

Allezeit beten – wie soll das gehen?

Ex 17,8-13; 2 Tim 3,14-4,2; Lk 18,1-8

„Jesus sagte seinen Jüngern durch ein Gleichnis, dass sie allezeit beten und darin nicht nachlassen sollten.“ Mit diesen Worten leitet Lukas das dann folgende Gleichnis von einer geradezu penetrant hartnäckigen Witwe und einem, wie er es selbst bestätigt, gott- und empathielosen Richter ein. Es ist schon eine besondere Pointe, dass Jesus ausgerechnet einen gottlosen Richter mit Gott vergleicht. Aber das verstärkt natürlich sein „argumentum a fortiori“: Wenn schon ein so gottloser Kerl wie dieser Richter einer bedrängten Witwe zu ihrem Recht verhilft, um wie viel mehr wird dies dann der gute Gott tun.

Nun wird so mancher fragen: *Ohne Unterlass beten* – wie soll denn das überhaupt gehen? Mich permanent in Kirchen aufhalten oder wo auch immer die Hände falten zum Gebet und darüber meine alltäglichen Verpflichtungen vernachlässigen? Jedem ist unmittelbar klar, dass Jesus das nicht gemeint haben kann. Was aber dann?

Bevor ich auf diese Frage eingehe, sei aber noch grundsätzlicher gefragt: Warum überhaupt beten? Ist es wirklich so notwendig, wie manche behaupten? Kommt es in unserem Glauben nicht eigentlich auf etwas anderes an, nämlich aufs Handeln? Was nützt alles Beten, wenn ich darüber möglicherweise meinen Nächsten vergesse, übersehe, für zweitrangig ansehe? Sagt nicht Jesus selbst: *Was ihr den geringsten meiner Brüder und Schwestern getan habt, das habt ihr mir getan.* (Mt 25,40). Das heißt doch eindeutig, dass die Gottesliebe in der Nächstenliebe schon getan ist; dass der Dienst am Nächsten geradezu Gottesdienst ist. Außerdem ist da der Spruch: *Christus hat keine anderen Hände und Füße als die unseren.* Vor allem durch unser Handeln in seinem Namen wirkt Gott, wirkt Jesus in unsere Welt hinein, nicht durch müßigen Augenaufschlag zum Himmel!

Nun, was ist zu all dem zu sagen? Ich möchte antworten mit dem kleinen Wörtchen „und“. Dieses spielt in der Auseinandersetzung katholischer Theologie mit Martin Luther und der reformatorischen Theologie eine bedeutende Rolle. An die Stelle eines *Entweder–oder* wird ein verbindendes *und* gesetzt. Also nicht *entweder* Schrift *oder* Tradition, sondern Schrift *und* Tradition; nicht *entweder* Glaube *oder* Werke, sondern Glaube *und* Werke; nicht *entweder* (göttliche) Gnade (Jesu Christi) *oder* (menschliche) Mitwirkung, sondern Gnade *und* Mitwirkung.

Dasselbe können wir nun auf das Gebet anwenden: nicht *entweder* Beten *oder* Handeln, sondern Beten *und* Handeln – beides gehört in gleicher Weise zu jeder echten Nachfolge Jesu.

Genau das führt uns die 1. Lesung aus dem Buch Exodus vor Augen. Israel wird vom Stamm der Amalekiter angegriffen. Diese gelten in der hebräischen Bibel als räuberisches Nomadenvolk, das im Süden der Region Palästina lebte, und als Erbfeind Israels sowie als die Vorfahren der heutigen Palästinenser.

Der Sieg, den Israel erringt, ruht auf drei Säulen. Zunächst ist es der aktive Kampf, den Mose dem Josua anvertraut. Hinzu kommt das Gebet des Mose, der unaufhörlich seine Hände zum Himmel erhebt. Und schließlich ist es die Unterstützung, die er durch seine Begleiter Aaron und Hur erhält. Handeln, Gebet, Gemeinschaft – das ist die Trias, die hier beschrieben wird, in der keine Säule die andere ersetzen oder für überflüssig erklären kann. Menschliches Handeln ist unersetzbar, aber es genügt nicht. Damit es im Sinne Gottes fruchtbar wird, benötigt es die Bitte um seine Gnade und Hilfe. Sowohl das Handeln wie auch das Gebet werden aber um so fruchtbarer, je mehr wir nicht als Einzelkämpfer unterwegs sind, sondern uns in die handelnde und betende Gemeinschaft der Mitmenschen, und als Christen, der Kirche stellen. Denn es bedarf mehr als menschlicher Kraft und Willensstärke – aber ohne sie handelt Gott auch nicht.

An dieser Stelle nun nochmals die Frage: Wie soll *Beten ohne Unterlass* eigentlich funktionieren? Auf diese Frage gibt Jesus keine direkte Antwort. Sein zentrales Anliegen ist die Ermutigung und Aufforderung zur Beständigkeit des Betens. So wie die Witwe des Gleichnisses trotz aller zunächst erfahrenen Erfolglosigkeit nicht aufgibt, so sollen auch wir niemals mit dem Beten aufhören, gerade dann nicht, wenn wir den Eindruck haben, es nütze ja doch nichts, es gehe ins Leere, es sei wie das Sprechen gegen eine Wand.

Oft ist aber auch die eigene Trägheit der Feind des Betens. Zu tun gibt es ja immer etwas. Und wie oft erscheint alles andere als ungleich dringlicher als das Gebet. Der Alltag mit der Fülle seiner Anforderungen, aber auch

Verlockungen, ist, so erfahren wir es, niemals zurückhaltend und diskret, sondern aufdringlich und laut. Er drängt sich nach vorne und gibt sich stets als das jetzt Wichtigste aus.

Gott dagegen drängt sich nicht auf. Gott ist diskret und zurückhaltend. Gott ist leise, nicht laut. Daher wird seine Stimme so oft übertönt vom Lärm und lauten Getriebe und Getöse des Alltags. Warum ist das so? Weil Gott ein Gott der Freiheit ist und uns freilässt. Er sucht uns als seine freien Geschöpfe; als seine freien Kinder. Es braucht also eine *Entscheidung*, eine Entscheidung zum Gebet, die aus unserer Freiheit kommt, aber auch noch trägt, wenn wir keine Lust zum Beten haben oder das Gebet trocken und wie ausgedörrt ist. Nur dann besteht die Chance, dass wir unser Leben aus einer Gebetshaltung heraus leben; ja dass unser ganzes Leben zu einem Gebet wird.

Wie aber könnte es aussehen? Die erste Frage an mich selbst könnte sein: Wie beginne ich eigentlich den Tag? Stolpere ich irgendwie hinein: aufstehen, gleich der Blick auf die neuesten Nachrichten auf dem Smartphone, oder Einschalten des Radios oder Fernsehers, Duschen, Anziehen, Kaffee, Zeitung, dann hektisch zur Arbeit? Oder beginne ich den Tag bewusst mit Gott? Es muss nicht unbedingt ein langes Gebet sein. Aber ich könnte mir überlegen, was der Tag voraussichtlich bringen wird: die zu erledigende Arbeit, eine Besprechung, verschiedene Begegnungen, ein wichtiges Gespräch, einen Besuch, etc. All das könnten wir in Gottes Hand legen mit der Bitte, er möge diesen ganzen Tag, das Erwartete und das Unerwartete, segnen. Auf diese Weise stünde der Tag gleichsam unter dem Vorzeichen des Gebetes und dieses würde alle Arbeit, alles zu Erledigende, alle Verrichtungen gleichsam gebethaft machen. Der verstorbene Kölner Bischof Joachim Meisner hat es einmal so formuliert: „Frühmorgens beten wir unser Tagewerk, und dann arbeiten wir den Tag über unser Gebet.“

Wer mehr Zeit hat, könnte das Stundengebet in einer verkürzten Form beten: Hymnus, Psalm, Schrifttext, Gedanken für den Tag, Fürbitten, Vater unser, Segen, wie man es – m.W. auch online – im „Magnificat“ ([MAGNIFICAT - Das Stundenbuch](#)) oder „Te Deum“ ("[Te Deum 10/2025" online kaufen](#)") findet.

Auch unsere 24/7-Anbetung in St. Jakobus kann ein hilfreiches Angebot für das Beten sein – und ist es ja auch schon für viele aus unserer Pfarrei.

Natürlich ist dann auch die Frage: Wie beende ich den Tag? Lege ich ihn betend, lobend, dankend, wenn nötig, um Verzeihung bittend, in Gottes Hand zurück?

Und versuche ich vielleicht sogar darüber hinaus, auch tagsüber stets in Verbindung mit Gott zu sein? Versuche ich, immer wieder kurz zu Ihm aufzuschauen und Gedanken und Herz zu Ihm zu erheben? Suche ich, wenn meine Konzentration nicht auf die zu verrichtende Arbeit gerichtet ist, stets neu das Gespräch mit Gott, und mag es noch so kurz sein, wie es bei Stoßgebeten der Fall ist. Ich selber versuche, so den Gesprächsfaden mit Gott nie abreißen zu lassen. Auch wenn es mir natürlich nicht immer gelingt, ist es mir doch oft ein sehr spontanes Bedürfnis. Dabei weiß ich – es bedarf ständiger Übung, um in eine solche Gebetshaltung hineinzuwachsen.

Dabei bin ich sicher: Wer (so) betet, dessen Leben und Handeln und dessen Alltag bekommt eine andere, eine ganz neue Qualität. So kann alles zum Gottesdienst werden, so sehr, dass es die Trennung zwischen Gebet und Alltag gar nicht mehr gibt. *Das Gebet wird zum Alltag, der Alltag zum Gebet.* Es ist genau das, was Jesus selbst in äußerster Vollkommenheit gelebt hat, weil in ihm die Verbindung zum Vater nie abgerissen ist. Wenn er uns zum Gebet ohne Unterlass aufruft, dann will er offensichtlich, dass wir ihm auch in dieser Lebenshaltung, die zugleich Gebetshaltung ist, nachfolgen.

Bodo Windolf