

# BETEN

Jürgen Fliege  
Ina Kleinod

ANLEITUNGEN FÜR DEIN  
GESPRÄCH MIT GOTT



Vorwort von Ruediger Dahlke	6
Einführung	9
Das Gute liegt so nah <i>Selber beten, statt beten lassen</i>	15
„Herr, lehre uns beten!“ <i>Sich auskennen im eigenen Herzen</i>	19
Noch mal ganz von vorn: <i>Das Vaterunser</i>	24
Bloß nicht einschlafen! <i>Wach bleiben ohne Mantra &amp; Co</i>	36
Schaue! Lausche! <i>Ein Waldspaziergang tut es auch</i>	42
Stille halten im Körper <i>Nicht draußen tun, sondern innen sein</i>	51
Aufwachsen im Gebet <i>Radikal ehrlich werden</i>	59
Im Schattenreich landen <i>Eine spirituelle Sprungtechnik</i>	69
Gnade des Zusammenbruchs <i>Die Suche ist zu Ende</i>	76
„Hier bin ich!“ <i>Auf die Not antworten</i>	81
An der Grenze wartet Trost <i>Zur Verfügung stehen</i>	94
Beten als Trauerbegleitung <i>Ich bin der Grund, der trägt</i>	99

<b>Übung macht Meister</b>	
<i>Aus der Mitte schöpfen</i>	108
<i>Was leistet das Gebet?</i>	114
<i>Nicht intervenieren</i>	117
<i>Die Würde behalten</i>	119
<i>Trost spenden</i>	120
<i>Beten als Biografiearbeit</i>	122
<b>Positionen des Betens</b>	
<i>Frauen und Männer</i>	125
<i>Mystiker</i>	128
<i>Kirchenaussteiger</i>	130
<b>Wer betet wie und was?</b>	
<i>Eltern</i>	135
<i>Soldaten</i>	139
<i>Ärzte</i>	141
<i>Priester</i>	146
<i>Lehrer</i>	149
<i>Sterbende</i>	151
<b>Nachwort</b>	157
Über den Autor und die Co-Autorin	159

# Das Gute liegt so nah

*Auf dem Mond fühlte ich  
die überwältigende Präsenz Gottes.*

*Ich spürte seinen Geist so nah,  
wie ich es nie auf Erden spürte,  
ganz nah, es war umwerfend.*

*Seitdem bete ich!*

(James Benson Irvin,  
amerikanischer Astronaut, 1930-1991)

## Selber beten, statt beten lassen

Warum treten jedes Jahr Hunderttausende aus unseren Kirchen aus und machen sich allein auf den Weg? Sie lassen sich von allem Tamtam und Luther und Co. nicht mehr blenden. Selbst ein neuer Papst ändert nichts daran. Warum reisen Tausende Menschen jährlich in den Fernen Osten, treiben sich auf Tausenden Metern Höhe im Himalaja herum, um dort Buddha oder Konfuzius zu treffen? Warum ziehen immer mehr junge Männer in den sogenannten Heiligen Krieg der Islamisten? Religion ist das Thema unserer Zeit. Und wir hier im Westen verstehen es nicht. Vor fünfzig Jahren zogen die Esoteriker nach Poona zu Bhagwan alias Osho oder nach Puttaparthi zu Sai Baba. Heute fliegen nicht selten dieselben Leute nach Amritapuri, für eine persönliche Umarmung von Amma. Irgendwo in Indien. Indien ist immer gut für die Hoffnung auf Erleuchtung. Auf jeden Fall in einem Ashram. Wieder andere studieren den Ahnenkult Afrikas, errechnen das voraussichtlich endgültige Weltende mit Formeln

nach dem Maya-Kalender und versuchen, ihre seelischen Wunden von einem indianischen Schamanen heilen zu lassen. Noch einmal: Warum Khalil Gibran lesen? Warum die Kabbala, das Tao Te King des Laotse, das I Ging? Weshalb können inzwischen so viele Menschen Gedichte des muslimischen Mystikers Rumi auswendig, während sie von den *Seligpreisungen* Jesu keine Ahnung mehr haben?!

Warum das Gute nicht in der Nähe suchen, warum nicht in der eigenen christlichen Tradition? Es liegt eben nicht mehr so nah, das Gute, unsere eigene alte und ehrwürdige spirituelle Kultur. Was die Ferne der anderen Weisheitslehren und Philosophien ausmacht – ihre Exotik, das Wilde, das Spannende und das, was Hingabe fordert, wenn es wirken soll –, das liegt bei uns gar nicht so nah, wie es die Jesusprediger immer behaupten. Sie verschütten dabei immer mehr von den Perlen des Glaubens. Das Gute unserer traditionellen Spiritualität, das Geheimnis des Gebets und die Technik der Hingabe, ist mehr und mehr von Schutt bedeckt und wird mit jeder Behauptung der auf Moral, statt auf Spiritualität geeichten Kirchenfunktionäre tiefer und tiefer vergraben. Statt den Schatz zu heben, wie sie es immer vorgeben, häufen sie mehr und mehr Abraum auf die Seelen ihrer Mitmenschen. Und deshalb laufen wir weiterhin zum Dalai Lama, suchen unsere Gurus in Indien, reisen Hunderte von Kilometern selbst durch Europa, um uns sogar vor der eigenen kulturellen Haustür von einer Inderin in den mittleren Jahren einfach vor Tausenden anderen in den Arm nehmen zu lassen und zu weinen. Und während wir das tun, lassen wir den Rabbi aus Galiläa – was dasselbe ist wie ein Guru, ein Lehrer nämlich – links liegen. Er bedeutet uns nichts mehr. Und statt auf dem eigenen Acker, im eigenen Herzen und in heimatlicher Umgebung nach den verlorenen Perlen zu schürfen, den Schatz auszubuddeln, wie es ausgerechnet jeder fremde Weise und spirituelle Führer dieser Welt sowieso

fordert, holen wir uns das Exotische nach Deutschland an den Familientisch, der kaum noch Kinder und Alte zusammenbringt. Warum eigentlich?

Leute gehen mittlerweile zur vom Arzt verordneten Yogastunde, meditieren in Rehakliniken vor sich hin und auf Teufel komm raus, ohne genau zu wissen, was das eigentlich sein könnte: Meditation. Gehen die da innerlich mit ihren Gedanken um etwas herum und besehen es von allen Seiten? Das wäre ja schon was. Und zwar etwas sehr Mutiges. Sie würden das, was sie erleben, nicht nur immer von einer Seite – aus ihrer Perspektive – betrachten, sondern auch genauso von der gegenüberliegenden Position. Der Schatten schenkt schließlich genauso viel Erkenntnis wie das Licht. Das sagen alle – hier und in der Ferne auch. Sie meditieren also Licht und Schatten und die Krankenkasse zahlt sogar! Aber wenn es ans Beten geht, wenn es heißt, die Hände zu falten und auf die Knie zu sinken – ohne Yogamatte – und Gott zu suchen, dann wird es kritisch: *„Rede mir nicht von Beten, rede mir nicht von Gott, rede mir nicht von Jesus oder Maria! Ich kann es nicht mehr hören!“*

Eine indische Heilige umarmt – in Europa! – Tausende von Menschen, die sich dann geliebt fühlen und weinend und beseelt wieder nach Hause gehen. Was haben sie da eigentlich bekommen, was kein Mensch sehen kann? Was ist das für ein Stoff? Warum die Investition? Gibt es etwas neben dem Materiellen, was das Materielle zumindest sekundär erscheinen lässt? Aber wenn der Pfarrer in der Kirche vorschläge, in dieser Tradition am Ende des Gottesdienstes jeden Einzelnen – stellvertretend für Vater und Mutter und Gott und Jesus und die Gottesmutter Maria – zu umarmen, dann riefte jeder natürlich sofort nach der Polizei und dem Sittendezernat. Jede Menge Schuttberge der Vergangenheit und Gegenwart erlauben es keinem mehr, dass er nach dem Menschlichen – nach den Perlen – sucht, die in ihm

selbst, in seiner Geschichte, versteckt sind, und die mindestens so tief und voller Weisheit sind wie die, die im ehrwürdigen Tao Te King, in der Bhagavad Gita, den indischen Veden, den Spruchweisheiten von Schamanen und Zauberformeln indigener Völker auf allen Kontinenten und in allen Kulturen zu lesen sind. Es sind theologische Konstruktionen, die über die Jahrhunderte per se den Zugang zur eigenen Tradition versperrt haben. Sie haben sich mit all ihren Regeln, Moralismen, Dogmen und elitären Machtspielchen zwischen Menschen und Gott gestellt. Sie haben jedoch nicht vermittelt zwischen Gott und Menschen, sondern eine echte Verbundenheit mit dem Schöpfer verhindert. Das Privateste, was es gibt – das intime Gebet –, ist beschlagnahmt worden. Die katholische Kirche sagt: *„Ich mache das für dich, denn du selbst kannst gar nichts allein machen!“* Und die Wissenschaft hat es noch dreister gemacht: *„Du brauchst das gar nicht! Gott ist sowieso tot!“* Aber das ist keine angemessene Antwort auf das tiefe Bedürfnis, auf eine moderne Weise mit Gott in Kontakt zu treten.

# „Herr, lehre uns beten!“

*Wunderbarer als alles ist jenes Fenster,  
das im Innern des Herzens nach der übersinnlichen Welt  
des Himmels geöffnet ist,  
gleich wie außerhalb des Herzens fünf Türen  
nach der sinnlichen Welt führen.*

(al-Ghazali,  
persisch-islamischer Gelehrter, 1058-1111)

## Sich auskennen im eigenen Herzen

Die einzige, wirklich wichtige Lehrstunde im Neuen Testament bezieht sich auf diese Bitte: „*Herr, lehre uns beten!*“ So einfach formulierten Jesu-Jünger ihren Wunsch, nachdem sie ihren Lehrer beobachtet hatten, wie er selbst betete, in die Stille ging, lauschte, sich versenkte, auf seine Weise also seinem Vater nahe blieb. Das war wie ein vorsichtiges Anklopfen und dann wieder Lauschen. Das musste attraktiv auf sie gewirkt haben, weil er es immer wieder so machte. Es gehörte zu ihm und war anders als das Beten, das sie aus den Synagogen kannten. Und weil es wahrscheinlich ihre Sehnsucht geweckt hat, selbst eine solche Intimität zu erleben, irgendwie gottesfühliger zu werden. Also waren sie bereit, auf der Stelle zu vergessen, was sie bisher selbst als Gebet praktiziert hatten, und noch mal ganz von vorn anzufangen: „*Herr, lehre uns beten!*“

Wie jetzt? Beten neu lernen? Warum denn nicht? Wer heutzutage das Wort „Beten“ hört, dem klingt das *Ave Maria* oder das *Vaterunser* in den Ohren. Das heißt Sprechen, Sprechen,

Sprechen. Man sieht die Lippen sich bewegen, leise sprechen oder laut. Ein Murmeln, ein Geräusch, selbst wenn man an stummen Leuten, die vor einer Marienskulptur stehen, vorbeigeht. Man hört sie immer noch auf Droge: Labern! Nein, eben nicht! Still! Seid still! Seid endlich still! Das Setting, das Arrangement der universalen Gottesoffenbarung ist die Stille. „*Lausche!*“, muss es heißen. Große und kleine Betlehrer haben genau das selbst getan und gesagt: „*Geh weg vom Marktplatz, vom Bienenstock, vom Clan, von deinem Stamm, deiner Gruppe. Zieh dich zurück, geh in dein Kämmerlein.*“ Fasten, die Hände falten, Füße stillhalten. Der Körper ist uninteressant. Augen und Ohren sollen einem keine Botschaften geben, der Finger soll nicht in der Nase bohren, denn da gibt es auch Botschaften. Das übt auch der Zen-Buddhist im Fernen Osten auf seinem Sitzkissen am Boden: keine Physis, keine Sinne, nur INNEN zählt. Es ist alles schon da. Der Zenmeister entzieht sich den neuen Botschaften – da habe ich Schmerzen im Rücken oder im rechten Knie, ich habe Hunger und der Magen knurrt –, davon lässt er ab und wendet sich nach innen.

Im Herzensinnenraum – Ihrer Herzkammer – wartet die erste Möglichkeit des Lauschens: eine Selbstbetrachtung, eine Selbstanalyse. Das ist der längere und tiefere, der lohnendere Weg. Den eigenen Acker muss man in Angriff nehmen und darin graben oder graben lassen, um an die versprochenen Perlen zu kommen. Jeder von uns ist längst eine eigene Welt mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Es kommt nicht darauf an, sie protestantisch hemdsärmelig zu verändern. Es kommt darauf an, sie zu betrachten. Wir sind nicht Gottes fehlende Hände. Ich bin eben ein Betlehrer und frage Menschen, ob sie Zeit und Lust haben zu beten. Von allen Seiten müssten sie betrachten, was gerade erscheint, was sie eben gerade in sich selbst finden.

Wie aber überwindet man die Aversion gegen das Beten? Da fängt es schon an: Überwinden hat nichts mit Kämpfen zu tun. Und erst recht nicht mit Siegen. Hat Buddha oder Jesus gelehrt, dass die Welt von morgen keine Sieger mehr braucht, weil sie sonst auch Verlierer für die Sieger brauchte? Überwinden geht anders. Überwinden ist eine ungewohnte Kampfmethodik und Technik, die schon ein bisschen die Züge trägt, die der Kampfmeister aus dem Nahen Osten, aus Nazareth, gerne trainiert hätte. Er trainierte anders, nicht unsere Art des Kampfes. Nicht durch angesagte besondere Anstrengung und Aktivität, sondern umgekehrt, durch scheinbar passives Lauschen und Beschauen. Rezeptiv sein, das heißt, alles geschehen lassen. In einer wirklichen Demut, die weiß, dass regiert wird, um sich daran neu auszurichten. Wie eine fernöstliche Kampftechnik, die die Energie des Gegners gegen ihn selbst richtet. Das hat etwas mit Entspannung und Hingabe zu tun, nicht nur im Tantra Yoga, aber eben dort beispielhaft, man kann es sich anschauen. Man muss nur den meist bis hierher untrainierten inneren Mut aufbringen, etwas geschehen zu lassen und zuzuschauen, wie es geschieht. Und da fängt alles an: Innen fängt alles an. Das Gebet kommt also nicht sprudelnd aus uns raus, sondern es kommt einnehmend in uns rein.

„Dann ist das Beten, das sich als Lauschen versteht, ja ein ganz anderes als das, was man uns in Kindertagen beigebracht hat“, sagt ein Freund prompt zu mir. Warum haben wir dann unsere Redseligkeit nicht überwinden können – diese salbungsvolle Laberei? Was für eine Kultur haben wir denn, die uns nicht gelehrt hat, dass man den Mund hält, wenn man mit Gott redet! Wie bitte? Ich soll gar nichts sagen? Ich habe doch ständig was zu sagen. Eben! Das hat Jesus auch schon gewusst und hat genau das gelehrt: Euer himmlischer Vater weiß längst Bescheid! Lang-

weilt ihn nicht und macht euch nicht zum Opfer! Beten heißt lauschen, Gott zuhören. Meditieren nennt man das heute auf dem exotischen Markt der Spiritualitäten. Die Altvorderen würden jetzt sagen: Sie bringen ihr Leben vor Gott. Aber zugegeben, das ist mir auch zu antik. Ich kann das auch nicht mehr hören. Weil ich selbst gelangweilt in den Kirchen sitze, selbst Revolution versuchte und versuche, selbst verletzte und verletzt bin und dem eingeöhlten Kirchenslang nicht mehr traue. Ich versuche es, wie viele andere, mit einer geistlichen Auslandsreise und nehme den Muslimen ihren schönsten Satz weg, weil keiner dem Heiligen Geist sein Copyright aufdrücken kann. Er hat nämlich keines. Wenn sie nach Mekka ziehen, dann beten sie simpel nur das, was an diesem Tag ist und sowieso stimmt: „*Hier bin ich!*“ Zugegeben: Der Einstieg in den Acker ihres Lebens kommt ziemlich passiv daher: Hier bin ich! Mehr nicht? Mehr nicht! Die Sonne geht auch ohne unsere Hilfe auf und unter und wieder auf. Liebe kommt und geht, und wir wissen nicht, warum. Deshalb müssen wir uns selbst betrachten und herauskommen aus dem äußerlichen Geplätscher und dem Viel-Wissen-um-sich-selber-Machen. Indianer lauschen. Das ist ein spiritueller Erziehungsweg, ein innerer Erfahrungsprozess des Menschen, eine seelische Verhaltenstherapie.

Ursprünglich haben wir uns für unser Überleben in einer feindlichen Welt ganz auf die äußere Wahrnehmung verlegen müssen und unser Inneres verschlossen. Diese Strategie war einmal lebenserhaltend, jetzt ist sie es aber nicht mehr, sie hat sich sogar überholt. Jetzt ist es nur noch eine Art von Schmerzgedächtnis, das in diesem Moment gar nichts mehr mit dem früheren Schmerz zu tun hat, sondern ihn nur widerspiegelt. Wir sind über die Jahrhunderte konditioniert worden. Wir beten beim Gebimmel der Kirchenglocke so reflexhaft, wie sich beim Pawlow'schen Hund beim Bimmeln der Speichelfluss in Gang

setzte. Der Paradigmenwechsel besteht nun darin, dass eine Art Therapie, die mich diese Konditionierung zuallererst erkennen und dann umsteuern lässt, die mich also mit mir selbst konfrontiert, den schnelleren Weg zu Gott zeigt.