

## 39. Das Gebet

Das Gebet ist für das geistliche Leben notwendig. Es ist wie das Atmen, das die Entfaltung des Lebens des Geistes ermöglicht. Es verlebendigt den Glauben an die Gegenwart Gottes und an seine Liebe.

21.07.2017

### 1. Was ist Gebet?i

In vielen Sprachen gibt es zwei Worte für das Gebet, die aus dem Lateinischen stammen: *petitio*, das vor allem Bitte meint; und *oratio*, das

soviel bedeutet wie Rede, Sprache, Vortrag.

In den Definitionen für das Gebet spiegeln sich gewöhnlich diese Nuancen der lateinischen Terminologie. So sagt beispielsweise der heilige Johannes von Damaskus: „Das Gebet ist eine Erhebung der Seele zu Gott oder eine an Gott gerichtete Bitte um die rechten Güter“<sup>ii</sup>. Der heilige Johannes Climacus hingegen spricht von einer familiären Unterredung des Menschen und seiner Vereinigung mit Gott<sup>iii</sup>.

Für das geistliche Leben ist das Gebet unerlässlich. Es ist wie das Atmen, das die Entfaltung des Lebens des Geistes ermöglicht. Im Gebet wird der Glaube an die Gegenwart Gottes und seine Liebe verlebendigt. Es weckt die Hoffnung, die unser Leben auf Gott ausrichtet und uns auf seine Vorsehung vertrauen lässt. Das Herz

wird weit, wenn wir mit unserer Liebe auf die Liebe Gottes antworten.

Im Gebet wird die Seele aus ihrem tiefsten Inneren heraus durch den Heiligen Geist dazu geführt (vgl. *Katechismus*, 2562), sich mit Christus, dem Meister, Vorbild und Weg jedes christlichen Gebetes, zu vereinen (vgl. *Katechismus*, 2599 ff.). Mit ihm, durch ihn und in ihm wendet sie sich an Gott Vater und nimmt am Reichtum des trinitarischen Lebens teil (vgl. *Katechismus*, 2559-2564). Daher die Bedeutung, die der Liturgie für das Gebet zukommt, insbesondere der Eucharistie.

## **2. Der Inhalt des Gebets**

Das Gebet kann – wie jeder aus Liebe geführte Dialog – von unterschiedlichstem Inhalt sein. Einige besonders signifikante Punkte können aber hervorgehoben werden:

## **Bitte**

In der ganzen Heiligen Schrift finden sich zahlreiche Hinweise auf das Bittgebet. Auch Jesus bedient sich seiner und fordert zum Bittgebet auf, wobei er uns ans Herz legt, einfach und vertrauensvoll zu bitten. Die christliche Überlieferung wiederholt diese Einladung und praktiziert sie auf vielerlei Weise: Bitte um Vergebung, Bitte um das eigene Heil und das der Mitmenschen, Bitten für die Kirche und das Apostolat sowie für die unterschiedlichsten Anliegen.

Das Bittgebet gehört zum Erfahrungsschatz der Religionen. Die Anerkennung der (bisweilen nur undeutlich wahrgenommenen) Wirklichkeit Gottes weckt die Neigung, sich an ihn zu wenden und ihn um Schutz und Hilfe zu bitten. Zweifellos erschöpft sich das Gebet nicht in der Bitte; diese gehört jedoch wesentlich zu ihm, weil sie

Anerkennung und Ausdruck des Geschöpfcharakters des Menschen und seiner unbedingten Abhängigkeit von einem Gott ist, dessen Liebe uns erst der Glaube voll erkennen lässt (vgl. *Katechismus*, 2629, 2635).

## **Danksagung**

Wer die empfangenen Güter als solche anerkennt und so den Großmut und das Erbarmen Gottes erfasst, fühlt sich gedrängt, den Geist zu Gott zu erheben, um seine Wohltaten zu preisen und für sie zu danken. Die Haltung der Danksagung durchzieht die ganze Heilige Schrift und die Geschichte der Spiritualität. Beide zeigen, dass diese Haltung, wenn sie die Seele ergreift, eine Entwicklung auslöst, die dazu führt, in allen Dingen Gottes Gabe zu sehen – nicht nur in dem, was schon auf den ersten Blick als bereichernd erscheint, sondern auch in dem, was

zunächst als negativ oder widrig empfunden wird.

Weil sich der Glaubende bewusst ist, dass alles der liebenden Vorsehung Gottes untersteht, weiß er auch, dass alles zum Wohl derer gereicht, die Gegenstand der Liebe Gottes sind (vgl. *Röm* 8,28). „Gewöhne dich daran, dein Herz viele Male während des Tages in Dankbarkeit zu Gott zu erheben. – Weil Er dir dies und jenes gibt. – Weil man dich verachtet hat. – Weil du das Notwendige hast, oder weil du es nicht hast. Weil er seine Mutter, die auch deine Mutter ist, so schön gemacht hat. – Weil Er die Sonne geschaffen und den Mond und dieses Tier und jene Pflanze. – Weil Er jenen Menschen so bereit geschaffen hat und dich so schwerfällig im Wort ... Sage Ihm Dank für alles, denn alles ist gut“<sup>iv</sup>.

## ***Anbetung und Lobpreis***

Anerkennung und Bekundung der Größe Gottes, der Fülle seines Seins, seiner grenzenlosen Güte und Liebe gehören wesentlich zum Gebet. Zum Lobpreis gelangt man durch die Betrachtung der Schönheit und Größe des Universums, wie sich in vielen biblischen Texten (vgl. beispielsweise *Ps 19*; *Sir 42,15-25*; *Dan 3,32-90*) und in zahlreichen Gebeten der christlichen Überlieferung zeigt<sup>v</sup>; oder aus der Erwägung der großen Taten, die Gott in der Heilsgeschichte gewirkt hat, wie das beim *Magnifikat* (*Lk 1,46-55*) oder in den großen Hymnen des heiligen Paulus der Fall ist (vgl. beispielsweise *Eph 1,3-14*); oder aufgrund der vielen kleinen, oft sogar winzigen Geschehnisse, in denen die Liebe Gottes sichtbar wird.

Den Lobpreis charakterisiert jedenfalls, dass man in ihm den Blick direkt auf Gott selbst richtet, so wie er ist, in seiner unendlichen und

grenzenlosen Vollkommenheit. „Das Lob ist die Gebetsform, die am unmittelbarsten Gott anerkennt. Das Lob besingt Gott um seiner selbst willen. Es erweist ihm Ehre, nicht nur wegen seiner Taten, sondern weil *er ist*“

(*Katechismus*, 2639). Daher ist das Lob aufs engste mit der Anbetung verbunden, mit der nicht nur intellektuellen, sondern existentiellen Anerkennung der Kleinheit alles Geschaffenen im Vergleich mit dem Schöpfer, und deshalb mit der Demut, der Einsicht in unsere persönliche Unwürdigkeit im Angesicht dessen, der uns unendlich überragt, dieses Gottes, dem die Engel und das ganze Universum huldigen und der sich nicht nur herabgelassen hat, auf den Menschen zu schauen, sondern in ihm zu wohnen und sogar sein Fleisch anzunehmen.

Anbetung, Lobpreis, Bitte und Danksagung fassen die Grundhaltungen zusammen, die den Dialog des Menschen mit Gott bestimmen. Was auch immer der konkrete Inhalt des Gebetes sein mag, der Betende wird immer auf irgendeine Weise ausdrücklich oder implizit anbeten, loben, bitten und flehen oder diesem Gott danken, den er liebt und dem er vertraut. Dabei muss nochmals darauf hingewiesen werden, dass die konkreten Inhalte des Gebetes sehr unterschiedlich sein können. Manchmal wird man zum Gebet gehen, um Schriftstellen zu betrachten, um eine christliche Wahrheit tiefer zu verstehen, um in das Leben Christi einzudringen, um die Nähe Mariens zu erfahren usw. Andere Male wird man vom eigenen Leben ausgehen, um Gott an den Freuden und Mühen, an Erwartungen und Problemen unseres Lebens teilhaben zu lassen, um Hilfe und Trost zu finden oder

um das eigene Verhalten vor Gott zu überprüfen und zu Vorsätzen und Entschlüsse zu gelangen oder um ganz einfach mit dem, von dem wir wissen, dass er uns liebt, die Tagesereignisse zu erörtern.

In einer Begegnung des Glaubenden mit seinem Gott, auf den er sich stützt und von dem er weiß, dass er ihn liebt, kann alles Thema sein, was geschieht, und können alle Empfindungen des Herzens zum Ausdruck kommen. „Du hast mir geschrieben: ‚Beten ist Sprechen mit Gott. Aber wovon?‘ – Wovon? Von Ihm und von dir, von Freude und Kummer, von Erfolgen und Misserfolgen, von hohen Zielen und alltäglichen Sorgen ... Von deinen Schwächen! Danksagungen und Bitten. Lieben und Sühnen. Kurz, Ihn erkennen und dich erkennen: Beisammen sein!“<sup>vi</sup>. Ob man dem einen oder anderen Weg folgt, das Gebet wird jedenfalls ein intimes,

kindliches Gespräch zwischen dem Menschen und Gott sein, das den Sinn für die Nähe Gottes stärkt und immer mehr dazu drängt, den Tag ganz mit dem Blick auf Gott zu leben.

### **3. Arten und Formen des Gebetes**

Was die Arten und Formen des Gebetes anlangt, findet man in der Literatur mancherlei Unterscheidungen: mündliches und inneres Gebet; öffentliches und privates Gebet; vorwiegend intellektuelles oder reflexives und affektives Gebet; geregeltes oder spontanes Gebet usw. Andere Autoren versuchen, den Grad der Intensität des Gebetes zu bestimmen und unterscheiden zwischen innerem Gebet, affektivem Gebet, Gebet der Ruhe, Kontemplation, Gebet der Vereinigung usw.

Der *Katechismus* strukturiert seine Darlegungen, indem er zwischen mündlichem Gebet, Betrachtung und beschaulichem [kontemplativem] Gebet unterscheidet. „Die Sammlung des Herzens ist ihr gemeinsamer Grundzug. Die Wachsamkeit, die das Wort Gottes bewahrt und in seiner Gegenwart bleiben lässt, macht aus jenen drei Ausdrucksformen Höhepunkte des Lebens aus dem Gebet“ (*Katechismus*, 2699). Eine Textanalyse macht darüber hinaus klar, dass der *Katechismus* diese Terminologie nicht zur Unterscheidung von drei Stufen des Gebetslebens verwendet, sondern dass er vielmehr zwei Wege aufzeigen will, nämlich das mündliche Gebet und die Betrachtung, die er beide als geeignet darstellt, um zu jenem Gipfel des Gebetslebens zu gelangen, der die Beschauung ist. Hier soll nach diesem Schema vorgegangen werden.

## **Mündliches Gebet**

Wenn wir vom „mündlichen Gebet“ sprechen, meinen wir ein Gebet, bei dem die Worte artikuliert bzw. ausgesprochen werden. Diese erste Begriffsbestimmung ist zwar richtig, trifft aber nicht das Eigentliche. Jeder innerliche Dialog, auch wenn er ausschließlich oder überwiegend mental erfolgt, kann beim Menschen nicht ohne Bezug zur Sprache bleiben; und bisweilen zur Sprache, die sich in Lauten ausdrückt, auch wenn das nur innerhalb der eigenen vier Wände geschieht. Andererseits ist festzuhalten, dass das mündliche Gebet nicht nur eine Sache der Worte, sondern vor allem des Denkens und des Herzens ist. Genauer wird man also sagen, dass das mündliche Gebet sich vorgegebener, langer oder kurzer Formeln (Stoßgebete) bedient, die aus der Heiligen Schrift (*Vater unser, Ave Maria usw.*) oder aus der

spirituellen Überlieferung stammen (*Mein Herr und mein Gott, Veni Sancte Spiritus, Salve, Memorare* usw.).

All das setzt natürlich voraus, dass die mündlichen Worte oder Formeln wirkliches Gebet sind, also nicht nur mit dem Mund, sondern mit dem Geist und mit dem Herzen gesprochen werden. Wenn diese Andacht fehlte, wenn man sich nicht bewusst wäre, an wen man sich wendet, was man sagt und wer es sagt, dann könnte nicht wirklich von Gebet die Rede sein, mag man dabei nach dem Ausspruch der heiligen Theresia von Jesus „auch noch so viel die Lippen bewegen“<sup>vii</sup>.

In der Gebetserziehung spielt das mündliche Gebet vor allem am Beginn des Umgangs mit Gott eine entscheidende Rolle. Das Kind – und häufig auch der Erwachsene – wird de facto durch das Erlernen des Kreuzzeichens und einiger

mündlicher Gebete in die konkrete Glaubenserfahrung eingeführt. Die Rolle und die Bedeutung des mündlichen Gebetes beschränken sich aber nicht auf die Anfangsphase des Dialogs mit Gott, es soll das geistliche Leben in seiner ganzen Entwicklung begleiten.

## ***Die Betrachtung***

Betrachten bedeutet, die Gedanken einer Wirklichkeit oder einer Idee mit dem Wunsch zuzuwenden, diese besser und tiefer zu erfassen und zu verstehen. Für den Christen bedeutet Betrachtung – auch häufig inneres Gebet genannt –, dass er seine Gedanken Gott zuwendet, wie er sich im Lauf der Geschichte Israels und schließlich in Fülle in Christus geoffenbart hat. Und von Gott her wendet er den Blick wertend seiner eigenen Existenz zu, um sie dem Mysterium des Lebens, der Gemeinschaft und der Liebe

anzugleichen, das Gott erschlossen hat.

Die Betrachtung kann sich spontan ergeben in Augenblicken der Stille während oder nach einer liturgischen Feier oder nach der Lektüre eines Bibeltextes oder eines Abschnitts aus dem Werk eines spirituellen Schriftstellers. Andere Male erfolgt sie während der spezifisch dem Gebet gewidmeten Zeiten. Jedenfalls verlangt sie besonders am Beginn – aber nicht nur am Beginn – eine gewisse Anstrengung, den Wunsch, tiefer einzudringen in die Erkenntnis Gottes und seines Willens, und das persönliche Bemühen, das eigene christliche Leben zu verbessern. In diesem Sinn kann man behaupten, dass die Betrachtung „vor allem ein Suchen“ ist (*Katechismus*, 2705). Man muss aber hinzufügen, dass es nicht ein Suchen nach *etwas* ist, sondern nach einem *jemand*. Die christliche

Betrachtung strebt nicht nur und nicht vorwiegend danach, etwas zu verstehen (letztlich zu verstehen, wie Gott vorgeht und sich kundtut), sondern Gott zu begegnen und in dieser Begegnung mit seinem Willen eins zu werden und sich ihm anzuschließen.

### ***Das beschauliche Gebet***

Die Entfaltung der christlichen Erfahrung – und, in und mit ihr, der des Gebetes – führt zu einer stetigen, immer persönlicheren und innigeren Vertrautheit des Glaubenden mit Gott. Hierher gehört das Gebet, das der *Katechismus* als kontemplativ bezeichnet. Es beruht auf einer wachsenden Gotteserfahrung, die zu einem lebendigen Bewusstsein der liebevollen Nähe Gottes führt. Der Umgang mit Gott wird folglich immer direkter, familiärer und vertrauter, und man gelangt jenseits aller Worte

und Überlegungen tatsächlich zu einer innigen Verbundenheit.

„Was ist beschauliches [kontemplatives] Gebet?“ fragt der *Katechismus* am Beginn des dem kontemplativen Gebet gewidmeten Abschnitts, um mit Worten der heiligen Theresia von Jesus zu antworten, es sei nichts anderes „als ein freundschaftlicher Umgang, bei dem wir oftmals ganz allein mit dem reden, von dem wir wissen, dass er uns liebt“<sup>viii</sup>. Der Ausdruck kontemplatives Gebet, wie er im *Katechismus* und in vielen älteren und neueren Schriften verwendet wird, bezieht sich auf das, was man als Gipfel der Kontemplation bezeichnen könnte, das heißt auf den Moment, in dem durch Einwirkung der Gnade der Geist bis an die Schwelle des Göttlichen herangeführt wird und jede andere Realität hinter sich lässt. In einem weiteren Sinn kann man darunter

die lebendig empfundene Gegenwart Gottes und das Verlangen verstehen, in engster Gemeinschaft mit ihm zu leben. Das kann sowohl in den speziell dem Gebet gewidmeten Zeiten geschehen als auch im Ganzen der Existenz. Das Gebet soll letztlich die menschliche Persönlichkeit als solche erfassen – Verstand, Wille und Gefühle –, um die Mitte des Herzens zu erreichen, seine Fehlhaltungen zu korrigieren und schließlich das ganze christliche Leben zu bestimmen, so dass der Mensch ein anderer Christus wird (vgl. *Gal 2,20*).

## **4. Voraussetzungen und Merkmale des Gebets**

Wie jeder ganz personale Akt erfordert das Gebet Aufmerksamkeit und Absicht. Es verlangt das Bewusstsein der Gegenwart Gottes und einen wirklichen, aufrichtigen Dialog mit ihm. Dazu ist innere *Sammlung* notwendig. Sammlung

bedeutet, dass der Wille kraft seiner Herrschaft über die Vermögen der menschlichen Natur die Neigung zur Zerstreuung daämpft, um so zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu gelangen. Das ist für die dem Gebet gewidmeten Zeiten wesentlich, bei denen andere Tätigkeiten einzustellen und Ablenkungen möglichst zu vermeiden sind. Der Sammlung bedarf es aber nicht nur in diesen Zeiten, sondern sie soll sich auf das ganze Leben erstrecken als Glaube und Liebe, die das Herz erfüllen, so dass der Mensch danach trachtet, sein gesamtes Tun ausdrücklich oder einschlussweise auf Gott zu beziehen.

Eine weitere Vorbedingung für das Gebet ist das *Vertrauen*. Ohne volles Vertrauen auf Gott und auf seine Liebe wird es kein Gebet geben, zumindest kein aufrichtiges Gebet, das Prüfungen und Schwierigkeiten überwindet. Es geht nicht nur

darum, darauf zu vertrauen, dass eine bestimmte Bitte erhört wird, sondern um die Gewissheit, dass Gott uns liebt und versteht, so dass wir ihm das Herz ohne Einschränkungen öffnen können (vgl. *Katechismus*, 2734-2741).

Manchmal fließt das Gebet mit Leichtigkeit als ein Dialog dahin, der mit Freude und Trost verbunden ist. Andere Male – und vielleicht in der Mehrheit der Fälle – wird es Anstrengung und Beharrlichkeit erfordern. Dann kann sich Entmutigung einstellen, die uns denken lässt, dass die dem Umgang mit Gott gewidmete Zeit sinnlos vertan ist (vgl. *Katechismus*, 2728). In solchen Momenten tritt eine weitere Eigenschaft des Gebetes in Erscheinung: die *Beharrlichkeit*. Grund für das Gebet ist nicht die Erlangung von Wohltaten oder das Streben nach Vergünstigungen, Zufriedenheit oder Trost, sondern

das Verlangen nach der Gemeinschaft mit Gott. Daher die Notwendigkeit und der Wert der Beharrlichkeit im Gebet, das immer, in Wonne und Trost oder ohne diese Erleichterungen, eine lebendige Begegnung mit Gott darstellt (vgl. *Katechismus*, 2742-2745, 2746-2751).

Ein spezifisches und grundlegendes Merkmal des christlichen Gebetes ist sein *trinitarischer Charakter*. Es ist Ergebnis des Wirkens des Heiligen Geistes, der Glauben, Hoffnung und Liebe eingießt und wachsen lässt und dazu hinführt, dass der Christ sich zunehmend der Gegenwart Gottes bewusst ist, so dass er sich einerseits ganz auf dieser Erde weiß, auf der er lebt und arbeitet, und andererseits im Himmel, der durch die Gnade im eigenen Herzen gegenwärtig ist<sup>ix</sup>. Ein Christ, der aus dem Glauben lebt, weiß, dass er eingeladen ist, Umgang mit den Engeln und Heiligen zu pflegen, mit

der Jungfrau und Gottesmutter Maria und besonders mit Christus, dem fleischgewordenen Sohn Gottes, in dessen Menschheit er der Gottheit seiner Person begegnet. Wer diesem Weg folgt, erfasst die Wirklichkeit Gottes des Vaters und seiner grenzenlosen Liebe und gelangt zu einem immer tieferen vertrauensvollen Umgang mit ihm.

Deshalb ist das christliche Gebet wesentlich das Gebet eines Kindes. Es ist das Gebet einer Tochter bzw. eines Sohnes, der sich jederzeit, in Freude und Leid, bei Arbeit und Ruhe, einfach und aufrichtig an den Vater wendet, um alle Mühen und Regungen des Herzens in seine Hände zu legen in der Gewissheit, dass er bei ihm Verständnis und Aufnahme findet. Und mehr noch: eine Liebe, in der alles seinen Sinn erhält.

*José Luis Illanes*

---

## **Grundlegende Literatur:**

*Katechismus der katholischen Kirche*,  
2558-2758.

## **Empfohlene Literatur:**

Hl. Josefmaria, Homilien *Christi Triumph in seiner Demut; Die Eucharistie, Geheimnis des Glaubens und der Liebe; Christi Himmelfahrt; Der große Unbekannte; Durch Maria zu Jesus, in Christus begegnen*, 12-21, 83-94, 117-126, 127-138; 139-149; sowie Homilien *Umgang mit Gott; Leben aus dem Gebet; Auf dem Weg zur Heiligkeit, in Freunde Gottes*, 142-153, 238-257, 294-316.

---

i Die Kirche bekennt ihren Glauben im Apostolischen Glaubensbekenntnis (erster Teil

dieser Unterlagen). Sie feiert das Mysterium, das heißt die Wirklichkeit Gottes und seiner Liebe, zu der wir im Glauben gelangt sind, in der sakramentalen Liturgie (zweiter Teil). Als Frucht dieser Feier des Mysteriums empfangen die Gläubigen ein neues Leben, das sie dazu führt, ihrer Würde als Kinder Gottes gemäß zu leben (dritter Teil). Diese Mitteilung göttlichen Lebens fordert Annahme und Verwirklichung in einer personalen Beziehung zu Gott, die sich im Gebet ausdrückt, entwickelt und festigt (vierter Teil).

ii Hl. Johannes von Damaskus, *De fide orthodoxa*, III, 24.

iii Hl. Johannes Climacus, *Scala paradisi*, Grad 28.

iv Hl. Josefmaria, *Der Weg*, 268.

v Hier sei nur auf zwei der deutlichsten und bekanntesten

verwiesen: Hl. Franziskus, *Lobpreis Gottes* und *Sonnengesang*.

vi Hl. Josefmaria, *Der Weg*, 91.

vii Hl. Theresia von Ávila, *Die innere Burg*, 1. Kap.

viii Hl. Theresia von Ávila, *Buch des Lebens*, Kap.8, Nr. 5; vgl.  
*Katechismus*, 2709.

ix Hl. Josefmaria, *Gespräche*, 116.