

## **LEBEN AUS DEM GEBET – LEBEN MIT CHRISTUS**

### **Geistliche Konferenzen zur Spiritualität des christlichen Betens**

---

Das christliche Gebet ist in seiner Ausprägung immer ein Ganzes, d.h. ein gott-menschliches Werk. Es ist einerseits menschliches Tun, der Mensch selbst betet, er wendet sich Gott zu. Und dennoch gibt es letztlich kein christliches Gebet, das nicht schon Antwort wäre auf den bereits ergangenen Zuruf Gottes, auf seinen Zuspruch in der Taufe, auf seine Anrede an den Menschen in der Offenbarung und auf seine Communion in der heiligen Eucharistie. Christliches Gebet ist so immer auch Werk Gottes, ein christliches Gebet ist immer nur möglich, wenn Gott im Gläubigen bereits wirkt, christliches Gebet setzt so immer schon den Glauben voraus. „Gott hat sich uns gezeigt. Nur deswegen kennen wir ihn, nur deswegen können wir vertrauensvoll überall zu ihm beten.“<sup>1</sup>

Das christliche Gebet in seiner Vollform ist so immer ein gott-menschliches Ganzes, in dem Gott und der Mensch im Gespräch sind, in Communion. Dennoch ist es methodisch sinnvoll, diese beiden Dimensionen des Gebets zunächst einmal zu differenzieren und gesondert zu behandeln, die eher menschliche, „subjektive“ Komponente des Betens, der Form der Hinneigung des Menschen zu Gott, und der eher göttlichen, „objektiven“ Komponente des offenbarten christlichen Inhalts des Gebets. Dabei müssen wir immer mitbedenken, dass beide Dimensionen im christlichen Gebet eigentlich zusammengehören, sich gegenseitig bedingen. Doch lässt diese Unterscheidung auch die Wertschätzung des Betens von Gläubigen anderer Religionen zu (z.B. beim Friedensgebet in Assisi).

#### *Erster Teil: Die Haltung des Betens*

Wenn das Gebet die Begegnung mit Gott, mit Christus ist, so braucht diese als Voraussetzung die entsprechende seelische Disposition, es braucht ein richtiges Beten, eine Haltung des Betens. In einem aussagekräftigen Bild hat Christus selbst diese Begegnung des Menschen mit Gott im Gleichnis vom Sämann anschaulich gemacht

(Mk 4,1-9). Der Same des göttlichen Wortes, das vom Sämann, Christus, ausgestreut wird, braucht als Entsprechung im Hörenden, im Aufnehmenden den adäquaten Boden. Vier Arten von Böden klassifiziert Jesus in diesem Gleichnis. Dabei ist auffällig, dass es ganz allein vom Boden abhängt, ob es zu einer fruchtbaren Be-

gegnung des Menschen mit Gott kommt. Der Same ist immer derselbe, er wird nicht etwa an den spezifischen Boden (Adressaten) angepasst, er steht objektiv fest, das Wort der Verkündigung, das Wort der Schrift. Entscheidend ist nach diesem Gleichnis allein die Beschaffenheit des Bodens, wobei es den ersten beiden Arten an Tiefe fehlt (Mk 1,5; der Weg und der felsigen Boden), der dritten Art an Raum (zu viele Dornen) Nach Jesu eigener Auslegung (Mk 4, 13-20) sind die Böden als die seelische Disposition der das Wort aufnehmenden Empfänger zu deuten, die also sowohl Tiefgang als auch Freiraum aufweisen müssen. Für das christliche Beten ist eine Korrelation von Gottes Offenbarung und seelischer Disposition des Gläubigen konstitutiv.

### *Voraussetzungen des Betens*

Es geht im Gebet zunächst um die Hereinrufung Gottes, um die „invocatio“ (Anrufung, genauer Herein-rufung) Gottes. Doch ist das nach Augustinus nicht bei allen der Fall:

*„Viele laden ein, aber sie laden dich, Gott, nicht ein. Du lädst Gott herein, wenn du Gott in dein Inneres rufst. Denn das ist ihn einladen: ihn in dich selbst hinein rufen, ihn auf die besprochene Weise in die Wohnung des Herzens einladen.“<sup>2</sup>*

Der Mensch nimmt ununterbrochen Außenwelt in sich auf, Wahrnehmen,

Erleben, Erfahren heißt in sich aufnehmen. Aber Dinge, Erlebnisse bleiben auch in uns, Bilder, Vorstellungen bleiben in unserem Inneren, in unserer Seele, in unserem Gedächtnis haften – auf sehr unterschiedliche Weise, in unterschiedlicher Intensität und Dauer. Man muss Gott Raum in sich, in der Seele geben, man muss den „Seelen-Innen-Raum“ frei räumen, Gott Platz schaffen. Wenn auf unserem Acker überall bereits Dornen stehen, d.h. unsere Seele schon restlos besetzt ist mit Bildern, Träumen, Ängsten oder auch Sorgen (vgl. Mk 4,18), dann findet der Same, das Wort Gottes keinen Raum in uns. Hier liegt spirituell gesehen die Problematik der modernen Medien. Es gibt ein ganz einfaches Kriterium der Überprüfung des „Freiraumes“ unserer Seele: wenn wir in die Stille gehen oder in die Natur, können wir da ganz in der Gegenwart sein oder kommen aus unserem Gedächtnis Gedanken, Vorstellungen, Phantasiebilder, Sorgen, Erinnerungen, die wir nicht los werden? Das Archiv unseres Gedächtnisses ist ein hochsensibles Vermögen, das auch jenseits unserer bewussten Erinnerung Dinge, Bilder, Ereignisse bewahrt. Bilder, Erfahrungen, Wahrnehmungen graben eventuell tiefe Spuren in unsere Seele hinein, die wir nur schwer wieder los werden, die uns bestimmen, sich in unsere Gegenwart hindrängen. Dann ist eben unser Boden nicht frei für die Begegnung mit

Gott, dann stehen zu viele Dornen auf unserem Acker.

Doch ist auch noch anders zu fragen: kann es überhaupt einen „Freiraum“ der Seele geben ohne Gebet, Meditation? Gibt es so etwas wie einen „neutralen“, un bebauten Boden in unserer inneren Seelenlandschaft? Ist unsere Seele, ähnlich wie der Acker im Gleichnis nicht immer schon voll mit Unkraut, Dornen, wenn er nicht vorher gejätet und gepflügt wird? Sind wir in unserem Bewusstsein nicht immer schon besetzt – entweder mit Eindrücken von außen oder mit Gedankenbildern und Vorstellungen von innen, die uns unser Gedächtnis liefert? Ist das „Freiräumen“ von Seele nicht ein aktiver Vorgang, d.h. muss ich nicht erst mit aller Konzentration der Meditation, der Stille mich von äußeren Eindrücken und auch inneren Gedankenbildern freimachen? Dann aber wäre das Beten überhaupt die Voraussetzung für eine fruchtbare Gottesbeziehung.

### *Kontinuität*

Tatsächlich machen wir häufig die Erfahrung in den Gebetszeiten, dass sie uns nicht wirklich erfüllen oder dass wir zumindest nach den Zeiten des Gebets und der Sammlung wieder schnell in einen anderen Zustand der Veräußerlichung, der Ablenkung verfallen. Unsere seelische Disposition, unser Boden, wird weniger durch

punktueller Erlebnisse, momentane Einflüsse entscheidend geprägt – wenn es nicht gerade Exzesse oder traumatische Erfahrungen sind –, als durch Dauer, Kontinuität. Entscheidend für die innere Wirklichkeit ist die Dauer, die Haltung, die Gewohnheit, die permanente Übung. Events schaffen unserer Seele sicherlich Ablenkung, aber keine entscheidende Prägung, außer der – bei ständigen Events – des Ablenkungsverhaltens selbst. Damit die Seele immer mehr dauerhaft auf Gott ausgerichtet wird, muss die Hingabe an Gott zur Haltung, zur inneren Haltung oder Gewohnheit werden. Sonst bleibt der Mensch ein „episodischer Beter“. Unser Beten muss zur Haltung werden, die nicht mehr nur auf die bewussten Gebetszeiten beschränkt bleibt.

Unser Beten als die Erfahrung der Gegenwart Gottes braucht also eine Stabilisierung, wenn es in den permanenten Anforderungen des heutigen Alltags etwas ausrichten soll.

Die Heilige Schrift selbst wählt als Vergleich des Verhältnisses von Gott und Israel oft die Liebe zwischen Mann und Frau. Auch dieses Verliebtsein ist kein momentaner Akt, bleibt nicht beschränkt auf die Augenblicke des tatsächlichen Zusammenseins der Verliebten, sondern verbreitet sich als Zustand, als dauerhafte Haltung über die ganze Lebenswelt der Betroffenen (wobei die Dauer dieser Zustände allerdings beschränkt bleibt). Unsere

Gottesbeziehung, unser Gebetsleben, sollte ja auch ein Verliebtsein sein, eine Liebe zu Gott, die sich als solch eine grundierende Atmosphäre, als innere Haltung, als Zustand durch unseren Alltag zieht, auch wenn ich mich nicht direkt Gott zuwende, auch wenn ich mit der Arbeit beschäftigt bin. Dies ist nämlich immer der Fall: wir sind bewusst auf etwas Bestimmtes bezogen, mit etwas beschäftigt, aber untergründig in unserem Inneren gleichzeitig von bestimmten Stimmungen, Gefühlslagen, seelischen Atmosphären durchzogen.

### *Die innere Gestimmtheit des Menschen<sup>3</sup>*

Normalerweise nehmen wir vor allem unsere direkten Gefühle wahr, die meistens auf bestimmte Vorgänge, Ereignisse, Dinge oder Menschen bezogen sind: wir freuen uns über etwas, fürchten uns vor etwas, sind wütend über jemanden, empfinden Sympathie für jemanden. Diesen eher aktuellen Gefühlen liegt eine Schicht von Stimmungslagen zugrunde, die uns inne wird, wenn wir auf unser Inneres aufmerksam werden. Dann bemerken wir diese tiefere Schicht unserer Seele, eine Grundverfassung, die man als Grundstimmung, als grundsätzliches Lebensgefühl oder auch – im oft negativen Sinne – als Laune bezeichnet. Diese Stimmungen sind viel tiefer und kontinuierlicher in unserer inneren

Konstitution als momentane Gefühle oder auch gewisse oberflächliche Stimmungen, die kommen und gehen (Sentimentalitäten, Emotionalitäten, Romantizismen). Wie bei der körperlichen Gesundheit auch, fällt uns diese Grundstimmung oft erst auf, wenn sie nicht mehr stimmig ist, wenn uns zunehmend schlechte Laune durchzieht oder gar eine depressive Grundstimmung befällt.

Dann spüren wir, dass eine solche Grundstimmung durch ein paar schöne Erlebnisse, etwas Freude sich nicht verliert. Unsere Grundstimmung entwickelt sich zwar durchaus im Austausch mit unseren aktuellen Erfahrungen, aber doch nicht plötzlich und spontan. Sie zeigt sich hartnäckig und tief in unserer Wesensverfasstheit verankert. Unsere Grundstimmung ist so etwas wie der Grundbass, der Grundton in unseren „musikalischen Seelenverhältnissen“ (Novalis), die allen unseren Regungen und Gefühlen, Wahrnehmungen und Erlebnissen eine eigene, beweil gestimmte Färbung verleiht. Ein depressiv oder negativ Gestimmter sieht alles pessimistisch, einem heiteren Menschen wirft auch schlechte Erfahrungen nicht aus der Bahn. Alles Leben hat seine Färbung, „Dasein ist je schon immer gestimmt“, hat Martin Heidegger festgestellt.

Auch wenn solche Grundstimmungen stark mit unserer Naturveranlagung zusammenhängen, sind sie doch beeinflussbar, bestimmbar. Unser Leben

beeinflusst auf Dauer unsere Grundstimmung – man kann eben erst depressiv werden. „Dauer schafft Seele“, die Kontinuität baut langsam an unserer Seele. Dies ist das Grundgesetz alles geistlichen Lebens, der Askese, der Einübung. Und dies ist auch die Grundintention alles inneren Betens, Einfluss auf diese Grundstimmung des Menschen zu bekommen, ja selbst zur Grundstimmung zu werden, die unser Leben durchzieht. Alles andere Beten bleibt an der Oberfläche und kann auf Dauer nicht andere Grundstimmungen verhindern, was dann in der Praxis bedeutet, dass ein Mensch trotz aller Frömmigkeit depressiv, schlechtgelaunt oder aggressiv ist.

### *Intensivierung*

Neben Stabilisierung und Kontinuität geht es bei der Verinnerlichung des Betens wie beim Zustand der weltlichen Verliebtheit auch um eine Intensivierung, eine leidenschaftliche Ergriffenheit durch Gott. Wir können Gott nicht be-greifen, aber wir können uns von ihm er-greifen lassen. Es geht um ein inneres leidenschaftliches Anhängen an Christus, ein inneres Ergriffensein von Gott. So spricht der hl. Benedikt in seiner Regel in Bezug auf Christus meist von *amor*, was eben als Übersetzung des griechischen *eros* eine leidenschaftliche, intensive Liebe meint, während er für die Liebe der Brüder zueinander, die gegenseitige

allgemeine Menschenliebe im Sinne der Sympathie, eher von der *caritas* spricht.<sup>4</sup> Es geht Benedikt in der Gottesliebe um ein inneres Ergriffensein, kein äußeres Verstehen, Sehen oder Bezogensein. Dieselbe Position vertritt der hl. Bonaventura:

*„... frage die Gnade, nicht die Lehre; die Sehnsucht, nicht den Verstand; das Stammeln des Gebets, nicht das Studium der Lesung; ... die Glut, nicht die Helligkeit; nicht das Licht, sondern das Feuer, das die Seele ganz entflammt... Dieses Feuer ist Gott selbst ...“<sup>5</sup>*

Diese intensive und kontinuierliche innere Grundhaltung des Gebets lässt sich mit dem hl. Bonaventura und dem hl. Augustinus als „Sehnsucht“ benennen, auf dessen Äußerungen zum Beten ich mich hier im Folgenden besonders beziehe.

### *Sehnsucht als Haltung des Betens*

Der Mensch ist für Augustinus ein Wesen voll Sehnsucht und so spricht Augustinus auch in Bezug auf das Beten mit Vorliebe von Sehnsucht: „*Deine Sehnsucht ist dein Gebet!*“<sup>6</sup> Sehnen ist solch eine Grundstimmung der Seele, es ist der „*Durst der Seele*“<sup>7</sup>. Das Sehnen ist überhaupt so etwas wie die Ausrichtung der Seele und zwar nach „vorne“, auf etwas das kommt, das sie haben möchte, das sie erwartet. Dadurch setzt Sehnsucht immer auch ein gewisses Nicht-

Haben, Noch-nicht-Sein voraus, wenn wir immer alles hätten, würde die Sehnsucht sterben. Dies stimmt aber nun mit der Grundstruktur des Glaubens überein, Glauben heißt ja nach dem Apostel Paulus ein Leben in der Hoffnung, *„Hoffnung aber, die man schon erfüllt sieht, ist keine Hoffnung“* (Röm 8,24). Denn Gott hat auf Erden für uns immer den Charakter des Noch-nicht-aber-bald, des Vorge-schmacks, der Ahnung, Glauben lebt in der Atmosphäre des Advents.

Sehnsucht ist aber auch die Grundstruktur des gesunden menschlichen Lebens überhaupt, denn das Leben verläuft in seiner Zeitverfasstheit immer nach vorne, wir leben immer auf Zukunft zu, niemals auf Vergangenheit. Ein Mensch, der sich immer mehr der Vergangenheit zuwendet, pervertiert, schlafft ab, wird depressiv, denn die Vergangenheit ist – zumindest irdisch gesehen – verloren. Die gesunde Seele lebt nach vorne, in Erwartung der Zukunft, in Sehnsucht. Christen sind nun Menschen, die prinzipiell auf Zukunft hin leben, auf eine absolute Zukunft, auf das Reich Gottes hin, das ist der zentrale Gesichtspunkt der Verkündigung Christi. Christen leben immer im Advent, in der ständigen Erwartung und Sehnsucht.

Alle Menschen sehnen sich nach etwas, nach Glück und Erfüllung, nach Leben. Dies unterscheidet Christen nicht von anderen. Aber Christen wollen die letzte große Erfüllung. Ihre

Sehnsucht richtet sich auf Gott aus und nicht auf vordergründige Inhalte, kleine Kompromisse. Aber auch Gläubige müssen ihre Sehnsucht immer wieder reinigen, damit ihre Sehnsucht nicht in der Welt aufgeht:

*„Unser ganzes Leben ist eine Übung in Sehnsucht. Aber nur in dem Maß, wie wir unsere Sehnsucht von der Liebe zur Welt freimachen, üben wir uns in heiliger Sehnsucht.“<sup>8</sup>*

Es geht also um die Sehnsucht, die sich auf Gott ausrichtet, um die heilige Sehnsucht.

Warum ist gerade die Sehnsucht die zentrale Prägung des Betens, der Gottesbeziehung, zunächst sogar mehr als die Liebe? Die Liebe braucht ein gewisses Maß der Erkenntnis des zu Liebenden. Die Sehnsucht richtet sich aber auch auf etwas, das nur geahnt wird, von dem man nur eine unbestimmte Vorstellung hat. Das aber entspricht eben der Verborgenheit Gottes, den ich nicht sehe, noch nicht richtig erkenne, von dessen Gegenwart ich aber eine unbestimmte Vorstellung, eine Ahnung habe, den ich als Leben, als Erfüllung erwarte. So begründet auch Augustinus die Präferenz für die Sehnsucht:

*„Weil ihr jetzt noch nicht sehen könnt, soll Sehnsucht eure Aufgabe sein. Das ganze Leben eines echten Christen besteht in heiliger Sehnsucht. Was du ersehnt, siehst du noch nicht. Aber die Sehnsucht schafft eine Empfänglichkeit in dir, ...“<sup>9</sup>*

Die Sehnsucht schafft eine Öffnung auf Gott hin, eine Empfänglichkeit oder Sensibilität. Sie dehnt und spannt unser Herz nach vorne, auf die große Erwartung zu, auf die große Hoffnung. Unsere Seele wird weit und gespannt: *„Durch diese Sehnsucht macht Gott unser Herz größer und dadurch, dass es größer wird, macht er es empfänglicher.“*<sup>10</sup>

Unser Herz wird offen, sensibel nicht nur für Gott, sondern überhaupt für seine Gaben, für seine ganze Schöpfung. Mit gespanntem Herzen lebt man wach und achtsam auf alles: *„So weitet Gott die Sehnsucht, indem er die Erfüllung aufschiebt. Durch die Sehnsucht weitet er die Seele, und indem er sie weitet, macht er sie aufnahmefähiger.“*<sup>11</sup> Die Sehnsucht führt so zur Vertiefung, zur echten existentiellen Aneignung des Gebets, die Sehnsucht ist die eigentliche Kraft des Gebets, die innere Flamme der heiligen Leidenschaft, die in der Ikonographie als brennendes Herz zum Symbol des hl. Augustinus wurde.

Diese Sehnsucht ist aber kein punktuell Geschehen, sondern kann immer mehr zu einer grundsätzlichen Haltung einer wachen und gespannten Seele werden, eine Art dauerhafter, untergründiger Ausrichtung unserer Seele, zu einer untergründigen Atmosphäre, die unsere Seele überhaupt spannt, färbt und so einen ganz anderen Grundton in unser ganzes Leben bringt. Die Sehnsucht muss zu einer

Art Grundstimmung, Grundhaltung unseres Lebens werden.

*„Deine Sehnsucht ist dein Gebet. Und wenn du dich unaufhörlich sehnst, so ist es ein immerwährendes Gebet. Nicht umsonst sagt der Apostel ‘Betet ohne Unterlass’. Aber können wir ohne Unterlass unsere Knie beugen, uns auf dem Boden ausstrecken oder unsere Hände erheben? Nein. Wenn wir auf diese Weise beten sollten, dann ist nach meiner Meinung unaufhörliches Beten unmöglich. Und doch gibt es ein fortwährendes inneres Gebet, und dieses Gebet heißt Sehnsucht.“*<sup>12</sup>

Es gibt also eine Art innere dauerhafte Haltung, die unser ganzes Leben durchdringt, die mit der Zeit unsere inneren Fasern, unsere Gefühls- und Wahrnehmungs-Spitzen in eine bestimmte Richtung wie auf einen Magneten ausrichtet, was dazu führt, dass wir gespannt, und aufmerksam sind, von einer inneren Kraft immer mehr durchformt. Dies ist nach Augustinus das innere Gebet. Allerdings muss man, auch wenn diese Sehnsucht langsam zu einer Haltung wird, sie immer wieder neu auch durch Gebets- und Sammlungszeiten anfachen. Es gilt also beides: diese innere Sehnsucht gibt unserem Gebet die innere Kraft und Leidenschaft, aber auch umgekehrt befördern die Gebetszeiten, in denen wir Gott loben, die innere Sehnsucht: *„loben ist sozusagen Nahrungsaufnahme. Je mehr du lobst, desto mehr Kraft gewinnst du...“*<sup>13</sup>

## *Innere Erfüllung*

Aber die innere Haltung der betenden Sehnsucht ist keine unruhige Sehnsucht, wie sie etwa in der weltlichen Liebe oft auftritt, vor allem bedingt durch die Ungewissheit, ob denn die Sehnsucht auch erfüllt, gestillt wird. Durch die Weitung, die Spannung der Seele wächst auch die Erfüllung der Seele mit. Die Weitung des Herzens ist auch schon die Freude, die Erfüllung, der Vorgesmack der kommenden Herrlichkeit. In diesem Sinne spricht auch – fast 1500 Jahre später als Augustinus – Johannes M. Vianney, der heilige Pfarrer von Ars, vom Gebet:

*„Meine Kinder, ihr habt ein enges Herz, aber das Gebet weitet es und macht es fähig, Gott zu lieben. Das Gebet gibt uns den Vorgesmack des Himmels, etwas vom Paradies steigt zu uns herab. Es lässt uns niemals ohne Süßigkeit zurück. Es ist Honig, der in die Seele fließt und alles versüßt. ... Das Gebet bewirkt, dass die Zeit schnell und mit solcher Freude voranschreitet, dass der Mensch die lange Dauer nicht merkt.“<sup>14</sup>*

Es ist auffällig, dass in der Schilderung der Gebeterfahrungen in der Tradition immer dieselben Begrifflichkeiten für die innere Erfahrung der Fülle Gottes wiederkehren. Mit „weitem Herzen“, „Süßigkeit“, „Freude“ hat schon der hl. Benedikt die Wirkungen des Gebets und der Gottesbeziehung beschrieben.<sup>15</sup>

Die Weitung und Dehnung der Seele in der Haltung der Sehnsucht schafft eine Empfänglichkeit und Sensibilität, alles wach und freudig aufzunehmen. Nur aus dieser Haltung heraus sind wir auch in der richtigen Stimmung, Gott zu loben, ihm das Gotteslob zu singen. Nur wenn wir erfüllt von Staunen und Faszination durch diese Welt gehen, können wir die Wunder Gottes preisen, können wir auch innerlich zustimmend den Lobpreis der Schöpfung singen. Und dieses äußere Gotteslob soll dann auch immer mehr zur inneren Haltung des Jubels, des Lobes und der Freude werden. Augustinus hat dies in wunderbaren Worten ausgedrückt: *„Unsagbar nämlich ist er. ... Und doch sollen wir nicht schweigen, was bleibt da übrig als zu jubeln, auf dass sich wortlos freue das Herz und die unmessbare Breite der Freude nicht ihre Grenze an Silben habe.“<sup>16</sup>*

Dies ist die Bestimmung des Menschen überhaupt, Gott zu loben, er ist das Bild, der Spiegel Gottes, in dem alle Dinge erst zu ihrer Fülle, ihrer Schönheit kommen. Nur der Mensch kann loben, und nur in unserem Lob, in unserem Staunen und in unserer Wahrnehmung werden die Dinge in ihrer von Gott gegebenen Vollkommenheit und Schönheit sichtbar. Es gibt keine Landschaft „an sich“, zur Schönheit der Landschaft kommt es erst im Blick der



Schönheit, im hymnischen Lobpreis der Schöpfung Gottes. Daher betont der hl. Franz von Sales: „*Alle Dinge sind um des Gebetes willen erschaffen*“.<sup>17</sup> In diesem Sinne sind wir berufen, mitzuwirken an der Schöpfung Gottes, an seinem Werk. Jeder Mensch ist nach Romano Guardini eine Ausgangsstelle des göttlichen Schaffens, unser ganzes Dasein ist eine Werkstatt, in der Gott schafft, sein Werk vollzieht, wenn wir es zulassen.<sup>18</sup>

### *Realitätsbezogenheit des Betens*

Dies mag zunächst ideal oder gar idealistisch klingen, weit weg von unserer Realität. Ideal ist es in der Tat, denn das Gebet hat mit Gott zu tun, idealistisch ist es aber nicht, denn das Gebet muss im Gegenteil einen starken Realitätsbezug haben. Realität bedeutet hier vor allem die eigene innere seelische Wirklichkeit. Die Spannkraft der Seele kann gerade nur aufrechterhalten werden, wenn unsere Seele auch zum anderen Ende wirklich gespannt ist, d.h. wenn wir ganz fest in unserer seelischen Realität verankert sind. Die Voraussetzung für das echte Gebet ist die nüchterne und ehrliche Selbsterkenntnis unserer Schwächen, Fehler, Charaktereigentümlichkeiten, auch Veranlagungen, die sich dann immer wieder im konkreten Leben in unseren Taten und unserem

Verhalten auswirken. Es geht um Selbsterkenntnis, sonst wird unser Gebet zur Heuchelei und wir selbst immer mehr zu „pharisäischen“ Phantasieexistenzen. Gerade aus dieser Verankerung in der authentischen Wahrheit unserer Seele und unseres Charakters entspringt das Gebet der Sehnsucht, das gerade betet, weil es in uns noch nicht so ist, wie es sein sollte. Unsere eigene seelische Wirklichkeit ist gewissermaßen das andere Ende, auf das unser Gebet immer ausgespannt, ausgerichtet ist, das uns immer das Noch-Nicht, das Nicht-Ideale, das Menschlich-Allzumenschliche im Gegensatz zum Göttlichen vor Augen hält.

Auch das bedarf der Übung, der Gewohnheit, den nüchternen Blick in den Spiegel im täglichen Rhythmus mitschwingen zu lassen. Da ist die tägliche Gewissenserforschung – für uns Mönche in der Komplet –, die den nüchternen Blick auf den vergangenen Tag richtet, da ist in gewissen regelmäßigen Abständen die Gewissenserforschung, Buße und sakramentale Beichte im Leben der Gläubigen vorgesehen. Die sakramentale Sündenvergebung hat dabei die herausragende Bedeutung, die das christliche Glaubensleben konstituierende Polarität des „*simul iustus et peccator*“ zu ermöglichen, d.h. dass ich im realistischen Bewusstsein meiner Schwächen mich dennoch ge-

tragen und angenommen weiß von Gott. Das Durch- und Aushalten dieser tiefen inneren Spannung von Schuldig- und Erlöstsein ist der existentielle Gradmesser eines authentisch gelebten Glaubens. Ohne diesen Glauben ist diese Polarität nicht durchzuhalten, was sich in modernen Verhaltenstendenzen durchaus bestätigt. Auf der einen Seite depotenzieren viele diese Polarität heute in einem - inzwischen auch von Psychologen diagnostizierten - narzisstischen Schema der Selbstverliebtheit, der Identifikation mit bestimmten Wunschbildern und Rollen und dem damit implizit vermiedenen nüchternen Blick in den Spiegel. Auf der anderen Seite steht das Phänomen der depressiven Grundstimmung oder Verzweiflung, das die Betroffenen - ohne die Erfahrung eines inneren Getragenseins trotz meiner Fehler - in der als aussichtslos empfundenen Konstitution der eigenen Veranlagung und Schwäche im permanenten Frust versinken oder höchstens noch den Weg in die Droge suchen lässt. Christliches Beten sucht keine Perfektion, aber Authentizität. Das ist gerade die neue Botschaft des Evangeliums, dass Gott sich nicht den Gerechten, sondern den Sündern und Kranken zuwendet. Ich kann in jedem Zustand immer noch zu Gott beten, „denn für Gott ist nichts unmöglich“ (Lk 1,37). Der entscheidende Verlust entsteht erst, wenn der

Kontakt mit Gott ganz abbricht, d.h. das Gebet verstummt. Genau dies macht den wesentlichen Unterschied zwischen Petrus und Judas in der entscheidenden Nacht der Verrate. Petrus bleibt im Kontakt mit Jesus, Judas nicht!

Dies bedeutet nicht, dass man nicht versuchen müsste, sich zu ändern, sich zu bessern. Man muss an seine Grenzen gehen, seine eigenen Grenzen kennen. Seine Grenzen erfahren kann man aber nur, wenn man einmal dort war. Gerade am Anfang des Weges sollte man sich etwas zumuten, bis an die Grenzen gehen, nur so komme ich zu einer authentischen Selbsterkenntnis, zur radikalen Erkenntnis meiner Fähigkeiten, aber besonders meiner Schwächen, meiner Bedingtheiten. Für die großen Existenzphilosophen Kierkegaard und Heidegger war es das Aushalten der Angst, das Stehen vor der großen Leere, dem Nichts, was dann in die Erfahrung des Getragenseins durch etwas ganz Tiefes in der Seele umschlägt, zum Glauben, zur tiefen Seinerfahrung. Nur das Stehen vor dem inneren Abgrund verschafft der Seele die entscheidende Spannkraft, in der sie dann das Getragensein durch die innere Kraft Gottes mehr und mehr erfährt. Und so findet die Seele im Laufe ihres Weges, ihrer Biographie ihr Maß, ihre Art die Spannung zu leben, ihre Weise des „*simul iustus et peccator*“.

## *Zweiter Teil: Leben mit Christus*

Diese Erfahrung, das Angenommensein durch Gott, die Vergebung der Sünden, ist nicht mehr allein im Rahmen der subjektiven Haltung des Betens möglich, die in gewissem Sinne auch andere Gläubige einnehmen könnten. Dies ist spezifisch nur möglich im christlichen Gebet, das eben die „objektive“ Komponente voraussetzt, die Antwort auf unsere Sehnsucht, die Annahme unseres Betens durch Christus. Die innere Erfüllung ist ganz Werk Gottes, ist allein aus Gnade. Seine Kraft erfüllt uns, seine Liebe wirkt in uns. Christus wohnt durch den Glauben in unserem Herzen, so dass wir in unserem Inneren durch seinen Geist an Kraft und Stärke zunehmen (Eph 3,16f.).

Dennoch ist dieser Christus nicht nur in mir, sondern gleichzeitig auch außer mir, er ist gleichzeitig der „objektive“ Christus, der mir in der Welt begegnet. Die Erfahrung Christi im Herzen ist eng verbunden, ja identisch mit der Erfahrung der Gegenwart Christi in der gegenständlichen Welt. Dies ist das Grundgeheimnis des christlichen Glaubens, das Geheimnis der Inkarnation. Christus hat sich in der Welt verleiblicht, erscheint auch in der Welt. Meine innere Erfahrung muss identisch sein mit der äußeren Begegnung mit dem Herrn. Dies ist das Grundgesetz des christlichen Gebets, das sich nicht

nur an einen transzendenten Gott wendet und sich auch nicht auf eine rein innerlich-mystische Gotteserfahrung beschränken will. Die innere Erfahrung begegnet gleichzeitig in der äußeren.

Die Liturgiekonstitution des Zweite Vatikanischen Konzils benennt diese besonderen Gegenwartsweisen Christi in der Welt:

*„Um dieses große Werk (der Erlösung) voll zu verwirklichen, ist Christus seiner Kirche immerdar gegenwärtig, besonders in den liturgischen Handlungen. Gegenwärtig ist er im Opfer der Messe, sowohl in der Person dessen, der den priesterlichen Dienst vollzieht ..., wie vor allem unter den eucharistischen Gestalten. Gegenwärtig ist er mit seiner Kraft in den Sakramenten ... Gegenwärtig ist er in seinem Wort ... Gegenwärtig ist er schließlich, wenn die Kirche betet ...“<sup>19</sup>*

Christus begegnet uns also prinzipiell in der Welt, da er durch seinen Leib, der die Kirche ist, in dieser Welt anwesend ist. Besonders begegnet er uns aber in der heiligen Eucharistie und hier nochmals besonders – also eine ganz starke Verdichtung von Gegenwart – im allerheiligsten Altarsakrament der eucharistischen Gestalten. Er begegnet uns weiterhin in den anderen Sakramenten und er begegnet uns im verkündigten und gebeteten Wort Gottes. Daraus ergeben

sich die Grundformen des christlichen Gebets, in dem die innere Haltung des Betens sich verbindet mit der Form der Gegenwart Christi in der Welt.

### *Gebet und Eucharistie*

Wenn die erste und besondere Form der Gegenwart Christi nach der Lehre der Kirche in der Eucharistie zu sehen ist, dann ist auch von einem besonderen Zusammenhang zwischen Eucharistie und Gebet auszugehen, der sich in der gegenseitigen Verstärkung der Intensität ausdrückt. So erhält einerseits erst durch das Gebet und die Anbetung die Eucharistie für die Gläubigen die wirkliche innere Vertiefung, wie es Papst Benedikt in seinem Liturgie-Buch festhält: die „*Kommunion erreicht ihre Tiefe nur, wenn sie getragen und umfassen ist von der Anbetung*“.<sup>20</sup> Andererseits wird durch die „äußere“ Gegenwart Christi im Altarsakrament gleichzeitig die „innere“ Anwesenheit in den Herzen der Gläubigen bewirkt oder gestärkt, was durch die Teilnahme und vor allem dann die Kommunion der heiligen Gaben geschieht. So heißt es dementsprechend im Priesterstillgebet der byzantinischen Basilisliturgie vor der Kommunion: „*Und wenn wir diese (die heiligen Gaben) würdig aufgenommen haben, wohnt Christus in unserem Herzen, und wir werden ein Tempel des Heiligen Geistes.*“<sup>21</sup>

Wenn dann diese Gegenwart nach dem Konzil nochmals „vor allem“ unter den eucharistischen Gestalten zu glauben ist, dann erhält die eucharistische Anbetung eine besondere Dignität unter den Weisen christlichen Betens. Die innere Erfahrung muss auf die objektive Gegenwart des in der Welt inkarnierten Gottes ausgerichtet sein, aber umgekehrt muss diese Gegenwart Christi auch in uns ankommen, muss im Herzen erfahren, verspürt werden.

Die einmaligen Initiations- und Lebensstands-Sakramente haben für das alltägliche Gebetsleben natürlich keine den kontinuierlich empfangenen Sakramenten von Buße und Eucharistie vergleichbare Bedeutung. Entscheidend für das christliche Gebet ist nun vor allem die Gegenwart Christi in seinem Wort, so dass das christliche Gebet meist überhaupt gesprochenes Gebet meint.

Zuvor sei noch eine Anmerkung zu anderen Formen der Gegenwart Christi in der Welt und ihrer Verbindung zum Gebet eingefügt. Eine im Westen nicht so wesentliche Bedeutung kommt der Gegenwart Christi in seinem Bild zu, d.h. in der Form, der Gestalt, die er in der Inkarnation angenommen und in seinem Bild hinterlassen hat. In der Ostkirche spielt dies eine immense Rolle, so dass man bei der Ikontheologie fast von einer sakramentalen Anwesenheit Christi in seinem Bilde sprechen

kann und daher vor Ikonen, d.h. vor dem gegenwärtigen Christus gebetet wird. Das verehrende Schauen der Ikone ist schon Gebet. Eine solche Intensität hat das Bild im Westen normalerweise nicht erreicht. Ausnahmen sind die Gnadenbilder, wo sich das Gebet ganz intensiv mit dem Bilde verknüpft, wo so etwas wie eine Verdichtung der Anwesenheit Christi – oder vor allem auch der Gottesmutter – im Bilde geglaubt wird. Man begibt sich betend, oft auf längerer Wallfahrt, zu diesem Bilde, man verweilt dann anbetend vor ihm. Allerdings hat sich dies im Westen nicht in der Lehre und der Theologie der Kirche niedergeschlagen und bleibt der persönlichen Spiritualität der einzelnen Gläubigen überlassen. Dies gilt auch für die persönlichen Präferenzen für bestimmte „private“ Kruzifixe, Ikonen, Bilder, mit denen sich das persönliche Gebet oft verbindet.

Ebenso sei die Gegenwart Christi im Anderen kurz erwähnt, vor allem im Leidenden und Armen: *„Amen, ich sage euch: Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan!“* (Mt 25,40). Damit wird jede Form von sozialem Engagement, jeder Dienst am Nächsten als Begegnung mit Christus und damit in gewissem Sinne als Gebet ausgewiesen. Primär versteht man unter Gebet aber die sprachlich gefasste Weise des Betens.

### *Das christliche Gebet als das Sprechen mit Gott und in Gott*

Wenn man das Gebet als Gespräch mit Gott versteht, so hat das Christentum im Anschluss an das Judentum zum Gebet als sprachlich formulierter Kontaktpflege zum Unbedingten einen besonders starken Bezug, da die Offenbarung Gottes, also die Eröffnung der Beziehung zum Menschen durch Gott, ebenfalls primär sprachlich geschieht: das Wort Gottes, die Heilige Schrift. Gott muss sich zuerst öffnen, damit es überhaupt eine Beziehung geben kann: Immer wieder zeigt dies die Schrift, bei Abraham, Moses, David, den Propheten und dann den Aposteln. Insofern ist das Beten als Haltung immer schon abhängig von der objektiven Offenbarung Gottes in der Welt. Die Offenbarung und der Glaube an Gott ist die Voraussetzung des Gebets. In der Zeit der Kirche ist diese Offenbarung im Sinne des Ergehens des Wortes Gottes an die Menschen durch die mediale Form der Heiligen Schrift, d.h. in der geistlichen Lesung oder in der Verkündigung des Wortes im Gottesdienst gegeben. *„Dein Gebet ist Sprechen zu Gott. Wenn du liest, dann spricht Gott zu dir. Wenn du betest, dann sprichst du zu Gott.“*<sup>22</sup>

Gottesbeziehung zeigt sich also als Gespräch, als Kommunikation. Das Medium der Kommunikation, das Wort oder die Schrift, haben also etwas mit Gott zu tun, sind nicht zufällig auf Gott

hin. Der moderne kommunikationstheoretische Leitsatz „*The medium is the message!*“ gilt gerade auch für Gott. Er ist für uns Wort, sein entscheidender Ausdruck ist das Wort, der *Logos*. Die Schrift ist also kein Gott fremdes Medium, das ihn entstellen, verfremden würde, sondern hat etwas mit seinem Wesen zu tun. Das innere Wesen Gottes ist selbst Gespräch, Kommunikation, Beziehung. Er ist der dreifaltige Gott, der Gott, der in sich Gespräch, Beziehung ist. Gott, der Vater, spricht sein Wort aus, den Sohn, dieser antwortet dem Vater in seiner Hingabe und seinem Gehorsam und dieses Gespräch in Liebe ist der Heilige Geist: das Aussprechen des Wortes, die Schöpfung – „*das Wort war bei Gott und alles ist durch das Wort geworden!*“ (Joh 1) –, und die Heimholung des Wortes, die Erlösung. Dies ist das Aus- und Einatmen des göttlichen Lebens, die innere Atmung, das innere Leben Gottes und dieser Atem ist der Geist (die alten Sprachen benennen diesen Heiligen Geist sinnträchtig vom Grundwort des Atems her: *pneuma, spiritus*).

Jedes echte christliche Beten bedeutet ein Eintreten in dieses innere Leben der Gottheit, in diesen inneren Atem, deswegen ist jede christliche Beten nur im Heiligen Geist möglich.

Durch die Taufe gehören wir dem dreifaltigen Gott an und sind als Glieder der Kirche Glieder am Leib Christi. Christus und wir bilden den ganzen

Christus, Haupt und Leib. Deshalb sprechen wir im christlichen Gebet letztlich mit einer Stimme, der Stimme Christi, d.h. wir zitieren die Worte Gottes, wir rezitieren die Heilige Schrift. Denn Christus ist letztlich die Zusammenfassung der Schrift, er ist das *eine* Wort, in dem die ganze Schrift, die ganzen Worte Gottes enthalten sind, die Heilige Schrift ist umgekehrt für Christen nach dem östlichen Kirchenvater Nikolaus Kabasilas nichts anderes als eine „Darstellung Christi“.<sup>23</sup> Daher verwendet die Kirche in ihrem offiziellen Gebet vorwiegend Texte der Bibel, vor allem die Psalmen. Denn die Psalmen sind nach der Auslegung des heiligen Augustinus und der anderen Väter entweder Aussprechen des Wortes durch den Vater, also Worte über Christus, oder Gebet des Sohnes an den Vater, die Hingabe und Antwort des Wortes. So wäre etwa gleich der erste Psalmvers – „*Selig der Mann, der nicht dem Rat der Gottlosen folgt*“ – „*von unserem Herrn Jesus Christus zu verstehen*“,<sup>24</sup> ebenso die klassische Aussage in Psalm 2: „*Mein Sohn bist Du, heute habe ich Dich gezeugt!*“ Dagegen antwortet in Psalm 3 der Sohn dem Vater: „*Ich habe zum Herrn mit meiner Stimme gerufen. Er hat mich von seinem heiligen Berge erhört. Ich lege mich nieder und schlafe ein und steh wieder auf, weil der Herr mich hält.*“ Dieser Vers Davids ist aus der Person Christi zu verstehen, denn „*dies fügt sich leichter dem Leiden und der*

*Auferstehung des Herrn an, als jener überlieferten Erzählung, in der es heißt, dass David vor dem Antlitz seines ihn bekämpfenden Sohnes floh.*<sup>25</sup>

In dieser Weise stellen uns die Psalmen in das Gespräch zwischen Vater und Sohn, in die innere göttliche Beziehung. Christliches Gebet vollzieht sich so in, durch und zu Christus.

Neben den Psalmen sind weitere Gebete zu nennen, an erster Stelle die Grundgebete des Vaterunsers und des Ave Maria. Ihnen eignet eine hohe Dignität, da sie vor allem Worte des Neuen Testaments beinhalten. Sie können hier für ein kurzes Fazit stehen, da sie das Gesagte zusammenfassen.

Das *Vaterunser* ist ganz Gebet der Sehnsucht, der Erwartung, der Bitte um das jetzige oder baldige Eintreten der sehnsüchtig erhofften Wünsche, aber schon bestimmt gerichtet an den christlichen Gott, der eben „Vater“ ist, d.h. der sich in seinem Sohn Jesus Christus endgültig offenbart hat. Die Sehnsucht als Haltung des Betens ist nicht mehr unbestimmt, sondern hat den gefunden, an den sich alle Bitte richtet, der Gott, der die Bitte erfüllt und die Sehnsucht stillt (Mt 7,7 f.). Dabei lassen sich die Bitten in die göttlich-heilsgeschichtlichen („*dein*“) – *dein Name werde geheiligt, dein Reich komme, dein Wille geschehe* – und in die menschlich-persönlichen („*uns*“) – *unser tägliches Brot gib uns, vergib uns die Schuld, führe uns nicht in Versuchung* – einteilen, so dass die gott-

menschliche Ganzheit des christlichen Betens, die „subjektive“ und „objektive“ Dimension des christlichen Gebets, deutlich zum Ausdruck kommt.

Ähnliches gilt für das *Ave Maria*. Der erste Teil beschreibt das *göttliche* Heilswerk, die Inkarnation, die der Engel überbringt – „*Gegrüßet seist du Maria, voll der Gnade, der Herr ist mit dir!*“ (Lk 1,28) –, und das Preisen des göttlichen Wirkens durch Elisabeth – „*Du bist gebenedeit unter den Frauen und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes!*“ (Lk 1,42). Dazu steht im Zentrum des Gebets der Gottesname „*Jesus*“, den der Engel ausdrücklich nennt (Lk 1,31). (An diesen Gottesnamen werden dann im Rosenkranz einzelne Taten des heilsgeschichtlichen Wirkens Gottes angefügt). Der zweite Teil ist dann wieder ganz dem Gebet der Gläubigen, der persönlichen Sehnsucht des Beters vorbehalten: „*Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder!*“

So zeigen beide Grundgebete der Kirche nochmals die Struktur des christlichen Gebets auf.

Dazu kommt nun das sprachlich formulierte Gebetsgut der christlichen Tradition mit seinem Schatz an Hymnen, Litaneien, Andachten, Liedern und Gebeten, die oft auf die Schrift bezogen bleiben. Neben diesem Reichtum der vorformulierten Rede mit Gott steht insgesamt die Möglichkeit des freiformulierten Gebets. Im Gottesdienst sind dafür die Fürbitten vorge-

sehen, die die konkreten Anliegen der Gemeinde ausdrücken, im persönlichen, „privaten“ Gebet ist diese Möglichkeit unausschöpfbar, die jeweiligen Sorgen, Anliegen, Bedürfnisse des einzelnen Beters können dabei noch formuliert oder auch einfach assoziativ gedacht werden.

Typologisch davon zu unterscheiden bleiben noch Formen des inneren Gebets, die stark an die Haltung des Betens im ersten Teil anknüpfen, die da-

bei aber auf eine sprachliche Formulierung entweder ganz verzichten - im Sinne der Versenkung in Gott und der Meditation - oder auf eine rudimentäre Formelsprache zurückgreifen, die die Versenkung in die innere Haltung unterstützen soll (Jesus- oder Herzensgebet). Auch hier gibt es – vor allem seit der Beeinflussung des christlichen Betens durch Methoden der fernöstlichen Versenkung und Meditation – die unterschiedlichsten Formen. ■

---

<sup>1</sup> J. Ratzinger (Papst Benedikt XVI.), *Der Geist der Liturgie. Eine Einführung*, Freiburg 2006, 66.

<sup>2</sup> Auslegung der Psalmen 30, 4 (PL 36, 249).

<sup>3</sup> Vgl. dazu O.F. Bollnow, *Das Wesen der Stimmungen*, 8. Aufl. Frankfurt/M. 1995.

<sup>4</sup> Vgl. etwa Benediktusregel 72, 8f.: hier steht direkt die Gottesliebe (*amor Dei*) und die brüderliche Liebe (*caritas fraternitatis*) gegenüber.

<sup>5</sup> Bonaventura, *Der Weg des Geistes zu Gott*, Cap 7, 4.

<sup>6</sup> Auslegung der Psalmen 37,14 (PL 36, 404).

<sup>7</sup> Auslegung der Psalmen 62, 5 (PL 36, 750).

<sup>8</sup> Augustinus, *Traktat zum Johannesbrief 4*, 6 (PL 35, 2008f.).

<sup>9</sup> Ebd.

<sup>10</sup> Ebd.

<sup>11</sup> *Traktat zum Johannesbrief 4,6* (PL 35, 2009)..

<sup>12</sup> Auslegung der Psalmen 37,14 (PL 36, 404).

<sup>13</sup> Auslegung der Psalmen 99,17 (PL 37, 1281).

<sup>14</sup> Joh. M. Vianney, *Aus einer Katechese über das Gebet*, in: A. Monnin, *Esprit du Curé d’Ars*, Paris 1899, 87f.

<sup>15</sup> Die Benediktusregel, Prolog 49.

<sup>16</sup> Auslegung der Psalmen 32,8 (PL 36, 283).

<sup>17</sup> Zit. nach H. Bremond, *Das wesentliche Gebet*, Regensburg 1939, 40.

<sup>18</sup> *Vorschule des Betens*, 2. Aufl. Einsiedeln / Zürich 1948, 197.

<sup>19</sup> Art. 7

<sup>20</sup> Joseph Ratzinger (Papst Benedikt XVI.), *Der Geist der Liturgie*, 78.

<sup>21</sup> *Priesterstillgebet während der zweiten Bittekenie vor dem Vaterunser*.

<sup>22</sup> Augustinus, *Auslegung der Psalmen 85,7* (PL 37, 1086).

<sup>23</sup> Zit. nach E. Bianchi, *Dich finden in Deinem Wort. Die geistliche Schriftlesung*, Freiburg 1988, 31.

<sup>24</sup> Augustinus, *Auslegung der Psalmen 1,1* (PL 36, 67).

<sup>25</sup> *Auslegung der Psalmen 3,1* (PL 36, 72).