

Michael Schneider

Beten mit der Heiligen Schrift (Lectio divina)

(Radio Horeb 21. Juni 2018)

In der Radiosendung vom 10. September 2014 sprachen wir über das Gebet heute, seine Zugänge, Schwierigkeiten und Inhalte. Heute möchte ich diese Gedanken nochmals aufgreifen und weiterführen, und zwar für ein Beten mit der Heiligen Schrift. In der geistlichen Tradition der Kirche wird auf dem Weg des geistlichen Lebens besonders eine Übung des Gebets empfohlen, nämlich die geistliche Lesung (»lectio divina«). Das lateinische Wort »lectio« ist ein vielschichtiger Begriff. Es kann den Akt des Lesens wie auch den gelesenen Text bezeichnen. Grundlage der Lectio divina, der Geistlichen Lesung, ist der von Gott inspirierte Text, die Heilige Schrift, in der Gott selber zum Menschen spricht, nicht damit dieser sich besser über Gott und sein Wort informieren kann, sondern damit er auf Gottes Wort hin sein Leben ändert und umgekehrt.

1. Hinführung

In den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts erfreute sich die »naturale Meditation« großer Beliebtheit. Man verstand diese als absichtliche Konzentration auf ein »naturales Objekt« wie z.B. einen Brunnen, einen Weg, das Brot, eine Schale, eine Rose oder anderes mehr. Eine solche Meditation sollte schließlich dazu führen, aufmerksamer und gesammelter zu leben und so einen »habitus meditativus« zu finden. Die Gefahr einer solchen Übung könnte darin bestehen, daß der Betrachter natürlicher Gegenstände letztlich doch nur seinen eigenen Gefühlen und Gedanken begegnet und somit nur bei sich selber bleibt.

Ganz anders die Heilige Schrift, sie ruft den Betrachter heraus und fordert ihn auf, sein Leben zu erneuern und für Gott zu öffnen. Die Heilige Schrift kann keiner selbstzufrieden betrachten, ihre Worte provozieren und schockieren vielmehr den Betrachter und fordern ihn auf, seine eigenen Wege zu verlassen, um ganz für Gott da zu sein. Hierzu heißt es in Ps 1,1-2:

»Selig der Mann, der dem Rat der Bösen nicht folgt,
der Sünder Weg nicht betritt,
im Kreis der Spötter nicht sitzt,
vielmehr seine Lust an der Weisung des Herrn hat
und Seine Thora vor sich hinmurmelt bei Tag und bei Nacht.«

Ein Jude murmelt das Wort der Heiligen Schrift halblaut und spricht es vor sich hin, damit er es während des Tages unentwegt im Sinn hat. Die Liturgiereform führte wohl zu einer Erneuerung im Umgang mit der Heiligen Schrift; sie deckte den »Tisch des Wortes« reichlich, um neu den Lebensalltag des Christen ganz vom Wort Gottes bestimmt sein zu lassen. Die Frage ist nur, ob dies schon eine neue Liebe zum Studium der Heiligen Schriften erbrachte.

Die jüdische Überlieferung lehrt: »Auf drei Dingen ruht die Welt, auf der Heiligen Schrift, auf dem

Gottesdienst und auf der Nächstenliebe.« Wie jeder Jude schätzte auch Jesus das Wort der Heiligen Schrift über alles, er lernte sie auswendig und führte andere zu einem tieferen Verständnis der Worte Gottes. Auch wir sind aufgefordert, derart aus dem Studium der Heiligen Schrift unser Leben zu gestalten. Doch gibt es keine bloße Methode, um sich das »Meditieren« der Heiligen Schrift beizubringen. Im Christentum sind alle äußerlichen Gebets- und Betrachtungstechniken letztlich überholt und aufgehoben. Statt daß wir Worte plappern wie die Heiden, nimmt sich der Geist Gottes selber der Schwachheit unseres Gebetes an und lehrt uns unentwegt, täglich von neuem das Wort Gottes zu hören und es uns tiefer anzueignen. Dabei dürfen wir nicht vorschnell und übereilt vorgehen: *Multum - non multa*, das ist die Devise im Studium der Heiligen Schrift. Es kann sein, daß manche Texte der Heiligen Schrift einem jahrelang verschlossen bleiben, bis sie eines Tages mir ihren tieferen Sinn eröffnen. Solches gilt vielleicht besonders vom Buch der Geheimen Offenbarung, das für manche wie ein »Buch mit sieben Siegeln« erscheint. Keiner kann das Wort Gottes sich selber erschließen, wir bedürfen der Hilfe von oben. Von daher auch die Bedeutung, daß wir vor einer Schriftmeditation den Heiligen Geist erbitten, auf daß er uns mit seinen Gaben den Sinn der Heiligen Schrift erschließt und Trost uns zukommen läßt. Zugleich dürfen wir darauf vertrauen, daß Gottes Wort niemals wirkungslos ist, wenn wir es mit Ehrfurcht und Liebe lesen: »Wie wenn ein Mann Samen auf einen Acker sät«, heißt es in Mk 4,26-28, »er schläft und steht wieder auf, es wird Tag und wird Nacht, der Same keimt und wächst, und der Mann weiß nicht wie. Von selbst bringt die Erde ihre Frucht, zuerst den Halm, dann die Ähre, dann das volle Korn in der Ähre.« Zunächst spricht dieser Text vom geheimnisvollen und unaufhaltsamen Kommen der Gottesherrschaft; doch dürfen wir dieses Wort auch übertragen auf das geheimnisvolle Wachsen des Gotteswortes in unserem Herzen, selbst nach einer Betrachtung, die uns anscheinend gar nichts gegeben hat. Durch die Regelmäßigkeit der Schriftlesung keimt die Liebe zu Jesus in uns auf, auch wenn wir nicht wissen, wie dies geschieht.

Eine wichtige Hilfe bei der Meditation der Heiligen Schrift kann der Gedanke sein, daß man sich in die Meditation des Schreivers hineinnehmen läßt. Die Heilige Schrift ist in der Tat das Werk der Meditation vieler Gläubiger. Deshalb breitet die Heilige Schrift in einer oft geradezu erschreckenden Ehrlichkeit auch die ganze Skala menschlicher Erfahrungen aus: Paradiesvorstellungen neben Brudermord, Überschwemmungskatastrophen und Nomadendasein, Kriegsgreueln und Liebesgeschichten, Hofintrigen und ländliche Idylle, Verschleppung, Exil, Utopie einer neuen Erde. Die Bibel enthält die gebündelte Erfahrung der Menschheit; sie zeichnet die Größe des Menschen, seine Schwäche und Gemeinheit, seine himmelstürmenden Taten wie auch seine Ohnmacht und Vergänglichkeit. Sie begleitet den Menschen in seine Freuden und Triumphe, in die Dunkelheit des Leids und in das Schweigens des Todes. Was einem auf diesem langen Weg widerfährt, sucht sie in eine Ordnung zu bringen; sie hindert daran, vorschnelle Lösungen und Synthesen aufzustellen, weiß sie doch, daß eine Lösung nur in Sicht kommt, wenn zuvor geklärt ist, wie die einzelnen Erfahrungen zueinander stehen und welches Eigengewicht sie beanspruchen. Immer bemüht sich die Heilige Schrift, auf diese Weise der Gesamtheit der Wirklichkeit gerecht zu werden. Vor allem aber gelingt es der Heiligen Schrift, unentwegt auf die entscheidenden Fragen zurückzukommen: Was oder wer ist der Mensch? Wie muß man leben, um glücklich zu werden? In dieser Beharrlichkeit des Fragens erweist sich die Heilige Schrift alles andere als ein beruhigendes Buch. Ihr geht es einzig um die Einübung in das rechte Menschsein. Die erste Weise, die Heilige Schrift meditierend kennenzulernen, wird darin bestehen, sich ihren Erfahrungen auszuliefern, über sie nachzudenken und sie auf

sich wirken zu lassen.

Einer lebendigen Aufnahme eines Textes öffnen wir uns leichter, wenn wir uns selbst in die handelnden Personen hineinversetzen. Ich selbst bin der Mann oder die Frau, die Jesus heilt, ich selbst bin der Pharisäer, der sich gegenüber einem anderen sehr erhaben vorkommt, ich selbst sage als einer der beiden Emmausjünger: »Herr, bleibe bei uns, denn es will Abend werden und der Tag hat sich geneigt.« Auf diese Weise werde der Betrachter der Heiligen eine Antwort auf die Frage finden, was der jeweilige Text der Heiligen Schrift ihm bedeuten und sagen will.

Reinhold Schneider gibt in seinem Buch »Verhüllter Tag« ein sehr treffliches Beispiel, wie der Einzelne vom Wort der Heiligen Schrift getroffen werden kann: »Ich schlug an einem Weihnachtsabend in Potsdam die Heilige Schrift auf - ich hatte sie mir als Knabe in Luthers Übersetzung gekauft - und floh nach wenigen Kapiteln auf die kalte dunkle Straße. Denn es war ja klar: unter diesem Anspruch der Wahrheit kehrt sich das Leben um. Dieses Buch kann man nicht selsen, wie man auch die Exerzitien des Hl. Ignatius nicht lesen kann. Man kann es nur tun. Es ist kein Buch. Es ist Lebensmacht. Und es ist unmöglich, auch nur eine Zeile zu ergreifen, ohne den Entschluß, sie zu vollziehen.«

Die Heilige Schrift will studiert, doch vor allem gelebt werden. In der Begegnung mit ihr haben Menschen wie Reinhold Schneider erfahren, daß sie selber gemeint sind, denn »Gott ist kein Gott der Toten, sondern der Lebenden« (Mt 22,32). In der Begegnung mit der Heiligen Schrift geht es um die Einübung in das rechte Menschsein; so heißt es: »Leben und Tod lege ich dir vor, Segen und Fluch. Wähle also das Leben, auf daß du lebst« (Dtn 30,19). Um dieses Leben zu erahnen, ist es hilfreich, sich auf die Bibel meditierend einzulassen und ihre Erfahrungen zu befragen, konkret über sie mit dem eigenen Leben nachzudenken und sie auf sich wirken zu lassen. Dann wird man erkennen, daß die Heilige Schrift einen unendlichen Schatz an Lebensweisheit in sich birgt.

Am Schluß des Johannesevangeliums heißt es: »Dies ist der Jünger, der von diesen Dingen zeugt und dies geschrieben hat; und wir wissen, daß sein Zeugnis wahrhaftig ist. Es sind auch viele andere Dinge, die Jesus getan hat; wollte man sie aber aufschreiben, so glaube ich, die Welt würde die Bücher nicht fassen, die zu schreiben wären« (Joh 21.24f.). Der authentische Kommentar und die konkrete Weiterführung des Evangeliums findet sich im Leben der Glaubenden, sie sind ein »fünftes Evangelium«.

2. Vacare Deo - Geistliche Lesung

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 Zurkenntnis-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« hingeordnet 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.«

3. Grundvollzüge einer Lectio divina

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?

4. Voraussetzungen für ein Beten mit der Heiligen Schrift

Für das Beten mit der Heiligen Schrift gelten ähnliche Maßstäbe und Grundhaltungen, wie sie für das Gebet überhaupt vorauszusetzen sind. Einige möchte ich kurz anführen:

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 kann ein Symptom von Entfremdung sein. 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.

Aufrichtig sein im Studium der Heiligen Schrift heißt also, daß der Leser sich bei der Lektüre der Heiligen Schrift sich nichts vormacht. Viele tun Frommes, ohne fromm zu sein, und so kann auch äußerer Eifer noch kein Echtheitskriterium sein, entscheidend ist vielmehr die innere Haltung, mit der ich mich der Heiligen Schrift zuwendet. Die Grundhaltung ist immer die Bereitschaft zum Tun des Gelesenen, denn keiner kann die Heilige Schrift betrachten, ohne bereit zu sein, das Gelesene in das eigene Leben zu übersetzen.

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.

Da die Heilige Schrift nicht irgendein Buch ist, sondern das Wort des Lebens, wird der Betrachter sich gut auf das Studium der heiligen Worte vorbereiten und danach auch das Buch nicht einfach zuschlagen, vielmehr wird er sich innerlich öffnen, um alles wie Maria im Herzen zu bewahren. Die innere Bereitschaft dazu findet er in der Bitte um die Gaben des Heiligen Geistes, der das Herz des Lesers bereiten möge.

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.

Gleiches gilt auch für das Studium der Heiligen Schrift. Der Betrachter wird alle inneren Sinne in sich wachrufen, um das Schriftwort in seiner ganzen Bedeutung erfassen zu können. Er wird sich

in die Begebenheit unmittelbar hineinstellen und das Wort so hören und bedenken, wie wenn er damals dabei gewesen wäre.

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. Eine solche »Beschäftigung« mit den anscheinend oft so gottfernen Zerstreuungen, die einen beim Studium der Heiligen Schrift überfallen können, läßt mit dem ganzen Leben vor Gott treten und dient somit dem besseren, sogar tieferen Gebet. Manchmal ist es aber auch ratsam, gar nicht eigens auf die Zerstreuungen einzugehen, sondern gleich mit dem

Gebet fortzufahren, als sei nichts gewesen. Auf diese Weise bleibt die Unterbrechung minimal und führt nicht zu weiteren Ablenkungen.

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 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 die Betrachtung der Heiligen Schrift 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 Lebenshingabe 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.

Die Begegnung mit Jesus im Wort der Heiligen Schrift 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 die Betrachtung der Heiligen Schrift leer, man würde am eigenen Leben wie auch an Gott vorbeibeten und solches würde nichts »nützen«. Das Johannesevangelium 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).