

**Von Gebet und Fürbitte lasst nicht ab:
Betet allezeit im Geist und dazu seid wach! Eph 6,18**



Geht es Ihnen beim Beten manchmal auch so, dass Sie sich fragen: «nützt das überhaupt etwas, hilft das wirklich und wird das tatsächlich gehört»? Mir jedenfalls geht es zuweilen so. Doch ich glaube, dass es beim Beten nicht primär darum geht, dass unsere Wünsche in Erfüllung gehen. Das käme ja der Absicht gleich, Gott gefügig zu machen. Im Extremfall käme eine derartige Gebetsabsicht schon fast einen «Befehl» nahe. Für die positive Wirkung von Gebeten, ist es deshalb entscheidend, mit welcher inneren Haltung wir in ein Gebet gehen.

Gebete können nämlich auch dazu dienen, eine Verbindung, beispielsweise in Form eines Zwiegesprächs, mit Gott aufzubauen. Dann geht es beim Beten, nicht in erster Linie darum, dass sich etwas in der (äußeren) Welt ändert, sondern eher darum, dass wir unser Inneres, unser Herz und Geist gegenüber dem Transzendenten öffnen.

So betrachtet, gibt es grundsätzlich zwei Arten von Gebetshaltungen:

- Ein Beten, mit dem wir erreichen wollen, dass ein bestimmter Umstand in der Welt bleibt oder dass dieser sich ändert.
- Ein Beten, von welchem wir erhoffen, dass es uns selbst ändert: beispielsweise unser Vertrauen, unsere Geduld oder auch unsere Beziehung zu Gott.

Doch wenn wir um das Freiwerden von Furcht und Verzweiflung, um Vertrauen, Lebensfreude oder um ein Gefühl des Verbundenseins mit Gott bitten, bedeutet das, im weitesten Sinne nicht auch, dass wir mit unserem Gebet etwas erreichen wollen? Geht es uns dann nicht genauso darum, dass ein Wunsch in Erfüllung geht? In diesem Falle einfach der Wunsch, dass sich unser innerer Zustand ändert. So gesehen, ist Beten wohl immer eine Mischform der beiden Arten.

Die Stärke am Beten liegt meines Erachtens darin, dass sich mit ihm eine zweifältige Öffnung vollziehen kann: durch den emotionalen Ton des Flehens und Bittens wird unser Herz geöffnet; durch den Inhalt und die Wiederholungen eines Gebetes, kann sich unser Geist konzentrieren und dabei ruhig werden, was ihn ebenfalls empfänglich macht.

Hier in der Losung werden die Öffnung und die damit verbundene Wachheit des Geistes durch das Beten angesprochen. Wenn unser Geist offen ist, dann ist er auch wach. Wozu soll das überhaupt gut sein? Grübeleien, negatives Denken, Ängste, Zorn, Misstrauen und Sorgen können uns von Gott, und ganz besonders von unseren Mitmenschen abkapseln. Wenn unser Geist durch das Gebet aber stiller und klarer geworden ist, dann ist er auch weniger von derartigen gedanklichen Wolken verdunkelt. Das macht ihn, gegenüber Umwelt und Menschen offener und liebevoller. Beten, und dabei wach bleiben, hilft uns so, aufeinander und auf uns selbst Acht zu geben und uns gleichsam mit «Gottes Wellenlänge» zu synchronisieren.

So betrachtet, können wir mit einem innigen Gebet zugleich die Welt und uns selbst ändern.