

Michael Schneider

Kleine Gebetsschule

(Radio Horeb 15. Juni 2015)

An der Not und dem Segen des Gebetes scheiden sich die Geister, gestern und heute. Bewirkt das Gebet wirklich etwas in dieser Welt mit all ihrem Leid, Weh und Ach? Bedarf es nicht eher des verantwortlichen Handelns und Einsatzes für Glaube und Gerechtigkeit, statt sich von solchem Engagement einfach mit einer so »kindlichen« Form wie der des Betens freizusprechen? Nicht wenige, auch unter den Theologen, sind der Ansicht, Beten helfe vor allem, sich über die eigenen Ängste, Wünsche und Hoffnungen klar zu werden; das Gebet erscheint hier wie ein Erinnern seiner selbst, ein heilendes Selbstgespräch vor dem Horizont Gottes, mit selbsttransformativer Wirkung für den Einzelnen: Wer betet, lernt, Alltägliches hinter sich zu lassen, indem zu Wort gebracht wird, was an Bedrängnis und Kummer im tiefsten Grund seines Herzens schlummert. Dabei jedoch die direkte Anrede eines »Du« zu wählen, würden sich nicht wenige schwer tun; statt dessen werden nichtpersonale Gottesbilder und Metaphern bevorzugt, mit denen jede anstößige Anrede Gottes vermieden werden soll. Statt der Anrede »großer, allmächtiger Gott«, »barmherziger Herr und Gott« wählt man lieber Umschreibungen für das unauslotbare Geheimnis des Göttlichen als der absoluten Wirklichkeit und universalen Kraft des Alls, womit wenigstens auf indirekte Weise die Möglichkeit einer verborgenen Fügung oder Führung im eigenen Leben nicht ausgeschlossen wird. Um auf derartige und andere Anfragen an die Praxis des Gebetes antworten zu können, wählen wir einen *personalen* Ansatz, mit dem die *trinitarische* Bestimmung des christlichen Gebetes als sein einzigartiges Charakteristikum herausgearbeitet werden soll. Nicht selten geschieht es ja, daß ein Beter lobend, klagend und bittend »vor Gott« tritt und ihm all das anvertraut, was ihn im Herzen bewegt; am Ende wird er sein Gebet zusammenfassen mit den Worten: »Darum bitten wir durch Jesus Christus, deinen Sohn, unseren Herrn und Gott, der in der Einheit des Heiligen Geistes mit dir lebst und herrscht in alle Ewigkeit. Amen.«. An wen hat er nun *tatsächlich* sein Gebet gerichtet: an Gott den Vater, an Jesus Christus oder vielleicht einfach an Gott? Es könnte ebenso sein, daß er sich in und mit seinem Gebet in die trinitarische Bewegung vom Vater zum Sohn im Heiligen Geist hineinnehmen läßt: Wie jedoch müßte solches geschehen?

Beten und nicht beten sind zwei Haltungen, die sich ihrem Wesen nach unterscheiden: Jener, der nicht betet, wird sich anders verstehen und sein Dasein anders leben als einer, der betet. Wer in das Gebet findet, tut dies aus dem Bewußtsein, daß etwas vom Wesen seines Gebetes in ihm längst schon lebendig ist; er wird sein Gebet vor den bringen, dem er sich als Urgrund seines Daseins hingeben will. Solches Beten unterscheidet sich von einer Selbstdarstellung insofern, als es sich in der arglosen Hingabe an jenen vollzieht, dem sich der Beter verdankt. Geht es im Gebet doch um das Ganze, was den Menschen ausmacht, und es wird ihn angesichts seiner eigenen Endlichkeit und Schwachheit immer wundern (müssen), daß er das Gebet überhaupt überlebt, ist doch jener, vor den er tritt, größer als alles, was sich über ihn denken und ersinnen läßt; zugleich

ist er so real und lebendig wie der Beter; und nur deshalb hat es ja Sinn, überhaupt zu beten. Entscheidende anthropologische Voraussetzung solchen Betens wird die rechte Absicht sein. Weder geistlicher Trost noch geistlicher Fortschritt, sondern die größere Ehre dessen, dem sich der Beter hingeben will, wird Movens seines Gebetes sein. Am Ende des Lebens wird er ohnehin alles abzugeben haben und nur das zurückbehalten, was die wahren Schätze seines Betens waren. Würde sich hingegen der Vollzug des Gebetes nur auf dieses Leben beschränken und als solcher mit dem Tod erübrigen, käme ihm nur eine vorübergehende Bedeutung zu, vielleicht als Trost oder Aufrichtung des Beters.

Hat jedes Gebet aber ewige Bedeutung, wird sich der Einzelne Zeit seines Lebens um Einübung und Vertiefung dieses Vollzugs bemühen. Er wird bestrebt sein, sich immer mehr dem Gebet hinzugeben, um eines Tages, nämlich zur Stunde des Todes, sein Leben auf ewig an jenen zu »verlieren«, der immer schon das Innerste seiner selbst war; dann wird er auf ewig in jenes Gebet umgewandelt, in das er sich in seinem Leben anfanghaft eingeübt hat, dessen Lobpreis nun aber kein Ende nehmen wird.

Notwendigkeit und Segen solchen Betens erahnend, wenden sich die Jünger an Christus, da sie ihn beten sehen, und bitten ihn: »Herr, lehre uns beten!« (vgl. Lk 11,1). Daraufhin führt er sie in die Urform seines Betens ein, indem er, der eingeborene und geliebte Sohn, als Mensch und Gott für sie bei seinem Vater betend eintritt. Dieses Gebet ist keine Angelegenheit mehr zwischen Gott und Mensch, verhält es sich doch so, »daß Gott selber zu Gott beten kann, daß jede göttliche Person die andern um die Verwirklichung ihres einzigen und gemeinsamen Willens bitten und sie für dessen Erfüllung loben und ihnen dafür danken kann«¹.

Die tiefste Einsicht in solches Beten findet sich im hohenpriesterlichen Gebet (Joh 17), das bis in das innertrinitarische Gespräch reicht: Betend teilt der Sohn alles mit, was er vom Vater hört (Joh 8,26). Was jedoch der Vater spricht, ist das Wort, welches der Sohn ist. Fürwahr, dessen Sein ist reines Gebet - und zwar in Freiheit: »Was der Vater tut, das tut in gleicher Weise der Sohn« (Joh 5,19), und zwar im Gehorsam, der wiederum die authentische Äußerung des göttlichen Pneuma ist. An dieser gegenseitigen Anbetung der drei göttlichen Personen erhalten die Jünger Christi nun Anteil, »damit sie eins sind wie wir« (Joh 17,11), »ich in ihnen, du in mir« (Joh 17,23).

Dieses ihm eigene Gebet verrichtet der Eingeborene als Jude in der religiösen Tradition seines Volkes, beim Synagogengottesdienst und im Tempel; und in der Treue zur jüdischen Glaubens- und Gebetstradition erweist er sich gerade als Lehrer eines neuen Gebetes: Im Alten Bund repräsentiert jeder Einzelne das Ganze, und das Ganze setzt sich zusammen aus dem Engagement und der Bundestreue der Einzelnen. Dieses Grundgesetz der Heilsgeschichte wird im Neuen Bund überboten, vor allem mit der Feier der Eucharistie: Jene, die an diesem Mahl teilnehmen, sind weit tiefer *ein* Leib, als sie es im jüdischen Volk zu sein vermögen, und zugleich sind sie intensiver und persönlicher in Anspruch genommen, da sie mit ihrer eigenen Existenz den »Preis« für dieses

¹ H.U. von Balthasar, Das unterscheidende christliche Gebet, in: IkaZ 14 (1985) 289-293, hier 290. - Kurz ein Wort zur Position der Fußnoten: Finden sich diese nach einem Satzzeichen, beziehen sie sich auf den gesamten Inhalt des jeweiligen Satzes; sind sie hingegen vor einem Satzzeichen angebracht, enthalten sie eine Angabe zu den letzten Wortinhalten.

Einssein einzulösen haben, nämlich im Mitleiden und Sterben, durch das der Herr sie in seine Herrlichkeit führen will; so bleibt ihr Leben »mit Christus verborgen in Gott«. Das objektive Gebet der Eucharistie ist nämlich subjektiv nachzuvollziehen in der Hingabe des eigenen Lebens - für die Kirche und für die Welt (vgl. Phil 2,17f.).

Solches Beten vollzieht sich *in* Christus, in das sich der Einzelne hineinnehmen läßt: »An jenem Tag werdet ihr in meinem Namen bitten, und ich sage euch nicht, daß ich den Vater für euch bitten werde, denn der Vater selbst liebt euch, weil ihr mich geliebt und weil ihr geglaubt habt, daß ich von Gott ausgegangen bin« (Joh 16,26f.). Der Vater, nicht Christus, ist der Adressat bzw. das Ziel solchen Betens. Jeder nun, der in dieses Gebet zum Vater eintritt, darf dessen gewiß sein, daß er alles, worum er betet, schon längst erhalten hat (Mk 11,24), insofern er es dem Willen und den Worten Jesu gemäß erbittet (1 Joh 5,14f.).

Beten lernt der Christ in der lebendigen »Praxis« des Herrn, vor allem in der Praxis der Liebe. Um sie in ihrem tiefsten Wesen zu erfassen und zu leben, dazu bedarf es der »Kontemplation«, in die die Jünger vom eingeborenen Menschensohn eingeführt werden, der seit Ewigkeit das Werk seines Vaters betrachtet und es im Gehorsam empfängt: Was der Vater tut, tut gleicherweise der Sohn. Es geht hier in der Tat um ein tiefgründendes Einssein im Handeln: Der Vater vermag im Sohn zu handeln, und dieser wiederum betrachtet den Vater, dessen Wohlgefallen und Liebe auf ihm, dem Gehorsamen, liegt; was immer der eingeborene Sohn in seinem Leben tut und verkündet, ist Frucht jener Kontemplation, die sein Sohnsein ausmacht und erfüllt. Wer nun in dieses Gebet des Menschensohnes zu seinem Vater eintritt, erfährt sich eingeladen, in und mit dem Sohn zu wirken. Dann aber wird sich das Bekenntnis: »Nicht ich lebe, sondern Christus lebt in mir« (Gal 2,20), wandeln zu der staunenden Erfahrung: »Nicht ich wirke, Christus wirkt in mir!« Dieses göttliche Wirken in ihm wird der Beter - »indifferent« in Bereitschaft und Offenheit für den Herrn - gerne annehmen, da er in ihm mehr zu wirken vermag, als er es je aus sich heraus tun könnte.

Diese Offenheit hierfür wirkt der Heilige Geist: »Der Vater erkennt den Sohn nur deshalb, weil er sich ihm vollkommen hingibt. Und entsprechend erkennt der Sohn den Vater nur, indem er mit ihm zusammen den Heiligen Geist hervorgehen läßt.«² Es handelt sich hier um ein doppeltes »Erkennen im Sohn«: Der Vater verhält sich zu dem Menschen Jesus, wie er innergöttlich zu seinem Sohn steht, während die Weise der Offenheit des eingeborenen Menschensohnes für den Willen des Vaters identisch ist mit der innertrinitarischen Relation des Sohnes zum Vater und seinem Heilswillen: Als Mensch in allem uns gleich, außer der Sünde (vgl. Hebr 4,15), offenbart er auf Erden, was er als Gott in alle Ewigkeit ist. Dies geschieht unüberbietbar zur Stunde des Todes am Kreuz und im Geschehen der Auferstehung: Ginge es hier nur um ein Handeln des allmächtigen Vaters an seinem toten Sohn - gleichsam ohne ihn -, wäre die Stunde der Kreuzigung keine Offenbarung Gottes, zu der sich aber der Hauptmann bekennt, da er das Leiden und Sterben des Gekreuzigten als einen Erweis seiner Göttlichkeit erkennt (Mk 15,39). Ebenso ist die Auferstehung ein Geschehen aus der Freiheit des Menschensohnes, der im Paschageheimnis sein Wirken auf Erden zusam-

² R. Brague, Was heißt christliche Erfahrung?, in: IkaZ 5 (1976) 481-496, hier 495.

menfaßt und den Willen seines Vaters erfüllt; so handelt in der Auferstehung nicht nur der Vater an seinem Sohn, auch er ist in ihr unmittelbar wirkmächtig, was mit der Aussendung des Heiligen Geistes endgültig besiegelt und offenkundig wird.

Das Wirken des Heiligen Geistes ergänzt nicht bloß das Werk des Sohnes, denn was dieser »für die vielen« an der *Menschheit* getan hat, vollendet der Heilige Geist im *Einzelnen* und setzt es in ihm gegenwärtig. Solches ist dem Heiligen Geist eigen, da es sich im innertrinitarischen Gespräch - ebenso verhält: Vater und Sohn beziehen sich auf den Heiligen Geist als ihrem gemeinsamem Du, wie sich auch der Sohn mit dem Geist dem Vater schenkt und der Vater sich mit dem Geist dem Sohn hingibt. Keiner der drei ist in diesem Gespräch bloß Medium oder Mittel, jeder bleibt wahrhaft Mittler und Ziel zugleich: Der Sohn vermag etwas, was der Vater nicht kann, wie auch der Heilige Geist ihnen gegenüber ihm Eigenes wirkt, was den anderen so nicht zu eigen ist. Solches zeigt sich in der Geschichte der Offenbarung überdeutlich: Obgleich nur der Vater die »Stunde« des Sohnes kennt, dieser wiederum in sich ganz den Vater offenbart und verherrlicht, kommt es allein dem Heiligen Geist zu, den Menschen in die volle Wahrheit dieser Heilszeit einzuführen.

Auf diese Weise offenbart der eingeborene Menschensohn in seinen irdischen Tagen zwar die Urgestalt christlichen Betens, aber erst unter dem Wirken und in der Kraft des Heiligen Geistes erhält dieses Gebet seine letzte Vollmacht: ausgegossen in die Herzen der Beter, läßt er sie gesinnt sein wie Jesus (Röm 5,5). Durch Christus ist der Beter *ermächtigt*, sich in und mit ihm an den Vater zu wenden, dazu *befähigt* aber im Heiligen Geist (1 Kor 12,4), der sich der Schwachheit des Menschen annimmt, auf daß er beten kann, wie es Gott gebührt (Röm 8, 26).

Was Christus seine Jünger mit dem Vaterunser lehrt und wozu er sie im Hohenpriesterlichen Gebet unmittelbar hineinnimmt, vollendet sich im Abendmahlssaal, da sie - betend mit Maria - den Heiligen Geist empfangen. So zeigt sich, daß das christliche Gebet fürwahr ein »geistliches«, »göttliches« Geschehen ist: Indem es sich durch Christus in der Kraft des Heiligen Geistes vollzieht, ist es Gottes des Vaters in allem würdig und wohlgefällig.

Lectio Divina

Weil alles christliche Beten »durch Christus unseren Herrn« vollzogen wird, ist das grundlegende Gebetbuch geistlichen Lebens die Heilige Schrift bzw. die Geistliche Lesung. Sie wird in der geistlichen Tradition der Kirche als eine ganz besonders notwendige Übung auf dem Weg des geistlichen Lebens empfohlen, man bezeichnet sie mit dem Fachterminus »lectio divina«. Das lateinische Wort »lectio« ist kein eindeutiger Begriff. Es kann sowohl den Akt des Lesens wie den gelesenen Text bezeichnen. In diesem letzten Sinn muß der Terminus Lectio divina, Geistliche Lesung, verstanden werden: gemeint ist der von Gott inspirierte Text, die Heilige Schrift.

Das Studium der Bibel (*vacare lectioni*) ist bei den Vätern eins mit der Begegnung mit Gott (*vacare Deo*): Wer leer und offen ist für das Wort der Schrift, ist innerlich frei und leer für Gott, denn wer die Bibel öffnet, begegnet im Wort der Heiligen Schrift Gott. Der Beter sucht die Einsamkeit nicht

um ihrer selbst willen. Abgeschlossenheit und Stille sind keine Zeiten der Leere und des Nirwana, sondern bereiten den Beter für die Begegnung mit Gott. Statt auf sich selbst zurückzufallen, sucht der Glaubende in der Einsamkeit die Offenheit für den Ruf Gottes, der im Lesen der Heiligen Schrift an ihn ergeht.

Die Begegnung mit Gott im Wort der Heiligen Schrift wird häufig vom Gebet unterbrochen, wie Hieronymus und Pelagius betonen; denn durch das betende Lesen wird der Leser vom bloßen Zur-Kennntnis-Nehmen des Textes weitergeführt zum Hören und Vernehmen des Willens Gottes, der sich im Text kundgibt.

Pelagius ist der erste christliche Autor, der darauf hinwies, man müsse sich zu Beginn des Tages drei Stunden der Lesung widmen. Er begründete diese Übung mit den gleichen Überlegungen, mit denen Tertullian und Hieronymus das Stundengebet rechtfertigen, und schreibt in einem Brief an Demetrias über die Notwendigkeit der geistlichen Lesung am Morgen: »Mußt du nicht 'das Gesetz des Herrn Tag und Nacht meditieren' (Ps 1,2), obwohl du dich alle Zeit deines Lebens dem Werk Gottes widmen mußt und absolut keine Stunde ohne geistlichen Fortschritt verstreichen darf? Und doch muß es eine Anzahl bestimmter und geregelter Stunden geben, in denen du dich leer machst für Gott und ihm, wie durch Gesetzeskraft, eine ungeteilte geistige Aufmerksamkeit widmest. Am besten ist es, für diese Tätigkeit die Morgenstunden, d.h. den besten Teil des Tages, zu reservieren. So übt sich die Seele bis zur dritten Stunde in dem geistlichen Kampf, den sie täglich durchstehen muß.«

Während des Tages soll Demetrias die Früchte der geistlichen Lesung in die Tat umsetzen. In diesem Vollzug wird deutlich, daß die Lesung lehrt, wie im Lebensalltag gehandelt werden soll, und daß sie zugleich dieses Handeln korrigiert. Pelagius möchte, daß »das Gesetz des Herrn Tag und Nacht«, also auch außerhalb der Stunden der Lesung, »meditiert« wird. Durch die »Meditation« wird die morgendliche Lesung auf den ganzen Tag ausgedehnt, wie Augustinus vor allem in seiner Schrift »De opere monachorum« deutlich darlegt: Wer mit Gott den ganzen Tag über verbunden sein möchte, muß für einige Zeit am Tag sich der geistlichen Lesung widmen. Caesarius führt dies weiter aus, wenn er sagt: Im Augenblick, wo die gemeinsame Lesung bei der Arbeit oder im Refektorium beendet ist, darf die Meditatio des Herzens nicht aufhören; sie erst bringt die Lesung zur vollen Frucht und Reife.

In den weiteren Überlegungen zeigt Pelagius, wie die drei Gott vorbehaltenen Stunden verlaufen und wie sich Lectio und Oratio abwechseln. Gleich einem Mahl muß die Zeit der Lectio der Seele soviel Sättigung bieten, »wie sie für den ganzen Tag braucht«.

Weil die Geistliche Lesung die tägliche Nahrung für den Alltag ist, haben viele geistliche Schriftsteller die Übung der Lesung bedacht. Ursprünglich bezeichnete der Ausdruck »lectio divina«, wie schon hervorgehoben, keine Tätigkeit, sondern eine Sache, nämlich den Text selbst; der Begriff wird hier synonym mit »Heiliger Schrift« (sacra pagina). Das Eigenschaftswort »divina« bezieht sich auf das, »was von Gott kommt«. Bis ins Mittelalter bleibt die »lectio divina« ein Studium der Heiligen Schrift, das in das Alltagsleben des einzelnen integriert und unmittelbar auf die »Gotteserfahrung« hingebunden ist. Der hl. Cyprian sagt hierzu: »Wenn du liest, ist es Gott, der spricht; wenn

du betest, sprichst du mit Gott«, und Isaak von Stella betont: »Christus sei für euch das inwendig und äußerlich geschriebene Buch: in ihm lest es; von ihm lernt daraus; was hier geschrieben ist, überträgt auf ihn als ein Beispiel inwendig für euer Herz und äußerlich für euren Leib. In eurem Leib stellt den anderen sein Leben zum Ablesen vor.«

Der wichtigste Autor zur Geistlichen Lesung ist der *Kartäuser Guigo*. Für ihn bedeutet Geistliche Lesung immer ein Zweifaches: Wer tiefer in den gelesenen Text eindringt, dringt zugleich in sich selber und in sein eigenes Leben ein; er erinnert sich und entdeckt die Spur dessen, was er in sich trägt, er wird - lesend - innerlich. Indem der Leser aber in der Meditation die Schrift bittet, daß sie ihn selber auslegt, und er sich auf diese Weise besser verstehen lernt, dringt er zugleich tiefer in den Text ein.

Wie vollzieht sich das Verstehen und Eindringen in den Text? Guigo der Kartäuser unterscheidet folgende Etappen auf dem geistlichen Weg der Schriftbetrachtung:

LECTIO

»*Die Lesung erforscht*« - sie bietet die Grundlage und liefert den Stoff (äußeres Tun): Ich lese den Text aufmerksam und ehrfurchtsvoll.

MEDITATIO

»*Die Meditation findet*« - sie vertieft, zeigt, worum es geht, ohne es selber in den Griff zu bekommen (inneres Tun): Mit Hilfe des Verstandes suche ich nach der Erkenntnis der verborgenen Wahrheit und eigne mir den Text an.

ORATIO

»*Das Gebet erbittet*« - nämlich den Geschmack an dem Gelesenen und Verstandenen (Verlangen): Ich erbitte von Gott die wahre Erkenntnis und Freude am Text.

CONTEMPLATIO

»*Die Kontemplation schmeckt*« - die Süße des Textes und seiner Wahrheit (effectus): Gott selbst bewirkt, daß ich von dem Text angesprochen und betroffen bin und Geschmack an ihm finde.

Nach der *Lectio* läßt der Leser in der *Meditatio* den gelesenen Text auf sich wirken; er liest nicht weiter, sondern läßt sich von dem Wort in die Stille seines Herzens führen. Es ist keine leere, sondern eine erfüllte Stille, ein Schweigen in der Gegenwart Gottes, auf dessen Wort der Leser nun hört. In der *Oratio* versucht der Mensch, diesem Wort Gottes zu antworten.

Die Antwort in der *Oratio* führt den Leser weiter in die *Contemplatio*, die vom Leser nicht aus eigener Kraft vollzogen wird, sondern Geschenk Gottes ist. In ihr wird der Leser so von Gott angerührt, daß seine eigenen Gedanken und Worte verklingen und von Gott in ein tiefes Schweigen geführt werden. Keiner kann sich in der *Contemplatio* Gottes bemächtigen. Auch Schweigen und Gebet sind zur Stunde der *Contemplatio* keine Methode, um Gott besser erfahren zu können, vielmehr hat

nun Gottes Wirken den Leser so erfüllt, daß er ganz von seinem Wort angerührt wird.

Es ist einsichtig, daß der Beter sich nur auf die ersten drei Stufen der geistlichen Lesung vorbereiten kann; die vierte wird von Gott selbst gewährt. Doch dies führt den Beter nicht in abwartende Passivität, er bleibt kein unbeteiligter Zuschauer, sondern das Ineinander von Wort Gottes und Antwort des Menschen läßt beide, Gott und Beter, in gleicher Weise agieren. Guigo betont, daß alle vier Stufen im Vollzug der Geistlichen Lesung aufeinander bezogen bleiben und als innere Einheit zu verstehen sind: »Lesung ohne Meditation ist trocken, Meditation ohne Lesung ein zielloses Schweben; Gebet ohne Meditation ist lau, während Meditation ohne Gebet zu nichts führt und Kontemplation ohne Gebet nur als ein kleines Wunder vom Himmel fällt.« Der Brennpunkt dieses Betens ist nicht »Ich«, sondern »Du«. Im Hören und Schauen auf den Herrn findet der Beter zum Schweigen, er bewahrt alles in seinem Herzen (vgl. Lk 2,19) und ist bereit, mit dem eigenen Leben auf den Ruf des Herrn zu antworten.

Leider ist im christlichen Lebensalltag meist eine *sakramentale Engführung* festzustellen: Häufig werden die Sakramente empfangen, doch nur selten kommt es zu einer tiefen und fruchtbaren Beschäftigung mit den Heiligen Schriften. Doch ist es verkehrt, die durch den Geist gewirkte Vergegenwärtigung Gottes einzig beim Sakrament anzusetzen und nicht auch beim Wort des Evangeliums. Origenes deutet auf die Stelle, wo dem Propheten Ezechiel und dem Seher der Apokalypse befohlen wird, das Wort zu essen, denn »was könnte für die Seele nährender sein als das Wort?« Deshalb rät er den Gläubigen: »Ihr, die ihr den heiligen Geheimnissen beiwohnen durftet, wißt es: Wenn man euch den Leib des Herrn reicht, so hütet ihr ihn mit aller Sorgfalt und Verehrung, damit kein Krümchen auf die Erde fällt. Wenn ihr aber so große Sorgfalt anwendet, seinen Leib zu bewahren - und ihr tut es mit Recht -, wie könnt ihr dann glauben, es sei eine geringere Schuld, das Wort Gottes zu vernachlässigen als seinen Leib?« Ob nicht gerade die Geistliche Lesung eine Weise sein kann, daß »kein Krümchen« vom Wort Gottes achtlos und übersehen auf die Erde fällt?

Praktische Hinweise

Eine Grundweisung jeder christlichen Gebetsschule lautet:

- *Strukturiere dein Gebet,*

bereite es gut vor und nach! Es kann eine große Hilfe sein, wenn die Übungen der Beliebigkeit des Übenden entzogen und unabhängig von seiner augenblicklichen Gestimmtheit sind.

Pablo Casals schreibt in seinen Lebenserinnerungen: »Die letzten achtzig Jahre habe ich jeden Morgen auf dieselbe Weise begonnen, nicht etwa mechanisch, aus bloßer Routine, sondern weil es wesentlich ist für meinen Alltag: Ich gehe ans Klavier und spiele zwei Präludien und zwei Fugen von Bach. Anders kann ich es mir gar nicht vorstellen. Es ist so etwas wie ein Haussegen, aber es bedeutet mir noch mehr: die immer neue Wiederentdeckung einer Welt, der anzugehören ich mich

freue. Durchdrungen von dem Bewußtsein, hier dem Wunder des Lebens selbst zu begegnen, erlebe ich staunend das schier Unglaubliche: ein Mensch zu sein. Diese Musik ist niemals dieselbe für mich, niemals! Jeden Tag ist sie wieder neu, phantastisch, unerhört...«

In einer solchen Übung, wie Pablo Casals sie beschreibt, wird ein »Raum« geschaffen, der den Übenden in der Bewegung des Lebendigen hält. Dieser Raum der inneren Stille, der Grundvoraussetzung für das Beten ist, kann eine sehr unterschiedliche Gestalt annehmen, nämlich die des Schweigens, des Rosenkranzgebetes, des Jesusgebetes oder des Stundengebetes; entscheidend ist, daß wir uns regelmäßig in dieses Übungsgeschehen hineinbegeben, ganz gleich, ob es unserer momentanen Stimmungslage entspricht oder nicht.

Philipp Neri spricht von diesem Raum der Stille am Beginn des Gebetes, wenn er rät, jedes Gebet mit einer Bitte um den Heiligen Geist zu beginnen, »denn wir wissen nicht, wie wir beten sollen«; der Heilige sagt von sich, er habe kein Gebet ohne diese Bitte um den Heiligen Geist begonnen.

Doch nicht nur vor dem Gebet, sondern auch nachher ist ein solcher Raum der Stille vonnöten. Ist das Gebet verrichtet, soll man nicht gleich aufstehen und sich wieder einer anderen Tätigkeit zuwenden, sondern Ignatius von Loyola rät: »Zum Schluß ist ein Zwiegespräch zu halten; (ich) soll überlegen, was ich den drei göttlichen Personen oder dem menschengewordenen Ewigen Wort oder Unserer Mutter und Herrin sagen soll; entsprechend dem, was jeder in sich verspürt ... dann ein Vaterunser beten.« Nach diesem Zwiegespräch soll der Beter in Stille bedenken, was gut und schlecht am Vollzug des Gebetes gewesen ist, damit er beim nächsten Gebet um so eifriger und offener vor Gott hintritt. So wird der Raum der Vorbereitung und Nachbereitung im Gebet nochmals zu einer Hilfe, um besser in das Gebet hineinzufinden.

Sei im Gebet aufrichtig und lebenswahrhaftig!

Es nützt nichts, sich und Gott im Gebet etwas vorzumachen oder gar den Frommen zu spielen. Rabbi Menachem Mendel von Kozk sprach: »Wenn ein Mensch ein Gesicht macht vor einem Gesicht, das kein Gesicht ist, das ist Götzendienst«. Vor dem Antlitz Gottes gilt, was der Pfarrer von Ars sagt: »Der Mensch ist soviel wert, wie er vor Gott wert ist, nicht mehr und nicht weniger!« Vor Gott gibt es keinen Hochleistungssport, sondern nur aufrichtiges und ehrliches Stehen und Dienen.

In der Gemeinde Levi Jizchaks war ein Vorbeter heiser geworden. Er fragte ihn: »Wie kommt es, daß Ihr heiser seid?« »Das ist«, antwortete er, »weil ich eben vor dem Pult gebetet habe.« »Ganz recht«, sagte der Rabbi, »wenn man vor dem Pult betet, wird man heiser; aber wenn man vor dem lebendigen Gott betet, wird man nicht heiser.«

Heiserkeit ist ein Symptom der Entfremdung. Wer sich vor Gott auf das hohe Podest stellt, verkündet nicht Gott, sondern sich selber; er will eine gute Figur machen, überanstrengt sich und schließlich wird es ihm die Stimme verschlagen, d.h. das eigene Beten kann ihm fremd werden, weil es nicht mehr zu ihm paßt.

Laß den ganzen Menschen beten!

Das hebräische Wort »kavanah« ist nicht leicht zu übersetzen, es läßt sich umschreiben mit »Ausrichtung«, »Aufmerksamkeit«, »Konzentration«, »Andacht«, »Innerlichkeit«. Es besagt das zwanglose Ausschütten des eigenen Herzens vor Gott. Dieses freie Gebet ist eine der tiefsten und schönsten Weisen des Austausches mit Gott, es geschieht »von Herz zu Herz« und setzt den ganzen Menschen in Bewegung, läßt alles sich ergießen: Wollen, Erinnern, Denken, Hoffen, Fühlen, Träumen. Dies alles gehört mit hinein in das Loblied vor Gott.

Zerstreuungen müssen nicht zerstreuen!

Wer einen unruhigen und ungeordneten Alltag hat, wird zur Stunde des Gebetes der gleichen Unruhe in sich begegnen. Wer also im Gebet meist zerstreut und unkonzentriert ist, muß sich fragen, ob er nicht in seinem täglichen Tun gesammelter zu leben hat: hier läßt die Ordnung des Alltags zum gesammelten Gebet finden.

Hindern Gedanken und Leidenschaften am Beten, bleibt nichts anderes übrig, als das Gebet zu lassen und erst mit den auftauchenden Zerstreuungen umzugehen. Wilhelm von St. Thierry schildert anschaulich, wie gerade, wenn er zu beten anfängt, eine Flut von Gedanken auf ihn einströmt. Er unterdrückt diese Gedanken nicht, um andächtig beten zu können, sondern wendet sich ihnen ganz bewußt zu. Er versucht, ihnen auf den Grund zu gehen, da er überzeugt ist, nur so die Störung beseitigen zu können. Er schreibt:

»So lasse ich also meine Gabe vor dem Altar liegen, und voll Ungeduld mit mir selbst gehe ich mir selbst auf den Grund. Ich begehre auf gegen mich selbst, zünde die Lampe des Wortes Gottes an und betrete mit grimmigem und erbittertem Geist entschlossen das finstere Gebäude meines Bewußtseins, um endlich zu klären, woher diese Finsternis, dieses abscheuliche Dunkel stammt, das mich vom Licht meines Herzens trennt. Da fliegt mir auch schon ein übler Mückenschwarm in die Augen und bringt es fast fertig, mich aus der Wohnung meines eigenen Bewußtseins zu vertreiben. Aber ich bin fest entschlossen, mir Eintritt zu verschaffen, denn schließlich steht mir hier das Hausrecht zu. Da stürzt sich eine Flut von Gedanken auf mich, völlig undiszipliniert und bunt und verworren, und das Herz des Menschen kann sie unmöglich sichten und klären, dieses Herz, das sie doch selbst hervorgebracht hat. Ich bleibe indes hartnäckig und setze mich auf einen Stuhl, wie wenn ich über sie zu Gericht sitzen wollte. Ich befehle ihnen, sich vor mir aufzustellen, damit ich das Gesicht und die Bedeutung eines jeden einzelnen sehen kann, um jedem seinen geziemenden Platz in meinem Haus zuzuweisen«.

Weil hinter Gedanken immer auch Gefühle stecken, wendet sich Wilhelm von St. Thierry nun ihnen zu. Erst wenn die Emotionen von Eifersucht, Zorn, Haß und Ärger abgelöst werden von der Liebe, kommen die Gedanken zur Ruhe und lassen den Blick für Gott frei werden: »Alles andere ist ausgeschlossen, und ich kann mich mit dir, o Wahrheit, einschließen und mich verbergen im Schatten deines Angesichts. Ich kann offener und vertrauter mit dir sprechen. Ich kann dir alle Abgründe meines Bewußtseins aufdecken.«

Die Beschäftigung mit den auftauchenden Gedanken und Stimmungen ist kein Selbstzweck. Denn die Emotionen und die Gedankenketten sind von großer Bedeutung für die Beurteilung des eigenen

geistlichen Lebens; sie haben die gleiche Funktion wie die Träume und geben wertvolle Hinweise und Hilfen, wie einer der besten Kenner des alten Mönchtums, I. Hausherr, sagt: Die Zerstreuungen sind »eine Art von Wachträumen über das, was uns beschäftigt.« Deshalb können wir sie nicht einfach als »lästig« bzw. »unandächtig« abtun und unterdrücken, sondern müssen uns zuweilen ausdrücklich mit ihnen beschäftigen. Diese Beschäftigung mit den anscheinend oft so gottfernen Zerstreuungen läßt mit dem ganzen Leben vor Gott treten und dient somit dem besseren, sogar tieferen Gebet.

Kriterium für die Echtheit christlichen Betens ist der Friede!

Wer sich auf den Weg zu Gott begibt, will auch eine Bestätigung dafür sehen, daß er auf dem rechten Weg zu Gott ist. Als Zeichen für die Echtheit des eigenen Bemühens darf der große Friede gelten, der sich immer mehr im Innern des Herzens ausbreitet.

Weitere Kriterien für die Echtheit des Betens sind die Erfahrungen von Lebensfreude und Lebensintensität, vor allem aber Hingabe und Liebe zum Mitmenschen. Die frohe Botschaft Jesu setzt die Beziehung zu Gott mit der Beziehung zu den Brüdern gleich. Wer seinen Bruder liebt, liebt Gott. Wie einer seine Mitmenschen behandelt, so verhält er sich auch Gott gegenüber. Wer seinen Bruder haßt, haßt Gott. Fürchtet er sich vor den Menschen, so fürchtet er sich ebenfalls vor Gott. Mißachtet er einen Mitmenschen und fühlt sich ihm überlegen, ist dies eine Geringschätzung Gottes. Wer Mitmenschen ausnützt oder betrügt, wird vermutlich auch Gott seinen eigenen Zielen unterordnen.

Jeder liebt Gott mit einem menschlichen Herzen. Wir besitzen nicht zwei Herzen; ein reines, unbeflecktes, edles, um Gott zu lieben, und ein anderes, schwaches, das durch menschliche Erfahrung mißtrauisch und verbittert ist.

Deshalb findet jede Veränderung in menschlichen Beziehungen das ihr entsprechende Echo in der Begegnung mit Gott. Wer wissen möchte, wie er zu Gott steht, der kann zunächst seine menschlichen Beziehungen überprüfen; sie dürfen ihm als Thermometer der Beziehung zu Gott gelten, wie die Altväter der Wüste betonen: »Alles, was du aus Rache gegen einen Bruder tust, der dich beleidigt hat, wird in der Stunde des Gebets in deinem Herzen auftauchen«, wie auch umgekehrt: »Wenn sich ein Mensch in seinem Gebet nicht an seine Handlung erinnert, bemüht er sich mit seinem Beten ins Leere.« Gott läßt sich hier nicht als Fluchtweg mißbrauchen (was zugleich als Bürgschaft dafür gilt, daß das von Gott geformte Bild nicht etwa eine Flucht vor der Wirklichkeit ist). Wird das Gebet aufrichtig und lebenswahrhaftig vollzogen, ist es nicht besser und schlechter als das Leben, als unser Alltag.

Kein Gebet ohne Umkehr!

Beten vor dem lebendigen Gott gleicht einer kopernikanischen Revolution. Entweder ist der Hunger nach Gott die Sonne, um die sich alles ordnet, oder Gott ist ein Gegenstand unter und neben anderen, der an dem sehr überfüllten Himmel des Lebens kreist. Das Gebet ist nicht etwas Zusätzliches im Tagesablauf oder irgendeine Technik geistlichen Lebens, sondern Ausdruck der eigenen Lebens-

hingabe an Gott. So befruchten und vertiefen sich Gebet und Leben gegenseitig: Die Sehnsucht nach Gott drängt zum Gebet, und das Gebet vertieft die Sehnsucht nach Gott.

Ohne diese unmittelbare Wechselwirkung gleicht das Gebet eher einer Symptombehandlung. Dies meint im medizinischen Bereich, daß für den Patienten viel gemacht wird, er ist umgeben mit einer Fülle von Betreuungen. Der Patient erfährt sich durchgehend als Empfangender, schließlich sogar so sehr, daß er nicht mehr gesund werden, sondern gesund gemacht werden will. Die große Verbreitung der Psychopharmaka hat diese Erwartung vollends allgemein gemacht.

Doch die Begegnung mit Jesus ist keine magische Therapie, keine wundervolle Heilung, in der einer gesund gemacht wird. Vielmehr fragt er: »Willst du gesund werden?« Jesus ruft den Wandlungswillen des Menschen mit Energie und Entschiedenheit auf: »Wandelt euch! Bemüht euch! Bittet! Klopft an! Sucht! Müht euch! Seid immer bereit!«

Ausdruck der Sehnsucht nach Umkehr und Wandlung ist das »Vorbereitungsgebet«, in dem der Beter Gott sagt, »was ich will und von ihm ersehne« (id quod volo). Ohne dieses Wollen bliebe das Gebet leer, es würde am Beter wie auch an Gott vorbeibeten und nichts »nützen«. Das Johannes-evangelium erinnert hier, gleichsam als Mahnung für die, die beten, aber nicht umkehren wollen: »Ihr wolltet eine kleine Weile fröhlich sein in seinem Licht«, aber ihr wolltet euch nicht zum Licht kehren (vgl. Joh 5,35).