

## UNSER TÄGLICHES BROT GIB UNS HEUTE

Mit dieser Bitte beginnt die zweite Strophe des Vaterunsers, in der Bitten formuliert werden, die das Gelingen unseres Lebensalltags im Auge haben. Zunächst geht es um das Lebensnotwendige im Hier und Heute – um das Brot, das uns täglich nährt, aber auch um das Brot, das uns das ewige Leben schenkt.

### „Urwort“ Brot

Brot ist ein „Urwort“, in dem sich alles, was wir zum Leben brauchen, sammelt. Die Bitte um das tägliche Brot ist zunächst sicher eine Bitte um die notwendige Nahrung, dass es an Brot nicht fehle. Genügend Brot zu haben ist keine Selbstverständlichkeit. Uns Mitteleuropäern ist dieses Bewusstsein zwar fast abhandengekommen, da wir nur in den nächsten Supermarkt gehen müssen,

um aus dem reichen Angebot auszuwählen, wonach uns gerade der Sinn steht. Aber wenn wir vom Hunger in Afrika und anderen Hungergebieten hören, dann blitzt vielleicht doch wieder auf, dass die Bitte um das tägliche Brot in unserer globalisierten Welt noch keineswegs überholt ist.

Brot meint nicht nur Nahrung für den Leib, sondern auch Nahrung für die Seele.

Das andere und das eucharistische Brot

Neben dem Hunger nach Nahrung gibt es auch den Hunger nach Anerkennung und Geborgenheit, den Hunger nach Liebe und erfülltem Leben. Wir brauchen auch dieses „andere Brot“, von dem Jesus nach der Brotvermehrung in der Synagoge von Kafarnaum spricht. Die Menschen waren ihm in Scharen gefolgt und er sagt zu ihnen: „Müht euch nicht ab für die Speise, die verdirbt, sondern für die Speise, die für das ewige Leben bleibt und die der Menschensohn euch geben wird“ (Joh 6,27). Und worin besteht diese Speise? In der grenzenlosen Zuwendung Gottes zu uns Menschen, die im Umgang Jesu mit den

Menschen erfahrbar wird. Er ist das wahre Brot vom Himmel, das Brot des Lebens. Er nimmt die Menschen an, wie sie sind, er wendet sich den Armen, Kranken und Sündern zu, er schenkt ihnen das Brot des Angenommenseins, jenes Brot, wonach sie am meisten hungern. Wenn wir um das tägliche Brot bitten, dann bitten wir auch um dieses Brot des Angenommenwerdens durch Gott und unsere Mitmenschen.

Beim Letzten Abendmahl schließlich nimmt Jesus wiederum Brot in seine Hände, spricht das Dankgebet, bricht das Brot und reicht es seinen Jüngern mit den Worten: „Das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird. Tut dies zu meinem Gedächtnis!“ (Lk 22,19). Jesus verdichtet in diesem Geschehen sein ganzes Leben und macht es zu seinem Vermächtnis: Das war ich, bin ich und das werde ich immer für euch sein: gebrochenes Brot – Zuwendung und Hingabe bis in den Tod, um euren tiefsten Hunger nach Leben zu stillen und ewiges Leben zu schenken.

Der Auftrag an die Jünger, dieses Vermächtnis zu feiern, meint dann nicht bloß, dieses Mahl als Erinnerungsfeier, in der das Damals wieder zum Heute wird, zu begehen, sondern er hat auch die Feier der Gemeinde im Blick, in der wir fürein-

ander zum Brot des Lebens werden sollen. Die Brotbitte im Vaterunser spannt einen weiten Bogen vom Brot als Nahrung für den Leib über das Brot des Angenommenseins durch Gott und unsere Mitmenschen bis hin zum eucharistischen Brot. Es ist ein Geschenk, dass wir zu leben haben, es ist ein Geschenk, dass wir Zuwendung und Anerkennung erfahren, und es ist reines Geschenk, dass wir in der Eucharistiefeyer jenes Brot empfangen, in dem sich uns Jesus als Nahrung auf dem Weg zum ewigen Leben schenkt.

### Brot für heute

Die Brotbitte, wie sie uns Matthäus und Lukas überliefern, wird konkret und aktuell durch den Zusatz „für heute“. Denn nur im Heute wird unser Hunger nach Brot im umfassenden Sinn gestillt.

„Heute“ meint aber nicht bloß den heutigen Kalendertag, sondern jeden Tag, der uns je neu geschenkt ist, um dem Leben zu begegnen. Martin Buber sagt einmal: „Der Augenblick ist Gottes Gewand.“ Und so wird auch in den Evangelien mit dem „Heute“ immer etwas ganz Besonde-

res verbunden. „Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren“ (Lk 2,11), so heißt es bei der Verkündigung der Geburt Jesu an die Hirten. „Heute hat sich das Schriftwort, das ihr eben gehört habt, erfüllt“ (Lk 4,21), so sagt Jesus in seiner Antrittspredigt in seiner Heimatstadt Nazaret. „Zachäus, komm schnell herunter! Denn ich muss heute in deinem Haus zu Gast sein“ (Lk 19,5), so ruft Jesus dem Oberzöllner zu, der neugierig nach ihm Ausschau hielt. Und schließlich darf der mitgekreuzigte Schächer das trostvolle Wort hören: „Heute noch wirst du mit mir im Paradies sein“ (Lk 23,43).

Gott schenkt sich uns im Heute. Dom Helder Camara († 1999), einer der großen brasilianischen Bischöfe des 20. Jahrhunderts, hat einmal geschrieben:

Lass dich nicht hin- und herzerren  
zwischen gestern und morgen.  
Lebe immer und einzig das göttliche Heute.

## Besinnung und Einübung

Nicht mehr vom Gestern und Morgen getrieben, können wir uns mehr als in früheren Jahren dem Heute zuwenden und so können wir die Frage an uns selbst richten, wovon wir denn eigentlich leben, was für uns Brot des Lebens ist. Vieles wird uns dabei in den Sinn kommen. Wenn wir dann weiterfragen, was denn das eigentliche Brot ist, das uns nährt, dann werden unsere Gedanken zu all jenen Menschen wandern, die uns im Leben kostbar geworden sind, es werden Momente auftauchen, in denen wir von anderen Hilfe erfahren haben oder auch Hilfe schenken konnten. Und waren nicht oftmals anerkennende Worte oder auch Worte der Heiligen Schrift wie Brot, von dem wir leben konnten? Und sind wir nicht so manches Mal Brot füreinander geworden, ohne dass wir uns dessen bewusst waren? Wenn wir im eucharistischen Mahl Jesus Christus, das Brot des Lebens empfangen, dann ist das ein je neues Ja zu uns, ein „göttliches Heute“, das Heil und Segen in unser Leben bringt, um zum Segen für andere zu werden.

Älter geworden können wir diese Vaterunser-Bitte als Einladung verstehen, ganz in der

Gegenwart zu leben und das Brot, also alles, was uns wirklich leben lässt, auch miteinander zu teilen. Der Auftrag Jesu an seine Jünger „Gebt ihr ihnen zu essen“ (Mk 6,37), als die Jünger die hungernde Menge abends nachhause schicken wollten, hat nichts von seiner Bedeutung verloren. Die großen „Brotaktionen“ – Bruder und Schwester in Not, Brot für die Welt – erinnern uns daran.

# EINFÜHRUNG

## Von den Farben im Herbst des Lebens

„Der Herbst kennt Farben, von denen der Sommer nichts weiß.“ Das gilt auch für den Herbst unseres Lebens. Wie sich in den verschiedenen Jahreszeiten unsere Welt je anders präsentiert, so ist es auch in unserem Leben. In den verschiedenen Lebensabschnitten – Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter und spätere Jahre – sehen wir unsere Welt mit je anderen Augen. Manches von dem, was uns früher einmal ganz wichtig erschienen ist, verblasst langsam, und anderes beginnt erst jetzt richtig zu leuchten in der milden Herbstsonne. So werden im Herbst die Tage kürzer und die Nächte länger, die Luft wird klarer und weitet die Sicht, Früchte werden geerntet und gleichzeitig zieht sich das Leben der Natur langsam zurück.

Im Herbst unseres Lebens erfahren wir Ähnliches. Die Zeit, die noch vor uns liegt, wird von



Tag zu Tag kürzer und der Radius unserer Möglichkeiten wird enger. Gleichzeitig aber öffnet sich der Blick für das Ganze unseres Lebens, und zwar nicht bloß auf unsere Vergangenheit, sondern auch auf das, was noch vor uns liegt. In der Sprache der Psalmen hört sich das so an: „Ich gedachte der vergangenen Jahre und habe im Sinn die Jahre der Ewigkeit“ (Vulgata Übersetzung Ps 76,6). Dankbar dürfen wir uns an alles erinnern, was wir an Früchten in die Scheunen unseres Lebens einfahren konnten, dankbar auch dafür, dass wir trotz unseres Versagens und unserer Begrenztheit immer wieder den Mut gefunden haben und vor allem durch andere ermutigt worden sind, aufzustehen und weiterzugehen. Jetzt geht es nicht mehr darum, immer noch mehr zu erleben, sondern darum, dem, was bisher zu kurz gekommen ist, eine Chance zu geben, intensiver zu leben und die geschenkten Tage auszukosten. Und häufiger als in früheren Zeiten drängt sich vermutlich leise und oft kaum hörbar die Frage auf, wohin die Reise nun gehe. Auch dadurch gewinnt das Leben nochmals Farben, die wir vorher gar nicht gekannt haben. In diese Farben mischen sich aber auch Nebelfelder, die uns als Beeinträchtigung unserer Gesundheit, als de-

pressive Phasen, als Trauer über versäumtes Leben und auch als bedrohliche Daseinsängste begegnen können.

Martin Buber, der große jüdische Religionsphilosoph († 1965), hat einmal geschrieben: „Altsein ist ja ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt. Du brauchst nicht jung tun, sei so alt wie du bist. Doch lebe dein Alter auf junge Weise – des Anfangenkönnens kundig.“

In den späteren Jahren nochmals anfangen in allem, was uns jetzt noch möglich ist, das ist wohl die letzte große Chance und Herausforderung in unserem Leben, so auch für unser Beten.

## Taktwechsel im Alter

Der Wechsel vom sommerlichen Grün zur bunten Herbstpracht vollzieht sich in der Natur kaum wahrnehmbar und leise, aber manchmal kann ein früher Frost die Landschaft in einer Nacht verwandeln. Ähnlich ist es auch im Herbst des Lebens. Die Altersforschung spricht von vier Phasen des Alterns, von den jungen Alten, von den Alten mit ersten Verlufterfahrungen, von

den Hilfsbedürftigen und von den Pflegebedürftigen bis hin zur Demenz. Die Übergänge sind manchmal kaum wahrnehmbar und manchmal ganz abrupt. Wir sind jedoch diesem Prozess des stufenweisen Alterns nicht einfach ausgeliefert. Es ist uns als Menschen die Möglichkeit gegeben, diesen Prozess auch aktiv in die Hand zu nehmen. Dafür bietet sich das Bild vom Taktwechsel an, der nicht bloß ein entscheidendes Element in der Musik darstellt, sondern auch in unserem Leben. Wie sich in der Musik durch einen Taktwechsel neue Klangdimensionen eröffnen, so ist es bei uns, wenn wir das Altern als einen Prozess ansehen, den wir selbst mitgestalten und somit den Takt angeben können.

Darauf hat auch das „Europäische Jahr des aktiven Alterns 2012“ hingewiesen. Wir wachsen zurzeit in eine Gesellschaft des langen Lebens hinein und haben damit – vermutlich zum ersten Mal in der Geschichte – in breiten Schichten die Möglichkeit, das Altern kreativ zu gestalten. Freudig und dankbar dürfen wir auf die vielfältigen Angebote zu einem aktiven Altern blicken. Mit dem steigenden Wohlstand der letzten Jahrzehnte wurden die alternden Menschen wirtschaftlich und politisch geradezu neu ent-

deckt. Der Senientourismus ist ja nicht mehr wegzudenken und Seniorenstimmen sind bei jeder Wahl gefragt. Auch im Bildungsbereich hat sich eine Wende vollzogen. Waren es früher nur Einzelne, die im Alter nochmals einen Hörsaal der Universität betreten haben, so gibt es heute in manchen Bereichen bereits mehr Senioren als junge Studenten. Und dazu kommen noch die vielfältigen Seniorenangebote in den verschiedensten Bildungseinrichtungen. An Angeboten für aktives Altern fehlt es nicht, aber geht es nur um das Annehmen von externen Angeboten? Kommt es nicht ganz wesentlich auch darauf an, dass ich mich um mich selbst kümmere, dass ich auf den verschiedensten Ebenen meines Daseins den Taktstock selbst ergreife? Liegt darin nicht auch die Chance, meinem Leben seine endgültige Gestalt zu geben, indem ich einem letzten Reifen Raum gewähre? Könnte es nicht sein, dass auch in meinem Beten ein Taktwechsel ansteht, indem ich mit den neuen Erfahrungen und Fragen des alternden Menschen an das Beten herantrete, und so auch an das Vaterunser?

## Beten in späteren Jahren

Wie ist es da um unser Beten bestellt, wenn wir in den Herbst unseres Lebens eintreten? Gewiss, die vier Grundformen des Betens – Loben, Danken, Bitten und Klagen – bleiben auch im Alter weiterhin gültig, aber sie bekommen eine andere Färbung und einen anderen Rhythmus. So wie es Kinder- und Jugendgebete gibt, die aus der Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen heraus entstehen, so gibt es auch ein Beten der Erwachsenen und dann auch ein eigens akzentuiertes Beten älterer Menschen. In jedem Alter geht es ja darum, im Gebet das eigene Leben vor Gott vertrauensvoll auszubreiten. Je älter wir werden, umso mehr erleben wir, wie sich die Gestalt und der Rhythmus unseres Lebens und damit auch unser Beten verändert. In jüngeren Jahren trägt einen mehr das Beten in einer Gruppe, das Beten im Gottesdienst. Hunderttausende aus der jüngeren und auch mittleren Generation aus Europa und anderen Kontinenten waren in den vergangenen Jahrzehnten in Taizé. Die Erfahrung mit Gebet und Gottesdienst in diesem Dorf in Burgund ist oft so tiefgehend, dass zuhause nach Taizé-Gebetsgruppen Ausschau ge-

halten wird, um in dieses Erleben wieder eintauchen zu können. Ähnliches wurde und wird auch bei Wallfahrten und gemeinsamen Gottesdiensten erfahren. Gemeinschaftliches Beten ist und bleibt auf jeden Fall eine der tragenden Säulen einer echten Gebetskultur.

Wenn aber die Jahre zu- und die Kräfte abnehmen, wenn man nicht mehr so mitmachen kann wie früher, wenn man mehr Zeit hat, bei sich selbst einzukehren, dann steigt die Bedeutung des inneren und persönlichen Betens. Der Apostel Paulus drückt das in seinem zweiten Brief an die Gemeinde von Korinth so aus: „Wenn auch unser äußerer Mensch aufgerieben wird, der innere wird Tag für Tag erneuert ... denn wir starren nicht (mehr) auf das Sichtbare, sondern wir schauen aus nach dem Unsichtbaren“ (2 Kor 4,16.18).

In solchem Rückblick und Ausblick kann man eine erstaunliche Entdeckung machen: Auch in jenen Lebensabschnitten, in denen man vielleicht nur wenig oder gar nicht gebetet hat, wurde man irgendwie geheimnisvoll geführt. Gottes Geist war da, auch wenn wir ihn nicht bemerkt haben. Im Gebet können wir uns bewusst mit allem, was uns bewegt, dem zuwenden, der alles

trägt. Man kann das eigene Leben wie ein Buch vor Gott aufblättern, man kann dabei auf vorgegebene Gebetstexte zurückgreifen oder auch ganz einfach sagen: „Ich bin jetzt vor dir da.“ In all diesen verschiedenen Gebetsformen und Gebetsweisen treten wir in Gottes Gegenwart ein, nennt er sich doch selbst „Ich bin JHWH – Ich bin der ICH-BIN-DA“. So kann auch ein ganz einfaches „Da sein“ vor Gott zu einem Spiegel der Gegenwart Gottes werden, vor allem dann, wenn uns die Gebetsworte ausgehen. „Denn in ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir“ (Apg 17,28).

Persönliches und auch wortloses Beten ist die zweite Säule jeder guten Gebetskultur, die in späteren Jahren an Bedeutung zunimmt. Im Vaterunser kommt beides zum Tragen: gemeinschaftliches und persönliches Beten. Letzteres kann in ein einfaches Verweilen bei einer der Bitten einmünden oder – wie schon gesagt – auch in das bloße Dasein in Gottes Gegenwart.