

## Wie bete ich richtig?

Jeder Mensch hat einen speziellen Zugang zu Gott. Darum gibt es so viele Weisen zu beten, wie es Menschen gibt. Es gibt also nicht «die richtige Weise». Ich fange zum Beispiel mit einer Tasse Kaffee in der Küche noch vor dem Duschen mit dem Beten an. Das ist im Moment für mich richtig. Ob es morgen noch richtig ist, weiss ich nicht. Nie hat man das richtige Beten für immer. Jede und jeder muss immer wieder seine Form suchen und ausprobieren. Dazu braucht es Mut und Offenheit.

Gebetsentwicklungen gleichen der menschlichen Entwicklung. Man kann nichts erzwingen und keine Entwicklungsstufe überspringen. Sonst muss sie nachgeholt werden. Es gibt auch kein «Besser» oder «Schlechter», keine Bewertung, weit oder weniger weit zu sein. Es gilt ganz einfach, die Phase ganz zu leben, in der ich jetzt bin und dabei offen und wach für die weitere Führung zu bleiben.

Es geht nie darum, Gebetsweisen anderer zu kopieren, sondern die eigene Originalität zu entdecken und zu leben. Dabei darf ich darauf vertrauen, dass der Heilige Geist mich führt. Er kann mir natürlich auch durch erfahrene Menschen helfen. Um Gewissheit zu gewinnen, ob der Heilige Geist und nicht meine eigenen Gedanken es sind die mich führen, sind zwei Kriterien zu beachten:

Erstens: Wir betrachten alle unsere menschlichen Beziehungen, denn was in unseren menschlichen Beziehungen da ist, das ist auch in der Beziehung zu Gott da. Johannes sagt: *«Wenn jemand sagt: Ich liebe Gott!, aber seinen Bruder hasst, ist er ein Lügner. Denn wer seinen Bruder nicht liebt, den er sieht, kann Gott nicht lieben, den er nicht sieht ...»* (1 Joh 4,20). Das zeigt: Die Liebe zu Gott, meine Beziehung zu Ihm zeigt sich in meiner Beziehung zu den Menschen. Wie ich zu meinen Mitmenschen bin, so bin ich auch gegenüber Gott. Wenn ich die Menschen ehre, achte, wertschätze und liebe, dann auch Gott.

Aber auch das andere stimmt: Wenn ich eine Schwester, einen Bruder ablehne, lehne ich Gott ab. Verachte ich andere, so verachte ich Gott. Nörgle ich und kritisiere ich lieblos an Menschen herum, so tue ich dies auch gegenüber Gott. Nütze ich Menschen aus, so versuche ich, auch Gott auszunützen. Kann ich andere nicht annehmen, so auch Gott nicht. Mache ich um Menschen einen weiten Bogen, so auch um Gott. Höre ich meinen Mitmenschen nicht zu, so auch Gott nicht. Gehe ich mit Menschen kühl, reserviert und von oben herab um, so auch mit Gott. Gehe ich achtlos am Leiden anderer vorbei, so auch an Gott. Schliesse ich einen Menschen, Gruppen, Völker ... aus meiner Bejahung aus, so auch Teile von Gott.

Ein zweites Kennzeichen echten Betens ist eine Art innere Stimmigkeit. Ich merke, «diese Art des Gebetes stimmt für mich», auch wenn ich sie nicht verstehe. In dieser Art von Stimmigkeit wird mir tief innerlich stets gute Energie, der Heilige Geist, zufließen.