

Johannes Hartl



# Einfach Gebet

Zwölfmal Training für einen  
veränderten Alltag

**SCM**  
R. Brockhaus





Johannes Hartl

# Einfach Gebet

Zwölfmal Training für einen  
veränderten Alltag

**SCM**



R.Brockhaus

# SCM

---

Stiftung Christliche Medien

Der SCM Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2016 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten

Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de); E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

Wenn nicht anders angegeben, wurden die Bibelzitate folgender Ausgabe entnommen: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, © 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart.

Weiter wurde verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten. (ELB)

Illustrationen von Johannes Hartl

Gesamtgestaltung: Gobasil GmbH | [www.gobasil.com](http://www.gobasil.com)

Satz: Amos Herter, Holzgerlingen

Druck und Bindung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-417-26807-2

Bestell-Nr. 226.807



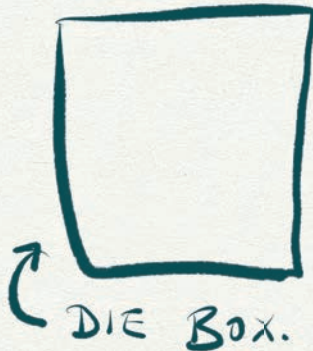
## Inhaltsverzeichnis

Einführung: Die Reise deines Lebens. ....	7
1. Nichts. ....	11
2. Geheimnis. ....	19
3. Jetzt. ....	27
4. Wahrnehmung. ....	33
5. Body. ....	41
6. Dimension. ....	49
7. Blicke. ....	61
8. Kapitulation. ....	71
9. Traffic. ....	81
10. Skript. ....	91
11. Stimme. ....	107
12. Rhythmus 168. ....	119
Schluss: Sychar, 32 n.Chr. ....	129



# Einführung: Die Reise deines Lebens

Das Leben ist mehr. Und irgendwie ahnt jeder Mensch das. Das Leben, das ist zunächst das, was man sehen und anfassen kann. Sonne. Auto. Lasagne. Die rechte Hand. Der Wind in den Haaren. Die Menschen draußen vor dem Fenster. Das ganze Leben ist voll mit Dingen, Personen und Ereignissen. Doch das ist nur das Sichtbare. All das bezeichne ich jetzt einmal als »Box«. Damit ist der ganze Rahmen gemeint, in dem sich das normale Leben abspielt.



Auch Tiere essen, schlafen und laufen herum. Und sie sind in der Regel zufrieden, solange sie genug Futter und einen Partner für die Fortpflanzung haben. Der Mensch ist da eine seltsame Ausnahme. Als einziges Lebewesen hat er die Ahnung, dass es mehr gibt. Dass es einen tieferen Sinn gibt, ein verborgenes Geheimnis, eine höhere Dimension. Um genau diese Dimension geht es in



diesem Buch. Um den Versuch, sie zu ergreifen und tief in sie einzudringen. Dabei wird es so richtig praktisch. Jedes Kapitel zeigt einen weiteren Schritt auf, hinein in das Unsichtbare, hinein in die große, faszinierende Realität außerhalb der Box. Zwölf Ideen für die abenteuerliche Reise in ein Leben, das sich nicht von den Wänden der Kiste abhalten lässt.

Lass uns praktisch werden. Aber zunächst eine Bitte um Entschuldigung: Ich bediene mich hier der vertrauten Anrede in der zweiten Person Singular. Ich hoffe, das ist okay. Als Autor dieses Buches unternehme ich den Versuch, dich, den Leser, an die Hand zu nehmen und dir Schritte zu zeigen, die ich selbst Tag für Tag und seit Jahren gehe. Auf persönliche und ganz einfache Weise. Und deshalb wage ich, dich auf so direkte Weise anzusprechen. Lass uns über das Leben nachdenken. Wir leben auf dieser Erde ein paar Jahrzehnte und dann ist es vorbei. Woher kommen wir? Wohin gehen wir? Und welchen Sinn hat das überhaupt? Fragen, die sich viele Menschen niemals stellen, doch die sich, wenn sie einmal wach geworden sind, nicht mehr mit billigen Floskeln zum Verstummen bringen lassen. Wie könnte man herausfinden, woher und wozu man existiert?

Es wäre nur möglich, wenn ...  
Ja, wann eigentlich?

Stell dir eine Maschine vor, die du nicht verstehst. Schrauben, Hebel, Zeiger, Federn, doch aus alledem wird nicht ersichtlich, wozu sie eigentlich da ist. Man kann das Gerät betasten, beobachten, belauschen. Doch was es eigentlich soll, erschließt sich daraus noch nicht automatisch.

OUT OF  
THE BOX





Wenn man wissen will, wie ein technisches Gerät richtig funktioniert, fängt man am besten mit der Frage an, wozu es gemacht wurde. Zu welchem Zweck wurde es erdacht? Welchen Sinn erfüllt es? Eine Maschine versteht man nur, wenn man weiß, wozu sie da ist. Am besten weiß das im Zweifelsfall der Erfinder, denn der hat das Gerät ja zu eben diesem Zweck erdacht. Das Gleiche trifft auch auf den Menschen zu.

Du lebst. Doch dass es dich gibt, entspringt nicht dem Zufall oder der Laune deiner Eltern. Denn auch Eltern gab es ja nur, weil es vorher schon jemanden gab. Genau wie Sauerstoff und die Schwerkraft. Doch woher kommt das alles? Die Bedeutung des eigenen Lebens, ja, die Bedeutung der ganzen Welt steht und fällt mit der gleichen Frage wie der bei der eigenartigen Maschine: Warum gibt es überhaupt etwas und nicht vielmehr nichts? Und zu welchem Zweck? Hier führt die Frage nach dem Sinn unweigerlich zur Frage nach dem Erfinder. Dem Erfinder von uns Menschen und dem des Universums.

Der Sinn von überhaupt allem erschließt sich erst, wenn man den kennenlernt, der alles gemacht hat. Doch mit Kennenlernen meine ich nicht, ein Buch über ihn zu lesen. Sondern ich meine echten, direkten Kontakt. Für dieses persönliche Kennenlernen gibt es einen Fachbegriff: Er heißt Gebet. Gebet ist nicht alles. Aber ohne Gebet ist alles nichts. Und alles, ja, tatsächlich alles im Leben

verändert sich, wenn man anfängt, damit ernst zu machen. Das klingt nach einem gewagten Versprechen. Doch ist es eines, das in meinem eigenen Leben und in dem Hunderter anderer Menschen, mit denen ich unterwegs bin, immer wieder Wahrheit geworden ist.

Hier schreibt tatsächlich ein persönlich Betroffener. Seit 2005 leiten meine Frau Jutta und ich das Gebetshaus Augsburg. »Night and day we pray« ist unser

Slogan: Bei uns verstummt das Gebet weder bei Tag noch bei Nacht. 365 Tage im Jahr, 24 Stunden am Tag. Nach solch einer langen Zeit gibt es durchaus das eine oder andere über dieses spannende Abenteuer mit Gott zu sagen. In diesem

**Gebet ist nicht  
alles. Aber ohne  
Gebet ist alles  
nichts.**

Buch soll es aber nicht um das Gebetshaus gehen, sondern um das ganz normale Leben. Alle Übungen hier funktionieren in einem ganz durchschnittlichen Alltag, nicht nur in einem Kloster, einem Gebetshaus oder auf einer einsamen Insel.

Es gibt nur eine einzige Stelle in den Evangelien, in der die Jünger Jesu ihren Meister bitten, ihnen etwas beizubringen. Was könnte das wohl sein? Wollten sie von Jesus lernen, was das Geheimnis seiner liebevollen Ausstrahlung war? Oder welche die Geheimnisse für den Weltfrieden sind? Oder warum er Kranke heilen konnte? Mich persönlich hätte zum Beispiel brennend interessiert, wie Jesus das genau gemacht hat, als er Wasser in Wein verwandelte. Als jemand, der ein gutes Glas Bordeaux zu schätzen weiß, fände ich diese Frage wirklich hilfreich. Doch stattdessen baten die Jünger Jesus nur um eine einzige Lektion. Und zwar: »Lehre uns beten« (Lukas 11,1). Warum genau diese Frage? Offensichtlich gab es etwas am Gebetsleben Jesu, das so anziehend war, dass die Jünger diesem Geheimnis einfach auf die Schliche kommen mussten. Und offensichtlich sahen sie an seinem Leben, welche Bedeutung und welche Auswirkungen das Gebet auf alles andere hatte, was er tat. Er tat nichts ohne Gebet.

Interessant ist die Antwort Jesu. Jesus lehrte sie nämlich tatsächlich beten. Er hätte auch sagen können: »Das kann man nicht lernen, das ist eine Gabe, die man hat oder auch nicht.« Es wäre dann so etwas wie eine Charaktereigenschaft. Entweder man ist von Geburt an fromm oder eher »religiös unmusikalisch«<sup>1</sup>. Nein, Gebet ist ganz offensichtlich etwas, das man lernen kann! Doch obwohl die Jünger so lange Zeit mit Jesus unterwegs waren, haben sie das Beten scheinbar nicht automatisch irgendwie so mitgenommen. Beten ist also ganz deutlich etwas, das man lernen muss. Etwas, in dem man wachsen kann.

Dieses Buch soll dich dabei unterstützen, das Beten zu lernen. Es ist quasi ein »Do it yourself«-Kurs in einem der wichtigsten Fächer des Lebens, vielleicht dem wichtigsten überhaupt. Es ist keine Theorie, sondern es hat mit allen Aspekten des Daseins zu tun.

Und damit, wie dieses Dasein komplett anders werden kann. Auf dich wartet die Reise deines Lebens. Der größte Schatz und das schönste Geheimnis. Doch sei gewarnt: Danach bleibt nichts mehr, wie es war.

---

1 So der Philosoph Jürgen Habermas in seiner Rede zum Friedenspreis des deutschen Buchhandels 2001 über sich selbst.



# 1 Nichts.

## Nichts.

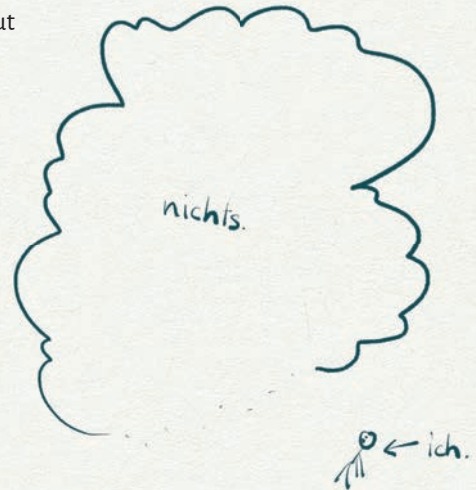
Meine linke Hosentasche fühlt sich so eigenartig leer an, denn darin fehlt etwas. Ich muss auch nicht hineingreifen, um auf irgendetwas zu reagieren. Mir keine Sorgen machen, dass in den nächsten Tagen irgendetwas summt oder klingelt. Denn in meiner Hosentasche ist nichts. Ich habe kein Handy dabei, kein Internet und auch nichts zum Arbeiten. Das fühlt sich fast nach Entzug an. Die letzten Tage waren so voll. Gespräche, Meetings, Projekte, Entscheidungen. Ich bin herausgerissen aus so vielen Themen, die noch vor ein paar Stunden mein ganzes Denken gefüllt haben. Und sitze jetzt seit einer halben Stunde im Auto, ganz allein – und ohne die mir sonst so unverzichtbar erscheinenden elektronischen Geräte.

Der erste aufmerksame Blick aus dem Autofenster. Grüne Maiwiesen ziehen vorbei und plötzlich die Frage, was man hier eigentlich den ganzen Tag macht, wenn man keine Kuh ist. Vier Tage im Allgäu, weit weg von allem. Bedeckter Himmel, leichter Regen. Von Dorf zu Dorf, in immer ländlichere Regionen. Dass es überhaupt so viel Landschaft gibt, so weit im Abseits. So viele Dörfer mit nie gehörten Namen. Nicht viel los hier. Nichts eigentlich.

Erst als sich der Schlüssel im Schloss umdreht und ich die Ferienwohnung betrete, trifft es mich mit voller Wucht. Ich werde hier vier Tage lang bleiben. Wie habe ich mich auf so eine Idee einlassen können?! Einfach einmal nichts tun, hat ein guter Freund mir geraten. Hm. Interessante Idee. Doch was bedeutet das genau, »nichts«? Also nur lesen oder schreiben? Nein, nichts. Meine Lebensziele

durchdenken? Nein, nichts. Wandern und die Natur erkunden? Auch das nicht. Wie bitte? Eigentlich ist es unfassbar. Doch irgendwie reizt es mich. Ja, was könnte denn eigentlich passieren? Bei dem Gedanken plötzlich Angst. Denn das ist so ungewohnt. Zumal, wenn man ein aktiver Mensch ist. Einfach nichts tun? Mit niemandem? Und ohne Input? Bei mir ist immer etwas los. Und wenn mal nichts los ist, dann suche ich mir was zu tun. Ich bin so ein Typ, der einen Stapel Bücher mit an den Strand nimmt. Der jede Wartezeit nutzt, um wenigstens irgendwelche Pläne zu schmieden. Die Welt retten zum Beispiel.

Doch jetzt sitze ich auf dem Sofa und starre ins allgäuer Nichts. Es fühlt sich so eigenartig an. Die Stille ist fast zum Anfassen dick und hüllt alles ein. Rötlich halb beschienene Wolken am frühen Abendhimmel. Die erste Stunde verrinnt. Das Honiggelb des späten Lichts auf den Hauswänden gegenüber. Die Lautlosigkeit tut fast weh. Keine Ahnung, wie das vier Tage lang auszuhalten sein soll. Vier Tage lang nichts. Doch wer weiß, was es noch zu entdecken gibt. Irgendwie fühle ich mich so, wie sich Neil Armstrong gefühlt haben muss, als er als Erster einen Schritt auf den Mond tat. Unerforschtes Terrain. Und die Ahnung, hier könnte etwas Großes auf mich warten.



**Nichts.** Was ist eigentlich, wenn nichts los ist? Ein Termin wurde abgesagt. Ein Freund kommt doch nicht. Die Arbeit ist schneller beendet als gedacht. Da, wo vorher eine Eintragung im Kalender war, ist nur noch weißes Papier.

Was geschieht, wenn nichts los ist? Meistens suchen wir uns dann etwas zu tun. Eine Pizza in den Ofen schieben, anfallende Hausarbeit erledigen, eine E-Mail schreiben oder einfach den Fernseher einschalten. Denn die Stille, das Nichts, ist eigenartig. Kopfhörer im Ohr, nebenher schnell noch Facebook checken. Oder jemanden anrufen, denn allein sein ist so eine Sache ... Warum



eigentlich? Ist da vielleicht Angst vor der Stille, dem Alleinsein? Was wäre so schlimm daran, wenn einmal Nichts wäre? Was wäre dann?

Die meisten Menschen verbringen ihr ganzes Leben auf der Flucht vor dem Nichts, das sie anspringt, wenn sie alleine sind und es nichts zu tun gibt. Deshalb gilt es stets, schnell irgendetwas anzuschalten, irgendetwas zu essen oder zu trinken, irgendetwas anzuschauen oder zu tun, nur nicht zur Ruhe zu kommen. Wegzulaufen. Das Problem ist: Irgendwann holt einen das Nichts trotzdem ein. Die gähnende Leere, die wie ein Krater vor den Füßen aufklafft, sobald die Wohnungstür hinter einem ins Schloss fällt. Der Morgen danach. Die Erschöpfung nach dem großen Projekt. Man stürzt sich einfach schnell in die nächste Ablenkung. Und danach in wieder eine Aktion. Und in eine weitere Ablenkung. Doch auch die wird enden. Irgendwann holt jeden das Nichts ein. Manchen erst, wenn er einmal im Krankenhaus liegt. Mit einem Burnout zu kämpfen hat. Eine Beziehung zerbricht. Die Rente ansteht oder der Job weg ist. Spätestens am Sterbebett jedenfalls gibt es kein Entfliehen mehr.

Eine Frage stellt sich dann mit unausweichlicher Wucht: Ist da vielleicht doch etwas? Gibt es einen Bereich »out of the box« oder gibt es einfach nur Nichts? Diese Frage ist wichtiger als jede andere im Leben. Und je später sie gestellt wird, desto länger verläuft das Leben am Eigentlichen vorbei. Wenn wir uns dem Nichts stellen, erklingt in jedem Augenblick eine leise Einladung: »Hör auf mit der Flucht. Es gibt unendlich viel zu entdecken.«

Das Problem ist: Du kannst das nur selbst herausfinden. Kopfwissen oder

**Wenn wir uns dem  
Nichts stellen,  
erklingt in jedem  
Augenblick eine  
leise Einladung:  
»Hör auf mit der  
Flucht. Es gibt  
unendlich viel zu  
entdecken.«**

NICHTS

auch ein bisschen anerzogener Glaube reichen nicht aus. Und damit sind wir auch schon bei der ersten Übung.



## Übung

Okay, wir starten. Und zwar in drei Schritten. Die erste Aufgabe: Such dir einen Ort, wo du möglichst ungestört bist. Man könnte auch sagen: Wo nichts ist. Je weniger, desto besser. Vielleicht nicht den Raum, in dem du momentan bist, sondern ein Zimmer, wo sonst niemand ist. Eine einsame Parkbank. Ein verborgener Ort im Garten. Eine ruhige Lichtung im Wald. Eine Kirchenbank. Es wäre gut, für die Übung insgesamt so viel Zeit zur Verfügung zu haben, dass an dem Ort selbst fünfzehn Minuten bleiben.

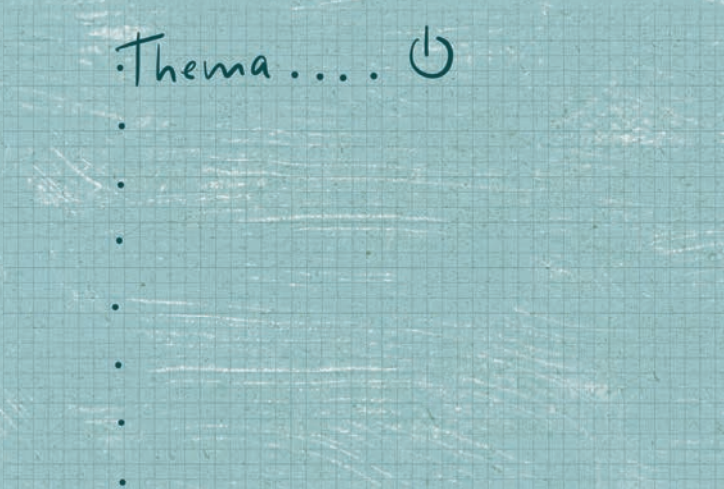
# Nichts.



Der zweite Schritt wird etwas schwieriger. Er lautet: abschalten. Es geht also konkret darum, etwas auszuschalten. Das Handy zum Beispiel. Und das sollte jetzt auch ausbleiben. Schalte die Musik aus. Sollten andere mit dir im Haus wohnen, dann sperr die Tür zu. Versuche, alles in den Flugmodus zu stellen, was dich ablenkt.



Ein bisschen schwieriger ist es, die Lautstärke im Inneren des Kopfes abzuschalten. Denn erst jetzt tritt vielleicht zutage, wie viel dort los ist. Leider kann man die Gedanken nicht ohne Weiteres auf stumm schalten. Aber eine kleine Entscheidung kann helfen. In diesen fünfzehn Minuten soll all das keine Rolle spielen. Sollten irgendein Thema oder irgendwelche To-dos im Kopf so laut sein, dass sie einfach nicht weggehen wollen, dann empfiehlt es sich, vor den fünfzehn Minuten Stift und Zettel zur Hand zu nehmen und die Themen stichpunktartig aufzuschreiben. Und dann male hinter jedes Thema ein kleines Off-Zeichen.





So, das war schon der schwierigste Part. Was jetzt kommt, ist ganz einfach. Öffne deine Hände. Diese kleine Geste erscheint vielleicht unwichtig, sagt aber ganz viel aus. Den ganzen Tag über haben wir »alle Hände voll zu tun«. Es gibt so viel zu »händeln«, man kann nicht einfach die »Hände in den Schoß legen«, man muss das Leben »in die Hand nehmen«, fest zupacken und nehmen, was man kriegen kann ... Die natürliche innere Haltung im Alltag ist die der geschlossenen Hände. Jetzt ist ein Zeitpunkt zum Loslassen gekommen. Sogar das HANDY wird jetzt nicht mehr festgehalten. Öffne die Hände. Wir haben nichts in die Welt mitgebracht und werden nichts aus ihr mitnehmen. Niemand hat das Leben wirklich in der Hand. Fühlt sich das wie ein sinnloses Spielchen an? Es ist mehr als das. Nur wer offene Hände hat, kann sich beschenken lassen. Nur wer offene Hände hat, kann berühren. Für heute genügt der Versuch, fünfzehn Minuten mit offenen Händen dazusitzen. Keine Sorge: Eine solche kleine Geste fällt nicht ins Leere, sondern kann wirklich etwas bewirken. Gott ist da. Er ist der Schöpfer, der dir alles geschenkt hat, woraus du bestehst und was du hast. Und wenn nichts ist ... dann kann doch alles reich und voll und tief sein. Doch das wird es nur dem, der den Grund des Lebens entdeckt. Und das ist Gott. Er ist nicht schwer zu finden, wenn die Ablenkungen abgeschaltet und die Hände geöffnet sind. Hältst du das aus? Versuche es einmal!



offen.