

## **Kapitel 6: Die Bergpredigt: Almosengeben, Gebet und Fasten**

*[Das christliche Gebet]*

### **1. Hinführung**

Die Lehre Jesu in seiner ersten Predigt auf dem Berg ist sehr wichtig für jeden Jünger, der dem Weg und der Weise des Meisters folgen will. Jesus hatte zu diesem Zeitpunkt nach seiner Taufe schon vierzig Tage gefastet. Er hatte gebetet und mit der Heilung vieler Kranker Gutes gewirkt (Matthäus 4). Nach dieser Tätigkeit gibt er nun den Jüngern und dem Volk eine Lehre, die durch die Jahrhunderte die Lebensregel für jeden Christen bleiben wird.

Was ist die Lehre Jesu über Almosen, Gebet und Fasten? Hast du dich nicht früher schon um diese Dinge gekümmert? Was ist deiner Meinung nach neu unter den Dingen, die wir heute hier behandeln werden?

Wir werden versuchen dies herauszustellen, wobei wir uns auf die Bedeutung des christlichen Gebets und seine verschiedenen Arten und Methoden konzentrieren werden.

### **2. Lektüre und Erläuterung des Evangeliums**

#### **Die Bergpredigt: Almosengeben, Gebet und Fasten (Matthäus 6,1-18)**

*«1 Hütet euch, eure Gerechtigkeit vor den Menschen zur Schau zu stellen; sonst habt ihr keinen Lohn von eurem Vater im Himmel zu erwarten. 2 Wenn du Almosen gibst, lass es also nicht vor dir her posaunen, wie es die Heuchler in den Synagogen und auf den Gassen tun, um von den Leuten gelobt zu werden. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. 3 Wenn du Almosen gibst, soll deine linke Hand nicht wissen, was deine rechte tut. 4 Dein Almosen soll verborgen bleiben, und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. 5 Wenn ihr betet, macht es nicht wie die Heuchler. Sie stellen sich beim Gebet gern in die Synagogen und an die Straßenecken, damit sie von den Leuten gesehen werden. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. 6 Du aber geh in deine Kammer, wenn du betest, und schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. 7 Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört,*

wenn sie viele Worte machen. 8 Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet. 9 So sollt ihr beten: Unser Vater im Himmel, dein Name werde geheiligt, 10 dein Reich komme, dein Wille geschehe wie im Himmel, so auf der Erde. 11 Gib uns heute das Brot, das wir brauchen. 12 Und erlass uns unsere Schulden, wie auch wir sie unseren Schuldnern erlassen haben. 13 Und führe uns nicht in Versuchung, sondern rette uns vor dem Bösen. 14 Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben. 15 Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, dann wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben. 16 Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, das sage ich euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. 17 Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht, 18 damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der auch das Verborgene sieht; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.»

## 2.1 Erläuterung

Almosengeben, Gebet und Fasten, bekannt als die drei integrativen Wörter, die im Arabischen mit dem Buchstaben S beginnen, stellen die Säulen des menschlichen und geistlichen Gleichgewichts dar. Das Almosengeben integriert die zwischenmenschlichen Beziehungen, das Gebet die Beziehung des Menschen zu Gott und das Fasten die Beziehung des Menschen zu sich selbst. Wenn der Mensch in Bezug auf eines dieser Grundverhältnisse versagt, verliert er sein Gleichgewicht und seine Ausrichtung auf die Erlangung der Heiligkeit.

Jesus betont, dass wahre Frömmigkeit nicht darauf abzielt, sich vor den Menschen zur Schau zu stellen (Matthäus 6,1). Im Gegensatz zur Heuchelei, wo vom Menschen das zur Schau gestellt wird, was im Gegensatz zu seiner Wirklichkeit steht, empfiehlt Jesus die Frömmigkeit im «*Verborgenen*» zu praktizieren: nicht im Sinne einer rein internen Religion, in der sich die religiösen Handlungen verflüchtigen, sondern durch ein Glaubensleben, in dem wir eine persönliche Beziehung zu Gott, dem Vater, leben. Die Werke des Menschen (Almosengeben, Gebet, Opfer etc.) erhalten allein aus dieser lebendigen Verbindung mit dem Vater einen christlichen Sinn. Von hier aus verstehen wir die Bedeutung der Belohnung: Sie ist nicht eine von den Menschen von außen gegebene Begutachtung der gerechten Taten, die wir vollbracht haben, sondern die natürliche Reaktion des Vaters auf sein Kind, das er ganz und gar kennt.

Das geforderte Almosen (= die geforderten Werke der Nächstenliebe, der Wohltätigkeit) ist nicht ein oberflächliches Geben von materiellen Gütern oder von Besitz, sondern ein Akt der «Barmherzigkeit» gegenüber jeglichem Mitmenschen, der sich in Not befindet. Der Grund für die Aufforderung zum Almosengeben liegt im barmherzigen Verhalten Gottes gegenüber all denen, die sich an ihn wenden. Das Bild vom Vor-sich-her-Posaunen in den Synagogen und auf den Gassen will auf die theatralische Selbstdarstellung dessen hinweisen, dem es nicht um die wahre Beziehung zu Gott geht, sondern um das Lob und Ansehen seitens der Menschen. Die Beziehung zu Gott ist der Ausgangspunkt und der Zielpunkt des wirklich liebevollen Handelns, mit anderen Worten: Gott soll die Handlung wahrnehmen, nicht der Mensch.

Die gegenseitige Beziehung zwischen Almosengeben, Gebet und Fasten hat der heilige Augustinus folgendermaßen zum Ausdruck gebracht: «Wenn du möchtest, dass dein Gebet zum Himmel steigt, gib ihm zwei Flügel: Fasten und Almosen.» Weil Gott ein Vater ist, der weiß, was seinen Kindern nützt, ist es nicht nötig, wie die Heiden mit vielen Worten zu plappern. In der Tat griffen die Heiden auf magische Zauberriten und Formeln zurück und glaubten, dass sie mit einem Übermaß an Schreien und Worten die Götter zwingen könnten, auf ihre Forderungen einzugehen. In diesem Kontext lehrte Jesus seine Jünger das «*Vaterunser*», das immer in der ersten Person Plural gebetet wird und so zum Ausdruck bringt, dass es ein Band der Gemeinschaft zwischen uns, den Menschen und Gott ist. Im «*Vaterunser*» findet man zwei Teile: In den ersten drei Bitten geht es um die Verwirklichung des Gottesreiches und in den vier letzten Bitten um das, was materiell und geistlich notwendig ist, um dieses Reich zu verwirklichen.

Genauso wie bei Almosengeben und Gebet empfiehlt Jesus auch das Fasten im Verborgenen zu vollziehen. Er hat uns nicht im Detail vorgeschrieben, wie wir fasten sollen, aber er hat geboten «*im Verborgenen*» zu fasten, wobei er der Kirche die Aufgabe überlassen hat, die entsprechenden detaillierten Vorschriften zu formulieren. Fasten ist nichts anderes als ein Mittel, den Leib und die schlechten Neigungen zu besiegen. Es ist die innere Vorbereitung, um über das Pascha des Messias, vom Stand der Sünde überzugehen in den Stand der Gnade. Unsere Entscheidungen in Bezug auf Essen und Trinken dürfen auf keinen Fall zum Anlass für Streit mit den Brüdern und Schwestern werden, denn die Liebe muss den Vorrang in unserem Fasten haben, wie der heilige Paulus sagt: «*Wenn wegen einer Speise, die du isst, dein Bruder verwirrt und betrübt wird, dann handelst du nicht mehr nach dem Gebot der Liebe. Richte durch deine Speise nicht den zugrunde, für den Christus gestorben ist*» (Römer 14,15).

## 2.2 Aktualisierung

Im Kontext der religiösen Perversionen, die damals in der jüdischen Gesellschaft verbreitet waren, hat Jesus gelehrt, wie der Mensch ernsthaft und mit Aufrichtigkeit handeln sollte, um dem Heilswillen Gottes zu entsprechen. So hat er den äußeren Schein verurteilt und größten Wert auf ein überzeugendes Glaubensleben vor Gottes Angesicht gelegt. Jesus wendet sich in diesem Evangelium in besonderer Weise an die frommen Gläubigen und warnt sie vor Heuchelei und religiöser Zurschaustellung. Gleichzeitig ermutigt er sie, mit Gott in einer tiefen, inneren Beziehung zu leben.

In der Bergpredigt hat Jesus nach den Seligpreisungen von seinen Jüngern gefordert, dass ihre Gerechtigkeit die der Schriftgelehrten und Pharisäer übertreffen soll (Matthäus 5,20). Dieses Mehr ist nicht quantitativ, sondern qualitativ zu verstehen. So wäre eine wichtige Frage, die sich jeder Gläubige stellen sollte: Warum betest du? Was ist der eigentliche Sinn des Almosengebens? Und welchen Sinn verbindest du mit deinem Gebet, wenn du dich gleichzeitig weigerst, mit deinem Nachbarn zu sprechen? Falls alle deine Handlungen zum Ziel haben, deine eigene Befriedigung zu erreichen oder nur den Menschen zu gefallen, dann bedeutet dies, dass du die Mittel der Frömmigkeit wie Almosengeben, Gebet und Fasten heuchlerisch benutzt. Das ist es, was Gott vor allem verabscheut! Andererseits jedoch versichert das Evangelium hier denjenigen, die Almosengeben, Beten und Fasten «*im Verborgenen*» vollziehen, dass sie ihrer Belohnung nicht verlustig gehen werden. Das ist genau das Thema unseres nächsten Treffens: Es besteht keinerlei Notwendigkeit, sich um das Gottesreich Sorgen zu machen, denn Gott der Vater kümmert sich um seine Kinder, kennt sie und liebt sie.

### **3. Theologische und geistliche Lehre**

#### **Das christliche Gebet**

Alle Religionen praktizieren das Gebet. Was ist das Besondere am christlichen Gebet? Als Jesus seine Jünger lehrte zu beten, hat er sie gelehrt zu sprechen: «*Unser Vater*». Das Besondere des christlichen Gebetes besteht darin, dass es dich in die Gegenwart deines Vaters stellt, der Gott selbst ist. Wenn sich das vollzieht, dann wird dein Gebet nicht von Angst geprägt und ein bloßer Akt der Pflichterfüllung sein, sondern es wird eher Ausdruck des restlosen Vertrauens der Kinder in ihren Vater sein. Jesus betete in der Tat in dieser Grundhaltung zu seinem Vater. Seine Sendung bestand darin, uns zu Adoptivkindern seines Vaters zu machen. Deshalb hat er nicht gewollt, dass wir wie Sklaven zu ihrem Herrn beten, sondern im Geist der Sohnschaft, in dem wir Gott mit «*Vater unser*» anrufen.

Das Gebet des Christen ist nicht losgelöst vom Gebet der anderen. Wenn du im Verborgenen in deinem Zimmer betest, in Worten, die aus deinem Herzen kommen, und wenn du vor Gott, deinem Vater, deine Sorgen zum Ausdruck bringst, dann wird Jesus dein Gebet erhören und es mit dem Gesamt der Kirche verbinden, während er selbst für dich eintritt vor Gott dem Vater.

Das Gebet vollzieht sich nicht in Trennung vom Leben. Auch ist es nicht recht, Gott mit unseren Lippen zu loben, während unser Herz fern ist von ihm. Jesus trägt unser Gebet so, als ob er den Mangel kompensieren wolle, den unsere Sünden verursachen. Was für eine gute Botschaft ist es doch zu wissen, dass mein Gebet mit dem Gebet Jesu und seiner Kirche verbunden ist! In diesem Sinn betrachten wir auch unsere Gebete als Verlängerung der heiligen Messe; von ihr nehmen sie ihre ganze Kraft.

Ist das tägliche Gebet obligatorisch? Der Herr verpflichtet uns nicht zu beten, aber es gilt darauf zu achten, dass wir unserer Beziehung zu ihm treu bleiben. Deshalb ist es äußerst wichtig, dass wir uns jeden Tag Zeit nehmen fürs Gebet, möglichst mehrere Male täglich. Da stellen wir uns vor den Herrn und bringen ihm gegenüber unsere Gedanken und Sorgen zum Ausdruck. Wir legen unsere Anliegen vor ihn, aber verharren dann auch in Schweigen, damit wir hören, was er uns sagen will. Das Gebet ist ein Gespräch, in dem ich zuhöre und spreche. Die Heiligen beschreiben das Gebet als die Zeit, in der ich Gott anschau und ihn liebe: sei es in der Haltung des Sitzens, des schweigenden Schauens mit meinem Herzen oder in der Feier heiligen Eucharistie oder durch die Betrachtung des Gekreuzigten oder einer Ikone. In jedem Fall bitte ich Gott, mit seiner Liebe mein Wesen zu durchdringen.

Es gibt natürlich auch das gemeinsame Gebet, das unseren christlichen Glauben bereichert. Wir können gemeinschaftliche Gebete allein oder zusammen mit anderen sprechen, wie etwa das «*Vater unser*», das «*Gegrüßt seist du, Maria*», Lieder, Psalmen etc.

#### **4. Zum Lesen und Meditieren**

Lesung aus einer Predigt des heiligen Johannes Chrysostomos († 407)

#### **Das Gebet ist das Licht der Seele**

Das größte Gut ist das Gebet, das persönliche Gespräch mit Gott. Es bedeutet Mitteilung und Vereinigung mit Gott. So wie die Augen des Menschen erhellt werden, wenn sie das Licht sehen, so wird die Seele, die sich nach Gott ausstreckt, erleuchtet durch ein unbeschreibliches Licht. Das Gebet ist also nicht ein äußerliches Geschehen, sondern es quillt hervor aus dem Herzen. Es beschränkt sich nicht auf Stunden und bestimmte Zeiten, sondern es geschieht dauernd, Tag und Nacht. Es reicht nicht, nur zum Zeitpunkt des Gebetes unsere Gedanken auf Gott zu richten. Vielmehr sollten wir auch zu Zeiten, wenn wir uns mit anderen Dingen beschäftigen, wie z. B. der Betreuung von Armen oder anderen guten Werken, unser Verlangen und Gedenken an Gott mit diesen Beschäftigungen verbinden, so dass alles wie eine sehr geschmackvolle Speise wird, gewürzt mit der Liebe Gottes, aufgeopfert dem Herrn des Alls.

Das Gebet ist das Licht der Seele, die wahre Erkenntnis Gottes. Es vermittelt zwischen Gott und dem Menschen. Durch das Gebet erhebt sich die Seele zum Himmel wie ein Kind zu seiner Mutter. Das Gebet schreit aus zu Gott, weinend, dürstend nach der göttlichen Milch. Und wenn immer es seine intimsten Wünsche zum Ausdruck bringt, empfängt es von Gott Geschenke, die die gesamte geschaffene Natur übersteigen. Durch das Gebet nähern wir uns Gott in Ehrfurcht. Es ist die Freude und Ruhe der Seele.

Das Gebet führt uns zum himmlischen Brunnen. Es erfüllt uns mit dem Trank des Himmels. Aus ihm entspringt in uns die Quelle des ewigen Lebens. Das Gebet versichert uns der kommenden guten Dinge, und durch den Glauben erlangen wir die beste Kenntnis der gegenwärtigen Güter. Denkt nicht, dass das Gebet auf Worte beschränkt ist, es ist ein Ansturm auf Gott, eine seltsame Liebe, die nicht aus den Menschen kommt. Wie der Apostel es beschrieb: *«So nimmt sich auch der Geist unserer Schwachheit an. Denn wir wissen nicht, worum wir in rechter Weise beten sollen; der Geist selber tritt jedoch für uns ein mit Seufzen, das wir nicht in Worte fassen können»* (Römer 8,26) Wenn Gott jemandem dieses Gebet anbietet, bereichert er ihn mit einem Reichtum, den ihm niemand entreißen kann, und einem himmlischen Essen, das die Seele sättigt. Wer es einmal gekostet hat, besitzt eine ewige Sehnsucht nach Gott, wie ein verzehrendes Feuer, die sein Herz entflammt. Lass das Gebet in seiner Fülle aus dir hervorsprudeln, und du wirst die Kammer deines Herzens mit Güte und Demut schmücken und es im Licht der Wahrheit aufleuchten lassen im Glanz guter Taten. Verschönere dein Haus nicht mit Mosaiken, sondern eher mit deinem Glauben und mit deiner Großmut. Stelle das Gebet ganz oben auf dein Gebäude und vervollständige es so. So wird dein Zuhause würdig, den Herrn zu empfangen, als wäre es ein königlicher Palast. Du, der du dank der Gnade den Herrn ihn sozusagen im Tempel deiner Seele besitzt. (6. Predigt. Über das Gebet)