

*Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden,
die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen.
Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht,
noch ehe ihr ihn bittet.*

So sollt ihr beten:

*Unser Vater im Himmel,
geheiligt werde dein Name,
dein Reich komme,
dein Wille geschehe*

wie im Himmel, so auf der Erde.

Gib uns heute das Brot, das wir brauchen!

Und erlass uns unsere Schulden,

wie auch wir sie unseren Schuldnern erlassen haben!

Und führe uns nicht in Versuchung,

sondern rette uns vor dem Bösen!

*Matthäus-Evangelium 6, 7–13
(Einheitsübersetzung)*

Bei den uns sehr vertrauten Gebeten, die wir oft sprechen, passiert es uns, dass wir „heidnisch“ werden. Wir plappern, wir leiern... Was kann helfen gegen die Andächtigkeitsinflation? – Das Exerzitienbuch des heiligen Ignatius rät zu einer geistlichen Übung:

Ich nehme Platz an einem ruhigen Ort für eine bestimmte Zeit (15 bis 30 Minuten). Ich bitte Gott um die Gnade, ganz auf ihn ausgerichtet zu sein und auf Jesus Christus, der mir jetzt im Evangelium begegnet. Ich stelle mir den Schauplatz vor: Hier ist es die Bergpredigt. Viele Menschen sind gekommen, sie schauen auf Jesus voller Erwartung. Da setzt sich Jesus auf der Anhöhe auf einen Stein: Alle kommen näher. Ich finde meinen Platz unter ihnen... Ich schaue und höre...

Starke Zusprüche kommen an bei mir: „Ihr seid das Licht der Welt... Sorgt euch nicht ängstlich: Seht die Vögel des Himmels...“ Dann spricht Jesus vom Beten und vom liebenden, barmherzigen Gott, der weiß, was wir brauchen. Und jetzt steht Jesus auf, und alle spüren: Er öffnet uns sein Herz, er lässt uns in seine Seele schauen. Er lädt uns und auch mich ein, mit ihm zu beten: „So sollt ihr beten! Betet mit mir!“ Mit ihm schauen wir auf zum Himmel, auch die Hände sind zum Himmel hin offen.

Jesus spricht: Unser Vater im Himmel, geheiligt werde dein Name. Und wir alle wiederholen die Anrufung: Unser Vater im Himmel, geheiligt werde dein Name. Und Jesus betet weiter vor, und wir wiederholen das Wort, Satz für Satz... Am Ende sind alle ergriffen von diesem Gebet mit Jesus und sie beschließen die geistbeseelte Andacht mit dem Lobpreis, den sie aus dem Synagogengottesdienst kennen: Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit, Amen. – Gute Andacht mit dem Vaterunser!