

Die wichtigste Gebets-Zutat: das eigene Herz

Es gibt wunderschöne Gebete, die einen neidisch machen könnten ob ihres Wohlklangs, ihrer wohlgesetzten Worte, ihres Eindrucks, den sie beim Lesen oder Nachbeten hinterlassen. Da denkt sich wohl so mancher, wie schön es wäre, wenn er auch so beten könnte. Und vielleicht auch: Wie wirkungsvoll das wäre.

Daß wir uns ja nicht täuschen.

Die Kommunikation mit Gott – und ein Gebet ist nichts anderes – geht über die Empfindung, also über das Herz. Und nicht über den Kopf.

Das läßt sich leicht beweisen: Lesen Sie mal ein Gebet in einer fremden, Ihnen unbekanntem Sprache vom Blatt ab. Sie wissen nicht, was Sie da lesen. Aber Sie wissen ziemlich genau, weil Sie es spüren, daß sich dabei in Ihnen nichts regt. Wie sollte es auch. Wenn aber die Empfindung fehlt, die der eigentliche Träger Ihrer Kommunikation mit Gott ist, dann fehlt so ziemlich alles ...

Nicht viel anders ist es mit Worten in der eigenen Sprache – nachgesprochen oder nachgelesen –, die über den Verstand laufen, unter Umgehung des eigenen, Gott zugewandten Herzens. Das läßt nur die einzige Schlußfolgerung zu: Alles, was Sie Gott sagen möchten, muß aus I h r e m Herzen kommen. Es kann oder darf auch bittend, flehend, stotternd, lobpreisend, kindlich-ergeben, frustriert, enttäuscht oder wie immer sein – nur: Es muß authentisch sein!

Wie wäre es denn beispielsweise einmal – zugegeben ein bißchen provozierend, aber nur ein bißchen – nach einem arbeitsreichen Tag mit den Worten: „Vater, es kann sein, daß ich gleich beim Beten einschlafe. Aber ich habe Dich lieb“.

In diesem Sinne geben wir einige von insgesamt 73 Tagebuchaufzeichnungen wieder, die uns eine liebe Bekannte geschickt hat in der Annahme, daß sie dann wenigstens nicht verlorengehen, was beim späteren Aufräumen ihres kleinen Nachlasses sehr wohl der Fall sein könnte. Aber, wie gesagt, nicht unbedingt zum „Nachbeten“ (es sei denn, das eigene Herz ist hundertprozentig dabei), sondern zum besseren Verstehen, wie man es – auch – machen kann.

Herr, -

ich rufe zu Dir,

denn Du bist meine Hoffnung!

Mein Leben ist dunkel und schwer

ich habe keine Ahnung

was es mir noch bringt.

Ich fürchte mich vor der Zukunft!

Kein Mensch kann mir meine Furcht nehmen.

Alle gutgemeinten Worte sind leer.

Wie lange werde ich noch leben?

Werde ich wieder ganz gesund?

Wie ist das mit dem Sterben?

Gibt es ein ewiges Leben?

Ich habe so unendlich viele Fragen,

die alle ohne Antwort sind.

Die Menschen wissen keine Antwort.

Wenn jemand Antwort weiß, dann bist Du es - Herr!

Darum bist Du meine Hoffnung!

Bitte, enttäusche mich nicht!

Herr - Gott -
ich suche Dich!

Mit aller Kraft, die ich habe,
mit dem ganzen Sturm
meines Temperaments
suche ich Dich.

Ich suche Dich - ich suche Dich!

Ich glaube, daß Du in allen
Dingen bist,
und in der Tiefe meines Wesens
bist Du auch.
Dennoch bist Du so ferne von mir,
daß ich Dich voll Heimweh
unaufhörlich suchen muß.
Ich bin traurig,
weil ich Dir nie so nahe bin,
wie meine Seele es verlangt.

Sag, Herr, ist es auf Erden
wirklich nicht möglich
ganz und gar mit Dir und in Dir
zu leben?

Ich liebe viele Menschen
und die Dinge liebe ich auch.
Aber nichts, gar nichts füllt mich
wirklich aus -
erfüllt die tiefsten Tiefen
meines Seins.

Nur Du kannst das, soviel habe
ich nun begriffen.

Tu es, Herr, - erfülle mich
sei in mir und laß mich
in Dir sein - immer!



Mein Gott,
 warum hörst Du mich nicht?
 Ich lebe in Angst und Sorge,
 und ich weiß keinen Ausweg.
 Es ist hoffnungslos!
 Ich bin so furchtbar bedrückt,
 daß ich fast nicht atmen kann.
 Der Kummer tut mir sogar
 schon körperlich weh,
 obwohl ich doch gar nicht krank bin.
 O Gott - warum muß das sein?

Ich bin so verzweifelt und weiß nicht
 an wen ich mich in meiner Not wenden soll.
 Du bist meine einzige Hoffnung!
 Herr - der Du Gott bist -
 ich glaube, daß Du mich liebst.
 Enttäusche meine Hoffnung nicht,
 denn die Hoffnung auf Dich
 gibt meinem Leben Halt.
 Ich stürze in unendliche Verzweiflung,
 wenn Du mich nicht auffängst.

Laß mich nicht fallen, ich bitte Dich,
 sondern halte mich geborgen in Deinen Händen.

Amen.

Vater im Himmel,

ich glaube, daß Du bist!

Ich glaube, daß Du mein Vater bist,

der mich ganz persönlich liebt.

Wenn ich das nicht glauben könnte, würde ich mir verloren
und sinnlos ins Weltall hineingeworfen vorkommen.

Du hast mir aber das Geschenk des Glaubens gemacht,
darum möchte ich Dir vor allem andern dafür danken.

Vieles, fast alles, ist fragwürdig geworden im Laufe des Lebens.

Je mehr ich denke und erlebe, desto mehr wird fragwürdig.

Diese Fragwürdigkeit geht quer durch alle Lebensbereiche.

Auch die Religion in ihrer bisherigen Gestalt ist fragwürdig,
nur eines nicht, der Glaube, daß Du der Vater des ganzen Weltall,
und trotzdem der Vater jedes einzelnen Menschen bist
und darum auch mein Vater.

Wenn ich das Wunderwerk der ganzen Schöpfung betrachte,
dann muß ich glauben, daß Du der Schöpfer von allem bist,
dennoch fällt es mir nicht schwer zu glauben, daß Du jeden der
Milliarden Menschen ganz persönlich liebst und Freude an den Bemühungen
Deiner Kinder hast, so wie wir menschlichen Eltern Freude haben am
körperlichen und geistigen Wachsen unserer Kinder.

Ich glaube, Du bist Gott, der mich liebt, und Du hast mir alles gegeben,
was ich besitze.

O Gott - ich neige in Demut mein Haupt vor Dir und sage Dir Dank!

Ich erkenne - ohne Dich bin ich nichts.

Was ist das Leben?

Herr es ist für mich voller Fragen, auf die ich keine Antwort habe.

Dennoch finde ich es wunderschön und liebenswert.

Ich möchte in Freude alle Wagnisse des Daseins auf mich nehmen.

Ich will mich immer wieder neu entscheiden, dieses oder jenes zu tun.

Ich weiß nicht, was die Folge meines Handelns sein wird, trotzdem will
ich nicht ängstlich sein. Ich will es wagen mit allen Risiken bewußt zu
leben, und ich bin sicher, immer in Deinen Händen zu sein. Amen.

O Gott,
ich fühle mich von Dir gemein behandelt.
[REDACTED] sagt zwar,
Du hättest mich in der Vergangenheit sehr verwöhnt,
und da hat er recht.
Aber im Augenblick verwöhnst Du mich nicht.
Du behandelst mich schlecht.
Ich kann mit dem besten Willen nicht sagen,
daß mir das gefällt.
Nein, es ist nicht schön für mich,
und ich bin tief traurig.
Trotzdem glaube ich immer noch,
daß Du mein Freund bist und diese Schläge gut für mich sind
ja, daß sie mich Dir näher bringen werden.
Doch es ist ein Glaube im Dunkeln,
und er macht mich im Augenblick überhaupt nicht froh.
Da aber gar nichts ist, das mich tröstet
und ich ohne Stütze zusammenbreche,
komme ich doch zu Dir
blind darauf vertrauend,
daß Du mich auch jetzt trägst.
Wenn Du wirklich Gott bist,
(und das glaube ich),
dann wirst Du mich halten,
dann wirst Du mich tragen,
dann wirst Du mich lieben,
auch wenn ich es nicht fühle.
Doch hab' Erbarmen und hole mich wieder heraus aus der Nacht,
hole mich heim in Dein Licht.

Amen

O Gott,
 meine Seele weint!
 Ich bin zutiefst verwundet.
 Mehrere Menschen haben mich enttäuscht -
 maßlos enttäuscht!
 Wie kann ich mit der Enttäuschung fertig werden?
 Enttäuschung lähmt und macht müde -
 zum sterben müde! ---
 O Gott, -
 es ist am einfachsten zu verbittern.
 Viele Menschen verbittern.
 Doch ich sträube mich dagegen.
~~ICH WILL NICHT VERBITTERN!~~
 Nein - Herr - ich will nicht verbittern!
 Doch wie ist das möglich?
 Es gehört übermenschliche Kraft dazu.
 Ich habe sie nicht!
 O Gott!
 Ich komme zu Dir und sage Dir,
 wie bitter enttäuscht ich bin.
 Ich versuche zu glauben,
 daß all dies, von Dir her gesehen,
 einen Sinn hat.
 Darum bitte ich Dich, mir Deine Augen zu leihen,
 damit ich die Welt, die Menschen, mich selber
 mit deinen Augen sehen kann.
 Ich bitte Dich auch, mir Deine Kraft zu geben,
 damit ich wachse an dem Kummer
 und nicht zerbreche!

Amen

Herr,
 ich habe mich daneben benommen,
 ganz gewaltig sogar.
 Da stehe ich nun vor den Trümmern, die ich gemacht habe
 und bin mit mir selber böse.
 Was ich hier zerbrochen habe,
 kann ich vielleicht nie wieder gut machen.
 In den Boden möchte ich versinken, so schäme ich mich.
 O Herr, ich bin traurig über mich selbst.
 Ich erkenne wie armselig ich bin.
 So bedrückt und niedergeschlagen bin ich,
 daß mich niemand auf der Welt trösten kann.

Wie gut Herr, daß ich zu Dir immer kommen kann,
 egal wie blöd ich mich auch benommen habe zuvor.
 Wie gut ist es, daß ich an mir selber nicht verzweifeln brauche,
 weil Du mein Vater bist, der mich fraglos immer annimmt,
 egal wie dumm und böse ich war.

Nun will ich versuchen nicht wie gebannt auf das zu starren,
 was ich falsch gemacht habe, sondern versuchen mich zu bessern.
 Denn Du hast mir ja zugesagt, daß ich so lange ich lebe
 reifer werden kann, wachsen kann, über mich selbst hinaus.
 Das möchte ich gerne. - Hilf mir!
 Laß mich lernen aus meinen Fehlern.
 Schreibe Du gerade auf meinen krummen Linien.
 Du kannst alles zum Guten wenden, auch meine Dummheiten.
 Daran glaube ich.
 Laß Dein Segen auf mir ruhen.
 Ja, segne mich Herr, und segne alle Menschen die ich liebe.

Amen.

Mein Herr und mein Gott!
 ich stehe mitten in der Welt,
 und Du willst, daß ich Dir mitten in der Welt diene.
 Siehe Herr, ich bin bereit, - ich will Dir dienen.

Der Tag hat begonnen und fordert ein gerüttelt Maß an Arbeit
 und Konzentration von mir.
 Dennoch möchte ich ohne Unterlaß an Dich denken.
 Alles, was ich heute tue,
 möchte ich für Dich tun.

In jedem Menschen, der mir begegnet,
 in jeder Arbeit, die ich verrichte
 und in der Schönheit der Natur,
 will ich Dir begegnen.

Laß Dich finden Herr!
 Rühre mich an
 durch die Menschen,
 durch die Dinge,
 durch die Ereignisse.

Sei meine Ruhe,
 meine Kraft,
 sei mein Leben,
 meine Liebe.
 Sei alles für mich!

Jesus,
es ist Abend, der Tag ist zu Ende.
Ich denke nach, was er in Deinen Augen wohl wert ist.
Ich selber bin nicht zufrieden mit mir.
Mein Soll habe ich heute schon wieder nicht erfüllt.
Keinen Tag erfülle ich es.
Die Arbeit wächst mir über den Kopf,
dennoch verbringe ich viel Zeit mit Träumen.
Auch zur Pflege menschlicher Kontakte brauche ich sehr viel Zeit.
Ich bin hin und her gerissen.
Auf der einen Seite setze ich mir ein Ziel,
ich will systematisch arbeiten und sehen,
daß ich alles bewältige, was ich soll.
Auf der anderen Seite möchte ich mich dem Geist Gottes überlassen
und spontan das tun was mir in den Sinn kommt.
Aber wer sagt mir, daß dies Gottes Geist ist,
es könnten ja auch meine eigenen Launen sein?
Ist es nicht der Wille des Vaters,
daß ich meine Pflicht tue,
ganz unauffällig, still und bescheiden?
Ich weiß nicht, was richtig ist.
Darum bitte ich Dich, Jesus,
verzeihe mir alles, was heute nicht so war in meinem Leben,
wie Du es gerne gesehen hättest.
Hilf mir bitte morgen den Willen des Vaters besser zu erfüllen.
Mir fallen vor Müdigkeit die Augen zu.
Habe Dank für alles, was heute schön war.
Vieles war schön!
Segne die Meinen und segne mich.

Amen.

Herr,
ich schäme mich nicht, es Dir zu sagen:
Ich liebe das Leben!
Ich liebe das Leben, wie es sich zeigt in der Familie,
in dem Verhältnis der Ehegatten zueinander.
Ich liebe das junge hoffnungsfrohe Leben der Kinder,
die noch voller Verheißung sind voller Wagnis und Fragen.
Ich liebe das Leben der Jugendlichen, in denen am deutlichsten
der Schwung und die Kraft und die Begeisterung zu spüren ist.
Ich liebe das Leben, wie es sich zeigt in den Beziehungen
der Freunde zueinander,
und ich danke Dir für die Fähigkeit und die Möglichkeit
anderen Menschen zu begegnen.
Ich liebe das Leben, wie es sich zeigt bei einem Tanzfest,
bei einer lustigen Gesellschaft, beim Singen und Spielen.
Ich liebe das Leben in der Stadt und freue mich
über die belebten Straßen, in denen das Leben
strömt, fährt, hastet, jagt und schlendert.
Ich liebe das Leben, das aus der Kunst spricht.
Ich liebe die Technik und alles, was sie uns an Erleichterung
beschert.
Ich liebe die Musik, die mich einhüllt und verzaubert,
die aussprechen kann, was man mit Worten nicht sagen kann.
Ich liebe das Leben in der Natur,
in der kleinsten Blume und im großen Wald, auf den Bergen
und am Meer, in den Schwärmen der Vögel und den ziehenden Wolken,
im plätschernden Regen und im wilden Sturm.
Ich liebe das Leben wie immer es sich zeigt!
Es kommt mir vor, wie ein großer Teppich.
Alle Geschöpfe der vergangenen Jahrtausende haben daran gewebt.
Alle, die nach uns kommen werden, dürfen auch daran weben.
Und in diesem Augenblick nun, da sich Vergangenheit und
Zukunft begegnen, und den wir Gegenwart nennen,
da sind wir berufen am Teppich des Lebens zu weben,
wir alle, die wir jetzt leben.
Möge das Muster, das wir arbeiten, wenn schon nicht groß u. wich-
tig, so doch wenigstens schön und gut sein.

Amen

Herr - Gott - Jesus -----

Du bist da!

Mir ist bewußt, daß Du da bist.

Ich bin in der Stadt zum Einkaufen,
jetzt muß ich gerade warten.

Die Gelegenheit will ich nützen und an Dich denken.

Ich möchte Dir sagen, daß ich Dich liebe.

Du bist der Schöpfer und Herr aller Dinge
und brauchst mich nicht.

Dennoch hast Du geagt, daß Du mich liebst,
und daß ich für Dich eine Bedeutung habe.

Du hast gesagt, es freue Dich,
wenn ich Dir meine Liebe sage.

Nun - ich sage sie Dir:

Ich liebe Dich,

und ich freue mich sehr, Dich lieben zu dürfen.

Ich darf Dir auch sagen, was meine Freude ist:

Wenn es mir bewußt ist - DU BIST DA!

Das ist meine größte Freude -

mein allergrößtes Glück.

Schenke mir dieses Glück - Herr!

Das ist meine einzige Bitte,

es ist DIE Bitte meines Lebens. Amen