

Michael Schneider
Den Alltag heiligen IV
(Radio Horeb am 6. Mai 2026)

Wie sehr sich die Heiligen in ihrem Alltag bewährt haben, zeigt sich gerade darin, daß sie die beiden Grundvollzüge eines christlichen Lebens, nämlich Gebet und Arbeit, in einen Einklang bringen, so daß ihre Arbeit zu einem Gebet wird und das Gebet sich wiederum in den täglichen Verrichtungen auf fruchtbare Weise fortsetzt. Dies sei im Folgenden kurz dargestellt.

GEBET UND ARBEIT

Um Gottes Gegenwart in allen Dingen hat die geistliche Tradition der Kirche immer gewußt. Dazu heißt es in der Regel des *Benedikt von Nursia* vom Cellerar: »Alle Geräte des Klosters und den ganzen Besitz betrachte er wie heilige Altargefäße. Nichts glaube er vernachlässigen zu dürfen.« Dieser Hinweis dürfte eine Anspielung auf ein Wort des Propheten Sacharja sein: »An jenem Tag wird auf den Pferdeschellen stehen: Dem Herrn heilig. Die Kochtöpfe im Hause des Herrn werden gebraucht wie die Opferschalen vor dem Altar. Jeder Kochtopf in Jerusalem und Juda wird dem Herrn der Heere geweiht sein« (Sach 14,20f.). In der eschatologischen messianischen Endzeit wird alles heilig sein und im Dienst des Herrn stehen. Doch schon heute ist Gott, wie Benedikt ausführt, im Leben des Menschen unmittelbar gegenwärtig.

Wie sehr Gottes Gegenwart das Leben eines Glaubenden in seinem Alltag bestimmen kann - bis in die ganz gewöhnlichen Vollzüge hinein -, verdeutlicht eine chassidische Erzählung an folgendem Beispiel: »Daß ich zum Maggid fuhr, war nicht, um Lehre von ihm zu hören, nur um zu sehen, wie er die Filzschuhe aufschnürt und wie er sie schnürt.« Schon beim Schnüren der Schuhe war der Maggid mit Gott verbunden, und die Art seiner Bewegung spiegelte sein Ruhen in Gottes Gegenwart wider. Die »Wandlungen Gottes« (E. Barlach) ließen jeden Augenblick seines Lebens zu »einem gewandelten Fragment der Ewigkeit« (R. Bultmann) werden. Im Folgenden soll von diesem Wissen um Gottes Gegenwart auch im Leben der Heiligen die Rede sein.

In der Begegnung mit ihren Mitmenschen, in den Gesprächen und während ihrer Alltagsarbeit haben die Heiligen ihren Glauben an Gottes Gegenwart bezeugt. Gegenüber Bernhard von Clairvaux zeigt der heilige *Norbert*, daß die Mühen des Alltags und des Apostolates genauso gut der Vereinigung mit Gott dienen wie die passiven Reinigungen und Prüfungen der Kontemplation, und für Thomas von Aquin sind die Gaben des Geistes in gleicher Weise auf das kontemplative wie auch auf das aktive Leben gerichtet. Der Weg des Gebetes und der Kontemplation ist nicht an sich schon der »vollkommenere« und »bessere« (vielleicht auch nicht der sicherere) Weg zu Gott.

1225, also ein Jahr vor dem Tod des *Franziskus*, fragt man Bruder Jordan von Giano, ob man den Brüdern in Erfurt ein Kloster bauen solle.⁵² Er kann darauf weder mit einem Ja noch mit einem Nein antworten, denn er weiß nicht, was ein Kloster ist. Für Franziskus ist die »Zelle« weniger ein Strukturprinzip als ein Lebensprinzip: »Wenn ihr auf Wanderschaft seid, so sei euer Wandel so ehrenwert, als ob ihr in einer Einsiedelei oder in einer Zelle geblieben wäret. Denn wo immer wir auch sind und wandeln, haben wir die Zelle bei uns. Denn Bruder Leib ist unsere Zelle und die Seele ist die Einsiedlerin, die zum Gebet und zur Meditation darin weilt. Wenn daher die Seele nicht in der Ruhe und in der Einsamkeit ihrer Zelle bleibt, nützt eine religiöse, von Hand gemachte Zelle wenig.« Was eine »Zelle« ist, läßt sich überall und immer leben; sie ist ein Lebensprinzip, das in verschiedenen Strukturen und Situationen eines Lebens zum Ausdruck kommen kann.

Gebet und Arbeit bilden das eine geistliche Tun: »Das Gebetsleben wird gepflegt in der Arbeit«, wie ein früherer Gefährte des *Ignatius von Loyola* sagt. Aber nicht nur das Gebet befruchtet die Arbeit, auch umgekehrt vermag diese das Gebet zu immer größerer Tiefe und Fruchtbarkeit wachsen lassen: »So muß also unser Gebetsleben sein: daß es all unser Wirken leite, ehre, ihm innere Gottesfreude und Kraft gebe im Herrn. Unser Arbeiten aber soll das Beten wachsen lassen, ihm Kraft und heilige Frömmigkeit verleihen.«⁵³

Über das innere Verhältnis von Arbeit und Gebet schreibt Ignatius von Loyola an anderer Stelle: »Es wäre gut, er machte sich einmal klar, daß Gott sich des Menschen nicht nur dann bedient, wenn er betet; sonst wären allerdings alle Gebete zu kurz, wenn sie weniger als 24 Stunden am Tag dauerten, [...] der Mensch muß sich ja, soweit er nur kann, Gott hingeben. In Wirklichkeit aber bedient sich dieser bisweilen anderer Dinge mehr als des Gebets; und manchmal läßt er zu, daß man ihretwegen auf das Gebet verzichtet, und öfter noch, daß man es abkürzt. Gewiß muß man also beten und nicht ablassen; aber in einem vernünftigen Sinn, so wie es die Heiligen und Gottesgelehrten verstanden haben.«⁵⁴ Das Gebet soll also nicht verdrängt werden, jedoch eine ganz besondere Gestalt annehmen: es soll dahin münden, daß alles, was getan wird, in die Gottesbeziehung hineingenommen wie auch von ihr inspiriert und geprägt wird. In einer *russischen Legende* wird hierzu Folgendes berichtet:

Sankt Nikolaus und Sankt Cassian sprachen zu Gott: »Herr, laß uns einmal auf die Erde gehen, damit wir sehen, wie die Christen dir dienen.« Sankt Nikolaus und Sankt Cassian steigen hinab auf die russische Erde. Der Frühling hat den Schnee zum Schmelzen gebracht, so daß die Erde zum Pflügen bereit ist. Ein Bauer müht sich, den Pflug durch die schmutzige Erde zu fahren. Die Pferde wollen nicht wie der Bauer und der Bauer nicht wie die Pferde. Da springt der heilige Nikolaus gleich herbei, schickt den Bauern zu den Pferden und führt selbst den Pflug. Doch plötzlich, beim Wenden des Pfluges, bleibt das lange Himmelsgewand von Nikolaus an der

⁵² Vgl. hierzu A. Rotzetter, *Universale Sendung und Clastrum. Eine weltzugewandte Spiritualität im Kloster*, in: ders. (Hg.), *Geist und Welt. Politische Aspekte des geistlichen Lebens (Seminar Spiritualität 3)*, Zürich-Einsiedeln-Köln 1981, 211-231.

⁵³ Die Werke des Ignatius von Loyola werden zitiert nach den *Monumenta Ignatiana* bzw. *Monumenta Historica Societatis Jesu*, wenn nicht anders angegeben; hier Nadal IV,674.

⁵⁴ MI I,II,494f.632-654.

scharfen Pflugschar hängen und reißt entzwei, der Schmutz spritzt am Gewande empor. Nikolaus ist so eifrig bei der Arbeit, daß er gar nicht darauf achtet. Er gibt keine Ruhe, bis das ganze Feld umgepflügt ist. Der Bauer ist überglücklich. Die neugierigen Nachbarn kommen hinzu und staunen, als Nikolaus zu den Leuten spricht: »Ich bin Sankt Nikolaus, der Patron der russischen Erde. Als ich die Not und Sorge dieses Mannes sah, da mußte mein gütiges Herz helfen. Schreit die Güte wie ein Engel durch eure Häuser und über eure Äcker, dann geht alles besser und schneller. Also, helft euch untereinander. Seid gütig, und ich bin immer bei euch.« Doch Cassian schaut auf das zerrissene und beschmutzte Kleid des heiligen Nikolaus: »Ich schäme mich, mit dir zusammen zu gehen. Du siehst aus wie ein Vagabund! Strafe erwartet dich vor Gottes Thron. Du verwöhnst die Menschen. Man wird überall von dir erzählen, und schließlich kommt noch die Polizei.« Nikolaus seufzt tief und schweigt. Vor Gottes Thron staunen alle Engel und Heiligen über das zerrissene und beschmutzte Kleid von Nikolaus und wundern sich, wie er es wagen kann, so vor Gott den Herrn hinzutreten. »Herr«, ruft unwillig und anklagend Cassian, »mit diesem Bruder Nikolaus gehe ich nicht mehr auf die Erde. Schau, wie sein Gewand aussieht. Allen will er helfen und achtet nicht auf sein strahlendes Himmelsgewand, das er doch von dir empfangen«. »Komm näher«, spricht Gott zu Sankt Nikolaus, »damit wir alle dich so recht ansehen können. Erzähle mir, wie es gekommen ist.« Dann spricht Gott: »Mein treuer Diener Nikolaus, du hast wohl getan. Deine Tat soll Vorbild sein und bleiben für das Christenvolk auf russischer Erde. Nicht nur soll deine Ikone im Festkleid, im Kerzenglanz und umwölkt von Weihrauchduft auf heiligen Altären stehen, sondern sie soll immer in den Herzen deiner russischen Brüder leben, damit sie einander in ihrer Not helfen. Zur ewigen Mahnung wirst du im Heiligen Rußland für immer zwei Festtage haben, am 6. Dezember und am 9. Mai. Du aber, Cassian, weil du den Glanz deines Himmelsgewandes höher geschätzt hast als die helfende Güte deines Dieners Nikolaus, wirst nur alle vier Jahre, am 29. Februar, einen Festtag haben.« Und alle im Himmel werden erkennen, daß helfende Güte bei Gott und seinen Boten der wahre Schmuck ist.⁵⁵

Es ist nicht immer so, daß die Heiligen ein sehr kompliziertes und differenziertes Gebetsleben entfalten, meist bleibt es eher schlicht. Einfachheit ist auch für die Frömmigkeit im Leben *Philipp Neri* bezeichnend.⁵⁶ Seine Meditation verrichtet er auf einer Bank sitzend, nach rechts und links schaukelnd, oder auch im Bett liegend. Sogar die Beichte hört er zuweilen sitzend auf dem Bett. Die Jungen läßt er im Atrium spielen, solange sie auf die Beichte warten müssen. In all dem sucht er Einfachheit *und* Ausdauer. Sie sind seine Parole. Ausdauer in Einfachheit wird bei ihm zu einem Prinzip, Mittel und Ziel der Heiligkeit. Ein wichtiges Mittel, um in Einfachheit und Demut zu leben, ist seiner Meinung nach auch die Praxis einer häufigen Beichte. Bei seiner Seelsorge⁵⁷ sucht Philipp Neri die zu Begleitenden möglichst nahe bei sich zu haben, um ihnen

⁵⁵ W. Nigg, Heilige im Alltag, 27-29.

⁵⁶ Vgl. zum Folgenden J.H. Newman, Philipp Neri. Übertr. von O. Karrer, München o.J.; W. Nigg, Philipp Neri, der Spaßvogel Gottes. Freiburg-Basel-Wien 1976; H.G. Zander, Heilige für unsere Zeit. Gottes unbequeme Freunde, Hamburg 1982; P. Türks, Philipp Neri oder Das Feuer der Freude. Freiburg-Basel-Wien 1986.

⁵⁷ Vgl. M. Schneider, Zum Selbstverständnis eines Seelenführers und Beichtvaters nach Philipp Neri, in: M. Plattig und U. Wick-Alda (Hgg.), Teresa von Avila und Philipp Neri. FS zum 500. Geburtstag, St. Ottilien 2015, 145-164.

durch die Beichte auf ihrem Weg helfen zu können. Im Oratorium führt er daraufhin seine Ratsschläge weiter aus und vertieft sie in seinen Instruktionen. In der Kirche der SS. Trinità dei Pellegrini initiiert er die Praxis der »48 Stunden«, eine in Vergessenheit geratene Verehrung der Eucharistie, deren feierliche Aussetzung sich im Volk immer größerer Beliebtheit erfreut.

1551 ändert sich sein Leben, da er - gleichsam gezwungenermaßen - am 23. Mai die Weihe empfängt. Philipp Neri wird nun ein gesuchter Ratgeber und Beichtvater. Tag und Nacht bleibt die Tür zu seiner Zelle bei San Girolamo della Carità für jeden offen, der nach ihm fragt. Seine »Askese« entwächst nicht der stillen Verborgenheit eines Klosters, sie wurzelt im steten Andrang der Hilfesuchenden, in der großen Selbstlosigkeit seiner Hingabe. Als man Besucher weg-schicken will, sagte er fast heftig: »Ihr wißt doch, daß ich keine freie Zeit, keine einzige Stunde für mich selbst haben will!« Kommen die Menschen nicht zu ihm, sucht er selbst sie auf.

Dennoch findet er immer wieder die Möglichkeit zur stillen Sammlung. Selbst in Krankheitsta-gen betet er ganze oder halbe Nächte lang. Auf Vorwürfe antwortet er nur mit einem seiner beliebtesten Schlagworte: »Das Himmelreich ist nicht für Faulenzer gemacht.« Er nimmt die Aufforderung und Verheißung des Herrn (Joh 16,24) wortwörtlich: »Bittet, und ihr werdet empfangen!« Seinen Priestern gibt Philipp folgende Regel: »Ich erinnere euch daran, daß dieje-nigen Beichtkinder, die jetzt am meisten den Heiligen Geist besitzen, mir vom Herrn geschenkt wurden, indem ich auch die Nacht für sie opferte.«

Die Grundhaltung im Gebet ist für Philipp Neri die Einfachheit in tiefer Demut.⁵⁸ In Vorbereitung auf seine Gebete spricht er mal das eine, dann das andere Stoßgebet, je nach Stimmung und Bedürfnis. Das Ave Maria betet Philipp meist in einer kurzen Zusammenfassung: »Jungfrau Maria, Muttergottes, bitte Jesus für mich.« Jedem Wort legt er eine eigene Bedeutung zu. Das Vaterunser, das Ave Maria und Gloria Patri ersetzt er durch kurze, voller Liebe wiederholte Formeln. Besonders schätzt Philipp das kurze Gebet: »Jesus, sis mihi Jesus!« Dieses innere Gebet, so bekennt er, habe er bei Ignatius von Loyola gelernt.

Pater Antonio Gallonio wiederum schreibt von sich selber: »Diese Gebete hat Philipp Neri mich gelehrt, damit ich sie sprechen sollte, mal das eine, mal das andere, nach Art eines Rosenkran-zes, das heißt, statt des Ave Maria und des Vater Unser immer eine dieser Anrufungen, die der Heilige selber lobte.« Es sind meist sehr kurze Gebetsworte, die Philipp Neri betet, wie etwa:

»Ich kenne dich noch nicht, Jesus, weil ich dich nicht suche! Was kann ich machen, wenn du mir nicht hilfst, mein Jesus? Was kann ich machen, um dir zu gefallen, Jesus?

Was kann ich machen, mein Jesus, um deinen Willen zu tun? Lehre mich, deinen Willen zu tun!

Mein Jesus, ich möchte dich doch lieben!

Ich kann nichts Gutes tun, wenn du mir nicht hilfst, mein Jesus! Ich will nichts anderes tun, als deinen Heiligen Willen, mein Jesus! Ich habe dich niemals geliebt und will dich doch lieben, mein Jesus! Ich suche dich und finde dich nicht, mein Jesus, komm zu mir!

⁵⁸ Vgl. Philipp Neri, Schriften und Maximien. Hrsg. von U. Wick-Alda und P. B. Wodrazka, St. Ottilien 2011.

Wenn ich dich kennen würde, würde ich auch mich kennen, mein Jesus! Wenn ich auch alles Gute der Welt täte, was hätte ich dann je getan, mein Jesus?

Mein Jesus, ich kenne dich nicht! Mein Jesus, hilf mir!

Ich möchte dich lieben, mein Jesus, und finde den Weg nicht! Ich möchte deinen Willen tun, mein Jesus!

Wenn du mir nicht hilfst, gehe ich unter, mein Jesus! Mein Herr, ich möchte den Weg lernen, zu dir zu kommen! Herr, ich möchte einmal dich lieben.

Gib mir Gnade, mein Jesus, daß ich dich aus Liebe lieben kann! Gott, merk' auf meine Hilfe, eile, mir zu helfen!

Mein Gott, verbirg dich nicht vor mir! Entzünde in mir das Feuer deiner Liebe! Ich liebe dich nicht und will dich doch lieben! Vermehre in mir den Glauben, guter Jesus!

Jesus, sis mihi Jesus - Jesus, sei mein Jesus!«

Seine Vertrauten bezeugen, daß Philipp Neri's Leben ein ständiges Gebet war. Sogar des Nachts kommt er nicht zur Ruhe, ohne Unterlaß zu beten: »Signore, lasciami dormire!«

Bei der Gestaltung seiner täglichen Gebete ist Philipp Neri sehr frei. Oft entblättert er vertraute Gebete bis auf ihre Kernaussage, damit sie ihm besser bei der Erhebung seines Herzens zu Gott dienen.

Das tägliche Stundengebet ist für ihn begreiflicherweise eine kaum bezwingbare Aufgabe. Wenn er nicht am allgemeinen Chorgebet teilnehmen kann, hilft ihm später einer der Brüder, laut zu beten, damit er mit seinem Brevier an ein Ende kommt.

In der Vallicella, wohin Philipp Neri auf Drängen seiner Mitbrüder umziehen muß, wählt er sich das höchstgelegene und einsamste Zimmer und sucht, soweit wie es nur möglich ist, sich die geliebte Unabhängigkeit von San Girolamo zu bewahren. Er ißt fast immer alleine, damit er den ewigen Vorwürfen entgeht, zu wenig zu essen. Von seinem Zimmer aus gelangt er über eine kleine Treppe aufs Dach, wo er sich eine erhöhte Loggia bauen läßt. Darin steht nur ein einziger Stuhl am Fenster. Jede freie Minute seines erfüllten Tages bringt Philipp hier im Gebet zu. Doch empfiehlt Philipp Neri, beim Beten niemals ein frommes Bild derart lange anzuschauen, bis man die Augen nicht mehr davon abwenden kann.

Erfüllt von einer tiefen Andacht zum Heiligen Geist, rät er seinen Söhnen und Beichtkindern, diesen besonders zu verehren. Sooft er nur kann, betet er in der heiligen Messe die Orationen zum Heiligen Geist. In allen Vollzügen seines Gebetslebens sucht Philipp Neri immer mehr der Einwohnung des Heiligen Geistes zu entsprechen.

Hat er den ganzen Tag Besuche empfangen, wie es der Dienst eines Beichtvaters mit sich bringt, äußert er zuweilen am Abend: »Heute habe ich noch gar nichts Gutes getan. Ich möchte jetzt allein sein.« Das wichtigste an seinem Tagewerk sind für ihn das Schweigen und das Gebet. In den letzten fünf oder sechs Jahren vor seinem Tod muß er darauf verzichten, in der

Kirche unter dem Beisein anderer zu zelebrieren. Er tut es nur noch in der Stille, in einem der beiden Zimmer, die er in Vallicella bewohnt. Gegen Ende seines Lebens ist die innere Glut, die ihn erfüllt, so stark, daß er seine stille Messe singend feiert.

Das Gemeinschaftsleben stößt ihn letztlich ab; am liebsten verharret er in der Einsamkeit seiner kleinen Kammer, die er vierzig Jahre lang bewohnt und in die er sich einschließt. Auf seine geliebten Wanderungen durch Rom verzichtet er jedoch niemals.

Gewiß, Philipp Neri hat eine gefühlsbetonte Frömmigkeit. Dennoch weiß er sie recht einzuordnen. Er konnte es sich nicht leisten, längere Vorträge über religiöse Gegenstände zu halten, da die Gefahr, in Ekstase zu geraten, zu groß war. Als Philipp eines Tages auf die Kanzel steigt, kann er vor Tränen kein Wort hervorbringen. Mit größter Anstrengung gelingt es ihm zu sagen, man möchte ihn doch um dieser Tränen willen ja nicht für fromm halten, denn auch Dirnen weinten, wenn sie von Gott sprechen hörten. Ein andermal sagte er: »Wer sich Ekstasen wünscht, der täuscht sich gründlich, er weiß nicht, was Ekstasen sind.« Am Morgen betet er: »O Herr, gib nur acht auf mich, denn ich könnte dich verraten, wie Judas dich verraten hat!«

Gewiß, Philipp Neri weist auf den Kern des Gebets, das in aller Einfachheit und Aufrichtigkeit vor Gott zu verrichten ist. Dennoch gibt es auch Methoden, Hilfen und Übungen, die auf dem Weg des Gebets voranbringen. Hierzu seien zwei Zeugen angeführt, die hierfür wichtige Hinweise geben. Zunächst ein Beispiel aus der Ostkirche. *Porphyrios* von Kavsokalyvia, ein griechischer Altvater unserer Tage, der zunächst auf dem Berg Athos lebte, doch dann aus gesundheitlichen Gründen wieder in die »Welt« zurückkehren mußte und dort zum Ratgeber vieler wurde; er bezeugt die Notwendigkeit der rechten Gebetshaltung und der Einübung in sie mit folgenden Ausführungen:

»Die körperliche Anstrengung bewirkt, daß der Körper sich beklagt und meckert und sich widersetzt, doch sie vermag die Seele nicht faul zu machen im Gebet. Du drehst das Radio einfach auf größere Lautstärke, so daß du die Musik hörst und dich freust daran und das Meckern nicht mehr vernimmst. Damit will ich sagen, daß mit der Verstärkung des Gebets die Müdigkeit aufgehoben wird. Bevor du aufzubegehren anfängst über die körperliche Müdigkeit, fang an mit dem Gebet, denn das Aufbegehren vertreibt die Gnade, und dann bleibst du allein mit deinen eigenen Kräften. Gelingt es dir, dreimal das 'Herr Jesus Christus ...' zu sagen, wirst du weiterfahren mit Freude. Denn Gott sieht dich, Er streckt Seine Hand aus und hält dich. Von da an beginnt die wahre Gemeinschaft mit Ihm.

Wenn die körperliche Anstrengung - Metanien, Nachtwachen, Selbstaufopferung - mit Liebe, mit göttlichem Eros unternommen wird, schadet sie dem Körper nicht. Wenn sie aus freien Stücken erfolgt, aus Liebe zum Geliebten, zu Christus, zeigt sie, in welchem Grad Ihn einer liebt. Niemand spart mit Anstrengungen für den, den er liebt. So steigt einer beispielsweise auf einen Berg, müht sich, schwitzt, erschöpft sich. 'Warum tatest du es?' fragt man ihn. 'Für den, den ich liebe', sagt er, 'weil ich begriff, daß ich ihm damit Freude machen würde.' Der gläubige Mensch zeigt seine Liebe zu Christus, seine Hingabe an Ihn, seine Anbetung für Ihn, auch mit greifbaren Mitteln. Hier liegt der Grund für die körperliche Anstrengung, für die Metanien. Du tust es, nicht um etwas zu gewinnen, sondern weil die Liebe, das göttliche Verlangen nach Christus, nicht zuläßt, daß du anders handelst.

Vielleicht wird einer sagen: 'Die Liebe, die habe ich im Herzen.' Gewiß, doch die Metanien und all die anderen Übungen sind dennoch nötig. Sie sind zwar äußere Formen, doch mit Hilfe dieser äußeren Formen gelingt es uns, hineinzukommen in das Wesen. Wenn wir da nicht hineinkommen, ist unsere Mühe umsonst. So ist es. Soll ich nun Purzelbäume machen, damit Gott es sieht, damit Er Gefallen findet? Gott findet nicht Gefallen an solchen Dingen. Noch auch bringen wir Christus etwas mit unserer Anbetung. Wir sind es, die Nutzen haben davon, wir sind es, die das nötig haben. Heutzutage haben sich hier tausendundzwei Häresien verbreitet. Habt ihr gesehen, welchen Quälereien sie sich hingeben? Sie gehen soweit, Leibesübungen zu machen, bei denen die Füße nach oben gestreckt sind und der Kopf nach unten. Sie machen die unmöglichsten Verrenkungen und versuchen so, die Seele zu beeinflussen. Wir lehren nicht solches, sondern dies: Wenn die Metanien um Christi willen gemacht werden, wirkt sogleich die Gnade auf die Seele ein und gibt ihr Reumut, innere Ruhe, Frieden und Freude. All das aber kommt durch die göttliche Gnade, und danach hat auch der Körper Nutzen davon.»⁵⁹

Altvater Porphyrios von Kavsokalyvia betont aber auch, daß man das innere Gebet immer unter der Anleitung eines geistlichen Führers einüben sollte:

»Um euch ausschließlich mit dem inneren Gebet zu beschäftigen, benötigt ihr die Führung eines geistigen Vaters. Das innere Gebet kommt nicht zustande ohne geistlichen Führer. Es besteht die Gefahr, daß die Seele auf Abwege gerät. Deshalb ist Vorsicht geboten. Jener wird euch lehren, euch dem Gebet in der richtigen Reihenfolge zu nähern, denn wenn ihr die Reihenfolge nicht einhaltet, ist zu befürchten, dass ihr das Licht des Widersachers seht, in der Täuschung lebt und verfinstert werdet [...]. Der geistige Vater muß erfahren sein im inneren Gebet. Wenn er bloß mechanisch betet und das Gebet nicht mit der Gnade Gottes gespürt hat, vermag er dem anderen nicht zu sagen, wie er beten soll. Er wird es zwar sagen, so wie er es in den Büchern gelesen hat und wie es die Väter erklären. Ganze Bücher sind geschrieben worden über das Gebet. So viele lesen dieselben, und keiner weiß zu beten. Du wirst sagen: 'Wir lesen sie, wir lernen die Methode des Betens, wir bereiten uns vor, und Gott gibt den Segen, Er sendet Seine Gnade herab, und so verstehen wir die Dinge.' Gewiß, doch es ist ein Mysterium. Gebet ist ein Mysterium und vor allem das innere Gebet.

Beim inneren Gebet kann es zu schrecklicher Verblendung kommen. Die anderen Gebete vollziehen wir mehr oder weniger mit unserem Verstand. Wir sagen sie einfach, und unsere Ohren hören sie. Doch das innere Gebet ist etwas anderes. Etwas Innerliches, Noetisches, und wenn sich daran das Verlangen entzündet nicht unseres guten Selbst, sondern des anderen, des Egoisten, dann kannst du sicher sein, dass du Irrlichter zu sehen beginnst und nicht das Licht Christi, dann wirst du mit Gewißheit anfangen, eine Pseudo-Freude zu empfinden. Im Äußeren aber, in deinem Alltagsleben, im Umgang mit den Mitmenschen wirst du reizbarer, auffahrender, jähzorniger und unruhiger sein. Dies sind die Kennzeichen des Verblendeten. Der Verblendete anerkennt seine Verblendung nicht. Er ist fanatisiert und tut Ungutes. Dasselbe geschieht auch mit den Eiferern, mit denen, deren Eifer der Unterscheidung entbehrt [...]. Wir sagen, daß das Gebet nicht gelehrt werden kann, und dennoch wird es gelehrt, wenn du bei einem lebst, der wirklich betet. Wenn du ein Buch über das Gebet nimmst und liest, verstehst du möglicherweise gar nichts. Doch wenn du den Geronta in deiner Nähe hast, der betet, dann verstehst

⁵⁹ Altvater Porphyrios von Kavsokalyvia. Leben und Lehre, Kreta 2006, 257f.

du, was er dir sagt über das Gebet, du machst es dir zu eigen, du kommst hinein ins Gebet, und auch du betest, ohne daß du es gewahrst, du bist in Kommunion. Wichtig ist nicht das Buch, es ist nicht das Wissen, es ist das Gefühl, die Art, die Öffnung, es ist die Umarmung.«⁶⁰

Eine weitere Voraussetzung für die Einübung des inneren Gebets betrifft noch ihren Zeitpunkt. Altvater Porphyrios von Kavsokalyvia betont, ähnlich wie Philipp Neri und andere Heilige, die Kostbarkeit der Nacht für das Gebet:

»Erwähle dir die nächtlichen Stunden. Da kommst du leichter ins Gebet hinein. Auch wenn du zufällig erwachst mitten in der Nacht, schlaf nicht sogleich wieder ein. Es ist eine Gelegenheit, die Gott dir gibt, damit du in der Stille betest, soviel du vermagst. Außer der Stille hat die Nacht noch einen anderen Vorteil, es geschieht noch etwas anderes. Ich habe eine seltsame Tatsache festgestellt. Im 24-Stunden-Zyklus gibt es Unterschiede zwischen den Stunden und ihrer Einwirkung auf den menschlichen Organismus. Während der Zustand einer Wunde stationär bleibt, gibt es beim Fieber Wellen. In der Frühe fällt es ab, gegen Mittag steigt es an, am Nachmittag und Abend steigt es noch mehr, und um Mitternacht beginnt es wieder zu fallen. Das hängt mit der Erdbewegung zusammen. So wie die Stunden den Körper beeinflussen, so beeinflussen sie auch die Seele. Wer Nachtwache hält im Gebet, kann am anderen Tag besser arbeiten, denn Gott schenkt ihm Seine Gnade, und er wird erneuert in seiner Seele. Das Gegenteil geschieht jenem, der keine Lust verspürt, Opfer zu bringen für die Liebe Christi, er schließt sich selbst aus von der Gnade.«⁶¹

Eine andere Lehrmeisterin des inneren Gebets und seiner Einübung ist die Karmelitin *Teresa von Avila*.⁶² Sie geht in ihrem Gebet zielstrebig vor, ja, sie »zwingt« Gott gleichsam in ihrem Gebet, und der Erfolg ihrer Vorhaben ist für sie gleichbedeutend mit der Verwirklichung des Willens Gottes auf Erden. Auch wenn sie sich selbst als »alt« und »müde« erfährt, so »gilt das nicht von meinen Wünschen«.

Jeglichen Zwang legt sie ab, sobald es darum geht, andere auf ihrem Weg des Gebets zu begleiten. Wer andere auf den Weg des Gebets führen will, darf deren Seele »nicht in einen Winkel pferchen« oder einengen. Auch soll er sie nicht zu lange Zeit immer mit denselben Übungen und Vollzügen beschäftigt sein lassen. Man soll ihnen den nötigen Spiel- und Freiraum in der Einübung lassen, da Gott nicht alle auf die Weise führt, sondern ihnen jeweils einen eigenen, ganz persönlichen Weg eröffnen möchte.

Um der falschen Demut nicht zu verfallen, muß jeder beim Eintritt in das Gebet auf seine wahre Größe, wie sie ihm vor Gott zugestanden ist, bedacht sein: »Haltet eure Seele nicht wie in

⁶⁰ Ebd., 198-200.

⁶¹ Ebd., 255f.

⁶² Vgl. M. Auclair, Das Leben der Heiligen Teresa von Avila. Zürich 1953; B. Günther, Theresia von Avila. Weg und Gotteserfahrung der Kirchenlehrerin, Aschaffenburg 1975; W. Herbstrith, Teresa von Avila. Meditation - Mystik - Mitmenschlichkeit, Frankfurt 1971; M. Herraiz-Garcia, Beten mit der hl. Teresa. Anleitung zum geistlichen Leben, Wien 1987; C. Lapauw, Teresa von Avila. Wege nach innen. Erfahrung und Führung, Innsbruck-Wien-München 1981.

einem Winkel versteckt, sonst würde sie, statt an Heiligkeit zu wachsen, nur viele Unvollkommenheiten annehmen, die ihr der Widersacher auf anderen Wegen beibringt. Sie würde, wie gesagt, weder sich noch anderen soviel nützen, als sie könnte.«⁶³

Im Vertrauen auf die eigene Größe vor Gott und dessen Gegenwart im eigenen Herzen hat der Beter mutig und hoffnungsvoll zu beginnen, ohne sich auf komplizierte Übungen zu versteifen: »Es genügt, beim Beten gewohnheitsmäßig Worte auszusprechen. Ob es genügt oder nicht, sollen Theologen untersuchen. Ich will, daß wir uns mit dem bloßen Aussprechen von Worten nicht zufriedengeben.«⁶⁴ Entscheidend ist, daß der Beter mit dem Herzen bei dem ist, was und wie er betet: »Das wäre eine schlechte Musik«, wenn die gesprochenen Worte nicht innerlich vollzogen würden. Solches Beten verlangt den Einsatz des ganzen Menschen.

In ihrer Unterweisung über rechtes Beten beginnt Teresa beim traditionellen und in der Kirche geübten Beten mit Worten der Heiligen Schrift. Doch brandmarkt sie jede veräußerlichte Gebetspraxis: Der Beter soll sich während der Gebetszeit von Gott beschenken lassen. Ein solcher Weg nach innen ist voller Verheißung, denn: »Wir sind innen nicht leer.«⁶⁵ Der Beter soll sich aber auch bewußt machen, daß er Gott überall, vor allem aber in sich selbst erfährt: »Gewöhnt euch daran, Jesus immer bei euch zu haben.«⁶⁶ Die Worte des Gebets selber sind kaum entscheidend, wichtiger ist, daß der Beter in der Nähe Gottes verweilt: »Ich wünsche nicht, daß ihr über Jesus viel nachdenkt, daß ihr euch viele Gedanken macht oder scharfsinnige Erwägungen anstellt. Ich bitte euch nur, daß ihr ihn anschaut. Wer hindert euch, den Blick eures Inneren auf diesen Herrn zu richten? Ist es zuviel, von Zeit zu Zeit die Augen von den äußeren Dingen abzuwenden und Jesus anzusehen? Schon ein Blick von uns ist ihm so kostbar, daß er sich von uns finden läßt.«⁶⁷

Lange Zeit kämpft Teresa gegen die Zerstreuungen in ihrem Gebetsleben, bis sie einsieht, daß man solche Zerstreuungen nicht bekämpfen soll, sondern loslassen und weiterziehen lassen muß. Zugleich weist sie auf die Quelle der meisten Zerstreuungen, nämlich ein ungeordnetes Leben.

Um das eigene Beten in rechter Weise ordnen zu können, bedarf es auch des geistlichen Rates und Zuspruches. Dabei soll man darauf achten, daß man sich den richtigen Ratgeber aussucht, der über das nötige Wissen verfügt. Teresa lehnt »allzu betagte Beichtväter« ab, sie hält es lieber mit den »Gelehrten« und den »Professoren der Theologie«, da sie sich ständig mit der Heiligen Schrift beschäftigen.

Die Kunst des inneren Weges besteht nach Teresa von Avila darin, mündliches, liturgisches und innerliches Gebet in einen Einklang zu bringen. Man soll mit großem Vertrauen voranschreiten, denn Gott ist »keineswegs übergenu«. Viele Menschen verwenden viel Zeit für das Gebet und bekehren sich dennoch nicht. Ein aufrichtig gesprochenes Vaterunser kann zuweilen mehr

⁶³ Teresa von Avila, Weg der Vollkommenheit, 41,6,8.

⁶⁴ Ebd., 24,2.

⁶⁵ Ebd., 29,2.

⁶⁶ Ebd., 26,2.

⁶⁷ Ebd., 26,3.

bewirken als viele dahingesagte fromme Worte und Gebetsübungen: »Wieviel Zeit verbringen wir mit uns selbst und mit anderen, die uns keinen Dank wissen. Wenn wir Gott Zeit geben, sollen wir es so tun, daß wir unseren Geist nicht mit anderen Dingen beschäftigen. Fest entschlossen, wollen wir dieses Geschenk für ihn nicht mehr zurücknehmen, auch wenn wir noch so viele Leiden und Trockenheiten zu bestehen hätten. Die Zeit, die wir dem Herrn schenken, gehört ihm, nicht uns.«⁶⁸

Teresa weiß aus eigener Erfahrung um die Notwendigkeit der Treue im Gebet. Hatte sie doch auch selber einmal ihr Gebet über anderthalb Jahre hin einfach unterlassen. In dieser Zeit verriechte Teresa nur die klösterlichen Pflichtgebete, gab aber das innerliche Gebet unter dem Schein von Demut ganz auf: »Als die Schlimmste unter den Schlimmen hielt ich es für besser, mit dem großen Haufen zu gehen und bloß noch die schuldigen mündlichen Gebete zu verrichten, als im innerlichen Gebet mit Gott vertrauten Umgang zu pflegen.«⁶⁹

Letztendlich kommt es auf das regelmäßige Einüben im Vertrauen auf Gottes Gnade und Hilfe an: »Wer sich jetzt nicht etwas Gewalt antut, den Blick nach innen zu richten, um den Herrn dort anzusehen, was doch ganz ungefährlich ist, der hätte sich auch nicht mit Magdalena unter das Kreuz Jesu gestellt [...]. Übt ihr nicht in kleinen Dingen, seid ihr unfähig, Großes zu erdulden. Damit ihr euch leicht an diese Übung gewöhnt, sucht ein Bild des Herrn, das nach eurem Geschmack ist, und sprecht mit ihm in diesem Bild. Ihr könnt doch auch sonst reden, warum sollen euch keine Worte für Gott einfallen? Dies gelingt euch nur, wenn ihr euch in solchen Gesprächen übt.«⁷⁰

Entscheidend im Gebetsleben sind nicht irgendwelche Erfahrungen, sondern die Umgestaltung in Christus; sie ist der Höhepunkt und das Ziel eines Christenlebens. Doch viele Jahre hindurch blieb das Gebet für Teresa nur ein Gegenstand von Abtötung und Buße: »Ich beschäftigte mich einige Jahre hindurch mehr mit dem Verlangen nach dem Ende der Gebetsstunde, die ich für mich zu halten mir vorgenommen hatte, und mit dem Horchen auf den Schlag der Stunde als mit anderen guten Gedanken.«⁷¹

In ihren Werken wird Teresa nicht müde, immer wieder den Weg des Gebetes zu beschreiben. Entscheidend sind nicht so sehr die großen Erfahrungen des Gebetes, wichtiger ist zunächst eine große Entschlossenheit, mit der man sich auf den Weg zu Gott macht. Sie begründet dies mit den Worten, daß Gott die Menschen ja unendlich liebt und sich für sie sogar mit seinem Leben eingesetzt hat - bis in den Tod. Deshalb ist es auch nicht recht, jemandem, der einem so viel gegeben hat und weiterhin gibt, nur etwas von der eigenen Zeit zu geben. Wer etwas schenkt, soll auch großzügig und in reichem Maße schenken, und dies gilt erst recht für das Leben mit Gott. Er ist aber keineswegs übergenu, er sieht schon die kleinsten Versuche und belohnt die geringste Mühe, die ein Mensch auf sich nimmt. Deshalb lautet die Ermahnung der

⁶⁸ Ebd., 23,2.

⁶⁹ Das Leben der heiligen Theresia von Jesu. München-Kempten 1952, 71.

⁷⁰ Teresa von Avila, Weg der Vollkommenheit, 26,8f.

⁷¹ Das Leben der heiligen Theresia von Jesu, 99.

heiligen Teresa von Avila: Kämpfe mutig und schenke Gott immer wieder etwas von deiner Zeit in deinem Mühen um die Freundschaft mit Gott.