

Wie geht beten?

In verschiedenen Kontexten und im Gespräch mit vielen, ganz unterschiedlichen Menschen habe ich schon oft über das Thema „Beten“ gesprochen. Häufig kommt dabei die Frage auf „Wie geht beten eigentlich richtig?“ oder „Wie finde ich überhaupt einen Zugang zum Beten oder den Weg in eine Gebetshaltung?“.

Es scheint der Anspruch erhoben zu werden, dass Beten ein ganz bestimmtes Ritual ist, welches gewissen Anforderungen zu entsprechen habe. Dabei kommt es gar nicht so sehr darauf an, *wie* wir beten, sondern welcher Wunsch oder welche Sehnsucht dahintersteckt. Menschen, denen das beten schwerfällt, versuche ich gerne mit einem Zitat von Georges Bernanos zu ermutigen: „*Schon der Wunsch zu beten ist ein Gebet.*“

Wir müssen dabei keinen Anforderungen entsprechen oder uns an ein ritualisiertes Verhalten anpassen. Das, was uns bewegt, können wir vor Gott bringen und ihm verbal oder nonverbal mitteilen – Dankbarkeit, Sorgen und Bitten... Auch Worte der Wut und der Klage dürfen ihren Platz finden. Schon das Bedürfnis, mich ihm anzuvertrauen, bringt mich näher zu Gott und ermöglicht Kommunikation und Beziehung zueinander.

Es gibt keine Vorgaben und Grenzen. Daher können wir in uns hineinhorchen und selber spüren, was (zum Beispiel eine Kerze) und welche *Gebetsform* uns dabei unterstützt, näher in die Gegenwart Gottes zu treten und diese Sehnsucht ein Stück weit zu stillen.

Spirituelle Erfahrungen und prägende Erlebnisse können unsere Gebete sicherlich vertiefen und so kann jeder und jede für sich herausfinden, welche Rituale ihm oder ihr persönlich guttun oder welchen Kontext und welches Umfeld es braucht, um gut beten zu können. Ein fokussiertes Gebet, das nicht durch eventuelle äußere Umstände beeinflusst wird, verspricht meist eine besondere Tiefe, die befreiende Wirkung haben kann und uns auch hilft, Sorgen und Nöte im Gebet und durch das Gebet loszulassen und an Gott abzugeben. Dabei dürfen wir ihm auch Menschen anvertrauen, denen wir gerne helfen würden, dabei allerdings an unsere irdischen Grenzen stoßen.

Denn wie es Martin Luther einst sagte:

„*Beten heißt: Gott den Sack vor die Füße werfen.*“

Thale Schmitz

