

Michael Schneider

DER ALLTAG ALS (GEISTLICHE EIN-) ÜBUNG

(Radio Horeb, 23. August 2018)

Es gibt Christen, die tun viel Frommes, ohne aber fromm zu sein. In einem solchen Fall wird das geistliche Leben zu einem äußeren Betrieb. Diese Feststellung gilt auch in einem anderen Sinn, denn wir alle haben unsere festen Gebetszeiten, in denen wir uns in ein geistliches Leben einüben, aber vergessen darüber den Alltag als geistliche (Ein-) Übung.¹

Der wahre »Gottesdienst« bedarf keiner großen »Aktionen«, sondern des glaubwürdigen, auf Gott hin transparenten Glaubensvollzugs im Lebensalltag: Schon das »Glas Wasser« (vgl. Mt 10,42), in Liebe und innerer Hingabe gereicht, kann beim Letzten Gericht zum Heil gereichen. Vielleicht war es ein Schwachpunkt der überkommenen Spiritualität, daß sie zu sehr die heroischen Handlungen bedachte, ohne die authentischen, aus dem Glauben gestalteten Grundhaltungen im kleinen zu fördern. Wer treu ist im kleinen, wird in das Himmelreich eintreten.

Treue im kleinen

Die Treue im kleinen, und zwar in den ganz alltäglichen Dingen unseres Lebens, gehört zur Mitte der geistlichen Unterweisung des heiligen Franz von Sales († 1622). Er schreibt: »Es gibt Menschen, die in ewiger Sehnsucht sich nach der Sternenhöhe der Vollkommenheit verzehren. Wie töricht! Wohl kannst du deine Wünsche nach dieser Höhe schicken, aber niemals darfst du so handeln, als müßtest du tatsächlich dieses Höchstmaß sittlicher Vollkommenheit verwirklichen - du darfst es jedenfalls nicht im Ungestüm an einem Tag erreichen wollen; so stürmisches Verlangen brächte dir nur nutzlose Qual. Willst du deinen Weg recht gehen, so gehe ihn Schritt für Schritt und Tag für Tag, aber verzehre dich im Anfang nicht schon in Sehnsucht nach dem Ende! [...] Es ist ein ernstes Wort, das ich dir sage - aber präge es nur recht in deine Seele: Wir verlangen manchmal so sehr, Engel zu sein, daß wir darüber vergessen, gute Menschen zu sein. Wenn du die kleinen Gelegenheiten mit Liebe benutzest, wirst du Gottes Herz erobern, es dir ganz zu eigen machen. Jene täglichen Liebeswerke, jener Schnupfen, jenes Kopfweh, jene Zurücksetzung, jene wunderliche Laune deines Mannes, deiner Frau, ein zerbrochenes Glas, ein verlorener Handschuh, die kleine Ungemächlichkeit, etwas früher schlafen zu gehen und früher aufzustehen, wenn du zur Kirche gehen sollst, kurz, alle derartigen geringfügigen Beschwernisse mit Liebe aufgenommen und umfassen, gefallen Gott in hohem Maße. Wie groß ist doch die Torheit derer, die sich nach einer Marterkrone in Indien sehnen und sich gar nicht sonderlich angelegen sein lassen, ihre Standesplichten zu erfüllen! Mag eine Person Wunder wirken im Gebiet der Religion - wenn sie ihre Pflicht im Alltag nicht tut, ist sie schlechter, als wenn sie ungläubig wäre.«²

¹ Einen wichtigen Anstoß zu den folgenden Ausführungen gab K. Graf Dürckheim, Der Alltag als Übung. Bern-Stuttgart-Wien 1972.

² Franz von Sales, Weg zu Gott. Hrsg. von O. Karrer, Luzern 1922, 53ff.

Nach Franz von Sales bedarf es einer Spiritualität der kleinen Schritte und Vollzüge, die von allen Christen zu erfüllen sind. Ein kontemplativer Lebensstil in dem bei Franz von Sales dargelegten Sinn ist ein ganzheitlicher Vollzug, der alle Lebensbereiche des Glaubens umfaßt und deren Integration anstrebt. So zeichnet die geistliche Weisung, die Franz von Sales für den Alltag des Glaubens gibt, eine unbeirrbar Menschenfreundlichkeit und ein differenziertes und feinfühliges Sensorium für das menschliche Maß aus.

Menschliche Voraussetzungen

Der Mensch muß in seinem geistlichen Leben lernen, mit den eigenen psychischen Bedingtheiten und Schwächen auf dem Weg mit Gott voranzuschreiten, statt sie mit allen Mitteln zu leugnen. Kurz und prägnant gesagt: Es geht im geistlichen Leben darum, anders zu werden, aber kein anderer; und »anders werden« heißt: ein Mensch, der in allem offen ist für Gottes Gegenwärtigkeit im eigenen Leben. Die menschliche Natur darf im Glauben nicht verbogen werden, denn sie ist von unendlicher Kostbarkeit: »Der Herr vergleicht nicht umsonst seine Gnade mit Perlen, weil jede Perle so einzig in ihren Eigenschaften ist, daß man nie zwei findet, die einander völlig gleichen.«³ Wie in einem Resümee heißt es schließlich: »Die Übung der Frömmigkeit muß den Kräften, der Beschäftigung und den Pflichten eines jeden angepaßt sein. Wäre es denn richtig, wenn ein Bischof, statt jedermann zur Verfügung zu stehen, einsam wie ein Kartäuser leben wollte? Und wenn Eheleute nichts ersparen und anschaffen wollten wie die Kapuziner? Wenn ein Handwerker den Tag in der Kirche zubringen wollte wie ein Mönch? Wäre eine solche Frömmigkeit nicht lächerlich, ungeordnet und unerträglich? Nein, echte Frömmigkeit verdirbt nichts, sie macht vielmehr alles vollkommen. Verträgt sie sich nicht mit einem rechtschaffenen Beruf, so ist sie sicher falsch. Echte Frömmigkeit verdirbt nicht nur die Arbeit nicht, sondern gibt ihr Glanz und Schönheit. Es ist sogar vorgekommen, daß Menschen ihre Vollkommenheit in der Einsamkeit verloren haben, die doch für ein frommes Leben so günstig scheint. Wo immer wir sind, können und sollen wir nach dem Guten streben.«⁴ So lehrt Franz von Sales eine Spiritualität des Alltags und erweist sich damit am Beginn der Neuzeit als ein geistlicher Meister eines modernen und zeitgemäßen Glaubenslebens. Das wichtigste »Werk« unseres Lebens sind wir selber, möchten wir doch ein »rechter« Mensch werden. Wir sind uns selbst die wichtigste Aufgabe im Leben. Alles, was uns im Leben begegnet, von der Freude bis zum Leid, vom Hellen bis zum Dunklen, vom Liebgewonnenen bis zum Traurigen - alles vermag dem dienen, daß wir zu uns selber finden. Aber was haben wir im Leben anzunehmen? Wie sollen wir es verarbeiten und aus all dem, was uns zustößt, das Rechte lernen? Wie können wir uns wahrhaft einüben in das, was uns in unserem Leben aufgetragen ist? In solchen Fragen drückt sich die Sehnsucht aus, daß wir uns selbst treu bleiben wollen, gleich um welchen Preis, den dies kostet; es wird uns gelingen, wenn wir uns dem Lebensstil des Herrn angleichen: »Jesus ging es nicht um das Wohlhaben, sondern um das Wohl-Sein«⁵.

³ Franz von Sales, Abhandlung über die Gottesliebe (Theotimus) 11,7.

⁴ Franz von Sales, Anleitung zum frommen Leben (Philothea) 1,3.

⁵ K. Graf Dürckheim, Mein Weg zur Mitte. Freiburg-Basel-Wien 1986, 124.

Indem wir an uns arbeiten, werden wir die nötige Durchsetzungskraft aufbringen und Menschen finden, die uns bei diesem Werk helfen, ja, auch dienen. Es bedarf einer inneren Treue im Vorkommen auf dem eigenen inneren Weg, damit wir so etwas wie eine »Meisterschaft nach innen« erlangen. Haben wir sie eines Tages gewonnen, sind wir zwar immer noch dieselben, aber alles ist anders geworden.

Daß wir im eigenen Leben wachsen und reifen können, erklärt sich daraus, daß wir nicht automatisch funktionieren, sondern auf unserem Lebensweg in die Freiheit entlassen sind, bergen wir doch eine unendliche Größe in uns, die nie ganz auszuschöpfen ist. Im Folgenden wollen wir einen zentralen Vollzug auf dem Weg der inneren Reifung betrachten: Wer sich aufrichtig in seinen Alltag einübt, wird ihn immer bewußter als Exerzitium auf dem eigenen inneren Weg erfahren.

Gläubiger Umgang mit der Zeit

Während des Tages vollziehen wir zahlreiche scheinbar unbedeutende Akte, beispielsweise wenn wir einkaufen gehen, einen Weg zurücklegen, uns zu einem Termin aufmachen etc. Dann legen wir eine Strecke zurück, die uns als Überbrückung der Zeit von einem Termin zum anderen erscheinen mag. Doch wir sind auf einem »Weg«, und die Frage ist, ob wir hierbei auch auf einem »inneren Weg« sind, etwas in uns in Ordnung bringen und uns von innen her erneuern wollen und können. Sobald wir in solchen Augenblicken des Alltags den Akzent von außen nach innen verlegen, sei es in der Küche beim Abwaschen oder beim Spaziergehen, im Liegen oder Stehen wie auch im Gespräch mit einem anderen, kann alles uns zu einer Gelegenheit werden, von innen her recht zu werden.

»Damit etwas religiöse Bedeutung gewinnt, sind nur zwei Bedingungen nötig: 'Es muß einfach sein und wiederholbar.' Das, was gekonnt ist, entläßt, gerade weil es gekonnt ist, den Menschen aus dem Bann des Ichs, das um den Erfolg noch bemüht sein muß. Es erleichtert auch die Unabhängigkeit vom Beifall der Welt und gibt den Weg nach innen frei. Aber nicht nur die gekonnte Handlung, schon die zum Können hinführende Übung kann dem inneren Werk dienen: in allem und jedem die Verfassung zu pflegen und zu bewähren, die der Bestimmung des Menschseins entspricht. Dann ist der Alltag auch nicht mehr grau, sondern er gerade wird zum Abenteuer der Seele. Die ewige Wiederholung im Außen wird zur nie versiegenden Quelle nach innen.«⁶ Es geht im »Alltag als Übung« also um keine Einübung eines Könnens im Sinne einer mühevollen Leistung, sondern um das Exerzitium eines inneren Weges. Dabei können wir das Rechte gar nicht machen, es stellt sich in uns von selber ein. Hingegen kann die Gestörtheit des Atmens schon zu einer Störung des ganzen Menschen auf dem Weg zu sich selbst werden.

Der Mensch ist »recht«, wenn er dies nicht allein in seiner Innerlichkeit ist, sondern auch in seiner äußeren Leibhaftigkeit mitten im Alltag. Dabei kann schon die Arbeit am eigenen Leib zu einem inneren Bemühen werden. So werden wir erfahren, wie der Alltag als Übung unser eigenes inneres Wesen erahnen läßt:

»Jede Gebärde ist eine Selbstdarstellung der Person in der Welt. Wo sie sich wiederholt und immer

⁶ Ebd., 18.

mehr einfließt, verwirklicht sie, sei sie schlecht oder recht, auch leibhaftig immer mehr das, was sie ausdrückt.«⁷ Hingegen wird derjenige, der keinen Zugang zu seinem inneren Wesen gefunden hat, alles, was ihm zustößt, nur auf äußere Ursachen und Bedingtheiten zurückführen, was ihn seiner selbst schließlich immer mehr entfremden wird.

In Stunden, wo das äußere Gehäuse zerbricht und uns die äußere Sicherheit genommen wird, erhalten wir die Möglichkeit, daß wir zu etwas Neuem vorstoßen können, das wir bisher so nicht kannten. Wie ein Sportler in unrechter Weise da sein kann, vermag ein Kranker dennoch als Person in der rechten Weise zu leben. So hat der Einzelne die äußeren Umstände immer neu zu ordnen und zu regeln, damit sie ihm innerlich weiterhelfen und zu einem authentischen Ausdruck seiner selbst werden. Dies wird er nur vermögen aufgrund eines inneren Erspürens dessen, was ihm gut tut, weil es ihm entspricht bzw. ihm schadet. Je mehr ihn das Rechte bestimmt, um so schneller wird er künftig erspüren, was ihn in wahrer Weise weiterbringt. Dieser Spürsinn hilft sehr feinsinnig zu erkennen, wo man von der eigenen inneren Ordnung abweicht oder sie gar verlassen hat.

Hier wird der Mensch nicht müßig bleiben können. Vielmehr wird er, je mehr er sich gerade all dem aussetzt, was er zunächst als Herausforderung, Gefahr und vielleicht auch als Vernichtung erkennt, sich immer mehr dessen bewußt, was ihn wirklich ausmacht, so daß er in allen Turbulenzen eine unerwartete Ruhe empfindet.

Augustinus betont, daß die Zeitmessung nicht so sehr von einer Uhr, sondern vor allem durch das innere Bewußtsein der Seele vorgenommen wird. Die Zeit hat nämlich aufs engste mit uns und unserer Einstellung zum Leben zu tun. Zum einen läuft die Zeit an uns vorbei: Wir haben ihren Anfang nicht gesetzt und werden auch ihr Ende nicht miterleben. Dennoch bleibt die Zeit uns nicht äußerlich, sie bestimmt uns von innen her. Wir haben eine Vergangenheit, die uns bis in die Gegenwart hinein prägt, und die Gegenwart, in der wir jetzt stehen, wird vergehen, sobald sie sich auf die Zukunft hin öffnet. Rückschau und Erinnerung wie auch Vorausblick und Erwartung, beides macht unser Heute aus.

Die Zeit ist mehr als ein äußeres Maß, sie ist ein innerer Auftrag, durch den wir zu uns selber kommen, denn die Zeit macht unser Wesen aus. Die innere Bestimmung, die uns mit der Zeit gegeben ist, gleicht einem Abenteuer, das wir nie hinter uns gebracht und bestanden haben. Keiner steigt zweimal in denselben Fluß, sagt Heraklit, und so können wir auch die Zeit nie auf dieselbe Weise noch einmal neu erleben oder gar wiederholen; vielmehr ändert und verändert sich alles in und mit der Zeit. Dennoch führt die Erfahrung der Zeit nicht in die Beliebigkeit, denn das Bestehen und Durchleben unserer Zeit macht unsere Bestimmung aus: Wir benötigen die Zeit, um in ihr zu uns selbst zu kommen und in unserem Menschsein zu wachsen und zu reifen. In diesem Sinn erfahren wir die Zeit nicht nur als das große Geschenk, sondern als eine verantwortungsvolle Aufgabe, die uns im Leben auferlegt ist.

Vor allem sind wir selbst die Zeit. Sie ist das, was wir daraus machen. Wir können sie »totschlagen« oder auch mit Inhalt füllen. Wer die Zeit verliert und vergeudet, verliert eines Tages auch sich selber. Die Zeit ist Ausdruck unseres inneren Selbst: Wenn uns jemand die Zeit stiehlt, erfahren wir dies wie einen Eingriff in unser Inneres, der uns von Wichtigem und für unser Leben Notwendigem abhält. Wer keine Zeit hat, entfremdet sich von sich selbst, er ist gejagt und gehetzt, er läuft hinter

⁷ Ebd., 25.

sich her, ohne sich zu erreichen, weil er auf der Flucht vor sich selber ist. Wer keine Zeit für sich oder die anderen hat, verweigert sich mit dem Kostbarsten, was er hat, ohne es recht zu nutzen und mitzuteilen. Die Verweigerung der Begegnung, die dadurch geschieht, daß wir keine Zeit haben, ist durch nichts wieder gutzumachen, auch nicht durch viel Geld oder durch große Geschenke. Am Ende einer solchen Verweigerung steht meist ein Verstummen und der Abbruch von kostbaren Beziehungen, weil Menschen keine Zeit füreinander hatten und sich schließlich auseinandergelebt haben. Wer keine Zeit hat, bringt sich um die Erfahrungen, die das Leben schön und reich machen: Liebe, Freundschaft, Zuneigung. So bleibt der, der keine Zeit hat, ohne eine Heimat und ein Zuhause. »Nimm dir Zeit und nicht das Leben!« Diese Äußerung, meist eher leicht dahingesprochen, hat einen tieferen Sinn. Wer sich keine Zeit nimmt, steht in der Gefahr, sich das Leben zu nehmen.

Das neue Zeitverständnis, das mit dem Glauben an Christus und das in ihm eröffnete neue Leben geschenkt ist, hat sich im gläubigen Umgang mit der Zeit, wie er sich in den Vollzügen des geistlichen Lebens und den einzelnen »Gebetszeiten« ausdrückt, entsprechend zu artikulieren. Augenblicklich will es scheinen, daß eine ganze Epoche geistlicher Tradition ihr Ende findet. Viele geistliche Begriffe und Vollzüge werden heute als obsolet empfunden. Häufige Beichte, abendliche Gewissensforschung, tägliche Messe, Einhalten der kirchlichen Fastengebote, die drei täglichen Gebete, Sonntagsheiligung und vieles andere mehr ist nicht mehr in Übung, ja, es scheint schon abgeschafft zu sein. Nicht anders verhält es sich bei manchen anderen geistlichen Vollzügen, die früher - besonders in den Orden - wie selbstverständlich regelmäßig praktiziert wurden.

Als »spirituell« gilt immer weniger das Aufgebot religiöser und asketischer Leistungen, eine reich differenzierte religiöse Programmgestaltung des Tags und ein möglichst treues Ableisten religiöser Vorschriften und Ordnungen; erst recht wird heutzutage ein kontemplatives Leben im Sinn einer Vorliebe für das »Religiöse« und einer Vielzahl religiöser Gewohnheiten und Rhythmen abgelehnt. Das »geistliche Leben« bestimmt sich heute nicht mehr als ein Sonderbereich im Alltag oder als eine Ansammlung verschiedener Gebetszeiten, sondern als ein ganzheitliches Leben, als ein Leben aus der Ganzheit des Menschen (»aus ganzem Herzen, aus ganzer Seele, aus ganzem Gemüt«).⁸ So wird in der Vielfalt der Formen, die das geistliche Leben in der gegenwärtigen Kirche annimmt, auch eine Neubestimmung des traditionellen Verständnisses im Einhalten der geistlichen Zeiten erkennbar. Wer als geistlicher Mensch leben möchte und seine Zeit recht ausnutzen will, wird sich um die Fähigkeit zu einem gläubigen Umgang mit der Wirklichkeit bemühen müssen. Geistliches Leben ist nach dieser Definition der Integrationspunkt der ganzen Glaubensexistenz eines Menschen. Wer gelernt hat, in allen Dingen der Wirklichkeit und seines Lebens die Spuren Gottes zu suchen und zu finden, darf als ein »geistlicher« Mensch gelten.

Daraus folgt für unsere Fragestellung, daß es im rechten Umgang mit der Zeit nicht nur darum gehen kann, daß wir am Tag unsere geistlichen Übungen und (Gebets-)Zeiten einhalten, sondern zunächst bedarf es der Fähigkeit, die ganze Zeit unseres Lebens als eine wahrhaft geistliche Zeit zu gestalten.

⁸ Vgl. hierzu M. Schneider, *Leben aus der Fülle des Heiligen Geistes. Standortbestimmung Spiritualität heute*, St. Ottilien 1997; ders., *Kontemplativ leben in der heutigen Welt*. Köln 2000.

Treue zum eigenen Wesen

Für den Weg der inneren Wandlung zu unserem wahren Wesen bedarf es unentwegt der äußeren und inneren Einübung, nur so bleibt man in dauerndem Kontakt zu sich selber. Dabei erfahren wir auch Dinge, die uns immer wieder aus dem Lot bringen, wie ein unguter Brief, ein Unfall oder sonst eine schlechte Nachricht. Zuweilen muß man halt die Niederlage annehmen und nicht so tun, als sei nichts geschehen; hieraus erwächst eine Art von Bescheidenheit gegenüber dem, was in unserem Leben vielleicht stärker erscheint als wir.

Es bedarf eines Mutes zum Leben, sich auch gefährlichen Begegnung zu stellen und sogar das Hochkommen der »Dämonen« zu riskieren, um dessen gewahr zu werden, was aller Gefährdung enthoben ist: »Der rechte Mensch will lieber unter der Treue zu seinem Wesen leiden, als seine Freiheit von diesem Leiden mit dem Verrat an ihm erkaufen. Eine wesenswidrige Gesundheit, Leistungsfähigkeit, die der Fühlung zum Wesen ermangelt, ist, sowie auch eine glatte Weltangepaßtheit, die solche Fühlung scheinbar unnötig macht und dadurch verhindert, auf die Dauer heillos«⁹; es könnte ein »Selbstmord auf Raten« werden, ein Betrug meiner selbst. Was über das eigene Maß hinausgeht, ist abzulehnen, um ohne Scheu bekunden zu können, was dem eigenen Maß entspricht. Indem der Einzelne sein Maß einhält, ihm zustimmt und es annimmt, vermag er unter den jeweiligen Bedingungen einer Situation jener zu werden, der er ist.

Doch selbst wenn die Übung im Alltag leicht erscheint, ist es unendlich schwer, ein Übender zu werden und zu bleiben. Was nämlich in einer Übung gelingt, wird nicht schon gleich im Alltag immer zur Verfügung stehen. Nur langsam wird sich das Organ für die Echtheit unserer Gebärden und des eigenen Ausdrucks heranbilden.

Das Gemeinte läßt sich an einer Grundhaltung des Übens verdeutlichen, nämlich an der Wiederholung. Die meisten Vollzüge geistlichen Lebens sind sehr einfach und zu simpel, aber wir wiederholen sie Tag für Tag: immer dieselbe Heilige Messe, dieselben Ave, die gleichen Gebete der Stundenliturgie etc. Sie scheinen nicht simpel zu sein, vielmehr wiederholen wir sie je neu, sogar gerne, da sie uns in eine innere Haltung bringen - und zwar gerade durch ihre Wiederholung; nötig ist sie nicht, und dennoch hat sie ihre Würde und Verheißung. So wiederholen wir ein Kyrie oder Agnus Dei, und bringen uns dabei in eine innere Haltung. Solches mag wohl mit der Aufforderung gemeint sein: »Betet ohne Unterlaß!«, was nichts anderes heißt als: »Bringt euch in eine Grundhaltung des Lebens, die Ausdruck eures Betens ist.« Darum haben wir die Heilige Messe zu feiern, als sei die erste, und jede Kommunion zu empfangen, als würden wir sie erstmals erhalten. Ja, je mehr eine Wiederholung uns in Fleisch und Blut übergeht, kann sie uns innerlich verwandeln. Nur wer in einer Haltung des Empfangens wie auch der Hingabe ist, vermag dafür offen zu sein, daß etwas anderes in ihm geboren wird und sich entwickelt.

⁹ K. Graf Dürckheim, Mein Weg zur Mitte, 110.

Der Alltag als Übung

Bei Paulus heißt es: »Nicht mehr ich lebe, Christus lebt in mir« (Gal 2,20). Verstehen wir unseren Alltag als Übung, geht es in allem um die Sehnsucht, des tiefsten inneren Wesens in uns gewahr zu werden, das uns im Inneren wandeln kann. Für viele bleibt Christus nur ein Gesetzgeber oder ein Weisheitslehrer, doch Jesus fordert von uns mehr: »Laß die Toten doch ihre Toten begraben.« So kann eine einfache Forderung, wie etwa jetzt einen Brief zu schreiben, mehr mit mir zu tun haben, als wenn ich rein äußeren Anforderungen gehorche. Das Eine, das not tut, wird immer jenes sein, was mit der Treue zum eigenen Wesen identisch ist und jetzt getan sein will.

Dinu Lipatti, der große Pianist, wurde von seinem Lehrer angeleitet, ein Jahr lang nur drei Töne in Wiederholung zu spielen, ganz nach innen gewandt, und so vollendete sich sein Anschlag. Denn alles wirklich Gekonnte enthält die Möglichkeit, das eigene Bewußtsein auf eine tiefere Ebene zu lenken. Auf ähnliche Weise gab ein Meister nur zur Übung, morgens in und mit aller wachen Aufmerksamkeit sich zu rasieren. Derartiges ist eine einfache, sich wiederholende Bewegung, und doch kann sie, sobald man sie vervollkommnet, uns in eine andere, tiefere Erfahrung bringen. Schon ein bewußtes Gehen zum Briefkasten wird solches bewirken, wenn man dabei in Kontakt mit der inneren Dimension des eigenen Lebens ist.

Der Alltag als geistliche (Ein-) Übung erfordert die Intensität dauernder Wachsamkeit und Aufmerksamkeit; sie ist die wichtigste Tugend, um bewußt zu leben und nicht nur gelebt zu werden. So hat es sich Simone Weil zur Aufgabe gemacht, jeden Morgen einmal das Vaterunser ohne Zerstreung zu beten. Doch selbst wenn einer beim Vaterunser gähnt, muß dieses noch nicht Ausdruck von Langeweile sein, sondern kann ebenso Ausdruck eines Loslassens aller Spannung sein. Wahre Wachsamkeit und Aufmerksamkeit kommen nicht von selbst, sie sind Frucht einer unbedingten Entscheidung. Es bedarf des Auswählen und der Prioritäten, die man sich setzt; ebenso bedarf es kleiner Zeichen, die einen an die Selbstverpflichtung erinnern, beispielsweise wenn man in der Hosentasche einen Rosenkranz trägt oder sich ein Kreuz umhängt, im eigenen Zimmer eine Kerze anzündet, wenn man morgens aufsteht etc.

Eine wichtige Übung der Aufmerksamkeit ist das Zelebrieren. Nur selten sind Gebärden derart Ausdruck einer anderen Wirklichkeit wie gerade in der Heiligen Messe; die liturgische Geste will genau dies sein. Wenn der Priester auf solche Weise zelebriert, daß sie Ausdruck einer inneren Verwandlung ist, wird sich dies auf die Gläubigen auswirken, vor allem aber auf ihn selber.

Ein gutes Gebet bringt eine dreifache Wirkung hervor: Man fühlt sich stark, selbst wenn man schwach ist, obgleich sich solche Kraft von der natürlichen Kraft oder Schwäche unterscheidet. Man fühlt sich in Ordnung, sogar wenn alles um einen her in Unordnung ist. Und vor allem ist man bei einer solchen Erfahrung des Einssein mit allem und allen verbunden; die Freundlichkeit und Güte, die dann von einem ausgeht, hat einen anderen Charakter, als freundliche Gebärden sonst haben, auch sind sie mehr als Ausdruck bloßer Mitmenschlichkeit.

Dies alles hat gleichfalls seine Bedeutung für die Geistliche Begleitung: Der Mensch, dem wir als Begleiter begegnen, ist eine Spiegelung dessen, der wir selbst sind (auch wenn dies uns vielleicht verborgen bleibt), so daß er in uns wachruft, was wir im Grunde schon sind. Doch solche »Meister« sind nicht nur einzelne Menschen, es können auch bestimmte Orte und Zeiten sein, die uns zur wahren Ordnung unserer selbst aufrufen. Eine heilige Messe oder ein Wallfahrtsort können uns beispielsweise derart zu uns selber rufen, ebenso bestimmte Gebete. Ohnehin ist die ganze Liturgie

der große Meister und der beste Lehrer göttlichen Lebens in uns, gerade durch ihre Alltäglichkeit und Wiederholbarkeit in der Einübung.

Im Hören auf den »inwendigen Lehrer«

Aus der Feststellung, daß sich das geistliche Leben nicht auf geistliche Übungen beschränkt, sondern der Integrationspunkt des ganzen Lebensvollzugs im Glauben ist, ergibt sich ein wichtiger Hinweis für einen geistlichen Umgang mit der eigenen Lebenszeit. Es bedarf heute einer Art geistlicher Lebenspädagogik, die den Einzelnen dazu anleitet, auf seinem Lebensweg in den verschiedenen Lebensaltern seinem Glauben gemäß in der Welt zu leben.

Gott tritt nicht von außen in die Lebenszeit des Menschen. Augustinus spricht vielmehr vom »inwendigen Lehrer«, der den Einzelnen auf dem Grund seines Gewissens leitet: »So sollen wir nicht nur glauben, sondern auch zu verstehen beginnen, mit wieviel Recht uns die göttliche Autorität verboten hat, irgend jemand auf Erden unseren Lehrer zu nennen, da es doch nur einen einzigen Lehrer unter allen gibt, der im Himmel ist. Er selbst ist es, der uns belehrt, er, der uns durch die Menschen mit Hilfe äußerer Zeichen unterweist, damit wir, nach ihnen zu ihm zurückgekehrt, uns seine Lehren zu eigen machen.«¹⁰ Dem inneren Meister entspricht der »innere Schüler«, den jeder in sich hat. Was der Einzelne mit seiner Zeit zu tun, wie er in ihr zu leben hat, ist ihm ins Herz geschrieben, und dort hat er es zu suchen und zu entziffern.

Im Hören auf den »inwendigen Lehrer« lernt der Einzelne, sein Leben dem Geist Jesu anzugleichen. Hierzu schreibt Romano Guardini: »In jedem Christen lebt Christus gleichsam sein Leben neu: er ist zuerst Kind und reift dann heran, bis er das volle Alter des mündigen Christen erreicht. Darin aber wächst er, daß der Glaube wächst, die Liebe erstarkt, der Christ sich immer klarer seines Christseins bewußt wird und mit immer größerer Tiefe und Verantwortung sein christliches Dasein lebt.«¹¹ Mit Bezug auf Eph 4,13 heißt es über das Heranreifen der Glaubenden zum Vollalter Christi: »Unerhörter Gedanke! Erträglich nur im Glauben, daß Christus wirklich der Inbegriff ist; und in der Liebe, die mit ihm eins werden will. Oder wäre der Gedanke, mit einem zusammengefügt zu sein - nicht nur verbunden im Leben und im Tun, sondern in eins gewachsen in Sein und Selbst - zu ertragen, falls er nicht als Jener geliebt würde, durch den ich mein eigentliches Ich finde, das des Kindes Gottes und mein eigentliches Du, nämlich den Vater?«¹² Der »alte Mensch« wird vom »neuen Menschen«, der »aus Christus gebildet« ist, überwunden, denn Christus will in der Lebenszeit eines jedem der Seinen einwohnen.

Die Stimme des Menschensohnes nimmt im alltäglichen Lebensablauf recht unterschiedliche Tönungen an. »Gut sollten wir«, mahnt Augustinus, »diese Stimme kennenlernen, diese glücklich singende, diese stöhnende, diese in Hoffnung aufjubelnde, in ihrem gegenwärtigen Zustand aber seufzende Stimme, gut sollten wir sie kennenlernen und sie zuinnerst vernehmen, um sie uns zu eigen

¹⁰ Augustinus, De magistro, c.14,46.

¹¹ R. Guardini, Der Herr. Über Leben und Person Jesu Christi, Paderborn 1980, 542.

¹² R. Guardini, Der Herr, 542f.

zu machen.«¹³ Hugo Rahner führt hierzu weiter aus: »Das in uns geborene Kind ist Jesus, der in denen, die ihn aufnehmen, auf unterschiedliche Weise heranwächst an Weisheit, Alter und Gnade. Denn er ist nicht in jedem der Gleiche. Nach dem Gnadenmaß dessen, in dem er Gestalt annimmt und nach der Fähigkeit des ihn Aufnehmenden erscheint er einmal als Kind, dann als Heranwachsender und schließlich als Vollendeter.«¹⁴

Das Leben Jesu ist das Formgesetz des menschlichen Lebens. In Eph 3,14-17 heißt es hierzu: auf »daß Christus durch den Glauben in euren Herzen wohne und daß ihr in der Liebe fest verwurzelt und gegründet seid«. Das hier ausgesprochene Formgesetz des Glaubens bringt dem Leben und der mit ihm gegebenen Zeit eine ungeahnte Innerlichkeit: »Jetzt erforschen wir nicht mehr die Himmelskreise oder messen die Zwischenräume der Sterne aus, noch bestimmen wir das Gewicht der Erde. Ich bin es vielmehr, der über sich nachdenkt, ich, der Menscheng Geist.«¹⁵ An anderer Stelle heißt es: »Während ich in schweigender Betrachtung verharre, antwortest du mir, Herr, in meinem Innersten, indem du sagst: Sei dein eigen, dann bin auch ich dein eigen.«¹⁶ Die Kunst geistlichen Lebens besteht darin, auch die verschiedenen Lebensalter vom Formgesetz des Lebens Jesu durchdringen zu lassen.

Der Mensch darf sich von dem sicheren Bewußtsein leiten lassen, daß zwischen Christus und ihm die größte Ähnlichkeit herrscht. Deshalb braucht der Mensch sich in seinem Lebensalltag »nur« das anzueignen, was er in einem wenn auch bescheidenen Ausmaß bereits hat und kennt. Aus diesem Wissen erwächst aber auch die Verpflichtung, daß wir Tag für Tag derart überzeugend zu leben haben, »daß sowohl der Ursprung als auch das Ziel unseres Daseins etwas mit der Art und Weise zu tun haben, wie wir im Alltag denken, reden und handeln. Wenn meine tiefste Wahrheit die ist, daß ich von Gott geliebt bin, und wenn meine größte Freude und mein tiefster Friede daher kommen, daß ich voll aus dieser Wahrheit lebe, ist der logische Schluß, daß diese Wahrheit in der Art und Weise, wie ich esse und trinke, rede und liebe, spiele und arbeite, sichtbar und greifbar werden muß. Wenn die tiefsten Ströme meines Lebens keinerlei Einfluß mehr auf die Wellenbewegungen auf der Oberfläche haben, wird sich meine Vitalität womöglich im Sand verlaufen, und ich werde sogar mitten in meiner Betriebsamkeit voller Lustlosigkeit und Langeweile sein«¹⁷.

Damit uns ein solcher Lebensstil im Umgang mit der Zeit gelingt, bedarf es der Augenblicke des Innehaltens und der Innewerdung. Es braucht dabei keinen großen Aufwand, keine großen Gefühle und Gedanken¹⁸, auch ist es töricht, in einer solchen Zeit über Gott nachzudenken und dabei zu vergessen, daß man in seiner Gegenwart ist. »Wir sollten nicht zu Gott kommen in der Absicht, einen Reigen von Gefühlen zu durchlaufen oder eine mystische Erfahrung zu machen. Wir sollten

¹³ Augustinus, Enarrationes in Ps 42,1.

¹⁴ H. Rahner, Die Gottesgeburt. Die Lehre der Kirchenväter von der Geburt Christi im Herzen der Gläubigen, in: ZkTh 59 (1935) 333-418.

¹⁵ Augustinus, Conf. X, 16,25.

¹⁶ Cusanus, De visione Dei, c.7,25.

¹⁷ H.J.M. Nouwen, Du bist der geliebte Mensch. Religiös leben in einer säkularen Welt, Freiburg-Basel-Wien ¹⁰2000, 38.

¹⁸ Manchmal erfahren wir an dem einen Tag viel Wärme im Gebet und meinen, es müßte so auch am nächsten sein; doch dann fixieren wir den Kontakt mit Gott auf den bisherigen. Für solche Augenblicke gilt: »Machen wir aus dem Gebet eine Sache der Quantität, wenn wir es nicht zu einer Sache der Qualität machen können. Natürlich ist es besser, nur die Worte 'Vater unser' hervorzubringen mit der ganzen Innigkeit des Verstehens, als das Vaterunser zwölfmal herzusagen. Aber gerade zu diesem Inne-sein sind wir manchmal nicht fähig« (A. Bloom, Lebendiges Beten. Weisungen, Freiburg-Basel-Wien 1976, 104).

zu Gott kommen, um in seiner Gegenwart zu sein.«¹⁹ Wer betet, ist ungeteilt, indem er auf das achtet, was er mit Gott gemeinsam hat, um ihm begegnen zu können. Ein Grund dafür, daß vielen eine solche ungeteilte Zeit der Innewerdung nur selten gelingt, besteht darin, daß das Wissen um die augenblickliche Gegenwart Gottes zu wenig Gewicht in ihrem Lebensalltag hat.

Vor allem geht es in solchen Zeiten der Innewerdung darum, daß der Mensch sich darüber Rechenschaft ablegt, ob er zum Eigentlichen seines Wesens vordringt und so innerlich wächst. Der Reifungsprozeß menschlichen Lebens geht auf eine eher unmerkliche Weise vor sich. Es bedarf dazu keiner Belehrung oder Hinführung, denn das Leben kann nicht nachgeahmt oder von einem anderen kopiert werden.²⁰ Die Grundvoraussetzung für das Gelingen eines Reifungsprozesses ist, daß der Einzelne sein eigenes Leben wirklich ernst nimmt. Ein Kind braucht dies noch nicht zu tun, es kann in den Tag hineinleben und sich dem Augenblick hingeben. Aber einmal muß sich ein Wandel vollziehen, ohne den kein Mensch erwachsen wird. Der Jugendliche kann die Aufforderung, das eigene und ihm aufgetragene Leben ernst zu nehmen, zunächst als das übliche Gerede der Erwachsenen abtun und sich davon emanzipieren. Doch eines Tages muß er sich zum Weg der eigenen Reifung entscheiden. In dieser Entscheidung ist jeder Mensch unvertretbar. Es wird nicht möglich sein, einen Menschen darin anzuleiten, wie er sein Leben ernst zu nehmen hat, vielmehr muß jeder für sich selbst den Schritt zu einem Leben aus der eigenen Mitte heraus tun.

Eine einheitliche Grundlinie erhält das Leben eines Menschen, sobald er die Fähigkeit entwickelt, sich immer weniger von den äußeren Bedingungen leiten zu lassen, bzw. wenn er lernt, sie in sein eigenes Wesen zu integrieren. Es bedarf einer eigenen Aktivität gegenüber allem, was dem Menschen zustößt und was von außen auf ihn einströmt, um aus all dem das zu gestalten, was für ihn das Rechte ist; durch die Weise, wie er auf das, was von außen auf ihn eindringt, reagiert und wie er es schließlich aufgreift oder verwirft, wird sich zunehmend jenes ausbilden, was sein Eigenstes ist.

Der Einzelne wird keine objektiven Kriterien zu Händen haben, die in den Augen der anderen oder auch in seinen eigenen jene Besonderheit seiner selbst rechtfertigen, aus der heraus er handelt und nicht so ist wie die anderen. Auch kann keiner einem anderen von außen das schenken, was das Wesentliche eines Lebens ausmacht, vielmehr muß jeder dies bei sich selbst entdecken. Dies gelingt nur, wenn der Einzelne gelernt hat, in seinem Leben eine Linie zu verfolgen. Hat er einmal das Thema seines Denkens und Lebens gefunden, muß er alles andere weglassen, wenn es ihn von der eigenen Mitte abbringt; nur so geht sein Leben in die Tiefe. Wir müssen »alles Sinnleere und Seichte in uns und unseren Beziehungen zu den Mitmenschen ausrotten und uns jenen Dingen zukehren, die wir einst in die Ewigkeit mitnehmen können«²¹.

Die gleiche Aufmerksamkeit muß der Einzelne auch sich selber entgegenbringen. Es bedarf der täglichen Einübung in die Achtsamkeit. Für sie gilt die Weisung: »Geh an den Ort in deinem Herzen, an dem du ganz du selbst bist. Versuche, eine Zeit lang nichts zu tun, außer auf die Stimme zu hören, die tief im eigenen Herzen wohnt.« Es ist ein einfaches Verfahren: eine begrenzte Zeit, dann

¹⁹ A. Bloom, *Lebendiges Beten*, 119.

²⁰ Hier verhält es sich ähnlich wie beim Lesen: Der Autor kann im Leser nur das wachrufen, was in diesem irgendwie schon vorhanden ist, wie auch der Leser nur dann lesen sollte, wenn er innerlich für das bereit ist, was ihm im Buch nahegebracht werden soll. Der Leser braucht Augen, um zu sehen, denn das Licht allein genügt nicht.

²¹ A. Bloom, *Lebendiges Beten*, 71.

ungeteilte Aufmerksamkeit mit kurzen, aber eindringlichen Worten, die häufig wiederholt werden; alles geleitet von dem Wissen, in der Gegenwart Gottes zu sein. So wenden wir uns durch ungeteilte Aufmerksamkeit dem Ursprung und der Quelle unserer Zeit zu und erfahren Gottes Gegenwartigkeit.

Wer so die Zeit nutzt, um im Alltag bei sich selber zu sein, findet immer mehr zur eigenen Identität und Authentizität vor Gott. Aber er wird auch offen für den Anruf des Augenblicks in der Begegnung mit den anderen. Auf eine solche Wachheit für das Gebot der Stunde kommt es im Umgang mit den Menschen an. Denn auch hier gibt es Zeiten, die sich nicht wiederholen und zurückholen lassen. Bei Ferdinand Ebner heißt es: »Das rechte Wort ist immer eines, das die Liebe spricht, und es wohnt ihm die Kraft inne, chinesische Mauern zu durchbrechen. Alles menschliche Unglück in der Welt rührt daher, daß die Menschen so selten das rechte Wort zu sprechen wissen.«²²

So lernt der Mensch durch die Schule der Aufmerksamkeit und Wachheit, daß »alles seine Zeit hat« (Koh 3,1). Er wird nicht die Zeit, die andere von ihm erbitten, aufrechnen und mit ihr kalkulieren, sondern ohne Gegengabe weiterschenken. Eine solche verschenkte Zeit kann keiner zurückholen noch bezahlen oder finanziell ausgleichen, vielmehr bleibt sie »umsonst« geschenkt. Solche geschenkte und verschenkte Zeit ist ein Leben »im Stand der Gnade« und aus der »Fülle der Zeit«. Das großzügige Verschenken der Zeit - gratis - kommt für den Glaubenden aus dem Wissen, daß er das Wichtigste an der Zeit selber geschenkt bekommen hat: Gott hütet den Alltag jedes Menschen wie seinen eigenen Augapfel. Bei der Rückkehr aus der babylonischen Gefangenschaft in die Heimat heißt es: »Zieht nicht weg in Hast, geht nicht fort in Eile; denn der Herr geht vor euch her, Israels Gott, und er beschließt auch euren Zug« (Jes 52,12).

²² F. Ebner, Das Wort und die geistigen Realitäten. Frankfurt/M. 1980, 126.