

# Über die Kawwana

Von Rabbiner Adin Steinsaltz

## 1. Die Wichtigkeit von Kawwana

Es gibt ein bekanntes Diktum, das die Bedeutung von *Kawwana* betont:<sup>1</sup> „Das Gebet ohne *Kawwana* ist wie ein Körper ohne Seele.“<sup>2</sup> Das bedeutet, dass das Gebet, das die Rede des Menschen an seinen Schöpfer ist, seine wesentliche Qualität verliert, wenn es nur noch aus dem Aufsagen von Worten besteht, ohne dass man sich innerlich auf die Bedeutung der gesprochenen Worte konzentriert.

Es ist offensichtlich, dass ein spontanes, persönliches Gebet, das in einer Notlage gesprochen wird, mit *Kawwana* ausgedrückt wird, denn es entspringt ganz und gar dem Herzen des Betenden in diesem besonderen Moment; solche Gebetsworte (wenn sie tatsächlich verbal artikuliert werden und der Betende sich nicht nur mit Gedanken begnügt) sind ein Ausdruck ernsthafter Absicht. Das Problem entsteht, wenn es eine feste Gebetsordnung gibt, die aus dem Siddur rezitiert oder auswendig gelernt wird, so dass man ein Stadium erreichen kann, in dem die Worte fast mechanisch rezitiert werden, ohne über ihren wirklichen Sinn oder ihre Bedeutung nachzudenken.

Das Problem ist nicht neu; schon die Weisen der Mischna (*Berakhot* 4,4) wiesen darauf hin, indem sie sagten: „Wer sein Gebet zu einer festen Routine macht, dessen Gebet wird nicht als Bittgebet betrachtet.“ Einige der größten Lehrer der mischnäischen und talmudischen Zeit (Jerusalemer Talmud, *Berakhot* 2,4) beklagten sich über die Schwierigkeit, während des Gebets die innere Konzentration aufrechtzuerhalten. In späteren Generationen wurde sogar eingeraumt, dass wir im Allgemeinen „zu keiner Zeit ausreichend konzentriert sind“<sup>3</sup>, was dazu führte, dass bestimmte praktische Richtlinien für das Gebet vorgeschlagen wurden.<sup>4</sup>

Dennoch ist die *Kawwana* im Gebet nicht nur ein spirituelles Desiderat für den Betenden, sondern auch eine verbindliche halachische Vorschrift. Im Folgenden wird die Formulierung des *Shulhan Arukh* wiedergegeben, der sich im Allgemeinen mit den formalen halakhischen Details des jüdischen religiösen Lebens befasst:

*Der Beter muss sich die Bedeutung der Worte, die seine Lippen aussprechen, innerlich vergegenwärtigen und sich vorstellen, dass er sich in der Gegenwart der Schechinah befindet, und er sollte alle störenden Gedanken entfernen, bis sein Geist und sein Herz rein für das Gebet sind. Er sollte sich vorstellen, dass er, wenn er vor einem König aus Fleisch und Blut stünde, seine Worte sorgfältig vorbereiten und gut formulieren würde, um bei seinem Versuch nicht zu versagen. Dies gilt umso mehr, wenn er vor dem König der Könige steht, gepriesen sei Er, der unsere innersten Gedanken erforscht. Aus diesem Grund zogen sich fromme und würdige Männer früherer Zeiten zurück und konzentrierten ihren Geist im Gebet, bis sie in der Lage waren, ihr physisches Wesen zu überwinden und die Kraft ihres Verstandes zu stärken, um eine Ebene*

<sup>1</sup> Im Plural: *Kawwanot*. Der hebräische Begriff *Kawwana* ist ein komplexer Begriff, der unter anderem Absicht, Aufmerksamkeit, Zweck, Hingabe und Konzentration der Gedanken während des Gebets oder bei der Ausführung religiöser Gebote bedeutet.

<sup>2</sup> Dieser Spruch wurde erstmals in dem Buch *Yeshu'ot Meshilo* von Rabbi Isaac Abravanel erwähnt.

<sup>3</sup> *Tosafot, Berakhot* 17b.

<sup>4</sup> Siehe *Shulhan Arukh, Orah Hayyim* 70,3, und andere.

*zu erreichen, die der Prophetie nahe kommt.*<sup>5</sup>

Auch wenn nicht jeder ein solch hohes Niveau erreichen muss oder kann, so setzt es doch einen gewissen Standard in Bezug auf *Kawwana*, und selbst diejenigen, die nicht in der Lage sind, solche Höhen zu erreichen, sollten sich nicht damit begnügen, lediglich „wie ein zwitschernder Vogel“ zu sein – in den abwertenden Worten, die von bestimmten Weisen verwendet wurden<sup>6</sup> – oder wie ein Papagei, der Laute wiederholt, die für ihn keine Bedeutung haben.

## 2. Stufen der Kawwana

Es gibt in der Tat verschiedene Stufen der *Kawwana*, eine höher als die andere. Die niedrigste Stufe ist eine fast passive: das einfache Verstehen der rezitierten Worte. Diese Grundstufe der *Kawwana* – „sein Herz auf die Bedeutung der Worte zu richten, die er ausspricht“<sup>7</sup> – ist eine Grundvoraussetzung für jeden Akt des Lesens oder Rezitierens: zumindest zu verstehen, was gesagt wird. Zugegebenermaßen gab es im Laufe der Jahrhunderte immer wieder Juden, die nie Hebräisch lernen konnten und die Bedeutung der Gebete nicht verstanden, sondern sie nur auswendig aufsagten. Doch diese ungebildeten Menschen beteten oft mit einer Inbrunst, die ihre eigene Bedeutung und Heiligkeit hatte. Sie beteten also wirklich, weil sie sich in ihren Gebeten bewusst waren, vor dem Schöpfer zu stehen, und das Gefühl hatten, mit ihm in Verbindung zu stehen. Auch wenn ihre Gedanken nicht immer mit den Worten übereinstimmten, die sie aussprachen, „schrieen ihre Herzen zu Gott“ (Klagelieder 2,18).

Unsere Weisen lehrten, dass ein solches Gebet nicht verschmäht werden sollte. Sie sprachen von seinem großen Wert und erklärten sogar, dass es mit weit mehr Gnade aufgenommen würde als das hoch artikulierte, aber gleichgültige Gebet anderer. Aber in einem Zeitalter, in dem tiefe religiöse Emotionen nicht sehr verbreitet sind, ist das Aufsagen eines Gebetes mit ausreichendem Verständnis für seine Bedeutung eine grundlegende Stufe der *Kawwana* im Gebet.

Diese anfängliche Stufe der *Kawwana* ist durch einen unterschiedlichen Grad an Intensität gekennzeichnet, je nach den geistigen Fähigkeiten des Betenden und der Zeit und Konzentration, die er in das Gebet investiert. Diese Stufe des bloßen Verstehens kann einfach aus einem einfachen, wörtlichen Verständnis jedes einzelnen Wortes oder Satzes bestehen oder ein tieferes Eindringen in die Form, den Inhalt und die damit verbundenen Aspekte des Gebets beinhalten. Diese Art des Lesens mit Verstehen schafft zumindest eine Art von Beziehung und kann, wenn sie gefestigt und vertieft wird, auch zu einer gewissen Erhöhung des Geistes führen.

Die nächste Stufe der *Kawwana* geht über das einfache Lesen und Verstehen hinaus und führt zur Identifikation des Beters mit den rezitierten Gebeten. Die Gebete im Siddur werden nicht mehr als ein äußerer Text gesehen, sondern sind Ausdruck innerer Gefühle und Erfahrungen. Die Emotionen des Beters gehen Hand in Hand mit den im Siddur geschriebenen Worten, so dass er selbst die Gefühle des Dankes und der Freude, der Besinnung und der Kontemplation erlebt, die sich darin widerspiegeln.

Ein solches Maß an Identifikation ist nicht unmöglich zu erreichen, denn viele Menschen empfinden es in anderen Zusammenhängen. Menschen hören Musik und fühlen sich mit den darin ausgedrückten Emotionen völlig eins, oder sie lesen eine Geschichte und identifizieren

---

<sup>5</sup> *Ebd.*, 98,1.

<sup>6</sup> Siehe die *Kuzari* von Rabbi Yehudah Halevi, Art. II, par. 24.

<sup>7</sup> *Shulhan Arukh, Orah Hayyim* 98.

sich von ganzem Herzen mit den dargestellten Personen und Ereignissen. Die *Kawwana* im Gebet ist dem sehr ähnlich, denn sie erfordert die gleiche Art der Identifikation mit den Wörtern, die während des Gebets gesprochen werden.

Auch bei dieser zweiten Ebene der *Kawwana* gibt es verschiedene Grade, die der Tiefe und Intensität der Identifikation entsprechen. Für manche sind die Worte im Siddur ein allgemeiner Leitfaden für die inneren Gefühle, die parallel zu ihnen ablaufen. Auf einer höheren Stufe der Identifikation verschmelzen Worte und Beter miteinander, wobei jedes Wort und jeder Satz des Gebets zu seinen eigenen Gedanken und Gefühlen wird.

Wenn diese Art der Identifikation ihren höchsten Grad an Intensität erreicht, ist sie nicht mehr nur verbale Kommunikation, sondern schafft eine konkrete, kosmische Verbindung. Der Talmud (*Ta'anit* a24) berichtet, dass, wenn bestimmte Weise die Worte „Er lässt die Winde wehen“ rezitierten, die Winde augenblicklich zu wehen begannen; und wenn sie sagten „und der Regen soll fallen“, fiel<sup>8</sup> Regen. Ein solches Gebet ist nicht mehr der subjektive Appell des Bettenden, sondern eine tatsächliche, objektive Begegnung mit dem Schöpfer und mit der von ihm geschaffenen Welt.

Eine andere Form von *Kawwana* leitet sich aus mystischen und esoterischen Lehren ab. Auch hier gibt es verschiedene Ebenen. Es gibt allgemeine *Kawwanot*, die die Bedeutung des Gebets als Ganzes oder bestimmter Worte und Ausdrücke erklären oder betonen. Solche *Kawwanot* sind manchmal in den regulären Gebetsbüchern, vor allem in denen der orientalischen Gemeinschaften, abgedruckt und stellen im Prinzip eine zusätzliche, tiefer gehende Art der Interpretation der im Gebet gesprochenen Worte dar.

Es gibt noch tiefere Arten von *Kawwanot*, die nicht nur komplexer sind, sondern vom Beter auch eine andere Art des Gebets verlangen. Von den *Mekhavnim* – wie diejenigen, die auf diese Weise beten, manchmal genannt werden – heißt es, dass sie das, worauf sie ihre Gedanken richten, tatsächlich erfahren. Jemand, der sein Gebet auf höhere Welten ausrichtet, kennt nicht nur die „Adresse“ eines bestimmten Satzes innerhalb eines Gebets, sondern ist auch in der Lage, sich auf diese Ebene zu erheben. Theoretisch könnte eine Person solche *Kawwanot* auf die gleiche Weise üben wie jede andere Fertigkeit, aber das würde diese *Kawwana* ihrer einzigartigen Qualität berauben. Gebetsbücher, die diese detaillierten *Kawwanot* enthalten, können nur als Leitfaden dienen, während der eigentliche Akt der inneren Konzentration und spirituellen Erhebung nur vom Beter selbst erreicht werden kann, wenn er tatsächlich würdig und fähig ist, dies zu tun.

In früheren Generationen gab es Leute, die solche *Kawwanot* ablehnten, nicht nur, weil sie für alle ungeeignet waren, sondern auch, weil sie nicht mehr als technische Tabellen waren. Sie behaupteten, dass das Gebet selbst, wenn es nur in der richtigen Weise verrichtet wird, dieselben Höhen auch ohne diese Art von esoterischem Wissen erreichen kann. Wie einer der Tosa-phisten sagte: „Ich bete mit dem Geist eines kleinen Kindes“<sup>9</sup> – das heißt, mit der absoluten Einfachheit und Unschuld eines Kindes. Seit talmudischen Zeiten haben bedeutende Weisen immer behauptet, dass das Gebet, das aus der Tiefe des Herzens kommt, mit ernsthaftem innerem Verlangen, eine höhere Ebene erreicht als die, die durch die raffinierteste *Kawwana* erreicht wird.<sup>10</sup>

In jedem Fall bleibt diese Art von *Kawwanot* der Weg einer auserwählten Anzahl von

---

<sup>8</sup> Aus dem zweiten Segensspruch der *Amidah*.

<sup>9</sup> Rabbi Shimshon von Chinon; siehe *Responsa des Ribasch* 157.

<sup>10</sup> Siehe Traktat *Ta'anit*, Kap. 3, sowohl im Jerusalemer als auch im Babylonischen Talmud.

Menschen, die sich durch ihr persönliches Sein, Denken und Handeln angemessen darauf vorbereitet haben, diese spirituellen Höhen zu erreichen.

### 3. Kawwana und die Regelmäßigkeit des Gebets

Der Hauptgrund dafür, dass eine Person während des Gebets (selbst im niedrigsten, einfachsten Sinne) nicht voll aufmerksam ist, d.h. mindestens so aufmerksam wie beim Lesen eines Briefes, liegt in der Regelmäßigkeit des Gebets. Diese Regelmäßigkeit beinhaltet zwei Aspekte, die beide dazu tendieren, die *Kawwana* zu verringern: die feste Zeit, die für das Gebet festgelegt wird, und der feste Text.

Die Verpflichtung, zu bestimmten festen Zeiten zu beten, zwingt die Menschen oft dazu, zu Gelegenheiten zu beten, die der Konzentration nicht förderlich sind. Jemand, der eine schlaflose Nacht hinter sich hat, selbst wenn er die Tora studiert oder Wohltätigkeitsarbeit geleistet hat, ist in der Regel zu erschöpft, um sich beim Morgengebet am nächsten Tag zu konzentrieren. Ebenso wird jemand, der in Eile ist, um sich um einen Notfall zu kümmern, zu sehr in Eile sein, um seinen Geist auf das Gebet zu konzentrieren, während jemand, der mit verschiedenen Dingen beschäftigt ist, es schwer haben wird, diese zu vergessen und seine Aufmerksamkeit auf das Gebet zu richten.

Wer über einen längeren Zeitraum regelmäßig betet, wird mit den Gebetstexten immer vertrauter und kann sie manchmal sogar auswendig. Diese Vertrautheit kann dazu führen, dass man das Interesse an ihnen verliert und sich sogar langweilt; und da die Worte und Sätze fast wie von selbst zu fließen scheinen, scheint es für den Beter, der sie rezitiert, kaum notwendig zu sein, sich geistig zu betätigen; seine Gedanken schweifen zu anderen Dingen ab, seine Augen schweifen umher, seine Ohren lauschen auf Dinge, die für das Gebet irrelevant sind – und all das dient dazu, ihn von der Bedeutung der Gebetsworte abzulenken, die mechanisch rezitiert werden. Es ist nicht ungewöhnlich, dass ein Mensch, der seit seiner Kindheit betet, einen Punkt erreicht, an dem er genau das sagt, was er sagen soll – stehen, sitzen oder sich zu den entsprechenden Zeiten verbeugen –, ohne sich des Gebets, das er betet, überhaupt bewusst zu sein, bis hin zum Vergessen, dass er überhaupt gebetet hat!

Das Problem des festen Gebets war bereits in der Vergangenheit bekannt, und in früheren Generationen waren die Erwartungen an die Festigkeit des Gebets flexibler, um mehr Gelegenheit zur inneren Konzentration zu geben, die das Herzstück des Gebets ist. In späteren Generationen wurde jedoch eine stärkere Fixierung der Gebetsform und der Gebetszeiten eingeführt,<sup>11</sup> vor allem mit dem Argument, dass die meisten Menschen sich ohnehin nicht sehr gut konzentrieren können und es daher besser ist, zumindest die regelmäßigen Aspekte des Gebets beizubehalten.

Diese Regelmäßigkeit wird nicht nur aus formalen Gründen aufrechterhalten, sondern umfasst auch andere positive Aspekte. Die Regelmäßigkeit des Gebets ist an sich Ausdruck eines besonderen Aspekts des Gebets, insbesondere des öffentlichen Gebets, nämlich dass es eine Form des „Dienstes“ ist, eine rituelle Handlung. Auch wenn das einzige Opfer, das im Gebet dargebracht wird, das Opfer der Zeit ist, die wir ihm widmen, und das einzige Mahlopfer, das wir bringen, ein Wort ist, so stellt dies doch einen Akt der wirklichen Hingabe dar. Und auch wenn es sich nicht um ein perfektes Herzensopfer handelt, so ist es doch eine Form des heiligen Dienstes.

Auch aus psychologischer Sicht ist dies keineswegs einfach und unkompliziert. Die

---

<sup>11</sup> Den *Tosafot* zufolge vor allem im Mittelalter, in einigen Fällen auch später.

Regelmäßigkeit des Gebets verringert zwar die Neuartigkeit und Spontaneität, hat aber auch einen anderen Wert, z. B. das Gefühl der Verbindlichkeit, einer ständigen, konstanten Verbindung mit Gott. So wie es Menschen gibt, die ein tiefes religiöses Bewusstsein und ein inneres Bedürfnis haben, mit Gott zu „sprechen“, gibt es andere, die dies von sich aus nur selten oder gar nicht tun würden. Das regelmäßige Gebet ist selbst für diejenigen, die der Spiritualität von Natur aus fernstehen, eine Erinnerung und ein Ansporn, eine Beziehung zu Gott aufzubauen. So äußerlich und formell sie auch sein mag, diese Beziehung existiert und funktioniert dennoch. Obwohl es sich routinemäßig wiederholt, kann gerade die Regelmäßigkeit und Häufigkeit des festen Gebets Momente echter Kommunikation hervorbringen, die sonst nie stattgefunden hätten.

#### 4. Erreichen von Kappala

Der „Dienst des Gebets“, wie er von den Weisen Israels genannt wird, ist keine besonders leichte Aufgabe. Die größte Schwierigkeit besteht nicht darin, ihn regelmäßig zu verrichten und seine Worte zu rezitieren, sondern darin, die notwendige innere *Kappala* zu erreichen. Damit ein solcher Dienst richtig ausgeführt werden kann, bedarf es dessen, was ein chassidischer Lehrer „die Anstrengung des Geistes und die Anstrengung des Fleisches“ nannte. Nur wenigen Menschen ist es vergönnt, ständige Erneuerung und geistige Erregung zu erfahren. Für den normalen Menschen ist die damit verbundene Anstrengung und Arbeit eine schwere Last, die nicht immer zu tragen ist.

Aber auch wenn es keine „Zauberformel“ gibt, die für alle gilt, gibt es Wege, *Kappala* zu erreichen. Die Seele eines jeden Menschen ist eine einzigartige Welt für sich, und was für den einen funktioniert, ist für den anderen nicht unbedingt effektiv. Dennoch gibt es einige Ratschläge, die für die meisten Menschen bis zu einem gewissen Grad nützlich sein dürften.

Erstens gibt es bestimmte äußere Maßnahmen, die ergriffen werden können, um zumindest Störungen während des öffentlichen Gebets zu verhindern. Die Weisen, von frühester Zeit bis heute, warnen vor jeder Art von Unterhaltung in der Synagoge, die nichts mit den Gebeten zu tun hat, selbst wenn das Thema weder trivial noch verboten ist. Im *Zohar*<sup>12</sup> heißt es, dass Gespräche in der Synagoge ein verächtliches und arrogantes Verhalten gegenüber der Gegenwart der *Schechinah* (der Form, in der Gott in der Welt allgegenwärtig ist) sind, die dort wohnt. Viele Weisen haben erklärt, dass dies sogar eine „Entweihung des Namens Gottes“ bedeutet, mit allem, was diese schwere Übertretung mit sich bringt. Einer der großen Weisen, Rabbi Yom Tov Heller, verfasste ein spezielles *Mi she-Berakh*-Gebet für diejenigen, die sich während des Gebets nicht unterhalten.

*Shenei Luhot ha-Berit*<sup>13</sup> zitiert ein Urteil, das es verbietet, kleine Kinder mit in die Synagoge zu nehmen, wenn sie noch nicht gelernt haben, sich dort mit dem nötigen Respekt zu verhalten. Die Anwesenheit von kleinen Kindern, die unschuldig spielen oder ihre Eltern und andere Gottesdienstbesucher stören, kann eine Quelle ernsthafter Ablenkung während des Gottesdienstes sein. So wichtig es für die Erziehung ist, dass Kinder die Synagoge besuchen und sich mit ihr identifizieren, so sehr muss darauf geachtet werden, dass dies in einer Weise geschieht, die eine angemessene Haltung des Respekts vermittelt. Wenn der Beter in der Synagoge aus familiären Gründen gezwungen ist, auch als Babysitter zu fungieren, wird er für sich selbst und andere zum Hindernis. Das Bewusstsein für die Würde der Synagoge und eine innere Haltung der „tempelähnlichen Ehrfurcht“<sup>14</sup> ihr gegenüber sind an sich schon ein

<sup>12</sup> Zohar, Exodus 131b.

<sup>13</sup> Von Rabbi Isaia ben Abraham Halevi Hurwitz, besser bekannt als der Heilige Schela.

<sup>14</sup> Levitikus 19:30; Yevamot 6b.

wichtiges Mittel, um durch das Gebet in der Synagoge eine engere und innigere Beziehung zu Gott zu erlangen.

Aber darüber hinaus kann *Kawwana* durch innere Anstrengung erlangt werden. Der erste Schritt ist das einfache Bewusstsein, dass das Beten in der Tat eine andere Art von Realität ist, in der der Mensch die größtmögliche Anstrengung unternimmt, um seinen Geist von all den weltlichen Dingen zu lösen, mit denen er normalerweise umgeben ist. Unsere Weisen haben die Stunde des Gebets als den „Schabbat“ eines jeden Tages bezeichnet, eine Zeitspanne, die für heilige Angelegenheiten reserviert ist, in der der Mensch die Sphäre seiner regelmäßigen Aktivitäten verlässt und seinen Geist von den Dingen abwendet, die ihn ständig umgeben.

Natürlich kann man das nicht immer tun, indem man einfach den Wunsch danach äußert; aber die Menschen tun immer wieder Ähnliches: Wenn sie Urlaub machen oder ausgehen, um sich zu vergnügen, gelingt es ihnen recht gut, ihre Sorgen zu vergessen und sich auf eine andere Ebene zu begeben. Wenn die persönlichen Probleme und Sorgen wirklich so schwerwiegend sind, dass man sich nicht von ihnen lösen kann, sollte diese Tatsache an sich schon ein Grund zum Gebet sein. Anstatt sich also in dieser Zeit über seine Probleme zu sorgen oder über verschiedene Pläne und Möglichkeiten nachzudenken, wie man mit ihnen umgehen kann, sollte man über sie beten – ganz gleich, ob sie die Finanzen, die Gesundheit oder irgendeine andere Angelegenheit betreffen, die auf einem lastet. Das Gebet sollte nicht vom täglichen Leben abgekoppelt werden, sondern vielmehr ein Mittel sein, das Leben zu bereichern. Wenn man seine Sorgen und Nöte vor seinem Schöpfer ausschüttet, dann ist das wahres Gebet. Schon die Übertragung eines Problems aus dem Bereich menschlicher Bemühungen und Fähigkeiten in den Bereich der Bitte und des aufrichtigen Flehens vor Gott verändert die geistige Haltung und das Verhalten des Menschen.

Ein weiterer Schritt, um *Kawwana* zu erreichen, ist die bewusste Anstrengung, sich auf das zu konzentrieren, was rezitiert wird. Eine solche Konzentration, selbst bei einem kurzen Gebet, ist nicht immer erfolgreich; aber in diesem, wie in vielen anderen Bereichen des Lebens, sollte man keine extremistische Entweder-Oder-Position einnehmen. Selbst wenn man zu bestimmten Zeiten oder an bestimmten Stellen abgelenkt wird, muss man immer auch die andere Seite in Betracht ziehen – nämlich die Zeiten oder Abschnitte des Gebets, in denen es einem gelungen ist, Konzentration und einen gewissen Grad an *Kawwana* zu erreichen. Darüber hinaus wird die Konzentration der Gedanken mit der Zeit und bei beständiger, anhaltender Anstrengung leichter. Konzentration jeglicher Art fällt nicht jedem leicht, aber mit der Zeit und mit regelmäßiger Übung lernen die Menschen, sich auf Dinge zu konzentrieren, die sie studieren oder mit denen sie beschäftigt sind.

Es gibt noch andere Möglichkeiten, wie Menschen sich selbst helfen können, Konzentration und *Kawwana* zu erreichen. Manche Menschen können sich besser konzentrieren, wenn sie Dinge laut rezitieren und betonen, um sich selbst klar zu machen, was sie sagen. (Natürlich ist das im öffentlichen Gottesdienst nicht so einfach möglich, obwohl es einige Gemeinden gibt, in denen es üblich ist, dass alle laut beten, damit niemand die anderen stört.)

Manchen Menschen gelingt es, eine vollkommenere *Kawwana* zu erreichen, wenn sie die Worte singen oder eine besondere Melodie in das Gebet einbringen. Nicht jede Musik ist für diesen Zweck geeignet, und manchmal kann der Gesang wichtiger werden als der Inhalt des Gebets. Aber es gibt bestimmte Melodien, die so komponiert wurden, dass sie zur Meditation und Konzentration der Gedanken anregen, und durch die man in eine Atmosphäre der Anbetung eintreten kann.

Es gibt auch verschiedene Techniken, um sich auf das Gebet vorzubereiten. In der Mischna

(*Berakhot* 5,1) heißt es: „Früher pflegten die frommen Menschen eine Stunde lang zu warten und dann zu beten.“ Dieses Warten diente dazu, das Herz auf den richtigen Gebetsmodus vorzubereiten. In späteren Zeiten verbrachten die Hassidim mehrere Stunden vor dem Gebet, um ein Stadium der Kontemplation zu erreichen. Einige tun dies allein durch Meditation, während andere diese Zeit dem Studium von Themen widmen, die das Herz bewegen und es auf das Gebet vorbereiten.

Dafür gibt es keine strengen Regeln; vielmehr findet jeder Mensch ein Mittel, das seine Gefühle in Richtung Gebet weckt. Natürlich kann sich nicht jeder regelmäßig eine so lange Vorbereitung gönnen; aber selbst wenn man sich ab und zu eine gewisse Zeit dafür nimmt, ist der Nutzen einer solchen Vorbereitung nicht nur während des unmittelbar folgenden Gebets, sondern auch noch lange danach gegeben.

Auch die äußere Umgebung ist ein wichtiger Faktor. Seit Generationen haben die Juden darauf verzichtet, Synagogen oder Gebetsbücher mit Illustrationen zu schmücken, um den Geist nicht vom eigentlichen Gebet abzulenken. Unsere Weisen empfahlen zwar, Fenster in der Gebetsstätte zu haben; diese sollten jedoch nicht auf den Lärm und den Tumult der Straße gerichtet sein – was eine Ablenkung bedeuten würde –, sondern zum Himmel zeigen, was nicht nur keine Ablenkung verursacht, sondern auch eine größere *Kawwana* im Herzen hervorruft. Selbst die am schönsten geschmückten Synagogen waren in der Regel nur mit Gegenständen geschmückt, die heilige Gedanken wecken. Unsere Weisen haben auch empfohlen, dass man mit Blick auf einen Ort beten sollte, an dem es keine Gegenstände (und möglichst auch keine anderen Menschen) gibt, die die Aufmerksamkeit vom Gebet ablenken könnten.

Es gibt auch das menschliche Umfeld, die Gemeinde, in der man betet. Wenn man mit Menschen betet, zu denen man keine geistige Verwandtschaft empfindet, dann betet man psychologisch gesehen allein. Wenn man alle oder einige seiner Mitbeter nicht mag, kann dies zu einem ernsthaften Hindernis für das Gebet werden. Man muss sich vor Augen halten, dass das Gebet im Wesentlichen ein Eintritt in einen Zustand hoher emotionaler Sensibilität ist. Zwar setzt sich der Mensch im Gebet vor allem vor Gott aus, aber in diesem Zustand nimmt er auch feinere Dinge wahr, wie die Gefühle und Erfahrungen der anderen. Im Laufe des täglichen Lebens lernt der Mensch, seine Seele mit Schutzvorrichtungen abzuschirmen, mit deren Hilfe er auch dann noch funktionieren kann, wenn die menschliche und physische Umgebung eine Fülle von Reizen bietet, die ihn entweder anziehen oder abstoßen. Während des Gebets muss der Betende jedoch nicht nur seine Gedanken konzentrieren, sondern auch eine Bereitschaft und Offenheit für emotionale Erfahrungen zeigen. Doch gerade dadurch wird man auch anfälliger für äußere Störungen.

In einer Hinsicht ist der Beter immer allein und isoliert, auch wenn er in einer großen Gruppe von Menschen betet: Im Mittelpunkt seines Gebets steht die Beziehung zwischen dem menschlichen „Ich“ und dem göttlichen „Du“ Gottes, wie er sich in diesem besonderen Moment offenbart. Auch wenn das Gebet meist in der Pluralform formuliert ist und den Einzelnen mit dem Volk als Ganzem verbindet, ist es im Kern ein privater Ausdruck und eine persönliche Bindung. So wie ein Mensch sich nicht von der Nahrung ernähren kann, die ein anderer isst, so kann er auch nicht beten, wenn er nicht selbst betet.

Aber aus einem anderen Blickwinkel betrachtet, betet ein Mensch, der allein betet, nicht nur als einzelne Person. Das Gebet eines jeden Juden ist in Wahrheit immer im „Namen von ganz Israel“. Der Einzelne, der allein im Gebet steht, trägt seine Umgebung mit sich, die Menschen, mit denen er auf verschiedene Weise verbunden ist, und sogar die leblosen Gegenstände, die ihn umgeben.

Aus diesem Grund sollte ein Mensch, der in der Öffentlichkeit betet, immer eine Gemeinde suchen, die sein Gebet unterstützt, und nicht das Gegenteil. In einer betenden Gemeinde stärkt und ermutigt das Gebet eines jeden Einzelnen das Gebet jedes anderen Menschen. In Momenten emotionaler Schwäche oder Trägheit des Herzens kann man an der betenden Gemeinde teilnehmen und von ihr mitgerissen werden.

Die Gemeinde wirkt wie ein Kreis von Tänzern, die sich gegenseitig unterstützen und dem Einzelnen helfen, die Müdigkeit zu überwinden und weiter zu gehen, als es jeder für sich allein tun könnte. Der Ba'al Shem Tov erklärt dies mit Hilfe eines Gleichnisses: Um die Höhe zu erreichen, bilden die Anbeter eine Art menschliche Leiter, bei der jeder auf den Schultern des anderen steht und so dem Einzelnen ermöglicht, in die Höhe zu steigen. Wer diese Leiter verlässt, nimmt nicht nur eine Sprosse weg, sondern zerstört die ganze Leiter. Wer dagegen eine Gemeinde findet, die zu seinen Gebeten passt, wird durch sie und durch seine Teilnahme an ihr gestärkt und erhöht.

Quelle: Rabbi Adin Steinsaltz, *A Guide to Jewish Prayer*, New York: Schocken Books 2000, S. 34-44.