

Christine Reibenschuh

# Gott, warte auf mich

Eine Gebetsschule  
für Einzelne und Gruppen

TVZ



Gott, warte auf mich

**T V Z**



Christine Reibenschuh

# Gott, warte auf mich

Eine Gebetsschule  
für Einzelne und Gruppen

Mit Bildern von Anita Sieber Hagenbach

**T V Z**

Theologischer Verlag Zürich

Publiziert mit freundlicher Unterstützung der Evangelisch-reformierten  
Landeskirche des Kantons Zürich.

Der Theologische Verlag Zürich wird vom Bundesamt für Kultur  
für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung

Simone Ackermann, Zürich, unter Verwendung eines Ausschnitts  
des Bilds «Nähe» von Anita Sieber Hagenbach

Satz und Layout

Claudia Wild, Konstanz

Druck

gapp print, Wangen im Allgäu

ISBN 978-3-290-18502-2 (Print)

ISBN 978-3-290-18503-9 (E-Book: PDF)

© 2022 Theologischer Verlag Zürich

[www.tvz-verlag.ch](http://www.tvz-verlag.ch)

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotografi-  
schen und audiovisuellen Wiedergabe, der elektronischen Erfassung  
sowie der Übersetzung, bleiben vorbehalten.

# Inhalt

Geleitwort . . . . .	9
Lehre uns beten! . . . . .	13
<b>1 Einleitung: Warum eine Gebetsschule? . . . . .</b>	<b>17</b>
1.1 Ist beten schwer? . . . . .	19
1.2 Beten – ein Gespräch . . . . .	21
1.3 Beten ist wichtig für das Gemeindeleben . . . . .	22
1.3.1 Beten – damit bewusst bleibt, was unverfügbar ist . . . . .	23
1.3.2 Beten – weil Gebet unsere Erkenntnis Gottes erweitert . . . . .	24
1.3.3 Beten und Gemeinschaft . . . . .	25
1.4 Zum Aufbau des Buchs . . . . .	26
1.4.1 Das Warten auf Pfingsten – Schritte auf dem Weg ..	27
1.4.2 Übungen für das persönliche Beten . . . . .	29
1.4.3 Übungen und Vorschläge für Gruppen . . . . .	30
1.4.4 Gebetstexte und Gedichte . . . . .	30
1.4.5 Erfahrungsberichte . . . . .	31
<b>2 Wir sind allein – verloren in der Welt . . . . .</b>	<b>33</b>
2.1 Die Leere aushalten, um Stille zu finden . . . . .	36
2.2 Einzelübungen zum Stillwerden . . . . .	38
2.2.1 Aushalten, dass die Gedanken leer sind, kreisen, abschweifen . . . . .	39
2.2.2 Den Körper wahrnehmen . . . . .	39
2.2.3 Jesusgebet . . . . .	40
2.3 Übungen für das Gespräch in der Gruppe . . . . .	41
2.3.1 Exkurs 1: Sicherheit und Vertrauen schaffen . . . . .	41
2.3.2 Meine Vorstellungen von Gebet . . . . .	42
2.3.3 Die Leere und Gottes Schweigen aushalten . . . . .	44
2.4 Texte . . . . .	44
2.5 Erfahrungsbericht . . . . .	46

## Inhaltsverzeichnis

<b>3</b>	<b>Im Obergemach – wertvolle Erinnerungen</b> . . . . .	49
3.1	Rückzug und Anknüpfen an guten Erfahrungen . . . . .	50
3.2	Einzelübungen zur Erinnerung	
	von geistlichen Schätzen . . . . .	52
3.2.1	Meine Glaubensbiografie – meine spirituellen Erfahrungen . . . . .	53
3.2.2	Prägende Gottesbilder . . . . .	55
3.2.3	Innere Bilder für die Gottesbeziehung . . . . .	57
3.3	Übungen für das Gespräch in der Gruppe . . . . .	58
3.3.1	Wie ich mit dem Gebet in Berührung kam . . . . .	59
3.3.2	Meine Gottesbilder . . . . .	60
3.4	Texte . . . . .	61
3.5	Erfahrungsbericht . . . . .	64
<b>4</b>	<b>Zusammen mit anderen fragen</b> . . . . .	67
4.1	Die Kraft der Gemeinschaft . . . . .	68
4.1.1	Die Gemeinschaft – ein Raum für Neues . . . . .	68
4.1.2	Exkurs 2: Habitus und Doxa oder warum es so schwer ist, über Glaubenserfahrungen zu sprechen . . . . .	72
4.2	Einzelübung: Meine Gruppenerfahrungen . . . . .	76
4.3	Übungen für das Gespräch in der Gruppe:	
	Gemeinsam unterwegs bleiben . . . . .	78
4.3.1	Fragen zum Beten . . . . .	79
4.3.2	Voneinander lernen: Teilen von Gebetsschätzen . . .	80
4.3.3	Gemeinsames Beten wagen . . . . .	82
4.4	Texte . . . . .	83
4.5	Erfahrungsberichte . . . . .	84
<b>5</b>	<b>Sich einreihen in die Tradition</b> . . . . .	89
5.1	Kraft schöpfen aus der Tradition . . . . .	90
5.2	Einzelübungen: In der Schatzkammer der Tradition stöbern . . . . .	94
5.2.1	In meiner Erinnerung suchen . . . . .	94
5.2.2	«Notapotheke» aus der Tradition . . . . .	96
5.2.3	Sich fremde Texte aneignen . . . . .	97



5.3	Übungen für das Gespräch in der Gruppe:	
	Traditionen teilen und sich aneignen .....	98
5.3.1	Schätze teilen .....	99
5.3.2	Schwer verständliche Texte gemeinsam aneignen .....	100
5.4	Texte .....	102
5.5	Erfahrungsberichte .....	106
<b>6</b>	<b>Warten</b> .....	111
6.1	Warten – eine Übung in Vertrauen .....	112
6.2	Einzelübungen: Ungeduld und Überdruß aushalten ....	114
6.2.1	Warten: Ich bin da – trotz allem .....	115
6.2.2	Warten mit Psalmengebet .....	116
6.3	Übungen für das Gespräch in der Gruppe:	
	Gemeinsam warten – gemeinsam tragen .....	116
6.3.1	Erfahrungen von Gottesferne teilen .....	117
6.3.2	Erfahrungen mit nicht erhörten Gebeten teilen . . .	118
6.3.3	Dennoch weiter beten .....	119
6.4	Texte .....	121
6.5	Erfahrungsbericht .....	125
<b>7</b>	<b>Vom Geist überrascht</b> .....	129
7.1	Sich überraschen lassen .....	131
7.2	Einzelübungen: Bereit werden für Gottes Über- raschungen .....	135
7.2.1	Überraschungen – Freude oder Störung? .....	135
7.2.2	Mich öffnen für Gottes Reden .....	136
7.3	Übungen für das Gespräch in der Gruppe:	
	Umgang mit Überraschungen .....	138
7.3.1	Überraschungen: Störung oder Grund zur Freude? .....	138
7.3.2	Sich von Gott überraschen lassen? .....	139
7.3.3	Gemeinsam auf Gott hören .....	140
7.4	Texte .....	143
7.5	Erfahrungsbericht .....	145

## Inhaltsverzeichnis

<b>8 Hinaustreten</b> .....	149
8.1 Gottes Geist will weiter .....	151
8.2 Einzelübung: Erfahrungen teilen .....	158
8.3 Übungen für das Gespräch in der Gruppe: Lernen, über persönliche Glaubenserfahrungen zu sprechen .....	159
8.3.1 Was das Teilen von Erfahrungen leichter macht ...	159
8.3.2 Erzählen und Hören .....	161
8.4 Texte .....	162
8.5 Erfahrungsbericht .....	164
<b>9 Von Auffahrt nach Pfingsten</b> .....	169
9.1 Texte .....	172
Dank .....	175
Zur Künstlerin Anita Sieber Hagenbach .....	177
Zu den Bildern .....	178
Textrechte .....	179

## Geleitwort

Du wartest auf uns,  
bis wir geöffnet sind für dich;  
wir warten auf dein Wort,  
das uns aufschliesst.  
Stimm uns ab auf deine Stimme,  
auf deine Stille.  
*Huub Oosterhuis*<sup>1</sup>

Der Titel dieses Buchs variiert die erste Zeile eines Gebets, das aus der Feder von Huub Oosterhuis stammt. Es ist im Kapitel «Warten» abgedruckt. Von einer Variation ist zu sprechen, weil die Zeile nicht «korrekt» zitiert wird. Was der niederländische Theologe, Dichter und Essayist als *Bekentnis* formuliert, wird in eine *Bitte* gewendet. Aus «Du wartest auf uns» wird «Gott, warte auf mich». War die Autorin nachlässig?

Natürlich nicht! Die Verfälschung ist zulässig und nicht zufällig. Der Wechsel von der Aussage zur Bitte und vom Plural zum Singular bewirkt ein leichtes Changieren der Bedeutung, macht einen Parallelismus, wie wir ihn aus der hebräischen Dichtung kennen und erzeugt ein Schweben des Sinns, das stimmig ist: «Gott, warte auf uns» *ruft* nach ihm, «Du wartest auf uns» *ruht* in ihm.

Dass Huub Oosterhuis die Gebetsschule des Psalters durchlaufen hat, lässt sich auch am Parallelismus ablesen, der dem Gebet einen schönen Dreh verleiht. Gott wartet darauf, dass sich die Gemeinschaft der Betenden für ihn öffnet, die Betenden warten auf ein Wort, das ihnen Gott erschliesst. Was nacheinander

---

1 Huub Oosterhuis, «Du bist der Atem und die Glut. Gesammelte Meditationen und Gebete», Verlag Herder i. Br., 3. Auflage 1994, S. 13.

## Geleitwort

zweimal ein wenig anders gesagt und gewendet wird, bekommt ineinander gehört seinen Tiefensinn. Was übers Kreuz gebetet und gesungen wird, lässt zwei Gebetserfahrungen erklingen, die einander erhören. Die Zuversicht wechselt zur Zusicherung, die Ruhe kippt in heilige Unruhe, der Halt in Gott mündet in die Bereitschaft, sich selbst loszulassen. Es ist ein lebendiges Hin und Her, ein Auf und Ab und Hinein und Hinaus. Beides gehört zusammen. Denn in der Erwartung wird schon Erfüllung erfahren, aber in der Erfüllung ein neues Sehnen geboren. Wer betet, um dem verborgenen Du zu begegnen, wird mit Gott nicht fertig, wer dem Du begegnen will, um zu beten, hat von Gott nie genug. Es sind Lektionen, die man nur in der *Gebetsschule* lernt.

Irritiert Sie die Wortschöpfung? Lernt man Beten in der Schule? Ich bin mir nicht sicher, ob ich je erlebt habe, dass jemand während meiner Schulzeit im Unterricht gebetet hätte. Das galt auch für den «Reli». Das war in den 1970er-Jahren. Vermutlich ist es heute nicht anders. Religionsunterricht ist offiziell Religionskunde geworden, sogenanntes «Teaching about» und nicht «Teaching in». Beten gehört definitiv zu Letzterem. Es ist die zentrale Praktik des Glaubens, die wie jede Praktik geübt werden will, aber sicher nicht an der Schule. Religiöse Übungen sind in unserer säkularen Kultur eine Privatangelegenheit geworden. Die Familie ist der Ort, an dem das Beten gelehrt und gelernt wird. Das heisst: Eigentlich wäre es der natürliche Ort. Aber wie sollen Eltern, die ihre Eltern nie betend erlebt haben und selbst nicht beten, ihren Kindern das Beten beibringen?

Der Begriff «Gebetsschule» könnte darum auch so gelesen werden. Er zielt auf eine Lücke. Er signalisiert, dass das Religiöse die Sphäre der Bildung braucht und nicht nur eine Privatangelegenheit ist, und erinnert daran, dass Praktiken für eine gepflegte Religionspraxis elementar sind. Das schliesst «Teaching about» nicht aus. Denn auch die Herzensbildung verlangt ein gewisses Mass an intellektueller Anstrengung. Im Blick ist aber weniger Wissensstoff, den man anhäuft, als die Weisheit, die man sich ein-

verleibt. Insofern bilden Glaubenserfahrung und Glaubensreflexion auch eine Art Parallelismus. Es wird höchste Zeit, ihn wieder zu entdecken und vor allem zu praktizieren.

Ich bin deshalb froh, ist dieses Buch erschienen. Es kann eine Brücke schlagen über den Graben zwischen den «Frommen» und den «Gescheiten» oder wenigstens den Abstand verringern, der entstanden ist, weil beide nichts mehr voneinander erwarten. Da die einen, die noch zu Gott beten, aber nicht mehr viel verstehen, und dort die anderen, die meinen, sie verstehen etwas von Gott, aber nicht mehr zu ihm beten. Sich im Gebet zu bilden und in der Bildung das Beten zu entdecken, geht miteinander. Beides gehört zusammen. Dann merkt man auf Variationen, hört die Stimmen und freut sich am Klang.

Huib Oosterhuis ist ein Meister des biblischen Anstimmens. In der dritten und vierten Zeile seines Gebets steht beinahe ein Zitat. Oosterhuis variiert einen Psalmvers. Aus «harre auf Gott, denn ich werde ihn wieder preisen» (Psalm 42) wird «wir warten auf dein Wort, das uns aufschliesst». Das wünsche ich Ihnen, den Leserinnen und Lesern, dass sich durch die Worte dieser kleinen Gebetsschule erschliesst, was Gottes Wort in Ihnen aufschliessen will.

Ralph Kunz



## Lehre uns beten!

*«Und es geschah, nachdem er an einem Ort lange gebetet hatte, dass einer seiner Jünger zu ihm sagte: Herr, lehre uns beten.» (Lukas 11,1)*

Beeindruckt von der Gebetspraxis ihres Meisters bitten die Jünger Jesus, ihnen beizubringen, wie sie beten sollen. «Herr, lehre uns beten.» Was die Jünger sahen, schien sie zu überzeugen. Regelmässig zog sich Jesus in die Einsamkeit zurück, um zu beten. Zudem scheint Johannes der Täufer seinen Jüngern gezeigt zu haben, wie sie beten sollen. Auch die Jünger von Jesus möchten «richtig» beten können.

Jesus nimmt die Bitte seiner Jünger auf und schenkt ihnen die Worte des Unservater-Gebets. Der Evangelist Matthäus hat die Worte des Unservaters in der Bergpredigt überliefert, zusammen mit einer Reihe anderer Worte zum Gebet: ein kleiner Gebetsleitfaden.

«Herr, lehre mich beten» soll ein Leitgedanke dieses Buchs sein. Es ist gedacht für diejenigen, die den Wunsch verspüren, sich tiefer im Beten zu verwurzeln, weitere Horizonte des Gebets zu erkunden und vertrauter mit dem Gespräch mit Gott zu werden.

«Gott, warte auf mich», diese Variation von Huub Oosterhuis' Gebet, kann so zum Ruf werden, Gott im Gespräch zu treffen. Tastend, stammelnd vielleicht, aber mit dem tiefen Wunsch, dem Unfassbaren zu begegnen. Er, der nicht festgehalten werden kann, soll auf mich warten, wenn ich mich stolpernd, auf der Suche nach Formen, die mein Fühlen und Erleben in Worte fassen, nähere, auf seinen Anruf reagiere.

Beten ist immer Antwort. Vor jedem Gebetswort, das ich ausspreche, bin ich angesprochen, gerufen. Gott ist es, der uns vielfältig anspricht, nur erkennen wir seine Stimme nicht immer.

## Lehre uns beten!

Vielleicht so, wie der junge Samuel, der nachts dreimal von Gott beim Namen gerufen wurde und stets meinte, sein alten Lehrer Eli habe nach ihm gerufen. Und auch der alte Eli realisiert erst beim dritten Mal, dass es Gott sein muss, der Samuel ruft. In dem Moment, in dem er versteht, zeigt er seinem Schüler, wie er auf Gottes Ansprache reagieren soll: «Rede, dein Diener hört.» (1. Samuel 3,9–10)







«Hörgang»

# 1 Einleitung: Warum eine Gebetsschule?

Braucht es das, eine Gebetsschule, einen Leitfaden für das Beten? Gibt es nicht genügend Bücher mit Gebetstexten, die man nachsprechen kann?

Überhaupt: Kann man nicht irgendwie beten? Braucht es nun auch noch fürs Beten ein Diplom? Kann und muss man «richtig» beten? Und wenn dem so ist: Wie geht richtig beten?

Wäre es denn so schlimm, wenn nicht mehr gebetet würde? Oder nur noch in der Kirche während des Gottesdiensts oder im Wald auf dem Spaziergang? Was fehlt, wenn das Gebet verstummt? Fehlt überhaupt etwas?

Solche Fragen stellt sich, wer sich aufmacht, eine Gebetsschule zu schreiben.

Ausgangspunkt dieser Gebetsschule waren Erfahrungen und Beobachtungen, die deutlich machten, dass heute immer mehr Menschen sich unsicher fühlen mit dem Beten. Manche erlebten in ihrer Kindheit kein Abendritual mit Kindergebet. Die Sonntagsschule besuchten sie nicht, und im Konfirmationsunterricht war es zu peinlich, mit anderen über das Beten nachzudenken oder gar wirklich mitzubeten. Und jetzt, wo sie gerne beten würden, sind viele Menschen hilflos und wissen nicht recht, wie sie das machen sollen. Sie fragen sich, ob es ein richtiges Beten gibt. Selbst an kirchlichen Zusammenkünften zum Thema Spiritualität kann es in der Vorstellungsrunde vorkommen, dass Theologinnen und Theologen etwas verschämt davon erzählen, dass sie zwar andere über Spiritualität lehren, aber selbst nie wirklich beten gelernt haben und deshalb gegenüber dem schlichten Gebet eine Unsicherheit empfinden.

Natürlich gibt es viele Kurse und Bücher, die in die verschiedensten Meditationsformen einführen. Auch findet man Bücher mit Erklärungen zum Unservater, Anleitungen zum «wirkungs-