

Das Markusevangelium – Lektion 10: Markus 1,35-39

Von Dr. J. Michael Feazell

Eine Lektion über die Vorrangigkeit des Gebets

35 Und am Morgen, noch vor Tage, stand er auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort.

36 Simon aber und die bei ihm waren, eilten ihm nach.

37 Und als sie ihn fanden, sprachen sie zu ihm: Jedermann sucht dich.

38 Und er sprach zu ihnen: Lasst uns anderswohin gehen, in die nächsten Städte, dass ich auch dort predige; denn dazu bin ich gekommen.

39 Und er kam und predigte in ihren Synagogen in ganz Galiläa und trieb die bösen Geister aus.

Was ist wichtig? Normalerweise betrachten wir das, was gerade am dringendsten ist, auch als das Wichtigste. Wenn wir frische Luft brauchen, wird dieses Bedürfnis sowohl dringend als auch wichtig, etwas, das für den Augenblick Vorrang vor allem anderen gewinnt. Viele Dinge beanspruchen vorübergehend Vorrang in unserem Leben. Es mag ein Film oder eine Fernsehsendung sein, die wir seit langem sehen wollten. Es mag eine Reise sein, die wir vorhaben, irgendeine Veranstaltung, an der wir teilnehmen oder die wir organisieren wollen. Es mag etwas sein, das wir kaufen wollen, vielleicht eine neue CD, eine Jeans, ein Computer, ein Auto oder ein Haus. Eine Beziehung mag Vorrang haben, ein Job, ein Projekt. Oder eine Krankheit, eine Tragödie, eine Lebenskrise.

*Wenn es Zeit zum Handeln ist, ist es Zeit zum Handeln.
Wenn Ihr Kind oder Ihr Ehepartner Ihre Zuwendung brauchen, dann ist nicht die rechte Zeit zu beten.*

Vom Vorrang des Gebets

Das Beten genießt eine Priorität, die vor allen anderen liegt – an der Wurzel des Lebens selbst. Ein Vergleich lässt sich ziehen zum Essen; wenn wir nur selten essen, leidet unsere körperliche Gesundheit. Wir werden schwach und krank. Unsere Fähigkeit, die Tätigkeiten des Lebens auszuführen, wird beeinträchtigt. Ähnlich beim Beten: Wenn wir nur selten beten, leidet unser seelisches und geistliches Leben, seine Vitalität verdorrt. Wir nehmen die Herausforderungen des Lebens aus eigener Kraft in Angriff, als seien wir nicht völlig auf Gott angewiesen, als hinge nicht das Leben selbst von ihm ab.

Ohne das Gebet schreiben wir uns die guten Dinge im Leben selbst zu, halten sie unserem Können, unserem Wissen, unserer Weisheit, unserem Fleiß zugute. Wir fangen an zu vergessen, dass wir dieses Können, dieses Wissen, diese Weisheit und diesen Fleiß Gott verdanken – dass er uns den Geist, den Leib und die Lebensumstände geschenkt hat, die es uns ermöglichen, diese Eigenschaften zu entwickeln und zu besitzen.

Ohne das Gebet verfallen wir andererseits auch den Besorgnissen, Ängsten, ja der Verzweiflung über die Fehlschläge, den Frust, das schief Gegangene in unserem Leben. Wir werden unsicher, ob Gott uns noch liebt, unsicher, ob er uns bei unseren Problemen noch beisteht. Wir fühlen uns allein, verängstigt, wir zweifeln, ob wir all das bewältigen können, was das Leben uns aufbürdet.

Ohne das Gebet verfallen wir andererseits auch den Besorgnissen, Ängsten, ja der Verzweiflung über die Fehlschläge, den Frust, das schief Gegangene in unserem Leben.

Das Gebet ist sozusagen das Schmiermittel, das die Lebensmaschinerie funktionstüchtig hält. Ohne das Gebet sehen wir uns ganz allein mit der Welt konfrontiert, müssen die Stürme des Lebens ganz aus eigener Kraft, seelischer wie physischer, bewältigen. Durch das Gebet erkennen wir nach und nach die wahre Lage der Dinge – dass wir Geschöpfe in einer Schöpfung sind, Geschöpfe, die auf ihren Schöpfer und auf alle anderen Teile der Schöpfung angewiesen und insofern nie allein sind.

Schwer, Zeit zu finden

Stressig und hektisch ist die Welt für die meisten Menschen. Gelegenheit zum Alleinsein findet sich selten, noch seltener Gelegenheit zum Gebet. Drängend stellt das Leben seine Forderungen; die festgeschriebenen Verpflichtungen drohen uns zu überwältigen, unablässig muss man rennen und Rückstände aufholen – Arbeit, Hausaufgaben, Hausarbeit, Gartenarbeit, Kinder, Kirche, Gesundheitsprobleme, Ärger mit dem Auto, Hausreparaturen, Unfälle, Ameisen, Verkehr, Menschenmengen, Schlange stehen, Termine und – ach ja – Schlaf. Natürlich hätten wir eigentlich genug Zeit fürs Beten, wenn wir nicht ständig andere Dinge vorgehen ließen – Dinge, die eigentlich nicht die Priorität haben, die das Gebet haben sollte. So haben zum Beispiel die meisten von uns ihre Lieblingssendung im Fernsehen, und das ist völlig in Ordnung. Doch wie oft „kleben“ wir an der Mattscheibe und schauen uns Sendungen an, die uns eigentlich nicht interessieren, nur weil niemand aufsteht und die vermaledeite Kiste abstellt?

Wir ordnen unsere Prioritäten nach subjektiver Dringlichkeit. Nicht, dass uns nichts am Gebet läge; nur scheint eben oft immer wieder eine neue Aufgabe dazwischenzukommen, und da Gott nicht wie ein Kind weint, das seine Mahlzeit nicht bekommt, und keine Pfändungsbeamten schickt, die die Waschmaschine abholen, lassen wir das Gebet auf der Dringlichkeitsliste immer weiter nach unten rutschen.

Es dürfte hilfreich sein, das Gebet in einem neuen Licht zu sehen, nicht mehr als Pflichtarbeit, die es zu erledigen gilt, bevor (oder nachdem) wir abends das Licht ausknipsen. Zeit mit Gott unterscheidet sich von aller anderen Zeit. Sie erfrischt und verjüngt. Es entspannt Seele und Körper, Gott seine Sorgen, seine Ängste, seinen Ärger anzuvertrauen. Es ist ein besseres Anti-Frust-Mittel, als Schokoriegel oder Donuts zu knabbern. Es erfüllt unser Bedürfnis nach Intimität besser als Liebesaffären oder Pornografie. Es ist eine weit produktivere Art, Ärger abzureagieren, als den Ehepartner oder die Kinder anzuschreien. Es hält vor; die anderen Alternativen nicht.

Es dürfte hilfreich sein, das Gebet in einem neuen Licht zu sehen, nicht mehr als Pflichtarbeit, die es zu erledigen gilt, bevor (oder nachdem) wir abends das Licht ausknipsen.

Therapie, keine Pflichtübung

Es ist leicht, das Gebet als Pflichtübung, als Muss zu betrachten. Wenn wir das tun, wird das Beten schwer, es wird etwas, das man aufschiebt, es wird zur Bürde, zum Druck. Welch eine Tragödie. Das Gespräch mit guten Freunden würden wir zum Beispiel nie als Pflicht ansehen. Wir reden mit ihnen, weil wir sie mögen. Es gibt uns Auftrieb, mit ihnen zu reden. Es trägt zu unserem Wohlbefinden bei, es erinnert uns daran, dass wir nicht allein auf der Welt sind, und schenkt uns Kraft weiterzumachen. Mit Gott ist es da schon schwerer. Gott ist unsichtbar. Und er sagt nicht viel. Manchmal fragen wir uns, ob es ihn überhaupt gibt. Wir haben die Bibel, aber ein Buch ist nicht das gleiche wie ein mündliches Gespräch.

Das Reden mit Gott findet – könnte man sagen – in unserem Kopf statt, durch den Glauben, nicht durch Anblick, Berührung, Klang. Wir können Gott nicht ins Auge sehen, ihn nicht riechen, ihm nicht die Hand schütteln, ihm nicht auf die Schulter klopfen. Stattdessen „spüren“ wir seine Präsenz auf eine geistige, unsichtbare Weise. Wir glauben. Wir vertrauen. Der Heilige Geist – ebenfalls unsichtbar, physisch nicht fassbar – vermittelt uns Gottes Realität auf einer anderen Ebene als auf derjenigen der fünf Sinne. Wir verstehen es nicht; wir können es nur erfahren.

Diese Zeit mit Gott zu verbringen hat hohen therapeutischen Wert. Therapie, das heißt Heilbehandlung einer Krankheit, sei sie körperlich, seelisch oder psychisch. Wenn wir das Gebet nicht als „unsere Christenpflicht“, sondern als eine dringend benötigte Therapie auffassen, wird das Gebet, glaube ich, in ein klareres Licht gerückt. Wenn wir durch unseren täglichen, wöchentlichen, monatlichen Alltag gehen, ohne Gott als Wurzel und Kern unseres Lebens anzuerkennen (was er ist), dann nehmen unsere Haltungen, unsere Gefühle, unser Seelenleben und auch unser Körper Schaden dadurch, dass wir als Aus-uns-selbst-Seiende zu leben versuchen – so, als wären wir nicht existentiell auf Gott und seine Schöpfung angewiesen.

Unsere Sorgen – sowohl die um uns selbst als auch die um unsere Mitmenschen – Gott anzuvertrauen erinnert uns daran, dass unser Leben und unsere Zukunft in Gottes Hand liegen. Sogar unsere Vergangenheit samt ihrem Ballast aus Sünde, Selbstsucht und Ignoranz liegt in Gottes erlösender Hand. Der Akt, Gott als das liebende, weise und mächtige Wesen anzuerkennen, das er ist, ist die Heilbehandlung für Ängste, Sorgen und Enttäuschungen. Es ist wie eine Massage von sachkundiger Hand, die unsere Muskeln entspannt und entkrampft, nur besser. Wer hätte nicht gern jeden Tag eine wohl tuende Massage?

Das Gebet ist die perfekte Therapie für unsere verspannte, verknotete und gestresste Seele, und es kostet keinen Pfennig! Praktisch jederzeit am Tag können wir uns einen Augenblick frei nehmen für eine „Seelenmassage“ in Form eines stillen Gebets. Und wir können Zeit einplanen für gutes, längeres Beten, zu Zeiten am Tag, wo es mit unseren normalen Alltagsabläufen vereinbar ist. Überlegen Sie einmal: Hätten Sie einen Gutschein für kostenlose Ganzkörpermassagen am Tag, dann würden Sie sicherlich einen Weg finden, sie sooft wie möglich einzuplanen – selbst wenn Sie dafür eher als alle anderen aufstehen und sich um halb sechs in der Frühe auf den Weg ins Fitness-Studio machen müssten. Sie würden es tun, weil Sie wissen, was gute Therapie ist und wie gut sie Ihnen tut. (Sollten Sie zu denen gehören, die Massagen nicht mögen oder nicht tolerieren können, dann ersetzen Sie die Massage durch etwas, das Ihnen gut tut.)

Kein Ersatz für das Handeln

Noch eine zweite Erkenntnis können wir aus Jesu frühmorgendlichem Gebetsgang an einsamer Stätte gewinnen. Wenn es Zeit zum Handeln ist, ist es Zeit zum Handeln. Wenn Ihr Kind oder Ihr Ehepartner Ihre Zuwendung brauchen, dann ist nicht die rechte Zeit zu beten. Wenn es einen Wasserhahn zu reparieren, ein Telefongespräch zu führen, eine Mahlzeit zu kochen gilt, ist nicht die rechte Zeit, eine Stunde lang im stillen Kämmerlein zu verschwinden. Das kurze Gebet kann und sollte jederzeit während unserer normalen Tagesabläufe möglich sein. Für das längere Gebet „im Kämmerlein“ eignet sich am besten eine Zeit, in der wir keine anderen Pflichten, Aufgaben und Schuldigkeiten haben.

Wie hat Jesus es gemacht? Im zitierten Fall ist er früh aufgestanden, ehe die reguläre Tagestätigkeit begann. Vielleicht finden Sie, dass andere Zeiten sich für Sie besser eignen. Die Hauptsache ist: Betrachten Sie das Gebet als eine Priorität, die all Ihre anderen Prioritäten leichter handhabbar und weniger stressreich macht. Lassen Sie Ihr Gebet eine Zeit der Entspannung sein, in der Gottes Liebe Ihre strapazierten Nerven, Ihre angespannten Emotionen, Ihr erschöpftes und verängstigtes Herz gleichsam badet und salbt. Lassen Sie das Gebet eine Zeit der Ruhe in Gott sein, in der er Ihre Kraft erneuert, Ihre Hoffnung stärkt, Ihren Glauben festigt. Ist das Gebet auf Ihrer Liste der Tagestätigkeiten ganz nach unten gerutscht? Warum nehmen Sie sich in Ihrem Terminkalender heute nicht Zeit für eine überfällige Therapiesitzung beim größten aller Therapeuten? □

Zur Vertiefung:

- ▶ Kommt Ihnen das Beten wie eine Pflichtübung vor? Wenn ja, wieso?; wenn nein, wieso nicht?
- ▶ Fällt Ihnen manchmal nichts ein, wofür oder worum Sie beten könnten? Haben Sie schon einmal daran gedacht, dass auch das schweigende Beisammensein mit Gott ein wertvoller Teil Ihrer Gebetszeit sein kann?
- ▶ Auf welche Weise hat Ihnen das Gebet schon geholfen?
- ▶ Wie würden Sie „Gebetserhörung“ beschreiben?
- ▶ An welchem Ort beten Sie am liebsten?