

Gebete für Ungläubige

Ernstes Gespräch mit sich selbst

Viele Menschen waschen sich morgens und abends, oder auch die Hände vor und nach dem Essen, oder, wenn sie mit einer Arbeit fertig sind. Das dient der Hygiene (altgr. der Gesundheit dienen) und dem Wohlbefinden.

Da geht es vor allem um den Körper, aber was ist mit dem Geist und der Seele? Viele Religionen kennen Abend- oder Morgen-Gebete. Das erscheint Ungläubigen sinnlos, aber worum geht es denn da eigentlich? Um die Verehrung einer Gottheit? Wohl auch, aber es handelt sich ebenso um einen Vorgang, der dem Gesund-bleiben dient:

Welche Funktionen hat denn etwa ein Abendgebet? Rückblick auf den Tag, Dank für das, was gut war, bitte um Hilfe für das was nicht so gut war, etwa kranke Angehörige, eigene Fehler oder Angst. Im Grund lässt man den Tag noch einmal an sich vorbei ziehen, macht sich Gutes und Schlechtes bewusst und schließt damit ab. Das Gebet ist im Grunde ein Gespräch, in dem man einem Anderen Freuden und Sorgen mitteilt. Man fasst Gefühle in klarere Worte und wird los, was man auf dem Herzen hat. Danach kann man eher einschlafen, als wenn einem noch allerlei Ungeklärtes im Kopf herum geht. Da das Gespräch die Form der Mitteilung ist, die uns am ehesten gelingt, scheint es eine gute Idee das Gebet als Zwiesprache mit jemand anzusehen, der einem wohl gesonnen ist. Sicherlich ist es tröstlich, wenn man sich vorstellt der Angesprochene sei allmächtig und könne alle Probleme dieser Welt lösen. Viele Religionen scheinen mehr oder minder zum selben Schluss gekommen zu sein, dass es gut für den Menschen ist, wenn er am Abend zu sich selbst kommt und sei es in Form eines vertrauensvollen Gespräches (Gebet) mit einem Wesen, dem man Hilfe zutraut.

Das bedeutet aber auch, dass – egal ob und woran man glaubt – der Mensch ab und zu **zu sich selbst kommen** muss, um sich nicht völlig im Strudel der Ereignisse zu verlieren. Daher täte es wohl den meisten Menschen gut, wenn sie ab und zu beten (im Sinne eines Zwiegespräches mit sich selbst, oder einem verständnisvollen Wesen, auch, wenn man sich das nur vorstellt).

Wer am Abend den Tag an sich vorüber ziehen lässt, sich über Gelungenes freut, oder über Misslungenes nachdenkt und wie er das Misslingen das nächste Mal vermeiden könnte, der schließt mit dem vergangenen Tag ab, schafft einen gewissen Abstand dazu und dürfte sich entspannen und leichter einschlafen. Er hat ja sein Tagwerk vollbracht, so gut es ging.

Nun gibt oder gab es früher noch mehr Gebete. Wozu taugen die, wenn man den religiösen Teil einmal weg lässt? Wer morgens kurz inne hält und sich bewusst macht, was man an diesem Tag meistern will, oder, wovor man Angst hat, der stolpert weniger unvorbereitet in den Tag hinein und ist sich seiner selbst ein wenig bewusster. Es geht dabei nicht nur um den Blick auf den Terminkalender für diesen Tag, sondern darum ein Verhältnis zu dem, was vor einem liegt, zu gewinnen, sich sozusagen einzustimmen, wie ein Musiker sein Instrument stimmt.

Früher gab es m.W. den Reisesegen, also ein Gebet, aber auch eine Segnung durch Eltern oder Priester vor dem Aufbrechen, dass die Reise gut verlaufen möge und man heil wieder heim komme. Es gab mal eine Studie, dass Partner, die zum Abschied geküsst wurden, weniger oft in Unfälle verwickelt waren, als andere. Vermutlich wirkt da die gute Stimmung, das Geliebtwerden, so, dass man weniger aggressiv, weniger risikobereit fährt. Gute Wünsche können also eine Wirkung entfalten.

Gebete sind zudem Momente des Inne-Haltens und des seiner selbst Bewusst-Werdens. Das war wohl auch mit den Tischgebeten so, die den Alltag, die Arbeit von der Nahrungsaufnahme trennten. Das hatte wohl verschiedene Aufgaben: Der Tag wurde klarer gegliedert. Körperliche oder geistige Leistung zu bringen wurde klarer von der Erholung unterschieden. Das Vorhergehende wurde bewusst beendet und man selbst wendete sich dem nun Folgenden, dem Essen und Trinken zu. Das vermied ein neben irgend einer Tätigkeit etwas in sich hinein Stopfen oder herunter Schlingen. Vielleicht diente es auch dazu denen zu danken, die alle zur Ernährung beigetragen hatten, vom Bauern oder Jäger bis zur Hausfrau, die die Speisen zubereitet hatte. Wieder geht es um ein Bewusst-werden. Heute würde man sagen, dass es eine Übung in Achtsamkeit sei. Da spielt sicherlich auch Dankbarkeit eine Rolle, wie in jenem Text von Wolf-Dietrich Schnurre, in dem er weltweit alle aufzählt, die an seinem Frühstück mit gewirkt haben.

Tischgebete waren allerdings etwas anders, als die stillen Gebete einzelner Menschen, weil sie häufig gemeinsam und laut gesprochen wurden. Es ging also auch um die Pflege der Beziehung zu seinen Mitmenschen. Vielleicht auch um die Bekräftigung, dass man einen gemeinsamen Glauben pflege, was seelischen Halt geben kann.

Gebete hatten also viele Aufgaben, von denen nur ein kleiner Teil religiös notwendig scheint, sondern der größte Teil eher der Pflege der eigenen Person und der Gemeinschaft diene. Dass sich viele Gebete an ein mächtiges Wesen, eine Gottheit richten, hat vielleicht noch eine zusätzliche Aufgabe. Es führte dazu, dass man die eigenen Freuden und Sorgen auch aus dem Blickwinkel einer anderen Person ernsthaft betrachtete und damit Distanz zu ihnen schuf. Zugleich war man sich dessen bewusst, dass man zu Gemeinschaft der Gläubigen gehörte und bezog daraus Halt und Kraft. Das eigene Leid verlor dadurch seine scheinbare Einmaligkeit und wurde zu einer Sorge, wie man sie mit Vielen teilte, was sie nicht besser machte, aber die Hoffnung stärkte, dass auch man selbst damit werde umgehen lernen, weil es auch andere geschafft hatten.

Das Erstaunliche ist, dass damit – auch ohne religiöse Inhalte – doch eine religiöse Wirkung eintreten könnte, denn „Religion“ kommt von „relinguere“ (lat. anbinden, Halt geben (daher das häufige Bild des Anbindens der Reben eines Weinstockes)), hat also auch die Aufgabe dem Menschen zu helfen, egal ob er glaubt, oder nicht. Das Ritual des Gebetes als Übung in Achtsamkeit, Bewusst-werden und Gliedern des Tagesablaufes ist so betrachtet zum großen Teil eine Übung, die einem selbst dient, auch, wenn Religionen es als Zwiesprache mit Gott darstellen, was für viele Menschen sehr viel einfacher zu verstehen sein dürfte. Wahrscheinlich sind Gebete so etwas Ähnliches, wie das Waschen und dienen vor allem der eigenen seelisch-geistigen Gesundheit.