

Andrea Langenbacher

Das Große im Kleinen

Beten mit Kindern





Andrea Langenbacher

Das Große im Kleinen

Beten mit Kindern



*Für Valentin,
der mühelos das Große im Kleinen sieht
und mir so oft hilft,
es ebenfalls zu entdecken.*

Inhalt

- 9 Landkarte und Lupe –
Einleitung
- 17 Inseln im Familienalltag –
warum Beten guttut
- 18 Den Spalt offen halten
- 21 Verantwortung abgeben dürfen
- 27 Rhythmus und Struktur
- 33 Einander zuhören und Verbundenheit stärken
- 39 Gemeinsam zur Ruhe kommen
- 45 Kein unbeschriebenes Blatt –
Erfahrungen der Eltern mit dem Beten
- 47 Eigene Gottesbilder und Gebetserfahrungen
- 56 Wenn die Gemeinsamkeit fehlt
- 60 Zusammen unterwegs

63	Mehr als »Bitte, lieber Gott ...« – Wie eigentlich »geht« Beten?
65	Auf den Schultern der Tradition
70	Kinder ernst nehmen
79	Beten begreifbar machen
84	Gemeinsam still sein und staunen
89	Gebete für Familien
90	Morgen- und Segensgebete
102	Tischgebete
110	Abendgebete
118	Dankgebete
123	Danke
124	Textnachweise
126	Anmerkungen

Landkarte und Lupe – Einleitung

»Ich glaube, das größte Geschenk, das ich von jemandem bekommen kann, ist, dass er mich sieht, mir zuhört, mich versteht und mich berührt. Das größte Geschenk, das ich einem anderen Menschen machen kann, ist, ihn zu sehen, ihm zuzuhören, ihn zu verstehen und ihn zu berühren.«¹

Dieses Zitat der Familientherapeutin Virginia Satir habe ich vor einigen Jahren in meiner Sammlung mir wichtiger Texte notiert. Und jedes Mal, wenn ich diese Sätze lese, geht mein Herz auf, spüre ich schon etwas von diesem so wichtigen Geschenk, das wir einander geben können. Ich stelle es an den Anfang dieses Buches über das Beten mit Kindern, weil beten, so wie ich es verstehe, viel mit dem zu tun hat, was Virginia Satir beschreibt. Beten ist sehen, hören, verstehen und berühren. Ist gesehen, gehört, verstanden und berührt werden.

Ein Buch übers Beten mit Kindern mag auf den ersten Blick vielleicht überraschen. Wer braucht das? Wer sowieso betet und den eigenen Glauben – in welcher Art und Weise auch immer – bewusst lebt, der oder die betet auch ganz selbstverständlich mit den eigenen Kindern und braucht dazu kein Buch zu lesen. Und für Eltern, die areligiös sind, spielt Beten sowieso keine Rolle. So weit, so eindeutig? Mir scheint, so trennscharf sind die Unterscheidungen heute nicht mehr. Auch beim Thema Religion und

Spiritualität hat sich Familienleben pluralisiert und individualisiert.

Zwischen »entschieden areligiös« und »selbstverständlich religiös« gibt es heute viele verschiedene Ausdrucksformen – oder nicht ausgedrückte Formen – religiöser Existenz:

- Verena sagt von sich, sie sei »irgendwie schon gläubig«, aber eine religiöse Praxis hat sie seit ihrer Konfirmation nicht mehr. Sie würde eigentlich gerne mit ihren Kindern beten, weil sie es wichtig findet, dass Kinder mit Religion aufwachsen, fühlt sich aber unsicher, wie sie das machen soll, und ist deshalb gehemmt.
- Jens ist weder religiös aufgewachsen, noch hatte das Thema für ihn bisher eine Bedeutung. Seit er Vater ist, sieht das anders aus. Wenn er seine kleine Tochter im Tragetuch hat oder sie im Schlaf beobachtet, steigt große Dankbarkeit in ihm hoch. Gleichzeitig spürt er eine Riesenverantwortung, der er sich manchmal nicht gewachsen fühlt. Beides würde er gerne an eine »höhere Adresse« abgeben. Er hat jedoch keine Ahnung, wie er mit diesem Bedürfnis umgehen soll.
- Sophie ist in einem katholischen Elternhaus aufgewachsen, steht der Kirche inzwischen aber

eher kritisch gegenüber. Sie bezeichnet sich selbst als spirituell Suchende und hat nach Jahren des Ausprobierens eine für sie stimmige religiöse Praxis gefunden, die ihr sehr wichtig ist. Doch sie ist total unsicher, ob und wie sie das auch mit ihren Kindern leben kann.

- Johannes denkt gerne und mit einem warmen Gefühl an seine Kindheit zurück, als seine Oma auf der Bettkante saß und mit ihm das immer gleiche Abendgebet gesprochen hat. Dieses Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit wünscht er sich für seine Kinder auch. Die Vorstellung jedoch, dass er vor ihnen über »14 Englein« spricht, die um die Betten der Kinder stehen, berührt ihn eher peinlich.
- Bis zu ihrem Umzug waren Karla und ihre Familie Teil einer Kirchengemeinde, in der sie sich total wohlfühlt haben. Die Kinder mochten die Kindergottesdienste, Karla und ihr Mann sangen im Gemeindechor mit, und regelmäßige Ausflüge und Feiern mit dem Familienkreis machten allen Spaß. In der neuen Stadt dagegen fühlt sie sich heimatlos. In der Gemeinde vor Ort findet Karla für ihre Familie keine Anknüpfungspunkte. Ihr fehlt es, mit den Kindern zu singen und zu beten. Ohne die tragende Kraft der Gemeinschaft gelingt es ihr jedoch nur schwer, zu Hause im

Alltagstrubel einen entsprechenden Rahmen zu schaffen.

Wie bei vielen anderen Themen auch scheint die Selbstverständlichkeit auch dort verloren gegangen zu sein, wo es um religiöse Ausdrucksformen geht. Doch dies muss gar kein Verlust sein – weil das Nachdenken, Suchen und Erforschen beginnen können.

Für diese Forschungsreise will mein Buch so etwas wie eine Landkarte sein. Manch eine/r wünscht sich vielleicht eine detaillierte Wegbeschreibung, einmal rechts abbiegen, dann wieder rechts, danach die dritte Abzweigung links. Nun, daraus wird leider nichts. Auch »Beten mit Kindern leicht gemacht« zu versprechen, wäre Unfug.

Denn Beten – und erst recht beten in der Familie – ist ein vielschichtiges Beziehungsgeschehen. Wenn ich bete, trete ich in Beziehung zu Gott (zu einer größeren Macht, zu einer geistigen Welt ... wie auch immer jede/r es nennen will). Die Art und Weise, wie ich mit meinen Kindern bete, beeinflusst meine Beziehung zu ihnen und sagt gleichzeitig etwas über diese Beziehung aus. Und nicht zuletzt komme ich beim Beten in Kontakt mit mir selbst, mit allem, was mich ausmacht: mit meiner Geschichte, meinen Ängsten und Sorgen, meinem Glück und meiner Freude.

Und all diese Beziehungen sind höchst individuell.

Darüber hinaus wird mein Beten geprägt von den Erfahrungen und Gefühlen, die mit meinen bisherigen religiösen Erfahrungen verbunden sind, von meinem Gottesbild, von meiner Sicht auf das Leben. Wir Eltern sind keine unbeschriebenen Blätter, sondern tragen in unserem Erfahrungsrucksack vieles mit, was uns das Leben und Beten mit unseren Kindern leicht oder eben schwer machen kann. Dies genauer anzuschauen lohnt sich auf jeden Fall. Deshalb kann dieses Buch vielleicht auch so etwas wie eine Lupe sein, die dabei hilft, den Rucksack, den wir da mit uns tragen, einmal genauer zu betrachten und seinen Inhalt zu sortieren.

Wenn Beten ein Beziehungsgeschehen ist und Ausdruck einer grundlegenden Haltung, kann es also gar nicht anders sein, als dass jede Familie ihren eigenen Weg des Betens finden muss. Finden muss? Ich würde eher sagen: finden *darf*. Mein und unser Beten darf sich in die Tradition der Beterinnen und Beter vor uns stellen und es darf auch immer wieder neu sein. Aus den Wurzeln der Tradition dürfen frische Triebe wachsen.

Wer also schon genau weiß, wie beten »geht«, wird mit meinem Buch eher wenig Freude haben. Alle, die sich neugierig auf den Weg machen wollen, das Große im Kleinen zu entdecken und eine wohltuende Dimension des Familienlebens zu erleben, lade