



Stefan Jürgens  
Auf du und du



Stefan Jürgens

# Auf du und du

Wie Beten geht

Patmos Verlag

*Um eine bessere Lesbarkeit zu ermöglichen,  
verzichte ich an den meisten Stellen im Buch auf die Nennung  
beider Geschlechter sowie auf das Gender\*sternchen.*

*Gemeint sind aber immer alle (w/m/d).*

# Inhaltsverzeichnis

Vor allen Worten .....	7
Zu wem beten? .....	11
<i>Gott ganz persönlich</i> .....	11
<i>Wer ist Gott?</i> .....	15
<i>Christen beten anders</i> .....	20
<i>Das Ende der Religion</i> .....	23
<i>Wie Jesus betet</i> .....	36
<i>Beten im Namen Jesu</i> .....	38
<i>Beziehung im Heiligen Geist</i> .....	42
Was Beten heißt .....	45
<i>Der Normalfall des Betens</i> .....	45
<i>Eine Ordnung, die trägt</i> .....	47
<i>Beten lernen</i> .....	51
<i>Loben, bitten, danken, klagen</i> .....	55
<i>Beten ist Vertrauensarbeit</i> .....	62
<i>Eine Sprache finden</i> .....	69
<i>Mit allen Sinnen</i> .....	70
Wie Beten geht .....	76
<i>Beten mit der Bibel</i> .....	76
<i>Verspüren und Verkosten</i> .....	82
<i>Den Tag gestalten</i> .....	86
<i>Am Morgen und am Abend</i> .....	89

<i>Die Auswertung des Tages</i> .....	93
<i>Das Gebet des Don Camillo</i> .....	97
<i>Das Schweigegebet mit einer Frage</i> .....	98
<i>Fürbitten</i> .....	99
<i>Rosenkranz</i> .....	104
<i>Mir zu eigen gemacht</i> .....	107
<i>Anbetung</i> .....	108
<i>Vaterunser</i> .....	114
<i>Herzensgebet</i> .....	117
<i>Schaffe Schweigen</i> .....	119
<i>Meditation</i> .....	124
<i>Ora et labora</i> .....	130
Beten und Leben .....	132
<i>Was beten die Kinder?</i> .....	132
<i>Erwachsen werden</i> .....	134
<i>Beten in der Familie</i> .....	136
<i>Gebet in der Gotteskrise</i> .....	140
Einladung .....	145
Zum Autor .....	149

## Vor allen Worten

Diese kleine Gebetsschule ist durch die Anfragen vieler Menschen entstanden, die noch nicht oder nicht mehr beten konnten, mit denen ich nach Wegen zum Gebet suchen durfte, sei es in Seminaren oder in der geistlichen Begleitung. Und sie ist entstanden durch mein eigenes Suchen und Fragen. Während des ersten Corona-Lockdowns im März 2020 konnte ich sie auf der Internet-Seite der Bistumszeitung »Kirche und Leben« sowie in meinem eigenen Internet-Blog »Der Landpfarrer« veröffentlichen. Das »Social Distancing« sollte nicht bedeuten, mit Gott auf Distanz zu gehen, ganz im Gegenteil. Vielleicht, so hatte ich mir gedacht, ist das Abstandhalten eine Gelegenheit, wieder mit Gott ins Gespräch zu kommen, auf ihn zu hören und ihm zu antworten. Die vielen Reaktionen der Leserinnen und Leser haben mir gezeigt, dass die Sehnsucht nach einer intensiven Gottesbeziehung, nach Gebet und Stille nach wie vor unübersehbar groß ist.

Mit dem Beten hatte ich selbst immer schon große Schwierigkeiten. Ich wollte Christ sein mit Bewusstsein und Konsequenz, doch ich hatte mit zwei Problemen zu kämpfen: Ich konnte nicht reden und ich konnte nicht beten. Selbstverständlich habe ich es immer wieder versucht, aber es wollte nicht gelingen. Auch dann nicht, als ich mir die Frage zu stellen begann, ob ich vielleicht Priester werden wollte. Reden und Beten wollten einfach nicht gelingen.



Als stiller, zurückhaltender Mensch hatte ich mich mit dem Reden schwergetan. Ich habe erst damit angefangen, als ich als junger Diakon zu predigen hatte. Ich habe es geübt – und es ging. Als Kirchenmusiker war die Musik lange Zeit mein einziges Gebet; Singen und Spielen war leichter als Beten, ich war viel lieber »Spielmann Gottes« als Vorbeter, liebte die relative Abgeschlossenheit der Orgelbank mehr als die Kirchenbank und den Gebetsschemel. Immer wieder habe ich Bücher über das Gebet gelesen, habe fertige Gebete ausprobiert und eigene geschrieben. Ich habe versucht, mich an die pflichtgemäßen Gebete zu klammern, um die man eben nicht herumkommt, wenn man einen geistlichen Beruf anstrebt. Glaubwürdige Christinnen und Christen waren meine Vorbilder und Vorbeter.

Und doch wollte es nicht gelingen. Bis ich irgendwann zu mir gesagt habe: Dein Glaube braucht ein Dach überm Kopf. Du darfst nicht so sehr auf Innerlichkeit setzen, bete schlicht und einfach von außen nach innen. Methoden reinigen das Herz: Tu immer wieder dasselbe, halte durch, mach dein Gebet nicht von Lust und Laune, von Erfolg und Misserfolg abhängig, sondern stell dich hinein in die Erfahrung vieler Beterinnen und Beter vor dir. Eines wundervollen Tages begann es wie von selbst in mir zu beten. Heute bin ich dankbar, mein Gebet nicht mehr zu überfordern, sondern mein ganzes Leben in Gottes Gegenwart zu bestehen zu versuchen. Meine eigene Gebetspraxis ist durch eine Schule gegangen. Es fällt mir immer noch schwer, aber das belastet mich nicht mehr.

Auf diesem Hintergrund habe ich diese kleine Gebetschule entworfen; Gedankenanstöße zum stetigen und verlässlichen, persönlichen Beten auf der Bettkante oder sonstwo im stillen Kämmerlein (Matthäus 6,6). Die Gebetsschule beansprucht keine Vollständigkeit, sie ist keine systematische Abhandlung und kein Grundkurs. Dafür ist alles, was ich hier vorstellen darf, selbsterarbeitet und -erbetet, in Seminaren durchdiskutiert, in Exerzitien bedacht und in der Praxis ausprobiert. Ich stelle ausschließlich Gebetsweisen vor, die ich selbst praktiziert habe, denn über das, was man nicht kennt, soll man besser schweigen.

Etwas grundsätzlicher gehalten sind die beiden ersten Impulse: »Das göttliche Du – der persönliche Gott« und »Durch ihn und mit ihm und in ihm – Christen beten anders«. Darin geht es zunächst um die Gottesfrage, das zurzeit wichtigste Thema des Glaubens, denn Ungläubige oder Gleichgültige nehmen keine Gottesbeziehung auf (Gott bietet sie ja immer an), können von daher zu ihm nicht du sagen und beten folglich auch nicht. Dann geht es um die zweitwichtigste Frage des Christentums, die Rechtfertigung bzw. die Frage nach dem unterscheidend Christlichen, denn wer sich von Gott finden lässt (die Suche nach ihm ist im Christentum ja nicht mehr nötig, wir sind Gefundene), glaubt, betet und handelt anders.

Beide Kapitel habe ich sehr komprimiert, aber man merkt ihnen sicher an, dass hier viel Herzblut geflossen ist. Insbesondere die Unterscheidung zwischen Glaube und Religion ist für mich hilfreich, mir der Bedeutung Jesu Christi

für mich ganz persönlich bewusst zu werden, wenn sie auch etwas überspitzt und pointiert geraten ist.

Die weiteren Impulse sind praktische Anregungen, eine eigene geistliche Ordnung zu entwickeln und verschiedene Gebetsweisen und Methoden kennenzulernen – immer zu verstehen als geistliches Buffet, aus dem jede und jeder auswählen mag, was zu ihr und ihm passt. Ich wünsche mir, dass diese Gebetsschule im doppelten Sinn zum Lesen einlädt: Anregungen zum Lesen und zum Auflesen, zum Sich-Einsammeln vor Gott.

*Stefan Jürgens*

# Zu wem beten?

## *Gott ganz persönlich*

Wer ist eigentlich Gott? Das ist die entscheidende Frage auf dem Weg zum Gebet. Und umgekehrt: Durch das Gebet mache ich deutlich, wer oder was mein »Gott« ist. Ich kann glauben im Sinne einer Vermutung; dann glaube ich, »dass« »er« – oder »es« – existiert. Ich kann aber auch glauben im Sinne von personalem Vertrauen; nur dann glaube ich »an« Gott. Erst dieser Vertrauens- und Beziehungsglaube ermöglicht Dialog, Kommunikation, Gespräch: Gebet.

Wer »Gott« sagt, meint damit ja nicht unbedingt den Vater Jesu Christi. Für manche ist »Gott« nur das Spiegelbild des eigenen Ich: Dann stellt »er« nichts in Frage, sondern muss dazu herhalten, mich in allem zu bestätigen. Für andere ist »Gott« die Projektionsfläche unerfüllter Wünsche. Dann sitzt »er« in der Nische des Nichterklärbaren, in der Lücke meiner Trauer, in der Angst vor meiner Sterblichkeit, auf der Anklagebank für Naturkatastrophen und persönliches Leid. Manchmal ist »Gott« gar nur das personifizierte Über-Ich Freud'scher Psychologie, das schlechte Gewissen, das einem hinterherschneffelt und einen unaufhörlich beißt. Überall wird das Wort »Gott« (oder wen man für »Gott« hält) benutzt, gebraucht; doch erst, wo man auf seine in Christus offenbarte

Liebe antwortet – ob nun bewusst oder nicht, ob ausdrücklich oder unthematisch –, bekommt man es mit Gott zu tun.

Auch unter Christinnen und Christen muss das Wort »Gott« für allerhand Unsinn herhalten. Da gibt es »Gott« als den alten Opa, der längst überholte Ansichten vertritt und deshalb nichts mehr zu sagen hat; als heilige Tradition oder bürgerliches Sahnehäubchen – einer, der an Lebenswenden wichtig wird und Familienfeste feierlich zu umrahmen hat, obwohl man ansonsten »Gott« einen guten Mann sein lässt; als Belohner, der einen mag, solange man brav und anständig bleibt; als Bestrafer, der menschliches Tun mit entsprechenden Schicksalsschlägen ahndet; als Mitmenschlichkeit, die sich im sozialen Miteinander ereignet; als Begründer und Garant von Macht und Autorität, staatlich und kirchlich; als letzte Sicherheit in den Gefahren des Lebens; als Schutzmacht der bestehenden Ordnung; als Klempner oder Feuerwehrmann, der eiligst zu kommen hat, wenn etwas nicht funktioniert, der aber ansonsten nur stört; als Aufpasser und Kontrolleur, der sich freut, wenn er mich bei einem Fehler erwischt; als höchstes Wesen, das man bestenfalls denken, aber nicht lieben kann; als mir innewohnender kategorischer Imperativ, den ich einfach oder auch staunend annehmen muss, um moralisch gut zu handeln; schließlich als milde lächelnder Weichling, der einem nichts krumm nimmt und mit allem nachsichtig ist, weil ja alles doch nicht so schlimm ist. Am Ende ist »Gott« dann zuständig für gutes Wetter im Urlaub, für meine Krampfadern und für einen möglichen Lottogewinn. Alle diese Gottesbilder sind meistens nichts als Götzen,

menschliche Zerrbilder »Gottes«, Ausdruck einer magischen, Angst machenden oder allzu harmlosen, abergläubischen Religion. »Gott« ist ein beladenes, beflecktes und zerfetztes Wort, weil »es« immer wieder für alles und jeden herhalten muss, im Guten wie im Schlechten.

Wer also ist Gott? Wenn es im Glauben um Beziehung geht, dann ist Gott kein Es, das man gebrauchen und auch missbrauchen kann, sondern ein Du, mit dem man in Beziehung lebt, und das ist sehr anspruchsvoll. Schon in menschlichen Beziehungen gilt: Ich kann den anderen niemals nur gebrauchen, wenn es mir schlecht geht oder ich nicht mehr weiterweiß, sondern ich möchte mit ihm leben, ganz und gar. Der Vergleich mit einer Liebesbeziehung unter Menschen macht es deutlich: »Ich liebe dich, weil du mir nützlich bist« – das ist der Tod einer jeden Beziehung. »Ich liebe dich nur ab und zu, wenn mir danach ist« – das geht nicht, weil Liebe zeitlos ist, ja, ewig sein will. Liebende haben füreinander alle Zeit der Welt, sie wollen immer beieinander sein. Sie haben voreinander keine Angst – alle »Gottesbilder«, die Angst machen, sind dämonisch –, sondern geben einander vorbehaltlos alles und sich selber hin; sie wollen einander nicht nur denken – alle »Gottesbilder«, die sich um ein abstraktes »Es« drehen, bleiben letztlich folgenlos –, sondern spüren, einander sehen und erkennen auf Augenhöhe.

»Gottesbilder« ist ein unseliger und beladener Begriff, denn wir sollen uns von Gott kein Bild machen (Exodus 20,4). Jedes Gottesbild macht unsere Vorstellung von Gott eng und klein, ist missverständlich und dient meistens nur denen, die

über andere herrschen. Die ganze Bibel ist voll von Abweisungen gegen jeden Versuch, Gott auf einen Namen oder eine Vorstellung festzulegen. Jede Aussage über Gott ist zunächst eine Aussage von und damit über Menschen, über ihre Erfahrungen mit ihm. Ich kann nicht objektiv über »Gott an sich« sprechen, sondern nur subjektiv von »Gott für mich« – darin steckt allerdings die Gefahr zur Beliebigkeit – oder besser noch intersubjektiv von »Gott für uns«, wie es die Bibel tut. Selbstverständlich bleibt Gott eine objektive Wirklichkeit, auch ohne mich und außerhalb von mir oder von uns. Aber mein Sprechen über ihn ist menschlich, subjektiv oder besser noch intersubjektiv, also kommunikativ und gemeinschaftsbezogen.

Wenn ich dennoch von Gottesbildern spreche, dann deshalb, weil eine personale Begegnung mit einem Du, einem konkreten Gegenüber, ohne menschliche Bilder nicht auskommt. Dabei muss man sich immer bewusst bleiben: Jedes Sprechen von Gott ist analog, er selbst bleibt der Unbegreifliche, Geheimnisvolle. Wenn ich aber von ihm spreche, dann in Analogie zu menschlichen Beziehungen, weil das am ehesten trifft: Ich spreche von seiner Liebe, von seiner guten Hand. Ich nenne ihn Vater und mich selbst sein Kind, und zwar nicht, weil er ein Mann und irgendwann Vater geworden wäre im menschlichen Sinn, sondern weil Jesus ihn so genannt hat: Abba, lieber Vater (Markus 14,36). Und doch bleibt auch »Vater« ein Menschenwort, das Gottes Geheimnis nicht fassen kann, und mein Glaube bleibt ein geliehener Glaube, ein Glaube aus zweiter Hand, nämlich aus der Hand Jesu.

## Wer ist Gott?

Ich glaube Jesus seinen Gott. Er ist mein einziges Gottesbild, er ist das Bild des unsichtbaren Gottes (Kolosser 1,15).

## *Wer ist Gott?*

Wer ist Gott? Der Unbekannte, Geheimnisvolle, der Beziehung schenkt; kein abstraktes Es, sondern ein liebendes Du. In der Bibel wird dies sehr anschaulich in der Berufungsgeschichte des Mose:

*Mose weidete die Schafe und Ziegen seines Schwiegervaters Jitro, des Priesters von Midian. Eines Tages trieb er das Vieh über die Steppe hinaus und kam zum Gottesberg Horeb. Dort erschien ihm der Engel des Herrn in einer Flamme, die aus einem Dornbusch emporschlug. Er schaute hin: Da brannte der Dornbusch und verbrannte doch nicht. Mose sagte: Ich will dorthin gehen und mir die außergewöhnliche Erscheinung ansehen. Warum verbrennt denn der Dornbusch nicht?*

*Als der Herr sah, dass Mose näherkam, um sich das anzusehen, rief Gott ihm aus dem Dornbusch zu: Mose, Mose! Er antwortete: Hier bin ich. Der Herr sagte: Komm nicht näher heran! Leg deine Schuhe ab; denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden. Dann fuhr er fort: Ich bin der Gott deines Vaters, der Gott Abrahams, der Gott Isaaks und der Gott Jakobs. Da verhüllte Mose sein Gesicht; denn er fürchtete sich, Gott anzuschauen.*

*Der Herr sprach: Ich habe das Elend meines Volkes in*



## Zu wem beten?

*Ägypten gesehen, und ihre laute Klage über ihre Antreiber habe ich gehört. Ich kenne ihr Leid. Ich bin herabgestiegen, um sie der Hand der Ägypter zu entreißen und aus jenem Land hinaufzuführen in ein schönes, weites Land, in ein Land, in dem Milch und Honig fließen, in das Gebiet der Kanaaniter, Hetiter, Amoriter, Perisiter, Hiwiter und Jebusiter. Jetzt ist die laute Klage der Israeliten zu mir gedrungen, und ich habe auch gesehen, wie die Ägypter sie unterdrücken. Und jetzt geh! Ich sende dich zum Pharao. Führe mein Volk, die Israeliten, aus Ägypten heraus!*

*Mose antwortete Gott: Wer bin ich, dass ich zum Pharao gehen und die Israeliten aus Ägypten herausführen könnte? Gott aber sagte: Ich bin mit dir; ich habe dich gesandt, und als Zeichen dafür soll dir dienen: Wenn du das Volk aus Ägypten herausgeführt hast, werdet ihr Gott an diesem Berg verehren. Da sagte Mose zu Gott: Gut, ich werde also zu den Israeliten kommen und ihnen sagen: Der Gott eurer Väter hat mich zu euch gesandt. Da werden sie mich fragen: Wie heißt er? Was soll ich ihnen darauf sagen? Da antwortete Gott dem Mose: Ich bin der »Ich-bin-da«. Und er fuhr fort: So sollst du zu den Israeliten sagen: Der »Ich-bin-da« hat mich zu euch gesandt. Weiter sprach Gott zu Mose: So sag zu den Israeliten: JHWH, der Gott eurer Väter, der Gott Abrahams, der Gott Isaaks und der Gott Jakobs, hat mich zu euch gesandt. Das ist mein Name für immer, und so wird man mich nennen in allen Generationen.*

(Exodus 3,1–15, Einheitsübersetzung 1980 © Katholische Bibelanstalt, Stuttgart)

Gott ist nicht zu fassen, er bleibt unbegreifliches Geheimnis und ist doch zum Greifen nah. Er nennt Mose Namen, ist ein Gott der Menschen: »Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs«. Ein mitleidender Gott, der das Elend seines Volkes kennt; ein mitgehender Gott, der nicht in Tempeln wohnt, sondern der dort anzutreffen ist, wo seine Menschen leiden; einer, der Interesse am Menschen hat (inter-esse bedeutet dazwischen-sein). Er ist ein Gott, der sich auf Menschen einlässt und sie zu Verbündeten macht; ein Gott, der nicht philosophisch-abstrakt »da« ist, indem er einfach vor sich hin existiert, sondern der »da« ist in der Zuwendung zu seinem Volk. »Ich bin da« – JHWH – ist kein Existenz-, sondern ein Beziehungsname; ein Name, der Zuspruch und Anspruch zugleich bedeutet, denn wer für jemanden da ist in lebendiger Beziehung, der liebt und will geliebt werden, der gibt und fordert zugleich, will nicht benutzt, sondern ernst genommen werden. Er ist ein liebender, Freiheit schenkender Gott, aber Gleichgültigkeit und Ungerechtigkeit sind ihm zuwider.

Der Auszug aus Ägypten ist das Ursprungsereignis in der Geschichte Israels: JHWH und Freiheit hängen für Israel ganz eng zusammen. Glauben ist deshalb keine Sache der Notwendigkeit, sondern der Freiheit. Nicht umsonst ist der Gottesberg Horeb auch der Berg des Bundes, der Berg der Zehn Gebote (Exodus 20; Deuteronomium 5). Freiheit zu schenken ist Sache Gottes, Freiheit zu schützen und zu bewahren ist Sache der Menschen. Durch das Halten der Gebote bewahrt Israel die Freiheit, die von Gott geschenkt ist. Eine Beziehung, die auf Freiheit beruht, kann niemals

einseitig sein; geschenkte Freiheit ist eine Herausforderung zu verantwortungsvollem Handeln. Wer geliebt ist, kann nicht anders, als in Liebe zu leben. Liebe, in geschenkter Freiheit ermöglicht, bringt stets das Größere hervor.

Dieser Gott, der Gott der liebenden Freiheit, die in lebendiger Beziehung verantwortlich handelt, ist der Gott, der in der Fülle der Zeit seinen Sohn gesandt hat, mit dem uns alles geschenkt ist. Zu diesem Gott du sagen zu dürfen, mit ihm in liebender Beziehung zu stehen, in Freiheit und auf Augenhöhe, ist ein beinahe unglaubliches Geschenk, eine unerhörte Gnade. Aber auf diesen Gott kann ich wirklich hören, und zu diesem Gott kann ich wirklich beten – im Unterschied zu allen abstrakten, dämonischen oder brauchbaren Götzen, mit denen er leicht verwechselt wird, wenn die Gottesbeziehung nicht stimmig ist. Eine Gottesbeziehung, die immer Geschenk ist, für die man aber auch etwas tun kann: mit ihm im Gespräch bleiben.

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibelstellen, sofern nicht im Einzelfall anders angegeben:  
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift  
© 2016 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten  
© 2022 Patmos Verlag  
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Umschlagabbildung: Andrea\_Zinn/ shutterstock.com  
Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern  
Druck: CPI books GmbH, Leck  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-8436-1367-5