



Evangelium (Jo 20, 23-30)

Sequentia sancti Evangelii secundum Joannem. In illo tempore: Dixit Jesus discipulis suis: Amen, amen, dico vobis: si quid petieritis Patrem in nomine meo, dabit vobis. Usque modo non petistis quidquam in nomine meo: Petite, et accipietis, ut gaudium vestrum sit plenum. Hæc in proverbii locutus sum vobis. Venit hora, cum jam non in proverbii loquar vobis, sed palam de Patre annuntiabo vobis. In illo die in nomine meo petetis: et non dico vobis, quia ego rogabo Patrem de vobis: ipse enim Pater amat vos, quia vos me amastis, et credidistis quia ego a Deo exivi. Exivi a Patre et veni in mundum: iterum relinquo mundum et vado ad Patrem. Dicunt ei discipuli ejus: Ecce, nunc palam loqueris et proverbium nullum dicis. Nunc scimus, quia scis omnia et non opus est tibi, ut quis te interroget: in hoc credimus, quia a Deo existi.

In jener Zeit sprach Jesus zu Seinen Jüngern: «Wahrlich, wahrlich, Ich sage euch: wenn ihr den Vater in Meinem Namen um etwa bitten werdet, so wird Er es euch geben. Bis jetzt habt ihr um nichts in Meinem Namen gebeten. Bittet, und ihr werdet empfangen, und eure Freude wird vollkommen sein. Dieses habe ich in Gleichnissen zu euch geredet; es kommt aber die Stunde, da Ich nicht mehr in Gleichnissen zu reden, sondern offen vom Vater zu euch sprechen werde. An jenem Tag (wenn ihr im Hl. Geiste volle Gotteskinder geworden seid) werdet ihr in meinem Namen bitten, und Ich sage euch: Ich brauche den Vater nicht für euch zu bitten; denn der Vater selbst liebt euch, weil ihr Mich geliebt, und geglaubt habt, daß Ich von Gott ausgegangen bin. Ich bin vom Vater ausgegangen und in die Welt gekommen; Ich verlasse die Welt wieder und gehe zum Vater.» Da sprachen seine Jünger zu ihm: «Sieh, nun redest Du offen und sprichst nicht mehr in Gleichnissen. Jetzt wissen wir, daß Du alles weißt und nicht nötig hast, daß Dich jemand frage; darum glauben wir, daß Du von Gott ausgegangen bist.»

Sonntag vor Christi Himmelfahrt, Auftakt zu den drei Bittagen, die alljährlich dem Feste vorausgehen. Wir hören, wie der scheidende Herr nach dem Letzten Abendmahl die Jünger auffordert, vertrauensvoll zu bitten. Wen sollen sie bitten? Den Vater im

Himmel. *Petite et accipietis* – „Bittet, und ihr werdet empfangen.“ Es geht also um das Beten, näherhin um das Bittgebet. Natürlich gilt diese Aufforderung auch den künftigen Generationen, denn Christi Vermächtnis und Seine Verheißungen haben Bestand durch alle Zeiten.

Beten ist heute für viele Menschen keine Selbstverständlichkeit. Der Atheist kann zu niemandem beten und will es auch nicht; auch der Agnostiker weiß kaum, an wen er sich wenden könnte; allenfalls unter Vorbehalt könnte er ein Gebet sprechen. Aber auch gläubige Christen klagen im vertraulichen Gespräch immer wieder über Schwierigkeiten. Sie bedauern nicht das „richtige“ Gefühl der Innigkeit und des Trostes dabei zu haben oder fühlen sich schuldig, wenn Beten zur Last wird. Manche unterlassen es dann lieber, andere vergessen es im Alltag einfach.

Ja, beten ist nicht mehr selbstverständlich. Viele Jüngere meinen, zum Gebet müsse man wie von selbst motiviert sein, es habe einem spontanen seelischen Bedürfnis zu entspringen, sonst sei es nicht ehrlich – oder, wie man heute sagt, „authentisch“. Dieses stellt sich aber erfahrungsgemäß nicht so häufig ein und umso seltener, je weniger man das Gebet übt. Ein langjähriger Klostervorsteher liegt darum mit seinem Fazit nicht falsch, wenn er meint: „In der heutigen Welt wird eher zu wenig gebetet als zu viel.“

In einer technologisch und hedonistisch ausgerichteten Gesellschaft, so bemerkt ein jüdischer Religionsphilosoph, tendierten auch Gebet und geistliches Leben dahin, eine Funktion zu erfüllen. Doch dürfen „wir uns nicht angewöhnen, Religion wie eine Maschine zu betrachten, die man einfach in Betrieb setzen kann, oder wie ein Geschäft, das man nach eigenen Berechnungen betreibt.“ (Abr. Joshua Heschel)

Gebet braucht Regelmäßigkeit. Dies lehrt die beständige Praxis der Kirche durch die Jahrhunderte; dies bestätigt die lebendige Erfahrung großer Beter in der Geschichte. Wer immer seltener betet, weil er halt nicht so oft dazu gestimmt ist, kaschiert damit meist eine geistliche Trägheit. Beten strengt an! Es verlangt Konzentration, guten Willen, ein waches Herz und eine passende Körperhaltung. Gebet ist, recht verstanden, geistige Arbeit. Nüchtern betrachtet, können wir nicht damit rechnen, daß Gebet und Liturgie uns jedesmal Spaß machen – gewiß es gibt auch das erfrischende Verweilen beim lieben Gott wie des Liebenden beim Geliebten, aber solche Augenblicke erleben wir meist erst nach längerer Vorbereitung. Das Gebet aus ganzem Herzen folgt gewöhnlich auf eine längere Zeit des halbherzigen. Mit Recht spricht Romano Guardini von der „Mühsal des Gebetes“. Es kann langweilig sein, wie eine eintönige Arbeit, und man ist froh, wenn es vorbei ist.

Der zuvor erwähnte, inzwischen verstorbene Abt schrieb in einem Brief an Freunde und Wohltäter: man solle nicht vergessen, daß gerade das Große Chorgebet (siebenmal am Tag und einmal in der Nacht gemäß der Regel) die eigentliche „Arbeit“ der Mönche sei, die ihre Zeit immer schwerpunktmäßig in Anspruch nehmen werde. „Auch für eine kleine Gemeinschaft, wie wir es sind, ist es selbstverständlich, daß wir das gleiche Pensum an Chorgebet ‚abarbeiten‘ wie eine unserer großen Mönchsgemeinden. Ich sage ‚abarbeiten‘, denn es ist ein Irrtum zu glauben, Gebet und spirituelles Leben seien eine Angelegenheit von Entspannung und Freizeit.“

Unsere „Leistungsgesellschaft“ sieht Konzentration und Disziplin immer ausschließlicher im Zusammenhang mit der bezahlten Berufsarbeit. Selbst der Sport, der

die gleichen Haltungen verlangt, wird zunehmend professionell d. h. als Gelderwerb betrieben. Umgekehrt gelten unbezahlte Tätigkeiten, auch wenn sie den gleichen oder einen größeren Einsatz erfordern, nicht viel! Ein Paradebeispiel hierfür liefert die verhängnisvolle Abwertung der Aufgabe der Hausfrau und Mutter, wie wir sie seit den sechziger Jahren im Zuge einer angeblichen Emanzipation des weiblichen Geschlechtes erleben. Außerhalb des Berufes aber geben wir uns als „Erlebnis- und Spaßgesellschaft“. In ihr ist Disziplin verpönt, wie schon die heute fast obligatorische Freizeitkleidung anzeigt. Hier zählt Ungezwungenheit, Lockerheit, Nonchalance und immer häufiger Erlebnis und Abenteuer, der „ultimate Kick“! Es kann nicht ausbleiben, daß die Verhältnisse, unter denen wir leben, auch auf das religiöse Verhalten einwirken. Gebet gehört unter diesen Bedingungen dann eben in die Freizeit – für jene, die es brauchen und damit etwas anfangen können. Der Charakter der Entspannung oder des Erlebnisses steht im Vordergrund, weshalb man wahlweise (je nach Geschmack und Laune) zu Formen der christlichen Überlieferung oder zu fernöstlichen Meditationstechniken greift. Unsere säkulare Lebenswelt, der dogmatische Indifferentismus und die moderne Religionsmischerei begünstigen diesen Trend.



„Für den Katholiken in der Diaspora ist der Lebensraum säkularisiert“, stellte schon 1935 der später von den National-Sozialisten getötete Greifswalder Pfarrer Alfons Maria Wachsmann fest. Inzwischen gibt es das Katholische als Atmosphäre, in der man atmet, bestenfalls noch in sehr homogenen traditionellen Landgemeinden. In den großen Städten der katholischen Gebiete Deutschlands hat sich die Lage weitgehend derjenigen der Diaspora angeglichen. Und dies wiederum hat Auswirkungen auf die religiöse Haltung vieler Katholiken. „Im katholischen Bereich“, so hatte Pfarrer Wachsmann beobachtet, „ist die sakramentale Form gottmenschliche Setzung und Gegebenheit für

alle. Anders ist die Situation in der Diaspora“. Es wird gleich klar, was er hiermit meint, wenn er fortfährt: „Nicht das kirchlich-sakramentale Gemeinschaftsleben, wie es sich bei den Katholiken in Sonntagsmesse, Sakramentenempfang, Gebetsordnung, Tages-, Wochen- und Jahresheiligung formt, ist Norm, sondern Hochziel ist die religiöse Intensivierung des Gotteserlebnisses in der internen und unkontrollierbaren Innerlichkeit des Herzens.“ Das Haschen nach dem Erlebnis in der eigenen Innerlichkeit – ein Produkt des Protestantismus – kennzeichnet vielfach die moderne Religionsübung. Vielleicht sucht man in ihm einen Ausgleich für die Kälte und Öde der gottvergessenen Umwelt.

Erlebnisrausch schadet aber dem Gebetsleben, das sich vielmehr auf Regelmäßigkeit, Pflichterfüllung, und ein gesundes Maß an Nüchternheit und Entsagung gründet. Nur wer pflichtgemäß die Sonntagsmesse besucht, sich Gottes Wort öffnet, die Sakramente würdig empfängt, im Alltag betet, mit Gottes Hilfe die schwere Sünde meidet und dem Nächsten Gutes tut, kann erwarten durch die Gnade allmählich nach dem Bilde Christi umgestaltet und reif für den Himmel zu werden. Gefühle sind dabei recht unerheblich. Wahre Religiosität ist eine Sache der Liebe und Treue, nicht der momentanen Begeisterung und des emotionalen Erlebens. Bei letzterem kreist der Mensch zu sehr um sein eigenes Ich; das Beten soll uns aber gerade aus uns heraus- und über uns selbst hinausführen.

Das Gebet ist ein Akt der Gerechtigkeit gegenüber Gott. Es ist geschuldet. Als Seine Geschöpfe und als Seine Erlösten sind wir Ihm gegenüber zu Anbetung, Lobpreis und zu Dank verpflichtet. Für uns schwache und bedürftige Menschen ist es aber auch natürlich, daß wir Ihn, den Allmächtigen, um Hilfe bitten. Christus weist uns heute im Evangelium darauf hin, ruft es uns wieder in Erinnerung, falls wir es vergessen hätten. Auch wenn die Kirche von uns nicht das gleiche Pensum verlangt wie von den Mönchen, die stellvertretend für all die anderen, denen dies nicht möglich ist, das Immerwährende Gebet pflegen, so ist doch kein Christ von der Pflicht zum regelmäßigen Beten befreit. Die gewöhnlichen Gebete sind unser Gott geschuldetes geistliches Tagewerk.

Gebet ist darüber hinaus ein Akt der Liebe, zuerst der Gottesliebe und indem es die Bedürfnisse der Mitmenschen oder die Verehrung der Heiligen einbezieht, auch der Nächstenliebe. Wahre Liebe kreist aber nicht um sich selbst, um die eigenen Gefühle und das „höchstpersönliche“ Erleben – das wäre bestenfalls „Verliebtheit“; wahre Liebe findet ihre Erfüllung im Anderen, im Geliebten, in seinem Wohlergehen und in seinem Glück. Darum bewährt sich eheliche Liebe in der Treue und reift heran in den Gedulds- und Zerreißproben des grauen familiären Alltages. Viele Ehepaare finden oft erst recht zueinander über das Kind, das als neugeborenes, noch ganz hilfloses Wesen plötzlich im Mittelpunkt steht und alle Liebe und Aufmerksamkeit erheischt. M. a. W. sie lernen aufrichtiger lieben in dem Augenblick, in dem sie ihr Zentrum nicht mehr in sich selber bzw. im Partner haben, sondern in einem Dritten, der ihrer bedarf. So ist es häufig ein langer und beschwerlicher Weg von der Verliebtheit zur Liebe. Aber nur wer ihn geht, gelangt von der ersten Begeisterung zum dauerhaften Glück.

Die Gottesliebe verlangt von uns nicht weniger Selbstlosigkeit, nicht weniger Engagement und Überwindung als die Liebe zum Gatten oder zum Kinde. Das Gebet als Betätigung der Gottesliebe und als Weg der Einswerdung mit Gott bewährt sich deswegen ebenfalls in der Treue. Auch wenn es uns scheinen mag, als kauten wir altes

trockenes Brot, indem wir erlernte Gebetsformeln wiederholen, so befestigt solches Tun doch unsere Bindung an Gott. Ernsthaftes Beten ist nie verlorene Liebesmüh', vertane Zeit – allein die gute Absicht zählt hier schon viel, denn Gott schaut nicht nur auf die Lippen, sondern ins Herz der Menschen und vermag hinter all unserer Zerfahrenheit und Zerrissenheit mit einem einzigen Blick den guten Willen zu entdecken. Auch im geistlichen Leben ist es also ein langer Weg von der Verliebtheit zur reifen Liebe, von der anfänglichen Begeisterung zur festen Bindung des Herzens an Gott. Und dieser Weg führt durch dunkle Schluchten und endlose eintönige Ebenen sowie durch sumpfiges Gelände, bevor sich bequeme Straßen eröffnen, auf denen wir unsere Reise eine Zeitlang fortsetzen können. Es ist mancher Berg und Hügel zu erklimmen, manches Hindernis zu übersteigen, ehe sich unseren Blicken die saftigen Almen und prächtigen Panoramen zeigen. Auf dieser Fahrt gibt es Hunger und Durst, Regen und Kälte, immer aber auch Orte der Erquickung, bestrahlt von der leuchtenden, wärmenden Sonne.

Beten ist kein Naturvorgang wie das Atmen. Es ist nicht unwillkürlich, sondern frei und will erlernt sein. Wie wir lernen müssen zu gehen, um uns in der freien Natur (mit dem geringsten Risiko) fortzubewegen, so will das Gebet geübt sein. Beides – Gehen und Beten – erlernen wir gewöhnlich mit Hilfe der Eltern. Sie lehrten uns das Händefalten und die ersten Gebetsformeln. Dabei haben sie uns etwas von sich selbst mitgegeben. Daß auch Erwachsene das Beten nicht perfekt beherrschen, zeigt die Bitte des Jüngers an den göttlichen Meister: „Herr, lehre uns beten!“ Und Jesus antwortete mit einer einfachen Formel, dem Vaterunser.

Müssen wir vielleicht nur lernen, dieses Gebet richtig zu sprechen? Die Kirchenväter haben sich immer wieder mit dem *Pater noster* befaßt und es in unzähligen Auslegungen erläutert, denn sie sahen in ihm das Muster allen christlichen Betens. Für Augustinus gibt es in allen anderen christlichen Gebeten nichts, was nicht in jenem einzigen, welches Christus die Jünger gelehrt hat, enthalten und eingeschlossen wäre. So formulieren jene zwar anders als das Gebet des Herrn, sagen inhaltlich aber dasselbe; sie konkretisieren dieselben Bitten, indem sie diese auf die jeweilige Gegenwart und Situation anwenden. Die Worte des Vaterunsers aber sind geeignet, uns mit dem Geiste Jesu vertraut zu machen, damit wir lernen, in Seinem Namen zu bitten. Zusammen mit dem Glaubensbekenntnis bildete das *Pater noster* über viele Jahrhunderte den Kern dessen, was gläubige Laien morgens und abends beteten. Bedenkt man den Reichtum dieser Texte, die alles Wesentliche enthalten, so daß man ganze Katechismen nach ihrem Schema aufbauen kann, dann wird man das nicht bedauern, sondern muß sich fragen, ob sie nicht auch heute mehr Beachtung verdienen.

Das Gebet bereichert den Menschen: die Übung der Tugend und das Meiden der Sünde wird uns leichter fallen, wenn wir beten. „Bittet, und ihr werdet empfangen.“ Vertrauen wir, dieser göttlichen Verheißung, auch wenn unsere Wünsche nicht gleich in Erfüllung gehen oder wir in einer ganz anderen Weise erhört werden, als wir es erwartet haben! Und wenn wir durch treues Beten lernen, unseren Willen und unser Wünschen in Übereinstimmung mit dem Willen des Vaters zu bringen – wie Christus am Ölberg –, wird unsere Freude schließlich vollkommen sein, wie es die Freude Jesu und Seiner hl. Mutter nach überstandenen Leiden am Ostertage war. Amen.