

Wie beten, um erhört zu werden?

(2026)

Die Psychologin und Gerichtsgutachterin Esther Bocwyt (geb. 1985), sagt: Wir leben in einer Welt der zunehmender Sensibilität. Verletzlichkeit gilt als Kompetenz, Achtsamkeit als Reife, das „innere Kind“ (unverarbeitete Ereignisse und Gefühle aus der Kindheit) als Zugang zur eigenen Tiefe. Der Trend: Wer so die eigenen Kräfte kennt, soll das eigene Leben gestalten können. (Quelle: NZZ, 12. Januar 2026)

Anlehnend an Bocwyt, sehe ich es so: Gewiss, Psychologie kann erhellen, wo verdrängte Probleme noch existieren. Doch die starke Konzentration auf das eigene *Innenleben* führt auch dazu, dass wir die

anderen als oft Ausdruck unseres eigenen „Ich-Zustandes“ wahrnehmen, das heißt, dass wir unsere eigenen Ansichten, Erfahrungen, Erkenntnisse und ähnliches auf andere projizieren in der Erwartung, dass sie das akzeptieren. Meistens ist es aber nicht so. Wir merken nicht, dass dieses Verhalten ein „**Biotop**“ für unsere **Eigenwilligkeit** werden kann, das den anderen aber nicht gefällt. Dieses Phänomen kommt häufig auch bei gläubigen Menschen vor.

Die heilige Hildegard von Bingen (1098-1179) sagt in diesem Zusammenhang: Viele suchen Gott mit hingeebenen Herzen und halten ihn fest, wenn sie ihn gefunden haben. Doch auch viele treiben ihr *Spiel mit Gott*. Denn ohne Demut und Denkanstrengung wollen sie an ihn herantreten und von ihm Besitz nehmen. Sie denken sich ihre Heiligkeit selber aus, bilden sich ein alles zu können, was sie vorhaben. Sie wollen nicht wissen, wer sie gebildet hat und wer ihr Gott ist. (Quelle: Mystische Texte des Mittelalters, Hildegard von Bingen / Philipp Reclam jun. 2007, S. 59-60)

Ich durfte ich den letzten zwanzig Jahren bei zahlreichen Katholiken in ihre Seele blicken und gute Gespräche führen. Was mir dabei aufgefallen ist: Diejenigen, die sich in ihrem Glaubensleben zu sicher fühlten, wirkten autoritär, insbesondere wenn sie andere, etwa Familienangehörige, für den Glauben gewinnen wollten. Auch sie merkten nicht, dass sie von ihrem Eigenwillen beherrscht wurden.

Nun wie sollen wir beten, um den Willen Gottes zu erkennen? Im Folgenden ein Beispiel aus dem Alten Testament.

Was ein demütiges Gebet aushält und bewirkt

Im ersten Buch Samuel (10-19) lesen wir:

„Hanna war verzweifelt, betete zum HERRN und weinte sehr. Sie machte ein Gelübde und sagte: HERR der Heerscharen, wenn du

das Elend deiner Magd wirklich ansiehst, wenn du an mich denkst und deine Magd nicht vergisst und deiner Magd einen männlichen Nachkommen schenkst, dann will ich ihn für sei ganzes Leben dem HERRN überlassen (...) So betete sie lange vor dem HERRN.“

Der amtierende Priester Eli beobachtete sie genau. Hannas Lippen bewegten sich, doch ihre Stimme war nicht zu hören. Eli hielt sie deshalb für betrunken und sagte zu ihr: „Wie lange willst du dich noch wie eine Betrunkene aufführen? Sieh zu, dass du deinen Weinrausch los wirst! Hanna gab zur Antwort: Nein, Herr! Ich bin eine unglückliche Frau. Ich habe weder Wein noch Bier getrunken; ich habe nur dem HERRN mein Herz ausgeschüttet. Halte deine Magd nicht für eine nichtsnutzige Frau; denn aus großem Kummer und Traurigkeit habe ich so lange geredet. Eli erwiderte und sagte: Geh in Frieden! Der Gott Israels wird dir die Bitte erfüllen, die du an ihn gerichtet hast. Sie sagte: Möge deine Magd Gnade finden vor deinen Augen. Dann ging sie

weg; sie aß wieder und hatte kein trauriges Gesicht mehr.“

(Hinweis: Gott dachte an Hanna, sie wurde schwanger. Sie gebar einen Sohn und nannte ihn Samuel)

Auch die Kirchenlehrerin hl. Teresa von Avila (16. Jhd.), kennt diese Gebetsart. Sie schreibt: „Mir scheint, dass diese Gebetsweise eine gut fühlbare Vereinigung der ganzen Seele mit Gott ist (...), dass seine Majestät den Seelenkräften erlauben will, das *Großartige* erkennen zu können, was er da wirkt, und sich darüber zu freuen.“

(Quelle: Teresa von Avila „Freundschaft mit Gott“, Serie Piper, 1987, S. 73)

Zum Schluss stellt sich für mich die Frage: Wonach sollten wir suchen, damit **auch wir etwas Großartiges** finden, das uns Freude macht? Ich denke, sowas hat mit Gotteserkenntnis zu tun, die Gott der demütigen Hanna geschenkt hat. Hören wir, wie sie Gott lobt, nachdem ihr Gebet erhört wurde: (Auszug)

„Mein Herz ist voll Freude über den HERRN (...) denn ich freue mich über deine Hilfe (...) Redet nicht immer vermessen, kein freches Wort komme aus eurem Mund; denn der HERR ist ein wissender Gott und bei ihm werden die Taten geprüft. Der Bogen der Helden wird zerbrochen, die Wankenden gürten sich aber mit Kraft (...) Der HERR macht arm und macht reich, er erniedrigt und erhöht. Er behütet die Schritten seiner Frommen, doch die Frevler verstummen in der Finsternis; denn der Mensch ist nicht stark aus eigener Kraft.“

(1 Samuel 2,1-10)

Lassen wir dieses erhabene Loblied auf uns einwirken und Kraft aus ihm schöpfen.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. phil. Martha von Jesensky