

Die Morgenandacht

Montag bis Samstag, 5.55 Uhr (NDR Info) und 7.50 Uhr (NDR Kultur)

27. Mai - 1. Juni 2024: „Wie Gebete uns helfen können“

Astrid Kleist, Pastorin in Hamburg

Astrid Kleist stellt in dieser Woche Gebete und Gebetstraditionen vor, die sie selbst in ihr Leben integriert hat. Wir begegnen Teresa von Avila, keltischen Kreisgebeten und der Knotenmadonna. Wir fragen „Wie betet man richtig?“ und bleiben am Ende Gott befohlen.



Die Autorin

Redaktion
Radiopastor Marco Voigt

Evangelische Kirche im NDR
Redaktion Kiel
Gartenstraße 20, 24103 Kiel
Tel. (0431) 55 77 96 10
www.ndr.de/kirche

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung der Ev. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Montag, 27. Mai 2024

Wer betet, hofft, erhört zu werden. Doch nicht alle beten, weil sie glauben. Manche beten auch in der Hoffnung, es könne sie zum Glauben führen. Und manche machen durchaus die Erfahrung, dass diese Hoffnung in Erfüllung geht.

Dabei handelt es sich beim Beten nicht um eine Technik. Mehr um eine Haltung, die wir einnehmen, innerlich wie äußerlich. Eine Haltung, der feste Zeiten zwar guttun, die uns jedoch zu jedem auch zunächst als unpassend erscheinenden Augenblick möglich ist, bis zu unserem letzten Atemzug.

Dabei können und dürfen unsere Gebete so bunt und unterschiedlich wie unser Leben sein. Nichts sollte ihnen fremd sein, damit es Gehör findet bei Gott und Gott uns helfe, seine Antwort zu hören und anzunehmen. Dafür tun Neugier und Übung gut. Neugier, weil sie kreativ und erfinderisch sein lässt, um neue Erfahrungen machen zu können. Und Übung, damit das Beten eine gewisse Selbstverständlichkeit bekommt. Vielleicht ist die Art der Neugier und Übung, die für das Beten förderlich ist, vergleichbar mit Joggen oder dem Üben eines Musikinstruments. Es wird leichter und schöner, je regelmäßiger wir es tun. Weil die Erfahrung lehrt, dass es Übung braucht, damit sich Momente einstellen können, als liefen oder spielten wir wie von selbst.

Der Frankfurter Pastor und Theologe Klaus Douglass hat einmal ein Buch geschrieben über „Beten als Selbstversuch“. Mehr als 50 Weisen zu beten gäbe es, hatte er in einer Predigt behauptet – und sich dann selbst auf die Reise gemacht, all diesen Formen des Betens nachzugehen.

Vom schlichten Gebet in einer alten Kirche über das Singen und Tanzen von Gebeten und das meditative Betrachten von Bildern bis hin zum virtuellen Andachtsraum im Internet. Sieben Jahre lang hat Klaus Douglass aufgeschrieben, was ihn dabei berührt und was sein Leben verändert hat. Immer wieder hat er Neues entdeckt, auch von den Weisheiten anderer Glaubensgemeinschaften hat er profitiert.

Die Möglichkeiten mit Gott zu kommunizieren sind unendlich. Manche können es am besten im Schweigen, andere mit Hilfe von Musik. Einige brauchen eine Gruppe dafür, andere sind am liebsten dabei allein.

Vielleicht ist heute ein Tag, es einmal wieder mit dem Beten zu versuchen. Mit geprägten Worten oder eigenen. An einem besonderen Ort oder einfach so, wo auch immer wir gerade sind. Seien es gestammelte Herzensbitten, Seelenseufzer, Stoßgebete, Lob- oder Klagelieder.

Dienstag, 28. Mai 2024

Beten: Wie ließe sich am besten beschreiben, was das Besondere daran ist und welche Wirkung Beten auf Menschen entfalten kann?

Für Teresa von Avila, die große Kirchenlehrerin des Mittelalters, Klostergründerin, Dichterin, Mystikerin und Seelsorgerin, war zu beten nichts anderes als das „Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“*

Gott als Freund, als Freundin zu sehen, in deren Nähe wir gerne sind und in dessen Blick wir uns gut aufgehoben fühlen. Ein starkes Bild, das in mir sofort viele positive Assoziationen weckt.

Gottvertrauen, Eigensinn und eine große Menschenkenntnis zeichneten Teresa auch sonst in ihrem Leben aus. Dazu eine besondere Gabe, Kontakte zu pflegen. Neben etlichen Werken schrieb sie rund 15.000 Briefe. Ihr zugeschrieben wird in den meisten Quellen auch ein Gebet: das sogenannte „Gebet des älter werdenden Menschen“.

In diesem bittet sie Gott, ihr auch beim Altern zur Seite zu stehen und sie vor den schlimmsten Fehlern zu bewahren:

„O Herr, Du weißt besser als ich, dass ich von Tag zu Tag älter und eines Tages alt sein werde. Bewahre mich vor der Einbildung, bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema etwas sagen zu müssen.“ So hebt Teresa an und setzt fort:

„Erlöse mich von der großen Leidenschaft, die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen. Lehre mich, nachdenklich, aber nicht grüblerisch, hilfreich, aber nicht diktatorisch zu sein. Bewahre mich vor der Aufzählung endloser Einzelheiten und verleihe mir Schwingen, zur Pointe zu gelangen.“

Im weiteren Verlauf bittet sie Gott ferner um die Gabe, über ihre Krankheiten und Beschwerden schweigen zu können. Obwohl sie an sich feststellt, dass die Lust über sie zu reden von Jahr zu Jahr wachse. Auch bittet sie darum, den Krankengeschichten anderer vielleicht nicht mit Freude, aber immerhin mit Geduld zuzuhören.

„Lehre mich die wunderbare Weisheit, dass ich mich irren kann. Erhalte mich so liebenswert wie möglich“, fährt sie fort. Und endet mit dem Wunsch:

„Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete Talente zu entdecken, und verleihe mir, o Herr, die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.“

Gebe uns Gott die Klugheit, den Humor, die Einsicht und das Vertrauen, so beten zu können!

*Aus: Teresa von Avila, Das Buch meines Lebens.

Mittwoch, 29. Mai 2024

Für die Kelten war es Jesus Christus, der sie faszinierte und der sie für diesen neuen Gott einnahm, sodass sie Christen wurden. Ein Gott, der die Gestalt eines Menschen annimmt, um ihnen auf Erden nahe zu sein. Jesus Christus wollten sie folgen. Von ihm erwarteten sie aber auch den Schutz und die Stärke, die sie brauchten, um auf ihren rauen und gefährlichen Wanderungen zu bestehen.

Zu den bekanntesten Schutzgebeten der keltischen Christen gehören die sogenannten „Circle Prayers“, die Kreisgebete, auch „Caims“ genannt.

Wenn die keltischen Heiligen bedrängt oder angegriffen wurden, zogen sie in der Richtung des Sonnenumlaufs einen Kreis um sich herum, den sogenannten „Caim“, und hielten sich auf diese Weise die Gegenwart Gottes bewusst.

In einem modernen keltischen Kreisgebet heißt es so in die jeweilige Himmelsrichtung gebetet:

*Zieh einen Kreis um mich, Gott! Nah sei mir dein Schutz, weit weg sei Gefahr.
Zieh einen Kreis um mich, Gott! Lass Hoffnung herein, lass Zweifel draußen!
Zieh einen Kreis um mich, Gott! Nah sei mir dein Licht, weit weg sei die Dunkelheit!
Zieh einen Kreis um mich, Gott! Dein Friede sei drinnen, das Böse bleibe draußen!*

Das ist nicht Aberglaube oder Magie. Ein Gebet mit konkreten Zeichen, sichtbaren wie spürbaren Gesten zu verbinden, hilft, nicht nur mit dem Kopf zu beten, sondern auch mit dem Körper das Ansinnen nachzuvollziehen. Körperlich spüren zu können, was unseren Verstand allein übersteigt.

Es ist wie beim Segen, für den es auch in bestimmten Situationen wichtig ist, dass wir einander die Hand auflegen; wir die Berührungen brauchen.

Ich kenne manche, die keltische Kreisgebete sprechen, und auch für mich sind sie Teil meiner persönlichen Gebetspraxis geworden. Es tut gut, um ein oder zwei Kreisgebete zu wissen, um sie dann, wenn man sie braucht, lesend oder auswendig beten zu können. Z.B. vor einem schweren Gespräch oder einer Begegnung, auf die wir uns vorbereiten und für die uns ein besonderer Schutz und Segen notwendig erscheint. So

kann jeder und jede von uns – sei es mit Hand, Fuß oder in Gedanken – einen Kreis um sich herumziehen. Auf dass wir uns in Situationen, in denen wir uns ungeschützt fühlen, wachrufen können: Wir stehen in Gottes Schutz- und Segensraum.

Donnerstag, 30. Mai 2024

Eigentlich bin ich nicht geübt darin, vor Marienbildern zu verweilen. Doch ein Motiv hat es mir angetan. In St. Peter am Perlach in Augsburg ist es zu sehen. Das Bild zeigt die Mutter Jesu, wie sie in einem fast hoffnungslos verwirrten weißen Band, das ihr ein Engel hinaufreicht, unzählige Knoten löst. Mit beiden Händen, hoch konzentriert, in größter Ruhe und Gelassenheit. Maria, die Knotenlöserin, wie sie hier erscheint, ist ein wahrer Magnet. Als ich dort war, habe ich viele Menschen gesehen, die in Gebet und Zwiesprache versunken vor dieser besonderen Mariendarstellung standen.

Gemalt wurde das Andachtsbild vom Augsburger Kirchenmaler Johann Georg Melchior Schmittner im 17. Jahrhundert. Hieronymus Ambrosius Langenmantel hatte es in Auftrag gegeben, zum Dank, dass die Ehekrise seines Großvaters einen guten Ausgang genommen hatte. Das verknotete Eheband konnte geglättet werden, was Langenmantel der Fürsprache Marias und ihrer besonderen Fähigkeit, Knoten zu lösen, zusprach.

Das Bild der Knotenlöserin zeigt nun Maria als junge Frau in einem leuchtend roten Kleid mit einem wehenden blauen Mantel. Sie ist dargestellt als das Heilszeichen am Himmel, wie es im Buch der Offenbarung beschrieben ist. Über ihr schwebt eine Taube, das Symbol für den Heiligen Geist.

Ungewöhnlich ist vor allem, dass Maria nicht das Jesuskind auf dem Arm trägt oder die Hände zum Gebet faltet wie auf vielen anderen Mariendarstellungen. Stattdessen ist sie in eine mühsame Arbeit versunken: In aller Seelenruhe löst sie unzählige Knoten. Mit beiden Händen, ruhig und besonnen, als ob es im Moment nichts Wichtigeres gäbe als dieses heillos verknotete Band zu entwirren.

Wer unter uns kennt nicht Knoten, mit denen wir uns täglich abmühen müssen? Seien es Krankheiten, Sorgen im Beruf oder Verstrickungen in der Familie oder Partnerschaft.

Knoten zu lösen, braucht Geduld. Manchmal brauchen wir auch andere, um unsere Knoten lösen zu können. Da empfinde ich es als zutiefst tröstlich, mir vorzustellen, wie sich Maria als Knotenlöserin gerade darauf besonders gut versteht. Wie sie sich allen an die Seite stellt, denen sich im Leben etwas verknotet hat. In sich versunken, sich nicht aufdrängend, begegnet sie den Hilfesuchenden und weckt die Hoffnung, dass jeder Knoten lösbar ist.

Freitag, 31. Mai 2024

Harold Kushner, ein jüdischer Rabbi in den USA, schrieb Anfang der 80er-Jahre ein Buch, das bis heute aufgelegt wird: „Wenn guten Menschen Böses widerfährt“, so sein Titel.

Rabbi Kushner geht darin der Frage nach: Wie kann Gott, der als allmächtig und barmherzig gepriesen wird, zulassen, dass Menschen Leid und Schmerz erfahren?

Rabbi Kushner selbst hatte einen Sohn, der an einer unheilbaren Krankheit litt und im Alter von 14 Jahren daran verstarb. Vor diesem persönlichen Hintergrund fragt er danach, wie Menschen, denen Böses widerfährt, dennoch an Gott festhalten können.

In seinem Buch beschreibt er ein Gespräch mit einer Frau aus seiner Gemeinde, deren Mann an Krebs erkrankt war. Verzweifelt betete sie: „Bitte, Gott, lass meinen Mann

gesund werden!“ So, wie wohl jeder von uns schon einmal für einen kranken Partner, eine kranke Freundin oder ein krankes Kind gebetet hat: „Gott, bitte mach sie gesund!“ Doch der Rabbi sagte ihr: „Nein. Du musst anders beten! Bitte nicht, dass dein Mann gesund wird. Bitte vielmehr, dass Gott dir Kraft gibt, in dieser schweren Situation zu bestehen. Bitte um Liebe, um Zuversicht und Geduld, die du jetzt brauchst!“

Worin nun besteht der Unterschied zwischen diesen beiden Weisen zu beten? Gott um Heilung zu bitten oder ihn um innere Stärke anzurufen, um das Unerträgliche tragen zu können?

Im ersten Fall bitten wir, dass Gott aktiv in die äußeren Verhältnisse eingreift, die Krankheit heilen und die Not wenden soll.

Damit richten wir uns an einen Gott, der uns zwar vielleicht hört, aber doch auch irgendwie von uns getrennt ist. Der wie eine Art Puppenspieler von außen in diese Welt eingreifen soll. Der Viren und Zellen *quasi* von oben einen Schubs geben kann, damit sich unsere Lage drastisch ändert.

Der Rabbi hingegen legt der Frau, die zu ihm kommt, nahe, im Gebet mit einem Gott in Berührung zu kommen, der außerhalb, aber zugleich auch innerhalb unserer Welt ist. Dessen Reich „wie im Himmel so auf Erden“ besteht. So zu beten, dass wir uns an Gottes Kraftstrom anschließen, der uns hilft, unsere Haltung gegenüber der Krankheit und vor allem dem Kranken ändern zu können. Im Vertrauen, dass uns ungeahnte Kräfte, Zuversicht und Liebe zuwachsen, wenn Krankheit, Dunkelheit und Tod uns bedrängen.

Samstag, 1. Juni 2024

Nicht nur unsere Kleidung und Einrichtung, sondern auch unsere Sprache ist Moden unterworfen. Und doch kann mitunter etwas, was zunächst vielleicht wie „von vorgestern“ klingt, mir heute viel sagen.

So habe ich für mich vor nicht allzu langer Zeit den Wert eines kaum noch gebräuchlichen Abschiedsgrußes wiederentdeckt. Seither verwende ich ihn gern – in Mails oder bei persönlichen Begegnungen. Für mich steckt darin nicht nur ein frommer Wunsch, sondern ein kurzes, inniges Gebet und das heißt: „Gott befohlen!“

Selbst in der Kirche ist diese Bitte kaum noch zu hören. Doch kein Geringerer als der Apostel Paulus ließ diesen Abschiedsgruß in der Apostelgeschichte anklingen. Dort werden Paulus folgende Worte in den Mund gelegt:

„Und nun befehle ich, Paulus, euch Gott und dem Wort seiner Gnade ...“, heißt es dort. (Apg 20,32)

Paulus war am Ende seiner dritten Missionsreise auf dem Weg nach Jerusalem. In der Hafenstadt Milet machte er Zwischenstation. Von dort rief er die Verantwortlichen der Gemeinde aus Ephesus zu sich. Drei Jahre hatte Paulus dort gelebt und gewirkt. Er hatte Menschen zum Glauben gerufen und sie begleitet. Im Gespräch mit den sogenannten Ältesten der Gemeinde fasst er zunächst die Zeit seines Wirkens zusammen. Am Ende lässt er sie wissen, dass Gefangenschaft auf ihn warte und sie einander nie wiedersehen werden. Kein Wunder, dass mit diesem Wissen der Abschied für beide Seiten besonders schmerzlich gewesen sein wird! Aber in all dem tut Paulus das Beste, was er tun kann: Er befiehlt die Menschen, die ihm am Herzen liegen, Gott an. Das heißt, er legt sie in Gottes Hände, überlässt sie seiner Fürsorge. Er will darauf vertrauen, dass Gott auch in Zukunft weiter für sie sorgen wird. Dass Gott da ist und bleibt, wenn sie sich voneinander trennen.

„Gott befohlen!“ Was können wir Wertvolleres füreinander im Abschiednehmen tun, als einander Gott anzuvertrauen – seinem Segen und Schutz, seiner Fürsorge und Liebe?

Ich zumindest bemerke an mir, wie für mich dieser alte biblische Gruß neue Bedeutung bekommen hat. Und zwar nicht als fromme Floskel, sondern aus dem Herzen gesprochen. Weil ich spüre, wie dieser Gruß, wenn er von uns bewusst gebraucht wird, berührt, tröstet und stärkt, sowohl die, die ihn zugesprochen bekommen, als auch jene, die, die ihn sprechen. Seien Sie Gott befohlen!