

Plappern wie die Heiden?

Beten zwischen Formeln und Freiheit



Eine junge Frau betet

Quelle: Unsplash

Was ist davon zu halten, wenn gläubige Menschen sich mit Gebetsformeln und auswendig gesprochenen Worten an Gott wenden? Sind das vollwertige Gebete oder sinnleere Wiederholungen?

Ganz kurz vorab: Die Antwort ist beide Male Ja. Ja, ein auswendig gesprochenes Gebet kann sowohl vollwertig sein als auch sinnleere Beschäftigung. Das liegt in erster Linie an der Einstellung der betenden Person.

Gebetsformeln

Wovon sprechen wir, wenn es uns um sogenannte Gebetsformeln geht? Hier gibt es ein breites Spektrum. Dies reicht vom klassischen [«Unser Vater»](#) über Tischgebete wie «Segne, Vater, diese Speise, uns zur Kraft und dir zum Preise» bis hin zum [Herzensgebet](#), das aus der orthodoxen Tradition stammt. Dort wird entweder nur der Name Jesus rezitiert oder eine kurze Formel gebetet: «Herr Jesus Christus, erbarme dich.» Während die landeskirchlichen Traditionen zahlreiche solcher Gebetsformeln kennen, die vom Alltag bis in die Gottesdienstliturgie hineinreichen, spielt in Freikirchen das freie Gebet eine grössere Rolle.

In der Praxis ist dies meist keine Entweder-oder-Entscheidung, sondern ein gemeinsames Nutzen dieser unterschiedlichen Formen. So favorisierte der Reformator Martin Luther deutlich die vorformulierten Gebete, doch Meister Peter, seinem Friseur, empfahl er in einem ausführlichen Brief, zwar jeden Tag das «Unser Vater» zu beten, sich aber daraus einen Gedanken herauszugreifen und den jeweils im freien Gebet zu vertiefen (Martin Luther: Wie man beten soll). Der schwedische Bischof Martin Lönnebo sah 1995 bei einem Griechenlandurlaub einheimische Fischer mit ihren «Komboloi» – Perlenschnüren, die irgendwo zwischen Zeitvertreib und Meditationshilfe rangieren – und hatte dadurch die Idee zu seinen am Rosenkranz orientierten [«Perlen des Lebens»](#). Hiermit ist zwar kein fester Wortlaut verknüpft, doch die Reihenfolge der verschiedenen Perlen und ihre Bedeutungen sorgen automatisch für eine stärkere Bindung des Gebets.

Was ist das «Plappern» der Bergpredigt?

Nun machen sich manche Christinnen und Christen Sorgen, wenn sie hören, dass die Bibel vor einem formelhaften Gebet warnen soll. Sagt Jesus nicht in der Bergpredigt: «Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden; denn sie meinen, sie werden erhört um ihrer vielen Worte willen»? ([Matthäus, Kapitel 6, Vers 7](#)) Dass diese Aussage vor einem gelernten Gebet warnen soll, ist sehr unwahrscheinlich – immerhin folgt direkt darauf das «Unser Vater». Der griechische Begriff für «plappern», der nur hier im Neuen Testament verwendet wird, setzt andere Schwerpunkte:

- Beten dreht sich nicht um sich selbst. Wir kennen alle Menschen, die problemlos eine Stunde lang nur von sich erzählen, und eventuell kurz vor dem Verabschieden nachfragen: «Ach ja, wie geht's dir eigentlich?» Solch

ein egoistischer Monolog hat nicht viel mit Beten zu tun.

- Es geht nicht um die Form. Jedes Gebet hat eine mehr oder weniger ausgeprägte Form – selbst angeblich freies Gebet ähnelt sich im Aufbau und lebt von der regelmässigen Verwendung bestimmter Textbausteine. Problematisch wird es nur, wenn die Form dominiert: Ein Dank fürs Essen kann sich reimen – das darf allerdings keine Bedingung sein.
- Die Masse macht's nicht. Gott muss nicht durch permanentes Wiederholen davon überzeugt werden, endlich zu handeln. Solch ein Vorgehen erinnert an ein Kind, das mit seinen Eltern durch den Supermarkt geht, und vor jedem Regal erneut fragt: «Kaufst du mir das?»
- Wo ist das Herz? Egal ob jemand mit eigenen Worten für Entspannung und Frieden betet oder ob die Person dabei auf [das Friedensgebet](#) zurückgreift, das Franz von Assisi zugeschrieben wird, entscheidend ist, ob das Anliegen ein echtes Anliegen ist und die Person darüber mit Gott ins Gespräch kommt.

Die eigene Form finden

Manche Menschen lieben es, über ein einzelnes Wort nachzudenken und es zu meditieren; andere besprechen ihre Anliegen gern wortreich mit Gott. Nichts davon ist verkehrt. Tatsächlich sind die verschiedenen Gebetsstile Zugangswege zu Gott, die nichts mit ihm zu tun haben, sondern mit unserer Prägung als Menschen. Wir benötigen unterschiedliche Gebetsarten, weil wir unterschiedliche Typen sind – Gott ist auf keine Form festgelegt.

Stattdessen unterstützt er jede ernstgemeinte Kontaktaufnahme und hilft uns, die eigenen Defizite dabei zu überbrücken. Weder eine ungeeignete Form noch fehlende Sprachfähigkeit sind ein echtes Hindernis, das stellt schon Paulus im Römerbrief klar ([Kapitel 8, Vers 26](#)): «Ebenso kommt aber auch der Geist unseren Schwachheiten zu Hilfe. Denn wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt; aber der Geist selbst tritt für uns ein mit unaussprechlichen Seufzern.»

Zum Thema:

[Glaube, der tiefer blickt: Das Geheimnis umarmen](#)

[Christliche Tattoos: Wenn der Glaube unter die Haut geht](#)

[Gedanken von Judith Luig: Beten, eine sehr intime Angelegenheit](#)

Datum: 03.05.2023

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags