



*Aber ebenso wie wir seufzt und stöhnt auch der Geist Gottes, der uns zu Hilfe kommt. Wir sind schwache Menschen und unfähig, unsere Bitten in der rechten Weise vor Gott zu bringen. Deshalb tritt sein Geist für uns ein mit einem Stöhnen, das sich nicht in Worte fassen lässt.*

*Und Gott, vor dem unser Innerstes offen liegt, weiß, was sein Geist in unserem Innern ihm sagen will. Denn so, wie es vor Gott angemessen ist, legt er Fürsprache ein für die, die Gott als sein Eigentum ausgesondert hat.*

*Römer 8, 26-27 (Gute Nachricht Bibel)*

Dieser kurze Text ist wie eine kleine Schule des Gebets: Er sagt uns, wie wir mit Gott betend in Beziehung treten können. Diese Beziehung muss nicht erst von uns aufgebaut werden, sie ist immer schon da: Gott ist in seinem Heiligen Geist schon bei uns, ja in uns. Daher ist Beten auch keine Frage der rechten Worte – der laut ausgesprochenen oder derjenigen, nach denen wir still in unseren Gedanken und in unserem Herzen suchen –, sondern eher eine Frage der Haltung.

In den biblischen Sprachen, auf Hebräisch oder Griechisch, bezeichnet „Geist“ nichts Intellektuelles, sondern eine lebensspendende Luftbewegung: vom leisen Hauch über den regelmäßigen Atem bis hin zum heftigen Stöhnen einer gebärenden Frau. Nicht ohne Grund setzen daher zahlreiche Gebets- und Meditationstechniken dabei an, sich bewusst auf das eigene Atmen zu konzentrieren.

Aber mit welcher „Technik“ auch immer, Beten bedeutet aufmerksam dafür zu werden, wie der Heilige Geist uns durchdringt – so wie die Luft, die uns umgibt und im Atmen uns das Leben ermöglicht. Dann können wir Gott unser Innerstes hinhalten und es von ihm selbst in uns aussprechen lassen.