronleichnamsprozession hineingestürzt. Da muss ich mich nicht wundern, wenn meine gestrige Übung weitgehend an mir vorübergegangen ist. Heute werde ich einen oder zwei Gänge zurückschalten und ganz elementar beginnen. Ich suche nach einem neuen geeigneten Ausgangspunkt für meinen Selbstversuch.

Also noch mal ganz von vorne: Warum mache ich das Projekt überhaupt? *Äußerlich* betrachte ich damit jenes Versprechen ein, das ich bereits in meinem Vorwort erwähnt habe. Es gibt aber auch einen *inneren* Grund, warum ich das gerade jetzt tue. Ich befinde mich nämlich in einer spirituell ziemlich ausgetrockneten Phase meines Lebens. Ich blicke auf eine 25-jährige Berufstätigkeit als Pfarrer zurück, die mich geistlich derart ausgepowert hat, dass ich für ein knappes Jahr einen Job im Personalwesen angenommen habe. Ernsthaft! Hätten Sie mir das vor zehn Jahren prophezeit, ich wäre vor Lachen vom Stuhl gefallen. Aber dann wollte ich den Boden tatsächlich einfach mal brachliegen lassen und mich neu sortieren. Für diese Erfahrung bin ich sehr dankbar, merke aber andererseits, wie viel Mühe es macht, ein geistliches Leben zu führen, wenn man in die Tretmühle eines Büroalltags eingespannt ist und dazu noch 90 Minuten am Tag pendelt. Um es auf den Punkt zu bringen: Ich hänge, gebetstechnisch gesehen, gerade ziemlich durch. Ich habe 25 Jahre lang zu viel gegeben und ein Jahr lang zu wenig genommen. Mein spiritueller Tank steht auf „Reserve“. Ich fühle mich Gott zwar nicht fern, aber auch nicht besonders nahe. Ein idealer Zeitpunkt also für mein Gebetsprojekt, das ich so lange vor mir hergeschoben habe. Und letztlich ist das auch der tiefste Grund, warum ich die Form eines Selbstversuchs wähle: weil ich Sehnsucht habe, Gottes Gegenwart wieder stärker zu spüren.

Am Anfang meines Projektes steht also eine Sehnsucht. Ein großer Durst. Und statt mir gleich so ein Kulturschockerlebnis wie eine Fron-

leichnamspzession auszusuchen, hätte ich wahrscheinlich besser daran getan, zunächst dieser Sehnsucht nachzuspüren und ihr Ausdruck zu verleihen. Was heißt „Sehnsucht“? Laut meinem Wörterbuch ist ein sehnsüchtiger Mensch „krank vor liebendem Verlangen“. Das Wort „krank“ gefällt mir in diesem Zusammenhang nicht, denn genau genommen halte ich die Sehnsucht nach Gott für grundgesund. Auf der anderen Seite reagiert mein Körper tatsächlich krank, wenn ihm lebenswichtige Stoffe entzogen werden. Das heißt: Nicht die Sehnsucht als solche ist krankhaft, sondern der Mangelzustand, der zu meiner Sehnsucht führt. Letztere ist lediglich ein Symptom, ein Weckruf meiner Seele, den beunruhigenden Missstand endlich zu beseitigen.

Die alten Hebräer wussten, dass es einen engen inneren Zusammenhang zwischen unserem leiblichen Durst und der Sehnsucht nach Gott gibt. Ihr Wort für „Seele“ bedeutet seinem ursprünglichen Sinn nach so viel wie „Kehle“. Die Seele des Menschen ist dieser Vorstellung zufolge jener Ort, an dem wir Durst nach Gott empfinden. Ich kann nicht für andere sprechen, aber *meine* Seele dürstet definitiv nach Gott. Dieser Zustand wird zwar oft von allem Möglichen überlagert – Sorgen, Wünschen, Plänen, dem täglichen Kleinkram. Aber immer, wenn ich wesentlich werde, kann ich meinen Durst nach Gott spüren. Ich kann ihn ab und zu überspielen oder betäuben, aber nicht gänzlich abstellen. Er kommt immer wieder nach oben.

Manche haben in der Tatsache, dass der Mensch sich nach Gott sehnt, so etwas wie einen „Gottesbeweis“ gesehen. Sie sagen: So wie der leibliche Durst auf die Existenz von Wasser hinweist, so weist der Durst unserer Seele auf die Existenz Gottes hin. Ich finde, das ist ein durchaus erwägenswertes Argument. Wobei ich mir sehr wohl bewusst bin, dass nicht jeder Mensch diesen Durst in gleichem Maße empfindet. Darum sehe ich bereits die Sehnsucht nach Gott als ein Geschenk beziehungsweise theologisch gesprochen: als eine Gnade an, denn sie lässt unsere Seele Ausschau halten nach etwas, das diese Leere ausfüllen kann. Durst ist nicht schön, aber wenn wir nie durstig wären, würden wir wahrscheinlich auch nie etwas trinken. Auch der Durst nach Gott kann ein sehr unangenehmes Gefühl sein, doch wenn wir ihn nicht spüren könnten, würden wir früher oder später spirituell völlig austrocknen. Vielleicht sagt Jesus auch deswegen: „Selig sind die Dürstenden.“ Ich jedenfalls bin dankbar, dass ich diese Trockenheit in mir fast schon schmerzvoll empfinde. Hurra, ich habe Durst! Denn wäre das ganz

und gar nicht der Fall, hätte sich mein Herz wohl schon in Stein verwandelt.

Der Mathematiker und Philosoph Blaise Pascal hat einmal gesagt: „Wir würden Gott nicht suchen, wenn er uns nicht schon gefunden hätte.“ Wenn wir Gott voller Sehnsucht suchen, ist dies ein Zeichen dafür, dass er bereits begonnen hat, zu unserer Seele zu sprechen. Im biblischen Buch Jeremia (29,13–14) heißt es: „... denn wenn ihr mich von ganzem Herzen suchen werdet, so will ich mich von euch finden lassen ...“ Das Gebet der Sehnsucht steht darum oft am Anfang unserer Kontaktaufnahme mit Gott. Gebet wird immer dann lebendig, wenn es nah am eigenen Herzschlag ist. Im Folgenden versuche ich daher, meine Sehnsucht in Worte zu fassen. Einige Zeilen habe ich aus einem Gebet von Thies Gundlach übernommen und es mit meinen eigenen Gedanken eingeleitet und ergänzt. Ob wir für unser Gebet der Sehnsucht eigene Worte formulieren oder uns an Worte anderer anlehnen, ist übrigens völlig zweitrangig. Nur *fremd* sollten uns die Worte nicht sein.

Mein Gebet der Sehnsucht

Gott – kannst du mich hören?

Verzeih, dass ich daran zweifle, aber ich selbst höre dich nicht.

Ich habe mich verrannt in meinem Alltag,

meinen Sorgen und Ambitionen;

habe mich verheddert in Belanglosigkeiten und sinnlosen Streitereien.

Mein Kopf ist voll, in meiner Seele tosen tausend Stimmen.

Es ist kein Platz für dich in meinem Herzen.

Ich höre dich nicht mehr – kannst du mich hören?

Ich sehe dich auch nicht mehr – sehe nicht die Spuren,

die du in meinem Leben hinterlässt.

Wie soll ich da glauben, dass du mich siehst?

Ich habe mich von dir entfernt und glaube deswegen,

dass du mir fern bist.

Wie ein Kind, das die Augen verschließt und darum denkt,

Vater und Mutter könnten es nicht sehen.

Ich sehe dich nicht. Ich höre dich nicht. Ich spüre dich nicht.

Doch halt: Irgendetwas spüre ich. Hunger. Sehnsucht. Durst.

Wenn ich innehalte und tief in mich hineinhorche,

merke ich, dass ich mich nach dir sehne:

Wie der Wüstenwanderer nach Wasser.

Wie der Wächter nach dem Morgen.

Wie der Bräutigam nach seiner Braut.

Gott, finde mich, wenn ich dich suche.

Und suche mich, wenn ich dich nicht finde.

Berühre meine Zweifel mit deiner Tiefe,

bringe Licht in mein Fragen

und lege Segen auf meine Sehnsucht.

Segne mich mit der Erfahrung deiner Nähe,

dass ich wachsen kann hin zu dir.

Amen.

Portfolio

<i>Name:</i>	Das Gebet der Sehnsucht
<i>Erklärung:</i>	Sehr elementare Form des Betens,
.....	besonders geeignet für Menschen,
.....	die in ihrem Herzen mehr Sehnsucht
.....	als Fülle, mehr Fragen als Antworten
.....	und mehr Zweifel als Gewissheit
.....	empfinden.
<i>Kategorie:</i>	Persönliches Gebet; Grundgebetsart
<i>Verwandte Formen:</i> ..	Bußgebet; Psalmgebete
<i>Auf drei gezählt:</i>	1. Sich in die eigene Sehnsucht
.....	hineinspüren.
.....	2. Entweder ein eigenes Sehnsuchts-
.....	gebet formulieren.
.....	3. Oder ein von anderen formuliertes
.....	Gebet zur Hand nehmen, an das man
.....	sich anlehnt (siehe Tag 22), zum
.....	Beispiel einen Psalm.
<i>Zeitaufwand:</i>	30–60 Minuten
<i>Benötigte Hilfsmittel:</i>	Hunger und Durst nach Gott,
.....	aufrichtige Zweifel, Sehnsucht;
.....	evtl. ein Gebetbuch
<i>Meine Erkenntnis:</i>	Innere Trockenheit kann ein Geschenk
.....	sein.
<i>Note:</i>	2 Gar nicht so schlecht.