

ANNE LAMOTT

HILF

*mir*

DANKE

Drei unverzichtbare Gebete

WOW

*Brendow.*

ANNE LAMOTT

HILF  
*mir*  
DANKE  
WOW

Drei unverzichtbare Gebete

Anne Lamott wurde 1954 in San Francisco geboren und ist mit ihren Romanen wie Sachbüchern eine „New York Times“-Bestsellerautorin. In ihren Werken schreibt sie über eigene Lebenssituationen und lädt zu einer ehrlichen Alltags-spiritualität ein. Ihr wurde deshalb der Ehrentitel „The People’s Author“ zuteil. Sie lebt in Kalifornien.

ANNE LAMOTT

HILF  
*mir*  
DANKE

Drei unverzichtbare Gebete

WOW

Aus dem Englischen übersetzt von Antje Balters

***Brendow.***

Sieht der Sonnenuntergang manchmal so aus,  
als würde die Sonne aufgehen?  
Weißt du, was treue Liebe ist?

Du weinst; du sagst, dass du dich verbrannt hast.  
Aber fällt dir irgendetwas ein,  
der nicht nebelhaft verschwommen ist vom Rauch?

*Rumi*



# EINLEITUNG

## *Über das Beten*

**V**iel weiß ich nicht über Gott und das Beten, aber im Laufe der vergangenen fünfundzwanzig Jahre bin ich zu folgender Überzeugung gelangt: Gebet darf schlicht und einfach gehalten werden. Und darüber muss etwas gesagt werden.

*Hilf mir. Danke. Wow.*

Das reicht aus!

Vielleicht stellt sich jetzt die Frage, was ich denn überhaupt meine mit dem Begriff „Gebet“. Ganz sicher nicht das, was prominente Vorzeigechristen darunter verstehen. Gebet ist nichts Zur-Schau-Stellendes so wie etwa Kunststoff-Sushi in der Auslage eines Schaufensters oder grellbunte Neonreklame. Gebet ist etwas sehr Persönliches, selbst dann, wenn es gemeinsam mit anderen geschieht. Es ist etwas, das in unserem Herzen entsteht, und sich mit dem verbindet, was unseren Verstand übersteigt. Sagen

wir, es ist Herzenskommunikation mit Gott. Oder – falls das zu viel auslöst oder einfach zu haarsträubend abwegig scheint – eine Kommunikation mit dem Guten. Mit der Macht, die all unser Verstehen übersteigt, die wir aber weder in unserem Schmerz noch in unserem Flehen, noch wenn wir Linderung erleben, zu definieren brauchen, für die wir keinen Beweis benötigen und zu der wir auch keinen regelmäßigen Kontakt pflegen.

Sagen wir, sie ist das, was die Griechen als die „wirkliche Wirklichkeit“ bezeichneten. Das, was in unserem tiefsten Inneren ist – jenseits des halbtransparenten Paravents unserer Werte, Standpunkte, Überzeugungen und Verletzungen. Oder sagen wir einfach, es ist ein Schrei aus tiefstem Innern in Richtung des Lebens und der Liebe.

Wie wir diese Macht nennen, ist im Grunde völlig egal. Ich kenne ein paar ironie-begabte Menschen, die Gott „Howard“ nennen – nach dem Anfang des Vaterunsers, der im Englischen lautet: „Our Father, *who art* in Heaven ...“ Ich selbst habe Gott lange Phil genannt. Nachdem

ein Kunsthandwerker in Mexiko, der mir versprochen hatte, in ein Armband, das ich gekauft hatte, „Phil 4,4–7“ einzugravieren, weil das meine Lieblingsbibelstelle war. Leider kam er damals nur bis „Phil“, da währenddessen Ordnungshüter anrückten und ihn mit Nachdruck aufforderten, seinen Stand abzubauen und zu verschwinden. Phil ist doch ein großartiger Name für Gott, oder?

Meine Freundin Robyn nennt Gott „die Großmütter“. Und in *Deteriorata*, einer Parodie des Max Ehrmann-Gedichtes „Desiderata“ von der Gruppe National Lampoon, heißt es:

„Therefore, make peace with your God,  
Whatever you conceive him to be – hairy thunderer,  
or cosmic muffin.“

(Deshalb schließe Frieden mit deinem Gott, wer auch immer er für dich ist – haariger Donnerer oder kosmischer Muffin.)

Wir sollten uns nicht an der Frage festbeißen, zu wem oder was wir beten. Belassen wir es doch einfach dabei, dass wir uns im Gebet aus unserem Herzen mit dem großen Geheimnis, mit dem Guten oder mit Howard verständigen.



Mit der belebenden Macht der Liebe, an die wir manchmal zu glauben wagen; mit etwas unvorstellbar Großem – und nicht mit uns selbst.

Wir könnten diese Macht auch „Nicht-ich“ nennen oder „Nicht-Prediger-auf-einer-Riesenbühne-mit-800-köpfigem Gospelchor“. Der Einfachheit halber können wir aber auch „Gott“ sagen.

Manche von uns haben als Kind abends vor dem Einschlafen mit ihren Eltern gebetet, und wenn ich früher bei solchen Kindern übernachtete, habe ich immer wieder erlebt, wie folgende schaurige Worte gebetet wurden:

„Now I lay me down to sleep,  
I pray the Lord my soul to keep.  
If I should die before I wake ...“

(Jetzt lege ich mich hin zur Nacht und ich bitte Gott, dass er meine Seele aufnimmt, falls ich sterbe, bevor ich wieder aufwache ...)

Moment mal, *was* bitte? Was habt ihr da gesagt? Ich könnte im *Schlaf* sterben? Aber ich bin doch erst sieben ...

„*Ich bitte Gott, dass er meine Seele aufnimmt.*“

Also das ging für mich gar nicht – vor allem

nicht im Dunkeln und in fremder Umgebung. Nimm mir ja nicht meine Seele! Lass sie mal lieber hier in meinem kleinen 20-Kilo-Kinderkörper. Hilfe!

Manchmal ist das allererste Gebet, das uns über die Lippen kommt, ein verzweifelter Aufschrei aus tiefster Seele: „*Hilf mir, Gott!*“ Das ist ein großartiges Gebet, denn erst wenn wir uns an einem Tiefpunkt so klein und verlassen fühlen, dass wir die Folgen unseres eigenen Denkens und Handelns so richtig erfassen, sind wir vielleicht belehrbar.

Oder es geht einem wie mir, wenn ich mal wieder so richtig gut drauf bin und lässig über die Lippen bringe: „Hey, hallo du da! Ich bin's wieder mal, die Prinzessin. Danke, dass ich nüchtern geblieben bin, danke für meinen Enkel und danke für meinen blühenden Birnbaum.“

Vielleicht schreit man aber auch lauthals oder flüstert vor sich hin: „Ich hasse dich, Gott.“ Auch das ist ein Gebet. Weil es echt ist und aufrichtig, vielleicht der erste aufrichtige Gedanke seit Monaten.

Manche spüren tiefe innere Schwingungen, wenn sie mit Gott reden. Andere gehen rational heran, sind eher kopfgesteuert und recht aufgeräumt in ihrer geistlichen Wahrnehmung, wie sie bitten, danken und Schmerz, Wut, Trostlosigkeit oder Lob ausdrücken. Beten bedeutet, dass wir jeweils auf ganz einzigartige Weise glauben eingeladen zu sein in eine Beziehung mit jemandem, der beziehungsweise die uns hört, wenn wir im Stillen reden.

Wir können um Dinge („Oh Lord, won't you buy me a Mercedes Benz“) und für Menschen bitten („Bitte heile doch Martins Krebs.“ „Hilf mir doch, nicht so ein Arschloch zu sein.“). Vielleicht beten wir sogar um Dinge, die uns zerstören könnten ... Teresa von Avila hat einmal gesagt: „Es werden mehr Tränen über erhörte Gebete vergossen als über nicht erhörte.“

Wir können für die Chance beten, ein Leben zu führen, in dem wir achtsam, wach, aufmerksam und freundlich zu uns selbst sind. Wir können beten: „Hallo, ist da jemand?“

Wir können beten: „Bin ich zu weit gegangen?“ Oder: „Kannst du mich bitte aus meiner

einsamen Selbstbezogenheit herausholen?“ Wir können Gott alles sagen. All das ist ein Gebet.

Ein Gebet kann Dynamik, Stille und Energie besitzen – und auch all das gleichzeitig. Es fängt damit an, dass wir in unserem Tun plötzlich innehalten, irgendwo mit dem Rücken zur Wand stehen oder in tosenden Wellen untergehen. Oder es beginnt damit, dass es uns so krank und müde macht, psychisch so krank und müde zu sein, dass wir kapitulieren. Oder damit, dass wir wenigstens aufhören vor etwas davonzulaufen und endlich zu etwas hingehen, taumeln oder kriechen. Oder es fängt damit an, dass wir wie durch ein Wunder ein ganz klein wenig lockerlassen, woran wir lange festgehalten haben.

Beten ist, mit jemandem oder etwas zu reden, mit dem wir gern in Verbindung treten möchten, selbst dann, wenn wir bitter oder verrückt oder völlig kaputt sind (wahrscheinlich sind das sogar Voraussetzungen, um zu beten). Gebet heißt, die Chance zu nutzen, dass wir wider Erwarten und trotz unserer Vergangenheit geliebt und erwählt sind, und dass wir unser Le-

ben nicht auf der Reihe haben müssen, bevor wir uns blicken lassen. Vermutlich verhält es sich sogar umgekehrt: Vielleicht bekommen wir unser Leben erst dann auf die Reihe, wenn wir uns in einem so erbärmlichen Zustand blicken lassen.

Jedenfalls treten wir mit etwas Unsichtbarem in Verbindung, das viel größer ist, als wir es uns in unseren kühnsten Träumen vorstellen können – selbst wenn wir die brillantesten, weltoffensten, unvoreingenommensten Wissenschaftler und Physiker unserer Generation sind. Vielleicht könnten wir es wagen, es als göttliche Intelligenz oder Liebesenergie zu bezeichnen, wenn keine Chance bestünde, dass jemals jemand etwas darüber herausfindet.

Gebet, das sind wir – „humans merely being“, wie der Dichter E.E. Cummings es ausdrückt –, die sich nach etwas ausstrecken, das mit dem Ewigen, mit Vitalität, Intelligenz und Freundlichkeit zu tun hat, selbst dann, wenn wir absolut verloren und voller Zweifel sind. Gott wird mit Ehrlichkeit fertig, und Gebet beginnt mit einem ehrlichen Gespräch.

Ich bin überzeugt, dass man Gott ganz nah ist, wenn man ehrlich zu ihm ist. Wenn man zu Gott sagt: „Ich bin fix und fertig und unsagbar deprimiert, im Moment kann ich dich so gar nicht leiden, und die meisten Menschen, die an dich glauben, schrecken mich total ab“, dann ist das vielleicht das Ehrlichste, was man jemals zu ihm gesagt hat, glaube ich.

Mal angenommen, jemand würde mir erzählen, er oder sie hätte zu Gott gesagt: „Es ist doch alles hoffnungslos, und ich habe keine Ahnung, ob es dich gibt, aber ich könnte gerade Hilfe gebrauchen“, dann müsste ich weinen, und zwar, weil ich so stolz auf diese Person wäre. Es erfordert nämlich viel Mut, ehrlich zu sein – wirklich ehrlich und echt. Und ich würde bei Tisch gern neben dieser Person sitzen.

Beten ist also unser manchmal echtes Selbst, das versucht, mit dem absolut Echten, mit der Wahrheit, mit dem Licht in Verbindung zu treten und zu kommunizieren. Es bedeutet, dass wir uns danach ausstrecken, gehört zu werden und uns statt von Dunkelheit und Kälte auf dieser Welt von einem Licht und von Wärme

finden zu lassen. Sogar Pilze reagieren ja auf Licht – ich nehme an, sie blinzeln mit ihren kleinen Pilzaugen genauso wie wir.

Licht offenbart, wie man wirklich ist. Das ist nicht unbedingt schön, wenn man gerade in einem Riesenchaos steckt, das man zu allem Überfluss vielleicht auch noch selbst angerichtet hat. Aber so wie die Sonnenblumen wenden wir uns dem Licht zu. Es wärmt uns, und meistens zieht es uns zu sich hin. Und in diesem Licht können wir über Schatten und Illusion hinaus auf etwas blicken, das außerhalb unserer bescheidenen Rezeptoren liegt. Wir blicken auf etwas, das uns selbst übersteigt und sich zugleich tief in unserem Inneren befindet.

Das alles ist schwer in Worte zu fassen, weil es so echt, so gewaltig und mehr als geheimnisvoll ist. Der persische Mystiker Rumi sagte einmal, dass alle Worte wie Finger sind, die auf den Mond zeigen, und wir glauben, dass diese Worte der Mond sind. Aber aufgrund des Lichts – des Lichts der Liebe, der Energie, der Dynamik –, das uns ins Gebet ruft, sind noch Teilchen dieser tieferen Wirklichkeit wahr-

nehmbar, und solche kleinen Teilchen müssen eben reichen.

Meine drei Gebete sind Variationen, um *Hilf mir*, *Danke* und *Wow* auszudrücken. Das reicht. Mehr brauche ich nicht, abgesehen von der Stille, dem Schmerz und der kleinen Pause, die ausreicht, um innezuhalten, die Augen zu schließen und in mich zu gehen.





**HILF  
MIR!**

**E**s ist alles hoffnungslos. Selbst für mürrische Optimisten und Optimistinnen wie mich könnte es nicht schlimmer sein. Wohin man auch guckt ... unser Leben, unsere Ehen, unsere Moral und die Regierung gehen den Bach hinunter. So viele meiner Freunde haben missratene Kinder. Und wie es scheint, steht der ganze Planet mit einem Bein im Grab.

Tut Buße! Äh, Moment mal ... ach, egal! Ich meinte: Hilfe!

Schon mein ganzes Leben sehne ich mich nach Entlastung – von Druck, Einsamkeit, dem Leid der Menschen (einschließlich meines eigenen, das hauptsächlich seelischer Natur ist) und politischen Institutionen. Das ist wirklich alles, was ich jetzt will. Zudem habe ich das Gefühl – neben der Auseinandersetzung mit den üblichen familiären Problemen und Krisen, mit Kummer und mit Irrsinn –, in meinem Leben keinen einzigen weiteren Tod mehr ertragen zu können. Das ist allerdings bedauerlich, denn ausgerechnet jetzt ist meine dreizehn Jahre alte Katze, die mir sehr ans Herz gewachsen ist, tod-

krank. Und ich weiß, dass ich ohne sie nicht leben kann.

Für jemanden, der/die demnächst einen geliebten Menschen, seinen/ihren Job oder die Rücklagen für den Ruhestand verlieren wird, klingt das relativ belanglos. Doch wenn man seine Haustiere so sehr liebt, wie jeder vernünftige Mensch es tut, dann weiß man, was für ein Verlust das für mich und meinen drei Jahre alten Enkel Jax sein wird.

Meine Katze Jeanie hat ihn mit großgezogen, und für ihn wird es der erste Tod sein, den er bewusst miterlebt. Ich habe ihm irgendwann erzählt, dass die Katze krank ist und Engel sie holen würden und versucht, das Ganze wie eine gute Nachricht klingen zu lassen – wenigstens sind es keine Geier oder Schlangen, die sie holen kommen –, aber er wollte nichts davon wissen.

„Engel kommen vorbei und holen Jeanie?“

„Ja, weil sie alt ist und jetzt in den Himmel kommt und dann dort wohnt.“

„Ich bin wütend auf die Engel“, sagte er darauf nur.

Er ist wütend auf den Tod. Ich bin es auch. Ich habe die Nase gestrichen voll vom Tod. Ich bin den Tod auf den Tod leid! Und ich kann es nicht ertragen, dass ein paar Freunde vielleicht ihre Kinder verlieren werden. Ich halte es auch nicht aus, dass es im Leben meines Sohnes und meines Enkels so viel Isolation, Konflikte, Tod und normale, aber dennoch demütigende Hautprobleme gibt. Aber es ist so, wie es der US-amerikanische Schriftsteller Kurt Vonnegut ausdrückte: Willkommen im Affenhaus. Wir leben auf einem schwierigen Planeten und sind eine gefährdete Spezies. Und alles, was ich tun kann, ist zu beten: Hilf mir!

Wenn ich bete – und das tue ich mehrmals am Tag –, dann bete ich für vieles: Ich bitte um Gesundheit und Glück für meine Freunde und deren Kinder. Das geht in Ordnung. Denn es ist okay, Gott darum zu bitten, dass sie inneren Frieden haben und die Liebe Gottes spüren. Ich bete auch für unsere Politiker, dass sie sich für das Gemeinwohl aller einsetzen, zumindest aber für etwas weniger Unwohl. Und ich bete darum, dass Menschen nach Katastrophen – egal,

# **HILF MIR. DANKE. WOW.**

**An diesen drei Gebeten kommt keiner vorbei. Anne Lamott schreibt ungefiltert und humorvoll darüber, was sie ihr bedeuten und wie einfach Alltägliches zum Gebet wird. Ein Buch, das ermutigt, jederzeit, überall und auf jede Weise zu beten - und alle erfrischt, die sich bislang scheuten, Gebete zu sprechen.**