

# Spiritualität und Sakramente

## *Gebet und spirituelles Leben*

*Wenn du (weißt, wie du) wirklich betest,  
dann bist du ein Theologe.*

Evagrius Ponticus (4. Jahrhundert)



### Der Weg des Gebets

Das Gebet der orthodoxen Christen bildete sich vor allem in der Liturgie der Gemeinschaft heraus und nicht so sehr innerhalb der Klostermauern oder in den Herzen der einzelnen Heiligen. Die Liturgie bestimmte die regulären Ausdrucksweisen und das rhythmische Muster von Anbetung und Fürbitte. Die Liturgie ist nicht identisch mit dem Gebet, obwohl sie Quelle und wesentlicher Bestandteil des Gebetes ist. Das Gebet begleitet jeden Aspekt des Lebens und der Liturgie. Der Zyklus der wöchentlichen Gottesdienste, die tägliche Routine des Morgen- und des Abendgebets und die unaufhörliche Anrufung des Namens Jesu sind eng miteinander verbunden und wirklich lebenspendend für den einzelnen Menschen im Gebet wie die Blutzellen für den Körper. Auf diese Weise fließt die Liturgie in das tägliche Leben der orthodoxen Christen ein.

Das Gebet ist der Prüfstein für das geistliche Leben eines Menschen. Es offenbart die wahre Größe und die wahre Bedingung für das eigene Leben. Das Gebet offenbart letztlich, wer wir im Verhältnis zu Gott und zu anderen Menschen sind. Wenn wir beten können, dann können wir mit anderen sprechen; wenn wir wissen, wie wir beten sollen, dann wissen wir auch, wie wir mit anderen in Beziehung treten. Das Gebet ist der Spiegel des Innenlebens. Das gilt gleichermaßen für alle, die gewählt haben, ihr Leben ganz dem Gebet zu widmen, und für Laien, Männer und Frauen, deren Leben vom Gebet beeinflusst sein sollte. Das Gebet ist nicht das vornehme Privileg einiger Menschen, sondern eine Berufung für alle. Das Gebet ist vielleicht etwas, wozu vor allem die Mönche bestimmt sind, aber es ist auch ein grundlegender Ausdruck der Beziehung des Menschen zu Gott und zu seinen Mitmenschen sowie zu Gottes natürlicher Schöpfung. Als solches ist das Gebet wirklich universal.

Es gibt viele verschiedene Arten zu beten. Aber das Gebet kann nicht durch eine distanzierte Wahrnehmung oder einen äußeren Zusammenhang in der Art von Objekten erfahren werden. Das Gebet muss persönlich erfahren oder „berührt“ werden, wie es Johannes Klimakos (579–649) in seiner *Himmelsleiter* (*Scala paradisi*) formuliert. Wir lernen das Beten nicht aus Hand- oder Gebetsbüchern. Das Gebet kann nicht für sich allein existieren, es existiert – wie der englische Begriff aussagt – nur als Aktivität einer Person, die betet. Einfacher gesagt, ein „Beten-der“ (pray-er) ist ein betender Mensch. Es ist kein Text, sondern ein lebendiger Mensch; es ist kein Buch, sondern ein brennendes Herz. „Gebet“ ist ein Beziehungswort; man kann es niemals als Abstraktion sehen, von anderen oder von Gott isoliert. Das Gebet setzt eine mystische Verbindung voraus oder zielt auf eine sakramentale Begegnung hin. Wenn dies nicht klar verstanden wird, tendiert alles Gerede über das Gebet zur Verfälschung dessen, was auf dem Spiel steht.

Das heißt, das Gebet muss andere einschließen, alle und die ganze Welt. Auf jeden Fall schließt es Gott als den göttlichen „Anderen“ ein. Johannes Klimakos stellt fest, dass der Glaube an Gott Flügel des Gebets, Beweis und Selbstprüfung ist. Es ist diese Offenheit anderen gegenüber, die das Wesen des Gebets jederzeit bestimmt. Beten ist immer ein Dialog. Wenn es Schweigen einschließt, ist es keine stumme oder sterile Stille, sondern vielmehr eine Stille, die Gott bezeugt. „Nehmt euch Muße und erkennt: Ich bin Gott“ (Ps 45 [46],11). Stille bedeutet ein interessiertes Zuhören, Erwartung, Vorwegnahme. Beten ist ein Anliegen dafür, was in und um uns herum vorgeht. Um noch einmal aus Johannes' *Himmelsleiter* zu zitieren: „Die Stille offenbart diejenigen, die wahrhaft lieben können“.<sup>1</sup>

Der Dialogcharakter des Gebets bedeutet, dass Gott fähig ist zu sprechen, und das menschliche Herz ist in der Lage, durch alle und in allem zu hören. Das Gebet kann sich nie etwas anmaßen; es kann nie Vorurteile hervorbringen oder zur Folge haben. Sich etwas anmaßen oder jemanden auszuschließen, heißt, das Gebet zu leugnen. Einerseits spricht Gott unvorhersehbar insofern, als er uns mit dem überrascht, was im Leben zählt. Dinge, die normalerweise weit über unsere kleinlichen Interessen und Bedürfnisse hinausgehen. Andererseits ist Gottes Stimme durchaus vorhersehbar, da wir wissen, dass dem „geringsten unserer Brüder und Schwestern“ zu antworten (vgl. Mt 25,40) gleichwertig mit einer Antwort an Gott ist.

Wie bedauerlich ist es, dass wir das Gebet zu einem privaten Akt, einem Anlass für selbstsüchtige Beschwerden reduziert haben. Im Gebet sollten unsere Anliegen die Anliegen anderer, der Welt und vor allem derer sein, die sich nicht selbst schützen können. Andernfalls wird das Gebet mehr als exklusiv, es wird trennend, was die wörtliche Bedeutung von „diabolisch“ ist. Das authentische