

## **Glauben einüben – Kann man Glauben lernen? Abschluss der Reihe zum Jahr des Glaubens**

Mehr als ein Jahr waren wir im „Jahr des Glaubens“ sensibel für das Thema „Glauben“, für die grundlegende Beziehung zu Gott, die uns Glaubende prägt. Und es ist, wie es mit all unseren Beziehungen als Menschen ist: Wir müssen etwas investieren, dass die Beziehung wächst; und das ist Vertrauen, Zeit und Bemühen. Wir sind und bleiben Lernende unser Leben lang. Denn wenn wir nicht dran bleiben, erkaltet und leidet die Beziehung, bis am Schluss nichts mehr bleibt. Dagegen wachsen Beziehungen, die gepflegt werden, und beschenken uns. So kann und soll Glauben immer neu und immer wieder gelernt und eingeübt werden. Beschenkt werden wir dabei meist um vieles reichlicher als wir dafür einbringen.

### **1. Christen als Schülerkreis um Jesus: Glauben nach seinem Beispiel lernen**

Wir Christen sind Jesusnachfolgende, Jünger und Jüngerinnen Jesu, wie der Kreis von Männern und Frauen, der ihn zur Zeit seines irdischen Lebens begleitet hat. Das griechische Wort im Neuen Testament für JüngerInnen – mathetai – bedeutet wörtlich Schüler, Lernende, Lehrlinge, sich in Ausbildung Befindliche.

So sind wir also als Christen, die als Gemeinschaft zu Jesus gehören, eine Lerngemeinschaft. Und schon in den Evangelien zeigt sich deutlich, dass Jesus davon ausging, dass diejenigen um ihn glauben lernen könnten.

Der erste Verkündigungssatz Jesu im Markusevangelium lautet: „Erfüllt ist die Zeit; das Reich Gottes ist da; kehrt um und glaubt an die Frohbotschaft!“ (Mk 1,15).

Bei der Seesturmgeschichte fragt er am Schluss, nachdem sich der Wind auf sein Wort hin gelegt hat: „Warum habt ihr solche Angst? Habt ihr noch keinen Glauben?“ (Mk 4,40). Er geht also davon aus, dass sie in der Gemeinschaft mit ihm schon Glauben hätten lernen können und fordert sie zu mehr Glauben auf. „Ihr müsst Glauben an Gott haben“, sagt er an anderer Stelle (Mk 11,22). Unzählige Male fordert er zu mehr Glauben auf, z. B. den Synagogenvorsteher Jairus, dessen Tochter sterbenskrank ist: „Fürchte dich nicht! Glaube nur!“ (Mk 5,36), oder den Vater des epileptischen Jungen: „Alles kann, wer glaubt!“ (Mk 9,23). Jesus beklagt oft genug den mangelnden Glauben der JüngerInnen und der Menschenschar um ihn herum: O unglückliches Geschlecht! ... Wie lange muss ich euch noch ertragen!“ (Mk 9,19).

An seiner Ungeduld merkt man, wie viel mehr er erhofft hatte. Dagegen lobt er oft Menschen, die er heilte: *Dein* Glaube hat dir geholfen, dich gerettet! Er sieht die Heilungen also gar nicht so sehr als *seine* Leistung an, sondern deutet sich mit seiner Heilkraft und Glaubenskraft als Unterstützer des Glaubens hilfsbedürftiger Menschen, die er zu mehr Glauben ermutigt.

Wir erfahren also als Christgläubige in unserem Glauben Unterstützung durch Jesu Geist und befinden uns von Anfang an unter seinen JüngerInnen, die oft genug versagen und Lernende bleiben. Das kann uns einerseits gelassen machen und andererseits ermutigen, Übende zu bleiben.

## 2. Glauben lernen – einige Tipps von dem Jesus der Evangelien

- „Lernt von den Vögeln des Himmels: Sie säen nicht, sei ernten nicht, sie sammeln nicht in Scheunen. Und euer himmlischer Vater ernährt sie doch! ... Lernt von den Lilien des Ackers, wie sie wachsen: Sie mühen sich nicht, sie spinnen nicht! Aber ich sage euch: Nicht einmal Salomo in seiner ganzen Pracht war gekleidet wie eine von ihnen! Wenn Gott das Gras des Ackers ... so bekleidet – wie viel mehr nicht euch, ihr Kleingläubigen!“ (Mt 26,28-30).

Lernen können wir also von der Welt um uns, von Pflanzen und Tieren, Gott zu vertrauen, dass er für uns sorgt. Die **Beziehung zur Schöpfung**, die Aufmerksamkeit auf Gottes Wirken in ihr, ist also eine gute Glaubenslehre. „Die Bäume, die Wurzeln und die Steine, die Felsen, sind die besten spirituellen Lehrmeister“, sagte der hl. Benedikt.

- Lernen können wir zu glauben auch, indem wir **uns an frühere Taten des Heils erinnern**, an Gelungenes, Durchgestandenes, Frohmachendes, ob wir es selbst erlebt haben oder in Glaubenszeugnissen von anderen (z.B. in der Bibel) gehört oder gelesen haben. „Erinnert ihr euch nicht?“ fragt Jesus die JüngerInnen, die schon zweimal erfahren haben, dass das Brot, das durch den himmlischen Vater gesegnet und von Jesus ausgeteilt wurde, mehr als genug zum Leben war und nun zum dritten Mal wieder nicht glauben können, dass das (eine!) Brot reicht (Mk 8,14-21). Erinnern birgt eine große Kraft in sich, denn es holt das in der Erinnerung Vorgestellte in die Gegenwart herein mit seiner Kraft, die damals rettete und etwas gelingen ließ. Im Gleichnis von den verlorenen Söhnen erinnert sich der Jüngere, als er bei den Schweinen sitzt und nichts zu essen hat, an die Fülle des Brotes beim Vater, das selbst für die Lohnsklaven reichlich ist. Die Erinnerung birgt so viel Kraft in sich, dass er aufstehen und zu seinem Vater gehen kann (Lk 15,17-20). Erinnern wir uns immer wieder an die guten Ereignisse unseres Lebens und durch regelmäßiges Lesen von Heilsgeschichten in der Bibel oder in Lebensgeschichten von Menschen, so stärkt uns das im eigenen Glauben.

- „Betet ohne Unterlass!“ (Lk 21,36) fordert uns Jesus auf. Oft ermutigt Jesus die ihm Nachfolgenden zu **inständigem und wiederholendem Beten**. „Es gibt ein Gebet in uns, das nie erlischt, unsere Sehnsucht. Die Worte, mit denen wir beten, lassen unsere Sehnsucht immer wieder aufflammen und geben ihr eine Ausrichtung. Lass deine Sehnsucht nicht erkalten. Im Tun des Guten betet die Sehnsucht in dir weiter“, schreibt Augustinus in einer Auslegung zu Ps 38,10.

Im Vaterunser ist z. B. auch alles Wesentliche enthalten (die Jünger baten nach Lk 11,1-3 Jesus, sie beten zu lehren). Dieses beten wir immer wieder und üben uns so in die Beziehung zum himmlischen Vater ein. Christen in den ersten Jahrhunderten beteten es z.B. oft dreimal am Tag wie das „Höre Israel“ im Judentum.

Zum Gebet gehört aber auch das Dranbleiben, wie Jesus im Anschluss an das Vaterunser bei Lukas in den Bildern vom hartnäckig bittenden Freund es veranschaulicht (V. 5-8).

Zum Beten gehört außerdem dazu die vertrauensvolle Haltung, die nicht ängstlich bittet, sondern Gott viel zutraut: „Alles, um was ihr auch betet und bittet, glaubt, dass ihr es empfangen habt, und es wird euch zuteil werden.“ (V. 9-13; vgl. Mk 11,24). Empfohlen wird im Markusevangelium im nächsten Satz dazu noch zu vergeben, so wir gegen jemand etwas haben, damit der Vater im Himmel auch uns vergibt und wegräumt, was zwischen uns und ihm steht. Beten ist außerdem eine Hilfe, nicht in Glaubenszweifel abzurutschen: „Wacht und betet, dass ihr nicht in Versuchung kommt. Der Geist ist zwar willig, aber das Fleisch ist schwach.“ (Mk 26,41). Das inständige Gebet bedeutet jedoch nicht, dass viele Worte gemacht werden müssen, es soll kein Plappern sein (Mt 6,7).

- Für einen vertieften Glauben ist es hilfreich, in einer **Haltung des Dienens** zu leben. Jesus grenzt sich bewusst von denen ab, die „herunterherrschen“, er sieht sich als Dienenden unter den Menschen und fordert die JüngerInnen auf, es ihm gleich zu tun (Mk 10,35-45). „Was ihr euch von anderen Menschen wünscht, das tut ihnen!“ (Mt 7,12). In dieser „goldenen Regel“ sieht Jesus „das ganze Gesetz und die Propheten“ (also die ganze Bibel) erfüllt.

### 3. Glauben lernen und einüben mit drei Grundübungen nach Ps 1

Auch im Alten Testament finden wir Anregungen und Empfehlungen, wie wir Glauben einüben können. Das Psalmenbuch ist das Gebetbuch der Bibel. Der Eröffnungspsalme 1 ist das „Tor zu den Psalmen“ (Erich Zenger), ein Tor zum Gebet überhaupt. Er ist zu verstehen als Einübung in die rechte Haltung zu Gott. Er ist wie ein Notenschlüssel für ein Lied, er gibt die Grundmelodie vor, die Grundstimmung und die Grundübungen, die uns helfen, in die fruchtbare Gottesbeziehung zu kommen.

- 1a Selig der Mensch,
- 1b der nicht geht im Rat der Gottlosen
- 1c und auf dem Weg der Sünder nicht steht
- 1d und am Sitz der Spötter nicht sitzt,
- 2a vielmehr an der Weisung Jahwes seine Lust hat
- 2b und in seiner Weisung murmelt bei Tag und bei Nacht.
  
- 3a Er wird sein wie ein Baum, gepflanzt an Wasserbächen,
- 3b der seine Früchte gibt zu seiner Zeit
- 3c und dessen Blätter nicht welken
- 3d und dem alles, was er tut, gelingt.
  
- 4a Nicht so die Gottlosen, nicht so,
- 4b vielmehr wie der Spreustaub, den wegweht ein Wind.
- 5a Darum bestehen Gottlose nicht im Gericht
- 5b und Sünder nicht in der Gemeinde der Gerechten.
  
- 6a Denn Jahwe kennt den Weg der Gerechten,
- 6b aber der Weg der Gottlosen führt in den Abgrund.

*Übersetzung: Erich Zenger*

Genannt werden Tag und Nacht als Übungszeit sowie die grundsätzlichen Tätigkeiten des Tages: gehen, stehen, sitzen. Die Übung ist also allzeit und allerorts möglich.

**Drei innere Grundhaltungen** werden außerdem angesprochen:

Am Anfang und am Ende des Psalms steht die **Entscheidung**, die für ein gelingendes Leben und eine gelingende Gottesbeziehung wichtig ist: Zu wissen, was schädlich ist und es zu meiden (hier die Spöttergesellschaft, die sich distanzieren, die Sünder, d.h., die sich gegen sich, gegen andere und gegen Gott verhalten und damit Gemeinschaft und Miteinander schädigen) und sich für das Gemeinschaftsförderliche zu entscheiden (V. 5).

Als zweite Grundhaltung wird die **Einübung** angesprochen. Gottes Weisungen werden eingeübt im Aufsagen, im Vor-sich-hin-murmeln (nicht wie in der Luther- oder Einheitsübersetzung: nachsinnen). Im wiederholten Aufsagen prägen sich wichtige Sätze und Botschaften ein. So wird im Orient allenthalben gelernt, im Auswendiglernen und Rezitieren. „Wer leise lernt, vergisst“, sagt ein Wort aus dem Talmud. Die Meditationstechniken aus dem Osten praktizieren es ähnlich mit Mantren (Wörtern, die innerlich als Geländer beim Meditieren benutzt werden).

Als dritte Grundhaltung wird eine innere **Ausrichtung** empfohlen. Hier im Psalm ist es das Bild vom fruchtbaren, immergrünen Baum an Wasserbächen. Ein Bild des Gelingens wird vor Augen gestellt, damit sich der Mensch dorthin entwickeln kann und auf dem Weg dahin gestärkt wird. Das Sehnsuchtsbild hat eine Anziehungskraft. So kann jeder Mensch sich sein Bild vor Augen stellen, dass ihm/ihr Ausrichtung gibt.

Die drei Grundhaltungen können jeden Tag am Morgen eingenommen werden in Gesten und in der inneren Einstellung:

- eine Entschiedenheit für Zuwendung und Mitmenschlichkeit
- eine Einübung in ein Wort der Schrift, ein Gebet, ein Wort, das einen durch den Tag begleiten kann
- eine innere Ausrichtung auf ein Sehnsuchtsbild hin.

## 4. Glauben einüben, Glauben lernen – einige praktische Hinweise

Die obigen Ausführungen haben schon zahlreiche Impulse enthalten, die zum Einüben des Glaubens dienen können. Einige werden hier noch zusammengefasst:

### 4.1. Übungen und Gebet

Im Laufe der Monatsbeiträge wurde öfters zu **Körperübungen** eingeladen. Körperhaltungen helfen für die Einübung innerer Haltungen, da wir Körper sind und nicht nur einen Körper haben.

Dazu gehören z.B. das meditative Gehen mit dem Wort „Amen“ (s. 12/2012: Glauben als Bestand haben (Jes 7) oder die Kreuzgesten (s. 09/2013: Glauben im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes).

Ebenso wurde angeregt zu geistlichen Übungen und Besinnungen. Diese gibt es weiterhin in zahlreichen Angeboten für **Exerzitien im Alltag**, in täglichen **Gebetsbegleitern** wie dem „Te Deum“ (ausgezeichnete Texte, Verlag Katholisches Bibelwerk) oder dem „Magnificat“ und im Advent und der Fastenzeit mit dem sehr gut aufbereiteten Lese- und Gebetsprojekt „**Lectio Divina**“ des Katholischen Bibelwerks.

Im Sinn des in Mt 6,7 empfohlenen knappen Gebets und Nichtplapperns können **Kurzformeln des Glaubens** eingeübt werden im wiederholenden Aufsagen oder verweilenden Drandenken, wie z.B. die sog. Gnadenformel: „Jahwe ist ein barmherziger und gnädiger Gott, langmütig und reich an Huld und Treue.“ (Ex 34,6).

Oder das Gottes- und Nächstenliebe-Gebot:

„Du sollst Jahwe, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft, und deinen Nächsten wie dich selbst“ (Lev 19,18; Mk 12,29-31).

„Was du dir von anderen wünschst, das tu ihnen!“ (Mt 7,12).

„Ich glaube, hilf meinem Unglauben“ (Mk 9,24).

„Vertraut ihr nicht, seid ihr nicht betreut“ (Jes 7,9).

## 4.2 Erinnern und wahrnehmen

**Erinnern** können wir Glaubenden uns vor allem mit Hilfe der Bibel, allein oder in Gruppen. Regelmäßige Bibellesung oder Bibelarbeiten stärken den Glauben durch die immer neue Aneignung von Erzählungen vom Glauben biblischer Personen, von ihrem Ringen und Gelingen, ihrer Jesusbeziehung, ihrer Ermutigungen in Briefen an Gemeinden usw.

Für die tägliche Bibellese eignet sich der **Ökumenische Bibelleseplan**, nach dem man in vier Jahren das Neue Testament ganz liest und in acht Jahren das Alte Testament. Einen Bibelleseplan gibt es gedruckt zu beziehen hier beim Katholischen Bibelwerk e.V.

Gut geeignet für eine tägliche, bekömmliche „Dosis“ Bibel ist auch der bisher vierbändige **Kurzkommentar zu den Evangelien** (der noch um die Apostelgeschichte ergänzt wird, Titel der Bände s. unten im Anhang). Jeden Tag wird ein Abschnitt gelesen mit dem zugehörigen Kommentar (= genau eine Doppelseite). So erschließt sich Jesu Botschaft immer mehr. Man kann das Evangelium auch nach dem Lesejahr wählen (Lesejahr A: Mt, Lesejahr B: Mk, Lesejahr C: Lk; dazu wird in jedem Lesejahr aus dem Johannesevangelium in der Osterzeit gelesen).

Erinnern können wir uns auch mit Hilfe anderer Literatur zu Glaubensthemen, mit dem „**Wort zum Tag**“ im Radio o. ä.

**Wahrnehmen** können wir aufmerksam die Welt und Schöpfung um uns und in ihr nachspüren, wie Gott uns darin anspricht. Je mehr dies geübt wird, umso deutlicher wird es wahrnehmbar.

### 4.3. Gewohnheiten ändern

Gewohnheiten, die uns immer wieder dazu bringen, unsere Bemühungen um mehr Glauben hintan- oder gar einzustellen, können geändert werden. Das braucht aber Zeit. Erfahrungsgemäß dauert es mindestens vier Wochen, manche sagen, es dauere 30-60 Tage. Und wenn man zurückfällt in den alten Schlendrian oder Rückschläge anderer Art erleidet, so ist wichtig: nach jedem Fallen wieder aufstehen, einfach weiterüben.

Am Schluss sollen zwei Worte der Schrift stehen als Ermutigung, aus dem AT und aus dem NT:

Ihr werdet Jahwe, deinen Gott, wieder suchen.  
Du wirst ihn auch finden,  
wenn du dich mit ganzem Herzen und mit ganzer Seele um ihn bemühst.  
Wenn du in Not bist, werden alle diese Worte dich finden.  
In späteren Tagen wirst du zu Jahwe, deinem Gott, zurückkehren  
und auf seine Stimme hören.  
Denn Jahwe, dein Gott, ist ein barmherziger Gott.  
Er lässt dich nicht fallen  
und gibt dich nicht dem Verderben preis  
und vergisst nicht den Bund mit deinen Vätern,  
den er ihnen beschworen hat.

*Dtn 4,29-31*

Amen, das sage ich euch:  
Wenn ihr Glauben habt und nicht zweifelt,  
dann werdet ihr nicht nur das vollbringen,  
was ich (mit dem Feigenbaum) getan habe;  
selbst wenn ihr zu diesem Berg sagt:  
Heb dich empor und stürz dich ins Meer!,  
es wird geschehen.

*Mt 21,21*

*Anneliese Hecht*

## **Anhang:**

### **Die Reihe der Kurzkomentare beim Kath. Bibelwerk e.V.:**

#### **Eine universale Jesusgeschichte**

Das Matthäusevangelium

aus dem Urtext übersetzt und kommentiert von Uta Poplutz

2011, 280 S., 24,80 €, ISBN: 978-3-940743-88-2, 24,80 €.

#### **Das älteste Jesusbuch**

Das Markusevangelium

aus dem Urtext übersetzt von Hans Thüsing und kommentiert von Hans Thüsing und Anneliese Hecht

2011, 152 S., 13,80 €, 2. neu bearbeitete und erweiterte Auflage (1. Aufl. 2008), ISBN 978-3-940743-89-3, 13,80 €.

#### **Die lebendigste Jesuserzählung**

Das Lukasevangelium

aus dem Urtext übersetzt von Rudolf Pesch und kommentiert von Thomas P. Osborne

2. erweiterte Auflage 2013, 296 S., 978-3-940743-87-9, 24,80 €.

#### **Eine wortgewaltige Jesusdarstellung**

Das Johannesevangelium

aus dem Urtext übersetzt und kommentiert von Joachim Kügler,

2012, 280 S., ISBN 978-3-940743-86-2, € 19,80

#### **Jesu Taten gehen weiter.**

Die Apostelgeschichte

aus dem Urtext übersetzt von Michael Hartmann

und kommentiert von Thomas P. Osborne

2014. 296 S., ISBN: 978-3-940743-85-5, 24,80 €.