

Christine Reibenschuh

Gott, warte auf mich

Eine Gebetsschule
für Einzelne und Gruppen

TVZ

Gott, warte auf mich

T V Z

Christine Reibenschuh

Gott, warte auf mich

Eine Gebetsschule
für Einzelne und Gruppen

Mit Bildern von Anita Sieber Hagenbach

T V Z

Theologischer Verlag Zürich

Publiziert mit freundlicher Unterstützung der Evangelisch-reformierten
Landeskirche des Kantons Zürich.

Der Theologische Verlag Zürich wird vom Bundesamt für Kultur
für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung

Simone Ackermann, Zürich, unter Verwendung eines Ausschnitts
des Bilds «Nähe» von Anita Sieber Hagenbach

Satz und Layout

Claudia Wild, Konstanz

Druck

gapp print, Wangen im Allgäu

ISBN 978-3-290-18502-2 (Print)

ISBN 978-3-290-18503-9 (E-Book: PDF)

© 2022 Theologischer Verlag Zürich

www.tvz-verlag.ch

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotografi-
schen und audiovisuellen Wiedergabe, der elektronischen Erfassung
sowie der Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Inhalt

Geleitwort	9
Lehre uns beten!	13
1 Einleitung: Warum eine Gebetsschule?	17
1.1 Ist beten schwer?	19
1.2 Beten – ein Gespräch	21
1.3 Beten ist wichtig für das Gemeindeleben	22
1.3.1 Beten – damit bewusst bleibt, was unverfügbar ist	23
1.3.2 Beten – weil Gebet unsere Erkenntnis Gottes erweitert	24
1.3.3 Beten und Gemeinschaft	25
1.4 Zum Aufbau des Buchs	26
1.4.1 Das Warten auf Pfingsten – Schritte auf dem Weg ..	27
1.4.2 Übungen für das persönliche Beten	29
1.4.3 Übungen und Vorschläge für Gruppen	30
1.4.4 Gebetstexte und Gedichte	30
1.4.5 Erfahrungsberichte	31
2 Wir sind allein – verloren in der Welt	33
2.1 Die Leere aushalten, um Stille zu finden	36
2.2 Einzelübungen zum Stillwerden	38
2.2.1 Aushalten, dass die Gedanken leer sind, kreisen, abschweifen	39
2.2.2 Den Körper wahrnehmen	39
2.2.3 Jesusgebet	40
2.3 Übungen für das Gespräch in der Gruppe	41
2.3.1 Exkurs 1: Sicherheit und Vertrauen schaffen	41
2.3.2 Meine Vorstellungen von Gebet	42
2.3.3 Die Leere und Gottes Schweigen aushalten	44
2.4 Texte	44
2.5 Erfahrungsbericht	46

Inhaltsverzeichnis

3	Im Obergemach – wertvolle Erinnerungen	49
3.1	Rückzug und Anknüpfen an guten Erfahrungen	50
3.2	Einzelübungen zur Erinnerung	
	von geistlichen Schätzen	52
3.2.1	Meine Glaubensbiografie – meine spirituellen Erfahrungen	53
3.2.2	Prägende Gottesbilder	55
3.2.3	Innere Bilder für die Gottesbeziehung	57
3.3	Übungen für das Gespräch in der Gruppe	58
3.3.1	Wie ich mit dem Gebet in Berührung kam	59
3.3.2	Meine Gottesbilder	60
3.4	Texte	61
3.5	Erfahrungsbericht	64
4	Zusammen mit anderen fragen	67
4.1	Die Kraft der Gemeinschaft	68
4.1.1	Die Gemeinschaft – ein Raum für Neues	68
4.1.2	Exkurs 2: Habitus und Doxa oder warum es so schwer ist, über Glaubenserfahrungen zu sprechen	72
4.2	Einzelübung: Meine Gruppenerfahrungen	76
4.3	Übungen für das Gespräch in der Gruppe:	
	Gemeinsam unterwegs bleiben	78
4.3.1	Fragen zum Beten	79
4.3.2	Voneinander lernen: Teilen von Gebetsschätzen	80
4.3.3	Gemeinsames Beten wagen	82
4.4	Texte	83
4.5	Erfahrungsberichte	84
5	Sich einreihen in die Tradition	89
5.1	Kraft schöpfen aus der Tradition	90
5.2	Einzelübungen: In der Schatzkammer der Tradition stöbern	94
5.2.1	In meiner Erinnerung suchen	94
5.2.2	«Notapotheke» aus der Tradition	96
5.2.3	Sich fremde Texte aneignen	97

5.3	Übungen für das Gespräch in der Gruppe:	
	Traditionen teilen und sich aneignen	98
5.3.1	Schätze teilen	99
5.3.2	Schwer verständliche Texte gemeinsam aneignen	100
5.4	Texte	102
5.5	Erfahrungsberichte	106
6	Warten	111
6.1	Warten – eine Übung in Vertrauen	112
6.2	Einzelübungen: Ungeduld und Überdruß aushalten	114
6.2.1	Warten: Ich bin da – trotz allem	115
6.2.2	Warten mit Psalmengebet	116
6.3	Übungen für das Gespräch in der Gruppe:	
	Gemeinsam warten – gemeinsam tragen	116
6.3.1	Erfahrungen von Gottesferne teilen	117
6.3.2	Erfahrungen mit nicht erhörten Gebeten teilen . . .	118
6.3.3	Dennoch weiter beten	119
6.4	Texte	121
6.5	Erfahrungsbericht	125
7	Vom Geist überrascht	129
7.1	Sich überraschen lassen	131
7.2	Einzelübungen: Bereit werden für Gottes Über- raschungen	135
7.2.1	Überraschungen – Freude oder Störung?	135
7.2.2	Mich öffnen für Gottes Reden	136
7.3	Übungen für das Gespräch in der Gruppe:	
	Umgang mit Überraschungen	138
7.3.1	Überraschungen: Störung oder Grund zur Freude?	138
7.3.2	Sich von Gott überraschen lassen?	139
7.3.3	Gemeinsam auf Gott hören	140
7.4	Texte	143
7.5	Erfahrungsbericht	145

Inhaltsverzeichnis

8 Hinaustreten	149
8.1 Gottes Geist will weiter	151
8.2 Einzelübung: Erfahrungen teilen	158
8.3 Übungen für das Gespräch in der Gruppe: Lernen, über persönliche Glaubenserfahrungen zu sprechen	159
8.3.1 Was das Teilen von Erfahrungen leichter macht ...	159
8.3.2 Erzählen und Hören	161
8.4 Texte	162
8.5 Erfahrungsbericht	164
9 Von Auffahrt nach Pfingsten	169
9.1 Texte	172
Dank	175
Zur Künstlerin Anita Sieber Hagenbach	177
Zu den Bildern	178
Textrechte	179

Geleitwort

Du wartest auf uns,
bis wir geöffnet sind für dich;
wir warten auf dein Wort,
das uns aufschliesst.
Stimm uns ab auf deine Stimme,
auf deine Stille.
*Huub Oosterhuis*¹

Der Titel dieses Buchs variiert die erste Zeile eines Gebets, das aus der Feder von Huub Oosterhuis stammt. Es ist im Kapitel «Warten» abgedruckt. Von einer Variation ist zu sprechen, weil die Zeile nicht «korrekt» zitiert wird. Was der niederländische Theologe, Dichter und Essayist als *Bekentnis* formuliert, wird in eine *Bitte* gewendet. Aus «Du wartest auf uns» wird «Gott, warte auf mich». War die Autorin nachlässig?

Natürlich nicht! Die Verfälschung ist zulässig und nicht zufällig. Der Wechsel von der Aussage zur Bitte und vom Plural zum Singular bewirkt ein leichtes Changieren der Bedeutung, macht einen Parallelismus, wie wir ihn aus der hebräischen Dichtung kennen und erzeugt ein Schweben des Sinns, das stimmig ist: «Gott, warte auf uns» *ruft* nach ihm, «Du wartest auf uns» *ruht* in ihm.

Dass Huub Oosterhuis die Gebetsschule des Psalters durchlaufen hat, lässt sich auch am Parallelismus ablesen, der dem Gebet einen schönen Dreh verleiht. Gott wartet darauf, dass sich die Gemeinschaft der Betenden für ihn öffnet, die Betenden warten auf ein Wort, das ihnen Gott erschliesst. Was nacheinander

¹ Huub Oosterhuis, «Du bist der Atem und die Glut. Gesammelte Meditationen und Gebete», Verlag Herder i. Br., 3. Auflage 1994, S. 13.

Geleitwort

zweimal ein wenig anders gesagt und gewendet wird, bekommt ineinander gehört seinen Tiefensinn. Was übers Kreuz gebetet und gesungen wird, lässt zwei Gebetserfahrungen erklingen, die einander erhören. Die Zuversicht wechselt zur Zusicherung, die Ruhe kippt in heilige Unruhe, der Halt in Gott mündet in die Bereitschaft, sich selbst loszulassen. Es ist ein lebendiges Hin und Her, ein Auf und Ab und Hinein und Hinaus. Beides gehört zusammen. Denn in der Erwartung wird schon Erfüllung erfahren, aber in der Erfüllung ein neues Sehnen geboren. Wer betet, um dem verborgenen Du zu begegnen, wird mit Gott nicht fertig, wer dem Du begegnen will, um zu beten, hat von Gott nie genug. Es sind Lektionen, die man nur in der *Gebetsschule* lernt.

Irritiert Sie die Wortschöpfung? Lernt man Beten in der Schule? Ich bin mir nicht sicher, ob ich je erlebt habe, dass jemand während meiner Schulzeit im Unterricht gebetet hätte. Das galt auch für den «Reli». Das war in den 1970er-Jahren. Vermutlich ist es heute nicht anders. Religionsunterricht ist offiziell Religionskunde geworden, sogenanntes «Teaching about» und nicht «Teaching in». Beten gehört definitiv zu Letzterem. Es ist die zentrale Praktik des Glaubens, die wie jede Praktik geübt werden will, aber sicher nicht an der Schule. Religiöse Übungen sind in unserer säkularen Kultur eine Privatangelegenheit geworden. Die Familie ist der Ort, an dem das Beten gelehrt und gelernt wird. Das heisst: Eigentlich wäre es der natürliche Ort. Aber wie sollen Eltern, die ihre Eltern nie betend erlebt haben und selbst nicht beten, ihren Kindern das Beten beibringen?

Der Begriff «Gebetsschule» könnte darum auch so gelesen werden. Er zielt auf eine Lücke. Er signalisiert, dass das Religiöse die Sphäre der Bildung braucht und nicht nur eine Privatangelegenheit ist, und erinnert daran, dass Praktiken für eine gepflegte Religionspraxis elementar sind. Das schliesst «Teaching about» nicht aus. Denn auch die Herzensbildung verlangt ein gewisses Mass an intellektueller Anstrengung. Im Blick ist aber weniger Wissensstoff, den man anhäuft, als die Weisheit, die man sich ein-

verleibt. Insofern bilden Glaubenserfahrung und Glaubensreflexion auch eine Art Parallelismus. Es wird höchste Zeit, ihn wieder zu entdecken und vor allem zu praktizieren.

Ich bin deshalb froh, ist dieses Buch erschienen. Es kann eine Brücke schlagen über den Graben zwischen den «Frommen» und den «Gescheiten» oder wenigstens den Abstand verringern, der entstanden ist, weil beide nichts mehr voneinander erwarten. Da die einen, die noch zu Gott beten, aber nicht mehr viel verstehen, und dort die anderen, die meinen, sie verstehen etwas von Gott, aber nicht mehr zu ihm beten. Sich im Gebet zu bilden und in der Bildung das Beten zu entdecken, geht miteinander. Beides gehört zusammen. Dann merkt man auf Variationen, hört die Stimmen und freut sich am Klang.

Huib Oosterhuis ist ein Meister des biblischen Anstimmens. In der dritten und vierten Zeile seines Gebets steht beinahe ein Zitat. Oosterhuis variiert einen Psalmvers. Aus «harre auf Gott, denn ich werde ihn wieder preisen» (Psalm 42) wird «wir warten auf dein Wort, das uns aufschliesst». Das wünsche ich Ihnen, den Leserinnen und Lesern, dass sich durch die Worte dieser kleinen Gebetsschule erschliesst, was Gottes Wort in Ihnen aufschliessen will.

Ralph Kunz

Lehre uns beten!

«Und es geschah, nachdem er an einem Ort lange gebetet hatte, dass einer seiner Jünger zu ihm sagte: Herr, lehre uns beten.» (Lukas 11,1)

Beeindruckt von der Gebetspraxis ihres Meisters bitten die Jünger Jesus, ihnen beizubringen, wie sie beten sollen. «Herr, lehre uns beten.» Was die Jünger sahen, schien sie zu überzeugen. Regelmässig zog sich Jesus in die Einsamkeit zurück, um zu beten. Zudem scheint Johannes der Täufer seinen Jüngern gezeigt zu haben, wie sie beten sollen. Auch die Jünger von Jesus möchten «richtig» beten können.

Jesus nimmt die Bitte seiner Jünger auf und schenkt ihnen die Worte des Unservater-Gebets. Der Evangelist Matthäus hat die Worte des Unservaters in der Bergpredigt überliefert, zusammen mit einer Reihe anderer Worte zum Gebet: ein kleiner Gebetsleitfaden.

«Herr, lehre mich beten» soll ein Leitgedanke dieses Buchs sein. Es ist gedacht für diejenigen, die den Wunsch verspüren, sich tiefer im Beten zu verwurzeln, weitere Horizonte des Gebets zu erkunden und vertrauter mit dem Gespräch mit Gott zu werden.

«Gott, warte auf mich», diese Variation von Huub Oosterhuis' Gebet, kann so zum Ruf werden, Gott im Gespräch zu treffen. Tastend, stammelnd vielleicht, aber mit dem tiefen Wunsch, dem Unfassbaren zu begegnen. Er, der nicht festgehalten werden kann, soll auf mich warten, wenn ich mich stolpernd, auf der Suche nach Formen, die mein Fühlen und Erleben in Worte fassen, nähere, auf seinen Anruf reagiere.

Beten ist immer Antwort. Vor jedem Gebetswort, das ich ausspreche, bin ich angesprochen, gerufen. Gott ist es, der uns vielfältig anspricht, nur erkennen wir seine Stimme nicht immer.

Lehre uns beten!

Vielleicht so, wie der junge Samuel, der nachts dreimal von Gott beim Namen gerufen wurde und stets meinte, sein alten Lehrer Eli habe nach ihm gerufen. Und auch der alte Eli realisiert erst beim dritten Mal, dass es Gott sein muss, der Samuel ruft. In dem Moment, in dem er versteht, zeigt er seinem Schüler, wie er auf Gottes Ansprache reagieren soll: «Rede, dein Diener hört.» (1. Samuel 3,9–10)



«Hörgang»

1 Einleitung: Warum eine Gebetsschule?

Braucht es das, eine Gebetsschule, einen Leitfaden für das Beten? Gibt es nicht genügend Bücher mit Gebetstexten, die man nachsprechen kann?

Überhaupt: Kann man nicht irgendwie beten? Braucht es nun auch noch fürs Beten ein Diplom? Kann und muss man «richtig» beten? Und wenn dem so ist: Wie geht richtig beten?

Wäre es denn so schlimm, wenn nicht mehr gebetet würde? Oder nur noch in der Kirche während des Gottesdiensts oder im Wald auf dem Spaziergang? Was fehlt, wenn das Gebet verstummt? Fehlt überhaupt etwas?

Solche Fragen stellt sich, wer sich aufmacht, eine Gebetsschule zu schreiben.

Ausgangspunkt dieser Gebetsschule waren Erfahrungen und Beobachtungen, die deutlich machten, dass heute immer mehr Menschen sich unsicher fühlen mit dem Beten. Manche erlebten in ihrer Kindheit kein Abendritual mit Kindergebet. Die Sonntagsschule besuchten sie nicht, und im Konfirmationsunterricht war es zu peinlich, mit anderen über das Beten nachzudenken oder gar wirklich mitzubeten. Und jetzt, wo sie gerne beten würden, sind viele Menschen hilflos und wissen nicht recht, wie sie das machen sollen. Sie fragen sich, ob es ein richtiges Beten gibt. Selbst an kirchlichen Zusammenkünften zum Thema Spiritualität kann es in der Vorstellungsrunde vorkommen, dass Theologinnen und Theologen etwas verschämt davon erzählen, dass sie zwar andere über Spiritualität lehren, aber selbst nie wirklich beten gelernt haben und deshalb gegenüber dem schlichten Gebet eine Unsicherheit empfinden.

Natürlich gibt es viele Kurse und Bücher, die in die verschiedensten Meditationsformen einführen. Auch findet man Bücher mit Erklärungen zum Unservater, Anleitungen zum «wirkungs-

1 Einleitung: Warum eine Gebetsschule?

vollen Beten» und zu weiteren Disziplinen des Gebets. Aber das schlichte Gebet, das regelmässige Gespräch mit Gott in allen seinen Ausprägungen scheint gerade in den Landeskirchen buchstäblich nicht der Rede wert zu sein. Vielleicht wird noch zu sehr davon ausgegangen, dass das jeder kann und jede weiss, wie und wann man beten kann. Vielleicht ist das Thema auch zu intim in unserem Kulturkreis, dass es schwer scheint, darüber zu sprechen, zu schreiben und nachzudenken.

Vielleicht ist uns auch zu wenig bewusst, wie wichtig und grundlegend das Gebet nicht nur für die persönliche Spiritualität, sondern auch für die Erneuerung von Kirchgemeinden ist. Hinter dieser Erkenntnis stehen Einsichten aus einer empirischen Forschungsarbeit, die die Autorin als Dissertation in Zürich abgeschlossen hat.² In der Untersuchung wurde aufgezeigt, dass geistliche Erfahrungen, Begegnungen mit dem Unausprechlichen, dazu anregen, über diese Erlebnisse nachzudenken. Der Versuch, das in Worte zu fassen, was man in der Begegnung mit Gott in Gebet und Meditation erfahren hat, führt zu einem vertieften Verstehen von Glauben und zu theologischen Einsichten. Werden eigene Erkenntnisse mit anderen geteilt, regt es auch deren Nachdenken über spirituelle Fragen an. Deshalb ist es nicht nur für das spirituelle Leben von Einzelnen von Bedeutung, dass gebetet wird, sondern es ist auch für den geistlichen Reichtum einer Gemeinde wichtig, dass das Gebet einen wichtigen Stellenwert im gemeinsamen Unterwegssein als Volk Gottes hat. Zugespielt formuliert: Beten fördert die geistliche Sprachfähigkeit nach innen innerhalb der kirchlichen Gemeinschaft, aber auch nach aussen, um anderen, die nach spirituellen Erfahrungen fragen und suchen, Antworten geben zu können.

Das vorliegende Buch wird sich im einleitenden Kapitel diesen grundsätzlichen Fragen stellen und dann in den Kapiteln des

2 Christine Reibenschuh, «Das Gebet als Antwort und Herausforderung», 2020, online verfügbar auf ZORA.

1 Einleitung: Warum eine Gebetsschule?

Hauptteils Gedankenanstöße, Anregungen und Übungen für Einzelne und Gruppen geben. Es soll ein eigentliches Kursbuch sein: Es enthält Gedanken zum Beten und dem, was Beten bewirken kann. Es werden verschiedene Formen, wie gebetet werden kann, vorgestellt. Und das Buch möchte aufzeigen, welche Wirkungen es hat, wenn sich Menschen über ihre Erfahrungen mit dem Gebet austauschen, und wie solche Gespräche sowohl für Einzelne wie für die Gruppe, ja, für Gemeinde als Ganze aufbauend und bereichernd sein können.

1.1 Ist beten schwer?

Wenn es wirklich einen Leitfaden zum Beten braucht, stellt sich die Frage, ob Beten schwer ist. Können nicht alle beten? Kann man nicht einfach anfangen? Oder ist Beten nur etwas für Gescheite und Gelehrte, sodass man es lernen muss?

Natürlich ist Beten nicht schwer!

Natürlich kann man einfach anfangen!

Aber leider sind längst nicht mehr alle Menschen mit der Erfahrung des Betens in Berührung gekommen. Die Kompetenz des Betens, die traditionellerweise in der Familie weitergegeben wurde, wird in vielen Familien nicht mehr praktiziert und deshalb auch den Kindern nicht mehr gelehrt. Religiöse Bildung geschah und geschieht in der Regel in der Familie – in allen Ländern und allen Religionen, wohl seit es Menschen gibt, die bewusst Religion praktizieren.

Aus verschiedenen Gründen³, die hier nicht dargelegt werden können, ist die Gebetspraxis an vielen Orten, vor allem in den westlich geprägten Gegenden der Welt, stark rückläufig. Selbst

3 Als ein wichtiger Grund des Rückgangs an religiöser Bildung in der Familie kann das Stichwort Säkularisierung gelten. Dies ist ein äußerst komplexes und vielschichtiges Geschehen, wie Taylor und Schulte in ihrem monumentalen Werk darlegen konnten: Charles

1 Einleitung: Warum eine Gebetsschule?

«Berufschristen» können sich unsicher fühlen, wenn das Gebet zur Sprache kommt, da sie nicht von klein auf selbstverständlich damit in Berührung gekommen sind.

Das Restwissen über das Beten beschränkt sich oft auf die Ahnung, dass in dem Moment, in dem man nicht mehr weiterweiss und nichts anderes mehr hilft, doch noch das Beten bleibt. «Not lehrt beten», sagt der Volksmund und verbannt damit das Beten an den Rand des Lebens. Nur noch in allergrösster Not wird auf das Gebet zurückgegriffen, oft begleitet von dem Spruch: «Wenn es nichts nützt, so schadet es gewiss nicht.»

Am anderen Rand des Lebens, in den Glücksmomenten, scheint manchen noch das Danken in ausserordentlichen Lebenssituationen selbstverständlich: Die Geburt eines Kinds oder ein ausserordentliches Naturerlebnis bringt vielen Worte des Staunens und des Danks auf die Lippen, wenn auch nicht immer bewusst bedacht wird, an wen dieser Dank gerichtet ist.

So ist das Gebet vielen als Notruf, Bitte und Klage noch bekannt. Ebenso ist das Danken für Ausserordentliches oder in besonderen Momenten manchem nicht unvertraut. Das Beten als alltägliche Praxis eines Gesprächs mit einem persönlichen Gott hingegen ist vielen fremd und ungewohnt geworden.

Und doch – gleichsam als Gegenbewegung – ist eine zunehmende Nachfrage nach spirituellen Erfahrungen beobachtbar. Achtsamkeits- und Meditationskurse sind gefragt; selbst Firmen bieten ihren Arbeitnehmenden solche Kurse an, um Burnouts zu vermeiden und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Es scheint deshalb nicht vermessen, auf die Reichtümer aus dem Schatz der kirchlichen Tradition hinzuweisen und Kurse anzubieten, die in die Praxis des Betens einführen, wie es seit vielen Generationen geübt und gelebt wird und die Betenden durch ihr Leben trägt und stützt.

Taylor und Joachim Schulte, «Ein säkulares Zeitalter». Wiss. Sonderausgabe, Suhrkamp, Berlin 1. Aufl. 2012.