

Vierfaches Kränzlein

(Nach Martin Luther, Wie man beten soll)

Der Name des Gebets bezieht sich wahrscheinlich auf den Rosenkranz. Weil es im Unterschied zum Rosenkranz „nur“ vier Perlen hat, wird es als „Kränzlein“ bezeichnet. Die vier Perlen, die Luther benennt, sind Lehre, Dank, Beichte und Fürbitte. In vier aufeinanderfolgenden Schritten können sie in der betenden Meditation mit einem Bibelvers in Verbindung gebracht werden. Zu Beginn sollte verdeutlicht werden, dass es in dem Gebet nicht um ein Verstehen des Verses geht, sondern darum, wo und wie dieses Wort mein Herz berührt, mich anspricht, etwas in mir in Gang setzt. Die Gebetsform eignet sich für die individuelle Gebetszeit genauso wie für eine Meditation in einer Gruppe. Die folgende Anleitung orientiert sich zunächst an einer einzelnen Person. Am Schluss finden sich Hinweise für die Anleitung in einer Gruppe.

Vorschlag für eine Gebetszeit mit dem vierfachen Kränzlein:

Sich bereit machen

Sich einen Platz suchen. Schreibzeug bereit legen. Sich für einen Bibelvers entscheiden, bspw.: die Tageslosung, eine einzelne Bitte des Vaterunsers, eins der zehn Gebote oder ein Psalmvers. Die vier Schritte mit den dazu gehörigen Fragen bereit legen.

Ich finde mich an dem Platz ein. Ich nehme mein Sitzen bewusst wahr und nehme eine Haltung ein, die mir für eine Weile gute Unterstützung bietet. Ich nehme den Kontakt meiner Sitzknochen zur Sitzfläche wahr und richte mich von daher auf. Ich nehme wahr, wie der Stuhl mich unterstützt, wie

ich mein Gewicht an Boden, Sitzfläche, Lehne abgeben kann. Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem und spüre, was ich von den Atembewegungen wahrnehme. Ein paar Atemzüge lang.

Ich mache mir meine Sinne bewusst: sehen, hören, riechen, schmecken, tasten. Sie sind wichtig, um den Bibelvers auf mich wirken zu lassen. Ich gehe bewusst die Sinne durch und mache mir deutlich, wie ich dadurch wahrnehme. Was habe ich heute gesehen, gibt es ein eindrückliches Bild, das mir vor Augen kommt? Was habe ich gehört, welche Geräusche, wessen Stimme habe ich über meine Ohren vernommen? Was hat mir meine Nase ermöglicht, habe ich einen Duft wahrgenommen, etwas gerochen? Was habe ich gegessen, wie hat es geschmeckt? Habe ich etwas ertastet, mit den Fingern erkundet und durch Berührung wahrgenommen?

Eröffnungsgebet

Gott, du schenkst uns Lebeworte.

Öffne mein Herz für dein Wort,

lass es mich berühren.

Du bist da, ich vertraue auf deine Gegenwart.

Leite und begleite mich. Amen.

Ins Murmeln kommen

Ich nehme den Bibelvers zur Hand und spreche ihn laut oder leise mehrmals vor mich hin. In der Wiederholung achte ich darauf, ob Pausen entstehen, ob bestimmte Worte sich stärker in Kopf und Herz murmeln, welche Melodie sich ergibt oder welcher Rhythmus. (Einige Minuten lang, so dass die Worte vertrauter werden, vielleicht sogar auswendig gesprochen werden, je nach Raum und Möglichkeit kann es mit Gehen verbunden werden)

Bei den folgenden vier Schritten, den einzelnen Perlen, ist es wichtig, der Meditation genug Raum und Freiheit zu geben. Jeweils zu Beginn lese ich die Anregungen und Fragen für diesen Schritt, am besten laut. Danach lege ich den Zettel beiseite. Wichtig ist einzig, was jetzt in mir nachwirkt. Es geht nicht um vollständige Beantwortung, sondern um eine innere Resonanz auf den Bibeltext. Diese wird in Gang gebracht durch die Anregungen, die mit der jeweiligen Perle verbunden sind. Wenn der Zettel beiseitegelegt ist, überlasse ich mich dem, was sich jetzt und heute ereignet. Zeitlich könnte jeder Schritt ca. 5 Minuten beanspruchen. Ich kann es aber auch nach eigenem Gefühl entscheiden und vielleicht sogar unterschiedlich handhaben. Wenn ich eine zeitliche Orientierung brauche, stelle ich mir eine Meditationsuhr oder einen Wecker. Für manche ist es vielleicht wichtig, den Übergang von einer zur nächsten Perle bewusst zu gestalten. Das könnte durch ein erneutes Murmeln des Verses oder den Ton einer Klangschale geschehen.

1. Perle des Kränzleins: **Lehre**

Ich schaue genau hin: Was steht da?

Was entnehme ich dem Bibelvers?

Was lehrt er mich?

Fordert Gott etwas von mir? Zeigt er mir eine Richtung auf?

Welchen Sinn entdecke ich darin?

Zettel weglegen, in der Stille wirken lassen

2. Perle des Kränzleins: **Dank**

Welchen Dank löst der Bibelvers in mir aus?

Wofür danke ich Gott jetzt?

Ich nehme wahr, welche Gefühle damit verbunden sind.

Zettel weglegen, in der Stille wirken lassen

3. Perle des Kränzleins: **Beichte**

Wird mir eine Schuld, eine Trennung von Gott an dem Bibelvers bewusst?

Ich beschreibe Gott, wie ich das empfinde.

An welchen Stellen habe ich meine Beziehung zu Gott, meinen Mitmenschen oder mir selbst missachtet oder verletzt?

Ich spreche es vor Gott aus.

Zettel weglegen, in der Stille wirken lassen

4. Perle des Kränzleins: **Fürbitte/Bitte**

Welche Bitten ergeben sich daraus? Welche Menschen und Anliegen kommen mir in den Sinn?

Ich wende mich an Gott und äußere meine Bitten.

Zettel weglegen, in der Stille wirken lassen

In Worte fassen, was mich bewegt hat

Ich nehme mir Zeit, etwas von dem, was mein Herz berührt hat, aufzuschreiben.

Abschluss

Ich beende meine Gebetszeit mit einem Vater- unser. Wenn es mir vertraut ist, bekreuzige ich mich.

Für eine Gruppe

In einer Fortbildungsgruppe haben wir die 10 Gebote, einzeln auf kleinenzetteln zusammengefaltet, zu Beginn ausgelost. Jede Person nahm dann das Gebot, das ihr zufiel, als Grundlage für das vierfache Kränzlein. Der Ablauf wurde für die Gruppe wie oben beschrieben angeleitet.

Beim vierfachen Kränzlein wurde zu Beginn jedes Schrittes für alle das jeweilige Thema und die dazugehörigen Fragen ausgesprochen. Danach folg-

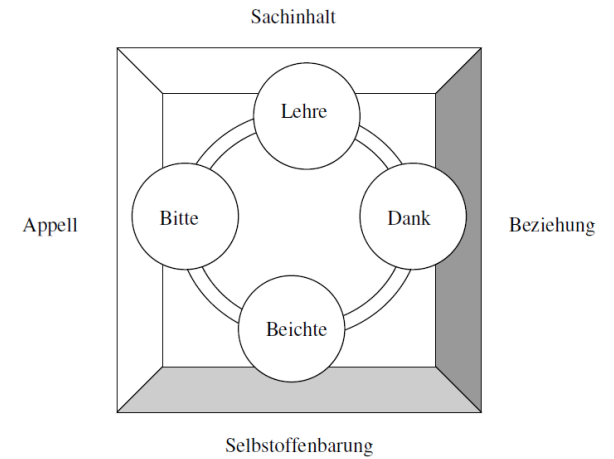
ten jeweils 5 Minuten Stille, die mit dem Ton einer Klangschale beendet wurden. Vorneweg wurde betont, dass es nicht um stringente Beantwortung der Anregungen geht, sondern um das vertiefte Wahrnehmen des Bibelverses in Stille. Je ungeübter eine Gruppe im Schweigen und Meditieren ist, umso besser sollte diese Phase vorbereitet und eingeführt werden.

Luthers Empfehlung dazu lautet: Kein Programm abarbeiten, sondern verweilen, wo ich berührt bin. „Aber sieh zu, dass du dir nicht alles oder zu viel vornimmst, damit der Geist nicht müde werde (...) Es genügt, wenn du ein Stück oder ein halbes kriegen kannst, mit dem du in deinem Herzen ein Feuerlein entzünden kannst.“¹

Kommunikation auf vier Ebenen

Das vierfache Kränzlein übt in hohem Maße das Beten als ein „*muendlich gesprech*“, also als einen mehrdimensionalen kommunikativen Vorgang ein. Deutlich wird das, wenn man diese Form des Betens mit den vier Seiten einer Nachricht, wie sie Friedemann Schulz von Thun für die moderne Kommunikationstheorie entworfen hat, zusammenbringt:²

Luthers Perle *Lehre* wäre dann mit dem *Sachinhalt* von Schulz von Thun gleichzusetzen, der *Dank* mit dem *Beziehungsaspekt*, die *Beichte* mit der Dimension der *Selbstoffenbarung* und die *Bitte* mit dem



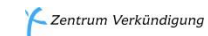
Appell. Die Reihenfolge, die Luther für die einzelnen Aspekte vorschlägt, zeichnet sich durch eine allmähliche Steigerung und einen Zuwachs an Intimität aus: Von der Sachebene ausgehend kommt die betende Person auf den Beziehungsaspekt zu sprechen und gelangt danach über die Selbstoffenbarung zum Appell, bzw. der Bitte.

Die Übung des vierfachen Kränzleins disponiert die Betenden für die Erfahrung des Redens Gottes. Luther weist darauf hin, dass es bei dieser Art des Betens geschehen könne, dass der Heilige Geist beginnt „*jnn dein hertz zu predigen mit reichen erleuchten gedanken*.“³ Das Gebet wird also als ein kommunikatives Wechselspiel von Reden und Hören, von Aktivität und Passivität eingeübt: Die aktiv vollzogene Übung macht den Menschen fähig, ganz passiv zu werden und Gottes Heiligen Geist sprechen und wirken zu lassen.

¹ Luther, Martin (2011), Wie man beten soll. Für Meister Peter den Barbier. Hgg. von Köpf, Ulrich / Zimmerling, Peter, Göttingen 2011, S. 61.

² Vgl. Harms, Silke, Glauben üben, Göttingen 2011, 127-130 unter Verweis auf Mutschler, Bernhard, Ein Reden des Herzens mit Gott. Martin Luther über das Gebet, in: Zeitschrift für Systematische Theologie und Religionsphilosophie 49/ 1, 2007, 24-41.

Zusammengestellt von Pastorin Dr. Silke Harms, Geistliches Zentrum Kloster Bursfelde und Pfarrerin Dorothea Hillingshäuser, Referentin für Geistliches Leben im Zentrum Verkündigung der EKHN



³ WA 38, 366, 11-15.