

## **Es ist ein Glück, wenn man beten kann...**

Das ist als Aufruf an diejenigen zu verstehen, die ängstlich viele Worte machen... Stattdessen sollte man mit Vertrauen alles in Gottes Hände übergeben. Es gilt der Grundsatz: je mehr Vertrauen wir haben desto mehr Gnaden erhalten wir auch. Meine Mutter hat mich gelehrt: Bete kurz und kräftig und trage deine Bitten vor Gott; und dann gehe los, krempele dir die Ärmel hoch und tue selber soviel wie du kannst dafür, dass sich deine Bitten erfüllen. Und dann darfst du hoffen, dass dein Gebet erhört wird. Bitten, die wir im Gebet an Gott richten, werden immer erhört – wenn auch oft anders als erwartet! Dieses Vertrauen sollte man schon mitbringen. Wir geben unsere Bitten bei Gott ab und überlassen es ihm, wie er sie erfüllt. Es wird uns immer zum Guten reichen.

Ehrlich gesagt, ich mag dem Herrn mit meinem Gebet nicht gerne unter die Augen treten. Deshalb gehe ich einen Umweg über die Gottesmutter. Sie war nicht wie wir mit dem Makel der Sünde behaftet. Deshalb gefällt ihr Gebet dem Lieben Gott ganz bestimmt besser als meines. Ich sage also der Gottesmutter, was ich auf dem Herzen habe und bitte sie um Fürsprache bei ihrem Sohn. Er schenke mir doch bitte die Gnaden, die er für mich bereit hält. Gleichzeitig bitte ich die Gottesmutter ihrem göttlichen Sohn in meinem Namen für alles zu danken. Und dann warte ich einfach ab, was wird.

Aus meiner persönlichen Erfahrung mit dem Beten kann ich sagen: Beten tut gut. Ich muss mich konzentrieren, alle meine innersten Gedanken steigen auf und sind hinterher geordnet, ich habe Zeit für den Lieben Gott, pflege meine Beziehung zu IHM und komme zu innerer Ruhe und Frieden. Beten will geübt werden. Man kann es gerne tun und sich darauf freuen, indem man es als Zeit-Haben-für-Gott betrachtet. „Aus den Augen aus dem Sinn“ Dieses Sprichwort betrifft auch den christlichen Glauben. Wer den Glauben nicht mehr praktiziert, der wird nach und nach nicht mehr glauben können. Der Glaube verdunstet dort, wo wir sonntags nicht mehr zum Gottesdienst kommen und aufhören zu beten. Denn das regelmäßige Gebet nährt und stärkt den Glauben. Es ist eine geistige Speise, die wir zum Leben brauchen. "Es ist ein Glück, wenn man beten kann". Aber es gilt auch der Satz: "Ich erlebe Glück, wenn ich bete". Diese Erfahrung wird wohl jeder Beter machen.

Beten verändert... beten verändert zuerst einen selbst. Beim Beten öffnet man sich für Gott, und man wird von seinem Geist erfüllt. Alle Gedanken, die beim Beten auftauchen, werden in einem guten Sinn unter christlichen Werten betrachtet und geordnet. So erfüllt Beten mit innerem Frieden und Gelassenheit. Probleme, Kummer und Konflikte, die beim Beten unbewusst ins Gedächtnis kommen, finden eine Lösung. Wie schon gesagt: Beten verändert zuerst einen selbst. Beten schafft eine tiefe Beziehung zu Gott. Durch das Beten kommen wir in die Gegenwart und Nähe Gottes und erfahren Frieden und Ruhe. Durch diese Erfahrung kommen wir zum Glauben. Aus diesem Glauben erwächst dann das christliche Handeln. Beten ist konkretes Praktizieren des Glaubens. Ohne zu beten kann man fast nicht zu einem tiefen Glauben kommen. Die Eucharistiefeier ist in sich ein großes Gebet mit sehr großer Wirkung. Gottesdienst heißt nicht, dass wir Gott gnädig stimmen müssen, sondern Gottesdienst heißt, dass Gott uns dient. Wir gehen aufgewühlt mit den Sorgen des Alltags in die Kirche und kommen gelöst und entspannt wieder heraus.

Es hat keinen Zweck, wenn man sagt: Erst muss ich das verstehen, sonst glaube und tue ich es nicht. Das wird nicht zum Glauben und zur Erkenntnis Gottes führen. Die Ordnung ist andersherum: Ich füge mich Gott und praktiziere meinen Glauben... und siehe da: ich komme zur Erkenntnis. Diese Erfahrungen kann jeder machen, der den

Glauben und das Beten praktiziert. Das haben die Menschen vor Jahrhunderten schon erfahren und das können sie auch heute erfahren. Was nicht geht, weil Gott es nicht zulässt ist dies: Ich kann mir den Glauben nicht nehmen, ich kann den Glauben nicht anderen geben, ich kann den Glauben nicht durch Studieren erfassen. Leider, oder Gott sei Dank, ist das so. Wenn wir beten, dann öffnen wir uns für Gott und ER nimmt Wohnung in uns. So kann Jesus im Heiligen Geist in uns und durch uns wirken. So werden wir durch unser Beten zu Zeugen unseres Glaubens an IHN... und zwar für andere.

### **Herr, lehre uns beten...**

Diese Bitte richten wir auch heute noch an unseren Herrn und Gott. Ein Beichtvater hat mir geraten so zu beten wie ich es kann. Man macht nach und nach Fortschritte und entwickelt sich im Beten weiter. Beten muss man immer mehr lernen. Beten heißt "Zeit haben für Gott". Jede Zeit, die wir Gott schenken, ist schon Gebet. Die Stille suchen, um bei Gott zu sein... auch dies ist eine Form des Gebetes. Ich bete den Rosenkranz sehr gerne, denn er tut mir gut. Besonders, wenn ich sehr abgespannt bin und aufgewühlt vom Alltag, hilft mir das Rosenkranz-Beten ruhig und ausgeglichen zu werden. Gerade, wenn ich den Kopf besonders voll habe, entspannt und entlastet mich das Gebet des Rosenkranzes sehr.

Im Rosenkranzgebet betrachten wir das Evangelium. Das "Gegrüßet seist Du, Maria..." erinnert uns an die Menschwerdung Jesu. Es zitiert den Gruß des Engels Gabriel bei der Verkündigung und die Worte Elisabets beim Besuch Marias. Bei jedem Ave Maria sprechen wir die Grußworte des Erzengels Gabriel an Maria *"Gegrüßet seist du Maria, du bist voll der Gnade, der Herr ist mit dir"* und den Lobpreis der Cousine Mariens, nämlich Elisabet: *"Du bist gebenedeit unter den Frauen und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes"*. Wir denken also jedes mal an den größten Moment in der gesamten Menschheitsgeschichte: die Menschwerdung Jesu. Zusammen mit den einzelnen "Geheimnissen" gebetet wird der Glaube geschult, und zwar durch Glaubenswissen, das „im Heiligen Geist“ gewonnen wird. Und so wird dem Beter ein Gewinn zuteil, der ihn zunächst ganz persönlich im Glauben bereichert.

Darüber hinaus "passiert" etwas mit dem Beter; denn Gott tut etwas an ihm. Unweigerlich tauchen beim Rosenkranzgebet Gedanken auf, die wie in einem Traum vorüberziehen. Das entspannt ungemein und tut dem Betenden einfach nur gut. Denn nach dem Rosenkranzgebet fühlt man sich meistens erholt. Beim Rosenkranzgebet treten wir sozusagen in einen Raum ein, der uns die traumhafte Verarbeitung der Ereignisse unseres Lebens ermöglicht. So bewirkt das Rosenkranzgebet auch seelisch einen Gewinn für den Beter. Denn regelmäßig werden so Lösungen für Konflikte, Probleme und Sorgen des Alltags gefunden. Wie man jetzt vielleicht erkennen kann, ist das Rosenkranzgebet kein langweiliges Gebet und Geplapper, sondern ein handfestes Werkzeug. Dabei ist noch nicht davon gesprochen worden, was diese Form der Anbetung Gottes alles an "Gnaden" erschließt. Denn auch aus diesem Grunde betet man Gott an. Daran kann man sehen, wie bedeutend das Rosenkranzgebet ist. Es macht keinen Sinn den Rosenkranz herunter zu rattern. Man muss sich beim Beten konzentrieren, sich in die Gegenwart Gottes und der Gottesmutter versetzen und an das auch denken, was man betet, gerade auch im Bezug auf die Geheimnisse des jeweiligen Rosenkranzes, die man betrachtet. Wenn man den Rosenkranz langsam und mit Ruhe betet, dann kommt er erst voll zu seiner Wirkung und entfaltet seine ganze Kraft. - Und nebenbei bemerkt: Rosenkranz-beten hält den Geist fit bis ins hohe Alter!