

# WIE GEHT DAS EIGENTLICH BETEN? Lukasevangelium Kapitel 11, Verse 1-13

31.07.2022

„Was ist denn das, „BETEN“? Das müsste man heutzutage wohl zuerst klären.

Beten ist **sprechen** zu Gott und **hören** auf eine innere Antwort.

Auch Ignatius von Loyola, dessen Fest wir heute feiern, musste darauf eine Antwort geben: wie geht denn das, BETEN? Das wollten die wissen, die geistliche Übungen (Exerzitien) machen wollten.

Immer wieder, in den vielen Jahrhunderten und Epochen, wollten Jünger Jesu –das sind wir auch!- **das** wissen: Was ist denn das, beten? Wie betet man denn gut?

Muss Beten möglichst unangenehm sein, damit es wirkt? Muss ich stundenlang knien; oder auf den Knien eine lange Treppe heraufkriechen? Muss Blut fließen?

Ignatius sagt: nein. Wir können uns **die** Körperhaltung wählen, in der wir uns wohlfühlen und wo wir aufmerksam bleiben. Darum beten ignatianische Beter sehr individuell: sitzend, stehend, liegend, gehend, jedenfalls so, dass die Beterin „Nutzen“ davon hat und „findet, was sie sucht“.

Wir beten „mit“ dem Kaffee vorher oder Tee oder „ohne“. Wir beten frühmorgens, mittags oder abends oder nachts. Was bringt mich voran? ist das Hauptmerkmal meines anschließenden kurzen Rückblicks.

Ich spreche mit Jesus. Ich stelle mir vor, in seiner Gegenwart zu sein. Ein Bild ist zwar nicht notwendig; aber vielleicht hilft es mir. Ich spreche mit Jesus, wie mit einem **vertrauten Freund**.

Ich teile meine Sorgen und meine Erfolge, meine Stimmungen mit ihm. Er hört mich und versteht mich. So, wie in jedem menschlichen Gespräch, muss ich dem Anderen auch Raum lassen, etwas zu **antworten**. Ich muss nicht dauernd selber reden. Ich muss Hören, ja, Lauschen lernen.

Manchmal bete ich gerne in der Natur. Die Natur ist ja „das Bilderbuch Gottes“ für uns Menschen.

Ein Tipp vom heiligen Ignatius ist, dass ich mir einen Ort zum Beten suche, der meiner inneren Stimmung entspricht: so können auch Regenwetter oder Sturm förderlich sein, zum Beispiel, wenn ich traurig bin oder getrieben. Es hilft, etwas kreativ zu sein und flexibel.

Und dass ich immer etwas Sehnsucht nach Jesu Nähe in mir trage. Dann reißt mein Gespräch mit ihm nicht ab, sondern wird der rote Faden in meinem Leben.

Auch den Namen „Jesus“ zu sagen und zu wiederholen, ist Gebet.

Mit meinem Atem kann das besonders gut gehen; beim bewussten Einatmen „Jesus“ sagen und beim Ausatmen „Erlöser“. Das mag nicht für jeden sein; manchen hilft.

Es gibt so viele Arten zu beten.

Ich kann auch ab und zu für meine Freunde und Bekannten beten, indem ich langsam über die „Kontakte“ der Namen und Telefonnummern auf meinem Mobilfon gehe.

So und so ähnlich geht beten. Es tut gut. Es hilft. Dieser meiner Freunde ist treu: Jesus.

Bleiben wir dran! AMEN.

Wolf Z. Schmidt S.J.