Was ist Beten?

Bevor wir uns verschiedene Gebetsweisen anschauen, möchte ich darauf eingehen, was eigentlich Beten ist. Die unterschiedlichen Gebetsweisen sind Formen, die uns helfen zu beten, sind aber eben nur Formen. Es kommt darauf an, was durch sie "fließt".

Ich möchte das Beten mit einem Baum vergleichen. Die verschiedenen Gebetsformen sind die Äste, mit denen sich der Baum dem Himmel entgegenstreckt. Der „Lebenssaft“, der durch sie hindurchfließt, ist aber das eigentliche Gebet. Die Tradition des Karmels vor allem, nennt das das „Innere Beten“.

Oder, wenn wir das Beten mit einem Körper vergleichen, dann sind die Gebetsformen die Adern, das Blut aber ist das eigentliche Gebet. In ihm, wie im Lebenssaft des Baumes, pulsiert das Leben.

Beten ist also ein „In-Beziehung-sein“ mit Gott, die Form, durch die oder in der dies geschieht, ist zweitrangig. Sie ist nur Hilfsmittel, damit die „Beziehung fließen kann“, mit Gott wirklich in Berührung zu kommen.

Das einfache Stoßgebet oder Kindergebet kann daher genauso wertvoll sein wie das kontemplative Beten (Verweilen in Stille). Entscheidend ist, dass wir mit Gott in eine innere Beziehung kommen.

Beten ist also immer etwas „Inneres“. Gebete, die nur äußerlich bleiben, verrichtet, abgebetet werden, bleiben leer und erreichen nicht ihr Ziel. Es muss eine Beziehung "fließen". Ob ein Paar miteinander redet oder gar streitet oder einfach nur still nebeneinander auf einer Bank sitzt und gemeinsam in eine Richtung schaut: Es kommt auf die innere Verbindung an, die alles zu einer Beziehung macht.

Die Karmelitin Elisabeth von Dijon († 1906) schreibt dazu an eine Freundin:

„...Du musst Dir, so wie ich, im Innern Deiner Seele eine kleine Zelle bauen. Du denkst dann, dass der liebe Gott darin zugegen ist, und betrittst sie von Zeit zu Zeit. Wenn Du Deine Nerven spürst oder Dich unglücklich fühlst, so flüchtest du rasch dahin und vertraust Dich dem Meister an. Oh, wenn Du nur eine geringe Kenntnis vom richtigen Gebet hättest, fändest Du es nicht langweilig. Mir kommt es vor wie ein Ausruhen, eine Entspannung. Man hält sich ganz in seiner Nähe auf, wie ein Kind in den Armen seiner Mutter, und lässt seinem Herzen freien Lauf.“

Zum Nachdenken:

Was ist für mich „Beten“?

Bei welchem Formen oder in welchen Situationen fühle ich mich am meisten Gott nahe?

Komme ich beim Beten vom Äußeren ins Innere?