

Michael Schneider

Grundkurs Geistliches Leben X:

Gebet des Lebens

(Radio Horeb am 13. Oktober 2025)

»Die Gnade unserer Berufung hängt vom Gebet ab!« Mit diesem Wort des heiligen Vinzenz von Paul ist gesagt, daß es ohne Gebet kein Leben mit Gott gibt - aber auch keinen Dienst am Menschen, denn »getrennt von Mir könnt ihr nichts vollbringen« (Joh 15,5).

Was so notwendig ist wie die Luft zum Atmen, ist zugleich auch das Schwerste, das im Leben mit Gott eingeübt wird. So heißt es beim Mönchsvater Agathon von der Not und der Schwierigkeit im christlichen Beten: »Einmal fragten ihn die Brüder und sprachen: Welche Tugend verlangt im frommen Wandel die größte Anstrengung? - Er erwiderte ihnen: Verzeiht mir, aber ich denke, es gibt keine größere Mühe als das Beten zu Gott. Überall, wo der Mensch beten will, wollen ihn die Widersacher des Heils abhalten. Denn sie wissen, daß ihnen von keiner Seite her mehr Behinderung droht als vom Gebet zu Gott. Was immer für einen Wandel der Mensch sich wählt, wenn er dabei aushält, dann gewinnt er Ruhe. Das Beten aber verlangt Kampf bis zum letzten Atemzug.«

Die Schwierigkeit mit dem Gebet ist nicht zu überwinden, sie bleibt ein Leben lang. Darum, so glauben die Mönchsväter, kann das Beten nicht dem Zufall überlassen bleiben und hin und wieder vollzogen werden. Das Gebet verlangt nach einer Ordnung, und zwar zunächst die der Stille und Abgeschiedenheit: Die Mönche gingen in die Einsamkeit, um sich dort den Schwierigkeiten des Gebets zu stellen, denn sie wußten, daß das Gebet nicht unter allen Bedingungen möglich oder gleich möglich ist. Desto mehr stellt sich für den, der mitten in der Welt leben muß, die Frage, wie er im Alltag den Weg des Gebets finden und einüben kann.

Zudem verlangt das Gebet eine Ordnung des ganzen Menschen in allen seinen Lebensbereichen und -vollzügen; deshalb muß der Mensch sein ganzes Leben immer mehr vor Gott ordnen, um im Gebet Fortschritte machen zu können und die Nähe Gottes zu erfahren (deswegen unterwerfen die Mönche ihr Leben einer »Regel«).

Mit diesen ihren Erfahrungen zeigen die Mönche Wesentliches für die Ordnung des Betens im Alltagsleben eines Christen: Es ist für das Gebet nicht gleichgültig, wie der Mensch mit seinen Mitmenschen zusammenlebt, ob er sich dem Neid, dem Zorn, der Habsucht überläßt, ob er alles sagt, was ihm auf die Zunge kommt. Es ist nicht gleichgültig für das Gebet, wie er schläft, wie er ißt, wie er sich erholt. Vor allem, so wissen die Mönchsväter, ist die Sünde das Haupthindernis für das Gebet. Sie trennt von Gott, sie macht den Menschen blind.

Die Ordnung des Betens empfängt aus dem Alltagsleben die entscheidenden Kriterien dafür, wie und was überhaupt zu beten ist. Weil nach einem Wort von Origenes das »kleine Gebet«, nämlich die einzelnen Gebetszeiten, Ausdruck des »großen Gebetes«, das heißt unseres Lebens, sein soll, gilt es, bei der Wahl der Gebete immer wieder die rechten und mit dem eigenen Leben übereinstimmenden Gebete zu wählen. Es sollen nicht irgendwelche Gebete »absolviert«, sondern die Gebete zu Wort gebracht werden, die Ausdruck des Lebens und der augenblicklichen Situation sind. Dazu gehören die Gebete, in die der Beter sich »hineinleben« möchte; es sind »Zielgebete«. Wenn das Gebet von Charles de Foucauld gesprochen wird: »Mach mit mir, was du willst!«, hat der Beter vielleicht noch nicht die volle Bereitschaft zur Hingabe, kann aber auf dieses Ziel hin

beten, um sich so immer mehr in sie hineinzuleben. Das Wachstum im Gebet besteht darin, Gott auf immer einfachere, natürlichere und darum tiefere Weise zu begegnen. Hier bleibt das Gebet »Mittel«, es ist nicht Ziel. Der letzte und alles entscheidende Prüfstein wörtlichen Betens ist, ob es die Kraft hat, das Leben des Beters auf Gott hin zu öffnen und ihm näher zu bringen.

1. Unverfügbarkeit

Aus der inneren Einheit von Gebet und Leben, von »kleinem« und »großem« Gebet, ergeben sich wichtige Hilfen für die Gestaltung des Gebetes im Alltag. Was zunächst die Weise des Betens betrifft: sie ist recht gewählt, sobald sie hilft, intensiver in der Gegenwart Gottes zu leben. Dem dienen alle geistlichen Übungen, die Ignatius von Loyola in seinem Exerzitienbuch näher bestimmt mit den Worten: »So wie Spazierengehen, Marschieren und Laufen körperliche Übungen sind, gleicherweise nennt man geistliche Übungen jede Art, die Seele vorzubereiten und dazu bereit zu machen, alle ungeordneten Neigungen von sich zu entfernen, und nachdem sie abgelegt sind, den göttlichen Willen zu suchen und zu finden in der Ordnung des eigenen Lebens zum Heil der Seele.« Geistliche Übungen sind mehr als das bloße Absolvieren eines - geistlichen - Programms. Keine Gebetsübung leitet sich aus einer Pflicht her, sondern einzig und allein aus der Verheißung, die mit der Übung verbunden ist, so daß eine geistliche Übung nur so lange sinnvoll ist, als mit ihr gute Erfahrungen verbunden sind: Freude, Freiheit, Trost und neues Leben. Die geistliche Übung ist ein Akt der Hoffnung, daß nämlich ähnliche, neue und positive Erfahrungen möglich werden, sich wiederholen und vertiefen. Umgekehrt gilt, daß keine Übung eingehalten bzw. eingeübt werden soll, wenn sie bloß unter dem Druck von Autorität und Pflicht steht.

Der Erfahrungsweg einer geistlichen Übung baut auf bereits gemachten (eigenen oder durch die Tradition vermittelten) Erfahrungen auf und appelliert an die Sehnsucht nach wachsender Erfahrung. Für diesen Weg wird das Grundgesetz gelten: Sich nicht übernehmen, aber alle Mittel und Chancen nützen, die zu einem weiteren Schritt auf dem Weg der Freude im Glauben drängen.

Hoffnung und Freude im Gebet wachsen, wenn ihnen Zeit gelassen wird, wenn der Beter sich also genügend Zeit für das Gebet nimmt. Das bringt eine gewisse Unverfügbarkeit des Beters mit sich, denn wer nicht nur zu bestimmten Zeiten und Stunden, sondern in Gottes Gegenwart lebt, ist nicht zu »verplanen«. Hier eröffnet das Gebet den Weg zu einem Leben, das nicht über sich bestimmen läßt. Ist der Beter momentan für andere »nicht zu sprechen«, dann nicht, weil er für die anderen nicht mehr zur Verfügung stehen will, sondern weil er Gottes Gegenwart sucht - und zwar sie allein.

Jesus verließ seine Apostel immer wieder, um in das Gebet mit dem Vater einzutreten. Er hat diese Verbundenheit mit dem Vater nicht bloß aufrechterhalten, um seiner Aufgabe der Verkündigung des Gottesreiches gerecht zu werden; vielmehr ist seine Verbundenheit mit dem Vater der Kern seiner Sendung.

Das Gebet und die Stunden des Alleinseins mit Gott sind keine heilsamen Kunstgriffe, um »auf dem Damm« zu bleiben, »geistliche Batterien« aufzuladen und Energie für den apostolischen Dienst zu sammeln. Vielmehr ist jedes Gebet apostolisch ausgerichtet; es dient dem Mitmenschen, auch wenn der Beter allein bei Gott ist. Das Gebet gilt nicht als eine Weise, statt mit Menschen nun mit Gott geschäftig umzugehen, sondern die Nähe zum menschenfreundlichen Gott bedeutet Nähe zu

den Menschen. Deshalb kommt die Unverfügbarkeit des Beters nicht aus einer Verachtung der Mitmenschen, sondern aus einer Liebe zu ihnen.

Mit der Unverfügbarkeit des Gebetes eng verbunden ist seine Absichtslosigkeit. In der jüdischen Überlieferung wird von einem Mann berichtet, der ein Viehhirte war und der nicht zu beten wußte: »Jeden Tag aber pflegte er zu sprechen: Herr der Welt! Offen und kund ist's vor dir, daß wenn du Vieh hättest und du es mir zum Hüten gäbest - für alle hüte ich um Lohn -, für dich würde ich's umsonst tun, denn ich liebe dich. Einst ging ein Gelehrter seines Weges und traf den Hirten, der also betete. Sprach er zu ihm: Narr, bete nicht also. Sprach der Hirte zu ihm: Wie denn soll ich beten? Sogleich lehrte ihn der Gelehrte die Ordnung der Segenssprüche, 'das Rufen des Schema' und das Gebet, damit er nicht ferner spreche, was er zu sprechen gewohnt war. Nachdem der Gelehrte fortgegangen war, vergaß jener alles, was er ihn gelehrt hatte, und betete nicht; auch was er zu sprechen gewohnt war, fürchtete er sich zu sprechen, da jener Gerechte es ihm verwehrt hatte. Dem Gelehrten aber schien im Traum der Nacht, daß man zu ihm sprach: Wenn du nicht sagst, daß er sprechen solle, was er zu sprechen gewohnt war, bevor du zu ihm gekommen bist, und wenn du nicht hingehst, dann wisse, daß Böses dich treffen wird, denn geraubt hast du mir einen von der kommenden Welt. Sogleich ging er hin und sprach zu ihm: Was betest du? Sprach er zu ihm: Nichts, denn vergessen habe ich, was du mich gelehrt hast, und verboten hast du mir zu sprechen: 'Wenn du Vieh hättest...' Sprach zu ihm der Gelehrte: Das und das kam mir in dem Traum. Sprich, was du zu sprechen gewohnt warst... Darum denke der Mensch gute Gedanken zum Heiligen hin, gesegnet sei Er.«

Das Gebet dieses einfachen Bauern war nicht deshalb gut, weil er es oft und gewohnheitsmäßig verrichtet hat, sondern weil es in Einfachheit und Absichtslosigkeit geschehen war; er dachte wirklich »gute Gedanken zum Heiligen hin«: »für dich würde ich's umsonst tun, denn ich liebe dich!« Wer diese Absichtslosigkeit nicht hat, dem helfen kein Eifer, keine guten Wünsche, kein noch so großes Maß an Arbeit und Einsatz für Gott. Erst wer umsonst gibt, empfängt auch alles umsonst!

Unverfügbarkeit und Absichtslosigkeit des Gebetes besagen gleichermaßen, daß die Beziehung zu Gott in der Stunde des Gebets nicht machbar ist. Wie jede menschliche Beziehung, ist auch die im Gebet gesuchte Beziehung zu Gott reines Geschenk. Es bedarf hier der Geduld und des Mutes, Gott »ausreden« zu lassen, wie Karl Rahner in seinen »Gebeten des Lebens« niedergeschrieben hat: »Von meinen Gebeten will ich zu dir reden, Herr. Und wenn es mir sonst scheinen will, daß du wenig achtest auf das, was meine Gebete dir sagen wollen, dann horch doch dieses eine Mal auf meine Worte. Ich wundere mich nicht, daß meine Gebete noch so weit von dir zu Boden fallen. Ich höre ja selbst oft nicht auf das, was ich bete. Mein Beten ist mir so oft eigentlich nur eine 'Aufgabe', ein 'Pensum', das ich erledige, danach ich froh bin, wenn ich es hinter mir habe. Und darum bin ich beim Beten bei meiner 'Aufgabe', statt betend bei dir zu sein. Wenn ich bete, dann ist mir, als fielen alle meine Worte in eine dunkle Tiefe, aus der kein Echo zurückkommt, das melden würde, daß meine Gebete den Grund deines Herzens gefunden haben. Herr, ein Leben lang beten, reden, ohne eine Antwort zu hören, ist das nicht zuviel für mich? Verstehst du, daß ich dir immer wieder davonlaufe und mit Menschen und Dingen rede und handle, die mir Antwort geben? [...] Oder hörst du doch meinem Wort aufmerksam zu, hörst vielleicht ein Leben lang zu, bis ich mich ganz dir gesagt habe, mein ganzes Leben herausgesagt habe? Schweigst du gerade, weil du stille lauschend zuhörst, bis ich wirklich fertig bin, um mir dann dein Wort zu sagen?«

2. Sehnsucht

Wer Gott ein Leben lang »ausreden« läßt und nicht müde wird, auf ihn schweigend zu hören, hat eine nicht erlöschende Sehnsucht nach Gott und der Gemeinschaft mit ihm. Benedikt weiß darum und macht seinen Novizen gleich zu Beginn ihres Noviziates deutlich: »Ihr seid nicht ins Kloster gekommen, um große Gotteserfahrungen zu machen, sondern um Gott täglich neu zu suchen.« Wer beten lernen will, muß alles vergessen, was er getan hat oder vorhat zu tun. Nur eines ist für ihn wichtig: eine einfache, tiefe Sehnsucht nach Gott, die die innere Mitte christlichen Betens ist. Deshalb gibt die »Wolke des Nichtwissens« dem Beter nur diesen einen Rat: »Willst Du Deine Sehnsucht in ein Wort fassen, das Du leicht behalten kannst, ziehe ein kurzes Wort einem langen vor [...]. Nimm dieses Wort so tief in Dich hinein, daß es nicht verklingt, was auch kommen mag [...]. Benutze es, um in die Wolke des Dunkels über dir zu stoßen. Alle Zerstreuungen wehre damit ab und bringe sie unter die Wolke des Vergessens.« Dieses Wort der Sehnsucht läßt der Zerstreuung und störenden Gedanken Herr werden und hilft, das eigene Leben auf Gott hin zu sammeln; man betet nicht mehr »etwas«, sondern »sich« selbst. Die Kraft sehnsüchtigen Betens zeigt das Lebensbeispiel des heiligen Philipp Neri, der oft den ganzen Tag nur dieses eine Gebet verrichtete:

Ich möchte Dir dienen, und ich finde den Weg nicht.

Ich möchte das Gute tun, und ich finde den Weg nicht.

Ich möchte Dich finden und ich finde den Weg nicht.

*Ich kenne Dich noch nicht, mein Jesus, weil ich Dich nicht
suche.*

Ich suche Dich und finde Dich nicht;

komm zu mir, mein Jesus!

*Zerschneide meine Fesseln, wenn Du mich haben willst,
mein Jesus.*

Jesus, sei mir Jesus.

Solche Gebetsworte sind wie Schwimmwesten, die im oft reißenden Lebensstrom über Wasser halten (gleiches gilt auch vom Herzensgebet, das im Atemrhythmus innerlich gesprochen wird: »Herr Jesus Christus, Sohn des lebendigen Gottes, erbarme dich meiner«), und sie schenken Kraft, wenn das eigene Leben zur Last geworden ist und durch vergangene Erlebnisse niedergedrückt wird. »Nicht Schmerz tötet, sondern unablässiges Erinnern«, sagt ein Wort aus Ruanda; in dieser Erfahrung können Worte der Hoffnung rettende Kraft geben und in eine neue Zukunft blicken lassen.

Weil christliches Gebet aus der Sehnsucht des Herzens kommt, wird die Gebetsweise am zuträglichsten sein, die dem Verlangen nach Gott entspricht und die unsere eigenen Empfindungen zum Ausdruck bringt. Hierbei bedarf es aber keiner großen Gefühlsergüsse und auch nicht langer, ermüdender Gebetszeiten; viel mehr vermag vielleicht ein kurzes Gebet (Stoßgebet), das tagsüber wiederholt wird. Daß ein solches Wort Kraft besitzt, zeigt ein Beispiel aus dem Leben: Wer in einer Familie lebt und eine schwere Arbeit zu erledigen hat, der kommt zuweilen völlig erschöpft nach Hause. Und wenn da einer ihn fragen würde: »Liebst du mich?«, würde er die Antwort bekommen: »Ja, ganz gewiß!« Fragt der andere dann weiter: »Liebst du mich wirklich jetzt in diesem Augen-

blick?«, müßte er ehrlicherweise gestehen: »Nein, ich fühle nichts als Rückenschmerzen und meinen erschöpften Körper.« Trotzdem hat er recht, wenn er sagt: »Ich habe dich gern«, denn er weiß, trotz seiner Erschöpfung ist seine Liebe in ihm lebendig.

Als Christus sagte: »Wenn ihr mich liebt, haltet meine Gebote«, meinte er nicht: »Wenn ihr mich liebt, werdet ihr von einer Gemütsregung in die andere fallen, von einer Verzückung zur nächsten.« Er sagte: »Wenn ihr meinen Worten Glauben schenkt, so lebt danach.« Das ist nicht eine Sache des Gefühls, sondern von ungebrochener Treue und Sehnsucht.

3. Wissen, was ich will

Die Sehnsucht des Herzens sucht ihren Ausdruck in den Haltungen, die der Beter vor Gott im Gebet einnimmt. In der Körperhaltung des Betenden zeigt sich sein Suchen und Fragen nach Gott, wie Ignatius in den Geistlichen Übungen betont: »In die Betrachtung eintreten, bald kniend, bald auf der Erde ausgestreckt, bald auf dem Rücken mit dem Gesicht nach oben, bald sitzend, bald stehend, indem ich stets auf der Suche nach dem bin, was ich will.« Und weiter: »Wir werden auf zwei Dinge achten: Das erste ist, wenn ich kniend das finde, was ich will, werde ich nicht weitergehen, und wenn ausgestreckt, ebenso, usw. Das zweite: Bei dem Punkt, bei dem ich finde, was ich will, dort werde ich ruhig verweilen, ohne ängstliche Sorge zu haben, weiterzugehen, bis ich befriedigt bin.«

Dreimal heißt es hier: »id quod volo«, »Wissen, was ich will«. Damit ist nicht eine Verstandeserkenntnis gemeint, sondern eine »innere Erkenntnis« dessen, was Gott von mir will und was er mir eingibt.

Carlo M. Martini übersetzt den Begriff »id quod volo« mit dem Wort: »*Die rechte Gebetsverfassung finden*«. Auf sie kommt es im geistlichen Leben entscheidend an, damit es seine innere Lebendigkeit behält: »Die Gebetsverfassung ist nicht ein künstlich herbeigeführter Zustand, auch dann nicht, wenn er gut ist. Ich lese zum Beispiel die Schriften der heiligen Teresa von Avila oder des heiligen Johannes vom Kreuz oder eine Seite von der heiligen Therese vom Kinde Jesu oder in einem Buch von Ladislaus Boros oder Carlo Carretto. Ich fühle mich irgendwie angeregt, ich gehe zum Gebet, und es scheint mir, ich bete. Das ist etwas Gutes, wie gesagt, aber es ist ein induzierter Zustand, das heißt ein auf dem Weg der Nachahmung, der Assimilation herbeigeführter Zustand. Er dauert gewöhnlich eine Stunde, einen Tag, zwei Tage, aber er ist nicht unsere eigene Gebetsverfassung. Im Gegenteil, er kann diese überdecken oder sogar verhüllen, denn es ist bequemer, die Verfassung eines anderen zu übernehmen wie ein Kleid, als unserer eigenen Verfassung zum Durchbruch zu verhelfen. Eine künstlich herbeigeführte Verfassung, auch wenn sie gut ist, bedeutet weiter nichts, als daß man im Gebet ausharrt, drei, vier, fünf Stunden lang oder auch die ganze Nacht. Das kann ein Weg sein; aber er ist nicht die eigentliche Gebetsverfassung, sondern eben ein induzierter Zustand: Da ich sehe, daß so viele in diesem Zustand sind, versetze auch ich mich darein, und schließlich bin ich zufrieden, ich habe etwas gefunden, aber vielleicht scheint es nur so. Die Gebetsverfassung ist etwas viel Subtileres, Persönlicheres, Delikateres. Sie dauert nicht notwendig lange. Der heilige Ignatius von Loyola, der sich auf diese Dinge verstand, sagte, ihm genüge eine Viertelstunde, um Gott zu finden. Das heißt, er verstand es, sich zu sammeln [...] und in schwierigen Situationen, die sein inneres Gleichgewicht bedrohten, in Gott seine Gelassenheit und Sinn und

Bedeutung dessen, was ihm widerfuhr, zu finden. Mit anderen Worten, es fiel ihm leicht, in die Gebetsverfassung einzutreten. Man kann dieses Eintreten somit nicht gewaltsam erreichen, indem man drei, vier oder mehr Stunden betet. Jedenfalls ist es keine automatisch wirkende Methode, als könne man durch stundenlanges Beten zu einem heroischen Beter werden und sich deshalb vom weiteren Suchen dispensieren.«

Wer nicht in seiner eigenen Gebetsverfassung ist, sondern unter dem Einfluß von etwas anderem betet, das ihn begeistert hat (ein Buch, eine Predigt, Exerzitien), wird schließlich eine innere Leere erfahren. Er kommt nicht »auf den Geschmack«. Ganz anders wird dies sein bei einem, der die rechte Gebetsverfassung gefunden hat. Er will in seinem geistlichen Leben nichts erzwingen, keinem anderen nacheifern und auch nichts bemänteln; vielmehr stellt er sich vor Gott so in aller Demut hin, wie er wirklich ist: mit seinen starken und auch schwachen Seiten. Wer also die rechte Gebetsverfassung sucht, dem gilt der Rat: Bete so, wie du kannst, und versuche nicht so zu beten, wie du es nicht kannst!

4. Im Schweigen Gottes

Die grundlegende christliche Gebetsverfassung ist die der Freude und Zuversicht, denn diese werden dem Beter immer wieder geschenkt aus der Erfahrung der Nähe des Herrn: »Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich: Freut euch! Eure Güte werde allen Menschen bekannt. Der Herr ist nahe« (Phil 4,4-5), und der Psalmendichter preist Gott mit den Worten: »Mein Herz und mein Leib freuen sich dem lebendigen Gott entgegen« (Ps 84,3).

Aber unser Herz freut sich nicht immer an Gottes Nähe. In Augenblicken, in denen Gottes Ferne und Abwesenheit erfahren werden, scheitern alle Versuche, die Freude neu zu beleben. Der lebendige und vertraute Gott wird nicht mehr gesehen; er scheint tot zu sein. Dann liest der Beter die Bibel, aber sie schweigt, sie sagt ihm nichts mehr; die stille Zeit wird zur lästigen Pflichtübung und bleibt ohne »Erfolg«; die Feier der Eucharistie läßt unbeteiligt, Gottes Worte schmecken fad oder bitter, nichts zeugt mehr von Gottes Güte und Liebe.

Eine solche Zeit der Dunkelheit kann lange dauern (Therese von Lisieux wurde von ihr bis in den Tod hinein begleitet), sie wird je nach dem geistlichen Zustand eines Menschen von verschiedener Intensität sein. Das Leben der Heiligen zeigt, daß einer je näher bei Gott ist, er umso mehr von Gottes überhellem Licht geblendet sein kann.

In der neunten Regel zur »Unterscheidung der Geister« gibt Ignatius von Loyola drei Hauptgründe an, warum ein Christ in Zeiten der Dunkelheit und Verlassenheit geführt wird. Diese drei Gründe enthalten wesentliche Erklärungsmöglichkeiten, warum Menschen von Gott in Zustände der Trostlosigkeit und Verlassenheit geführt werden können:

Erster Grund:

»Drei Hauptgründe sind es, warum wir uns trostlos finden: Der erste ist: Weil wir lau, träge oder nachlässig in unseren geistlichen Übungen sind; und so entfernt sich wegen unserer Fehler die geistliche Tröstung von uns.«

Freudlosigkeit und Leere können sich einstellen, wenn wir gegen Gottes Willen gehandelt, Sünde und Schuld auf uns geladen haben. »Als ich es verschweigen wollte, wurde ich krank und elend [...], meine Zunge verdorrte wie in den Gluten des Sommers« (Ps 32,3.4).

Ferner kann sich eine Zeit der Trostlosigkeit einstellen, wenn einer lau und träge im geistlichen Leben gewesen ist, sich zu wenig für die Mitmenschen einsetzt und zu sehr um sich selber kreist. Schließlich mag die Trockenheit darin ihren Grund haben, daß einer »nachlässig« lebt. Wer viel ausgibt, muß auch viel einnehmen. Er bedarf der persönlichen Zeit der Stille und des Umgangs mit der Schrift. Wer ständig austeilt, ohne immer wieder aufzutanken, wird sich früher oder später verausgabt fühlen. Aber an Unterernährung kann auch der leiden, der nicht genug austeilt. Wer einnimmt, muß viel ausgeben, sonst kann er auch das noch verlieren, was er besessen hat. »Wer viel hat (wer viel weitergibt), der wird noch mehr bekommen, so daß er mehr als genug haben wird. Wer aber wenig hat (wenig weitergibt), dem wird auch noch das wenige weggenommen werden, das er hat« (Mt 13,12). Manche sind ausgetrocknet, nicht weil sie »ausgelaugt« sind, sondern sie sind ausgelaugt, weil sie inaktiv sind; ihre Unterernährung ist nicht die Folge ihrer Leere, sondern die Ursache! Minderwertigkeitsgefühle und mangelnde Selbstannahme sind ein Leben in ständiger »Unterernährung«.

Zweiter Grund:

Zu dem zweiten Grund, warum sich Menschen in einem Zustand der Trostlosigkeit befinden, schreibt Ignatius: »Der zweite: Um uns zu prüfen, für wieviel wir taugen und wie weit wir uns in seinem Dienst und Lobpreis ohne solchen Sold an Tröstungen und gesteigerten Gnaden länger einsetzen.«

Eine solche Erfahrung der Prüfung durch Gott ist für den Beter eine Zeit der Treue und des Vertrauens. Franz von Sales gibt ein schönes Beispiel für die Haltung der Zuversicht, die ein Beter in Zeiten der Trostlosigkeit und der Dürre seinem Herrn schuldet; er schreibt: Ein Reicher hält sich einen Musikanten, der ihm aufspielt. Zuerst hört der Herr ihm liebevoll zu. Dann geht er auf die Jagd und läßt ihn zu Haus allein musizieren. Aber die Liebe ist nicht völlig lauter, denn der Spieler hört noch immer sein eigenes Spiel und kann daran Gefallen finden. So wird er schließlich taub und spielt nur noch aus »Dienst«. Nun fallen Gehorsam und Liebe zusammen.

Der Zustand der Dürre wird zur Prüfung dessen, was einer meint, sich im geistlichen Leben schon angeeignet zu haben. Wenn im geistlichen Leben zu sehr aus zweiter Hand gelebt wurde, kann es in einer solchen Zeit der Trockenheit zu einer Krise kommen, denn vorgekaute Nahrung verliert rasch die Würze, da sie Schonkost ist. In der Zeit der Prüfung wird der einzelne neu lernen, aus erster Hand, aus den wirklichen, eigenen Quellen zu leben.

Dritter Grund:

Ignatius gibt uns noch einen letzten Grund an, warum Gott einen Menschen in die Zeit der Trockenheit und der »dunklen Nacht« führen kann: »Der dritte: Um uns wahre Kenntnis und Einsicht zu geben, damit wir innerlich verspüren, daß es nicht bei uns liegt, gesteigerte Andacht, intensive Liebe, Tränen oder irgendeine andere geistliche Tröstung herbeizubringen oder zu haben, sondern daß alles Gabe und Gnade Gottes, unseres Herrn, ist; und damit wir uns nicht in fremder Sache einnisten, indem wir unseren Verstand zu irgendeinem Hochmut oder eitlen Ruhm erheben und die Andacht oder die anderen Eigenschaften der geistlichen Tröstung uns zuschreiben.«

Geistliche Durststrecken stellen sich nicht selten unmittelbar nach Zeiten reicher Glaubenserfahrung ein: nach Exerzitien, guten Vorträgen und Predigten. Gründe für diese Trockenheit können Überfütterung oder Überanstrengung sein: Wenn ein Priester an einem Tag mehrere Predigten oder verschiedene Seelsorgsgespräche in reichem Umfang hält, dann ist er am Abend verausgabt. Überanstrengung und Überfütterung werden verstärkt durch leere Routine oder auch Mißachtung des Körpers. In einem Bild: Sicher kann ein guter Pianist auch aus einem alten Instrument noch etwas herausholen. Doch selbst der beste Pianist bringt nichts mehr zum Erklingen, wenn das Klavier verstimmt ist. So muß, wer mit seinem Körper Raubbau treibt, damit rechnen, auf geistlichem Gebiet einen Preis dafür zu zahlen.

Doch noch ein letztes ist mit dem dritten Grund gemeint, den Ignatius in seiner neunten Unterscheidungsregel anführt, »damit wir uns nicht in fremder Sache einnisten«. Wer selber »gesteigerte Andacht, intensive Liebe, Tränen oder irgendeine andere geistliche Tröstung« herbeibringen oder haben möchte, fügt zuviel an Gottfremdem hinzu. Wie die vollkommenste Schallplatte jene ist, die man beim Spielen gar nicht mithört, wird nur der für Gott ganz offen und empfänglich sein, der der »Melodie Gottes« (Ignatius von Antiochien) nicht zuviel an unzugehörigen eigenen Tönen hinzufügt, wer also »reinen Herzens« ist, denn nur mit reinem Herzen wird Gott geschaut (Mt 5,8).

Gebetszeit ist eine Zeit, in der wir »reinen Herzens« auf Jesus schauen. Wer ihn betrachtet, kommt von sich selber los und erfährt im Leben eine Wandlung, die allein von Gott gewirkt ist: »Wir alle spiegeln mit unverhülltem Angesicht die Herrlichkeit des Herrn wider und werden so in sein eigenes Bild verwandelt, von Herrlichkeit zu Herrlichkeit, durch den Geist des Herrn« (2 Kor 3,18). Ganz auf den Herrn ausgerichtet, vollzieht sich in uns eine tiefe Verwandlung, die wir mit keinerlei (asketischen) Anstrengungen erreichen.

Wer sich nicht »in fremder Sache« einnistet, hat gelernt, von sich selbst abzusehen; er sagt nicht mehr »Ich«, sondern »Du«, wie das »Lied vom Du« zu singen weiß:

Wo ich gehe - Du!
Wo ich stehe - Du!
Nur Du, wieder Du, immer Du!
Du, Du, Du!
Ergeht's mir gut - Du!
Wenn's weh mir tut - Du!
Nur Du, wieder Du, immer Du!
Du, Du, Du!
Himmel - Du, Erde - Du,
Oben - Du, unten - Du,
Wohin ich mich wende, an jedem Ende
Nur Du, wieder Du, immer Du!
Du, Du, Du!

5. Vacare Deo - Geistliche Lesung

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 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. Abgeschiedenheit 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« 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, übertragt 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?

6. Kleine Gebetsschule

Die Überlegungen zum Gebet des Lebens lassen sich zusammenfassen in einer kleinen Gebetschule, die folgende Hilfen für das Gebet des Alltags gibt:

Willst du beten, so ordne dein Leben!

Die alten Ordensregeln sind in ihrem tiefsten Wesen die Gebetsmethoden der Orden. Sie sind nicht eine Verkehrsregelung des äußeren Lebens einer Gemeinschaft, sondern eine innere Gebetserfahrung. Deshalb spricht Benedikt in seiner Regel verhältnismäßig wenig vom Gebet, ist doch alles, was er in seiner Regel sagt, auf das Gebet hingeordnet: das Schweigen, das Sprechen, die Einsamkeit, die Klausur, die Demut, die Art des Essens und Schlafens, die Gemeinschaft, die

Armut, die Lesung, die Betrachtung und die Gelübde. Weil Leben und Gebet eine Einheit sind, lernt nicht der beten, der sich Gebetsmethoden und fromme Bücher aneignet, sondern wer bereit ist, sein ganzes Leben auf Gott hin umzustellen, »umzukehren«.

Stelle dich im Gebet in die Gegenwart Gottes!

Wesentlich im Gebet ist, in Gott zu verweilen: »Dieses Wandeln in Gottes Gegenwart bedeutet, daß du mit der Überzeugung lebst, Er sieht alles, was in dir ist, und Er kennt dich besser, als du dich selbst kennst. Das Wissen, daß Gott dein inneres Sein schaut, darf nicht mit irgendeiner visuellen Vorstellung verbunden sein, sondern ist eine einfache Überzeugung oder ein einfaches Gespür« (Theophan der Klausner).

Bevor ich bete, betet Christus schon in mir! Dessen habe ich mir am Beginn jedes Gebetes bewußt zu werden, wie Ignatius von Loyola in seinen vorbereitenden Bemerkungen zu den Gebetsübungen empfiehlt: »Vor dem Eintreten in das Gebet komme der Geist ein wenig zur Ruhe; man setze sich oder gehe umher, wie es jeweils besser erscheint, wobei man erwägt, wohin ich gehe und mit welchem Ziel.«

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.

Jedes Gebet hat seinen Ort und seine Zeit!

Manchem wird das Beten allein schon dadurch möglich, daß er den rechten Ort zum Gebet gefunden hat. Nach Möglichkeit soll dieser Ort des Gebetes nicht häufig gewechselt werden, denn er hat seine Auswirkung auf das Gebet: Es ist etwas anderes, ob ich im Verborgenen des eigenen Zimmers bete oder in der Kirche, und wieder etwas anderes, ob ich in der ersten Bank der Kirche bete oder in der »letzten« (vgl. Lk 18,13).

Für die Zeit des Gebetes gibt es drei Kriterien, die hilfreich sein können: Suche möglichst eine feste Zeit (Gewohnheit hilft), eine ruhige Zeit und eine wertvolle Zeit, die du gerne hast, aber die du auch gerne hingeben möchtest (also keine »Abfallzeit«).

Die Zeit ist nicht ohne Bedeutung für das Gebet. So ist es nicht gleichgültig für den nächsten Tag, wie man den Abend verbringt. Benedikt weiß darum, wenn er darauf hinweist, daß z.B. für die

Lesung der Komplet nicht alle Bücher gleich geeignet sind. Auch Ignatius rät in seinen geistlichen Übungen, den nächsten Tag am Abend vorher zu beginnen, und die Kirche läßt die großen Feste am Vorabend mit der Vesper ihren Anfang nehmen. Denn der Tag wird aus der Nacht geboren, er bereitet sich in ihr vor, so daß die Nacht und der Schlaf zum neuen Tag hinzugehören.

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 umso 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.

Laß den ganzen Menschen beten!

Das hebräische Wort »kavanah« ist nicht leicht zu übersetzen, es läßt sich umschreiben mit den Worten »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 recht 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 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.

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).

VIII. Gebet des Lebens

In Form einer »kleinen Gebetsschule« lassen sich die Überlegungen zum Gebet in folgenden Leitsätzen zusammenfassen:

1. *Willst du beten, so ordne dein Leben!*

Die alten Ordensregeln sind in ihrem tiefsten Wesen die Gebetsmethoden dieser Gemeinschaften. Sie sind nicht eine Verkehrsregelung des äußeren Lebens einer Gemeinschaft, sondern eine innere Gebetserfahrung. Weil Leben und Gebet eine Einheit bilden, lernt nicht der beten, der sich Gebetsmethoden und fromme Bücher aneignet, sondern wer bereit ist, sein ganzes Leben auf Gott hin umzustellen, »umzukehren«.

2. *Stelle dich im Gebet in die Gegenwart Gottes!*

Bevor du betest, betet Christus schon in dir. Ignatius von Loyola schreibt: »Vor dem Eintreten in das Gebet komme der eigene Geist ein wenig zur Ruhe; man setze sich oder gehe umher, wie es jeweils besser erscheint, wobei man erwägt, wohin ich gehe und mit welchem Ziel.«

3. *Sei im Gebet aufrichtig und lebenswahrhaftig!*

Es nützt nichts, im Gebet sich und Gott 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 Gott gibt es keinen Hochleistungssport, sondern nur das aufrichtige und ehrliche Stehen und Dienen.

4. *Jedes Gebet hat seinen Ort und seine Zeit!*

Der *Ort* des Gebetes soll nach Möglichkeit nicht häufig gewechselt werden. Er hat seine Auswirkung auf das Gebet selber, denn es ist etwas anderes, ob ich im Verborgenen des eigenen Zimmers bete oder in der Kirche, und wieder etwas anderes, ob ich in der ersten Bank bete oder in der letzten. Mancher findet in die Regelmäßigkeit des Betens, wenn er den rechten Ort zum Gebet gefunden hat.

Für die *Zeit* des Gebetes gibt es drei Kriterien, die hilfreich sein können: suche möglichst eine feste Zeit (Gewohnheit hilft), eine ruhige Zeit und eine wertvolle Zeit, die du gerne hast, aber die du auch gerne weggeben möchtest (also keine »Abfallzeit«).

5. *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. Vor dem Gebet ist es nützlich, einige

Augenblicke zu verweilen und sich bewußt in die Gegenwart Gottes zu stellen; *nach* dem Gebet, so rät Ignatius, ist ein »Zwiegespräch« zu halten mit »den drei göttlichen Personen oder dem menschengewordenen Ewigen Wort oder Unserer Mutter und Herrin [...], dann ein Vaterunser beten«. Schließlich soll der Beter noch überlegen, wie das Gebet gewesen ist, beurteilen, was gut und was schlecht an ihm verlaufen ist.

6. *Laß den ganzen Menschen beten!*

Beten setzt den ganzen Menschen in Bewegung, läßt alles sich ergießen: Wahrnehmung, Erinnern, Wollen, Denken, Fühlen, Träumen...

7. *Zerstreuungen müssen nicht zerstreuen!*

Wer einen unruhigen und ungeordneten Alltag hat, braucht sich nicht zu wundern, wenn die Unruhe des Tages sich auch im Gebet niederschlägt. Wer im Gebet zerstreut und unkonzentriert ist, dem hilft es meist zu mehr Sammlung, wenn er zunächst in seinem täglichen Tun gesammelter lebt. - Ferner geben gerade die Zerstreuungen wichtige Auskunft darüber, was uns wirklich beschäftigt und bewegt, so daß wir uns ihnen zuweilen ganz bewußt und ausdrücklich zuwenden sollen.

8. *Kein Gebet ohne Umkehr!*

Beten vor dem lebendigen Gott gleicht einer kopernikanischen Wende: »Nicht mehr ich, sondern Christus lebt in mir.«

LITERATUR:

Bours, J., Der Mensch wird des Weges geführt, den er wählt. Geistliches Lesebuch (Freiburg i. Br. 1986).

Caffarel, H., Saal der tausend Türen. Briefe über das Gebet (Einsiedeln 1979).

Delbrêl, M., Gebet in einem weltlichen Leben (Einsiedeln 1974).

Hemmerle, Kl., Dein Herz an Gottes Ohr. Einübung ins Gebet (Freiburg i.Br. 1986).

de Mello, A., Meditieren mit Leib und Seele. Neue Wege der Gotteserfahrung (Kevelaer 1984).

Rahner, K., Gebete des Lebens (Freiburg i.Br. ⁵1985).