

Vielleicht ist die kommende Karwoche besonders geeignet, einmal dieses Gebet der liebenden Aufmerksamkeit jeden Abend auszuprobieren.

Jesus hat es uns am Kreuz vorgemacht: Er hat sein Leben ganz in Gottes Hände gelegt!  
Wagen auch wir kleine Schritte, uns IHM ganz anzuvertrauen!



**Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still.**

**Ich wurde – was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist – ich wurde ein Hörer. Ich meinte erst: Beten sei Reden. Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören.**

**So ist es: Beten heißt nicht, sich selbst reden hören. Beten heißt: still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.**

Søren Kierkegaard  
dän. Philosoph und Theologe



6 | „BETEN“

09. April 2022



Sie können uns gerne kontaktieren:  
Mail: [postfuerdieseele@gmx.de](mailto:postfuerdieseele@gmx.de)



römisch-katholische pfarreiengemeinschaft hirschau-ehenfeld  
evangelisch-lutherische kirchengemeinde hirschau

Gemeindereferentin Barbara Schlosser

Liebe Leserinnen und Leser!

Gibt man bei Google das Wort „beten“ ein, erscheinen knapp 16 Millionen Treffer, beim Wort „Gebet“ sogar knapp 28 Millionen.

Scheinbar gibt es viel Wissens- und Schreibenswertes über das Gebet. Abhandlungen, Tipps, Aufforderungen, Gruppen, Erklärungen, Vorschläge und und und... kann man über das Thema „Gebet“ im Überfluss finden.

Und doch kommt es einem so vor, dass Gebet und Glaube in unserer Gesellschaft am Schwinden sind. So stellt sich mir schon die Frage:

**Warum** und **wie** beten?

Vielleicht nähern wir uns der ersten Frage zunächst mal durch das folgende Zitat des evangelischen Theologen Siegfried Kettling an:

Wir beten nicht, um Gott zu informieren – denn das würde heißen: ER weiß nicht!

Wir beten nicht, um Gott zu motivieren – denn das würde heißen: ER will nicht!

Wir beten nicht, um Gott zu aktivieren – denn das würde heißen: ER kann nicht!

Sondern wir beten, weil wir das Gespräch mit dem Vater brauchen, und um unseren Willen in seinen Willen zu legen!

Beten heißt also, unsere Gedanken, unsere Sorgen und Ängste, unsere Freuden, ja unser ganzes Leben in Gottes Hand zu legen - und dadurch Gott in unserem Leben wirken zu lassen. Auch wenn das nicht immer unseren Wünschen entspricht!

„Meine Gedanken sind nicht eure Gedanken  
und eure Wege sind nicht meine Wege – Spruch des Herrn.“  
Jes 55,8

Nun kommt die 2. Frage ins Spiel: **Wie** kann ich beten? Wege dazu gibt es sehr viele. Ich möchte Ihnen heute einmal das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ nach Ignatius von Loyola (\*1491 im heutigen Spanien, + 1556 in Rom; Gründer des Jesuitenordens) vorstellen.

### Das Gebet der liebenden

**Aufmerksamkeit** ist ein Gebet, das hilft, die Spuren Gottes im eigenen Leben besser zu entdecken und das eigene Leben aufmerksamer mit und vor Gott zu leben. Es dauert ca. 10 bis 15 Minuten. Für Ignatius war dies die „wichtigste Viertelstunde“

des Tages. Er ließ sie nie ausfallen. Wenn man dieses Gebet regelmäßig pflegt, verhilft es einem, das eigene Leben ehrlich anzuschauen und es so vor Gott da sein zu lassen, wie es war – ohne es zu bewerten, zu verurteilen oder zu verdrängen oder zu beschönigen, und es mit dem Blick zu sehen, mit dem Gott auf mich schaut: mit Liebe und Erbarmen.

Besonders der Abend ist eine gute Zeit, um den Tag vor Gott ausklingen zu lassen und ihn in seine Hände zurückzulegen. Die folgenden Schritte können helfen, mit dieser Gebetsweise vertraut zu werden:

### 1) Mich einfinden und bereiten

Ich finde mich an meinem Gebetsplatz ein und nehme die Haltung ein, die mir hilft, ganz da zu sein. Ich versuche wahrzunehmen, wie es mir jetzt geht, still zu werden und mich mit dem, was mich bewegt, in die Gegenwart Gottes zu stellen, der liebevoll auf mich schaut. Ich habe jetzt Zeit – für mich – für Gott.

### 2) Gebet um einen ehrlichen Blick

Ich bitte Gott, den Tag so, wie er war, anschauen zu dürfen, mit dem Blick wie Gott ihn sieht – barmherzig, verständnisvoll und wahrhaftig.

### 3) Den Tag durchgehen

Mit „liebender Aufmerksamkeit“ wende ich mich nun dem zu, was heute war: den Menschen, Ereignissen, Tätigkeiten, Orten... Ich kann den Tag an mir vorbeiziehen lassen: Stunde für Stunde, Ort für Ort, Begegnung für Begegnung, ohne zu bewerten oder zu beurteilen.

### 4) Mich an Gott wenden

Mit dem, was jetzt in mir lebendig ist, wende ich mich an Gott und komme mit ihm ins Gespräch. Für das Schöne und Gelungene danke ich. Für das Schmerzliche, Versagen, Schuld bitte ich um Vergebung und Heilung. Ich kann ihm sagen, was vielleicht an Sorgen, Unruhe, Hoffnungen, Sehnsucht in mir ist.

### 5) Ausblick

Ich schaue einige Momente auf den morgigen Tag und auf das, was morgen auf mich zukommt. Ich bitte um Kraft, Zuversicht und Entschiedenheit, dass ich morgen so leben kann, wie ich es wirklich möchte.

