
Atem-Not

Zur Einübung ins Abendgebet

Johannes Schelhas / Köln

Zu den Herausforderungen, die Tag für Tag auf einen Christenmenschen wie mich einströmen, gehört zum Abschluss des Tages das persönliche Abendgebet. Ich spreche zu meinem Gott, ich allein wende mich an Jesus Christus. Manche tun dies auch gemeinsam – in der Komplet, dem Nachtgebet der betenden Kirche. Dass ich selbst und dass die gesamte Kirche betet, ist – oder müssten wir ehrlicher sagen: sollte sein? – ein wesentliches Merkmal der Kirche, zu der wir durch Taufe, Firmung und Kommunion gehören. Die Kirche betet, nicht nur am Abend. Ich bete, wohl nicht nur am Abend. Auf das Abendgebet vor dem Zubettgehen möchte ich unser Augenmerk lenken.

Beten – wie geht das?

Unsere Tage sind strukturiert. Ihr Rhythmus wiederholt sich. Hektik und Erschöpfung prägen den Lauf meiner Zeit. Die virtuelle Welt setzt unentwegt neue Informationen frei. Bilder kommen und gehen in Bruchteilen von Sekunden. Die Arbeit stellt Tag und Nacht auf den Kopf, manches Feiern ebenfalls.

In solcher Situation kann das Nachtgebet schnell unter den Tisch fallen. Doch deswegen das Nachtgebet um zwei oder vier Stunden vorzuverlegen, bloß damit ich es verrichtet hätte – das macht keinen Sinn.

Und dennoch: Das Abendgebet, mein Gebet zur Nacht ist lebenswichtig. Es ist Schlaf fördernd, weil es mich zur Ruhe von Körper und Geist bringen möchte. Es wirkt gesundheitserhaltend. Es gleicht einem Motor meines Lebens, einem Motor mit großer Pferdestärke. Das Nachtgebet, ja das Gebet überhaupt, kann Berge versetzen. Glaube ich das? Vertraue ich auf die Kraft des Gebetes?

Doch zunächst: Beten – was ist das? Ein großer Beter hat einmal gesagt: Beten ist „Atmen mit Gott“.¹ Unser Beten ist damit nicht stimmungsvoll. Luft holen ist alles andere als sentimental. Manchmal fällt es uns auch schwer: das Luft-holen ebenso wie das Beten. Wir müssen beten, um leben zu können. Ohne beten würden wir bloß existieren. Weil ich bete, lebe ich. Ich bete, also bin ich.

Aus der Tiefe rufe ich, Herr, zu dir – so beginnt ein Psalmengebet. Unser Beten wird oft erst dann am wahrhaftigsten, wenn es aus einer tiefen Not

¹ E. Przywara, *Der geistliche Weg der Exerzitien*. Köln 2002 (Edition Cardo; 70), 57.

kommt. Beten als Atmen mit Gott ist am echtsten, wenn es aus einer Atem-Not kommt.

„Meine Zuflucht bist du“

Atemnot macht uns unruhig. Sie wühlt uns auf. Sie macht uns Angst. Sie lässt uns aufschreien – zu Gott. So ist unser Beten, auch am Abend. Wir sollten als Christen, die im Leben stehen, erspüren, wie die festen Formulierungen unserer Abendgebete uns anrühren und verändern. Wir könnten entdecken, was hinter den Worten aus dem Herzen aus uns heraus seufzt und schreit. Das ist am Abend der zurückliegende Tag, das ist der immer echte Stoff unseres Lebens. Das sind Gelingen und Misslingen. Das sind Freude, Zuversicht und Hoffnung hier, Enttäuschung, Ärger, Erstarrung und das Gefühl der Unabänderlichkeit dort. Das Gebet lautet mit all dem in seiner kürzesten Form: „Gott, nimm hin“. Ein Abendgebet wie ein kurzes Stoßgebet über das Schöne und Schwere, über die Lust und die Last des Tages. „Gott, nimm hin!“

Damit uns ein solches Gebet nicht achtlos über die Lippen kommt, bedarf es am Abend einiger Augenblicke des Innehaltens. Ich muss meine innere Uhr hören können, die anderen Geräusche zurücktreten lassen – die Aufwühlung, den Ärger, das Unerledigte, die Pläne für morgen, also all das wegschieben oder vor der Tür stehen lassen, um mich Gott zu öffnen, auf ihn zu horchen als meine innere Uhr.

Da rühren sich auch manche dunklen Machenschaften des Hasses und meiner Ehre. Die kann ich nicht übergehen, nicht ein für alle Mal loslassen, die melden sich mehr oder weniger jeden Abend neu zu Wort. Das braucht mich nicht zu beängstigen. Doch ich muss gegen diese Machenschaften ankämpfen. Sie und der Kampf gegen sie sind menschlich und irdisch. Und irdisch hat Gott die Menschen gewollt. Er steht uns bei mit seiner Gnade und Zuwendung, damit wir im Kampf nicht erliegen.

Also: Innehalten, anhalten in der Nacht. Während des Abendgebets steige ich aus dem fahrenden Zug der Zeit aus. Das Gebet ist ein Halt.

Meine kurze Besinnung am Abend, die Gott zu einem Gebet machen möchte, ist wie eine Tagesrevue. Abendgebet als Aufarbeitungszeit. Das Abendgebet ist auch eine Versöhnungszeit. Versöhnung ist nötig – wer weiß das nicht? – und in der Kraft des Geistes auch wirklich möglich, wenn ich Jesus aufrichtig darum bitte. Denn Versöhnung zwischen dem anderen und mir, von Angesicht zu Angesicht, ist zur Nachtstunde nur begrenzt möglich. Beim Abendgebet haben Tränen ihren Platz. Weinen macht niemanden kindisch. Die spirituelle Tradition der Kirche weiß die Erfahrung zu berichten: „In Tränen löst sich unsere Schuld“.

Und schließlich: Das Abendgebet stimmt mich ein in den nächsten Tag. Mit dem Abend, mit der Nacht beginnt der neue Tag. Es macht Sinn, den neuen Tag bereits mit dem Abend anfangen zu lassen. In der zivilen Sonntagskultur unserer Zeit scheint gerade dieses Motiv mehr und mehr angenommen zu werden: Der Samstagabend ist der Anfang des Sonntags.

In dem inzwischen in die Jahre gekommenen Gebet- und Gesangbuch „Gotteslob“ finden wir unter der Nummer 311 einen Gesang, der der Menschen Atem-Not besingt. In diesem Gebet ist von *mir* die Rede. Es wird beschrieben, wie *ich* am Abend vor Gott bin.

*Mit lauter Stimme ruf ich zum Herrn,
mit lauter Stimme beschwör ich den Herrn.
Ich gieße vor ihm meinen Kummer aus,
breit meine Angst vor sein Angesicht.
Bedrängt ist mir im Innern der Geist,
du aber kennst meinen Weg.
Ich rufe, o Herr, zu dir;
meine Zuflucht, sag ich, bist du,
mein Anteil in der Lebendigen Land.*

Ähnlich hat Jesus in seiner tiefsten Nachtstunde geseufzt: Vater, in deine Hände lege ich mein Leben. Ein Seufzer der Hoffnung auf Lebens-Atem?! – meine Atem-Not.