

Gott im Alltag begegnen

Beten - einfach und lebensnah

In der Salesianischen Spiritualität gibt es keine komplizierten Meditationen oder Gebetsübungen. Das Gebet ist einfach und lebensnah. Es ist wie eine herzliche Begegnung, die jederzeit stattfinden kann. Denn Gott ist uns immer nah. Um den Kontakt mit ihm zu erneuern und zu pflegen, braucht es nur einen Gedanken, einen Satz, einen Augenblick des Innehaltens und des Hinhörens. Daraus entsteht ein kurzer, herzlicher, alltäglicher Dialog über das, was uns bewegt. Und das Gebet ist danach nicht zu Ende, sondern klingt nach und wird zu einer Haltung.

9

Wegkreuz

Man ahnt gar nicht, wieviel man auf einer kurzen Wanderung erleben kann. Unsere Kinder, sieben und vier Jahre alt, fühlten sich wie in einem Abenteuerland. Zuerst lenkten Walderdbeeren, Schmetterlinge und Marienkäfer von dem etwas mühsamen Aufstieg ab. Dann freundeten sich die Kinder mit mehreren Ziegen und mit einem Pferd an, das sich gern füttern ließ. Später führte der Weg durch eine Weide, auf der die Kühe mitten auf dem Weg Rast machten. Wir mussten unsere beiden Stadtkinder auf die Schultern nehmen, denn die Größe der Tiere war ihnen unheimlich. Umso mehr staunten sie, als die Kühe höflich Platz machten und uns sogar mit einem freundlichen „Muh!“ begrüßten.

Wir kamen an einem Teich vorbei. In der Mitte war eine Insel mit einem halb verfallenen Schloss, im Wasser sprangen Forellen. Rechtzeitig vor dem kurzen Regenguss konnten wir uns unter ein paar Bäume in Sicherheit bringen. Danach spannte sich ein Regenbogen über das Tal, das wir von der Höhe überblickten.

Nach einer Himbeer-Pause kamen wir zu einem Wegkreuz.

„Da ist Jesus!“, rief Natascha.

„Und Maria“, ergänzte die kleinere Tanja, die gern das letzte Wort behielt.

Wir blieben stehen und betrachteten das Bild.

„Warum liegen hier Blumen?“ fragte Natascha.

„Ja, warum?“ fügte Tanja hinzu.

„Das ist ein Zeichen, dass hier jemand gebetet hat. Jemand hat Gott gern und bringt ihm deshalb Blumen.

Und Gott, Jesus, der Heilige Geist, Maria: die haben sicherlich auch den gern, der hier gebetet hat.“

„Uns haben sie auch gern“, wusste Natascha. Dann forderte sie uns auf: „Bleibt stehen. Ich möchte jetzt beten.“

Still und mit leuchtenden Augen faltete unsere Tochter die Hände und bewegte ihre Lippen. Tanja pflückte ein paar Blumen und legte sie vor das Kreuz. Meine Frau und ich, wir beteten ebenfalls.

Als wir weitergingen, erklärte Natascha: „Ich musste Gott einfach danke sagen für diese schöne Wanderung und für alles, was wir erlebt haben.“

„Ich auch“, ergänzte Tanja.

Ich traf den Blick meiner Frau. Wir waren irgendwie glücklich.



Wenn ihr betet, wachsen aus zwei Körnern vier Halme.

Don Bosco

Unter Gebet versteht man alles, was unser Herz zu Gott erhebt.

Don Bosco

Gott begegnet auf Schritt und Tritt. An manchen Tagen, in manchen Situationen ist man sensibler für seine Gegenwart, für seine kleinen alltäglichen Aufmerksamkeiten, für seine Botschaft in allen Augenblicken des Lebens. Dann ist es ganz **einfach**, im Gebet mit Gott Kontakt aufzunehmen, ihm in Worten und Zeichen das mitzuteilen, **was einen gerade bewegt**. Diese **Momente des Innehaltens** schaffen eine tiefe Beziehung mit ihm, mit der Wirklichkeit des Lebens, mit den Mitmenschen, mit all dem, was man als von ihm gegeben erkennt. Und **das freut!**

Das Gebet hilft, das Wesentliche inmitten unserer vielfältigen Beschäftigungen im Blick zu haben. Das Gebet lenkt nicht ab, sondern lässt Orientierung gewinnen, um die Dinge im Sinn Gottes besser zu verstehen und das Rechte zu tun. Das Gebet beansprucht Zeit, aber es erfüllt diese Zeit und schenkt Kraft.

Gottes Botschaft im Gebet ist eine Ermutigung, ein Zuspruch seiner Liebe, die keine Leistung verlangt, aber unser Herz sorgsam ergreifen will.

9

Wenn ihr betet, denkt an das, was ihr tut: ihr redet mit Gott.
Don Bosco

Alle Handlungen derjenigen, die gottesfürchtig leben, sind fortgesetzte Gebete; das nennt man das Gebet des Lebens.

Franz von Sales

Leben ist Gebet

Dem einfachen, unkomplizierten salesianischen Lebensstil entspricht auch sein Stil der Gott-Begegnung bzw. des Gebets. Die Notwendigkeit des Betens in unserem Leben und Arbeiten entspringt aus der Tatsache, dass unsere Sendung, unsere Beziehungen letztlich weder Sinn noch Wirkkraft besitzen, wenn nicht aus Glaube, durch Hoffnung, in Liebe. Als Gesandte Christi können wir nur Frucht bringen, wenn wir in ihm bleiben (Joh 15).

Das Gebet ermöglicht die rechte Schau der Wirklichkeit, die rechte „Weltanschauung“. Im Gebet wachsen wir hinein in Gottes Gedanken und Pläne, in seinen Heils- und Liebeswillen, und beginnen, Gott in allen Dingen zu suchen und zu finden. Im Gebet gehen uns Dinge auf, die wir sonst nie begreifen. Im Gebet tauchen wir unseren Geist, unser Leben ein in das Geheimnis Gottes, aus dem allein wir zu leben vermögen. Wie vermöchten wir eine „Unterscheidung der Geister“ zu vollziehen inmitten einer Pluralität von einander widersprechenden Anschauungen? Wie vermöchten wir das Leben auf das Wesentliche auszurichten und anderen den Weg christlicher Lebensgestaltung zu weisen?

Der salesianische Stil zu beten umfasst nur das Notwendigste, ist aber tief, gerade weil er einfach ist. So wird man nie andere mit einem ungesunden religiösen Idealismus „überfahren“. Liturgisches Leben, Wort Gottes, Sakramente (vor allem Buße und Eucharistie), Morgen- und Abendgebet und nach Möglichkeit monatliche Einkehr sowie jährliche Exerzitien, dazu eine gesunde Marienverehrung (Maria als Mutter und Helferin Gottes, Christi und der Menschen) sind alles. Doch neben den wenigen Andachtsübungen setzt sich das Gebet „ohne Unterlass“ fort (z.B. durch Stoßgebete, mit dem Jesus-Gebet, durch fortgesetzte gute Taten u.a.m.) - und damit die Vereinigung mit Gott und der herzliche Dialog mit Christus. Gebet wird dabei zu einer Haltung, die alle Beschäftigungen inspiriert und begleitet.

Arbeit und Gebet sind eingebettet in die Grundorientierung des Lebens, womit man aktiv in der Kontemplation und kontemplativ in der Aktion werden kann: Arbeit wird Gebet, Gebet wird Arbeit; das ganze Leben ist Gebet.

(vgl. A. Kothgasser, *Lebensgestaltung im Geist Don Boscos*, 68-77; vgl. J. Götsch, *Don Bosco im Spannungsfeld von Aktion und Kontemplation*, in: 21./22. Folge der Schriftenreihe zur Pflege Salesianischer Spiritualität, 64-75)

Eine „einfache“ Gottesbeziehung

Als Maria Mazzarello acht Jahre alt war, wurde sie vom Ehepaar Boldrato für einige Zeit bei sich aufgenommen. Die Leute hatten sie so gern, dass man sogar überlegte, ob Maria für immer bei ihnen bleiben sollte. Es kam jedoch anders. Denn was dem Kind zu viel wurde, waren ständige Andachtsübungen, die für die Bodratos zu einem christlichen Leben gehörten. Aber das lag Maria gar nicht. Sei es, weil es ihrem Alter nicht entsprach, oder weil es einfach ihrem Wesen ganz entgegengesetzt war und der Art, wie sie die Beziehung zu Gott auffasste. Sie selber sagte später: „Ich hatte wirklich Freude am Guten, aber ohne diese vielen Stunden in der Kirche.“ Diese Worte offenbaren im Grunde einen Stil der Einfachheit, wie er für die Persönlichkeit Marias ein ganzes Leben lang charakteristisch war.

(nach: Giudici P. M., *Maria Mazzarello von Mornese. Der schlichte Lebensweg einer Frau, die die Jugend liebte*)

Anlässlich des Heiligsprechungsprozesses von Don Bosco wurde die Frage aufgeworfen: „Wann hat Don Bosco überhaupt gebetet?“ Betretenes Schweigen trat bei den Mitgliedern der Ritenkongregation ein. Dann griff Papst Pius XI. korrigierend in die Diskussion ein: „Die Frage ist falsch gestellt. Sie muss heißen: Wann hat Don Bosco nicht gebetet?“ Mit dieser Richtigstellung hat der Papst bewiesen, dass er Don Bosco und seine Form der Heiligkeit verstanden hatte.

(vgl. W. Nigg, *Don Bosco. Ein zeitloser Heiliger*, 135)

Aus der Regel für ein apostolisches Leben der Salesianischen Mitarbeiter

Beten im salesianischen Geist ist einfach und vertrauensvoll, froh und schöpferisch und geprägt von apostolischem Eifer. Es ist vor allem lebensnah und wirkt ins Leben hinein. Art. 32,2

Aus der Regel des Säkularinstitutes der Volontarie Don Boscos

Das Gebet lässt uns wachsen im Glauben, verlebendigt die Liebe und nährt sich in der Stille. Es verwirklicht sich im Tun und hat zugleich ganz konkrete und klar festgelegte Zeiten für den Dialog mit dem Herrn. Art. 46



Mit den Augen des Herzens atmen

Leuchfeuer am Abendhimmel, Sterne, die scheinbar tanzen und weit heller strahlen, als sie eigentlich können. Sieht Gott so den Abend über unseren Städten und Dörfern, wenn Menschen beten? Werden dabei kleine helle Punkte zu einem großen, flimmernden Strahlen? Es liegt Gebet in der Luft, das den Himmel zum Schwingen bringt, damit er die Erde erleuchte.

Gebet ist Heimat. Es kündigt Geborgenheit inmitten oft rastloser, gehetzter, entfremdeter, zu vieler Ereignisse. Gebet ist ein Atemholen am Ende eines erfüllten, erschöpften Tages. Es ist ein Innehalten während einer Beschäftigung, ein Friede in der eigenen Mitte, die sich von Gott beleben lässt.

Gebet ist gefährlich, denn es bewegt, es deckt auf, es verändert. Nicht nur in meditativen Stunden, sondern auch in fast flüchtigen Momenten schafft der Bund mit Gott neue Wirklichkeit.

Wie die wirbelnde Luft eines Windes ist das Gebet Teil des Universums, ständig millionenfach erneuert in menschlichen Gesten und Worten. Es ist wirksame Verbindung zwischen Menschen und zwischen Erde und Himmel. Gebet ist ein Stück fruchtbarer Gnade. Es ist Licht auf und über dem Weg.

Im Gebet spiegelt sich unser Leben. Wir bringen das Erleben intensiver Stunden ebenso wie die Monotonie scheinbar ereignisloser Tage zur Sprache. Wir können nur beten, wie wir leben - und wir leben, wie wir (in Worten und Taten) beten. Was im Leben als mühsam oder als herrlich erfahren wird, offenbart seinen wahren Wert, wenn wir es vor Gott betrachten. Gebet ist Vertrauen in Gott und in den Sinn des Lebens, das in ihm begründet ist.

Bild: Vincent van Gogh, Sternennacht

Seid fröhlich in der Hoffnung, geduldig in der Bedrängnis und beharrlich im Gebet.

(Röm 12,12)

Alles, was ihr in Worten und Werken tut, geschehe im Namen Jesu, des Herrn. Durch ihn dankt Gott, dem Vater!

(Kol 3,16-17)

Betet ohne Unterlass!

(1 Thess 5,17)

Gott achtet mehr auf das Herz des Betenden als auf die Worte, die er spricht.

Franz von Sales

Trotz aller Einfachheit braucht das Gebet in salesianischem Sinn Fixpunkte: bestimmte Zeiten und Regelmäßigkeiten, wo auch Raum ist zur Besinnung und zur Stille. Das sind tägliche (wöchentliche, monatliche, jährliche) „Termine mit Gott“, deren Einhaltung anfangs ungewohnt und befremdlich scheinen mag, aber wichtig ist. Denn daraus - und aus der Überwindung von Widerständen (Oberflächlichkeit, Unlust, Gefühle der Leere, Sprachlosigkeit usw.) - wächst jene Kraft und Tiefe, durch die das Gebet das Leben tragen kann.

9



Fragen ...

- Wie kann ich (bei mir zu Hause, am Arbeitsplatz) einen „Ort des Gebets“ für mich gestalten?
- Bei welchen Formen des Gebets erfahre ich besonders die Nähe Gottes?
- Was hilft mir beim Beten?

... und Anregungen

- mit Gott wie mit einem Freund sprechen;
- Zeit für das Gespräch mit Gott in meinem Tagesablauf reservieren;
- Gelegenheiten für das Gebet in Gemeinschaft (Familie, Pfarre, Gruppe) wahrnehmen.

Mit Blick auf den Glauben der Kirche

Für mich ist Gebet ein Aufschwung des Herzens, ein schlichter Blick zum Himmel, ein Ausruf der Dankbarkeit und Liebe inmitten der Prüfung und inmitten der Freude (Theresia vom Kinde Jesu).

Das christliche Gebet ist eine Bundesbeziehung zwischen Gott und dem Menschen in Christus. Es ist Handeln Gottes und Handeln des Menschen. Es geht aus dem Heiligen Geist und aus uns hervor.

Es betet immer der ganze Mensch. Um aber den Ort zu bezeichnen, aus dem das Gebet hervorgeht, spricht die Schrift zuweilen von Seele oder Geist, am häufigsten aber vom Herzen.

(vgl. Katechismus der Katholischen Kirche 2558-2564)

Gottesgeburt

wenn ich
zu mir komme
und das Außen
loslasse

wenn der Lärm
verebbt
und die Gedanken
ruhig werden

wenn ich
aus dem Reden
ins Hören komme

aus dem Tun
ins Sein

wenn ich mich
stelle
und nicht länger
flüchte

dann erst
kann Gott
zur Welt
kommen

in mir
durch mich
zu den
Menschen

Andrea Schwarz

