



## 14. Sonntag nach Trinitatis

Autor/in: Professor Dr. Michael Gese, Ludwigsburg [m.gese@eh-ludwigsburg.de ]

### 1. Thessalonicher 5, 14 - 24

Liebe Gemeinde! Mittagshitze. Erbarmungslos brennt die Sonne vom Himmel. Ein junges Paar schleppt sich auf einer Passstraße durch die vertrocknete Landschaft Griechenlands hinauf zu einem Kloster. Von weitem sehen sie die blaue Kuppel. Nur langsam rückt sie näher. Doch endlich ist es geschafft! Erschöpft und verschwitzt gelangen sie in den Innenhof. Sie betreten die Kirche durch eine niedrige Türe. Angenehme Kühle umgibt sie. Es riecht nach Weihrauch und Kerzen. An die Dunkelheit müssen sich die Augen erst gewöhnen. Erst nach und nach erkennen sie die Konturen: die rauchgeschwärzte Ikonenwand im Hintergrund, davor der Messingständer mit den aufgesteckten Bienenwachskerzen. Und an der Seite, neben einem Stuhl aus Korbgeflecht, kauert eine Nonne. Sie hält etwas in der Hand, das die beiden zunächst nicht richtig erkennen können. Es ist eine Gebetschnur, ein Komboskini. In rhythmischen Bewegungen gleiten ihr die geflochtenen Knoten durch die Finger, begleitet von einem leisen, monotonen Gemurmel: „Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner!“ So lauten die Worte, wie die zwei nachher erfahren. Was ist denn das für eine Art zu beten: gebetsmühlenartig immer dieselbe Leier! So schießt es den beiden durch den Kopf. Und doch spüren sie, dass die Nonne ganz vom Gebet ergriffen ist. Es ist mehr als ein rhythmisches Durch-die-Finger-gleiten-Lassen, mehr als die immer gleiche Bewegung der Lippen, mehr als das bloße mechanische Wiederholen einer Formel. Es ist vielmehr ein inneres Öffnen und Sich-Durchdringen lassen von dem Gebetswort.

#### **„Betet ohne Unterlass!“**

Mit einem Mal hätten sie etwas von diesem Bibelwort begriffen, so erzählen die beiden später. Es war ihre erste Begegnung mit dem Herzensgebet. Seit Jahrhunderten wird diese Gebetsform in den orthodoxen Kirchen geübt. Ein Schatz, zu dem wir Protestanten manchmal nur schwer Zugang finden. „Betet ohne Unterlass“ – klingt das nicht wie die Aufforderung zu einem 24-stündigen Gebetsmarathon – so könnte man fragen. Wie soll denn das gehen: ohne Unterlass beten? Genau das war die Frage jenes unbekanntem russischen Pilgers, von dem die „Aufrichtigen Erzählungen“ überliefert sind. Im 19. Jahrhundert soll er gelebt haben. Er berichtet, wie er in eine Kirche kam, um zu beten. Im Gottesdienst wurde genau dieser Bibelvers verlesen: „Betet ohne Unterlass.“ „Dieses Wort prägte sich mir besonders ein“, so schreibt er, „und ich begann darüber nachzudenken, wie man wohl ohne Unterlass beten könne, wenn doch ein jeder Mensch auch andere Dinge verrichten muss, um sein Leben zu erhalten. Ich schlug in der Bibel nach und sah dort mit eignen Augen dasselbe, was ich gehört hatte... Ich dachte viel darüber nach, wusste aber nicht, wie das zu deuten sei.“ Und nun sucht der Pilger auf seinem Weg nach einem, der ihm das Bibelwort richtig auslegt. Schließlich kommt er zu einem alten Weisen, einem Starez, der ihn einführt in das Herzensgebet, jenes unaufhörliche Wiederholen des einen Satzes: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.“ Der Pilger beginnt zu üben und spürt, wie der Satz mehr und mehr zu einem Teil von ihm selbst wird. Er erlebt Momente, in denen ihn eine überschwängliche Freude erfüllt und tiefe Dankbarkeit in ihm aufsteigt. So wird der Satz zu seinem Leitstern:

#### **„Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen.“**

Aber ist das von Paulus so gemeint: unaufhörlich beten? Wenn wir uns die Worte des Apostels Paulus genauer anschauen, dann merken wir: Sie gehen immer aufs Ganze: „Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen.“ Wie soll das gehen: sich immer freuen, unaufhörlich beten und in allem dankbar sein, frage ich mich unwillkürlich. Kann man das überhaupt? Ich muss Ihnen ehrlich



sagen: Seid allezeit fröhlich – das kann für mich nicht heißen, dauernd fröhlich zu sein. Denn Menschen, die nur fröhlich sind und ständig alles toll finden, die sind mir – ehrlich gesagt – suspekt. So eine Fröhlichkeit erscheint mir aufgesetzt oder gespielt, jedenfalls unnatürlich. Und das mag ich nicht. Ich habe dann unwillkürlich das Gefühl, dass das nur eine Fassade ist und sich dahinter etwas ganz anderes versteckt. Auch das „Betet ohne Unterlass!“ darf nicht zu einer Fassadenfrömmigkeit verkommen. Erst recht nicht das „dankbar in allen Dingen“! Es kann so leicht zu einer unterwürfigen Haltung verkommen: Als ob man immer ein „Danke“ aus sich herauspressen müsste, auch wenn einem danach nicht zumute ist.

### **Es geht nicht um die Dauer, sondern um die Intensität.**

Ich glaube: Mit seinem „allezeit“, „ohne Unterlass“, „in allen Dingen“ geht es Paulus nicht um die Dauer, sondern um die Intensität. Und das ist etwas ganz anderes! Dass wir von einer Fröhlichkeit erfüllt sind, mit der wir manches humorvoll auf die Schulter nehmen können. Mit der wir manchmal auch über uns selbst lachen können, weil wir wissen: Die Welt kann uns letztendlich nichts anhaben! Ohne Unterlass beten heißt, dass wir im Gebet von einer solchen Intensität durchglüht sind und die Nähe Jesu spüren, die er uns verheißen hat. In allen Dingen dankbar sein heißt, dass wir von einer solchen Dankbarkeit erfüllt sind, die sich den Blick für das Gute und Wesentliche des Lebens nicht verstellen lässt und sich nicht herunterziehen lässt in die allgemein verbreitete Nörgelei. Wie aber ist das dann mit diesem ständigen Gemurmel „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!“ Kommen diese Worte denn wirklich vom Herzen, wie der Name des Herzensgebetes nahelegt? Oder müsste man eher sagen: Das ist ein äußerliches Geplapper? Es war für mich eine große Entdeckung, als ich merkte, dass es beim Herzensgebet nicht um das äußerliche Murren geht. Ich spürte, wie dieses Wort mehr und mehr in mir Raum greift und mich von innen heraus erfüllt. In verschiedenen Situationen des Tages stand es plötzlich vor mir und gab mir Kraft, den Alltag zu meistern. Es ist zu einem Teil von mir selbst geworden. So habe ich die Kraft dieser Art des Betens erlebt.

### **„Betet ohne Unterlass“ – so leben, dass man in ständiger Verbindung mit Gott steht.**

„Betet ohne Unterlass“, das Wort des Paulus wurde für mich zur Ermutigung, mich ganz vom Gebet durchdringen zu lassen. Ich spürte, wie es mich mit Freude erfüllte und wie ich in vielen Situationen dankbarer werden konnte. Es ist keine Leistung, die von uns abverlangt wird, sondern eher das Sich-Einlassen auf eine Übung, sich zu öffnen für das Wirken des Geistes: „Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen.“ Ob der Apostel Paulus mit seiner Mahnung „Betet ohne Unterlass“ tatsächlich die Form des Herzensgebets gemeint hat? Das muss offen bleiben. Aber eines war Paulus wichtig: dass wir ganz ergriffen werden vom Gebet, dass unser Gebet ein Reden des Herzens wird, dass der ganze Mensch mit einstimmt. Man spürt ja, wenn man die Briefe des Paulus liest, dass er sie aus einem betenden Herzen heraus geschrieben hat: Voller Dichte und Intensität, voller innerer Anteilnahme und Hingabe. Unablässig beten, das ist nicht eine Frage von Stunden und Minuten, keine Frage einer irgendwie messbaren Zeit, sondern das zielt auf eine Lebensweise, eben so zu leben, dass man in einer inneren und ständigen Verbindung mit Gott steht. Die beiden jungen Leute, die die betende Nonne im griechischen Kloster entdeckt hatten, blieben davon nicht unberührt. Sie spürten, dass man das unablässige Gebet vergleichen könnte mit der Beziehung zweier Menschen. Auch wenn sie sich sehr verbunden fühlen, werden sie nicht immer alles gemeinsam tun. Vielmehr wird jeder auch seine eigenen Dinge zu erledigen haben. Auch wenn sie für eine gewisse Zeit voneinander getrennt sind, werden sie doch immer aufeinander bezogen bleiben, in Gedanken beim anderen sein, sich verbunden wissen. Solch eine innere Einstellung zu Gott hat Paulus im Blick, wenn er uns auffordert: „Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen.“ Amen.