

Lukas Niederberger

Beten

*Ein Begleiter für Glaubende
und Suchende*

Patmos Verlag

Inhalt

Vorwort	7
Eigene Gebetserfahrungen	9
Schwierigkeiten beim Beten	12
Was ist Beten?	21
Warum beten?	23
Brauchen wir Gott?	24
Braucht Gott unser Gebet?	25
Hört uns und antwortet Gott?	29
Wozu beten?.....	34
Gebete verleihen Struktur und Halt im Alltag	35
Gebete ermöglichen Selbsterkenntnis	36
Gebete stärken die Selbstmotivation	41
Gebete entfalten politische Kraft	42
Wie beten?	44
Formelles, fest formuliertes Gebet	51
<i>Vaterunser</i>	52
<i>Ave Maria</i>	56
<i>Tischgebete</i>	59
<i>Abendgebete</i>	61
<i>Gebet der Vereinten Nationen</i>	63
<i>Bruder-Klaus-Gebet</i>	64
Persönliches, freies Gebet.....	65
<i>Dankgebet</i>	66
<i>Bittgebet</i>	67
<i>Klagegebet</i>	76
<i>Lobgebet</i>	79
<i>Bußgebet</i>	81
<i>Fluchgebet</i>	84

Biblische Szenen meditieren	86
Beten mit Literatur und Nachrichten	88
Beten mit Bildern, Symbolen und Ritualen ...	90
Beten mit Klängen	94
Beten mit dem Körper	95
Gebet des Herzens	98
Gebet der Vereinigung	104
Gebet des Tuns	108
Zu wem beten?	114
Beten zu Gott	118
Beten zu Jesus Christus	120
Beten zum Heiligen Geist bzw. zur Geistkraft	122
Beten zu Maria	125
Beten zu den Engeln	127
Beten zu den Heiligen und Ahnen	128
Beten zur Schöpfung	129
Mit wem beten?	132
Wann und wo beten?	134
Wann und warum <i>nicht</i> beten?	136
Beten aus Pflichtgefühl	136
Beten gegen	138
Beten als Übertragen von Eigenverantwortung	141
Nachwort	142
Dank	143
Zum Autor	144

Vorwort

Über Geld, Sex und Beten reden wir ungern. Transparentes Sprechen über Geld könnte bei unseren Gesprächspartnern Neid auslösen. Durch offene Gespräche über Sexualität könnten wir uns als fantasielos, indiskret oder reaktionär outen. Über das Beten reden wir aus drei Gründen ungern: Erstens ist Beten eine verbale oder nonverbale, rituelle oder freie Zuwendung an ein Wesen, das wir weder sehen noch beweisen können. Zweitens drücken wir beim Beten unsere tiefsten Gefühle und Wünsche, Sorgen und Ängste, Hoffnungen und Zweifel, Träume und Sehnsüchte aus. Und drittens reden wir darum ungern über unsere Gebetspraxis, weil die meisten von uns sie im Unterschied zu Fremdsprachen, Musikinstrumenten und Sportarten seit der Kindheit nicht in der Tiefe reflektiert und regelmäßig und professionell weiterentwickelt haben. Das Gebet ist bei vielen Erwachsenen in den Kinderschuhen steckengeblieben.

Dieses Buch wendet sich an Menschen, die die Existenz sowie die personalen Eigenschaften Gottes nicht für selbstverständlich halten. Suchende, fragende und zweifelnde sowie glaubende Menschen werden zum Nachdenken über einen sinnvollen Dialog mit einem übersinnlichen Gegenüber ermutigt. Nach einführenden Reflexionen über eigene Gebetserfahrungen geht

das Buch schrittweise auf fundamentale Fragen des Betens ein: An wen richtet sich mein Gebet? Mit welcher Form des betenden Kontakts bewahre ich meine Selbstverantwortung? Will oder braucht ein unendliches Wesen Gebete? Soll mein Beten einen bestimmten Zweck erfüllen, völlig zweckfrei erfolgen oder wie das Tagebuchschreiben primär meiner Psychohygiene dienen? Fragen und Übungen am Ende jedes Kapitels machen dieses Buch zudem zu einem selbstbestimmten Workshop.

Eine inspirierende Lektüre wünscht

Lukas Niederberger

Rigi-Klösterli in der Schweiz

- Warum habe ich dieses Buch zum Lesen ausgewählt?
- Was möchte ich im Buch erfahren oder vertiefen?

Eigene Gebetserfahrungen

Bevor wir uns fragen, was Beten bedeutet, warum und wofür wir beten, wie, wann und wo wir beten, zu wem und mit wem wir beten und wann wir besser auf das Gebet verzichten, beginnen wir bei den eigenen Erfahrungen und Herausforderungen im persönlichen Gebetsleben. Laut Statistik betet in unseren Breitengraden ein Viertel der Bevölkerung täglich, ein zweites Viertel wöchentlich, ein drittes Viertel bei Bedarf und das verbleibende Viertel kaum oder nie. Weil ich als Autor nicht nur über meine eigenen Freuden und Mühen mit dem Gebet sprechen will, habe ich einige Freunde und Bekannte zu ihrer Gebetspraxis befragt. Die Antworten fielen erwartungsgemäß höchst unterschiedlich aus:

Ich bete nicht mit Worten zu Gott, ich meditiere in Stille. Aber am Morgen, wenn ich aufstehe und beim Waschen in den Spiegel schaue, sage ich bewusst »Ja, ja, ja«. (♀, 91 Jahre)

Ich kenne fast keine Gebete, da ich ohne religiöse Erziehung in einem postkommunistischen Land aufgewachsen bin. In der Regel dichte ich mir in individuellen Situationen selbst Gebete zusammen. Die paar Augenblicke, die ich mit Gott verbringen kann, sind

mir wichtiger als die Worte selbst. Ich finde, dass das göttliche Gegenüber besser als ich spürt und weiß, was ich sagen will und was mir am Herzen liegt. Darum finde ich Worte oft überflüssig. (♀, 29 Jahre)

Meine Mutter war eine fröhliche, aufgeschlossene Frau mit einem klaren Blick für die Realitäten des Lebens. Wie ein Vermächtnis sagte sie mir gelegentlich, dass ich das Beten niemals vergessen solle. Ihr Anliegen klingt in meinem Herzen und Gemüt noch stärker nach, seit sie gestorben ist. Ich bin ihr dankbar und gebe ihren schlichten Rat gern an die nächste Generation weiter. (♀, 65 Jahre)

Das erste Gebet, das mir meine Oma beibrachte, lautet: »Ich bin klein, mein Herz ist rein, es darf niemand drin wohnen als du, mein Jesulein.« Ich habe es häufig vor dem Bett kniend und mit gefalteten Händen gesprochen. Meine heutige Art zu beten ist ein monologisches Mitteilen meiner Gedanken. Wichtig ist mir, nicht nur in der Not zu beten, sondern auch und gerade dann, wenn es mir besonders gut geht und ich meine Freude teilen und danken will. (♀, 41 Jahre)

Das Schönste am Beten ist, dass ich dabei zu mir selbst komme. Mein Lieblingsgebet, sofern es ein Gebet ist, ist der Text von Dietrich Bonhoeffer, den er vor seiner

Hinrichtung im Konzentrationslager Flossenbürg, damals noch im Konzentrationslager Buchenwald, geschrieben hat: »Von guten Mächten treu und still umgeben, behütet und getröstet wunderbar, so will ich diese Tage mit euch leben und mit euch gehen in ein neues Jahr ... Gib unsren aufgescheuchten Seelen das Heil, für das du uns geschaffen hast.« (♂, 51 Jahre)

- Wann, wo, wie und von wem lernte ich beten?
- Gibt es in meiner Gebetsbiografie eine Entwicklung?
- In welchen Situationen oder Stimmungen bete ich am liebsten oder am häufigsten?
- Was waren meine bisher besten, tiefsten, intensivsten Gebetserfahrungen – ob allein oder in Gemeinschaft?
- Welche sind meine Lieblingsgebete?

Schwierigkeiten beim Beten

*Gott, inbrünstig möcht ich beten,
doch der Erde Bilder treten
immer zwischen dich und mich,
und die Seele muss mit Grauen
wie in einen Abgrund schauen,
in meiner Not ich suche dich!*

Joseph von Eichendorff (1788–1857, deutscher Lyriker)

*Mein Gott, mein Gott,
gib, dass ich wieder zu dir beten kann!
Gib mir die Einfachheit des Herzens!*

André Gide (1869–1951, französischer Schriftsteller)

*Ich kann nicht beten.
Man sieht uns allen an, dass wir nicht beten können.
Man sieht es auch denen an,
die weiterhin beten oder zu beten meinen.
Dennoch kann ich mir die Sprache einer besseren Zukunft
nicht vorstellen ohne etwas wie Gebete.*

Kurt Marti (1921–2017, evangelischer Pfarrer und Autor)

*Gott, ich ringe um Worte,
doch sie sind flach und taugen nicht.
Mein Leben ohne diese tiefste Herzenssprache
erscheint mir schal und leer.
Lass deine Geistkraft in meinem Herzen sprechen,
leg deine Liebesworte in meinen Mund.*
L. N.

Wer betet, darf gelassen damit rechnen, dass Schwierigkeiten und Zweifel, Blockaden und Hindernisse nicht lange auf sich warten lassen. Es gibt eine Vielzahl von Gründen, warum uns das Beten schwerfallen kann.

Manche würden gern beten, können sich aber nicht vorstellen, dass es irgendwo im Universum oder jenseits davon ein Gegenüber gibt, das uns zuhört, beisteht und hilft. Sie glauben nicht an eine Antenne, mit der wir Worte an ein unsichtbares Gegenüber senden und Antworten eines transzendenten Du aus dem Äther vernehmen können.

Manche würden gern beten, können sich aber nicht vertrauensvoll an ein unsichtbares Du wenden, weil sie in ihren ersten Lebensjahren nicht auf die Hilfe ihrer Eltern zählen und ihnen vertrauen konnten. Sie entwickelten im Lauf der Kindheit und Jugend Schutzreaktionen, um das Vertrauen auf Unterstützung und das Bitten um Hilfe zu umgehen.

Manche, die regelmäßig beten oder meditieren, stoßen auf äußere Widerstände. Eine Freundin erlebte als Kind in der postmarxistischen Tschechoslowakei einen kollektiven Widerstand gegen ihr spirituelles Leben:

Beim Beten fehlt mir oft der Mut, anders zu sein. Ich kann die besorgten, verwirrten, verunsicherten oder gar abwertenden Blicke meiner Mitmenschen nicht so leicht ignorieren. (♀, 29 Jahre)

Manche, die regelmäßig beten oder meditieren, erleben im nahen privaten Umfeld individuellen Gegendruck, vor allem wenn ihr gesamter spiritueller Weg auch Änderungen im Ess-, Sozial- und Sexualverhalten bewirkt. Wenn die Widerstände beim Beten nicht von außen kommen, melden sie sich früher oder später bestimmt von innen. Innere Stimmen und Kräfte, die nicht wollen, dass wir beten, handeln raffiniert und prüfen unter dem Schein des Guten unseren Glauben. Denn unsere Zweifel an der Sinnhaftigkeit des Betens sind zunächst einmal ja etwas ganz Normales, Natürliches und Gesundes.

Manche, die beten möchten, kämpfen mit der Schwierigkeit, dass sie wenig Bezug zur eigenen Mitte haben. Dazu fällt mir eine Anekdote ein. Auf der Straße begegnen sich zwei befreundete ältere Herren. Sagt der

eine: »*Mir ist langweilig. Es ist draußen nichts los.*« Sagt der andere: »*Dann geh halt mal nach innen.*« Worauf dieser erwidert: »*Da war ich schon. Auch nichts los.*« Manche Menschen haben wenig Kontakt zu ihren Gefühlen und Emotionen. Weil Beten das Ausdrücken tiefster Sehnsüchte und Seelenbewegungen ist, ist es für diese Menschen schwer. Um einen Zugang zur innerlichen Mitte zu schaffen, können körper- und bewegungsorientierte Methoden hilfreich sein.

Manche, die beten wollen, werden im Gebet mit negativen Erfahrungen aus der religiösen Erziehung konfrontiert:

Ich habe vermutlich darum Mühe mit dem Beten, weil ich als Kind und Jugendliche oft unter Androhung von Strafe zum Beten und Kirchgang gezwungen wurde. Einen persönlichen Sinn oder Wert konnte ich darin nie entdecken. (♀, 49 Jahre)

Die religiöse Erziehung durch unsere Eltern und Großeltern, durch Priester und Nonnen hat vielen Kindern und Jugendlichen die Freude am Beten und am Kirchgang genommen und nicht selten zu einem radikalen Bruch geführt. Für Personen, die in ihrer religiösen Erziehung und auf ihrem spirituellen Weg enttäuscht oder verletzt wurden, ist es jedoch nicht unmöglich, einen neuen Zugang zum Gebet zu schaffen, sei es

autodidaktisch oder mit Hilfe von Menschen, denen sie vertrauen können.

Manche Menschen sehnen sich nach Gebet und Meditation, lassen sich aber leicht ablenken. Wenn wir wiederholt von Bildern und Plänen, Erinnerungen und Fantasien abgelenkt werden, sobald wir in die Stille gehen, ist die Konzentration auf den Atem hilfreich. Andere gelangen durch Körperübungen, beispielsweise mit Eutonie, Yoga, Tai-Chi oder Qi-Gong zur nötigen inneren Ruhe. Um den Umgang mit Ablenkungen zu lernen, begeben sich hin und wieder bewusst in belebte städtische Fußgängerzonen und versuche mich mitten im Gewühl zu sammeln und zu konzentrieren.

Manche Menschen haben Mühe, ins Gebet zu kommen, weil sie mit ungelösten Konflikten hadern:

Schwer fällt mir beim Beten, wenn ich genau weiß, dass ich jetzt für andere Menschen beten sollte, aber es nicht tun kann. Es gibt Zeiten, wo ich mich von einer Person belästigt fühle und spüre, dass sie eigentlich meine Gebete bräuchte. (♀, 46 Jahre)

Wenn wir innerlich verletzt oder von Groll erfüllt sind, fällt das Beten und Meditieren schwer. Nur wenn wir Menschen, die uns verletzt haben, aus ihrer Täterrolle lösen, können wir auch unsere Opferrolle wandeln. Wir

müssen mit Menschen, die uns verletzt oder betrogen haben, keinen direkten Kontakt suchen, aber wir können das transzendente Du bitten, dass die andere Person in Frieden leben möge. Auf einem Stück Papier wurde bei der Räumung des Konzentrationslagers Ravensbrück folgendes Gebet einer unbekannten Frau gefunden:

Gott, denke nicht nur an die Männer und Frauen guten Willens, sondern auch an die mit bösem Willen. Erwinnere dich nicht an die Leiden, die sie uns zugefügt haben, sondern an die Früchte, die wir durch dieses Leiden gebracht haben: unsere Kameradschaft, unsere Loyalität, unsere Demut, unseren Mut, unsere Großzügigkeit und die Größe des Herzens, die daraus gewachsen ist. Und wenn sie zum Gericht kommen, lass alle Früchte, die wir hervorgebracht haben, ihre Vergabung sein.

Manche Menschen können mühelos beten, haben aber Mühe, vom Gebet ins Tun zu gelangen.

Ich erlebe das Beten als eine permanente Geburt Gottes, die mir meine Identität schenkt und die mich aus der Selbstrotation herausholt und gleichsam umleitet hin zum göttlichen Gravitationszentrum. Ich frage mich, wie diese geistliche Überzeugung in eine täglich

aktive Liebe und Zuneigung, wahre Freude und Humor, übersetzt werden kann. (♂, 72 Jahre)

Der Weg vom Beten zum Handeln geht durch das Herz. Wenn wir nicht nur mit der Zunge beten, sondern uns von den Leiden und Gefühlen, die wir im Gebet ansprechen, in der Tiefe berühren lassen und echtes Mitgefühl entwickeln, werden wir mit hoher Wahrscheinlichkeit die nötige Kraft und den nötigen Mut finden, um ins Handeln zu kommen. Wofür wir uns konkret engagieren werden, können wir erspüren, wenn wir die Zeitung lesen oder Nachrichten hören und darauf achten, welche Themen und Anlässe uns besonders ansprechen und freuen oder provozieren und ärgern.

Manche Menschen haben Mühe mit dem Gebet, weil Beten ein zutiefst zweckfreies Tun ist. In unserer Leistungsgesellschaft gilt die Maxime, dass alles, was wir tun, einem bestimmten Zweck dienen muss und eine maximale Wirkung erzielen soll. Darum erscheint uns vieles wichtiger und dringlicher als das Gebet:

Die größte Schwierigkeit beim Beten ist, dass ich mir die Zeit dafür nicht gebe. Ich habe Kinder, die mich die meiste Zeit beanspruchen oder es gibt andere dringende Dinge, denen ich gegenüber dem Gebet den Vortritt gewähre. (♀, 39 Jahre)

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,

Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern

produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

www.patmos.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen
nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller

Umschlagmotiv: © Evgenii Pavlov / shutterstock

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1666-9