

VON DER WIRKLICHKEIT DES VATERS DURCHDRUNGEN JOH17,20-26
EINÜBUNG IN DAS GEBET JESU - IN DAS LEBEN AUS DER JE GRÖßEREN LIEBE

Jesus betet: *«Ich habe ihnen deinen Namen bekannt gemacht und werde ihn bekannt machen, damit die Liebe, mit der du mich geliebt hast, in ihnen ist und damit ich in ihnen bin.»* Sein Beten ist ein Ringen – manches Mal und nicht nur im Garten am Schluss – bis aufs Blut, um seine Menschen, dass sich in ihrem Umkreis ein Leben entfalte, in dem nicht einer den anderen verraten, sondern die Güte und das Wohlwollen des himmlischen Vaters bestimmend sein möge. Sein Beten ist ein grosses «sich verdankt wissen» und sich verwandeln lassen. Von Innen ergriffen, geführt und durchdrungen werden, eins werden, mit dem Vater. Er hat den Jüngern SEINEN Namen im Gebet bekannt gemacht. Jede Mutter, jeder Vater, der die Tochter und den Sohn zu Bett bringt und betet, macht den Namen Gottes bekannt: *Ich bin der ich bin da*. Indem sie das tun, lassen sie eine Einheit entstehen: *„damit die Liebe, mit der du mich geliebt hast, in ihnen ist und damit ich in ihnen bin.“* In der Liebe, die im Gebet fließt, und im Gebet der Liebe selbst, weitet sich unser Herz und wir werden fähig zu einer Güte, die die üblichen Grenzen überschreitet.

Ist Beten ist heilsam?

NZZ am 28.05.2022¹: Meditation kann Menschen mit einer Konzentrationsstörung helfen: Entspannungsverfahren – wie progressive Muskelrelaxation und geleitete Meditationen werden therapeutisch angewandt – zusammen mit entsprechender Medikation ist Meditation wirklich heilsam. Selbstwertempfinden, Selbstakzeptanz, Achtsamkeit fördern, - all das wirkt positiv, strukturierend und focussierend, «beruhigend», auf einen Menschen. Vom Nutzen des Gebetes lässt sich also durchaus auch medizinisch und psychotherapeutisch sprechen. Die Frage also ist: Wie am besten Beten?

Mit Gott sprechen?

Wie also Gott ansprechen? «Allmächtiger Gott» - «Barmherziger Vater» - «Treuer Gott» - «Freund» - «Herr» - oder einfach «Du»? Welcher ist Ihr Lieblingsname für Gott? Wie sprechen wir Gott am Liebsten an? Wir bevorzugen Namen Gottes mit einem Prädikat oder einer Qualität zu verbinden. Bevor wir jedoch Gott ein Prädikat oder eine Qualität zuschreiben können, muss er «präsent» - «gegenwärtig» sein.

Als Mose angesichts des brennenden Dornestrüpps seines Lebens von Gott angesprochen wird und nach Gottes Namen fragt (Ex 3), kommt ihm mitten aus dem Feuer die Antwort entgegen: **Ich bin, der ich bin da**. Als Mose, der ja eine Lebensgeschichte als Mörder «brennend und nicht verbrennend» mit sich herumschleppt, versteht, dass Gott auch in seinem Leben präsent ist und dass er für ihn da ist, findet er zu einer Wende in seinem Leben.

Als Jesus es den Freunden gegenüber am letzten Abend im Gebet ausspricht: Vater, ich habe ihnen Deinen Namen bekannt gemacht» - führt er sie an diese Wahrheit heran: Gott ist gegenwärtig, sein Name ist «der Ich bin da». Mit seinem Leben und mit allem, was er mit ihnen geteilt hat, wurde diese Wahrheit greifbar: Gott ist gegenwärtig. Wem immer er begegnete: Gott wurde präsent. Die Gegenwart des Vaters hat Jesus «durchdrungen» und wurde von Menschen, die mit ihm sprachen, spürbar wahrgenommen. Menschen in Not erfuhren in Jesus die heilsame Nähe Gottes.

„Lehrt Not beten?“ oder geht es um die Revolution des Gottesbildes?

«*Lehrt Not beten?*» fragt mein alter Studienkollege Theo Paul² aus Frankfurt. «*Welche Bedeutung hat eigentlich der Inhalt des alten Sprichwortes „Not lehrt beten“ für die Bewältigung von Lebenskrisen? Hält die Religion über die Not vielleicht wieder Einzug in den Alltag des modernen Menschen?*» - oder ist es nicht vielmehr so: «*Not lehrt heute nicht beten, vielleicht aber suchen und fragen.*»

«*Nicht die Not lehrt beten, sondern das Beten lehrt die Not. Hier geht es um unser Gottesbild. Gott tritt nicht aus einer Sonderwelt in unsere Grenzsituation. Er ist in meinem Klagen, Weinen, Lachen, Fluchen, Hoffen, Warten, meiner Resignation, Zuversicht, meinem Bitten, Suchen, Zweifeln gegenwärtig. Wir können Gott in Klagen, Fluchen, Jubeln und Hoffen ansprechen. Unsere Erfahrungen vom Leid und Zuversicht gehen nicht ins Leere, sondern sie sind von einem Gegenüber, einem Du, umfassen. Manche Menschen haben die Beziehung zum Gebet verloren, weil ihnen Klagen und Fluchen im Gebet nicht erlaubt waren. Dabei sind selbst die Psalmen der Bibel voll davon. Gebet kann das eigene Lebensnetz verstärken. Auch in medizinischen und therapeutischen Angeboten zeigt sich das Wirken Gottes. Er ist eine Lebenswirklichkeit und er will mit mir im Gebet in Beziehung treten.*» Im Beten geht es um das «bei mir selbst **sein**» und um das «bei Gott **sein**». Es geht um die Präsenz Gottes, seine heilsame Gegenwart in mir und in allem Geschehen meines Lebens.

¹ NZZ 28. Mai 2022 – Geiser, Eveline, Meditation kann Menschen mit einer Konzentrationsstörung helfen, Forschung und Technik, S.51.

² Theo Paul ist heute Generalvikar und Stellvertreter des Bischofs, Leiter der Verwaltung des Bistums Osnabrück. In seinen Blogbeiträgen auf der Homepage des Bistums greift er gerne aktuelle Themen auf.

Die Wirkung eines Gebetes?

Als Stephanus in Jerusalem von einem Mob umgebracht wird, fungiert ein junger Mann als Zeuge, der mit diesem Mord einverstanden ist. Später verfolgt er die ihm verhasste Gruppe der Anhänger des Jesus von Nazareth - des «neuen Weges» - wie sie genannt werden. Er bringt viele von ihnen zu Tode und viele ins Gefängnis. Auch an seinen Händen klebt Blut - wie bei Mose – auch er erfährt eine radikale Wandlung. Ob das Gebet des Stephanus für die, die Steine auf ihn werfen, doch etwas nutzte?

Stephanus Gebet für seine Mörder Apg 6,8 bis 7, 55–60

Lesung aus der Apostelgeschichte

Stephanus war voll Gnade und Kraft. Er tat Wunder und große Zeichen unter dem Volk. 9 Doch einige von der sogenannten Synagoge der Libertiner³, Zynäer und Alexandriner und Leute aus Zilizien und der Provinz Asien erhoben sich, um mit Stephanus zu streiten; 10 aber sie konnten der Weisheit und dem Geist, mit dem er sprach, nicht widerstehen. 11 Da stifteten sie Männer zu der Aussage an: Wir haben gehört, wie er gegen Mose und Gott lästerte. 12 Sie hetzten das Volk, die Ältesten und die Schriftgelehrten auf, drangen auf ihn ein, packten ihn und schleppten ihn vor den Hohen Rat. 13 Sie brachten falsche Zeugen bei, die sagten: Dieser Mensch hört nicht auf, gegen diesen heiligen Ort und das Gesetz zu reden. 14 Wir haben ihn nämlich sagen hören: Dieser Jesus, der Nazoräer, wird diesen Ort zerstören und die Bräuche ändern, die uns Mose überliefert hat. 15 Und als alle, die im Hohen Rat saßen, auf ihn blickten, erschien ihnen sein Gesicht wie das Gesicht eines Engels. 7, 1 Der Hohepriester aber fragte: Ist das wahr? 2 Stephanus antwortete: 51 *Ihr Halsstarrigen, ihr, die ihr euch mit Herz und Ohr immerzu dem Heiligen Geist widersetzt, eure Väter schon und nun auch ihr. 52 Welchen der Propheten haben eure Väter nicht verfolgt? Sie haben die getötet, die die Ankunft des Gerechten geweissagt haben, dessen Verräter und Mörder ihr jetzt geworden seid, 53 ihr, die ihr durch die Anordnung von Engeln das Gesetz empfangen, es aber nicht gehalten habt.*⁴ 54 Als sie das hörten, waren sie aufs Äußerste über ihn empört und knirschten mit den Zähnen. 55 Er aber, erfüllt vom Heiligen Geist, blickte zum Himmel empor, sah die Herrlichkeit Gottes und Jesus zur Rechten Gottes stehen 56 und rief: *Ich sehe den Himmel offen und den Menschensohn zur Rechten Gottes stehen.* 57 Da erhoben sie ein lautes Geschrei, hielten sich die Ohren zu, stürmten gemeinsam auf ihn los, 58 trieben ihn zur Stadt hinaus und steinigten ihn. Die Zeugen legten ihre Kleider zu Füßen eines jungen Mannes nieder, der Saulus⁵ hieß. 59 So steinigten sie Stephanus; er aber betete und rief: *Herr Jesus, nimm meinen Geist auf!* 60 Dann sank er in die Knie und schrie laut: *Herr, rechne ihnen diese Sünde nicht an!* Nach diesen Worten starb er. 81a Saulus aber war mit dem Mord einverstanden.

³ «Libertiner» bezeichnet hier freigelassene jüdische Sklaven.

⁴ Die Rede des Stephanus, die Lukas überliefert ist länger und beinhaltet ausgehend von Abraham und Mose, über Zitate von Propheten bis in die Geschehnisse jener Tage eine alternative jüdische Sicht der Führung Gottes für sein Volk. Aus dieser Sicht fordert Gott das Umdenken seines Volkes und das «Hören» auf Jesus. Da Stephanus die Verantwortlichen am Tempel und in den Kreisen der Pharisäer und Schriftgelehrten sehr stark mit ihrem Versäumnis auf Gott zu hören und ihm zu gehorchen konfrontiert, von ihnen eine Veränderung der Praxis am Tempel und ein neues Selbstverständnis einfordert, reagieren diese mit Ablehnung und Feindschaft. Hier ist aus Platz gründen nur ein kleiner Ausschnitt wiedergegeben. Nachzulesen ist die gesamte Rede im 6. Kapitel der Apostelgeschichte.

⁵ Der Apostel Paulus, Jude mit römischem Bürgerrecht (vgl. 16,37), hatte zwei Namen: einen hebräischen (Saul) und einen griechisch-römischen (Paulus). Vor seiner Umkehr wurde er Saulus genannt, danach Paulus. Er ist von da an einer der entscheidenden Verfolger der jungen Gemeinschaft «der neue Weg» - all derer, die im jüdischen Glauben Jesus folgen. Er bringt viele zu Tode, viele ins Gefängnis, Männer, Frauen und Kinder.

Manche Menschen bringen von sich aus eine grosse Sensibilität und eine Begabung mit, Empfindungen und Wahrnehmungen im Gebet in Worte und Bilder zu fassen. Es ist wie die Fähigkeit jedes Menschen zu träumen. Einige Menschen sind in dieser Weise besonders sensibel und begabt, wie es wohl der «Seher», der Autor (bzw. die Autoren) der Offenbarung nahelegen. Er, Johannes, hört und sieht – im Beten – ein Leben unter neuem Vorzeichen und fasst es in Worte.

Das Leben von Gottes Präsenz durchdrungen – mit ihm als Alpha und Omega – von ihm umgeben – birgt eine sprudelnde Quelle, wie klares Wasser und bringt eine «Verwurzelung» und ein Reifen mit sich, das einen Menschen sich entfalten hilft.

Jesus - sein Leben, Sterben und Auferstehen – Wurzel eines neuen Lebens Offb 22, 12–20

12 Ich, Johannes, hörte eine Stimme, die zu mir sprach:

Siehe, ich komme bald

und mit mir bringe ich den Lohn

und ich werde jedem geben, was seinem Werk entspricht.

13 Ich bin das Alpha und das Ómega,

der Erste und der Letzte,

der Anfang und das Ende.

14 Selig, die ihre Gewänder waschen:

Sie haben Anteil am Baum des Lebens

und sie werden durch die Tore in die Stadt eintreten können.

16 Ich, Jesus, habe meinen Engel gesandt, als Zeugen für das, was die Gemeinden betrifft.

Ich bin die Wurzel und der Stamm Davids,

der strahlende Morgenstern.

17 Der Geist und die Braut aber sagen: Komm!

Wer hört, der rufe: Komm!

Wer durstig ist, der komme!

Wer will, empfangen unentgeltlich das Wasser des Lebens!

20 Er, der dies bezeugt, spricht:

Ja, ich komme bald. –

Amen.

Komm, Herr Jesus!

Jesu Gebet für alle Glaubenden: Joh 17,20-26

20 Aber ich bitte nicht nur für diese hier,
sondern auch für alle, die durch ihr Wort an mich glauben.

21 Alle sollen eins sein:

Wie du, Vater, in mir bist

und ich in dir bin,

sollen auch sie in uns sein,

damit die Welt glaubt, dass du mich gesandt hast.

22 Und ich habe ihnen die Herrlichkeit gegeben, die du mir gegeben hast;

denn **sie sollen eins sein, wie wir eins sind,**

23 ich in ihnen und du in mir.

So sollen sie vollendet sein in der Einheit,

damit die Welt erkennt, dass du mich gesandt hast

und **die Meinen ebenso geliebt hast wie mich.**

Die Welt soll dadurch zum Glauben kommen,

dass sie die Einheit und Einigkeit der Christen sieht.

24 Vater, ich will, dass alle, die du mir gegeben hast, dort bei mir sind, wo ich bin.

Sie sollen meine Herrlichkeit sehen, die du mir gegeben hast,

weil du mich schon geliebt hast vor der Erschaffung der Welt.

25 Gerechter Vater,

die Welt hat dich nicht erkannt,

ich aber habe dich erkannt

und sie haben erkannt, dass du mich gesandt hast.

26 Ich habe ihnen deinen Namen bekannt gemacht

und werde ihn bekannt machen,

damit die Liebe, mit der du mich geliebt hast, in ihnen ist

und damit ich in ihnen bin.

Gebet mit weitem Herzen⁶ Joh 17,20-26

Als Kinder lernten wir beten – zum Beispiel beim zu Bett gehen – und eines meiner Kindergebete war dieses: *Ich bin klein, mein Herz ist rein, soll niemand drin wohnen als Jesus allein – Amen.*

Als Erwachsene stellen sich uns jedoch neue Fragen bezüglich des Betens – wir fragen uns eher: Bringt es etwas, wenn ich bete?

Wie wir uns in das Beten Jesu einüben können

„Ich habe gebetet und es ist nichts passiert...“ ... Es hat nichts gebracht...

Wenn wir beten, muss ja etwas für uns herauspringen, sonst können wir es ja grad lassen... Wenn ich bete, muss es mir ja irgendeinen Gewinn bringen...

Die gängige Erwartung ist, dass das Gebet dem der betet, das bringt, was er erbittet...

Im Kontrast menschlicher Spannungen findet dann häufig Gebet so statt:

Lasst uns beten: *lasst uns versuchen Gott umzustimmen, wir wissen ja, was wir dringend brauchen und was wir wollen und was gut ist und folglich müssen wir ihn dazu bringen, dass das geschieht, was wir uns vorstellen oder noch besser, was ich mir ganz persönlich wünsche.*

Dabei sind unsere Anliegen ja doch wirklich ernst zu nehmen und wirklich gut:

- *Wir beten um Frieden und Gerechtigkeit*
- *Wir beten um die Heilung von einer Krankheit*
- *Wir beten für einen Menschen in Not*
- *Wir beten um Hilfe in einem Konflikt in den wir verstrickt sind*

Wir stellen fest: Selbst unser ernsthaftes und gutes Gebet kann ins Leere laufen.

Auch stellen wir fest, dass bei differenziertem und kritischem Blick jedoch bei uns selbst eine Grundhaltung sich meldet: Gott möchte doch bitte schnell das tun, was ich will und herbeischaffen, was mir Schmerz erspart.

⁶ *Jesus und seine Jünger verbringen den letzten Abend miteinander im Obergemach in Jerusalem. Er feiert mit ihnen das Pascha-mahl, er wäscht ihnen die Füße, er spricht mit seinen Freunden und er betet mit ihnen. Vgl. Drewermann, Eugen, Das Johannesevangelium, Bd.2 Bilder einer neuen Welt, Patmos 2003, 215ff.*

Gott möge doch mir zuführen, was mir wohl tut, was vielleicht sogar mich «Bauchpinselt» - einfach meinem Narzissmus gut tut, meine Karriere voranbringt, meinem Ego entgegenkommt und darüber hinaus meinen Machtanspruch oder sogar meine Allmachtsphantasien bedient. Und wenn dann alle tun, was ich will und verwirklichen, was mir gefällt und wenn sie sich um Gottes Willen so verhalten, wie ich es mir vorstelle, wenn sie denn schliesslich so wären wie ich, dann wär es schon mal viel besser, als es jetzt ist... Wir beten als müssten wir Gott manipulieren. Aber ob sich Gott so manipulieren lässt? - Ob es im Gebet wirklich darum geht, Gott umzustimmen?

Unmerklich verwandelt sich Gott, gewissermassen in einen Automaten, der mein Glück ausspuckt: Ich werfe einen Gebetschip ein – einen kleinen Kurzen zuerst (ein Stossgebet) und wenn es gebraucht wird, auch einen grossen (ein Vater Unser) und wenn immer noch nichts geschieht, verdopple ich den Einsatz – einen zusätzlichen Rosenkranz, eine kleine Wallfahrt und eine bis zehn Kerzen anzünden, und wenn es ganz hart kommt gehe ich sogar dafür beichten und halte sogar ein persönliches, richtig langes Gebet...

Gott wird unter Umständen unter der Hand mein Agent, der andere ausspioniert, möglichst *undercover*, so dass ich mein Gesicht nicht verliere: Er ist schliesslich und endlich ja doch dafür da, andere dazu zu bringen, meiner Strategie zu folgen.

Gott wird mein Headhunter, der andere Menschen und die ganze Welt für mich und meine Unternehmen gewinnt, für meine Interessen und natürlich beiläufig auch für meine Erfolge sorgt, mein Universum rekrutiert (ganz zu schweigen von mehreren tausend Engeln, die dafür eingespannt werden und für mich dringend notwendige Dienstleistungen erbringen) und bei dem ich am Ende auf einem edlen Thron an seiner Seite sitze...?

20 Aber ich bitte nicht nur für diese hier,
sondern auch für alle, die durch ihr Wort an
mich glauben.

21 Alle sollen eins sein:

Hm ...also, wenn wir so nicht beten können,
wie dann? Wir müssten ja nur beten «Dein
Wille geschehe und das würde genügen.
Aber es genügt uns Menschen nicht.
Wofür also ist das Gebet gut? Was ist die
Wirkung des bittenden Betens oder des
Dankes oder des meditativen und
kontemplativen Gebetes?
Ohne Zweifel verändert das ernsthafte
Gebet den Beter selbst.

Das bittende Gebet

Wer für einen anderen Menschen betet, der
stellt eine unsichtbare Verbindung zu
diesem Menschen her. Er sieht ihn vor dem
inneren, geistigen Auge, er denkt über ihn
nach. Wer über jemand ernsthaft beginnt
nachzudenken, dessen Sicht des Anderen
beginnt sich zu verändern. Die innere
Verbindung ist wie ein Kanal auf dem dem
anderen Menschen unsichtbar ein guter
Wunsch, ein wohlwollender Gedanke und
eine gute Energie zufließt.

Es entsteht so etwas wie ein unsichtbarer
Austausch, der den, der betet nicht
unverändert lässt. Wer für einen anderen
Menschen betet, dessen Sicht verändert sich
und dessen Perspektive weitet sich. Und
dem anderen Menschen für den gebetet
wird, fließt unsichtbar Wunderbares zu.

Stephanus gibt uns angesichts der Folter
und seines gewaltsamen Todes ein
hervorragendes Beispiel dafür.

«*Betet für Eure Feinde*» sagt Jesus. Das
Gebet des Stephanus für seine Feinde im
Augenblick der Aggression und Gewalt, der
tödlichen Angriffe auf ihn selbst, legt Zeugnis
von der Freiheit von jeglichem Feindbild ab.
Wahres Gebet kennt überhaupt keine
Feindbilder.

Bei dieser Szene ist Saulus zugegen. Er wird zu einem erbitterten Feind des jungen Christentums. Er wird der vom Hohen Rat Bevollmächtigte zur Verfolgung aller, die Jesus und seinem neuen Weg folgen. Er bringt viele um, viele ins Gefängnis. Aus seinem ganzen Handeln spricht zwar einerseits Leidenschaft für den Glauben und das mosaische Gesetz, aber zugleich Menschenfeindlichkeit und bitterer Hass und Feindschaft. Er dehnt seine Verfolgung bis nach Damaskus aus. Auf dem Weg dorthin stürzt er, von einem grossen Licht geblendet vom Pferd, und muss sich, erblindet, von anderen nach Damaskus bringen lassen. Dort ereignet sich eine folgenschwere Begegnung.

Saulus wird zu Paulus. Seine Verfolgung und seine Feindschaft kehren sich in seiner Begegnung mit **Hananiah**⁷ in Damaskus um. Hananiah ist einer der führenden Männer des «neuen Weges» in der Stadt.

Er wird – als er betet - von Gott beauftragt, Saulus, der doch gekommen ist, um ihn und die ersten Christen in Damaskus zu verhaften und zur Folter und Hinrichtung nach Jerusalem zu bringen, zu besuchen und für ihn zu beten. Der allergrösste Feind, der vor Damaskus durch ein Licht geblendet, vom Pferd stürzte und blind in die Stadt gebracht wurde, ihn «muss» er besuchen, mit ihm sprechen und unter Handauflegung mit ihm beten. Hananiah folgt nicht einem Feindbild, sondern dem Eindruck, den er im Gebet empfand. Er geht zu Saulus und spricht ihn an, mit der Anrede: *Bruder Saul, der Herr hat mich zu Dir gesandt*. Saulus begegnet in Hananiah, wie zu Beginn seines menschenfeindlichen Wütens in Stephanus, so jetzt bei ihm, zwei Männern, die Jesus

⁷ Hananiah (Ananias) ist ein Jünger Jesu und lebt in Damaskus. Hananiah kommt in Apg 9,10-19 und Apg 22,12-16 vor. Er wird in einer Vision von Gott aufgefordert, den als grausamen Christenverfolger bekannten Saulus/Paulus von Tarsos in der Stadt aufzusuchen, ihm die Hände aufzulegen und ihn so von seiner Blindheit zu heilen. Hananiah tut, wie ihm im Gebet von Gott geheißen wird, das Wunder geschieht und Saulus bekehrt sich in Damaskus zum Christentum, das sprichwörtliche Damaskuserlebnis. Dorotheus bezeichnet Hananiah als Bischof von Damaskus. Er soll Eleutheropolis missioniert haben. Hier wurde er vom Gouverneur Lucian verhaftet. Er weigerte sich, den heidnischen Göttern zu opfern und wurde daraufhin gefoltert und vor der Stadt gesteinigt. Seine Gebeine kamen später nach Konstantinopel. Im angeblichen Haus des Sankt Ananias in Damaskus befindet sich heute eine Kirche. Sie liegt rund sechs Meter tief in der Erde und gilt als einer der ältesten christlichen Sakralbauten.

folgen und die von keinerlei Feindbildern geprägt sind. Die Augen gehen ihm auf und er lässt sich taufen. Statt als Feind Jesu Jünger zu verfolgen, wird er als Freund Jesu Botschaft verkünden.

Ein ausserordentliches historisches Beispiel in der Neuzeit stellt nach dem Krieg der erste **Bundeskanzler der BRD Adenauer und der französische Präsident Schumann** dar.

Die Erzfeindschaft zwischen Deutschland und Frankreich liess es zu, dass beide Seiten gegeneinander Krieg führten und Soldaten auf beiden Seiten als Christen mit dem Spruch «Gott mit uns» auf den Soldatenkoppeln einander umbrachten.

Nach dem Krieg trafen sich die beiden Staatsmänner in Caux sur Montreux bei mehreren Gebetstreffen einer christlichen Erneuerungs-Bewegung. Daraus erwuchs die Deutsch-französische Freundschaft, ohne die es das heutige Europa so nicht gäbe.

Das Dankgebet

Wenn wir Menschen einander danken «*Merci vielmals*» und uns dabei ins Gesicht schauen, schaffen wir eine unsichtbare Verbindung zwischen uns.

Wir schenken einander Gutes, wir lächeln, wir bauen Brücken von Mensch zu Mensch über die uns gegenseitig Freude zufließt.

Die Wirkung des Dankens Gott gegenüber ist von gleicher Art. Es erwächst aus dem Dank eine frohe Grundhaltung und Zuversicht. Wir sind konzentriert auf das Gute und Positive und es wirkt auf uns zurück. Wir schaffen eine unsichtbare und doch zauberhaft wirksame Brücke von Segen zwischen Gott und den Menschen – uns selbst und auch den Menschen, für die wir danken.

Es gibt viele andere Arten des Betens – des Sprechens mit Gott und des Dialoges mit ihm, dem Vater, dem Schöpfer, dem Sohn und Freund Jesus oder mit dem Heiligen Geist. Es gibt vielerlei Arten des Hörens auf ihn und des Aufnehmens seines Geistes.

Eine solche Weise zu Beten ist das Beten mit dem Atem.

**Wie du, Vater, in mir bist
und ich in dir bin,
sollen auch sie in uns sein,**
damit die Welt glaubt, dass du mich gesandt
hast.

22 Und ich habe ihnen die Herrlichkeit
gegeben, die du mir gegeben hast;
denn **sie sollen eins sein, wie wir eins sind,**
23 ich in ihnen und du in mir.
So sollen sie vollendet sein in der Einheit,
damit die Welt erkennt, dass du mich
gesandt hast und **die Meinen ebenso geliebt
hast wie mich.**

Die Wirkung des kontemplativen Betens mit dem Atem

Ich atme und das verdanke ich Gott.
Ich atme und verbinde mich mit meiner
Wurzel und meinem Ursprung.

Übung:

Ich kann die Augen schliessen.
Ich kann einen Augenblick nur Den Atem
spüren und mit dem Atem ein Wort des
Gebetes verbinden.

Beim Einatmen innerlich sprechen:

Du in mir

Beim Ausatmen innerlich sprechen:

Ich in Dir

Beim nächsten Einatmen:

Du mein

Beim nächsten Ausatmen:

Ich Dein

Beim nächsten Einatmen:

Jesus

Beim nächsten Ausatmen:

Jesus

Ich verweile bei dem Gebet und nehme Jesu
Gegenwart ganz in mich auf. Schliesslich
kann mir dieses Gebet in Fleisch und Blut
übergehen, der Geist Jesu mich
durchdringen.

Beim **Gebet Jesu** geht es darum:

1. Dass der Beter bittet
2. Dass er sich verdankt weiss
3. Dass er sich verwandeln lassen will

Für uns geht es im betenden Dialog mit ihm
darum, in die je grössere Liebe
hineinzuwachsen.

4. von innen ergriffen und verwandelt werden, durchdrungen von Jesu Geist und eins mit dem Vater
5. um die Not der Menschen ringen und sich inspirieren lassen und Kraft finden

24 Vater, ich will, dass alle, die du mir gegeben hast, dort bei mir sind, wo ich bin. Sie sollen meine Herrlichkeit sehen, die du mir gegeben hast, weil du mich schon geliebt hast vor der Erschaffung der Welt.

Heute haben wir das Glück Jesus beten zu hören:

Für die tiefe Liebe Jesu gibt es in den Minuten des Abschiedes keinen adäquateren Ausdruck der sensibler und innerlicher wäre.

Seine Art mit den Freunden umzugehen hat nichts Äusseres mehr an sich.

Seine Empfindung der Zuneigung, der Fürsorge und Mühe um das Wohl der anderen, um nach Möglichkeit allen Schaden von ihnen fern zu halten, bringt aus dieser Haltung sein Gebet hervor.

Er verdankt sich der Erfahrung des geliebt seins durch den Vater und der Erfahrung, dass ihn diese Liebe halten und führen kann, sogar jetzt im Zugehen auf den Schmerz. Er erfährt sich verbunden über diese Brücke mit dem Vater über alle Abgründe die er ahnt, dass sie schon offenstehen. Sein Blick ist weit bis zum Unendlichen. Unter den Augen des Vaters entstammen die Jünger für Jesus unmittelbar den Händen Gottes dieses Vaters. Einzig taucht Jesus die Jünger ein in das Licht eines tragenden Zaubers und einer Schönheit und Wahrheit unter den liebevollen Augen des Vaters.

Seine betende Fürsorge wird Ausdruck seiner verbindlichen Liebe und ist darin verwurzelt. Unvorstellbar, dass er die Jünger zu eigenen Zwecken missbrauchen würde.

Für Jesus sind die Jünger – wie jeder Mensch auf der Suche seines Lebens – unableitbar von Gott gekommen; die Freiheit ihres Wesens verdanken sie keinem Menschen, sondern dem Vater. Er sucht in seinem Beten darum den freien Dialog.

25 Gerechter Vater,
die Welt hat dich nicht erkannt,
ich aber habe dich erkannt
und sie haben erkannt, dass du mich gesandt
hast.

Das ist sein Gebet:

- Sein Herz ausschütten vor Gott dem Vater
- Alles Glück
- Alles Leid
- Den Dank aller gelungenen Stunden
- Die Klage der erlittenen und kommenden Schmerzen
- Die bange Sorge des Ungewissen in der Zukunft
- Den Jammer und die Trauer über allen Verrat
- Die Herzensbitte für die, denen er in Freundschaft verbunden ist, bis zuletzt

Es geht Jesus nicht um die Fürbitte, Gott möge uns in dieser Welt etwas ersparen, vielmehr geht es um Kraft im Kommenden, zur Wahrheit und zu seiner eigenen Person zustehen.

Selbst wenn Zweifel, Kritik, Zorn und Hass über ihn hereinbrechen und ihn von den Seinen fortreißen werden.

Es geht nicht einmal darum, sich durch das Gebet vor der Beunruhigung und Angst zu schützen, oder vor dem Tod und Sterben selbst, und sich mit allen Kräften an das Irdische zu klammern – nein sein Beten ist frei – er hat nicht Menschen-Gedanken, sondern Gottes Pläne im Sinn.

Nicht wie Petrus einst, der mit der Bitte und Zurechtweisung zu ihm kam, dass ihm ja kein Leid geschehen dürfe. Sein Gebet beinhaltet, dass er uns vor dem Bösen bewahre. Dass die Wahrheit unseres Wesens sich in uns täglich reicher blühender und schöner in einem Leben der Vergebung und Versöhnung entfalten würde und wir täglich Brot und die Liebe des Vaters im Himmel mit einander teilen.

26 Ich habe ihnen deinen Namen bekannt gemacht
und werde ihn bekannt machen,
**damit die Liebe, mit der du mich geliebt hast, in ihnen ist
und damit ich in ihnen bin.**

Sein Beten ist auch ein Ringen – manches Mal und nicht nur im Garten am Schluss – bis aufs Blut um seine Menschen, dass sich in ihrem Umkreis ein Leben entfalte, in dem nicht einer den anderen verraten, sondern die Güte und das Wohlwollen bestimmend sein möge. Sein Beten ist sich verdankt wissen. Sich verwandeln lassen. Von Innen ergriffen, geführt und durchdrungen werden, eins werden mit dem Vater.

Jede Mutter, jeder Vater, der die Tochter und den Sohn zu Bett bringt und betet macht den Namen Gottes bekannt: Ich bin der ich bin da.

Indem sie das tun, lassen sie eine Einheit entstehen: *„damit die Liebe, mit der du mich geliebt hast, in ihnen ist und damit ich in ihnen bin.“*

In der Liebe des Gebetes und im Gebet der Liebe weitet sich unser Herz und wird fähig zu einer Güte, die die üblichen Grenzen überschreitet. (Eugen Drewermann)
