

AB 1: Warum beten Menschen?

„Eine Sprache finden für das, was man wünscht und klagt, heißt beten.“ So steht es in einem Lexikon. Aber was bedeutet das genauer? Beten heißt zu Gott zu sprechen wie zu einem geliebten Menschen. Dies kann in ganz unterschiedlicher Weise geschehen: Einem geliebten Menschen kann ich mein Leid klagen, mich ausweinen, um mich vielleicht trösten zu lassen. Ich kann ihm aber auch so richtig die Meinung sagen, wenn ich wütend bin, sogar anschreien. Oder aber ich bin ihm dankbar dafür, dass er mir so oft geholfen hat und mich nicht im Stich lässt. Anderen gegenüber lobe ich dann auch seine Klugheit, seine Liebe und Größe. Manchmal fehlen mir auch die Worte, wenn ich zum Beispiel ganz verzweifelt bin. Dann sitze ich einfach bei dem geliebten Menschen und sage gar nichts mehr. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen habe sich die Menschen an ihren Gott gewandt und ihm in ihren Gebeten ihre Anliegen, ihre Freude, ihre Angst und ihre Trauer mitgeteilt.

Juden, Christen und Muslime und auch Menschen anderer Religionen kennen unterschiedliche Arten von Gebeten. Gebete, die unterschiedliche Anliegen vor Gott tragen oder zu bestimmten Zeiten gesprochen werden. Ein Beispiel ist das Dankgebet, mit dem Gläubige Gott auf besondere Weise für das Gute in ihrem Leben danken wollen. Leider wurden die Namen der anderen Gebetsformen mit Tinte bekleckst. Kannst du passende Namen finden?

<p>Dankgebet</p>	<p>Gott, ich danke dir, dass ich laufen und springen kann. Ich danke dir, dass ich hören und sehen kann. Ich danke dir, dass ich spielen und Freude empfinden kann. Ich danke dir, dass ich gesund und lebendig bin.</p>
<p></p>	<p>Gott, vielen Menschen geht es nicht so gut wie uns. Wir bitten für alle, die einsam sind und ohne Freunde leben müssen. Steh ihnen bei, dass sie in ihrer Einsamkeit nicht verbittern und schicke ihnen Menschen, die sich ihnen zuwenden.</p>
<p></p>	<p>Gott, du bist der Ewige, unser Gott und der Gott unserer Vorfahren, seit eh und je. Wir loben dich und erzählen von deinem Ruhm. Wir loben dich für unser Leben, das in deine Hand gegeben ist, für die Zeichen deiner Gegenwart, die uns täglich umgeben, für die Wunder und Wohltaten zu jeder Zeit.</p>

	<p>Gott, mein Gott, warum hast du uns verlassen? Täglich sterben Menschen einen qualvollen Tod. Unschuldige werden in Konflikte gezogen, und was machst du? Ich sehe nicht, dass du sie schützt. Gott ich bitte dich, hilf ihnen in ihrer Not. Sie vertrauen dir und du solltest sie nicht enttäuschen.</p>
	<p>Guter Gott, vorüber ist die Nacht, gesund und munter bin ich heute Morgen aufgewacht. Behüte mich am heutigen Tag, damit keine Leid und Unheil mich treffen mag.</p>
	<p>Hilf uns, Herr, dass wir alle Menschen lieben. Lass uns uns mit den Fröhlichen freuen und mit den Weinenden weinen. Gib, dass wir nicht böse zueinander sind, sondern uns gegenseitig helfen und unterstützen. Lass uns Gutes bewirken und Frieden mit allen Menschen schaffen.</p>

Schon fertig? Überleg, warum Menschen häufiger Bitt- und Klagegebete als Dankgebete sprechen.

AB 2: Der betende Gaukler

Es war einmal ein Gaukler. Ein Gaukler, das ist jemand, der früher auf Jahrmärkten oder im Zirkus Kunststücke vorgeführt hat. Der Gaukler zog tanzend und springend von Ort zu Ort, bis er das bisherige unstete Leben leid war. Da gab er alles, was er besaß, auf und trat in das Kloster zu Clairveaux ein. Aber weil er sein Leben bis dahin mit Springen, Tanzen und Radschlagen zugebracht hatte, war ihm das Leben der Mönche fremd, und er wusste weder ein Gebet zu sprechen noch einen Psalm zu singen.

So ging er stumm umher, und wenn er sah, wie jedermann des Gebets kundig schien, aus frommen Büchern las und im Chor die Messe sang, stand er beschämt dabei: Ach, er allein, er konnte nichts. „Was tu ich hier?“ sprach er zu sich, „ich weiß nicht zu beten und kann mein Wort nicht machen. Ich bin hier unnütz und der Mönchskutte nicht wert, in die man mich kleidete.“

In seiner Traurigkeit flüchtete er eines Tages, als die Glocke zum Chorgebet rief, in eine abgelegene Kapelle. „Wenn ich schon nicht mitbeten kann in der Gemeinschaft der Mönche“, sagte er vor sich hin, „so will ich doch tun, was *ich* kann.“ Rasch streifte er das Mönchsgewand ab und stand da in seinem bunten Röckchen, in dem er als Gaukler umhergezogen war.

Und während vom hohen Chor Gesänge herüberwehten, begann er mit Leib und Seele zu tanzen, vor- und rückwärts, links herum und rechts herum. Mal ging er auf seinen Händen durch die Kapelle, mal überschlug er sich in der Luft. Er tanzte und sprang die tollsten Tänze, um Gott auf seine Art zu loben. So lange wie das Chorgebet der Mönche dauerte, tanzte er ununterbrochen, bis es ihm den Atem verschlug. Ein Mönch aber war ihm gefolgt und hatte durch ein Fenster seine Tanzsprünge mit angesehen und heimlich den Abt, den Vorsteher der Mönche, geholt.

Am anderen Tag ließ dieser den Gaukler zu sich rufen. Der Arme erschrak zutiefst und glaubte, er solle wegen des verpassten Gebets bestraft werden.

Also fiel der Gaukler vor dem Abt nieder und sprach: „Herr, ich weiß, dass ich hier nicht bleiben kann.“ Doch der Abt verneigte sich vor ihm und sagte: „In deinem Tanz hast du Gott mit Leib und Seele geehrt. Uns aber möge Gott alle wohlgemeinten Worte verzeihen, die über unsere Lippen kommen, aber ohne Herz - ohne jegliches Gefühl gesprochen werden. Bleibe bei uns und wir können voneinander lernen, wie man Gott loben kann.“

Eine alte französische Legende

(sprachlich leicht geänderte Fassung)

Nach einer französischen Legende. Aus: Hubertus Halbfas: Der Sprung in den Brunnen. Eine Gebetsschule, Düsseldorf 1981, 135-137.

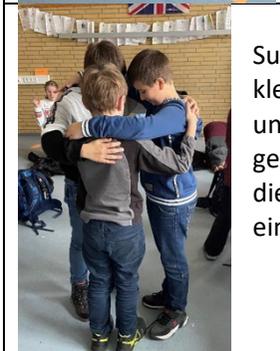
<https://www.klosterkirche.de/spirituelles-wissen/zeiten/trinitatis/09-trinitatis.php>

AB 3: Erkundungsbogen

Nimm nun selbst die unterschiedlichen Gebetshaltungen ein. Such dir dafür einen Platz im Raum, an dem du dich wohl fühlst. Betrachte den jeweiligen Körperausdruck noch einmal genau, indem du genau auf die Haltung, auf Arme, Hände, Beine, Kopf, Gesicht und Blickrichtung achtest. Nimm die dargestellte Gebetshaltung ein und verharre etwa eine Minute in dieser. Was und wie fühlst du dich? Was könnte diese Haltung Gott gegenüber ausdrücken? Halte deine Eindrücke in der entsprechenden Spalte fest. Versuch während dieser Übung nicht zu sprechen.

Gebetshaltung	Was fühlst du?	Was könnten Gläubige mit dieser Haltung Gott gegenüber ausdrücken?	Erklärung der Religionen <i>(Lass diese Spalte zunächst frei!)</i>
 <p>Du kannst bei dieser Haltung knien oder deine Ellbogen abstützen.</p>			
 <p>Du kannst mit deinem Oberkörper langsam vor und zurück schaukeln.</p>			
 <p>Du kannst dir ein Tuch als Unterlage nehmen.</p>			



	<p>Gehe zu einer freien Wand. Berühre mit deiner Stirn die Wand.</p>			
	<p>Such die eine kleine Gruppe und nehmt gemeinsam diese Haltung ein.</p>			
	<p>Du kannst sitzen oder stehen.</p>			



Kennst du weitere Gebetshaltungen? Schreibe sie auf und nimm sie ein. Wie fühlt es sich an? Was könnte diese Haltung vor Gott zum Ausdruck bringen?



Schneide die Erklärungen der Religionen aus und ordne sie den verschiedenen Gebetshaltungen zu.

Die hebräische Bibel (das AT) berichtet von vielen Menschen, die mit erhobenen Händen und Augen beten. Das symbolisiert den Zusammenhang von Himmel und Erde. Manche Juden schaukeln außerdem beim Beten mit dem Oberkörper vor und zurück. Der Grund dafür steht ebenfalls in der Bibel: „Alle meine Gebeine sollen sagen: HERR, wer ist dir gleich?“ (Ps 35, 10). Das bedeutet, dass Juden mit ihrem ganzen Körper Gott loben wollen.

Die verschränkten Finger sind ein Symbol für die innere Sammlung und bringen zum Ausdruck: Ich konzentriere mich ganz auf das Gebet. Der Kniefall stammt aus germanischer Zeit. Indem man mit gefalteten Händen vor dem Feldherrn auf die Knie fiel, versicherte man ihm Unterwerfung, Treue und Ergebenheit. Durch das Knien zeigen Christen, dass Gott größer ist als sie selbst.

Diese Haltung des Sich-klein-Machens, des Geringseins, drückt aus, dass der Mensch vor Gott klein ist und die Größe Gottes anerkennt. Er wirft sich vor Gott nieder und drückt so in besonderer Weise Demut und Respekt vor Gott aus. Diese Gebetshaltung ist Bestandteil des islamischen Ritualgebets. Muslime sprechen dabei Lobpreisungen.

An dem heiligsten Ort des Judentums, der Klagemauer in Jerusalem, finden sich viele Juden und heute auch Menschen anderer Religionen zum Gebet ein. Die Klagemauer ist für Juden das Zeichen für den Bund Gottes mit dem Volk Israel. Daher berühren sie oft mit Hand und Stirn die Mauer, um Gott ganz nah zu sein. Durch die Berührung wird Gott spürbar.

In allen Religionen finden wir diese Haltung. Die offenen Hände zeigen, dass man offen ist, für das, was Gott einem sagt und schenkt und dass sich der Mensch Gott bittend gegenüberstellt. Viele Christen nehmen diese Haltung beim Vaterunser ein, aber auch viele Juden und Muslime bringen so ihre Bitten und Anliegen vor Gott.

Alle Religionen legen besonderen Wert auf das Gebet in Gemeinschaft. Auch wenn alle Menschen unterschiedliche Anliegen haben, so spüren sie im gemeinsamen Gebet, dass sie in ihrem Glauben nicht allein sind, können sich gegenseitig helfen und Freude und Kummer miteinander teilen.