



## Die Sonntagspredigt

P. Jeremias Müller O.S.B.  
Benediktinerstift Admont

5. Juni 2011, 7. Sonntag der Osterzeit LJ A

### Sie verharren im Gebet...

Lesungen: Apg 1,12-14 / 1 Petr 4,13-16 / Joh 17,1-11a

Neurobiologen haben erstaunliche Forschungsergebnisse zu Tage gebracht: Bei Menschen, die beten, sind ganz eigene Gehirnaktivitäten zu beobachten. Gerät ein Mensch beim Beten in Ekstase, sind besondere Gehirnzonen aktiv, nämlich die sog. „oberen Scheitellappen“. Dieser Bereich der Großhirnrinde beinhaltet die "Orientierungsfelder". Durch sie erlangt der Mensch zu einer Vorstellung von Raum und Zeit, er weiß, wo die körpereigenen Grenzen sind; dieser Bereich stärkt das Ich-Gefühl und sorgt für eine gefühlte Beziehung zur Welt. Bei einer Untersuchung ergab sich, dass während der Meditation von Mönchen und der tiefen Versenkung von Nonnen diese Hirnregionen ruhiger wurden. Könnte es also sein, so fragen sich Forscher, dass der Mensch durch Meditation und Gebet ganz tief zu etwas vorstößt, was eigentlich weit über ihn hinaus geht? Könnte es sein, dass der Mensch hier tatsächlich „Gott“ begegnet? Doch mit einem Atemzug sagen Forscher auch: „Gott ist ein Hirngespinnst!“ – und wischen damit wieder alles vom Tisch.

Andere psychologische Studien wollen herausgefunden haben, dass kranke Menschen durch das Gebet schneller gesund wurden, regelmäßiges Gebet sogar vor Erkrankungen bewahre.

Meditation, Gebet, Kontemplation – die Grundhaltung hinter diesem religiösen Verhalten ist vermutlich so alt wie der Mensch selbst. Angesichts des Betrachtens eines Sonnenuntergangs oder hoch oben auf einem Berg das Überschauen aller Berggipfel spürt der Mensch, dass er nicht mehr nur bei sich ist, sondern verbunden ist mit etwas Größerem. Die christliche Theologie nennt es Gott. Die Kontakt- und Beziehungsaufnahme zu Gott ist das Gebet.

Schaut man sich das Leben der ersten christlichen Gemeinden an, so entdecken wir, dass etwas ganz Zentrales deren spirituelles Leben ausmacht: das Gebet. „Einmütig“ soll und will die Gemeinde beim Gebet und beim Wort bleiben, so hören wir in der Apostelgeschichte (Apg 1,14 / 6,4). Paulus mahnt in seinen Briefen immer und immer wieder das Gebet an. So schreibt er im Römerbrief: „Seid fröhlich in der Hoffnung, geduldig in Bedrängnis, beharrlich im Gebet!“ (Röm 12,12). Er fordert seine neuen Gemeinden auf, sich – wir würden modern sagen - „Zeitfenster“ zu erschließen, in

denen sie beten können (vgl. 1 Kor 7,5). Gleichzeitig weiß er sich selbst getragen durch das Gebet der Gemeinden, die er gegründet hat und bei denen er nicht immer weilen kann (vgl. Phil 1,19 / 2 Thess 3,1 / Hebr 13,19).

Die Jünger fragen Jesus, wie sie beten können. „Herr, lehre uns beten!“ – und Jesus lehrt sie das Gebet, das wir alle kennen, das Vaterunser. Aber wie geht Beten? Was ist die geistliche Kunst des Betens?

Beten ist **Stillwerden**. In die Stille zu gehen ist für viele Menschen nicht nur anstrengend und ungewohnt, sondern fast bedrohlich. Die Stille auszuhalten heißt in einen tiefen Brunnen hineinzuschauen, zu warten, bis das Wasser, welches zuvor noch durch einen hineingeworfenen Stein Kreise zog, ganz ruhig wird. Es fordert Geduld, innere Geduld. Beten ist das Geduldigsein vor Gott.

Beten ist **Schauen**. Contemplatio ist das lateinische Wort dafür. Man könnte es übersetzen mit: in den eigenen Tempel hineinschauen, in sich gehen. Bleiben wir beim Bild vom Brunnen. Das Wasser wird still und klar und nun sehe ich mein Spiegelbild, sehe einen Ausschnitt vom Himmel, sehe aber auch unter Umständen den Grund, das Dunkle der Wassertiefe. Beten heißt: mit Gott in meine Tiefe schauen.

Beten ist **Danken**. In diesem Hineinschauen wird vieles wach. Erinnerungen, schöne Momente und glückliche Ereignisse. Wir können Gott und dem Leben im Grunde nicht wirklich den Dank aussprechen, den wir aussprechen sollten oder gar müssten. Und doch ist es das Lob und der Dank, welches über unsere Lippen kommen darf, angesichts des Geschenkes, welches Leben ist. Beten ist daher: Gott danken für das mir geschenkte Leben.

Beten ist **Bitten**. Wir wissen aber nur allzu gut, dass unser Leben seine Ecken und Kanten hat, dass wir stets wie an einem Diamanten einen rauen Stein schleifen und entschärfen. Wir sind unvollkommen, machen Fehler, haben Schwächen. Daher dürfen wir Gott unsere Anliegen und Bitten hinhalten. Beten ist Gott zu bitten für das, was wir mit menschlicher Kraft nicht vermögen.

Beten **stiftet Gemeinschaft**. Wenn viele Menschen auf diese Weise beten, dann entsteht ein eigener spiritueller Raum, unsichtbar und doch wirkmächtig. Es ist der Raum des Gebetes, der über Zeit und Raum hinausgeht, uns universal miteinander verbindet. Beten ist nur das einzelne Geschehen für mich, sondern immer auch eingebunden in die große Gemeinschaft der Kirche, der Menschheitsfamilie. Beten stiftet Gemeinschaft. Wer betet, ist nie allein!

Was auch immer Neurologen zum Gebet sagen: Ob es nur eine Fiktion ist, eine Schnapsidee, ob Gott ein Hirngespinnst ist – der gläubige Christ hat den Verstand als Geschenk bekommen, damit genau das in ihm geschehen kann: Die Hingabe im Gebet. Verweilen, still werden, mit Gott ins Gespräch kommen. Manchmal ist es nur ein „Augenblick“ zwischen zwei Freunden. Manchmal ist es ein Streit, manchmal ein Gespräch. Immer aber geht es **durch** das **Wort** – kurz: DIALOG.

**Es gilt das gesprochene Wort!**

© P. Jeremias Müller OSB (04.06.2011)