

Hans Buob

# Tür nach Innen

Wege zum Inneren Gebet

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
<b>1 Einführung in das christliche Beten</b>	<b>8</b>
1.1 Das Lebensmodell Jesu	8
1.1.1 Was sagt Jesus	9
1.1.2 Was zeigt Jesus	12
1.1.3 Gebet als Lebenshingabe	13
1.2 Grundhaltungen im Gebet	15
1.2.1 Ehrfurcht	15
1.2.2 Andacht	18
1.2.3 Vertrauen	20
1.2.4 Beharrlichkeit	21
1.2.5 Hingabe an Gottes Willen	24
1.3 Die unterschiedlichen Gebetsweisen	26
1.3.1 Fundamentale Voraussetzungen des Gebets	26
1.3.2 Der Gebetsweg in 8 Stufen	28
1.3.3 Die Seelenburg der Hl. Theresia von Avila	30
1.4 Gebetsschwierigkeiten	34
1.4.1 Versuchungen im Gebet	37
1.4.2 Zerstreungen im Gebet	45
1.4.3 Das Leiden der Gefühllosigkeit – Trockenheit im Gebet	48
1.4.4 Das Leiden der Langeweile	50
1.4.5 Das Leiden des Widerwillens	51
1.4.6 Die stumme Seele	53
1.4.7 Der stumme Gott	54

<b>2</b>	<b>Der Weg zum Inneren Gebet</b>	<b>58</b>
2.1	Mündliches Gebet . . . . .	58
2.1.1	Betrachtendes Gebet . . . . .	60
2.2	Betrachtung . . . . .	62
2.2.1	Grundsätze für die Betrachtung . . . . .	62
2.2.2	Verschiedene Wege der Betrachtung . . . . .	68
2.3	Affektives Gebet . . . . .	73
2.4	Gebet der Einfachheit . . . . .	78
2.4.1	Kennzeichen und Wirkungsweise des Gebets der Einfachheit . . . . .	79
2.4.2	Unterscheidung der persönlichen Gebetsstufen . . . . .	87
2.4.3	Regeln beim Übergang zum Gebet der Einfachheit . . . . .	89
<b>3</b>	<b>Die Erfahrung des Inneren Gebets</b>	<b>96</b>
3.1	Das Innere Gebet . . . . .	96
3.1.1	Das Wesen des Inneren Gebets nach Thomas von Aquin . . . . .	96
3.1.2	Das Innere Gebet nach Theresia von Avila . . . . .	98
3.1.3	Ganzhingabe und Inneres Gebet nach Madame Guyon . . . . .	106
3.1.4	Die Nacht der Sinne nach Johannes vom Kreuz . . . . .	109
3.2	Verhaltensregeln für das Innere Gebet . . . . .	115
3.2.1	Die Bedeutung der Trockenheit im Inneren Gebet . . . . .	115
3.2.2	Natürliche Ursachen innerer Dürre . . . . .	117
3.2.3	Inneres Gebet als Hinführung zur Beschauung . . . . .	122
3.2.4	Die Bedeutung der Sammlung im Inneren Gebet . . . . .	126

## Vorwort

»Zu wem sollen wir gehen? Nur du hast Worte des ewigen Lebens« (vgl. Joh 6,68). Die Frage des Petrus ist auch heute die Frage vieler. Nicht wenige scheitern im Gebet, weil sie niemanden haben, der sie führt. P. Buob zeigt uns einfach und klar Wege des Dialogs Gottes mit uns: Vom Denken über Gott begleitet er uns zum Sein in Gott. Schritt für Schritt, immer tiefer in die Herzensmitte Gottes, führt er uns auf dem Weg nach innen wie einer, der diesen Weg selbst schon angetreten hat. Er beschreibt die Schwierigkeiten und Versuchungen, aber auch die großen Freuden, die ein solcher Weg mit sich bringt.

Was die Nahrung für den Leib, ist das Gebet für die Seele. Am Übergang zum neuen Jahrtausend drückt Johannes Paul II. dieses Kernprinzip unseres Lebens mit Gott so aus: »Im Gebet entwickelt sich jener Dialog mit Christus, der uns zu seinen engsten Vertrauten macht: ›Bleibt in mir, dann bleibe ich in euch‹ (Joh 15,4). Diese Wechselseitigkeit ist der eigentliche Kern, die Seele des christlichen Lebens« (Apostolisches Schreiben »Novo Millennio Ineunte« Nr. 32). Noch einfacher sagt Mutter Teresa: »Gott spricht in der Stille unseres Herzens und wir hören zu. Und dann – aus der Fülle unseres Herzens – antworten wir. Das ist Gebet.« Mein Wunsch für dieses Buch: daß es Menschen von heute den Zugang zum Herzen Gottes erleichtert.

Hochaltingen im Juli 2001, zum Fest des Hl. Ulrich

Dr. Leo-M. Maasburg



**H**err, wir bitten Dich wie die Jünger: Lehre uns beten.  
Führe Du uns hinein in das Geheimnis Deines Wesens,  
das Du uns gerade im Gebet eröffnen willst.

Lehre uns, auf Dich zu hören im Gebet,  
damit wir Dein Wort wahrnehmen.  
Laß uns Dich nicht irgendwo außerhalb suchen,  
wo Du doch in uns auf uns wartest.  
Laß uns Dich suchen im Allerheiligsten unseres Herzens,  
dort, wo Du in uns Wohnung genommen hast  
seit unserer Taufe.

Laß unser Beten immer mehr wachsen  
und zu einem Zwiegespräch des ganzen Tages werden,  
ein Verharren bei Dir in der Stille des inneren Tempels,  
auch wenn wir von Menschen und Lärm umgeben sind.  
Herr, lehre uns beten.  
Amen.

# 1 Einführung in das christliche Beten

## 1.1 Das Lebensmodell Jesu

Zur Einleitung eine ganz schlichte Frage: Was lehrt Jesus über das Gebet? Was sagt er dazu? Was zeigt er uns? – Welche *Grundhaltungen* lassen sich dabei erkennen?

Zum Wachstum im Gebet gehört Kenntnis: Kenntnis über die Prozesse, die sich im Innersten des Menschen ereignen. Im Gebet ereignet sich dauernd *Verwandlung des Menschen* immer mehr in das Bild und Gleichnis Gottes. Gebet ist nicht einfach eine Unterhaltung mit Gott, wie etwa ein Gespräch unter Menschen. Das Gebet und alles geistlich-religiöse Tun hat immer nur ein Ziel: Gott mehr zu lieben. Auch das anfängliche »sich von Gott lieben lassen«, befähigt mich letztlich dazu, selbst mehr zu lieben – nicht bloß mehr zu erkennen, sondern mehr zu lieben. Für diesen Prozeß der Umwandlung des gesamten Menschen sind bestimmte Regeln Voraussetzung.

Wenn das Licht des Göttlichen in das geschöpfliche Dasein einbricht, kann das unmöglich eine Sache des Augenblicks sein, denn sonst würden wir sterben. Niemand kann Gott schauen, ohne zu sterben (vgl. Ex 33,20). Würden wir das, was Gott als Abschluß und Höhepunkt – auch schon in diesem Leben! – schenkt, das übernatürliche Gebet, würden wir das in einem Augenblick empfangen, wir könnten es nicht ertragen. Unsere menschliche Natur würde das nicht aushalten. Gebet ist nicht etwas rein Äußerliches, *Gebet geht an die Substanz*. Ich lasse Gott an die Substanz heran. Ich lasse Gott in mein Inneres. Es bedarf unwahrscheinlicher Umwandlungsprozesse bis in den innersten Kern meines Seins, bis ich die ganze Fülle des dreifaltigen Gottes in mir aushalte, bis die Einheit – die Gemeinschaft mit der Person des Vaters, mit der Person des Sohnes, mit der Person des Hl. Geistes – in einem unaufhaltsamen Austausch möglich wird. Dazu muß der ganze Mensch umgewandelt werden.

Das wollen wir in den einzelnen *Stufen des Gebets* durchbetrachten; z. B. die Gebetsdürre, eine ganz entscheidende Zeit, wo das ausgetrocknet wird, was höhere Gnade überhaupt nicht aushält: das Gefühl. Das Gefühl würde uns zum Platzen bringen, es würde uns zerreißen. Wieviele Menschen haben schon – durch einen unerwarteten Gnadenstrom überwältigt – ausgerufen: »Lieber Gott, hör auf, das halte ich nicht aus!« Wir halten es nicht mehr aus – auch körperlich. Deshalb muß, was die höhere Gnade – diesen »Einbruch« des Göttlichen in unser Leben – nicht aushält, im Laufe des Lebens verwandelt werden. Das geschieht hauptsächlich in den zwei Dürrezeiten: der »Nacht der Sinne« und erst recht in der »Nacht des Geistes«, wie der spanische Mystiker Johannes vom Kreuz diese Phasen genannt hat. Für das Wachstum im Gebet ist es unentbehrlich, die Lebensprozesse, die im Gebet vor sich gehen, von Anfang an wahrzunehmen.

### 1.1.1 Was sagt Jesus

Zunächst führt das noch nicht zu »Höhenflügen«, sondern zur ganz schlichten Frage: Was sagt uns Jesus über das rechte Beten?

#### »Betet allezeit«

Jesus sagt: »Ihr sollt allezeit beten und nicht nachlassen« (vgl. Lk 18,1). Die kirchliche Tradition bezeichnet diese Haltung als »Wandel in der Gegenwart Gottes«. Viele entdecken in sich die Sehnsucht, immer in der inneren Gemeinschaft mit Gott zu stehen. Gleichzeitig spüren sie: »Ich kann es nicht!« Aber der Herr sagt: »Ihr sollt allezeit beten«. Und wenn er es sagt, dann muß eine Chance bestehen, daß das möglich ist. Aber wiederum nicht von heute auf morgen. Wir brauchen dazu 70, wenn es hoch kommt 80 Jahre, sagt der Psalmist (vgl. Ps 90,10).

Es geht nicht darum, nur gelegentlich zu beten. Jesus verlangt ein ständiges Gebet als die große Selbstverständlichkeit. Dazu muß ich irgendwo beginnen. Und ich muß wissen, *wie* ich beginne. Dabei wird auch leise angedeutet, daß solches Gebet nicht immer Freude und Seligkeit ist. Das sagt Jesus selber, denn sonst würde niemand in die Versuchung kommen, darin »nachzulassen«.



### »Vater unser im Himmel«

Weiter lehrt Jesus, daß sich unser Beten mit dem Inhalt der Vaterunser-Bitten decken muß: »Jedesmal wenn ihr betet, dann sprecht: Vater unser im Himmel« (vgl. Mt 6,9; Lk 11,2). Jedes Gebet muß im Zusammenhang mit dem Inhalt des Vaterunser stehen. Es muß etwas mit der Verherrlichung Gottes zu tun haben. Bloßer Egoismus ist kein Gebet. Wenn ich mich für Gott nur interessiere, weil ich hin und wieder für anstehende Schwierigkeiten einen »Problemlöser« brauche, so ist das kein Gebet. Das hat mit dem Vaterunser nichts zu tun. Im Vaterunser geht es um die Ehre Gottes, dort steht Gott an erster Stelle. Und wir hören im Gebet immer auf, wo es um Gott geht und nicht mehr um uns. Wir müssen unser Beten immer darauf prüfen: Steht es im Einklang mit dem Vaterunser?

### »Wachet und betet«

Am Ölberg mahnt Jesus die schlafenden Jünger: »Wachet und betet«. Warum? – »Damit ihr nicht in Versuchung fallet«<sup>1</sup> (vgl. Mt 26,41; Mk 14,38). »Fallen« bedeutet biblisch »Christus verlieren«, zumindest sich ein Stück weit von ihm zu entfernen. Das umschließt immer höchste Gefahr, nämlich die Möglichkeit, ihn zu verleugnen, wie es ein Petrus getan hat; oder ihn zu verraten, wie es ein Judas getan hat, und damit selbst unterzugehen. Deshalb: »Wachet und betet«.

Damit sagt der Herr: Wenn du wachst und betest, kann dir manche Versuchung erspart bleiben. Versuchungen sind ein Bestandteil geistlichen Lebens. Man kann sogar sagen: Geistliches Leben »braucht« Versuchungen. Selbst Jesus wurde vom Geist in die Wüste geführt, »damit er vom Teufel versucht werde« (vgl. Mt 4,1). Gott selbst kann nicht versuchen (vgl. Jak 1,13). Versuchung dient der Stärkung, dem inneren Wachstum. Aber sie ist gefährlich, ich kann darin fallen. Hätte Petrus am Ölberg gebetet statt zu schlafen, dann wäre er nicht in der Versuchung gefallen. »Wachet und betet«, dann kann uns manche Versuchung vielleicht erspart bleiben. Wenn ich aber weder wache noch bete, bleibt Gott nichts anderes übrig, als mich in diese Form der Entscheidung zu führen, damit überhaupt Wachstum möglich ist.

---

<sup>1</sup> »In Versuchung fallen« kann heißen, in die Versuchung zu fallen (d. h. in Versuchung zu geraten) oder in der Versuchung zu fallen (d. h. ihr zu erliegen).

## »Nur durch Gebet und Fasten«

Als die Jünger den besessenen Knaben nicht heilen konnten, sagte Jesus: »Diese Art von Dämonen vertreibt man nur durch Gebet und Fasten« (vgl. Mt 17,21; Mk 9,29)<sup>2</sup>. Wieder ein Aspekt der Größe und der Macht des Gebets. Dämonische Macht und Verfallensein an das Böse wird nicht durch menschliches Können gebrochen und nicht einmal durch die große Berufung auf Christus. Sie verlangt vielmehr ein besonders tiefes *Eingebettetsein der Seele*, die solche Befreiung verrichten will, *in Gottes Wesen und Herrlichkeit*. Das ist Gebet. Das geschieht im Sich-frei-Machen von allem belastenden, den Geist beschwerenden Irdischen. Ich löse mich los und wende mich Gott zu. Das geschieht ebenso durch Fasten. Wir haben vom Fasten vielfach einen zu engen Begriff: nichts Essen, nichts Trinken. Das ist auch ein Fasten. Aber denken wir einmal daran, was der Prophet sagt vom »Fasten, das Gott gefällt: Witwen unterstützen, Waisen helfen« (vgl. Jes 1,17; Jes 58,5–10). Dort werden lauter Werke der Barmherzigkeit gezeigt. Jeder muß sich also überlegen, wo er fasten sollte. Mit welchen Sinnen soll ich fasten? Mit welchen Sinnen werde ich am meisten von Gott weggetrieben? Mit den Augen, mit den Ohren oder dem Gaumen? Da beginnt das wahre Fasten. Wenn ich überall herumglotze und alles gesehen und gehört haben muß, aber dann am Freitag einmal irgendetwas nicht esse, was bringt dieses Fasten? Ich muß zuerst einmal mit jenen Sinnen fasten, die mich am meisten von Gott wegbringen.

Der Sinn des Fastens ist, mich dort vom Irdischen zu entfernen, wo es mich wegzieht vom Himmlischen – ganz bewußt! Damit ist nichts gegen das Fasten bei Wasser und Brot gesagt, aber wichtig ist, daß das Fasten wirklich wegführt von dem, was mich zu Gott hindert, damit ich für ihn frei werde. Fasten, *sich hineingeben in Gott*, daraus erwächst wahres Gebet, Befreiung, Freude. Auch die Freude hat Jesus für das Gebet verheißen: »Bittet, damit eure Freude vollkommen sei« (vgl. Joh 16,24). Soweit einige Gedanken, was Jesus über das Gebet sagt.

---

<sup>2</sup>In der Einheitsübersetzung der Hl. Schrift sind beide Stellen in der hier zitierten Form nur als Fußnote enthalten.

### 1.1.2 Was zeigt Jesus

Jesus spricht nicht nur über das Gebet, Jesus *zeigt* auch selbst, daß man beten soll und wie man beten soll. Er sagt: »Ich habe euch ein Beispiel gegeben« (Joh 13,15) und: »Folget mir nach« (vgl. Mt 4,19; Mk 1,17). Dieser Vorbildcharakter gilt uneingeschränkt für sein ganzes Leben. »Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben« (Joh 14,6). Mit den Worten des Hl. Vinzenz Pallotti<sup>3</sup> heißt das: »Modellum nostrum Christus est« – »Jesus Christus ist in allem unser Modell«. Jesus ist in allem für mich verbindlich: Weg, Wahrheit, Leben. Er ist das Maß.

Wenn Jesus so sehr betont, daß er alles vom Angesicht des Vaters abliest und nichts tun kann, was er nicht auch den Vater tun sieht (vgl. Joh 5,19; 5,30), dann spüren wir, was eigentlich Gebet sein soll: »Ablesen«, was der Vater will. Und wenn Jesus will, daß wir vollkommen seien wie der Vater im Himmel vollkommen ist (vgl. Mt 5,48; Lk 6,36), dann ruft er uns damit auch ganz eindeutig zum *Mitbeten mit ihm*, zum Beten, wie er es tut, auf. Denn er zeigt die wahre Vollkommenheit. Dazu ist er unser Grundmodell. Und was zeigt er uns?

#### Allein auf dem Berg

Jesus ging oft allein auf einen Berg, um dort zu beten (vgl. Mt 14,23; Mk 6,46; Lk 6,12). Das ist nicht gegen das gemeinsame Gebet gerichtet. Beides ist wichtig. Beten wir nur in Gemeinschaft, werden wir merken, es fehlt etwas. Es kommt eine Sehnsucht auf, *in die Einsamkeit mit Gott zu gehen*. Umgekehrt wird die echte Einsamkeit mit Gott wieder hinführen zum Gesamten des Leibes Christi, um mit allen zusammen Gott zu lobpreisen. So wird eine Sehnsucht in uns wachsen, daß die ganze Welt Gott lobpreisen möge. Das eine bedingt das andere. Es ist immer wieder wichtig, alleine auf einen Berg zu gehen, um dort zu beten. Und es heißt: »Er weilte die ganze Nacht oben im Gebet« (vgl. Lk 6,12). Wir wissen von gottverbundenen Menschen, die vor uns gelebt haben, daß sie wie Jesus ganze Nächte im Gebet zubrachten. Wenn ich an Vinzenz Pallotti

---

<sup>3</sup>Hl. Vinzenz Pallotti (1795–1850): italienischer Priester und Gründer der Gesellschaft vom Katholischen Apostolat (Pallottiner).

denke, der oft nur noch 1 ½ bis 2 Stunden Schlaf hatte. Da ahnen wir, was Gebet ist. Wenn jemand so tief in das übernatürliche Gebet geführt wird, dann erholt er sich im Gebet.

### **Von Gott erfaßt**

Für uns ist Beten meistens noch Anstrengung. Es ist noch *aktiv* (d. h. von meinem eigenen Zutun abhängig). Wenn aber Gott mich zu erfassen beginnt, werde ich ins *übernatürliche* Gebet (d. h. in eine von Gott gnadenhaft geschenkte Gebetsweise) geführt. Theresia von Avila<sup>4</sup> sagt über das Wirken Gottes im Gebet: was im Gebet von Gott kommt, schwächt den Menschen niemals, sondern stärkt ihn. Diese Erfahrung der Heiligen ist nichts Außergewöhnliches. Auch wir spüren, daß sich unser Herz irgendwo hingezogen fühlt. Gleichzeitig spüren wir, *wir können es selbst nicht machen*. Gebet ist ein Wachstum. Wir müssen warten und hören, was im Augenblick wichtig ist. Gott weiß besser, was für uns gut ist. Er sehnt sich mehr danach, uns in die tiefste Gemeinschaft mit ihm zu führen, als wir selbst es ersehnen können. Aber er kann das nicht tun, solange es für uns noch nicht möglich ist.

### **Innig und kurz**

Einige Schriftstellen zeigen uns sehr innige und gleichzeitig sehr kurze Gebetsrufe Jesu an den Vater. Wir finden bei Jesus keine langen Gebete, sondern sehr kurze. Da wird spürbar, wie tief er mit dem Vater verbunden ist. *Wenige Worte haben genügt*, um alles auszudrücken. Denken wir an die Worte am Kreuz. Es waren immer ganz kurze Worte: »Mich dürstet!« (Joh 19,28), »Mein Gott, warum hast Du mich verlassen?« (Mt 27,46; Mk 15,34). Lesen wir zur eigenen Anregung selbst in der Schrift, wie Jesus gebetet hat.

#### **1.1.3 Gebet als Lebenshingabe**

Wer Gott nicht liebt, kann nicht zu ihm gelangen. Das ist ein Grundsatz. Dazu das Wort eines Heiligen: »Alle, die selig geworden sind, sind es dar-

---

<sup>4</sup>Hl. Theresia von Avila (1515–1582): spanische Ordensfrau des Karmeliterordens, Mystikerin und Kirchenlehrerin.

um, weil sie viel und gut gebetet haben. Alle die verdammt worden sind, sind es darum, weil sie nicht oder schlecht gebetet haben«. Das ist kein Dogma, aber es gibt zu denken. Gebet und Liebe zu Gott haben gleichzeitig etwas mit dem Leben zu tun. *Ich kann nicht am Leben »vorbeibeten«*. Ich kann nicht an meinem Beruf, an meiner Familie vorbeibeten. Gebet ist mehr, als nur ein paar Worte zwischen mir und Gott. Gebet ist der Ausdruck all dessen, was ich erlebe. Ich kann nicht im Vaterunser sagen: »Dein Wille geschehe« – und nachher, in meinem Beruf, in meiner Familie, mache ich, was ich will. Beten ist ein Kristallisationspunkt meines ganzen Lebens.

### **Zur Hingabe erschaffen**

Eine höhere Begründung für das Gebet liegt darin, daß Gott, der Herr, den absoluten Anspruch auf Anerkennung und Verehrung hat. Alles preist und verehrt Gott in dem Maße, wie es der jeweiligen Art der Geschöpflichkeit entspricht. Gott wird gepriesen durch die Blumen, durch die Tiere, ganz anders und vollkommener jedoch durch die Krone der Schöpfung, den Menschen. Das dem Menschen Gemäße besteht in der *Fähigkeit zur Einsicht und Willenshingabe*. Daher ist das Höchste, was der Mensch tun kann, daß er seinen freien Willen Gott gibt: »Nimm hin meine ganze Freiheit«, betet Ignatius von Loyola<sup>5</sup>.

### **Hingabe an welchen Gott?**

Probieren wir es doch einmal: »Herr, ich übergebe Dir meinen freien Willen«. Sofort spüren wir, was sich im Inneren alles dagegen wehrt, was für ein Stolz sich plötzlich erhebt. »Ich? Meinen Willen? Wer bin ich denn?« Daran können wir erkennen, welche Gottesvorstellung wir haben. Wir reagieren oft, als würden wir uns einem Tyrannen unterstellen, nicht dem Gott und Vater Jesu Christi. Eine Grundvoraussetzung für das Beten schlechthin ist *das richtige Gottesbild*. Die Hingabe meines freien Willens ist die höchste Form der Gottesverherrlichung. Mit dieser Ganzhingabe, sagt Theresia von Avila, beginnt überhaupt erst geistliches Leben. Vorher

---

<sup>5</sup>Hl. Ignatius von Loyola (1491–1556): spanischer Priester und Gründer des Jesuitenordens.

ist es gleichsam nur ein »Herumschnuppern« am Mantelsaum Gottes, aber noch keine persönliche Begegnung. Erst in der Ganzhingabe kann Gott handeln, dann kann er sich mir offenbaren. Aber ich muß ihm zuerst alle Zugänge öffnen, denn er zwingt sich nicht auf.

### **Wenn Gott nicht gehorcht**

Einsicht und Willenshingabe ist also das dem Menschen Gemäße in der Anerkennung seines Schöpfers und Gottes. Darin liegt der Schlüssel zum Gebet. *Ich kann nicht beten und mich selbst behalten.* Sonst würde ich Gott zum Sklaven machen. Das würde sich dann ungefähr so anhören: »Lieber Gott, Du höre mal, ich habe Dir eine Kerze gestiftet. Jetzt wirst Du Dich also anständig um meine Anliegen kümmern«. Man bezahlt seine Sachen und holt sie bei Gott ab. Das ist oft unser »christliches« Leben.

Eine solche Haltung entdecken wir besonders dann, wenn Gott einmal nicht »pariert«, wie wir wollen. »Jetzt habe ich so lange gebetet und das Gegenteil ist gekommen. Ich höre auf!« Ich strafe Gott im Herzen – und bete einfach nicht mehr! Ich mache Pause. Zumindest aber (wenn ich das schon nicht sage, weil ich viel zu »fromm« dazu bin!) *zweifle* ich im Herzen. So gehen wir mit Gott um. Und da wundern wir uns, daß nichts wächst. Die reinste Begründung für das Gebet ist die Liebe des Kindes zum Vater. *Wer sehr liebt, wird viel beten.* Wer eifrig betet hat eine große Liebe in sich.

## **1.2 Grundhaltungen im Gebet**

Hier einige Gedanken zur inneren Haltung für das rechte Beten. Worauf soll man dabei achten?

### **1.2.1 Ehrfurcht**

Gebet will uns das Geheimnis Gottes offenbaren, das größte uns angebotene Geheimnis. *Ehrfurcht ist der Schlüssel zu diesem Geheimnis.* In der Struktur des Gebets bildet daher die Ehrfurcht eine tragende Grundlage.

Ehrfurchtslosigkeit ist die große Krankheit unserer Zeit. Wo hat der Mensch noch Ehrfurcht vor dem Geheimnis der Natur? Wo hat er noch Ehrfurcht vor dem Geheimnis der Ehe, vor dem Geheimnis der Geschlechtlichkeit im anderen? Wo hat der Mensch noch Ehrfurcht vor dem Geheimnis der Eucharistie? Vor dem Geheimnis des dreifaltigen Gottes? Wo hat er das noch? – Darum gelangt der Mensch kaum mehr zum Geheimnis Gottes. Ehrfurcht ist das tragende Fundament des Gebets, der Schlüssel zur Erkenntnis Gottes.

### **Innere Sammlung**

Beten wir nicht oft, ohne zu überlegen, was wir da eigentlich tun? So ungefähr in dem Stil: »Also, jetzt bete ich.« Dann schlagen wir irgendeinen Schmöcker auf, und das Nächstbeste liest man halt mal runter. Dem alten Mann mit Bart da oben hinter den Wolken muß man ja ein bißchen vorlesen.

Stellen wir uns einmal jeder für sich vor, er geht allein in einen Raum. Es ist kein Mensch da, und ich fange an zu reden, eine halbe Stunde lang nur so »in die Luft hinein«. Da würde doch jeder zufällig Hinzukommende sagen: jetzt wird es aber Zeit, daß wir den Psychiater holen. Wie oft fangen wir an zu beten und haben nicht einmal den Adressaten vor Augen. Das ist doch verrückt! Da redet man in die Luft hinein und weiß überhaupt nicht, wo der liebe, gute Gott ist, zu dem man »betet«. Irgendwo wird er schon »herumschwirren«, er ist doch allgegenwärtig. Prüfen wir uns daher immer nach einer bestimmten Zeit des Betens: Zu wem habe ich eigentlich gebetet? Ja natürlich, zu Gott! Wo ist er denn? Und wo habe ich denn hingeredet?

Aber wichtig ist nicht allein, daß ich weiß, er ist allgegenwärtig, sondern wichtig ist, daß ich die *Du-Beziehung* herstelle: »Du in mir Jesus, Du ganz in mir.« – Sich sammeln! *Das erste im Gebet ist die Sammlung*: Wer bin ich denn? Und wer bist Du?

### **Die Sinne schweigen lassen**

Dies gilt vor allem für das Innere Gebet. Das Innere Gebet richtet sich immer nach innen, nie nach außen! Deshalb gehen gegenüber der Au-

ßenwelt sozusagen die Jalousien zu. Wir können nicht bei Gott sein und gleichzeitig alles um uns her noch mitbekommen, wie das häufig in unseren Kirchen passiert: »Was trägt die denn für eine Mode ... Hl. Maria, Mutter Gottes, bitte für uns ... « So feiern wir Eucharistie und wundern uns, daß wir nicht zum Geheimnis der Eucharistie finden. Wir beten mit offenen Augen. Da können wir unmöglich in die Tiefe gelangen. Man kann natürlich auch die Augen zuhaben und die Ohren offen. Da hört man genau am Schritt, wer kommt: »Ah, der Sowieso, der kommt auch schon wieder zu spät!« Und schon sind wir irgendwo anders. Zu wem reden wir denn? Wem singen wir denn ein Loblied?

Diese Erfahrung kennen wir alle. Doch es muß uns *bewußt* werden, damit wir wirklich in die Sammlung gehen und dann ganz bei Gott sind. *Alles, was ich mit den äußeren Sinnen aufnehme, unterbricht den Vorgang des Inneren Gebets.* Deshalb kommen wir oft nicht ins tiefere Gebet, sondern bleiben beim »Plappern wie die Heiden« (vgl. Mt 6,7). Und das ist kein Gebet, obwohl wir uns eigentlich ehrlich mühen. Wir merken gar nicht, daß wir das ehrliche Mühen selber wieder kaputtmachen, weil wir uns nicht sammeln, weil wir nicht zur Ehrfurcht vor dem Geheimnis Gottes kommen. Das hat nichts mit Gefühl zu tun. Gefühl braucht gar nicht dabeizusein. Es geht um das *Sich-bewußt-Machen*: Wer bist Du? Wer bin ich? Wo bist Du – Du mein Gott?

### **Rechte Körperhaltung**

Auch die Körperhaltung verlangt Aufmerksamkeit. Wie oft lassen wir uns im Gebet vom Gefühl bestimmen. Wenn ich keine Lust habe, lasse ich mich gehen. So hängen wir dann in den Kirchenbänken herum oder daheim irgendwo in einem Sessel. So würden wir nicht einmal vor einem Freund sitzen, wie wir uns manchmal »betend« vor Gott geben. Schon die Körperhaltung zeigt, daß ich mir überhaupt nicht *bewußt* bin, mit wem ich rede. Das ist doch keine Ehrfurcht!

Selbst in der geistlichen Trockenheit können wir uns in unserer Körperhaltung von dem Wissen um Gott bestimmen lassen: »Du bist anwesend. Ich weiß, wer Du bist.« Wenn ich mich so in meiner Körperhaltung *von meinem Glaubenswissen führen lasse* und nicht vom Gefühl – denn das



ist ja in der Zeit der Trockenheit weg –, wird diese Form der Ehrfurcht eine wichtige und oft auch erstaunlich große Hilfe sein. Das braucht nichts Übertriebenes zu sein, aber es wird helfen, tiefer zum Du Gottes zu kommen, zu dem ich spreche. Das spielt in der ganzen Tradition der Kirche eine Rolle. Die Heiligen hatten ganz klare Ausdrucksformen vor Gott – auch in der Körperhaltung.

Ehrfurcht bildet eine tragende Grundlage des Gebets. Ehrfurcht ist *heilige Scheu*, nicht nur vor Gott, sondern gegenüber allen Dingen, die von Gott stammen. Sie zeigt sich zunächst in der inneren Haltung zu Gott und zu den Menschen, aber darüber hinaus auch in der *äußeren Haltung. Seele und Leib sind eins*. Wenn ich sie auseinanderreiße, indem der Körper irgendwie herumhängt, während sich die Seele in Freude erheben soll, so etwas können wir uns doch gar nicht vorstellen!

Entsprechend dazu haben wir *in der Liturgie durchgehend bestimmte Körperhaltungen*, die etwas Besonderes ausdrücken. Hier spürt man schon an der Körperhaltung, was jemand betet, wenn er sich verneigt, wenn er sich zu Boden wirft, wenn er die Hände ausbreitet, aber auch *wie* er sie ausbreitet, *wie* er sie faltet. Schon an der Haltung kann man ablesen, was der Betende Gott sagt.

## 1.2.2 Andacht

Die Ehrfurcht vor Gott hängt sehr eng mit einer weiteren Gebetshaltung, der Andacht, zusammen. Wir sprechen häufig vom »andächtigen Beten«. Oder wir beichten: »Ich habe unandächtig gebetet.« Und das hat, wenn man es richtig versteht, schon seine Berechtigung. Aber es kann sich zunächst etwas nichtssagend anhören.

### In Gedanken ganz bei Gott

Andacht heißt allgemein: an das zu denken, was der Geist sich vorgenommen hat und wirklich ganz dabei zu bleiben. Andacht im Gebet bedeutet: *ganz an Den denken, zu dem ich rede*, mit dem ich jetzt in Gemeinschaft bin. Der Geist richtet sich in der Andacht auf den Inhalt der Worte und verbindet sie mit meinem Leben, so daß ich lebenswahr bete. Man kann Andacht auch als *Form der Sammlung* bezeichnen.

## **Andacht als Frucht der Liebe**

Wenn ich einen festen Gebetstext benutze, so ist das eine Gebetshilfe, ein Mittel zum Gebet. Dieses *Mittelhafte* des vorformulierten Gebets wird immer überflüssiger, je mehr das Ziel des Gebets erreicht ist, nämlich die Liebe. Je mehr wir in die *Liebe zu Gott* hineinwachsen, umso weniger Worte brauchen wir, und umso überflüssiger werden die Gebetsformeln, die am Anfang sehr wichtig sind.

Die Andacht, dieses anfängliche Sich-Sammeln auf den hin, zu dem ich spreche, wird dabei umfassender, inniger, lebendiger. Dabei wird der Seele deutlich, daß die Andacht nicht so sehr eine Angelegenheit des Kopfes, des Erkennens und des Denkens ist, sondern eine *Sache des Herzens*. Ein einfaches *Mit-Gott-Zusammensein* in Liebe und Freude, in Gleichförmigkeit der Gesinnung. Das ist in einem tieferen Sinn mit Andacht gemeint.

## **Vom »Heidengebet« zum »Herzensgebet«**

Ein Gebet, das ich ausschließlich mit den Lippen spreche, ist kein Gebet. Es ist bloßes »Plappern wie die Heiden« (Mt 6,7). Das sagt Jesus sehr klar. Und das sollten wir uns sehr gut merken, denn wir tun das sehr oft. Damit ist nicht gemeint, daß ich mich vergesse, obwohl ich ehrlich beten wollte. Gemeint ist ein Beten, wo ich mich schon gar nicht bemühe, den Kontakt herzustellen, sondern einfach anfangs, irgendetwas herunterzubeten. Die Zeit drängt, und ich sage jetzt schnell mein Brevier oder sonst etwas herunter. Doch am Ende frage ich mich: Zu wem habe ich überhaupt gebetet? – Plappern wie die Heiden! Das ist kein Gebet.

Ebenso verhält es sich, wenn manche sagen, man müsse beim Beten ganz fest an das *denken*, was man sagt. Doch ich kann ein Vaterunser beten und dabei an jedes einzelne Wort denken: »Vater / unser / im Himmel / ...« Ich habe an jedes Wort »gedacht«, und so kann ich das ganze Vaterunser durchmachen. Trotzdem ist dieses bloße Beten »mit dem Verstand« noch kein Gebet. Ich habe alles gebetet und weiß überhaupt nicht, was ich gesagt habe: Ich tue nämlich nachher dasselbe, was ich vorher auch getan habe. Ich lasse mich nicht vom Gebet bestimmen.

Andacht meint das Gebet mit dem Herzen. Mit dem Herzen beten

heißt, daß ich das, *was ich sage, verbinde mit dem, was ich tue*. Wenn ich Gott etwas sage, so muß ich nachher entsprechend handeln. Das ist der Anfang des Gebets. Es ist wichtig, sich dieser Grundhaltungen bewußt zu sein. Gebet wird erst dann wahrhaft Gebet, wenn es mein Leben verändert. Echtes Gebet nimmt Einfluß auf mein Leben.

### 1.2.3 Vertrauen

Eine dritte Gebetshaltung, nach Ehrfurcht und Andacht, besteht im *Vertrauen*. Wenn der Blick des Herzens auf Gott gerichtet ist, dann kann man eigentlich nicht anders, als ihm zu trauen.

#### **Bittet als hättet ihr schon empfangen**

Es widerspräche dem inneren Sinn des Gebets, vor allem des Bittgebets, wenn zugleich der Zweifel an der Erfüllung dessen, was ich erbitte, mitginge. Dann brauche ich ja gar nicht erst zu bitten. Darum sagt Jesus: »Bittet so, als hättet ihr schon empfangen« (vgl. Mk 11,24). Das heißt auf gut deutsch: Dankt! – »Herr, ich danke dir für das, was Du, Gott, jetzt tust«.

Und so hat es der Hl. Vinzenz Pallotti gemacht. Er hat das ganz wörtlich genommen: »Herr, ich danke Dir gleich, dann kannst Du nicht mehr nein sagen«. Das ist eine gute Idee. Die Heiligen waren manchmal Diplomaten, auch wie sie mit Gott umgegangen sind. Aber sie haben es in Liebe getan.

#### **Unterscheiden zwischen Gefühl und Tun**

Wenn mein Herz voller Zweifel ist, während ich Gott bitte, kann von Vertrauen nicht die Rede sein. Doch hier ist es sehr wichtig zu unterscheiden zwischen dem »Gefühl« des Zweifels und dem wirklichen Zweifel. Ich werde sehr oft Gefühle des Zweifels haben, wenn ich um etwas bitte. Da wird immer wieder ein Zweifel »mitspazieren«, ob die Bitte überhaupt erfüllt wird. Hier ist wichtig zu wissen, woher solche Empfindungen kommen. Das bloße »Gefühl« des Zweifels stammt aus dem *Bereich der Sinne*. Doch unsere körperlichen Sinne können Gottes Tun nicht wahrnehmen. Rein gefühlhafte Zweifel berühren nicht mein Innerstes!

Und sie geben keinesfalls Auskunft darüber, ob man nun »glaubt« oder »zweifelt«. Wahrer Glaube liegt tiefer. Er besteht jenseits der sinnlich wahrnehmbaren Gefühle.

Franz von Sales<sup>6</sup> lehrt: Viele Leute unterscheiden nicht zwischen dem Gefühl des Glaubens und Glauben, zwischen dem Gefühl des Vertrauens und Vertrauen. Und das ist ein großer Fehler. Wir müssen also immer unterschieden zwischen dem bloßen Gefühl des Zweifels und dem tatsächlichen Zweifel. Daß ich einen Glaubensschritt – trotzdem – TUE und gegen alle vielleicht in mir aufsteigenden Gefühle Gott ernsthaft bitte, das ist der Ausdruck meines Glaubens an sein Handeln! Ich bitte ihn und lasse dabei alle sinnenhaften Gefühlszweifel außer acht.

Bewußter Zweifel hingegen wäre es zu sagen: »Lieber Gott, ich probiere es einmal mit Dir. Und wenn nichts herauskommt, ist es genauso wie vorher, verlieren kann ich ja nichts.« Das ist echter Zweifel. Ich traue Gott nichts zu. *Zweifel verschließt das Herz für Gottes Gabe*, anstatt es zu öffnen.

Jedes Gebet soll also das Vertrauen, dieses Gott-Trauen, zum Ausdruck bringen. Wie gesagt, es geht nicht um das Gefühl. Das kann einmal dabei sein, dann ist es natürlich leichter. Aber daß ich mit meinem Problem zu Gott gehe und sage: »Ich übergebe es Dir jetzt und ich warte einfach, was Du tust«, das ist Vertrauen.

#### 1.2.4 Beharrlichkeit

Die vierte Haltung im Gebet ist die *Beharrlichkeit*, in der das wirkliche Vertrauen sich bewähren muß. Erst im beharrlichen Gebet erleben wir, ob wir tatsächlich vertrauen.

#### Nicht wie ich will

Wenn ich heute geschwind bete: »Lieber Gott, ich bitte Dich für diesen Kranken« – heute! Morgen bitte ich schon nicht mehr, denn der Kranke ist immer noch nicht gesund und schließlich weiß ich ja nicht, ob mein

---

<sup>6</sup>Hl. Franz von Sales (1567–1622): Bischof von Genf, Mitbegründer des Ordens der Schwestern von der Heimsuchung Mariä, Kirchenlehrer.

Gebet einen Wert hat. Das sage ich Gott natürlich nicht ausdrücklich. Aber ich bete einfach nicht mehr. Wenn ich glauben würde, wenn ich wirklich von Herzen (nicht vom Gefühl her) vertrauen würde, dann würde das in der Beharrlichkeit zum Ausdruck kommen. Ich bete so lange für den Kranken, bis er gestorben ist. Und selbst wenn er stirbt, weiß ich, daß mein Gebet erhört worden ist. Er ist heil geworden an der Seele und konnte den Tod annehmen, was er vorher nicht konnte – da bin ich erhört worden.

Gott erhört jede Bitte! Das muß uns einmal bewußt werden. *Doch er erhört mich nicht immer so, wie ich es will.* Aber beobachten wir einmal, was wir dabei erleben dürfen. Wir werden im Nachhinein feststellen, daß bei dem Menschen, um den es geht, oder in der Situation, die uns am Herzen liegt, etwas geschehen ist. Etwas hat sich anders ereignet, als ich es mir vorgestellt habe. So entdecke ich im Nachhinein, wie Gott mich erhört hat. Und ich werde mich fragen, ob das nicht das Größere und Wichtigere war, anstatt einfach nur festzustellen: »Das, was ich gewollt habe, ist nicht durchgegangen.«

### **Wachstum im Glauben**

Bei dem scheinbar langen Warten-Müssen auf Erhörung setzt die Gebetseigenschaft der Beharrlichkeit ein: Ausharren bis zum Ende, sagt die Schrift (vgl. Mt 10,22; 1 Kor 13,7). Das Herz muß standhalten können und lernen, im Glauben zu warten.

Denken wir daran, wie der Herr die Heidin von Sidon hinter sich herlaufen ließ und sie gar nicht schön behandelte, als sie schrie: »Mach meine Tochter gesund«. Und er sagte: »Ich bin nicht zu den Heiden gekommen, sondern zu den Kindern Israels. Ich kann nicht das Brot den Hunden vorwerfen«. Sie antwortete: »Doch auch die Hündchen freuen sich über die Brotreste, die vom Tisch des Herrn fallen«. Jesus prüfte sie so im Glauben, damit er ihr durch ihren Glauben das Geschenk der Heilung machen konnte: »Frau dein Glaube ist groß!« (vgl. Mt 15,21–28).

Gott kann uns in manchen Dingen nicht erhören, weil er uns liebt. Wir müssen lernen, glaubend weiter zu warten, *bis der Glaube so gewachsen ist*, daß Gott handeln kann. Aber das geschieht nicht, wenn ich nicht

zu warten lerne, sondern stehen bleibe und zu beten aufhöre, anstatt beharrlich meine Bitte fortzusetzen.

### **Wachstum hin zum Willen Gottes**

Wir haben ja immer Termine, auch bei Gott. Nach einer bestimmten Zeit des Gebets hören wir auf und sagen: »jetzt reicht es«. Eine solche Haltung ist nicht richtig. Eigentlich müssen wir beten, bis wir sterben und wenn wir dann noch nichts sehen, über den Tod hinaus vertrauen: Mein Gebet war nicht umsonst, Gott wird mich erhören.

*Im beharrlichen Gebet wird die Seele geduldig und stark.* Sie wird hart gegen ihre eigene Weichlichkeit und Reizbarkeit und gegen ihre Neigung, Ansprüche zu stellen. Sie wird reiner, bescheidener, selbstloser. Sie findet sich hinein in den Willen Gottes.

Das geschieht nicht geschwind durch einen Willensakt, *sondern durch das längere, wartende Aushalten in der Bitte wachsen wir hinein in den Willen Gottes.* Oft geschieht kein Wachstum, auch kein Hineinwachsen in den Willen Gottes, sodaß »er meine Speise wird« (vgl. Joh 4,34), weil ich ihn bloß schnell anrufe – wie bei einem Telefonat – und dann ist wieder Schluß. Gott kann mich gar nicht wie die Frau von Sidon führen, weil ich nicht mitgehe.

### **Mehr als wir erbitten können**

Im beharrlichen Gebet wandelt sich oft der *Inhalt der Bitte.* Ich fange auf einmal an, anders zu bitten als bisher. Und manchmal verwandelt sich auch *der Bittende* im beharrlichen Gebet. Da kann es sein, daß ich beginne, Gott zu danken, daß er mich nicht so erhört hat, wie ich es wollte. Der Inhalt meines Gebets verändert sich plötzlich, weil ich spüre, so ist es richtig. Und ich selber verwandle mich in einen Gott trauenden Menschen, der sich in den Willen Gottes hineinlegt, so daß ich förmlich darin wohne und Gottes Wille mir zur Heimat wird. Damit haben ich zu Beginn des Gebets gar nicht gerechnet.

*Gott tut mehr, als wir erbitten können.* Das beten wir sehr oft im Kirchengebet. Der Mensch wird reifer durch das Warten. Er sieht das Erbetene vielleicht ganz anders und macht Abstriche von dem, was er

ursprünglich gewollt und sich vorgestellt hat. Vielleicht gelangt das Herz wie von selbst an einen Punkt, wo es jene erste Bitte völlig überholt hat, sie aufgibt und die Nichterfüllung seiner Bitte als die tiefste und Gottes würdigste Erhörung begreift. Wer ein Gebetsanliegen in Beharrlichkeit durchgehalten hat, kann diese Prozesse innerlich nachvollziehen. Prüfen wir uns, in welchen Punkten wir beharrlich vor Gott ausgehalten haben.

### 1.2.5 Hingabe an Gottes Willen

Eine letzte Grundhaltung des Gebets besteht in der *Hingabe* an den Willen Gottes. Es ist die entscheidende Eigenschaft, die Grundvoraussetzung jeglichen Gebets: das volle Einverständnis mit Gott, mit seinem Willen, mit seinem Tun.

#### Kein Gebet ohne Hingabe

Ohne Hingabe kann ich nie richtig beten und werde immer enttäuscht sein. Denn dann setze ich mich gleichsam selbst an die Stelle Gottes, und Gott ist für mich nur der Ausführende *meines* Willens. Ich sage ihm in meinen Bitten, was er zu tun hat. Und ich bestrafe ihn, wenn er es nicht tut, indem ich nicht mehr bete. Hingabe an den Willen Gottes lebt von der Überzeugung, daß Gott hundertmal mehr mein Wohl und das Wohl aller will, viel besser, als ich es je erbitten kann. Er kennt mich tiefer und wahrhaftiger als ich. Ihm kann ich trauen, ihn kann ich bitten. Und ich kann unaufhörlich bitten und warten, bis er mich erhört oder mich verwandelt oder die Bitte verwandelt. *Hingabe ist die Grundvoraussetzung für jedes Gebet.*

Und diese Hingabe ergibt sich aus all dem vorher Gesagten, denn es wäre eine seltsame *Ehrfurcht* vor Gott, wenn man ihm etwas abzwängen wollte gegen seinen wirklich weisheitsvollen, göttlichen Entschluß. So wäre auch kein wahrer *Lobpreis* möglich. Wie soll ich Gott denn preisen, wenn ich nicht ganz seinem Willen gleichförmig bin? Das ist doch unmöglich. Deshalb ist viel von dem, was wir »Lobpreis« nennen, nur schöne Lieder und nette Worte. Aber kein wahrer Lobpreis, wo mein Wille ausgerichtet ist auf den Willen dessen, den ich preise. Oder wie

könnte man wirklich *danken*, wenn man doch gar nicht einverstanden wäre mit dem Willen dessen, dem man dankt oder mit der empfangenen Gabe, für die man dankt? Wie soll ich denn da danken, wenn ich nicht ganz mit Gott eins bin, wenn ich nicht ganz in seinem Willen bin?

### **Heilung der Eigenliebe**

Alles Beten zielt letztlich auf das *Einswerden meines Willens mit dem Willen Gottes* ab. In diesem Ringen mit dem Willen Gottes entdecken wir bis in die höchste Form des Gebets unsere versteckte Selbstliebe: das Egoistische, die Eigenliebe im negativen, nicht im positiven Sinn. Dieser Egoismus, dieser innere Stolz, das ist wohl auch die Giftwurzel, die bis in die höchste Mystik in uns gereinigt werden muß.

Darin besteht der ganze Prozeß, den wir im Gebet durchmachen. Das merken wir vor allem, wenn wir innerlich revoltieren, weil das Gebet nicht so ist, wie wir es gerne hätten: »Lieber Gott, so stelle ich es mir nicht vor! – Vielleicht wird es besser, wenn ich weniger bete«. Da erregt sich das eigene Ich und es geht mir nicht mehr um Gott, es geht nur noch um mich. Ich frage nicht: »Was willst Du eigentlich?«, sondern »was bringt es mir?« Das erfahren wir schon am Beginn des Gebets. Gott geht von Anfang an daran, diese egoistischen Hindernisse in mir aufzudecken. Dieser Prozeß hört nie auf, aber je tiefer er geht, umso mehr offenbart Gott sich mir.

### **Gott zwingt sich nicht auf**

Das wären einige Gedanken, was Jesus über das Gebet sagt und wie er betet. Jesus ist mein Modell, er ist verbindlich für mich. Jeder kann das selbst einmal in der Schrift studieren. Ebenso die Haltungen im Gebet: Es wäre ganz gut, sie in Stichworten auf einen Zettel zu schreiben und sich vor dem Gebet zu prüfen, ob man in der Sammlung steht, ob die Ehrfurcht geweckt ist, die Andacht lebendig, ob ich bereit bin, beharrlich treu zu bleiben bis zur Hingabe.

Wir Menschen sind sehr vergeßlich. Manche Dinge, die uns plötzlich ins Herz treffen, sind ein Jahr später vergessen, so wichtig sie wären. Aber wir flattern ja manchmal wie Schmetterlinge von Blüte zu Blüte.



Überall zupfen wir ein bißchen. Und am Ende wundern wir uns, daß wir davon nicht satt geworden sind. Viel wichtiger wäre es, bei einem Punkt zu bleiben und daran zu wachsen. Prüfen wir einmal, wie oft wir in unserem Leben schon von Gott betroffen waren. Und wie lange hat es gedauert? Weiß ich überhaupt noch, was das war? – *Gott zwingt sich nicht auf!* Das ist ein wichtiger Punkt im Gebet, in jedem geistlichen Tun. Gott hat größere Ehrfurcht vor meiner Freiheit als ich selbst. Merken wir uns die Dinge, die uns betroffen machen. Schreiben wir es auf. Prüfen wir unser Leben immer wieder an dem, wo Gott uns angesprochen hat, bis es erfüllt ist. Dann kann der nächste Schritt kommen.

### 1.3 Die unterschiedlichen Gebetsweisen

Nun werden wir einen geistigen Rundgang durch das Gebiet der Begegnung Gottes mit dem Menschen – das, was wir Gebetsleben nennen – machen.

#### 1.3.1 Fundamentale Voraussetzungen des Gebets

Was ist notwendig, um die höchste Stufe der Vereinigung mit Gott (die sogenannte mystische Vermählung) in diesem Leben zu erreichen, wo der Mensch ganz und gar durchläutert, gereinigt und eins wird mit allen drei göttlichen Personen? Theresia von Avila sagt, daß hierzu eine *energische Askese* notwendig ist, die sich in fünf Punkten beschreiben läßt:

1. *Taten der Tugend:* Wir sollen uns ernsthaft um die sittlichen und menschlichen Tugenden mühen. Das geschieht natürlich besonders in den Punkten, wo ich spüre: da fehlt es bei mir. Es genügt also nicht, nur zu beten und das tägliche Leben einfach laufen zu lassen.

2. *Sammlung und Gebet:* Eine ständige Ausrichtung auf die Gegenwart des Herrn ist nicht nur während der Gebetszeit erforderlich, sondern während des ganzen Tages.

3. *Der Blick auf den Gekreuzigten:* Von ihm her sollen wir alles – auch das Unverständliche – zu verstehen suchen und im Schatten seines Kreuzes das Licht seines Herzens empfangen.

4. *Volle Hingabe an Gott*: Gemeint ist jene Hingabe, die den Betenden ganz an Gott ausliefert. Wir nennen das die »zweite Umkehr«. Es ist die totale Umkehr des Herzens in der Hinkehr zu Gott.

5. *Wahre Demut*: Sie bildet das Fundament des gesamten geistlichen Gebäudes.

### **Das Programm im Herzen tragen**

Die eben angeführten fünf Punkte nennt Theresia von Avila als grundlegende Voraussetzungen, damit wir im Laufe unseres Lebens zur höchsten Vereinigung mit Gott gelangen. Schon alleine sich an diese fünf Punkte zu halten, läßt geistliches Leben wachsen. Wenn wir diese fünf Punkte zu leben versuchen, werden wir merken, wie oft wir den einen oder anderen Punkt wieder auslassen. Wir beten, sammeln uns – und üben keine Tugend mehr! Dann wiederum übt man eine Tugend und vergißt darüber, sich im Gebet zu sammeln. Oder wir verlieren den Gekreuzigten aus dem Blick, fangen an zu hadern und verstehen nichts mehr. Wir werden immer wieder etwas finden. Daher ist es wertvoll und wichtig, *diese fünf Punkte dauernd vor sich zu haben*: im täglichen Leben, im persönlichen Gebet, aber auch in den unerwarteten Wechselfällen des Lebens, selbst wenn ich nicht mehr richtig weitersehe. Prüfen wir uns immer wieder, an welchem Punkt es fehlt.

### **Keine Türme ohne Fundament**

Theresia von Avila sagt einmal: »Allein mit Gebet und Beschauung könnt ihr euer Fundament nicht legen. Wenn ihr nicht nach *Tugenden* trachtet und euch tätig darin übt, werdet ihr immer Zwerge bleiben«. Es ist eine große Gefahr, sich einseitig nur auf Gebet und Meditation zu konzentrieren. Ein solches Streben ist zwar richtig und notwendig und wird heute viel vernachlässigt. Aber sich *nur noch* darauf zu beschränken und es für den ausschließlichen Weg zu halten, darüber aber die Tugend, d. h. die tätige Liebe, zu vergessen und sich wie eine »Kratzbürste« gegenüber anderen zu benehmen, ist schlichtweg falsch. Theresia von Avila gibt in diesem Zusammenhang den Rat: »Bauen wir keine Türme ohne Fundament, denn *der Herr sieht nicht so sehr auf die Größe der Werke, sondern*

*auf die Liebe, mit der sie getan werden.* Tun wir, was wir können, so wird seine Majestät es uns schenken, daß wir jeden Tag mehr vermögen«. Für Theresia von Avila ist – bis auf den höchsten Punkt der Vereinigung mit Gott – die Liebe das Wichtigste: *die Liebe zu Gott und zum Mitmenschen*, dieses Gebot ist der Grundstein allen geistlichen Lebens (vgl. Lk 10,27).

### 1.3.2 Der Gebetsweg in 8 Stufen

Beten ist kein gleichförmiges Tun, das immer in derselben, unveränderlichen Weise oder in einer gleichbleibenden »Technik« abläuft. Beten ist vielmehr ein Wachstum, ein ganz persönlicher Werdegang. Doch wie läßt sich ein solches Wachstum beschreiben?

#### Das Bild vom Weg nach »oben«

Ein sehr anschauliches Bild hierzu ist der Vergleich mit einem »Weg«, der den betenden Menschen immer näher zu Gott hinführt. Noch klarer wird dieses Bild, wenn man sich einen *aufsteigenden Weg* vorstellt, der uns hinauf in jene Höhe vollkommener Liebe führt, in der Gott lebt.

Das Gehen auf dem Weg bringt ein »Weiterkommen«, ein »Vorwärtsschreiten« mit sich. Die dadurch versinnbildlichte *innere Entwicklung*, die auf dem Gebetsweg geschieht, kommt in *verschiedenen Gebetsweisen* zum Ausdruck. Der Weg führt uns also auf verschiedene »Ebenen« des Gebets. Jede einzelne von ihnen hat bestimmte Kennzeichen, die in der jeweiligen Gebetsweise besonders vorherrschen.

Man kann sich den Aufstieg des Gebetsweges daher wie eine *Stufenleiter* vorstellen. Die folgende Übersicht zeigt den Gebetsweg in Form einer achtteiligen Stufenleiter. Sie soll unseren Blick in jene Höhen richten, in die der christliche Gebetsweg uns führt. Die ersten vier Stufen werden allgemein unter den großen Begriff der »*Askese*« eingereiht. Die zweite Gruppe, die Stufen 5–8, bilden den Bereich der »*Mystik*«. Beide Bereiche gehören zusammen und fließen ineinander. Es gibt nicht den einen Bereich ohne den anderen.

### Bereich der *Askese*

1. Stufe: Mündliches Gebet
2. Stufe: Betrachtung
3. Stufe: Affektives Gebet
4. Stufe: Gebet der Einfachheit

### Bereich der *Mystik*

5. Stufe: Gebet der Ruhe
6. Stufe: Gebet der Vereinigung
7. Stufe: Mystische Verlobung
8. Stufe: Mystische Vermählung

Normalerweise beginnt der Mensch mit dem *mündlichen Gebet*. Hat er sich darin eingeübt, geht es daran, sich mit Hilfe der Betrachtung an die Schwelle des sogenannten Inneren Gebets vorzutasten. Das *Innere Gebet* beginnt mit den darauffolgenden beiden Stufen, die das *affektive Gebet* und das *Gebet der Einfachheit* umschließen. Bis dahin war das Gebet vor allem ein aktives *Mühen des Menschen* zusammen mit der Gnade. Wer das Innere Gebet tief genug eingeübt hat, gelangt an die Schwelle der Mystik und somit an die Schwelle des »übernatürlichen« Gebets. Beim Übergang zur Mystik wird *die Gnade* stärker als jedes »aktive« menschliche Mühen, ja sie wird so stark, daß das Mühen des Menschen ganz verschwindet, und nur noch Gott *allein* den Menschen zieht. Dieser Vorgang wird mit dem Ausdruck der »passiven Sammlung« beschrieben. In dieser Phase folgen schrittweise aufeinander das *Gebet der Ruhe*, das *Gebet der Vereinigung* und das *Gebet der mystischen Verlobung*. Am Schluß steht die Vollendung: die *mystische Vermählung*, die tiefste Vereinigung des Menschen mit Gott in dieser Welt, die in ein unaufhörliches Wachstum mündet.

Man ist also niemals »fertig«. Das Vereint-Sein mit Gott birgt ein *unaufhörliches Wachstum* in alle Ewigkeit in sich. Schließlich beginnt mit dem Tod noch etwas Neues, was wir nicht kennen: »Was kein Auge gesehen hat« (vgl. 1 Kor 2,9). Was jenseits des Todes liegt, kann man sich nicht mehr vorstellen. Es liegt jenseits unserer jetzigen Fassungskraft.

## Organisch wachsende Gebetsgnade

Es geht im Gebet nicht darum, gleich alles zu können, sondern darum, daß wir etwas von dem Großen ahnen, für das wir berufen sind, so daß die Sehnsucht danach in uns erwacht. Auch wenn ich es noch nicht kann – aber ich freue mich, daß etwas in Aussicht ist! Wer hingegen kein Ziel hat, wird leicht den Mut verlieren. Was soll dann jemand tun, der mitten in der »Wüste« sitzt und nicht weiß, daß es ein »Gelobtes Land« gibt? Er würde aufgeben. Wer aber ein Ziel hat, der kann Schwierigkeiten aller Art bewältigen, denn er weiß, *wohin er unterwegs ist*. Das ist der Sinn der Betrachtung des Gebetsweges und seiner »Stufen«.

Die Beschreibung des Gebetsweges in acht Stufen ist ein Versuch, das, was Menschen auf ihrem Weg mit Gott erleben, zusammenzufassen. Die Stufenordnung drückt aus, daß die Gebetsarten miteinander *zusammenhängen* und daß sie *jeweils einen bestimmten Bereich von Gnade* umfassen, der sich in ihrer Namensbezeichnung ausdrückt. Dabei baut die höhere Stufe auf der vorhergehenden Stufe auf, vertieft sie und führt sie weiter. Es gibt daneben auch andere Modelle. Jeder Theologe drückt sich zu diesem Thema etwas unterschiedlich aus, aber die Grundlinien sind letztlich überall dieselben.

Wenn von verschiedenen »Stufen« des Gebets die Rede ist, so heißt das nicht, daß man gleichsam von der einen Stufe auf die folgende springt. Es handelt sich vielmehr um ein *organisches Wachstum*, um oft unmerkliche Übergänge von einer Gebetshaltung in eine andere. Man ist nicht zuerst auf der einen Gebetsstufe und dann auf einer nächst höheren. Wir sind manchmal zur gleichen Zeit – innerhalb derselben Gebetszeit! – auf mehreren Stufen. Wir beginnen z. B. mit der Betrachtung und kommen dann hinein ins Innere Gebet, vielleicht bis hinein ins Gebet der Ruhe. Und in der gleichen Gebetszeit fließt der Gebetsstrom wieder zurück in ein mündliches Schlußgebet.

### 1.3.3 Die Seelenburg der Hl. Theresia von Avila

Das Bild von der Stufenleiter ist nicht das Einzige, mit dem sich die innere Vielfalt der Gebetsentwicklung beschreiben läßt. Ein anderes Bild für den Gebetsweg stammt von Theresia von Avila, der bekannten

Kirchenlehrerin aus Spanien. Sie ist Verfasserin eines Buches mit dem Titel »Die Seelenburg«.

### **Das Bild vom Weg nach »innen«**

Theresia beschreibt in dem genannten Buch die Seele bildhaft als eine Burg, in welcher Christus, der Bräutigam jeder Seele, wohnt. »Wir sind bewohnt«, sagt sie. Der Mensch geht auf dem Weg des Gebets immer tiefer in »seine« Burg hinein und begegnet dort Gott. Auf dem Weg in die Burg, d. h. in das Innere unserer Seele, werden wir durch sieben verschiedene »Wohnungen« (ihnen entsprechen sieben unterschiedliche Gebetsarten) geführt.

Doch nicht jeder ist schon von vornherein im Inneren der Burg zu Hause. »Wer im Stand der Todsünde ist, befindet sich außerhalb der Burg«, sagt Theresia. Ein solcher Mensch ist noch gar nicht hineingelangt, er steht nicht einmal an der Schwelle! Das kann auch einen »Christen« betreffen.

### **Erste Wohnung**

Die erste Wohnung beschreibt Theresia zusammengefaßt so: Ein Christ, der die Freundschaft mit Gott sucht und wenigstens hie und da betet – mündliches Gebet (die erste Gebetsstufe im 8-teiligen Stufenschema). Er steht an der *Schwelle* der inneren Burg. Es handelt sich dabei um einen noch oberflächlichen und lauen Christen, der keine bewußte Entscheidung für Gott getroffen hat, der aber nicht in der Todsünde lebt. Er hat also noch keine volle Hingabe an Gott, keine Umkehr des Herzens zu Gott vollzogen. Er hat daher noch kein inneres Organ für die Einsprechungen des Heiligen Geistes. Seine Seele ist, wie Theresia sagt, noch taubstumm.

Ich wage die vorsichtige Schätzung, daß ein großer Teil, wenn nicht der größte Teil all derer, die sich Christen nennen, sich mit dieser Wohnung zufriedengeben. – Soweit sie sich nicht ganz entfernt haben und außerhalb der Burg logieren. Viele Menschen wissen oft nicht, was sie tun müssen, um in die Burg zu kommen. Das liegt nicht immer nur an ihnen allein, oft wird es ihnen nicht gesagt. Viele meinen, das wenige

Gebet, das sie verrichten, sei genug. Sie haben so viel anderes, das ihnen schöner erscheint als der Weg in die Burg. Und sie ahnen gar nicht, daß im Inneren der Burg noch etwas Größeres auf sie wartet.

Mit dem ersten Beginn einer bewußteren Hinwendung zu Gott im Gebet gelangt der Christ in das Eingangstor der ersten Wohnung und erlebt ein erstes geistliches Erwachen. Vielleicht könnte man das mit der sogenannten »ersten Umkehr« vergleichen, wo das persönliche Gebet seinen Anfang nimmt, wo sich der Eingang in die erste Wohnung der Seelenburg ereignet.

### **Zweite Wohnung**

Wer diese Stufe des geistlichen Lebens erreicht hat, ist bereits entschlossen, ein überzeugtes, strebsames, christliches Leben zu führen. Das wäre der sogenannte »erste Umkehrweg«. Ein solcher Christ übt das meditative Gebet, die Betrachtung (die zweite Gebetsstufe der 8-teiligen Stufenleiter). Er tut das mit Ausdauer und einer gewissen Regelmäßigkeit, nicht bloß hie und da und erfährt von Zeit zu Zeit dabei manche Tröstungen. Darum könnte man diesen Abschnitt auch überschreiben als: »Der Christ am Scheideweg«.

### **Dritte Wohnung**

In der dritten Wohnung übt der Christ bereits das Innere Gebet (die dritte und vierte Gebetsstufe im 8-teiligen Schema). Das geistliche Leben des strebsamen Christen hat sich weitgehend stabilisiert; es ist zu einer Grundhaltung geworden. Aus den Übungen wurde eine Haltung des Umgangs mit Gott. Treue, aufrichtiges Bemühen um Ganzhingabe, und zwar um den Mut zu dieser Ganzhingabe, kennzeichnen diesen Bereich. Die *Ganzhingabe* ist das Entscheidendste bei Theresia. Und das entspricht der »zweiten Umkehr«: die gänzliche Hingabe an Gott ohne Bedingung, ohne Vorbehalte.

Ist der betende Christ bereits für das göttliche Wirken empfänglich geworden, so lauern in der dritten Wohnung ganz subtile Gefahren des Inneren Gebets, nämlich die *Versuchung zur Selbstgerechtigkeit*. Man fühlt sich Gott nahe und wird dadurch sehr selbstgerecht. Doch merkt

man das selbst oft nicht, und darin liegt die Gefährlichkeit dieser Versuchung. Eine weitere Gefahr ist die Mutlosigkeit nach dem Abklingen der ersten Begeisterung. Hier begegnen wir dem, was wir »Wüste« nennen oder *Trockenheit*. Überwunden werden diese Klippen durch die Erneuerung des hochherzigen Willens zu einer absoluten und vorbehaltlosen Selbsthingabe.

### **Vierte Wohnung**

Die vierte Wohnung führt uns bereits an den Übergang zum übernatürlichen Gebet, zur Mystik. Wir stehen an der Schwelle zur mystischen Erfahrung. In ihr läßt sich Gott erstmals in einer von ihm geschenkten *passiven Sammlung* und im Gebet der Ruhe (der fünften Stufe auf der 8-teiligen Skala) fühlen, das heißt, wo ich gesammelt »werde«, es zieht mich einfach nach innen. Ich bin gesammelt, ich muß mich nicht mehr groß anstrengen. Das ist ein Übergang, der sich meist *ganz leise* vollzieht. Es ist ein ganz leichtes, saches Hinübergehen. Das Geschehen auf dieser Stufe bereitet den so Begnadeten darauf vor, bisher unbekannte geistliche Wonne und Empfindung aufzunehmen. Solche Wahrnehmung ereignet sich aber nicht mehr auf der Gefühlsebene, sondern tiefer. Sie läßt das Tugendleben kraftvoll erstarken, um das der Christ sich vorher schon bemüht hat, und zwar jetzt – wie im Gebet – aus der Kraft, die *Gott* gibt.

### **Fünfte Wohnung**

In der fünften Wohnung (sie entspricht der sechsten Gebetsstufe im 8-teiligen Schema) beginnt das mystische Leben der *Vereinigung*. Gott nimmt den Beter immer mehr in Besitz und wirkt durch dessen geistiges Vermögen. Gott wirkt durch den Verstand, das Gedächtnis und den Willen. Er wirkt so in den tiefsten Seelengrund hinein. Hier geschieht eine tiefe geistliche und sittliche *Umgestaltung des Menschen von innen her*, etwas, was man überhaupt nicht selber machen kann! Darum ist dieses Geschehen *übernatürliches* Gebet, Handeln Gottes, *passive* Sammlung (im Unterschied zur aktiven Askese der ersten vier Gebetsstufen). Gott selbst handelt an mir.



## Sechste Wohnung

Die sechste Wohnung umfaßt die sogenannte »*mystische Verlobung*« (analog dazu steht die siebte Gebetsstufe im 8-teiligen Schema). Sie bezeichnet eine Form der mystischen Vereinigung, die auf dieser Stufe der Gebetsentwicklung häufiger und intensiver auftritt. Sie ereignet sich jedoch immer nur zeitweise, dann tritt wieder »Dunkelheit« ein. Diese Phase wird als »Verlobung« bezeichnet, denn der Mensch wird gewissermaßen »ungestümer« von der Liebe erfaßt. Aber andererseits erleidet er auch die Qualen der *Nacht des Geistes*, also der intensivsten Form innerer Wüste und Dunkelheit. Gott gibt sich immer mehr kund, und steigert so die Sehnsucht des Betenden. Dabei können auch innere Worte, Visionen, Geistesflüge oder Ekstasen vorkommen, doch gehören solche Dinge *nicht* wesentlich zum übernatürlichen Gebet.

## Siebte Wohnung

Zuletzt erreicht der Beter die siebte Wohnung: *die geistige Vermählung* (entsprechend der achten Gebetsstufe der 8-teiligen Skala). In ihr erreicht der innere Weg des Gebets seine *letzte Vollendung* in der mystischen Vermählung mit dem Herrn. Gott und die Seele sind nun ganz und gar eins geworden.

## 1.4 Gebetsschwierigkeiten

Auf dem Gebetsweg, und zwar auf allen seinen Stufen, erfahren wir Schwierigkeiten. Es sind immer wieder dieselben Hindernisse, nur werden sie mit fortschreitendem geistlichen Wachstum intensiver. Die folgenden Gedanken aus der Erfahrung und Tradition der Kirche sollen nicht nur helfen, diese Klippen zu überwinden, sondern die darin verborgenen Ansatzpunkte der Gnade zu erkennen, einer Gnade, die durch das Leiden am eigenen Unvermögen letztlich zu noch tieferer Hingabe an Gott führen kann.

### Schwierigkeiten sind Teil des Gebets

Der christliche Gebetsweg kann, je weiter man ihn geht, recht steil und

steinig werden. Nur wenige gehen unbeirrt bis zum Ende. Viele scheuen zurück, sobald es mit den sogenannten »Gebetsschwierigkeiten« ernst wird. Jeder wird ihnen in irgendeiner Gebetserfahrung schon begegnet sein. Denn sie treten von Beginn an, also schon in Verbindung mit der Anfangserfahrung, auf. Die Gefahr ist immer dieselbe: Stößt jemand im Gebet auf Schwierigkeiten, hört er auf zu beten, und zwar meistens deshalb, weil er *nicht weiß*, was diese Schwierigkeiten bedeuten und wie er damit umgehen soll. Die Folge: man betet zwar weiter, beschränkt sich aber nur noch auf das unbedingt Notwendige und merkt dabei gar nicht, daß man sich damit des Größten beraubt, das Gott gewähren wollte.

Daher ist im Gebet von Anfang an das Bewußtsein wichtig: *Es gibt keine geistliche Reinigung, die nicht weh täte*. Dazu sitzt die Verkehrtheit viel zu tief in uns. Weiters ist es unumgänglich, die Grundformen der Gebetsschwierigkeiten zu kennen und über ihre Bedeutung und das richtige Verhalten ihnen gegenüber Bescheid zu wissen. Sonst könnten sie zu unüberwindlichen Hindernissen werden und nicht zu dem, was sie eigentlich sind: wirksame Mittel der Heilung und Heiligung auf dem Weg zu Gott.

### **Askese als Freiwerden für Gottes Beistand**

Unsere Askese, also unser eigenes Mühen um Tugenden, ist zwar nötig, ist aber in seiner Gesamtbedeutung – trotz der beträchtlichen Überwindung, die sie uns kosten kann – nur ein Schrei um Gottes Beistand. Das Wesentliche muß Gott tun. Das muß uns klar sein. Unser eigenes Tun ist im Verhältnis dazu gering. Es ist aber ein *entscheidender Ausdruck meiner Freiheit, den Beistand Gottes anzunehmen*, indem ich aus eigenem Willen meine Kraft und Fähigkeiten in seinen Dienst stelle. Die entscheidende »Leistung«, um Wachstum in der Gnade zu ermöglichen, kommt von Gott. Nur er kann in die Tiefen unseres Wesens überhaupt hinabsteigen, wie es Paulus im Korintherbrief beschreibt: Gottes Geist allein erforscht die Tiefen der Gottheit und die Tiefen der Herzen (vgl. 1 Kor 2,10–11).

Und dort – in den Tiefen unserer Herzen – muß die Reinigung geschehen. Aus eben diesem Grunde läßt Gott Schwierigkeiten im Gebet

oder nennen wir es, wie manche Heiligen sagen, *Gebetsleiden* über uns kommen mit dem Ziel, daß sie uns nach und nach reinigen. Oft sehen diese Gebetsschwierigkeiten oder Gebetsleiden sehr gering und harmlos aus, so daß man sie sogar übersieht und gar nicht nutzt. Schon deshalb ist es wichtig, sich ihrer bewußt zu werden, um sie zu sehen und zu nutzen. Gott weiß, was gerade für mich nötig ist, ob es einer einfacheren oder stärkeren Form bedarf, damit mein Herz seiner Verkehrtheit ledig und ihm, dem Herrn, ähnlich wird.

Manche Menschen tröstet Gott zwischendurch, weil sie sonst nicht mehr mitmachen würden. Sie bekommen »Zuckerbrot«, d. h. ein erbauliches Gefühl, ein schönes Glaubenserlebnis. Wir alle brauchen das hie und da, weil wir es sonst nicht verkraften würden. Aber seien wir uns bewußt, daß wir dann stehenbleiben. *In der Zeit des Trostes wird nichts gereinigt*. Doch er ist eben manchmal notwendig.

### **Gebetsschwierigkeiten sind individuell angepaßt**

Wir sehen schon im Evangelium, wie verschieden Jesus mit den Menschen umgegangen ist. Bei dem Synagogenvorsteher, dessen Töchterchen gesund werden sollte (vgl. Mt 9,18–26, Mk 5,21–43, Lk 8,40–56), machte Jesus einige Umwege, weil der Synagogenvorsteher glaubte, sein Kind würde nur gesund, wenn Jesus direkt hinginge, um in Gegenwart des Kindes die Heilung zu vollziehen. Ganz anders beim Hauptmann von Kafarnaum: Zu ihm sagte Jesus unmittelbar auf dessen Bitte: »Geh! Es soll geschehen, wie du geglaubt hast« (Mt 8,5–13). Ähnlich bei der Heidin von Sidon, die schreiend hinter ihm herlief (vgl. Mt 15,21–28). Ihr mutete Jesus noch mehr zu, und sie ging in ihrer Glaubensantwort mit. Jesus konnte sie sehr schnell zu einem tiefen Glauben bringen.

Das ist auch im geistlichen Leben so. Hier gibt es immer nur eines: Sich restlos Gott anheimzustellen, wie er mich führen will. Er muß es besser wissen. Ich soll auf ihn hören, mich nicht rechts und links umschaun, wie es noch sein könnte, sondern einfach auf ihn blicken: »Herr, wie willst Du es?« Und der Augenblick zeigt es mir normalerweise. Denn Gott führt uns nicht, damit wir ermatten, sondern er will, daß wir so schnell wie möglich ans Ziel kommen. Deshalb mutet er uns manches zu.

Und was er uns zumutet, ist verkraftbar. Sonst würde er es nicht zulassen. Das ist wichtig. Und wenn ich zustimme, werde ich merken: Es geht. Wenn ich aber lange überlege und stehenbleibe und nach Trost hasche, dann wird daraus Warten, Stehenbleiben und unnötiger Zeitverschleiß.

Auch im Gebet sind die Schwierigkeiten beim Einzelnen verschieden. Je nach seinen Anlagen, nach seiner Natur, aus seinen besonderen Schwächen und Mängeln oder aus seiner Umwelt ergeben sich die entsprechenden Gebetsschwierigkeiten. Zweifellos gibt es auch im Gebetsleben Schwierigkeiten dämonischen Ursprungs, wo der Versucher mich »abbringen« will, wie wir es nennen.

#### **1.4.1 Versuchungen im Gebet**

Wir werden im Folgenden ganz konkrete Gebetsschwierigkeiten durchdenken, was sie bedeuten, was für einen Sinn sie haben und wie man damit umgehen soll, damit sie für jeden Einzelnen zum Wachstum werden. Hören wir in unser Leben hinein, wo wir das eine oder andere schon erlebt haben und wie wir uns dabei verhalten haben.

»Versuchungen« im Gebet kennen wir alle. Der Effekt dieser Versuchungen besteht darin, daß sie das Beten verleiden, so daß man es am liebsten lassen möchte, um in keine Versuchung mehr zu kommen. Bestimmte Versuchungen stellen sich meistens *nur* im Gebet ein. Also bete ich nicht mehr, dann werde ich nicht mehr versucht. Das ist ein ganz einfaches Mittel. Aber es ist falsch!

Ohne das notwendige Wissen wird man fast immer falsch reagieren und die innere Weiterentwicklung verhindern. Um den Problemen auf den Grund gehen zu können, ist es wichtig, die *Herkunft* der Versuchungen zu unterscheiden.

#### **Versuchungen als Folge eigenen Tuns**

Manche Versuchungen sind Folge meines eigenen Tuns, also keine Form der Reinigung. Vielmehr sind sie von mir selbst verursacht, sozusagen eine Strafe, die ich mir selbst aufgebürdet habe. Man war beispielsweise zu neugierig mit seinen Augen und ließ sie unbeherrscht herumstreifen, mußte beim Gang durch die Stadt alles, aber auch alles gesehen haben,

den größten Mist inklusive. Man muß ja informiert sein. Oder man läuft bei jedem Geräusch ans Fenster, um sich die letzten Neuigkeiten aus der Umgebung nur ja nicht entgehen zu lassen. Dann braucht man sich natürlich nicht zu wundern, wenn im Gebet das ganze Filmchen über all das abläuft, was ich in der Stadt gesehen oder vom Fenster aus beobachtet habe.

Das geschilderte Beispiel ist natürlich *kein* Gebetsleiden, das mich im geistlichen Leben weiterbringt. Solche Schwierigkeiten sind selbstgestrickt. Das muß uns klar sein. Wir müssen daher *lernen zu unterscheiden*, wo innere Reaktionen herkommen, um die entsprechenden Maßnahmen zu ergreifen. Auf unser Beispiel bezogen würde das heißen: Ich muß meine Nase nicht überall hineingesteckt haben.

### Von Gott zugelassene Versuchungen

Demgegenüber gibt es Versuchungen verschiedenster Art, die Gott zuläßt, *ohne* daß wir sie unmittelbar selbst verschuldet haben. Es kann beispielsweise sein, daß ich von einer Zerstreung in die andere falle, und zwar trotz ehrlichsten Bemühens um die rechte Sammlung und ohne mich auf irgendwelche schuldhaften Ablenkungen eingelassen zu haben. Wie lästige Insekten scheinen die unpassenden Gedanken – sei es vereinzelt, sei es sehr zahlreich – um mich herumzuschwirren.

Solche unverschuldeten Versuchungen haben zum Ziel, uns zur wahren Demut zu führen. Durch das Ausgesetztsein in der Versuchung spüre ich, daß ich Grenzen habe, daß ich nichts dagegen tun kann. Die Schwierigkeit ist einfach da. Ich kann sie nur aushalten. Das demütigt mich im guten Sinne. *Ohne die durchdringende Erkenntnis, daß aus mir selbst eigentlich nur Verkehrtes kommen kann und alles Gute nur aus Gott, gibt es kein Leben mit Gott.* Wir spüren, wie sich innerlich alles gegen das eigene Unvermögen wehrt, und wir merken, wie tief der Stolz noch sitzt, der – wie wir sehen werden – bis in die höchsten Stufen des Gebetsweges reicht.

Je weiter Gott uns führen möchte, um so mehr muß er diese falsche Einbildung zerschlagen. Das geschieht oft durch Versuchungen während des Gebets. Wie schnell fühlen wir uns gerade im Gebet tugendhaft und

schon weit fortgeschritten. Je bereiter wir sind, Läuterungen anzunehmen, um so schneller verschwindet unser Hochmut wieder.

### **Wirkungen der Gebetsversuchungen**

Gerade am Anfang des Gebetslebens haben wir oft schon den Eindruck: Es läuft, ich bin ergriffen von Gott, und das muß Heiligkeit sein. Man liest Theresia von Avila, stellt begeistert fest, wieviele Gebetsstufen man schon erreicht hat und übersieht jene Stellen, die doch noch nicht so ganz zutreffen. Denn die Erfahrungen auf allen Gebetsebenen sind ähnlich und werden mit ähnlichen Worten beschrieben, nur in ihrer Intensität sind sie wesentlich verschieden. Deshalb kommt man als Anfänger in die Versuchung zu glauben, wenn man von mystischer Vereinigung liest, man habe so etwas selbst schon erlebt. Genau darin liegt eine Gefahr. Hier können uns die Gebetsversuchungen wieder auf den Boden der Wahrheit holen. *Sie wirken im guten Sinn verdemütigend.*

Zweitens zeigt uns der Herr, *daß wir aufhören sollen, auf uns selbst zu blicken*, auch beim Gebet. Gerade dieser Schmerz im Gebet, es noch nicht zu können, zeigt doch, wie sehr ich nur auf mich selbst schaue und es nicht und nicht aushalte, daß mir noch solche Versuchungen im Gebet passieren. Wir schauen noch zuviel auf uns selbst. Das will der Herr uns durch diese Gebetsleiden zeigen.

Ein dritter Sinn besteht darin, daß die Seele in den Prüfungen dieser Versuchungen *eine Menge wertvoller Kräfte übt*, die langsam erstarken. Dazu gehört beispielsweise die Kraft des Widerstands gegen Versuchungen oder die Kraft der Geduld, den lästigen Schwarm an Versuchungen immer wieder auszuhalten und verfließen zu lassen, ohne unbeherrscht zu werden. All das ist wichtig.

Was also geschieht in dieser Versuchungsfeuer verschiedenster Art? Die Seele wird erstens *gereinigt* (von Stolz, Selbstbezogenheit) und zweitens *gefestigt* (in Widerstandskraft, Geduld). In diesen seelischen Wirkungen liegt ihr Sinn.

### **Versuchungen sinnlicher Natur**

Versuchungen im Gebet können verschiedener Art sein. Nach ihrem

*Ansatzpunkt* unterscheiden sie sich in Versuchungen geistiger oder sinnlicher Art. Es kann aber auch beides mitbeteiligt sein. Die Versuchung wird dort ansetzen, wo es der Betende am nötigsten hat, gereinigt zu werden.

*Sinnliche Versuchungen* machen sich über die Sinne bemerkbar und treten in Form von Leidenschaften auf, wo beispielsweise Habsucht in mir hochkommt und ich plötzlich – während des Betens! – alles Mögliche begehre. Der Inhalt der Versuchungen kann hineingehen bis zu unreinen, unkeuschen Vorstellungen aller Art. Es ist sogar nicht selten, daß solche Vorstellungen in Höhepunkten des Gebets auftreten, ganz schlagartig, unvorbereitet. Und der Betende meint, der Verkommenste unter den Menschen zu sein und wagt nichts davon zu sagen. Doch diese Dinge können tatsächlich auftreten. Die Heiligen lehren das alle.

Gerade im affektiven Gebet, wo alle Kräfte des Menschen mitschwingen, weil man bis ins Innerste von Gott betroffen ist, aber auch im Gebet der Einfachheit, kann es passieren, daß sich eben auch die Abgründe des Menschen bemerkbar machen, wo manches gelagert ist, das wir irgendwann aufgenommen haben, das uns normalerweise nichts mehr ausmacht und das bis in den Bereich der Unkeuschheit hineingehen kann. So etwas kann Menschen oft sehr stark belasten, viel mehr als Habsucht, Neid, Stolz oder Lieblosigkeit und darum soll es in diesem Zusammenhang angesprochen werden.

### **Verhalten in sinnlichen Versuchungen**

Es kann also vorkommen, daß plötzlich die niedrigen Schichten in uns zu schwingen beginnen und man im heiligsten Augenblick – bei der Wandlung oder bei der Anbetung – die verrücktesten Vorstellungen hat. Sie zwingen sich fast auf, sie sind einfach da. Man kann sie nicht wegschieben und bekommt dann ein fürchterlich schlechtes Gewissen. Genau genommen handelt es sich jedoch um kein schlechtes Gewissen, sondern um ein Schamgefühl, das sich nur anfühlt wie ein schlechtes Gewissen.

Der richtige Umgang mit solchen Situationen besteht darin, *sich nicht aufzuregen*, vielmehr zu lächeln und zu sagen: »Herr, damit habe ich

nichts zu tun«. Und je weniger man sich damit abgibt, *je weniger man sich darum kümmert, um so schneller versiegt die Versuchung wieder*. Das heißt vor allem auch: Selbst wenn das Gefühl noch so bedrängend ist, als *hätte* ich gesündigt – so etwas wird *nicht* gebeichtet. Denn ich habe diese Gedanken oder Gefühle *nicht gewollt*. Je mehr man sich damit abgibt, insbesondere wenn man es dann auch noch beichten will, desto schlechter wird es.

Etwas anderes wäre es, wenn ich bewußt nachgedacht habe und zur klaren Gewissheit komme, daß etwas Sünde war. Aber wenn etwas einfach ohne mein Zutun und gegen meinen Willen auftritt, besteht kein Anlaß, es zu beichten. Im Gegenteil würde dann die Angst wachsen, daß es wieder kommt und alles würde noch bedrängender. So stellen es auch die Heiligen dar.

Wenn daher beim affektiven Gebet sinnliche Versuchungen kommen, so gilt als Grundsatz: sie einfach stehen lassen. Sich nicht um das Gefühl kümmern, das wie ein schlechtes Gewissen mitzieht, sondern alles innerlich weglegen und sagen: »Herr, das habe ich nicht gewollt. Es geht mir um Dich«. Darin müssen wir ganz klar sein, uns selbst und jenen gegenüber, die unseren Rat suchen.

In diesem Zusammenhang steht auch das Beispiel der Hl. Katharina von Genua, die sich im Kampf mit der Versuchung gegen die Keuschheit in Dornen wälzte und sich dann beim Herrn beklagte: »Herr, wo warst Du, als es mir so schlecht ging?« – »Ich war mitten in dir, sonst hättest du es nicht ausgehalten«.

In Situationen sinnlicher Gebetsversuchungen ist es – positiv formuliert – wichtig, an dem festzuhalten, was wir haben, nämlich an der *Gegenwart des Herrn*: »Herr, es geht mir nur um Dich und um sonst gar nichts«. Der hl. Franz von Sales rät, in Zeiten der Versuchung, wenn es ganz hart wird, ganz leise zu sagen: »Es lebe Jesus!« und diese Worte innerlich betend zu wiederholen. Das weist uns wieder auf die Grundregel hin, sich einfach auf ihn, den Herrn, einzulassen und sich um alles Sonstige gar nicht groß zu kümmern.



## Versuchungen geistiger Natur

Eine andere Form von schwerer Versuchung während des Gebets ist geistiger Art. Manchen Menschen kann dies sehr zu schaffen machen.

Solche Versuchungen sind beispielsweise gegen den Glauben gerichtet, wo ich plötzlich den Eindruck habe, daß ich überhaupt nicht glaube. Ich bete vor dem Allerheiligsten und bin mir mit einem Mal scheinbar darüber sicher: ich glaube überhaupt nicht, daß Christus hier gegenwärtig ist. Und indem ich dann noch weiterbohre, fange ich erst richtig an zu zweifeln. Das wird zu einer großen Pein, denn in jeder Anbetungszeit, fängt das von vorne an, und ebenso, wenn ich an der Eucharistie teilnehme, quält mich der Gedanke: ich glaube überhaupt nicht.

Angesichts von Glaubenszweifeln gilt eine Grundtatsache: die Sinne zweifeln immer. Die leiblichen Sinne erkennen z. B. in der Eucharistie nur Brot, die äußere Gestalt. Sie erkennen aber nicht das Wesen. Deshalb wird ein gewisser Zweifel immer in uns sein. Das ist aber kein Glaubenszweifel, sondern ein Sinneszweifel.<sup>7</sup>

Versuchungen geistiger Art, wie jene gegen den Glauben, können während des Gebets sehr schmerzhaft sein. Ich spüre im Gebet die Anwesenheit Gottes nicht mehr und fange an zu zweifeln. Hört mich Gott überhaupt? Hilft er mir überhaupt? Ist er überhaupt da? Rede ich nur gegen eine Wand? Auch bezüglich des Sakramentenempfanges können in ähnlicher Weise plötzliche Zweifel aufkommen.

## Verhalten in geistigen Versuchungen

Eine Grundregel für geistige Versuchungen besteht im *gläubigen Tun*. Der Glaubensvollzug über die körperlichen Sinne bewirkt eine Stärkung des Glaubens, eine Stärkung der Seele. In ganz schlichten Handlungen drücke ich den Glauben mit meinem Körper aus: ich knie hin und bete an. Ich bleibe physisch da und bete so den Herrn an. Darin, im konkreten Tun, besteht das Zeichen meines Glaubens. Das körperlich gelebte Zeichen stärkt den Geist in Glaubensversuchungen.

Noch klarer gesagt, lautet die fundamentale Regel in geistigen Versuchungen immer: *Ich tue das Gegenteil von dem, wozu ich versucht*

---

<sup>7</sup>vgl. hierzu auch die Ausführungen zum Bittgebet (1.2.3 Vertrauen) ab Seite 20.

werde. In unsere Umgangssprache übersetzt, heißt das nichts anderes als: »Jetzt erst recht!« Wenn also z. B. Glaubenszweifel kommen, setze ich – einen Glaubensakt! Ich tue das, was die Zweifel in Frage stellen, jetzt erst recht. Das ist die Regel gegen alle auftretenden Zweifel. *Mein Tun ist dann die Weise meines Glaubens.* Daß ich im Gebet da bin und diese Zeit Gott gebe, das ist der Ausdruck meines Glaubens. Das physische Im-Gebet-Bleiben, mein Ausharren vor Gott, drückt aus: »Ich glaube an Deine Gegenwart«, denn ohne diesen Glauben würde ich ja nicht dableiben.

Es können auch *einzelne Glaubenswahrheiten* sein, gegen die sich plötzlich Zweifel erheben. Noch qualvoller sind die *Versuchungen gegen das Vertrauen in Gott*, wenn ich plötzlich das Empfinden habe: Ich traue Gott überhaupt nicht, ich möchte es aber! Und oft kommt gleich auch noch die Frage: Darf ich dann überhaupt noch vor Gott sein? Gerade für Gott liebende Menschen kann das sehr schmerzhaft sein.

### **Unterscheidungsregeln des hl. Franz von Sales**

All die verschiedenen Versuchungen verursachen als zusätzliche Wirkung oft qualvolle Selbstvorwürfe und Gewissensbisse, man hätte gesündigt, indem man sich auf die Versuchung »eingelassen« habe. Wir haben diese Frage oben bezüglich mancher sinnlicher Versuchungen bereits angesprochen. Doch dieses Problem gilt allgemein für jede Art von Versuchung, ob sinnlicher oder geistiger Art, wo man oft spontan meint: jetzt habe ich gesündigt. Doch beim weiteren Nachdenken kommt man ganz durcheinander, ob und inwiefern und vielleicht auch noch wie schwer man gesündigt habe. Der hl. Franz von Sales gibt hierzu zwei Regeln an:

1. *Wenn Du nicht sofort nach einer Versuchung weißt, ob Du eingewilligt hast oder nicht, so wirst Du es mit allem Grübeln nicht herausbekommen bis in alle Ewigkeit.* Also nicht darüber nachdenken, ob man eingewilligt hat oder nicht, wenn die Antwort nicht sowieso von vornherein klar ist. *Wenn* ich eingewilligt habe, dann weiß ich es. Und wenn ich es nicht weiß, dann brauche ich auch gar nicht darüber nachzugrübeln, denn damit komme ich nie dahinter. Das ist eine ganz wichtige Regel, was diese Versuchungen angeht.

2. Wenn du nicht weißt, ob du eingewilligt hast, dann hast du auch nicht eingewilligt. Eine schwere Sünde ist dann unmöglich, sagt Franz von Sales, denn die würdest du bestimmt wissen. Diese Regel ist ganz sicher und genügt vollkommen, um sich in dieser oft schrecklichen inneren Not zurechtzufinden. Wer Gott sucht, wird nicht fallen. Oder er weiß es ganz klar und voll tiefen Schmerzes. *Angst ist kein sicheres Zeugnis dafür, gesündigt zu haben.* Wenn Angst aufkommt oder ein schlechtes Gewissen, ich hätte etwas falsch gemacht und gesündigt, ist das *kein sicheres* Zeichen für eine begangene Sünde. Bei gutwilligen Menschen, die es ernst meinen mit Gott, ist Angst vielmehr oft Zeichen einer feingefühligen Seele, die Gott nicht betrüben will.

### Weitere Versuchungen geistiger Natur

Eine weitere Versuchung im Gebet kann die *Eitelkeit* sein. Man sieht sich samt seinem Frommsein in einem geistigen Spiegel oder mit den bewundernden Augen der anderen. Das ist die Plage der Anfänger, sagen die Heiligen. Jeder von uns kennt diese schlimme Versuchung, die *eine ganze Kette inneren Unfriedens* auslösen kann. Man besucht z. B. gerade eine Kapelle oder Kirche, um vor dem Tabernakel zu beten, die Kirchentür geht auf und der neu Hereinkommende sieht mich bei meiner lobenswerten Beschäftigung. Obwohl ich es *nicht will*, spüre ich plötzlich, wie gut ich mir dabei vorkomme. Und schon steigen Schuldgefühle auf über die Eitelkeit, die man doch gar nicht wollte. Und im Weiteren ärgert man sich über sich selbst, denn schließlich ist man vor Gott und das ganze schöne Gebet ist zerstört. Damit ertappt man sich auch schon beim nächsten Fehltritt, denn der Ärger über meine Schwäche ist ja wieder nichts als verletzter Stolz.

Vom hl. Bernhard von Clairvaux<sup>8</sup> wird einmal berichtet, bei einer Predigt habe ihm eine leise Stimme zugeflüstert: »Bernhard, wie schön predigst du heute!« Und eine andere Stimme habe ihm eingegeben: »Das Predigen ist gefährlich für deine Demut«. Darauf habe der Heilige geantwortet: »Satan, deinetwegen habe ich nicht angefangen und deinetwegen höre ich auch nicht auf.« Da war die Versuchung zu Ende.

---

<sup>8</sup>Hl. Bernhard von Clairvaux (1090–1153): französischer Ordenspriester, Gründer des Zisterzienserordens, Kirchenlehrer.

Die kirchliche Erfahrung lehrt in solchen Fällen: *Es ist falsch, etwas Gutes zu unterlassen, damit eine negative Begleiterscheinung nicht auftritt.* Denn daß eine persönliche Schwachstelle nicht sichtbar wird, heißt nicht, daß sie nicht existiert. Sie bleibt bestenfalls vorübergehend verdeckt. Für das Gebet heißt das: Es ist zwar *auf den ersten Blick* richtig, daß der Stolz, der Wunsch gesehen zu werden, nur aufkommt, wenn ich bete, und daß er nicht aufkommt, wenn ich nicht bete. Es ist aber *nicht* richtig zu meinen, der Stolz wäre dadurch schon besiegt, daß ich zu beten aufhöre. Er bleibt trotzdem in mir. Er zeigt sich bloß nicht, weil ich eben nicht bete. Man macht es sich zu leicht, wenn man sich sagt: Ich mache lieber etwas Vernünftigeres, dann kommt die Eitelkeit erst gar nicht auf. Das ist in diesem Fall gerade falsch. Die richtige Reaktion ist: Weiterbeten und auf dem Weg bleiben.

Noch härter ist die Versuchung des *Zweifels an der Liebe zu Gott*, die uns meinen läßt, wir hätten keine Liebe zum Herrn und suchten nur uns selbst. Auch das kann im Gebet in manchen Phasen sehr stark ins Bewusstsein kommen. Wieder gilt: einfach den Willen des Vaters tun, und der besteht, wenn ich im Gebet bin, eben darin, im Gebet zu bleiben. Das Verweilen vor ihm ist dann der Ausdruck meiner Liebe. Grundsätzlich sollen wir, das sei nochmals gesagt, in solchen Versuchungen die jeweils entgegengesetzten Gebetsakte verrichten. Dann wird ihr Sinn bald spürbar: innere Reinigung, Hinführung zur Demut, Zulassen des eigenen Unvermögens, ohne sich aufzuregen.

#### **1.4.2 Zerstreungen im Gebet**

Eine zweite Gruppe von Schwierigkeiten, die wir alle sehr gut kennen, sind die Zerstreungen. Im engeren Sinn geht es um die *unfreiwilligen Zerstreungen*, die sich dadurch auszeichnen, daß sie einfach da sind – ungerufen, unerwünscht, verabscheut und gefürchtet. Nicht gemeint sind die bereits erwähnten selbst verschuldeten Zerstreungen, die entstehen, wenn ich ungesammelt lebe, und die keine Reinigungssituation in unserem Sinn darstellen.

*Zerstreungen sind inhaltlich so vielfältig wie das Leben.* Die Lebens-

situation ist bei jedem anders. Alles, was mein Leben ausgemacht hat, kann in irgendeiner Weise Mittel der Zerstreuung sein, kann im Gebet wieder auftauchen und mich von meiner Beziehung zu Gott wegführen.

### **Verhalten bei Zerstreuungen**

Das Verhalten bei Zerstreuungen ist je nach ihrer Art verschieden. Es gibt Zerstreuungen, die leicht zur Seite zu schieben sind. Sie lassen sich mit den Stechmücken vergleichen, die nachts immer den Schlaf stören. Man hört sie schon von weitem und dann genügt oft eine Handbewegung und sie ziehen wieder ab, machen einen Kreis und kommen noch einmal angeflogen. Sie melden sich schon durch ihr Gesurre an.

Auch im Gebet gibt es *Zerstreuungen, die sich vorher anmelden* und dann leicht wieder abzuschieben sind. Wichtig ist dabei, daß wir *bei Wiederholungen die Geduld bewahren* und uns nicht ärgern. Tun wir das nämlich nicht, werden wir erst recht verrückt. Daher gelassen bleiben, aufkommende Zerstreuungen mit Geduld abwenden und sich neu sammeln. Nicht ungehalten sein über das, was da schon wieder kommt und mich zerstreut. Auch nicht ungehalten sein über sich selbst, daß man dauernd so zerstreut ist oder sogar über Gott, daß er so etwas zuläßt. Wenn die Zerstreuung auftaucht, eine lächelnde Handbewegung: ich bin nicht zu sprechen, ich bin jetzt woanders. Das ist ganz wichtig. Gelassen wegtun in Geduld den Dingen gegenüber, sich selbst und Gott gegenüber.

Lästiger sind jene *Zerstreuungen, die sich ganz unbemerkt und leise einschleichen*. Da muß man noch mehr aufpassen, daß man nicht in Zorn gerät. Man ist plötzlich, ohne es zu bemerken, ganz woanders und dabei wollte man wirklich gut beten und war am Anfang ganz bei der Sache. Da habe ich mich gesammelt und gedacht: heute wird es etwas, heute bin ich so richtig da. Und 10 Minuten später auf einmal, schlagartig, finde ich mich auf dem Kilimandscharo wieder. Ich weiß gar nicht, wie ich dahin gekommen bin. Ich war plötzlich weg und war mir doch am Anfang so sicher, in der Sammlung zu sein.

Hier empfiehlt sich das Gebet einer Mystikerin aus Würzburg: »*Herr, wenn Du so von mir geliebt werden willst, dann liebe ich Dich eben*

in dieser Weise«. Hauptsache, ich erfülle den Willen Gottes. Ich habe das Gebet um seinen Willen gewollt und habe getan, was möglich war. Niemals aufgebracht werden, ruhig bleiben. Ein weiteres gutes Rezept für solche Situationen lautet: *Leise lächeln über die eigene Armseligkeit*. Was würde in unseren Kirchen gelächelt werden, wenn man das befolgen würde!

Und noch eine wichtige Verhaltensregel: Hat man die Zerstreuung entdeckt, soll man einfach weiterbeten, wo man aufgehört hat. *Niemals wiederholen!* Es gibt Leute, die andauernd, ja geradezu krankhaft in Wiederholungen fallen, sobald sie sich bei einer Zerstreuung ertappen. »Eine Zerstreuung! Du meine Güte! Jetzt aber zurück zum Regiment und wieder von vorne anfangen!« So etwa hört sich das dann innerlich an. Solche Leute kommen kaum je bis zum Amen. Doch dieses Wissen ist für uns alle wichtig. Jeder von uns hat bestimmt auch schon das eine oder andere Mal so reagiert. In so einem Fall sagen wir besser: »Herr, Du weißt alles, Du weißt auch, daß ich Dich liebe«. Das genügt. Niemals wiederholen. Das Gebet endet nicht, wenn ich im Geist irgendwohin entführt werde, ohne es zu wollen und zu merken. Wenn ich für Gott dasein will, ist das ein wertvolles Beten, eine Zeit, die Gott gehört. Der Heilige Geist selber betet dann in mir weiter (vgl. Röm 8,26).

### **Versuchungen im Gefolge von Zerstreuung**

Ausgelöst durch die Zerstreuung können Versuchungen und Zweifel aufkommen. Man fragt sich beispielsweise, ob das überhaupt noch Gebet ist, was man da versucht oder ob man nicht lieber etwas Nützlicheres machen sollte? Doch was zählt, ist *der Wille* zum Gebet. Ich habe mich Gott hingehalten und nichts zurückgenommen. Und ich bleibe auch bei ihm. Das ist die Grundhaltung. Keine Angst haben. Ganz dableiben.

Man muß sich diese Verhaltensregeln gut einprägen, denn diese Schwierigkeiten treten laufend auf. Ein jeder kennt das. Gerade der Mensch, der Gott wirklich lieben möchte, leidet unendlich darunter. Und wenn man dann noch wenig Zeit hat und dieses bißchen Zeit auch noch auf diese Weise vertut. Da lächelt man und macht weiter! Solange wir nicht freiwillig die Einheit zwischen Gott und uns lösen, bleibt das Gebet in

Gang. Statt uns zu grämen, sollen wir diese Schwachheit einfach aus den Händen unseres Vaters annehmen. *Es gibt keine innigere, keine vollkommeneren Einheit mit Gott, als in der reinen und vorbehaltlosen Hingabe an seinen Willen.* Und wenn er nicht will, daß ich in Verzückung bin, sondern unter dem Schleier der Zerstreuungen bete, dann kann ich nichts Besseres und nichts Nützlicheres tun und auch nichts apostolisch Fruchtbareres!

Da spüren wir, daß das Gebet immer auch einen *Buß- und Sühnecharakter* hat durch das, was eben auch am Gebet Leiden ist. Darum sprechen viele bei diesen Gebetsschwierigkeiten von »Gebetsleiden«. Aber *darin* empfängt die Seele ihren Gott.

Man kann das auch mit dem *Kommen Jesu bei der Menschwerdung* in Armut, Leiden und Sterben vergleichen. Das ist ja für die Welt nur Torheit. Menschwerdung ist ein geheimnisvolles Nichtswerden Gottes, hat einmal jemand gesagt. Zerstreuung im Gebet ist etwas Ähnliches. Das würde die Welt auch Torheit nennen, dazusitzen und an etwas anderes zu denken, als an das, was man eigentlich wollte. Der Lärm der Zerstreuungen kann oft so heftig werden, daß nichts anderes mehr dazusein scheint. Aber ganz unten drinnen ist irgendwo ein Bei-Gott-Sein, eine Stille. Auch wenn der Kopf nicht mittut, das Herz ist trotzdem in der Anbetung.

### **1.4.3 Das Leiden der Gefühllosigkeit – Trockenheit im Gebet**

Ein weiteres Gebetsleiden, das uns auf dem Gebetsweg begleitet, ist die Gefühllosigkeit. Theresia von Avila bezeichnet sie als »Dürre«, als Trockenheit. Auf den verschiedensten Gebetsstufen gibt es zum Teil noch speziellere Bezeichnungen dafür: »Nacht der Sinne« (auf den ersten Gebetsstufen) und »Nacht des Geistes« (im Bereich der Mystik), wo diese Prüfung besonders intensiv wird.

#### **Verhaltensregeln für die Trockenheit**

In den Anfängen des Gebets, im mündlichen, im betrachtenden und im affektiven Gebet, ist es wichtig, Zeiten der Trockenheit *mit einer festen*

*Gebetsform (einem Text) auszufüllen.* Man legt sich ein vorformuliertes Gebet zurecht (z. B. ein Psalm, das Vaterunser, ein Gebetbuchtext), das man benutzt, um mit seiner Hilfe *betrachtend* zu beten. Man tut das am besten schon vorher, wenn man im Gebet noch so richtig innerlich mitleben kann. Bereits da eignet man sich diese Gebetsweisen an, um sie dann, wenn die Trockenheit kommt, bereitzuhaben und durchzuhalten. Wichtig sind außerdem *regelmäßige Gebetszeiten*, wo auch die Zeitlänge festgelegt ist. Damit kommt man ganz gut durch die ersten Trockenphasen.

Später, im Gebet der Einfachheit nimmt die Trockenheit tiefere Dimensionen an, wo ich mündlich kaum noch beten kann und ein Widerstreben dagegen spüre, wo Worte nichts mehr ausdrücken können und wo auch das Nachdenken als Gebetshilfe abstirbt. Hier *bleibe ich einfach in der Ruhe* und schaue Gott an, hole mich aus den Zerstreungen immer wieder neu zurück und gehe in dieser Weise den Weg durch die Trockenheit. Es empfiehlt sich, immer wieder während der Trockenheit die Gegenprüfung zu machen und ein in Worten formuliertes Gebet zu nehmen, bis ich spüre, es widerstrebt mir.

Auf diese beiden genannten Weisen kann man den Weg der Trockenheit durchstehen, in einfacher Treue. Da ist die *Beharrlichkeit* wichtig, in den Anfangsstationen des Gebets auch die Hilfsmittel (ein festes Gebet, ein Psalm), anhand derer ich betrachtend bete.

### **Theresia und die Statuen**

Theresia von Avila schreibt von sich einmal folgendes Beispiel, das uns für die Trockenheit eine kleine Hilfe sein kann: Das Beten wurde ihr zeitweise so schwer, daß sie an ihrem Stundenglas rüttelte in der Hoffnung, der Sand werde ein wenig rascher durchrinnen und die Gebetsstunde etwas eher zu Ende sein. Eines Tages, als alles wieder einmal »staubtrocken« war, wollte sie aufstehen und fortgehen, um etwas Vernünftigeres zu machen. Und während sie im Begriff war, das zu tun, fiel ihr Auge auf die Statuen an der Wand ihrer Kirche. Ihr kam der Gedanke, daß diese Statuen eigentlich nichts weiter täten, als zur Ehre Gottes »herumzustehen«. Da beschloß sie, auch so vor Gott zu bleiben, ganz treu und still



wie die Statuen, um ihrem Freund nur ihre Zeit zu schenken, die mit nichts Besserem ausgefüllt werden konnte als mit dem Bei-Ihm-Sein. Sie blieb und wußte: So konnte sie den Willen Gottes erfüllen.

Dies ist ein recht gutes Bild für das, was in der Trockenheit vor sich geht. Ihr Sinn besteht in der inneren Reinigung, im Durchdringen bis hin zu dem egoistischen Gift, das überall in uns steckt.

#### 1.4.4 Das Leiden der Langeweile

Eine Gebetsschwierigkeit, die ebenfalls jeder kennt, ist die Langeweile. Wem ist es beim Beten nicht schon langweilig geworden? Wer hat nicht schon Däumchen gedreht und in die Gegend geschaut, statt zu beten?

Immer neu muß man sich daher den Grundsatz aneignen, sich beim Gebet zuerst *bewußt zu sammeln*. Dazu gehören auch die Augen! Es ist schade, daß in unseren Gottesdiensten so wenig an Betroffenheit geschehen kann, weil wir innerlich oft nicht zu Hause sind und das Wort des Herrn nicht bei uns ankommen kann. Wir sind ja immer beim Hut der Nachbarin, der neuesten Mode, dem Benehmen der Familie Sowieso. Man hört nur, daß da vorne Worte gesprochen werden, aber sie können einen nicht treffen, denn man ist mit anderen Dingen beschäftigt und Gott kann einem nicht begegnen. Von daher kommt oft die Langeweile, in dem Fall jedoch ein *selbst verschuldetes* Hindernis.

Daneben gibt es die Langeweile auch als »Gebetsleiden« im echten Sinn, d. h. ohne daß wir sie unmittelbar selbst verursacht hätten. Langeweile erleben wir schon auf den ersten Stufen des geistlichen Bemühens. Es kann dann in den höheren Stufen – vor allem in der Nacht des Geistes – vorkommen, daß den Menschen eine geradezu tödliche Langeweile befällt. Es erscheint einem als vollendeter Stumpfsinn, im Gebet zu bleiben, ohne dabei irgendetwas zu vermögen. Hier heißt es, übernatürlich klug zu sein, denn die natürliche Klugheit ist dann am Ende. Es kann helfen, sich bewußtzumachen: Ich bin hier um Gott zu ehren und nicht um ihn (oder mich) zu unterhalten. Solche Sätze können eine Stütze sein und helfen, sich das zu vergegenwärtigen, was im Gebet in dieser Zeit geschieht, nämlich:

1. daß ich Gott meine Zeit schenke, der mir seine Ewigkeit schenkt;
2. daß ich in besonderer Weise nur für ihn da bin, der immerfort und ganz und gar für mich da ist, als gäbe es außer mir nichts und niemand auf der Welt;
3. daß ich ihn in aller Form für wert erachte, alles andere um seinetwillen beiseite zu tun und nur auf ihn zu warten, ob und bis es ihm gefällt, sich mir auf neue Weise darzubieten, die das Ertragen dieser stumpfen und leeren Pein der Langeweile voraussetzt.

Es ist wichtig, solche Inhalte auf Lager zu haben, wenn es langweilig wird. Warum bin ich noch da? Um Gott zu ehren und nicht um ihn zu unterhalten, um ihm die Zeit zu geben, nur für ihn da zu sein und nur auf ihn zu warten. Auch hier nützt der Gedanke an den *Willen Gottes* außerordentlich: »Herr, wenn Du so geliebt werden willst, dann will ich überhaupt nichts anderes, als Dich in dieser Langeweile zu lieben«. Sein Wille ist dann eben: bei ihm zu sein und auszuhalten, auch wenn er sich scheinbar gar nicht zu mir kehrt.

Die hl. Franziska von Chantal<sup>9</sup> sagte in dieser Situation einmal: »Es ist sehr anziehend, sich in der Nähe seines Geliebten zu langweilen«. Und die Seele lernt es, sich der Stille zu erfreuen, und im Warten *in dieser Langeweile eine große Gnade zu entdecken*, nämlich die Gnade der Einsicht, daß all mein Mühen Gott nicht eher zu mir herführt, als bis eben seine Stunde gekommen ist, bis er es in seiner Liebe für richtig erachtet, daß ich sein Kommen aushalte.

Die Gebetsschwierigkeit der Langeweile kann in ihrer Intensität im Laufe des geistlichen Wachstums mitunter sehr hart werden. Denken wir dann an die richtigen Verhaltensweisen.

#### 1.4.5 Das Leiden des Widerwillens

Das Gebetsleiden des Widerwillens kommt im »Kleinformat« schon am Anfang des Gebetslebens auf, so daß man sich plötzlich vom Widerwillen

---

<sup>9</sup>Hl. Franziska von Chantal (1572–1641): französische Ordensfrau, geistliche Gefährtin des hl. Franz von Sales, der ihr Seelenführer war. Gründerin des Ordens der Schwestern von der Heimsuchung Mariä.

erfaßt fragt, was das Beten noch soll. Auf höheren Ebenen des Gebets, insbesondere in der Nacht des Geistes, kann das wiederum sehr stark werden. Die Prüfungen der Langeweile können dann ein noch härteres Gesicht bekommen und sich bis zum Ekel und Widerwillen steigern. Das Herz ist empört gegen die innere Leere, Sinnlosigkeit, Dumpfheit. Die Seele hat den Eindruck, als werde sie von Gott gequält, als wäre sie vor einem Tyrannen, der sie gänzlich vernichten und nur ihren Untergang wolle. Sie empfindet bis tief unten Empörung, Aufstand, ein Ich-will-nicht-Mehr. Die Seele kann kaum mehr stammeln, daß sie eigentlich doch nicht so sein will, daß sie zustimmen will. Sie kann das kaum ausdrücken.

Hier sehen wir wieder, daß der Mensch seine Zustimmung zum Willen Gottes oft nur noch in *körperlichen* Gebärden des Hinkniens, des Daseins vor ihm ausdrücken kann. Aber im Innersten und Tiefsten ist ein Friede.

Manchmal kommt zum Widerwillen noch der Trotz dazu. Hand in Hand damit zeigt sich der Zusammenhang zu *inneren Verletzungen*, die sich im Trotz ausdrücken, insbesondere das Verletztsein von Autoritäten her. Im Geist können wir unsere negativen Empfindungen gegenüber Autoritäten auf Gott übertragen, ihn ebenfalls als unerbittliche Autorität sehen, der ich mich widerwillig, aufbegehrend entgegensustellen versuche. Solche inneren Verletzungen können den Widerwillen im Gebet noch verstärken und sehr trotzig, zerstörerische Reaktionen zur Folge haben. Darum ist es wichtig, innere Heilung immer im Zusammenhang mit geistlichem Wachstum zu sehen.

Bei der Gebetsschwierigkeit des Widerwillens ist es wichtig, sich immer wieder innerlich zu finden und sich zu vergegenwärtigen: »Es geht mir um Deinen Willen, Herr«. Der Wille Gottes kann gerade in diesen Gebetsschwierigkeiten eine ganz wesentliche Rolle spielen: »Herr, wenn Du es so willst, wenn es Dein Wille ist, daß ich Dich so liebe, dann tue ich es einfach«. Es ist wichtig, daß ich das nicht nur denke, sondern – wenn ich allein bin – es auch ausspreche. »Wenn Du es willst, dann bleibe ich so, dann weiß ich, das ist jetzt im Augenblick das einzig Richtige, um den Weg mit Dir zu gehen«.

### 1.4.6 Die stumme Seele

Das Gebetsleiden der »Stummen Seele« umfaßt einen Gebetszustand, wo der Mensch sich vorkommt, als könne er Gott überhaupt nichts sagen. Es ist kein Gedanke mehr da, der etwas ausdrücken könnte, und selbst das gedruckte Wort kommt einem vor wie leeres Geplapper.

Dieses Leiden kann stark auf der Ebene des Gebets der Einfachheit auftreten, aber erst recht in der Nacht des Geistes. Die Worte sind einfach zu leer, ich kann nichts mehr damit anfangen, sondern nur noch da sein. Es ist alles so ohne Sinn und Verstand, fast wie verworren. So kann sich das ausdrücken.

Das richtige Verhalten in einem solchen Zustand: *Die Seele soll sich keine Sekunde dem Gedanken überlassen, als sei nun alles umsonst.* Man könnte diese Empfindung auch beschreiben mit dem Eindruck: »Ich habe früher schon einmal besser beten können«. *Zu der Gebetsweise zurückkehren zu wollen, die man früher gekonnt hat, bedeutet einen Rückschritt.* Man kann diese Regel als allgemeinen Grundsatz sagen, es sei denn, jemand hätte Gott total verloren. Das wäre natürlich etwas anderes. Aber wenn jemand im Gebet geblieben ist und feststellt, er habe früher »besser« beten können, dann ist es normalerweise so zu verstehen, daß er das gefühlhafte Gebet – fälschlicherweise – höher schätzt als das, was er jetzt hat. Diese neue Gebetsweise ist jedoch größer und tiefer als die vorherige, bloß nicht so laut und nicht so spürbar. Manche Menschen sehnen sich zum Anfang zurück, wenn sie in die Situation geraten, mit keinem Wort mehr etwas anfangen zu können. Während andere mit Begeisterung beten und singen, bleibt für sie alles leer. Das Sich-Zurücksehnen zum Früheren ist dann aber ein Rückschritt. Das sollten wir nie tun. Statt dessen sollten wir erkennen, daß das Jetzige für uns richtig und wichtig ist.

Überlassen wir uns keine Sekunde dem Gedanken, etwas falsch zu machen. Grübeln wir nicht darüber nach, was jetzt mit einem los sein könnte. Das Verstummen der Seele ist normalerweise eine Sache der Gebetsentwicklung. Das Frühere ist dann nicht mehr meine Form, mein Weg ist anders. Und dieses andere ist immer Wachstum. Sich nicht zurücksehnen heißt auch, *nicht mit Gewalt es so zu machen versuchen, wie*

*man es früher gemacht hat*, wo man sich wohler gefühlt hat. Bei solchen Versuchen kommt das Egoistische in uns wieder auf. Besser ist es, auf dem Weg weiterzugehen, auf dem man *jetzt* geführt wird.

Gerade wenn die Seele so stumm ist, und man nicht mehr nach Worten fassen kann, gleichzeitig aber auch nicht so recht weiß, was da los ist, kann man den Eindruck haben, man bete gar nicht mehr. Gott müsse einem sogar zürnen, weil man ihm nichts mehr schenkt. Ich kann ihm ja nicht einmal mehr etwas sagen. Trotzdem ist die Antwort auf diesen Einwand: *Der Mensch schenkt in diesem Nicht-mehr-Sprechen-Können Gott viel mehr als früher, als er vielleicht noch mit Gefühlen beten konnte*. Er schenkt jetzt Gott nämlich seinen Eigenwillen, seine Wünsche, und zwar jene Wünsche, so beten zu wollen, wie man selbst es sich vorstellt. Das schenkt der Mensch Gott zurück und wird bereit, so zu beten, wie Gott ihn führt.

*Die Seele gibt Gott damit alles bis ins innerste Wesen hinein* und läßt ihn damit eigentlich schalten und walten, mag sein Licht nun in sie hineinfallen, indem etwas spürbar wird oder mag das Dunkel im Sinn der Nacht noch undurchdringlicher werden. Das wird die Seele nicht abbringen, ihren Weg treu weiterzugehen.

Eines Tages wird der Mensch erfahren, daß das Schweigen der eigenen Seele Gott gegenüber nötig war, *damit sich Gottes Wort an die Stelle der menschlichen Worte setzen konnte*. Dann werde ich wieder beten können, aber ganz anders als früher. Hier gilt auch der Rat: In der Geduld werdet ihr euere Seelen besitzen. Es entwickelt sich also aus jedem Leiden immer wieder eine ganz neue Gebetsweise.

#### **1.4.7 Der stumme Gott**

Gleichsam als Gegenüberstellung zum Leiden an der »stummen Seele«, wo man nicht reden kann, ist das Leiden am »stummen Gott« die umgekehrte Form, wo *Gott scheinbar schweigt*. Das gibt es, wie alle anderen Gebetsleiden auch, auf allen Stufen des Gebetsweges, jedoch in verschiedener Intensität. Es drückt sich dadurch aus, daß wir beim Beten den Eindruck haben, wir reden gegen eine Wand. Es ist abstrakt schwer auszudrücken, aber jeder kennt diese Erfahrung.

Das Reden Gottes ist normalerweise kein hörbares Reden, aber man hat doch das Empfinden, daß irgendwo etwas von meinem Gebet ankommt. Eines Tages jedoch, gerade wenn es trocken wird, hat man überhaupt kein Empfinden mehr und meint, man würde einsam in der Wüste stehen oder in die Luft hinein reden. Was man auch sagt, es kommt einem vor wie leer. Diese *Antwortlosigkeit Gottes*, die man dabei empfindet, kann eine sehr bittere Prüfung sein, so daß man sich wirklich fragt: Ist Gott überhaupt noch da? Existiert er überhaupt noch? So stark kann die Frage werden.

Daraus kann eine ungeheuere Verlassenheit erwachsen. Hier wird *der Glaube* zu seinen höchsten Anstrengungen gerufen. In der »Nacht des Geistes« wird dieses Leiden wiederum sehr stark. Der Glaube sagt, daß Gott immer da ist. *Die Seele gelangt auf diese Weise zu einer sehr reinen Form der Hingabe und Selbstlosigkeit*. Es ist nichts mehr da für sie selbst. Sie kommt zu einem echten und vorbehaltlosen Sich-Lassen, zu einem Sich-Hineingeben in den unbegreiflichen, auch dunklen und heiligen Abgrund des göttlichen Wesens.

Hier erfährt der Mensch in seiner Seele, daß *der reine Glaube sicherer ist, als jede Form der Eigenerfahrung*. Denn die eigene Erfahrung hat ja immer auch mit Gefühlen zu tun, die einmal da und einmal weg sind. Entsprechend wechselhaft ist dann auch die Verlässlichkeit der Eigenerfahrung. »Glauben« ist das einfache Festhalten am Wort Gottes (vgl. Mt 28,20), das Festhalten an seiner Gegenwart: »Herr, ich *weiß*, daß Du jetzt bei mir bist.«

Der Glaube ist *die Sicherheit* und *die Grundlage* für den Weg mit Gott. Ohne diesen nackten Glauben bleibt jede bis dahin gemachte Erfahrung sehr fragwürdig, wie stark sie auch gewesen sein mag. *Immer bleibt der reine Glaube das letzte Maß*. Deshalb bringt Gott die Seele dahin, daß sie ohne die empfindungsmäßige Erfahrung auszukommen lernt. Nur so erreicht der Glaube jene Kraft und Größe, die alle späteren Erfahrungen unterfängt und dem Glauben unabhängig von früheren Erfahrungen in jeder Situation Bestand verleiht. Dann erst wird die Seele tragfähig für den zunehmenden Einbruch des göttlichen Seins in ihr Leben. Auf diese Weise vollenden sich in uns die göttlichen Tugenden des Glaubens, der Hoffnung und der Liebe.



Vater im Himmel,  
im Namen Jesu bitten wir Dich  
um das Licht Deines Heiligen Geistes.  
Gieße ihn aus in unsere Herzen,  
damit er uns in die Wahrheit des Betens einführt,  
jeden Einzelnen auf seine ganz persönliche,  
individuelle Weise.

Schenke uns den Geist der Wahrheit und der Erkenntnis,  
der in uns wohnt und in uns betet  
und der für uns eintritt mit unaussprechlichem Seufzen,  
wenn wir nichts mehr vermögen.

Er ist es, der uns begleitet,  
unser innerer Führer, der uns alles erklärt,  
was noch unverständlich ist auf unserem Weg zu Dir,  
unserem Vater.

Nur er kann uns in die Geheimnisse führen,  
wohin das Gebet uns leiten möchte:  
das Geheimnis der Gemeinschaft mit Dir,  
dem dreifaltigen Gott.

Amen.



## 2 Der Weg zum Inneren Gebet

Wir wollen nun Schritt für Schritt den Weg ins Innere Gebet durchgehen. Er umfaßt die Entwicklungsphasen vom *mündlichen Gebet bis zum Gebet der Einfachheit*. Das sind die ersten vier Gebetsstufen im 8-teiligen Stufenschema (vgl. 1.3 Die unterschiedlichen Gebetsweisen ab Seite 26), die zusammen den Bereich der »Askese« bilden. Indem wir die ersten vier Gebetsstufen durchlaufen, gelangen wir gleichzeitig an die Schwelle jenes Bereichs, den wir »Mystik« nennen.

Auch wenn im Rahmen des vorliegenden Buches der Bereich der Mystik nicht ausführlicher zur Sprache kommt, so sind doch die *Grundlagen für alle höheren Gebetsweisen* bereits in den hier gegebenen Erklärungen mitenthalten. Das Innere Gebet, welches uns in den Gebetsstufen des affektiven Gebets und des Gebets der Einfachheit begegnet, ist das Tor zur Mystik. Es bereitet die sich anschließenden höheren Gebetsstufen nicht nur vor, sondern führt organisch in sie hinein.

Bei der einen oder anderen Erklärung wird mancher sich spontan betroffen fühlen und feststellen: Das ist momentan meine Situation. Wenn ich dabei merke, ich bin auf der ersten oder zweiten Stufe, ist das kein Grund zur Angst oder Beunruhigung. Gleichzeitig wird nämlich spürbar: Da, wo ich bin, fühle ich mich wohl. Sich dann zu wünschen, schon auf einer »höheren« Stufe zu sein, wäre falsch! Das wäre Egoismus! Gehen wir den Weg, den wir *jetzt* geführt werden.

### 2.1 Mündliches Gebet

Es geht bei den folgenden Ausführungen darum, die unterschiedlichen Erfahrungen im Gebet ordnen und verstehen zu können. Das soll dem Einzelnen eine Hilfe sein, die Schritte zu tun, die im jeweiligen Augenblick notwendig sind und nicht stehen zu bleiben. Berücksichtigen wir

auch hier: Ziel *allen* Betens (und aller anderen geistlichen Übungen) ist *nicht die größere Erkenntnis, sondern die größere Liebe!*

### **Die Vielfalt mündlichen Gebets**

Mündliches Gebet kann ein Gebet sein, das ich *mit eigenen Worten* formuliere. Aber ich kann es auch einfach *ablesen*. Es kann ein Gebet sein, das ich *in meinen Gedanken* betend denke oder *in meinem Inneren empfinde*. Immer aber *tausche ich mich mit Gott unter Zuhilfenahme von Worten aus*, ob ich sie auswendig gelernt habe, ablese, selbst formuliere, ob ich sie nur denke oder innerlich empfinde, das spielt keine Rolle. Und so kann bereits das mündliche Gebet *verschiedenste Formen und Qualitäten* haben. Es kann ganz oberflächlich sein, es kann ganz tief sein, es kann sogar nur noch ein einziges Wort sein, das ich tief innerlich wiederhole. Das ist immer noch mündliches Gebet, aber gleichzeitig schon ganz Inneres Gebet. »Mündliches« Gebet umfaßt all diese Ausdrucksformen.

### **Lebenswahres Beten**

Wesentlich für jedes Gebet – auch für das mündliche Gebet – ist die *Sinnerfassung* dessen, was ich sage. Wenn ich beispielsweise das Wort »Vater unser« nur abstrakt sehe, dann wird es mich nicht berühren. Ich muß dieses Wort in *Beziehung zu meinem Leben* bringen. Es muß lebenswahr sein. Wenn ich sage »Vater unser«, spreche ich nicht nur zu »meinem« Vater, sondern zum Vater »aller«. Wie muß ich mit den »anderen« umgehen, wenn auch sie seine Kinder und somit meine Geschwister sind? Ohne diesen Bezug zu meinem eigenen Leben wird das Gebet meinen Willen nicht bewegen, sondern wird reines Lippengebet bleiben.

Überlegen wir einmal, wieviele Gebete wir schon gesprochen haben, die unser Handeln und Denken überhaupt nicht bestimmt haben. Wir sind in das Brevier oder ein anderes Pflichtgebet »hineingerannt« und es mußte schnell zu Ende gebracht werden. Hat sich nach dem Gebet etwas in meinem Verhalten zu meiner Umgebung oder zu meiner Arbeit getan? Hat sich da anschließend etwas verändert? Wir haben Gott doch einige Dinge gesagt – was hat denn das mit meinem Leben zu tun? Deshalb ist wesentlich für das mündliche Gebet, daß es *den Willen bewegt*, daß es Einfluß auf meinen Willen hat.

### 2.1.1 Betrachtendes Gebet

Aus den angeführten Gründen ist es wichtig, das mündliche Gebet gleichsam *betrachtend* zu »füllen«. Es empfiehlt sich also, schon beim mündlichen Gebet die betrachtende Gebetsweise miteinzubeziehen.

#### Wie man Gebetstexte betrachtend betet

Für das betrachtende Gebet gilt der einfache Grundsatz: Beten wir nicht irgend etwas herunter, sondern betrachten wir es Satz für Satz oder Abschnitt für Abschnitt, je nach dem Zusammenhang. »Herr, was will ich Dir jetzt in meiner Situation, in meinem Beruf, in meiner Umgebung mit diesen Worten sagen? Was hat dieses Wort für Konsequenzen für mich, wenn ich Dir das sage?« – *Wir müssen das Gebet ins Fleisch gehen lassen.* Das ist wahres Beten.

»Der Herr ist mein Licht und mein Heil, vor wem sollte ich mich fürchten« (Ps 27,1). Wenn ich diesen Text einfach herunterbete und gar nicht überlege: Habe ich irgendwo Dunkelheit, in der der Herr mir Licht sein soll oder ist irgendwo bei mir etwas unheil, wo Gott sein Heil schenken muß, so daß ich sage, er ist mein Heil? Vor wem fürchte ich mich eigentlich, vor dem ich mir von Gott Hilfe erwarten kann? Wenn ich also gar nicht überlege, was ich Gott überhaupt sage und was ich damit meine, dann ist es reines Lippengebet und hat keine Konsequenz auf meine persönliche »Dunkelheit« oder auf die Menschen, die mir vielleicht zusetzen.

#### Vom sinnlosen Plappern zu echter Innerlichkeit

Mündliches Gebet fängt an, wahres Gebet zu werden, wenn der Inhalt meines Betens mich *zur Antwort und zu Willensentschlüssen* anregt. Dazu würde oft ein Vaterunser täglich genügen: Dein Wille geschehe – nicht meiner. Deine Ehre – nicht meine, die ich gerade jetzt wieder suche. Vergib uns, wie wir vergeben – wie oft haben wir das gebetet, ohne eine Konsequenz zuzulassen? All das ist wichtig. Was bete ich? Wie bete ich? Wie übe ich mein Beten ein?

*Es genügt nicht, daß ich bestimmte Gebetstexte gehört oder gelesen habe.* Das allein nützt nichts. Wichtig ist, an einem konkreten Gebet

sofort betrachtend zu üben. Was hat das mit meiner letzten Woche zu tun? Wie werde ich, wenn ich das wahrhaftig bete, in die nächste Woche gehen? Wenn das wahr sein soll, was ich jetzt Gott sage, worauf werde ich dann achten?

Das mündliche Gebet ist ein Gebet, das sehr wachsen kann: *vom wertlosen Plappern bis zu einem tief innerlichen Gebet*. Beziehen wir also beim mündlichen Gebet immer gleich betrachtende Gedanken mit ein. Es kommt nicht auf die Kilometer von Worten an, die wir beten. Jesus sagt, wir sollen nicht »viele Worte« machen wie die Heiden (vgl. Mt 6,7). Beten wir lieber nur zwei, drei Sätze in einer Stunde, die wir aber wirklich ins Fleisch gehen lassen. Das ist ganz entscheidend. *Es geht um die Liebe, nicht um die Worte*.

Lassen wir uns bei allem gutgemeinten Eifer nicht zu verkehrten Extremen verleiten und ziehen wir keine *falschen* Konsequenzen. Die ernste Warnung Jesu vor dem »Plappern wie die Heiden« meint nicht die mathematische Anzahl der Worte, sondern Extreme, bei denen ich herunterhaste und nichts denke.

Bemühen wir uns daher um das *richtige* Verständnis, wenn vom Gebet die Rede ist. Tauschen wir uns darüber aus. Wie haben andere das verstanden? Jeder hat ja seine eigene Erfahrung. Wir alle brauchen einander, deshalb werden wir von Gott zusammengeführt.

### **Das Rosenkranzgebet**

Oft wird in der Diskussion um das mündliche Gebet der *Rosenkranz* genannt. Der sei doch auch ein sehr »wortreiches« Gebet. Zur Klarstellung: Der Rosenkranz enthält Worte Gottes, die in mir betend *durchfließen*. In der Betrachtung bleibe ich aber bei einem Hauptgedanken stehen: z. B. Jesus, der für uns Blut geschwitzt hat. Ich bringe meine ganze eigene Angst in diese Todesangst Jesu, damit sie heil wird. Und im Einklang damit fließt das Wort Gottes durch mich hindurch, damit ich heil werde. Hier geht es um die erlösende Kraft des Wortes Gottes, das *gleichzeitig mit der Betrachtung* durch das Ave-Maria und Vaterunser in uns wirkt. Ich bleibe aber beim letzten und tiefsten Inhalt, der diese Gebetsworte umgibt: dem *Geheimnis Jesu*, das ich betrachtend und anbetend meditiere.

## 2.2 Betrachtung

Das Gebet der Betrachtung bewegt sich schon in die Richtung des Inneren Gebets. Wir wissen, daß das rein mündliche Gebet kaum oder nur unvollkommen dazu führt, den Willen zu beeinflussen. Es dringt meist nicht in das Innere des Menschen vor, wo die persönliche Stellungnahme des Menschen erfolgen sollte, wo er Konsequenzen ziehen sollte. Erst durch persönliche Stellungnahme und Willensentschlüsse verinnerlicht sich das Gebet.

### Warum mündliches Gebet zu oberflächlich bleibt

Es gibt zwei Gründe, die das eigentliche Gebetsziel des persönlichen Willensentschlusses beim mündlichen Gebet verhindern:

Erstens regt das mündliche Gebet *zu wenig zur Selbsttätigkeit* an, weil wir zu sehr daran gewöhnt sind, bestimmte Gebete – im guten Sinn zwar aber doch – einfach nur durchzubeten. Wir kommen gar nicht oder nicht ausführlich genug dazu, zu überlegen, welche Konsequenzen das für mein Leben hat, was ich Gott im Gebet sage.

Der zweite Grund betrifft den Inhalt des mündlichen Gebets. Er ist oft *zu allgemein*. Wenn wir mündliche Gebete heranziehen, vor allem fertig vorformulierte Texte, können sie zwar recht gut auf einige Situationen passen. Aber sie bleiben, da es sich um fremde Gebete handelt, oft zu allgemein. Ich stehe im Gebet in einer ganz *konkreten* Situation. Und dieses »zu Allgemeine« berücksichtigt meine *persönliche Eigenart* als Betender nicht. Das sind die zwei Gründe, warum das mündliche Gebet oft nicht zur Bewegung des Willens hinführt.

### 2.2.1 Grundsätze für die Betrachtung

#### Einsicht und Gefühl ergänzen einander

Für das Gebet ist die *Willenstätigkeit* das entscheidende Moment, das heißt, daß dieses Beten Einfluß auf den Willen bekommt. Gebet kann Einsichten in verschiedene Dinge gewähren, dabei aber rein abstrakt bleiben. Wer beispielsweise Theologie studiert, hört große Vorlesungen über die Dreifaltigkeit, über die Wesenseigenschaften jeder einzelnen göttlichen Person und ihre Beziehungen zueinander: der Sohn geht aus

dem Vater hervor, der Hl. Geist aus Vater und Sohn. – Seitenweise Theologie, alles »wahr« und philosophisch großartig zu studieren. Aber es bewegt den Willen nicht!

Andererseits kann man sich bei einem gewöhnlichen Sonntagsgottesdienst oder an einem Wallfahrtsort oder mitten im Alltagsleben plötzlich von Gott angesprochen fühlen. Oder man erlebt – ohne große Vorbildung in den Glaubenswahrheiten – Christen, die von Gott reden, der sie liebt und den sie begeistert verkünden. Hier begegnet uns reines »Gefühl«, Angesprochensein ohne besonderes Vorwissen. Das geschieht heute sehr oft. Doch beim Gedanken, wie Krieg und Hunger in der Welt mit einem gütigen Gott vereinbar sein können, bricht alles wieder zusammen. Es fehlt an tragenden Einsichten und alle Gefühle lösen sich bei der ersten Infragestellung in Luft auf.

Das Gefühl allein genügt nicht. Auch nicht die abstrakte Einsicht. *Beides zusammen* ist fundierter Glaube. Hier liegt der Sinn der Betrachtung. Ohne Betrachtung, sagt Theresia von Avila, kommt keiner ins Innere Gebet. Das ist sehr wesentlich. Zur Glaubensüberzeugung gehört auch Kenntnis, Einsicht in die Wahrheit, Einblick in Zusammenhänge. Das geschieht nicht von heute auf morgen, sondern solche Einsichten wachsen uns nach und nach zu.

Als ich als Neupriester in Augsburg meine seelsorgliche Arbeit aufnahm, konnte ich die wenigsten der unzähligen Fragen beantworten, die mir gestellt wurden. Ich gestehe, ich hatte den Kopf voller Fragen, und das jahrelang. Heute stelle ich im Rückblick fest, daß mir immer mehr Antworten »zugewachsen« sind. In Vorträgen, in Gesprächen, im Evangelium, im Predigtendienst tauchten immer neue Zusammenhänge auf. Es war eine dauernde Betrachtung, aus der laufend Antworten hervorkamen. Ohne Betrachtung wäre dieses Wachstum nicht möglich gewesen. Es ist wichtig, selbst zu erleben: Ich habe keine Antwort. Genau dann beginne ich in besonderer Weise nachzudenken.

Der Sinn der Betrachtung ist, zwei Dinge zusammenzuführen: *Einsicht* in eine Wahrheit und das ganz persönliche *Berührtwerden* von ihr.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup>In manchen geistlichen Texten wird das ganz persönliche Berührtwerden durch eine Glaubenswahrheit auch »Anmutung« genannt.

Beides *zusammen* – Einsicht *und* persönliches Berührtsein – bewegt den Willen und motiviert zum Handeln. Das Gefühl allein genügt nicht, es fällt sehr schnell um. Aber die Einsicht allein bleibt zu abstrakt, zu lebensfern, als daß ich darauf mein Leben setzen würde. Beides zusammen ist daher wichtig.

*Verstandesmäßige Einsicht* in eine Wahrheit zu haben, heißt, diese Wahrheit abstrakt zu erfassen. *Inneres Berührtwerden* durch Einsicht in eine Wahrheit heißt, diese Wahrheit innerlich zu verkosten und zu erleben. Das ist der Unterschied. Persönlich gewonnene Einsichten muten ganz anders an, als Einsichten, die ich »abstrakt« von anderen übernehme. Bloßes Lesen von Büchern, bloßes »Wissen« über die geistlichen Erfahrungen anderer bringt im eigenen geistlichen Leben noch keinen Fortschritt. Ich muß dieses Wissen zuerst in meine eigene Erfahrung übergehen lassen. Dann erst ist es hilfreich. Ich muß also auch geistliche Bücher »betrachtend« lesen. Und hierfür gilt: lieber weniger lesen, aber dafür richtig.

Damit ist schon spürbar geworden, wie wichtig die Betrachtung ist. Aber wie geschieht sie?

### **Vergegenwärtigung und Stellungnahme**

Der erste Hauptteil der Betrachtung besteht in der *anschaulichen Vergegenwärtigung* eines Stoffes. Betrachten wir beispielsweise die Dreifaltigkeit. Ich »vergegenwärtige« mir diese Wirklichkeit, die ich aus *rationaler Einsicht* schon kenne und frage mich: Was bedeuten die bekannten Sätze: »wer den Sohn sieht, sieht den Vater« und »der Sohn geht aus dem Vater hervor, der Hl. Geist aus Vater und Sohn«? Was heißt das? Heiliger Geist setzt Vater und Sohn gegenwärtig und tritt hinter ihnen zurück. Was bedeutet diese Selbstlosigkeit, dieses selbstlose Wesen des Heiligen Geistes, der das Wesen des Vaters und des Sohnes personifiziert? Ich *veranschauliche* mir also das, was ich betrachten will. Und dann kommt ein *überlegendes Nachdenken*. Ich ergründe in Gedanken diese Wahrheit, um die Zusammenhänge zu sehen. So wie am Beispiel der Dreifaltigkeit können wir es bei jedem Gleichnis des Evangeliums und jeder Glaubenswahrheit machen.

Der zweite Teil der Betrachtung besteht in der *Stellungnahme*. Eine Einsicht, die mich innerlich berührt, wird verkostet. Sie wird bewußt erlebt und dadurch innerlich lebendig. Was persönlich bewegt, motiviert zum Handeln. Dann erst hat die Betrachtung ihren Zweck erfüllt.

### **Wenn der Funke nicht gleich überspringt**

Was aber, wenn jemand eine Glaubenswahrheit betrachtet, sie wirklich überdenkt, doch es bleibt das »Verkosten« aus. Nichts »berührt« mich, nichts bewegt mich. Alles bleibt trocken und abstrakt. Woran kann das liegen?

Erstens: Die Betrachtung ist in so einem Fall vielleicht nicht über das bloße Kenntnisnehmen in Form erster Gedanken hinausgelangt. Eine tiefere persönliche Stellungnahme hat gar nicht stattgefunden. Das wäre keine Betrachtung, sondern eine Art geistlicher Lesung. Ich bin beim ersten Punkt der Betrachtung stehengeblieben, nämlich beim Versuch, Einsicht in eine Glaubenswahrheit zu bekommen, ohne mich zur Stellungnahme vorzuwagen.

Zweitens: Es kann sein, daß das Gemüt auf alle Anrufe taub bleibt. Ich habe zwar versucht, Stellung zu nehmen, aber in mir hat sich nichts bewegt. Alles bleibt trocken. In diesem Fall ist es trotzdem Betrachtung, auch wenn es nicht zum spürbaren Verkosten der betrachteten Wahrheit gekommen ist. Denn auf den »inneren« Menschen wurde »eingeredet«, aber – zumindest augenblicklich – antwortet er nicht mit innerem Berührtsein auf alle anspornenden Überlegungen.

Nun kann es aber passieren, daß ich während des Tages bei einem ganz anderen Anlaß – beim Spaziergang, beim Kochen, beim Arbeiten – plötzlich von innerer Betroffenheit ergriffen werde. Unvermutet bin ich von der Gegenwart Gottes, vom Geheimnis Gottes angerührt. Und dann begehen manche Menschen den Fehler zu sagen: »Ich betrachte nicht mehr, ich koche lieber, da kommen mir die besten Gedanken«. Dabei merken sie gar nicht, daß das spätere, ganz unerwartete Berührtwerden nur möglich war, weil sie *vorher* betrachtet haben. Die *aus der Betrachtung wachsende* innere Stellungnahme taucht irgendwann während des Tages plötzlich auf. Dieser Zusammenhang ist sehr wichtig. Trennen wir



diese Dinge nie voneinander. In einer solchen Situation hat die Betrachtung sozusagen nicht sofort »gezündet«, sondern erst zu einem späteren Zeitpunkt.

Überlegen wir gleich an diesem Punkt, ob wir so etwas nicht schon selbst erlebt und dabei die falschen Konsequenzen gezogen haben. Sind wir, statt die Betrachtung fortzusetzen, lieber im Wald spazieren gegangen, weil da die »besseren« inneren Anregungen kamen? Das wäre dann buchstäblicher »Wald- und Wiesenkatholizismus«. Darin liegt eine große Gefahr. Es kann sogar sein, daß jemand *immer* Trockenheit in der Betrachtung erlebt, während innere Betroffenheit immer irgendwo anders aufkommt – bloß nicht bei der Betrachtung. Trotzdem hängt beides zusammen. Es läßt sich nicht trennen. Wenn wir mit dem Betrachten aufhören, verschwindet auch das innere Berührtwerden in anderen Situationen.

### **Betroffenheit aus Einsicht**

Wir müssen, das ist wiederum sehr wichtig, lernen, das in der Betrachtung geweckte innere Berührtsein von bloßen »religiösen Gefühlen« zu unterscheiden. Solche religiösen Gefühle sind durch Willkürlichkeit, Verschwommenheit, genießerische Oberflächlichkeit, leere Schwärmerei oder sentimentale Sehnsucht gekennzeichnet. *Echtes* inneres Berührtwerden ist hingegen *Betroffenheit aus Einsicht in eine Wahrheit*. Das kann sehr tief sein und muß sich gar nicht groß gefühlsmäßig äußern. Es kann aber auch gefühlsmäßig zum Ausdruck kommen, z. B. in Form von Freude über das tief erkannte Geheimnis, wie sehr Gott liebt.

Betrachten wir beispielsweise die wunderbare Begegnung Jesu mit der Sünderin am Jakobsbrunnen (vgl. Joh 4,1–26). Da wird das feine Gespür der Liebe Jesu zu den Menschen sichtbar, wie er sie so wunderbar hinführt Schritt für Schritt, ohne mit dem »Holzhammer« zu kommen und ohne gleich zu urteilen. Ich schaue mir innerlich an, wie feinfühlig er vorgeht, wie er die Frau nicht gleich schroff als Sünderin anfährt und ihr das Gericht androht, wie er sie vielmehr fragt und sie ihre Sache selber sagen läßt. Und dann die Stellungnahme: Ich bin innerlich zutiefst davon betroffen. – So ist Gott auch mit mir!

Hier habe ich in eine Wahrheit Einsicht bekommen, die mich persönlich berührt. Ich hätte dieselbe Schriftstelle aber auch abstrakt, wie ein unbeteiligter Beobachter, betrachten können. Jesus sitzt da am Brunnen, redet mit der Frau, sagt sehr interessante Dinge, die sie erstaunt aufnimmt und gleich in der Stadt herumerzählt. Aber das ist keine Betrachtung in unserem Sinn. Denn die Betrachtung führt immer vom Thema (einer Begebenheit des Evangeliums oder einer Glaubenswahrheit) hin *zu meinem eigenen Leben*. Gerade darin besteht Offenbarung. »So bist Du, Herr, zu mir! Und ich habe immer Angst gehabt, Du kommst mit dem Holzhammer«. Oder ich habe gerade Menschen um mich herum, die mir auf die Nerven gehen, weil sie nicht erkennen, daß sie Sünder sind. Jetzt liebe ich sie zuerst einmal so wie Jesus diese Frau und danke Gott, daß sie in meiner Nähe sind. Und ich höre hin, daß ich im richtigen Augenblick die richtige Antwort gebe, damit sie selbst dahinterkommen.

### **Betrachtung in der Gemeinschaft**

Diese Regeln gelten auch für Gebetsgruppen, wenn beispielsweise ein Bibelgespräch stattfindet. Wir sollen das Wort Gottes betrachten *und es befolgen!* Das bloß innere Verkosten der erarbeitenden Einsicht ist *nicht* Ziel und Abschluß einer Betrachtung. Prüfen wir uns einmal, ob das nicht oft der Fall ist. Wir betrachten zusammen eine Schriftstelle, daß dann alle nur so in Gefühlen schwimmen. Und damit begnügen wir uns und gehen auseinander.

Es genügt auch bei Schriftbetrachtungen in der Gruppe nicht zu sagen: ich bin so betroffen von dem Wort. – Und nachher lebe ich wie ich will. Denn dann fehlt die *Konsequenz*, einen Willensentschluß zu fassen. *Das ist der Höhepunkt der Betrachtung: Der Willensentschluß*. Deshalb wäre es in einer Gebetsgruppe wichtig, sich im Verlauf eines Schriftgesprächs zu fragen: »Was will der Herr uns sagen?« und sich darüber auszutauschen. Jede gute Betrachtung führt zu einem Willensentschluß: wir wollen dieses oder jenes bis zum nächsten Mal, vielleicht auch in weiterer Zukunft tun. Beim nächsten Treffen geben wir einander Rechenschaft darüber, wie dieses Wort Gottes uns im Alltag geführt hat. Dann wird das Wort Gottes beginnen zu zünden und lebendig unter uns zu sein.

Aus diesem Tun ergibt sich in der nächsten Gruppenstunde Lobpreis, Dank, Bitte. All das wächst aus dem Erlebten mit dem Wort Gottes, aus der gelebten Betrachtung. Das gilt für jeden Einzelnen genauso wie für die Gruppe.

### **Kein Inneres Gebet ohne Betrachtung**

Es gibt Leute, die meinen, ohne Betrachtung zum Inneren Gebet gekommen zu sein. Sie sagen, sie brächten es einfach nicht zustande, dazusitzen und an einem Text herumzüberlegen. Nichts desto trotz gilt der Grundsatz: *ohne Betrachtung kommen wir nicht zum Inneren Gebet*. Wer trotzdem ohne »systematische« Betrachtung das Innere Gebet erreicht, der ist den Weg einer Art »naturgemäßen« Betrachtung gegangen, die ihm im täglichen Leben abverlangt wurde, ohne daß es einer besonderen Einteilung oder Planung bedurfte. Es gibt eine naturhafte Form der Betrachtung, die gleichsam dauernd mit mir mitgeht. Bestimmte Gedanken beschäftigen mich, die mir nach und nach Zusammenhänge vom Wort Gottes zum Leben und zur Welt klarwerden lassen.

Diese Art der Betrachtung ist aber nicht jedem gegeben. Jedenfalls muß die »planmäßige« Betrachtung eine Zeitlang bewußt geübt werden, bevor man sicher sagen kann, daß man dieser besonderen Form nicht bedürfe. Ich darf sie nicht von vornherein ablehnen. Aber auch eine »naturhafte« Betrachtung kann zum Inneren Gebet führen. Welche Form auch immer die uns gemäße ist, es muß uns klar sein, daß es wichtig ist, im Wege eines ausdauernden Nachdenkens die Heilszusammenhänge zu erschauen und zu erspüren. Wir müssen aber auch warten können und dürfen nicht ungeduldig werden, wenn nicht gleich alles verständlich erscheint, sondern sollen den Herrn bitten, uns diese Zusammenhänge zu offenbaren.

### **2.2.2 Verschiedene Wege der Betrachtung**

Die französische Mystikerin Jeanne-Marie Guyon<sup>11</sup>, beschreibt verschiedene Wege, wie man zur Betrachtung finden kann. Ihre Gedanken könn-

---

<sup>11</sup>Madame Jeanne-Marie Guyon (1648–1717): französische Mystikerin.

ten dem einen oder anderen Anregung sein. Jeder von uns wird unterschiedlich angesprochen. Wovon ich mich angesprochen fühle, dort liegt mein Weg, denn jeder Weg ist individuell. Bei Gott ist nichts schablonenmäßig.

### **Das Kernprinzip der inneren Sammlung**

Nach Madame Guyon sind alle Menschen geeignet und berufen zum Inneren Gebet. Aber nicht alle können das betrachtende Gebet in gleicher Weise vollziehen. Gleich, welche Form des Inneren Gebets wir üben, das Wesentliche bei jeder Übung ist die *Sammlung auf die Gegenwart Gottes in mir*, nicht bloß während des Gebets, sondern auch während des Tages. *Gott ist mir immer innerlicher, als ich mir selbst es bin*, wie der Kirchenlehrer Augustinus<sup>12</sup> sagt. Gottes Durst, sich mir zu schenken ist größer, als mein Durst, ihn zu besitzen. Aufbauend auf diesem Fundament ist es wichtig, einen der zwei folgenden Wege in das Innere Gebet zu beschreiten und sich beharrlich Zeit zu nehmen, um dahin zu finden.

Das Wissen um die im folgenden beschriebenen Verhaltensregeln kann eine große Hilfe sein. Es sind Regeln, die man sich gut einprägen sollte. Sonst verfällt man rasch in gewohnte Fehlhaltungen und alles bleibt beim Alten.

### **Das betrachtende Lesen**

Der erste Weg, die Betrachtung zu üben, besteht im *betrachtenden Lesen*. Dabei gehe ich so vor, daß ich von der Glaubenswahrheit oder dem Schrifttext, den ich mir für die Betrachtung vorgenommen habe, einige Zeilen lese, doch nie mehr als eine halbe Seite, um dann das Gelesene *innerlich zu verarbeiten und auszukosten*.

Warum soll der Text nicht zu lang sein? Das viele Lesen ist mehr Sache der Schulweisheit, aber nicht der Mystik. Man eignet sich ein Wissen an, das aber nichts bewegt und geistlich nicht weiterbringt. Manche Menschen lesen Stapel an geistlicher Literatur und wundern sich, daß sie geistlich nicht wachsen. Sie wachsen nicht, weil sie nur lesen, aber

---

<sup>12</sup>Hl. Augustinus (354–430): Bischof von Hippo, abendländischer Kirchenvater und einer der bedeutendsten Kirchenlehrer. Bekanntestes Werk: »Die Bekenntnisse«.

nirgends stehenbleiben und verweilen. Wichtig ist daher, bei einem Text so lange zu verweilen, bis ich Geschmack an ihm finde, und nicht eher weiterzugehen, als bis er alles hergegeben hat.

Wir verhalten uns von Natur aus meistens viel zu hastig, haben keine Geduld und keine Ruhe in der ständigen Angst, etwas zu verpassen. Ich lese eine Stelle. Sie sagt mir im Augenblick nichts, also lese ich gleich weiter. Ich bleibe gar nicht stehen und warte, bis der Text mich anspricht. Daher gilt: Zeit lassen! Versuchen, den *Bezug zum Leben herzustellen* – zu meinem Leben. »Herr, was willst Du mir sagen? Was steht hinter diesem Text, den ich gelesen habe?« Und auf einmal kann eine Stelle, die ich bisher in der Schrift oder in einem geistlichen Buch überlesen habe, ganz unerwartet etwas in mir bewegen. Wichtig ist das Stehenbleiben, das Schweigen, das Schauen auf die Gegenwart Gottes in meinem Inneren, ganz ohne Zwang oder Krampfhaftigkeit, ohne große Willensakte, sondern ganz schlicht. Den gelesenen Text und die daraus erfaßten Inhalte nutze ich, um mich auf den in mir lebenden Gott zu sammeln: »Herr, Du sprichst jetzt zu mir«.

Das Auskosten und Verinnerlichen einer Schriftstelle oder Glaubenswahrheit geschieht meist dadurch, daß ich sie *bedenke*. Ich kann statt dessen aber auch – das ist ebenfalls eine sehr wirksame Weise der Betrachtung – das Gelesene im praktischen Leben *vollziehen*. Ich kann also die Betrachtung durch mein *gläubiges Handeln* vertiefen, indem ich *bewußt tue*, was ich anhand eines aufmerksam gelesenen Schrifttextes oder eines Glaubenssatzes als gut erkenne. Und gerade im gläubigen Vollziehen kann Tiefes in mir geschehen.

Die Meditationsform des »betrachtenden Lesens« wird für viele der geeignete Weg der Betrachtung sein. Auch wenn ich nach einer halben Stunde oder Stunde nicht viele Gedanken zum Gelesenen gefaßt habe, ist es gut. Ich habe hingehört. Nach einem Tag oder einigen Stunden kann mir plötzlich etwas aufgehen. Auch hier erleben wir, daß manches sich erst später entfaltet.

## **Die systematische Betrachtung**

Der zweite Weg zur Einübung der Meditation besteht in der »systemati-

schen Betrachtung«. Vielleicht ist diese Form für manche hilfreicher als das betrachtende Lesen. Vielleicht auch kommen beide Formen abwechselnd in Frage.

Die systematische Betrachtung geschieht nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten. Im Vordergrund steht nicht eine bestimmte Lektüre, sondern eine bestimmte Ordnung. Die Betrachtung *findet zu einer festen Zeit an einem festen Ort* statt.

Sie kann folgendermaßen vor sich gehen: Nachdem ich einen Akt lebendigen Glaubens an die Gegenwart Gottes gesetzt habe (die Sammlung!), lese ich etwas Gehaltvolles und halte behutsam dabei inne, nicht um darüber nachzudenken, sondern nur um innerlich ruhig zu werden. Der Inhalt des Textes dient mehr dazu, *den Geist ruhigzustellen*, als ihn zum Überlegen anzuregen. Ich schaue gleichsam stehenbleibend auf den Text, auf den Hauptgedanken. Die eigentliche Übung aber soll ich *auf die Gegenwart Gottes richten*. Dann kann der lebendige Glaube an Gott, der im Grunde meines Herzens gegenwärtig ist, mich dahin führen, daß ich mich ganz und gar in den in mir lebenden Gott versenke. Alle Sinne sollen ins Innere gesammelt und daran gehindert werden, sich nach außen auszubreiten. Der Text holt mich gleichsam von außen her und hilft mir durch das Ruhigstellen des Geistes nach innen zu gehen zu Gott, der in mir wohnt. Am Anfang muß ich mich aus der Menge der Zerstreuungen herauslösen. Das ist der Sinn der Sammlung, mich Gott zu nähern, der im Grunde meiner selbst anwesend ist, in meinem Zentrum, in meinem innersten Heiligtum.

Dieses Sammeln aller Sinne aus dem gesamten Lebensumkreis hinein in das innere Zentrum ist anfangs gar nicht leicht. Die ersten Monate und Jahre hindurch ist das oft ein überaus hartes Mühen. Später wird es leichter, wenn die Seele ganz in sich gesammelt ist und sich behutsam der gelesenen Wahrheit zuwendet. Dann wird es einfach ein Satz sein, ein einziger Gedanke, der mich nach innen auf die Gegenwart Gottes hinlenkt. Es ist dann nicht mehr ein Denken in Form einzelner Gedanken im Sinne eines »Nachdenkens«. Es ist ein Verkosten, ein einfaches Bei-Gott-Sein aus der Kraft dieses einen Wortes, das ich gelesen habe.

Es geht nicht darum, die Wahrheit zu durchdenken, sondern sie zu ver-

kosten, und *mehr durch liebevolle Hinwendung das Wollen anzuregen, als durch Überlegungen das Verstehen erreichen zu wollen*. Ich werde manche Texte nicht in ihrer ganzen Fülle verstehen und trotzdem bewegen sie mich. Genau darum geht es in der Betrachtung: der Wille wird bewegt durch etwas, was ich vielleicht nur erahne und noch nicht voll erkenne, und doch bin ich dadurch bereits zur größeren Liebe motiviert.

### **Kleine Ruhezeiten der Liebe**

Wenn die Seele so bewegt worden ist, dann muß man sie in der Stille in Frieden ruhen lassen. Sie soll in sich *aufnehmen*, was sie verkostet. Wenn ich eine hervorragende Speise nur kauge, kann ich zwar ihren Geschmack genießen, aber sie nährt mich nicht, wenn ich nicht immer wieder innehalte, um hinunterzuschlucken. So ist es bei der Betrachtung. Wenn man sich immer nur im Nachdenken weiterbewegt, ohne innezuhalten, würde das Feuer erlöschen und die Seele würde ihrer Nahrung beraubt. Es braucht kleine Ruhezeiten der Liebe, voll Ehrfurcht und Vertrauen, damit die Seele in sich aufnimmt, was sie gekaut und geschmeckt hat, wo das Erkannte einfach in mir ruht. Ich schaue es bloß an, ich liebe es einfach. Ich denke nicht mehr weiter. Diese Art der Betrachtung ist sehr notwendig. Sie bringt die Seele in kurzer Zeit weiter, als das bloße Nachdenken es in Jahren vermag.

Die unmittelbare und vorrangige Übung bei der Betrachtung muß das *Wahrnehmen der Gegenwart Gottes in mir* sein. Auf diesem Weg werden die Zerstreuungen schnell und wirksam bekämpft. Methoden, die sich den Zerstreuungen *direkt* entgegenstellen, reizen und vermehren sie nur. Wenn ich Zerstreuungen mit Willensakten loshaben will, sie gleichsam mit Gewalt zurückschlage, werden sie nur noch schlimmer. Wenn ich aber die Gegenwart Gottes benutze, um aus den Zerstreuungen *zu ihm* zurückzukehren, ist das um vieles leichter. Anstatt Zerstreuungen krampfhaft wegzudrängen (»Ich will das jetzt nicht!«), ist es besser, einfach zu lächeln und sich wieder auf die Gegenwart Gottes zu sammeln. Wenn ich mich durch gläubige Wahrnehmung in die Gegenwart Gottes versenke, mich in schlichter Weise sammle, ohne an die Zerstreuung

zu denken, dann bekämpfe ich die Zerstreung *indirekt*. Das ist die wirksamere Weise.

Für Anfänger ist es wichtig, nicht von einer Wahrheit zur anderen, von einem Thema zum anderen zu laufen, sondern sich so lange bei demselben Gedanken aufzuhalten, so lange man Geschmack an ihm findet. Das ist der Weg, die Wahrheit schnell zu durchdringen und auszukosten. Wir wollen am Anfang oft vieles betrachten und vieles überlegen. Bleiben wir bei einem Gedanken, bis er alles hergegeben hat. Es ist sicher am Anfang schwierig, sich zu sammeln. Die Seele neigt dazu, sich nach außen zu richten. Aber mit *Geduld* wird diese Übung zur Sammlung führen.

Es empfiehlt sich, das *Vaterunser* in dieser Weise zu betrachten, auszukosten, ruhend dabei zu verweilen. Wort für Wort, Stück für Stück. Doch niemand überlaste sich mit einer *übertriebenen Menge* von Vaterunsern oder Ave-Marias oder anderen Gebetsformen. Es geht nicht darum, in Übertreibungen zu verfallen. Ich bleibe bei dem stehen, was ich betrachte. Ein einziges Vaterunser, auf die eben beschriebene Weise gebetet, wird sehr fruchtbar sein. In ähnlicher Weise kann man auch eine Betrachtung über Jesus als Hirten oder als Arzt, der meine Wunden verbindet, halten.

Wenn wir auf diesen beiden Wegen oder einem dieser beiden Wege zur inneren Sammlung, zum Schweigen, zur Ruhe gekommen sind, dann gelangen wir zu den weiteren Stufen des Gebets, dem affektiven Gebet und dem Gebet der Einfachheit.

## 2.3 Affektives Gebet

Wir haben die ersten zwei »Stufen« des Wachstumsprozesses im Gebet betrachtet: mündliches Gebet und Betrachtung sowie die Zwischenform »betrachtendes Gebet«. Darauf aufbauend werden wir nun mit den nächsten Schritten – affektives Gebet und Gebet der Einfachheit – weitergehen.

### Leiser Übergang ins Neue

Die Entwicklung hin zu einer neuen Gebetsweise, wir haben das schon



gesehen, verläuft kontinuierlich. Leben ist immer *organisch* und kennt normalerweise keine abrupten Übergänge. Es wächst unmerklich hinein in etwas Neues. Dieses Neue fängt ganz leise an, so daß man, wenn man es nicht weiß, gar nichts Auffälliges bemerkt. Deshalb läuft man oft *Gefahr, eine neue Gebetsweise durch die vorhergehende Gebetsart zu blockieren*. Katharina von Siena<sup>13</sup> sieht in dieser Übergangszone eine entscheidende Phase, in der manche mit dem mündlichen Gebet die höhere Gebetsgnade totschlagen, *weil sie gar nicht merken*, daß hier etwas Neues geschieht. Und das wiederum liegt daran, daß *Gott nichts aufzwingt*. Er bietet immer nur an. Darin besteht das Große unserer Freiheit, das Angebot Gottes zuzulassen und darauf zu hören.

Der eigentliche Führer meiner Seele, so wichtig ein äußerer Seelenführer sein kann, ist der Heilige Geist. Das sagt schon Thomas von Aquin<sup>14</sup>. Ich muß auf die feinen Anregungen des Hl. Geistes hören. Es geht dabei nicht um oberflächliche Gefühle wie Lust oder Unlust, und trotzdem ist es etwas Erfahrbares. Aber es ist unvorstellbar leise. Man muß es zumindest einmal wahrgenommen haben, um zu ahnen, hier könnte sich etwas Neues ankündigen, um dann darauf einzugehen und zuzulassen, wie es weiterwirkt. Es ist ein ganz tiefes organisches Geschehen, aber es ist auch eine klare Führung des Geistes dahinter.

Schon beim mündlichen Gebet und bei der Betrachtung werden wir immer wieder kleine innere Anregungen bemerken. Wir werden spüren, daß wir irgendwo tief unten *ganz leise* betroffen sind. Das geschieht oft in einer sehr »trockenen« Phase, wo eigentlich gar keine große Lust zum Beten besteht und innerlich alles nur Wüste ist.

Trotzdem spüre ich plötzlich, ein Wort hat mich ganz tief, ganz leise gestreift. Mich hat etwas berührt, und zwar gar nicht großartig gefühlhaft, sondern ganz leise. Aber es war da. Ich habe etwas wahrgenommen, nicht irgend eine Einbildung, sondern etwas, wo ich kurz innehalte – sei es nur sekundenweise, vielleicht auch länger – und wo ich spüre, wenn ich

---

<sup>13</sup>Hl. Katharina von Siena (1347–1380): italienische Ordensheilige (3. Orden des Hl. Dominikus), Mystikerin, Kirchenlehrerin.

<sup>14</sup>Hl. Thomas von Aquin (1225–1274): Italienischer Ordenspriester des Dominikanerordens und Kirchenlehrer.

jetzt weiterbete, mache ich etwas kaputt. Ich würde etwas erdrücken, was sich ganz tief unten als Stille, als Ruhe, als Frieden ankündigt, durch ein Berührtsein von einem Wort oder einer Situation.

### **Von der Betrachtung zum affektiven Gebet**

Das betrachtende Gebet wird dann »affektives Gebet« genannt, wenn das innere Berührtsein, das in der Betrachtung auftritt und meinen Willen motiviert, mehr Raum, mehr Zeit einnimmt als das rationale, schlußfolgernde Nachdenken. Am Anfang kann die Betrachtung manchmal durch Jahre hindurch sehr trocken sein. Und nur selten kommt innere Betroffenheit auf. Manchmal kommen diese inneren Anregungen auch stärker. Wenn das Angesprochensein im Herzen einen größeren Raum einnimmt als das gedankliche Überlegen, das nachdenkende Betrachten, dann sprechen wir vom affektiven Gebet.

Oft genügt dann schon ein kurzer Gedanke, um zu einem »Affekt« zu führen. Affekt heißt, daß eine tiefer erfahrbare Liebe zum Herrn beginnt. – Und zwar auch in der Trockenheit. Es geht dabei um Phasen der Trockenheit, in denen plötzlich in mir die Sehnsucht nach dem Lobpreis aufkommt, obwohl es trocken ist. Wo ich früher eine Stunde betrachtet und überlegt habe, bis mich überhaupt einmal etwas bewegt hat, genügen jetzt ein paar wenige Worte, damit ein Affekt erwacht. Wenn diese Affekte, dieses innere Berührtwerden, diese Sehnsucht nach Gott mehr Raum einnehmen, sprechen wir vom Affektiven Gebet.

### **Im Herzen berührt von Gottes Gegenwart**

Am Beginn versteht man die sich einstellenden Herzensergießungen oft falsch. Die Heiligen verstehen darunter nicht ein Schwelgen in Gefühlen, sondern das *Berührtsein im Herzen, in der Mitte der Person* – und nicht im Gefühl. Die Erwägungen des Verstandes hören im affektiven Gebet zwar noch nicht auf. Wenn wir ins Gebet gehen, werden wir nach wie vor mit einem Gedanken, einem Psalm, einem Gleichnis oder sonst einem Schrifttext anfangen. Aber es wird sehr rasch zu einer inneren Betroffenheit kommen, und rasch wird sich der Wunsch einstellen, nicht mehr lange darüber nachzudenken, sondern einfach bei Gott zu sein und

das auszudrücken – in Liebe zu ihm, in Dank, in Lob. Die gedanklichen Regungen sind weniger zahlreich und wechselvoll und fallen auch schwerer. Man tut sich plötzlich schwerer, über einzelne Dinge nachzudenken und möchte lieber einfach beim Herrn sein, auf ihn hin gerichtet, ohne lange nachzudenken und zu betrachten.

Meist herrscht schon beim affektiven Gebet eine *Hauptidee* vor, die das Herz zu diesen Affekten anregt. Sehr oft kreist die Hauptidee um die *Gegenwart Gottes*: »Du in mir«. Die Sammlung auf ihn genügt oft schon, damit dieser Gedanke da ist: »Du in mir«. Und auf ihn in mir hin kommen immer wieder Affekte: »Ich liebe Dich, ich preise Dich, ich danke Dir«. Natürlich geht es nicht so schnell vor sich, wie es hier beschrieben ist. Es kommt wieder Ruhe. Ich »genieße« es gleichsam, aber im guten Sinne. Ich lasse es ruhen, es schwingt, die Seele bleibt im Lobpreis ohne viele Worte.

### **Die neue Erfahrung der Affekte**

Obwohl das affektive Gebet eine neue Form des Betens ist, ergibt sich *von der Betrachtung her ein laufender Übergang*. Von der Betrachtung im engeren Sinn unterscheidet sich das affektive Gebet durch eine Vermehrung der Affekte. Das kann die *Liebe zum Herrn* sein, die plötzlich in mir erwacht, oder der *Lobpreis*, Gott im Gebet anzuerkennen oder die *Ehrfurcht*, ausgelöst durch den Gedanken an seine Gegenwart in mir. All das drücke ich empfindungsmäßig aus – oft nur mit einigen wenigen Worten.

Am Anfang des affektiven Gebets sind es noch viele Affekte und viele Worte, mit denen ich diese Affekte ausdrücke. Manche Menschen bringen fast den Mund nicht mehr zu. Sie brauchen kein Buch mehr, denn bei ihnen »läuft« es im Gebet wie von selbst. Oft treten die Affekte verbunden mit einem Schritt der Hingabe oder des Zugehens auf Gott auf. Da kann man beten von morgens bis abends, es fällt einem immer etwas ein. Doch schon in der anfänglichen Vielfalt kreist das Gebet in irgendeiner Weise um einen zentralen Punkt: »Du, Herr, in mir. Dich habe ich entdeckt. Dir bin ich begegnet«. Dieser zentrale Gedanke ist noch umschlossen von einem wortreichen Lobpreis oder überschwengli-

chem Dank. Das können, glaube ich, viele von uns nachvollziehen. Die meisten haben das schon erlebt, ob für eine Viertelstunde oder einen Tag oder gleich ein paar Wochen oder Monate. Das kann beim Einzelnen verschieden sein.

### **Die Vereinfachung auf wenige Grundaffekte**

Doch auf einmal wird es ruhiger und es »läuft« nicht mehr. Es stellen sich *nur noch ganz wenige Affekte* ein. Und mit der Zeit, manchmal sehr rasch, vereinfachen sie sich. Es kann beispielsweise *Ehrfurcht* oder der Affekt der Unterwerfung sein: »Ich will mich ganz unter Deinen Willen stellen«. Oft kommt auch sehr stark der Affekt der *Reue* heraus. Plötzlich treten starke Empfindungen von Sündenbewußtsein hervor, und zwar von Sünden, die längst gebeichtet sind und eigentlich nie tragisch genommen wurden, beispielsweise einmal schlecht über jemanden gedacht zu haben oder auch einmal etwas Negatives gesagt zu haben. Auf einmal trifft mich das schlimmer als eine Todsünde, ganz tief, nicht im Sinne des Erdrückens, sondern als Leiden der Liebe. »So bin ich mit Dir umgegangen«. Und ich möchte es noch einmal beichten, nicht weil ich zweifle, daß Gott vergeben hat, sondern weil ich es jetzt tiefer erkenne und das sagen möchte.

Solche tieferen Affekte kommen *immer nur zeitweise*. Dann ist wieder alles ruhig. Und dann wieder stellen sie sich kürzer oder länger ein. Es sind Wellenbewegungen, Vorübergänge von verschiedenen Gebetsstufen ineinander. An einem Tag oder in einer Gebetszeit kann es mehrmals hin- und zurückgehen. Das ist ganz normal. Das ist Bewegung, das ist Leben und Dynamik.

### **Das zeitweise Verschwinden der Affekte**

Wenn man im Gebet solche Affekte der Verbundenheit mit Gott erfährt, kommt oft, sobald sie wieder verschwunden sind, ein: »O, schade!« Im Grunde genommen ist eine solche Reaktion nichts anderes als der Aufschrei des Egoisten in uns. Anstelle den angenehmen Affekten nachzutruern, sollten wir uns dann in Erinnerung rufen: Das ist nicht schade, sondern notwendig! Daß die Affekte wieder vergehen ist notwendig, es

ist genau richtig! Alles andere wäre ein Zeichen von Stolz und Egoismus. Ich will etwas für mich festhalten. In diesem Fall geht es mir nur um mich und nicht mehr um Gott. Deshalb gehen die Empfindungen wieder weg, damit Gott uns zeigen kann, was an Stolz, an Ichbezogenheit noch alles in uns lebt und wie wir sogar Gott noch zu unserem eigenen Vorteil mißbrauchen. So sagt es auch der Herr zu Katharina von Siena im Dialog. Er zieht sich von der noch unvollkommenen Seele nach der ersten Betroffenheit zurück, damit sie sich ansieht und ihre Selbstbezogenheit erkennt. Es kann auch die Frage auftauchen: Was mache ich denn falsch, daß das Gefühl wieder weg ist? Die richtige Reaktion ist aber: Ich mache gar nichts falsch! Es ist genau richtig. Daher: lächeln und weiterbeten!

### **Vom Suchen zum Erfassen**

In der *Betrachtung* steht noch stark die *Suche* im Vordergrund. Ich *überlege und suche* nach der Liebe, nach der Wahrheit. Beim *affektiven* Gebet tritt an die Stelle des Suchens, schon das *Erfassen*, das Auskosten der Wahrheit. Ich suche nicht mehr nach Wahrheit um angesprochen und motiviert zu werden, sondern ich bin von ihr *unmittelbar* betroffen. Und aus der Betroffenheit kommt meine Reaktion: die Affekte des Dankes, des Lobes, der Ehrfurcht, der Reue. Die Verstandestätigkeit in Form des Nachdenkens vereinfacht sich zunehmend, kann aber noch mehr oder weniger stark beteiligt sein. Zu verschiedenen Zeiten wird das unterschiedlich sein. Wir können diese Zusammenhänge am besten anhand unserer *eigenen Erlebnisse* einordnen und verstehen.

## **2.4 Gebet der Einfachheit**

Beim sogenannten »Gebet der Einfachheit« handelt es sich um die vierte Gebetsstufe im 8-teiligen Stufenschema. Diese Gebetsform wächst organisch aus dem affektiven Gebet, und zwar in der Weise, daß die *Vereinfachung der Verstandestätigkeit*, die bereits beim affektiven Gebet einsetzt, sich im Laufe der Zeit noch verstärkt und eine neue Stufe erreicht. Theresia von Avila bezeichnet diese Gebetsweise daher nicht nur als »*Gebet der Einfachheit*«, sondern auch als die »*zweite Stufe des affektiven Gebets*«.

### 2.4.1 Kennzeichen und Wirkungsweise des Gebets der Einfachheit

Wenn von »Vereinfachung der Verstandestätigkeit« die Rede ist, so bedeutet dies, daß *der Wille bei wenigen oder nur noch einem einzigen starken Affekt stehenbleibt*. Anstelle vieler Affekte (Lob, Dank, Anbetung usw.) bleibt beispielsweise nur noch ein liebendes Gott-Anschauen übrig – und sonst nichts mehr. Die vielen Affekte werden plötzlich ruhig. Ich bin einfach nur noch vor Gott da, vielleicht sekundenlang, minutenlang. Das ist zunächst kein Dauerzustand, sondern kommt nur zeitweise, um dann wieder ins gefühlsreichere affektive Gebet zurückzukehren. Die vorherige Gebetsform lebt neuerlich auf, ich juble wieder vor dem Herrn.

#### Unterschiedliche Bezeichnungen in der Tradition

Es kann sein, daß die Phasen des Innehaltens immer länger werden, bis es mit der Zeit zu einer Art Grundhaltung wird. Wenn ich ins Gebet gehe, bin ich beim Herrn. Theresia von Avila nennt das »*aktive Sammlung*«. Ich muß mich noch sammeln, mich mit meinen ganzen Sinnen, mit meinem Verstand und Willen auf die Gegenwart Gottes konzentrieren. Es überwiegt also noch das »Aktive«, das eigene Bemühen. Andererseits ist die Gnade, die dieses Sammeln unterstützt, schon sehr stark.

In der geistlichen Literatur wird diese Art des Gebets mitunter als »*erworbene Beschauung*« bezeichnet – im Unterschied zur »eingegossenen«, d. h. von Gott her geschenkten, Beschauung. Allerdings ist Beschauung theologisch etwas, was man nicht machen kann, weil sie *in sich* bereits reine Gnade ist. Ich kann Beschauung, die reine Gnade ist, nicht aus eigener Anstrengung erwerben. Insofern ist die Bezeichnung »erworbene« Beschauung ein Widerspruch in sich. Aber es gibt diesen Ausdruck in der Tradition. Das damit Gemeinte wäre unter dem »Gebet der Einfachheit« einzuordnen.

Andere Bezeichnungen sprechen von »*Herzensgebet*«. Wir kennen das von den östlichen Mönchen, die sich durch fortlaufende Wiederholung des Namens Jesu in die Sammlung einüben, bis sie gleichsam in diesem Jesus-Wort stehen bleiben. Sie »sprechen« es in gewissem Sinn nicht mehr,

sie »sind« mitten in ihm. Von dem Wort »Jesus« werden sie gesammelt. Es geschieht noch aktiv, denn sie brauchen das Wort und ihren Willen, um sich zu sammeln, aber die Gnade ist schon ganz stark. Das ist Gebet der Einfachheit. Franz von Sales nennt es »*Gebet der einfachen Hingabe an Gott*«.

### Allgemeine Kennzeichen

Welchen Ausdruck man auch immer dafür verwendet, können für das Gebet der Einfachheit folgende allgemeine Züge genannt werden:

1. Es ist ein Gebet, das in einem *liebenden Da-Sein vor Gott, in einem einfachen Gott-Anschauen* besteht (hier ist ein Anschauen mit den Augen des »Herzens«, nicht mit den leiblichen Augen gemeint). Ich bin im Bewußtsein seiner Gegenwart vor Gott da. Dieses liebende Anschauen *ersetzt die Erwägungen und Überlegungen*, die bei der Betrachtung noch wichtig sind.

2. Beim Gebet der Einfachheit sind *die Affekte und die Entschlüsse weniger zahlreich* und äußern sich in nur wenigen Gebetsworten. Im Herzensgebet ist es beispielsweise nur noch der Name »Jesus«. Andere Gebetsworte wären z. B.: »Ich liebe Dich«, oder der Ausruf: »O sanctissima Trinitas – O allerheiligste Dreifaltigkeit«, wie es von Bonaventura<sup>15</sup> überliefert ist. *Ein einziger Affekt* – und der hat mich total gesammelt.

3. Wenn das Gebet der Einfachheit in seiner vollkommenen Form entwickelt ist, so daß es ganz meine persönliche Gebetsweise geworden ist, spürt man einen gewissen *Widerwillen und eine Unmöglichkeit, ein mündliches Gebet oder Formen des Nachdenkens zu tätigen*. Ich möchte im Gebet keine Worte machen, ich möchte auch gar nicht nachdenken. Das hat in dem Fall nichts mit Launenhaftigkeit zu tun, sondern es widerstrebt mir zuinnerst. Man kann das, wenn es auftritt, sehr klar unterscheiden. Dann weiß ich, ich soll jetzt auch nichts anderes tun und bleibe einfach bei dem einen Wort oder Affekt, der mich auf Gott hin sammelt.

---

<sup>15</sup>Hl. Bonaventura (1217–1274): italienischer Ordensgeistlicher, Franziskanergeneral, Bischof und Kirchenlehrer.

## Überblick statt Überlegung

Das Gebet der Einfachheit ist *eine Kette von Einzelblicken auf denselben Gegenstand*. In den vorausgehenden Gebetsformen waren es verschiedene Einzelgedanken, in denen man den Gegenstand in der Betrachtung entfaltete. Jetzt ist es eine Kette von Einzelblicken auf einen Gegenstand. Ich sehe also *mit einem Blick* in einem Gegenstand die verschiedensten Dinge. Früher mußte ich thematisch geordnet überlegen: erster, zweiter, dritter Punkt usw. *Nun sehe ich das Ganze wie in einem einzigen Blick*. Man empfindet es daher wie ein »Anschauen«, obwohl es nicht mit leiblichen Augen geschieht. Es ist einfach da. Ich kann nicht mehr über die Dreifaltigkeit nachdenken, ich kann sie einfach nur noch lieben. Diese Gebetsart ist nur *dem Grade nach* vom affektiven Gebet unterschieden. Deshalb bezeichnen auch manche das Gebet der Einfachheit als den *zweiten Grad des affektiven Gebets*.

Vom Gebet der Einfachheit kann man, so sagen die Theologen, erst sprechen, wenn man in dieser Weise des Betens etwa eine Viertelstunde bleiben kann. Dann ist dieses Gebet tatsächlich meine persönliche Gebetsweise geworden. Das heißt nicht, daß nach einer Viertelstunde nicht wieder das wortreichere affektive Gebet beginnen oder vielleicht auch vollkommene Dürre einsetzen könnte, wo mir die Sammlung sehr schwerfällt.

## Der Verlust bewährter Hilfsmittel

Wenn das Gebet der Einfachheit, die »aktive Sammlung«, in meinem Gebetsleben mehr Raum einzunehmen beginnt, muß ich *auch die anderen Gebetsformen*, wie das ausschwirrende affektive Gebet oder das vollkommen trockene Gebet, wo ich mich dauernd um die Sammlung mühen muß, *richtig einordnen*. Ich werde dann nämlich auch in Phasen der Trockenheit nicht mehr irgendwelche Gebete zu Hilfe nehmen, bloß damit etwas geschehen ist. Denn dann werde ich *auch in der Trockenheit*, wenn die aktive Sammlung im Augenblick nicht möglich ist, spüren, daß mir das mündliche Gebet oder das betrachtende Nachdenken innerlich widerstrebt. Gerade das mündliche Gebet ist mir jetzt *nicht mehr wie in der Anfangszeit* des Gebetslebens Hilfe und Halt, um die Trockenheit zu überwinden.



Am Beginn des Gebetsweges benötige ich in Zeiten der Trockenheit *Hilfsmittel*, um überhaupt im Gebet durchhalten zu können und nicht gleich alles aufzugeben. Ich brauche ein Gebet, an das ich mich Wort für Wort oder betrachtend gleichsam »anhalte«, damit ich überhaupt noch bete und lerne, regelmäßige Gebetszeiten treu einzuhalten. Ich muß sozusagen in mir den launischen »Esel«, der sofort weglaufen will, wenn ihm etwas nicht paßt, »anbinden« und treu bei meinem Gebetsvorsatz bleiben.

Hier werden die *verschiedenen Formen der Trockenheit* erkennbar: Das Angewiesensein auf die Hilfsmittel von mündlichem Gebet und Betrachtung in den »Wüstenzeiten« des Anfangs, dann der Übergang von der Betrachtung aus, wo man schon tiefer motiviert ist, hin zum affektiven Gebet und hinein in die neue Weise des Betens im Gebet der Einfachheit, wo alles in mir »schweigend« wird und auch die Trockenheit »schweigend« getragen werden muß. Wenn ich in das Gebet der Einfachheit hineinwachse, werde ich immer mehr spüren, daß *die früheren Hilfsmittel nicht mehr tragen*. Ich kann nur noch die Trockenheit als solche aushalten, mich immer wieder um Sammlung bemühen, ohne unruhig oder nervös zu werden, und warten bis die aktive Sammlung möglich wird.

### **Die Unverfügbarkeit des Geschenks der Sammlung**

Manchmal kann es sein, daß ich in einer Gebetszeit eine halbe Stunde lang ununterbrochen nur meine abschweifenden Gedanken geduldig zurückhole. Und mit einem Mal finde ich für einige Minuten oder auch länger zu einer wirklichen Sammlung. Und natürlich kommt dann die selbstverständliche Frage in mir hoch: »Das hätte ich doch gleich machen können. Ich wollte es ja. Warum habe ich es nicht getan?« – Ganz einfach: weil ich es nicht *konnte!* Ich kann innere Sammlung nicht »machen«, ich kann eine solche Sammlung nur bereiten und treu dableiben. Doch sie geht auch wieder weg und ich kann sie dann nicht festhalten. In diesen Situationen besteht das vollkommener Gebet darin, in Treue weiterhin dazusein, mich vor Gott auszuhalten. Dabei geht es mir dann nicht mehr um mich und es bleibt für mich gar nichts mehr übrig außer

einem »Flohkasten« voller »störender« Gedanken. Aber in all dem kann ich zeigen, daß es mir nur noch um ihn geht, um Gott.

Wenn ich das weiß, kann ich zu allem lächeln. Das eine ist notwendig (vgl. Lk 10,42), das Da-Sein vor Gott, aber auch das Aushalten meines Nichts, wenn ich nicht über den »Erfolg« meiner Bemühungen verfügen kann. Das läßt die Demut wachsen, die unentbehrlich wichtig ist auf dem Weg des Gebets.

### **Das Ineinanderfließen verschiedener Gebetsstufen**

Das affektive Gebet und das Gebet der Einfachheit können wiederum untereinander verbunden sein. Wieder gibt es ineinanderfließende Strömungen. Es kann von der Betrachtung über das affektive Gebet ins Gebet der Einfachheit und später sogar bis ins Gebet der Ruhe fließen – also bereits ins mystische Gebet. Und es kann in derselben Gebetszeit wieder in vorher geübte Gebetsstufen zurückfließen. Wir sollen bewußt wahrnehmen und annehmen, daß wir in einer Gebetszeit verschiedene Ebenen erleben. Das ist ganz normal. Daher nie unruhig werden und zu fragen beginnen: Was ist denn los? Was mache ich falsch? Der Herr sagt einmal in diesem Jahrhundert zu einer Erlöserschwester in Würzburg, einer Mystikerin: »Mir gefällt es überhaupt nicht, daß du dauernd fragst: Was mache ich denn falsch? Du solltest Dich freuen, *daß ich jetzt so von dir geliebt werden will*«.

Man darf sich also, das ist ganz wichtig, zwischen den verschiedenen Gebetsstufen keine Trennwände vorstellen, sondern fließende Übergänge, denn die Natur macht keine Sprünge. Die anfänglichen Gnaden einer neuen Gebetsweise sind jeweils immer sehr schwach und gewinnen erst nach und nach an Kontur. Auch wenn das Gebet der Einfachheit in eine wesenhaft neue Art des Gebets, in das Gebet der Ruhe, weitergeht, ist selbst da der Übergang unmerklich und fließend. Das Gebet der Ruhe ist schon übernatürliches Gebet, wo Gebet reine Gnade ist, wo Gott mich gleichsam anzieht und nicht mehr mein eigener Wille, wo ich nur noch bereit bin und er mich sammelt. Trotz dieses wesenhaften Unterschiedes zwischen dem Gebet der Einfachheit und dem Gebet der Ruhe besteht auch hier eine *Kontinuität des Wachstums*.

## **Auswirkungen auf andere Bereiche geistlichen Lebens**

Wenn die Sammlung des Geistes im Gebet beginnt, dann zeigen sich *auch in anderen geistlichen Übungen*, wie z. B. in der Gewissenserforschung, ähnliche Phänomene. Sobald ich in das Gebet der Einfachheit geführt werde, wird es mir bei der Gewissenserforschung, die ich bisher Punkt für Punkt durchexerziert habe und dabei den ganzen Tagesablauf durchgegangen bin, genau so gehen wie beim Gebet. Ich kann eigentlich nicht mehr »gründlich« nachdenken und kann daher auch die Gewissenserforschung nicht mehr mit der gewohnten Genauigkeit durchführen. Es wird eine unheimliche Qual, den ganzen Tag noch einmal zusammenzufassen, was da wann und wo gewesen ist. Statt dessen überschaue ich das Wesentliche mit jenem Blick der Liebe, der sich im Gebet der Einfachheit durchzusetzen beginnt. Und schon im Augenblick, in dem ich lebe, also schon während des Tages, trifft mich das, was verkehrt ist. Die Gewissenserforschung ergibt sich dann auf neue Weise wie ein Überschauen des Ganzen und nicht mehr in einzelnen systematischen Punkten wie bei der Betrachtung. Beim betrachtenden Gebet kann man die Gewissenserforschung noch punktemäßig durchführen, im Gebet der Einfachheit erfolgt sie gewissermaßen »im Überblick«. Das ist in dieser neuen Gebetsphase nichts Oberflächliches, sondern geht eigentlich tiefer. Ich sehe alles zusammen. Die inneren Entwicklungen im Gebet beziehen sich also auch auf andere Formen geistlichen Lebens und geistlicher Übungen.

## **Tragender Gedanke: die Gegenwart Gottes**

Beim Gebet der Einfachheit zeigt sich die *Neigung, sich mit dem Gedanken der Gegenwart Gottes allein zu begnügen*. Und davon ausgehend beginnt oft in der Seele ein wirkliches Feuer der Liebe, das viele Erwägungen ersetzt. Da brauche ich keine Erwägungen mehr, um zur Liebe zu kommen, sondern ich bin einfach liebend da. Das Gebet der Einfachheit kommt an manchen Stellen dem mystischen Gebet der Ruhe sehr nahe. Deshalb nennt man es auch »innere Sammlung in Gott«. Natürlich drängen immer wieder andere Gedanken ins Gebet hinein, aber der Gedanke an die Gegenwart Gottes herrscht normalerweise vor.

Im Gebet der Einfachheit sind – wie beim mündlichen und beim betrachtenden Gebet – *Zerstreungen* noch an der Tagesordnung. Manchmal zeigen sie sich sehr stark als wirkliches Gebetsleiden, manchmal auch nur vorübergehend. Mit der Zeit werde ich aber spüren, *selbst wenn noch andere Gedanken ins Gebet hineinkommen, bleibt trotzdem das Empfinden, daß ich in all dem anderen in der Gegenwart Gottes bleibe*. Ich bin nicht aus der Gegenwart Gottes herausgefallen. Ich habe zwar aktuell (im Moment) an etwas anderes gedacht, aber *habituell* (in meinem Gesamtverhalten) habe ich das Empfinden, mich gar nicht mehr von der Gegenwart Gottes in mir lösen zu können.

### **Das eigene Mittun bleibt wesentlich**

Das Gebet der Einfachheit verhält sich zur Betrachtung nicht wie Untätigkeit zur Tätigkeit. Zwar bin ich in der Betrachtung tätig, indem ich aktiv nachdenke, beim Gebet der Einfachheit hingegen nicht mehr. Aber bei beiden brauche ich energische Kraft. Beides gehört noch zur »*Askesse*«, die vom eigenen Mittun geprägt ist. *Die Gnade ist schon stark, aber es bedarf noch meines Willens*: meines Mittuns, meines Mich-sammeln-Wollens und meines Mühens. Läuterungen der Trockenheit und der Mutlosigkeit kommen oft sehr stark auf. In all dem bleibt jedoch immer der Hauptgedanke vorherrschend: »Gott ist in mir«. Auch wenn es ganz trocken ist, ist trotzdem irgend ein »Bewußtsein« von der Gegenwart Gottes da. »Bewußtsein« ist nicht das richtige Wort, denn es geht noch tiefer. Es ist ein »Empfinden« seiner Gegenwart.

Wer treu und regelmäßig das Gebet übt, kann schon bald in das Gebet der Einfachheit geführt werden. Es sind oft nur kurze Augenblicke, wo es uns bereits begegnen kann, beispielsweise bei einem kurzen Besuch des Allerheiligsten in einer Kirche oder Kapelle<sup>16</sup> oder anlässlich eines kurzen inneren Verweilens in der Gegenwart des Herrn. Da kann ein Anrühren an das Gebet der Einfachheit, ein kurzer Blick der Liebe, geschehen. Ich bete etwas und komme unversehens in eine relativ starke Sammlung, die aber gleich wieder weggeht. Man wünscht sich, sie

---

<sup>16</sup>Mit einem alten Ausdruck wird ein solcher Besuch beim Allerheiligsten auch »Besuchung« genannt.

sollte bleiben. Im Weiterbeten kann es sein, daß die Sammlung spontan zurückkehrt, wie ein kurzes Kommen und Gehen. Es sammelt sich in mir, aber ich muß mittun, auch wenn es – vorübergehend – eine starke Gnadenwirkung ist. Das ist bereits anfanghaft das Gebet der Einfachheit.

### **Glaubenserfahrung braucht Glaubenswissen**

Für den Bereich der *Erkenntnis*, für das Erfassen von Glaubenswahrheiten, ist das Gebet der Einfachheit nicht immer von Vorteil. Beim Gebet der Einfachheit überschaue ich das, was ich an Glaubenswahrheiten und -wirklichkeiten schon in mich hineingenommen habe.

Wenn aber jemand noch wenig Glaubenssubstanz aufgenommen hat und vielleicht sehr schnell in diese Gebetsweise geführt wird, wird er darin nicht allzuviel erfahren. Wenn wir das Extrem annehmen, jemand würde, kaum daß er zum Glauben gefunden hat, unmittelbar in das Gebet der Einfachheit geführt, so wüßte er nur: »Gott existiert und ich habe ihn jetzt erfahren«. Aber er wüßte überhaupt nicht, *wie* dieser Gott wirklich ist.

Je mehr *Wissen* um Gott und die Glaubenswahrheiten ich vom Biblischen, Theologischen und Dogmatischen her durch den Verstand aufgenommen habe, um so reichere und tiefere Dimensionen wird das betende Verweilen bei Gott mir erschließen. Dann schwingt das, was ich von ihm weiß, als *lebendiges Einander-Kennen* mit. Darum ist es wichtig, daß Menschen ohne Glaubenswissen, die nach ihrer Umkehr vielleicht schnell in das Gebet der Einfachheit geführt werden, *trotzdem* ihr Glaubenswissen durch Lesen und Betrachten erweitern, damit dieses Gebet tiefere Dimensionen bekommt.

Wer einen Menschen kaum kennt, ihn nur im Augenblick sieht und erlebt, kann vielleicht kurzfristig in ihn »verliebt« sein. Wenn ich aber von jenem Anderen viel weiß und erfahren habe, wird die Liebe zu ihm zum Staunen. Dann schaue ich ihn an und alles klingt mit, was ich von ihm weiß: seine Treue, sein Einsatz, sein Mitgefühl mit mir. Wäre das nicht, bliebe meine Zuneigung zu ihm eine sehr schwache Flamme, eine oberflächliche Faszination.

Genauso ist es beim Gebet. Je mehr mir von Gott zugekommen ist, um so größer und tiefer wird die Begegnung mit ihm. Dann bin ich in einem Gott der Fülle, nicht bloß in einem Gott, der irgendwie »existiert«. Diese Dimension ist schwer in Worte zu fassen, aber es läßt sich anhand des Beschriebenen schon erahnen, wie Glaubenserfahrung und Glaubenswissen im Gebet der Einfachheit zusammenspielen.

## 2.4.2 Unterscheidung der persönlichen Gebetsstufen

### Gradmesser für das Gebet: das eigene Handeln

Ein sehr wichtiges Mittel, um sich vor Selbsttäuschung zu schützen, besteht darin, *nicht immer über sein Gebet zu reflektieren, sondern über seine Handlungen*. Manche Menschen reflektieren zu viel über ihr Gebet. Sie sind ständig mit dem Gedanken beschäftigt, was das wohl für eine Gebetsweise sei, in der sie gerade stehen und was sie im Einzelnen alles dabei schon erlebt haben. Zu diesem Zweck haben sie die Werke aller Mystiker gelesen, um ganz genau zu wissen, auf welcher Gebetsstufe sie selbst sich innerlich gerade bewegen.

Reflektieren und mustern wir lieber unsere Handlungen! Jedes Gebet wirkt sich im *praktischen Leben* aus und erst, wenn ich dieses mein Leben beobachte, ahne ich, in welcher Gebetsweise ich stehe. Die Gottesbegegnung im Gebet wird *konkrete Auswirkungen* in der Nächstenliebe, in der Treue der Berufsarbeit haben. An unserem Handeln erkennen wir, wo wir im Gebet stehen.

### Erkennungszeichen echten Gnadenwirkens

Merkmale, ob eine Gebetsweise, wie z. B. das Gebet der Einfachheit, wirklich unter dem Einfluß der Gnade gewirkt ist, können folgende sein:

1. *Der Erfolg*, d. h. man muß eine gewisse Leichtigkeit in der Übung dieser Gebetsform erwerben. Wenn ich spüre, daß ich sehr schnell in das Gebet der Einfachheit gelange, daß ich vielleicht nicht immer, aber relativ oft und schnell in der aktiven Sammlung bin, wäre das der »Erfolg«.
2. *Der Nutzen*: Die Gebetsart muß in uns das Verlangen nach Vollkommenheit und Tugend wecken. Wenn ich im Gebet der Einfachheit bin, werde ich manchmal eine brennende Sehnsucht nach Heiligkeit,

nach Vollkommenheit und Tugend in mir spüren und deshalb auch ein schmerzliches Leiden unter allen Untugenden empfinden. Da ist mir nichts mehr egal. Auch das wechselt wie in einer Wellenbewegung. Diese Wirkungen kommen natürlich nicht alle gleich auf einmal. Aber je stärker diese beiden Merkmale auftreten, um so sicherer zeigt sich das Wirken Gottes.

### **Vergleich mit früheren Gebetsweisen**

Ein weiterer Hinweis auf die Veränderung der persönlichen Gebetsweise liegt im Rückblick auf den eigenen Gebetsweg. Man kann sich – in recht verstandener Weise – sozusagen »mit sich selbst« vergleichen, mit seinen *früheren Gebetsarten*. Nicht jedoch mit anderen Menschen, beispielsweise mit irgendwelchen besonders begnadeten Personen und Mystikern. Wie habe ich bisher gebetet? Wie habe ich früher gebetet? Wie bete ich jetzt? Das ist manchmal gar nicht so leicht, weil die Übergänge ja organisch sind und man oft gar nicht richtig festlegen kann, wie man vorher gebetet hat. Aber einzelne prägende Grundhaltungen oder Gebetserfahrungen bleiben doch meist in Erinnerung. Hier liegen Orientierungspunkte für das Einordnen der eigenen Gebetsschritte. So spüre ich ebenfalls, ob ein Wachstum geschehen ist.

### **Die Zeichen von Hinneigung und Abneigung**

Als weiteres Unterscheidungszeichen kann auftreten, daß man eine dauernde Neigung zu einer bestimmten Gebetsweise entwickelt und mit Leichtigkeit in ihr verharrt. Wichtig sind also die Merkmale einer *dauernden Neigung* und der *Leichtigkeit* des Gebets. Die Neigung zum Gebet der Einfachheit setzt sich mit Leichtigkeit durch. Ich bin einfach da und schaue den Herrn liebend an. Mit einigen wenigen Affekten, einem Wort, einem Gedanken, sammle ich mich auf ihn.

Ein damit einhergehendes zweites Zeichen wäre die *dauernde Abneigung* gegen andere Formen des Betens (z. B. das mündliche Beten mit Worten oder das betrachtende Nachdenken) im Vergleich zum Gebet der Einfachheit. Diese beiden Zeichen der Hinneigung und Abneigung sind nicht immer spürbar, aber oft sind sie da, und zwar entsprechend den

Wellenbewegungen des Gebetslebens, wo bestimmte Gebetserfahrungen manchmal stark spürbar sind und dann wieder verschwinden. Eine dauernde Hinneigung zum Gebet der Einfachheit und eine dauernde Abneigung zu anderen Gebetsformen wären also auch Kriterien zur Unterscheidung der Gebetsweise.

### 2.4.3 Regeln beim Übergang zum Gebet der Einfachheit

#### Gebetsweg und Lebensweg hängen zusammen

Der eigene Lebensweg ist bei jedem so individuell, daß man ihn nicht verallgemeinern kann. Wir müssen uns immer im Klaren sein, daß unsere ganze Lebensgeschichte, die Gesamtheit unserer Lebenserfahrungen, im Gebetsprozeß eine Rolle spielen. *Die allgemeinen Regeln der Gebetsentwicklung* wird jeder einzelne gemäß seiner Lebenserfahrung in einer individuellen Weise anders erfahren.

Der eine hat z. B. viel Gefühl im Leben mitbekommen, der andere wenig. Da wird sich im Gebetsleben schon vieles ganz anders abspielen. Der eine hat Verletzungen erlitten, die anderen erspart geblieben sind. Innere Verletzungen wiederum spielen eine große Rolle, denn *geistliches Wachstum und innere Heilung hängen sehr stark voneinander ab*. Wir können ohne innere Heilung mit den bloßen Mitteln der Askese manches nur schwer überwinden und kommen nur schwer voran. Innere Heilung kann den Weg des geistlichen Lebens erleichtern und helfen, schneller voranzugehen. Dieser Zusammenhang ist eigentlich ganz natürlich, denn Gott nimmt mich so, wie ich bin.

Innere Verletzungen hindern oft geistliche Prozesse, weil von der Verletzung her bestimmte blockierende Affekte und Lebensvorstellungen oder verzerrte Gottesbilder ständig »dazwischenfunken« und genau das verhindern, was ich erreichen will: Gott und den Nächsten zu lieben. Das kann jeder bei sich selbst nachfühlen. Daran wird spürbar, wie sehr geistliches Leben und Wachstum im Gebet mit meiner Lebensgeschichte zusammenhängen. Hören wir deshalb immer hin, wie wir die allgemeinen Regeln *auf Grund unserer Lebensgeschichte* empfinden und nachvollziehen können.



## Fehler beim Übergang zwischen den Gebetsstufen

Beim Übergang von einer Gebetsart zur anderen muß man drei Fehler meiden.

Erstens den Fehler, daß man den bisherigen Grad *überhaupt nicht* verlassen will. Ich lasse beispielsweise nicht vom mündlichen Gebet ab, obwohl ich spüre, ich sollte eigentlich jetzt nur mit einem Gedanken vor Gott da sein.

Zweitens, daß man den bisherigen Grad *zu früh verläßt*. Wenn ich also noch im affektiven Gebet stehe, wo ich Worte brauche und mich ausdrücken muß, und statt dessen – von falschem Ehrgeiz motiviert – beschließe: jetzt wird geschwiegen! Auf diese Weise würde ich mit Gewalt auf die nächste Stufe springen. Das wäre natürlich ebenso falsch. Der dritte Fehler wäre, daß man die bisherige Stufe auf die nächste hin *zu spät verläßt*.

## Wenn Trockenheit noch »trockener« wird

Glaubt jemand, im Zustand des Gebets der Einfachheit zu sein, so ist es gut, *sich auf die Trockenheit vorzubereiten*. Meist hat sie schon eingesetzt, bevor man sie bemerkt. Wenn ich mich nicht *bewußt* darauf einstelle, kann es leicht zu Verwirrungen kommen. Es erscheint der Seele unverständlich, daß so tiefe Sammlungen von so totaler Trockenheit abgelöst werden und ebendiese Trockenheit mit dem mündlichen Gebet nicht mehr zu überbrücken ist.

Diese zweite Art der Trockenheit wurde oben schon angesprochen. Hier kann ich mein Unvermögen nur noch *aushalten*, aber nicht mehr mündlich-betrachtend *ausfüllen*. Gebete und Worte muten völlig leer an. Man spürt: das ist jetzt nicht gefragt. Wenn trotzdem noch ein Bedürfnis da ist, sich nicht anders als über Gebetsworte sammeln zu können, kann man vielleicht nur noch ein Wort wiederholen: »Jesus«. Aber selbst das fällt schwer. Man bleibt kalt, wird von vielen Zerstreungen geplagt und findet von den »erhebenden« Merkmalen dieser Gebetsstufe gar keine mehr. Es ist alles trocken!

Doch das ist normal. Da ist nichts falsch, sondern es gilt: Einfach durch die Wüste gehen, auch wenn es noch so »staubt«. Treu weitergehen. Die Zeit des Gebets einhalten, und zwar nicht weniger, sondern eher mehr.

Mich aushalten vor Gott. Das ist Anbetung. »Herr, ich bin da, weil es mir um Dich geht, nicht um mich. Deinen Willen zu tun, ist meine Speise. Und wenn es jetzt Dein Wille ist, so zu sein, ist es gut«. Notwendig ist der schlichte Wille, so, wie es möglich ist, in aller Aufrichtigkeit vor Gott zu sein. Nachher spüre ich vielleicht nur: es war richtig, daß ich diese Zeit vor Gott verbracht habe.

### **Dem Zug der Gnade folgen**

Zusammenfassend aus dem bisher Gesagten hier drei Regeln für das richtige Verhalten im Gebet. Sie können bereits bei der Betrachtung Anwendung finden, noch mehr aber beim Gebet der Einfachheit.

1. *Akte, zu denen man beim Gebet keine Leichtigkeit und Neigung verspürt* (z. B. Nachdenken, mündliches Beten oder andererseits absolutes Schweigen), *nicht wecken* und sich niemals dazu Gewalt antun, sondern sich mit dem »Gebet der Stunde« begnügen und sich dem Zug der Gnade überlassen.

2. *Sich ganz den Akten, zu denen man sich im Gebet hingezogen fühlt, hingeben* und sich ihnen nicht widersetzen. Man soll nicht so sehr auf die Menge der Akte schauen, sondern auf deren »Qualität«, d. h. auf das, wozu es mich hinzieht. Es geht nicht darum, viele Worte zu machen, viele Affekte hervorzubringen, aber auch nicht darum – das wäre das andere Extrem –, sich »systematisch« zur Ruhe zu zwingen. Man muß also Extreme in *beide Richtungen* meiden!

3. Dieser Punkt bezieht sich auf das Benehmen *außerhalb der Gebetszeit* und mahnt, jede Gelegenheit zu nutzen, sich im *Glaubenswissen* und in der Kenntnis der christlichen Offenbarung zu bilden, um so zu ergänzen, was dem Gebet noch fehlt.

### **Gebet hat Vorrang vor der Formel**

Der hl. Thomas von Aquin sagt: Im Gebet soll man äußere Gebetsformeln (d. h. Gebetstexte) nur insofern gebrauchen, als sie die innere Andacht fördern. Wird aber durch die Gebetsformel der Geist zerstreut oder sonst irgendwie gehindert, muß man sie aufgeben. Das gilt besonders für jene Menschen, die zum Gebet hinreichend disponiert sind und solcher Hilfsmittel nicht mehr bedürfen.

Diese Regel gilt auch beim Gebet für bestimmte Anliegen, wenn man sich – allein oder gemeinsam mit anderen – zum Psalmengebet oder zum Gebet des Rosenkranzes verpflichtet hat. Wenn sich meine Gebetsweise ändert, dann liegt die Verpflichtung eben in der neuen Gebetsform, so daß ich an Stelle bestimmter mündlicher Gebete eine bestimmte Zeit des Gebets diesem Anliegen widme. *Ich verpflichte mich nicht zur Gebetsformel, sondern zum Gebet.*

Es gibt sehr tiefe Gebetsformeln, zu denen der Rosenkranz zählt, eine sehr intensive und machtvolle Form des Gebets, bei dem Heilung und Befreiung geschieht. Trotzdem kann für den Einzelnen eine Zeit kommen, wo er spürt, daß er den Rosenkranz in der bisherigen Form nicht mehr beten kann. Voraussetzung ist, daß das Rosenkranzgebet wirklich eingeübt wurde. Wer den Rosenkranz nur deshalb nie beten konnte, weil er sich nie darum bemüht hat, wird auch keine Entwicklung zu einer neuen Gebetsweise darin feststellen können! Es kann also sein, daß jemand, der mit dem Rosenkranz vertraut ist, plötzlich spürt, er kann nicht mehr so beten. Es kommt ein Widerwille hoch, der nicht bloß irgendeiner Laune entspringt. Ich kann einer solchen Situation dadurch gerecht werden, daß ich weiterhin inhaltlich »dasselbe« bete, aber der Form nach *anders*, entsprechend der Gebetsweise, in die ich geführt werde. Beim Gebet der Einfachheit kann das heißen, daß ich in die Geheimnisse Gottes (z. B. der Auferstehung, der Himmelfahrt, der Geistsendung) gleichsam »hineinschaue«. Ich werde den Herrn einfach liebend darin betrachten. Damit tue ich letztlich *thematisch* dasselbe, nur auf eine *neue Weise*, so wie Gottes Geist mich in der Entwicklung führt.

Wir verpflichten uns zum Gebet, nicht zu einer Formel. Das ist die Lehre aller Kirchenlehrer. Ich muß mich vom Geist führen lassen. Deshalb raten manche Autoren, bereits im mündlichen Gebet und bei der Betrachtung immer wieder Pausen zu machen, damit das, was im Gebet anklingt, mich berühren kann.

### **Die Liebe sanft entfachen**

Die französische Mystikerin Madame Guyon beschreibt in ihren Texten ebenfalls das Gebet der Einfachheit. Jeder geistliche Schriftsteller drückt sich unterschiedlich aus. Weil nie alle gleich, sondern jeder von uns ganz

individuell angesprochen wird, ist es nützlich, die Beschreibungen von verschiedenen Seiten zu hören. Wo jemand sich angesprochen fühlt, dort liegt seine persönliche Gebetsweise.

Wenn sich die Seele einige Zeit im affektiven Gebet geübt hat, dann beginnt sie, sich müheloser zu sammeln. Das Gebet wird ihr leicht, lieb, angenehm. Das affektive Gebet und im Weiteren das Gebet der Einfachheit macht das Beten leichter, obwohl man sich immer noch überwinden muß. Jetzt muß die Seele die Gebetsweise ändern und sich in Treue und mit Mut an einige Regeln halten.

1. *Sobald sich die Seele im Glauben in die Gegenwart Gottes versetzt und sich sammelt, verweile sie ein wenig in ehrfürchtigem Schweigen.* Wenn die Seele zu Beginn des Gebets ein wenig Geschmack an der Gegenwart Gottes verspürt, soll sie darin verweilen, ohne sich um irgendetwas zu bemühen oder gedanklich weiterzugehen. Wer spürt, daß das Gebet der Einfachheit in ihm zu wachsen beginnt, der soll das Gebet gleich damit anfangen. Man beginnt also mit der Sammlung in der Gegenwart Gottes im Schweigen. Und wenn das Gebet der Einfachheit sofort einsetzt, bedarf es gar keines mündlichen Gebets, denn man steht ja schon mitten im Gebet.

*Die Seele bleibe in dem, was ihr geschenkt ist, so lange es dauert.* Geht die Sammlung weg, rege sie den Willen durch eine zarte Liebeshinwendung an. *Man muß das Feuer sacht anfachen.* Das kann durch eine *Willensregung* (z. B. einen Affekt) geschehen: »Jesus, ich liebe Dich«. Es kann auch mein Christusbild, mein Gottesbild sein, das ich in einem *gedanklichen* Wort anspreche: »Du unendliche Liebe in mir, Du unendliches Erbarmen.« Und schon kann es sein, daß das innere Feuer wieder beginnt und ich in der Liebe zum Herrn ganz tief innen gesammelt bin. Sobald es aber zu »brennen« anfängt, muß ich mit dem »Anfachen« aufhören, sonst würde ich das Feuer auslöschten. Ich bleibe in der einfachen Liebe zum Herrn, freue mich ganz tief innen an ihm. Würde ich hier mit inneren Willensakten oder gedanklichen Gebetsworten fortsetzen, ich würde die im Inneren hervorleuchtende Liebe niederschlagen. Kommt die Sammlung nicht mehr zurück, versuche ich es noch einmal und gehe dann erst zu einem mündlichen Gebet über.

2. *Man beende das Gebet nie, ohne in kurzem Schweigen zu verharren.* Also auch hier nie abrupt enden, sondern noch einmal ins Schweigen kommen, auch wenn man vorher mündlich gebetet hat. Beim Gebet der Einfachheit ist es wichtig, daß die Seele mit Mut ins Gebet geht und *eine reine Liebe ohne andere Interessen* mitbringt. Denn wir werden in unserem egoistischen Empfinden auch Gott gegenüber gereinigt. Wir sollen nicht zum Gebet kommen, um etwas von Gott zu bekommen, sondern um ihm zu gefallen und seinen Willen zu tun. Das heißt Liebe. Wir gehen nicht zum Gebet, um Gott zu genießen, sondern um darin so zu sein, wie er uns will. Das wird bewirken, daß wir Trockenheiten ebenso annehmen wie Zeiten der Fülle. Wir sind um Jesu willen im Gebet. Dann ist es gleichgültig, ob es »dürr« ist oder ob es »regnet«.

**H**err, wir bitten Dich,  
daß Du uns in unseren Herzen  
Erkenntnis schenkst für Dein Wort,  
das uns einführt  
in den Umgang mit dem Vater.

Komme mit Macht in die Tiefen unserer Herzen!  
Klopfe an unsere Türen,  
so daß wir es von innen her hören und bereit werden,  
Dir zu öffnen und Dir zu begegnen.

Lehre uns, jeden Augenblick in Zustimmung zu dem,  
was Du in uns tust, zu leben,  
um dadurch ein Lobpreis zu sein  
zu Deiner Ehre und zum Heil der Welt.

Laß uns so jetzt schon beginnen,  
in der Gemeinschaft  
mit Dir, dem Vater und dem Geist zu leben.  
Darum bitten wir Dich, Christus unseren Herrn.  
Amen.

## 3 Die Erfahrung des Inneren Gebets

### 3.1 Das Innere Gebet

Unter Innerem Gebet versteht man im engeren Sinn vor allem *den Bereich des affektiven Gebets und Gebets der Einfachheit*. Diese beiden Gebetsstufen, zusammengefaßt unter der Bezeichnung »Inneres Gebet«, sollen im Folgenden weiter vertieft werden.<sup>17</sup>

#### 3.1.1 Das Wesen des Inneren Gebets nach Thomas von Aquin

##### Nicht mehr Erkenntnis, sondern mehr Liebe

Es gibt Menschen, die nach der Erkenntnis der göttlichen Dinge geradezu gieren. Sie möchten unbedingt alles, was nur möglich ist, über Gott erkennen. Meist treibt sie die *Liebe zur Erkenntnis* mehr als die *Liebe zu Gott*. Der heilige Thomas von Aquin unterscheidet sehr genau zwischen dieser doppelten Liebe und sagt: Im Inneren Gebet müsse die letztere, nämlich die Liebe zu Gott den Verstand zur Erkenntnis Gottes antreiben, mit dem Ziel *Gott mehr zu lieben*.

Diese Unterscheidung ist sehr wichtig. Ein Wohlgefallen, das nicht aus der Liebe zu Gott, sondern aus der Liebe zur Erkenntnis erwächst, fördert mehr den Stolz und bestärkt die Seele in der Selbstliebe. Dann suchen wir, ohne es zu merken, nur uns selbst. Prüfen wir uns in diesem Punkt. Man muß diese Unterscheidung immer wieder innerlich nachvollziehen, um zu erspüren, was mich mehr treibt: die Liebe zur Erkenntnis Gottes – oder die Liebe zu Gott, damit ich ihn erkenne, *um ihn mehr zu lieben*.

---

<sup>17</sup>Im weiteren Sinn kann in der geistlichen Literatur mit »Innerem Gebet« auch der gesamte große Gebetsbereich gemeint sein, der mit dem affektiven Gebet und dem Gebet der Einfachheit beginnt, d. h. affektives Gebet und Gebet der Einfachheit samt allen nachfolgenden Stufen. Das wäre der gesamte Bereich der Mystik.

Wahrscheinlich kann jeder bestätigen, daß dort, wo er etwas über Gott erkannt hat, wo Gott sich ihm offenbart hat, daß er darüber sehr selbstgefällig vor anderen gesprochen hat. Das kann jedem von uns passieren, nicht bloß den Verkündern des Wortes. Daran merken wir, daß die Freude an der Kenntnis, die ich über Gott bekommen habe, mich mehr zu Stolz und Überlegenheitsgefühl antreibt als zur Liebe. *Das innere Gebet muß von der Gottesliebe ausgehen und in sie einmünden.* Ich gehe aus Liebe ins Gebet und es führt mich zu noch größerer Liebe. Aus Liebe zu Gott sucht man zur Beschauung seiner Güte, seiner Schönheit zu gelangen. Und alles, was ich an Gott neu entdeckte, vermehrt meine Liebe zu ihm. Das ist der Kreislauf, in den jedes wahre Gebet einmünden muß.

Im »Dialog« der hl. Katharina von Siena sagt der Herr: »Die Liebe folgt auf die Erkenntnis, und indem die Seele liebt, sucht sie sich der Wahrheit zu überlassen, um sich mit der Wahrheit zu umkleiden«. Die Wahrheit ist ja Offenbarung über Gott. Gott selbst ist die Wahrheit. Weiter heißt es im Dialog der hl. Katharina von Siena: »Je mehr man Gott auf diese Weise erkennt, um so mehr liebt man ihn, und je mehr man ihn liebt, um so mehr erkennt man ihn«. Liebe und Erkenntnis fördern einander auf diese Weise gegenseitig. Das Ziel ist immer die Liebe.

### **Die Liebe ist vollkommener als die Erkenntnis**

Der hl. Thomas von Aquin sagt: »Hienieden ist die Liebe zu Gott vollkommener als die Erkenntnis Gottes. Die Gottesliebe ist vollkommener als der Glaube«. Warum ist die Liebe vollkommener als die Erkenntnis Gottes? Weil jede »Erkenntnis« Gott in die Schranken unserer begrenzten Vorstellungen und Ideen preßt. Was ich mit meinem bloßen *Verstand* an Gott erkenne, ist eingeschränkt, weil mein gedankliches Vorstellungsvermögen von Natur aus begrenzt ist. Das Unendliche können wir jetzt noch nicht voll erkennen, darum bleibt die Erkenntnis Gottes in diesem Leben immer unvollkommen.

Die Liebe ist das Größere. Die Liebe zieht uns zu Gott hin, erhebt uns zu ihm, vereinigt uns mit ihm. Und deshalb besteht nach Thomas von Aquin die Vollkommenheit besonders in der Liebe. Sie muß in uns unbestritten den ersten Platz innehaben. Im Inneren Gebet muß sich



die Seele auf den beiden Flügeln des vom Hauch der Gnade getragenen Verstandes und des Willens zu Gott erheben. Der »Wille« ist in diesem Zusammenhang mit der Liebe identisch. »Wollen« heißt im Bereich des Inneren Gebets: »sich selbst geben wollen«. Und das hat mit Liebe zu tun. Der Wille ist daher die Grundlage der Liebe.

Das innere Gebet ist also eine Bewegung der Erkenntnis *und* der vollkommenen übernatürlichen Liebe. Die Erkenntnis hilft immer wieder zu mehr Liebe. Und die Liebe schenkt neue Erkenntnis. Jedoch bleibt die Erkenntnis in diesem Leben begrenzt. Die Liebe aber bezieht sich immer auf den »ganzen« Gott. Sie kann – über die begrenzte Erkenntnis hinaus – Gott »ganz« begegnen.

### 3.1.2 Das Innere Gebet nach Theresia von Avila

#### Inneres Gebet im Dienst der Liebe

Theresia von Avila beschreibt das Innere Gebet als »aktive Sammlung«, in der ein Zweifaches geschieht, nämlich einerseits das Schließen der Türe nach außen und andererseits die totale, ganzmenschliche Konzentration der liebenden Andacht auf den in der Seele wohnenden Gott. Damit meint Theresia das bei Gott verweilen. Sie sagt in dem Zusammenhang das Wort: »Ihr seid bewohnt«.

In der Beschreibung der »Dritten Wohnung«<sup>18</sup> nennt Theresia von Avila einige Gedanken über das Innere Gebet, die das affektive Gebet, vor allem aber das Gebet der Einfachheit betreffen. »Laßt uns verstehen, meine Töchter<sup>19</sup>, daß die wahre Vollkommenheit die *Liebe zu Gott und zum Nächsten* ist, und daß wir desto vollkommener werden, je vollkommener wir diese zwei Gebote halten«. Für Theresia ist die Liebe zu Gott und zum Nächsten das *Wichtigste* des gesamten geistlichen Lebens, der gesamten Mystik. Das dürfen wir nie vergessen.

Theresia schreibt weiter: »Unsere ganze Ordensregel (Karmel) und unsere Satzungen dienen nur als ein Mittel, damit wir diesen beiden

---

<sup>18</sup>Aus Theresias Hauptwerk: »Die Seelenburg«, (vgl. hierzu 1.3 Die unterschiedlichen Gebetsweisen ab Seite 26).

<sup>19</sup>Gemeint sind die Schwestern des Karmelitenordens.

Forderungen der Gottes- und Nächstenliebe immer mehr und immer besser entsprechen«. Für Theresia stehen *Innerlichkeit und Sammlung immer im Dienst der Liebe* zu Gott und den Menschen. Wenn Gebet und Leben getrennt voneinander laufen, besteht im Tiefsten keine wahre Innerlichkeit und keine wahre Sammlung auf Gott hin. Theresia betont daher auch, daß es »nicht darauf ankommt, viel zu denken, sondern viel zu lieben«. Hier sehen wir die Parallele zu Thomas von Aquin. Unser Denken läßt uns immer nur Bruchteile von Gott erkennen. Das Wichtigste ist die Liebe, die den ganzen Gott umfaßt und meint.

### **Kennzeichen des Inneren Gebets**

Folgt man den Ausführungen Theresias von Avila, bilden folgende Punkte den verlässlichsten Prüfstein für die Glaubwürdigkeit des Inneren Gebets:

- die gegenseitige Liebe,
- die radikale Loslösung vom Geschaffenen,
- eine tiefe Demut.

An der *gegenseitigen Liebe* zwischen Gott und Mensch bzw. von Mensch zu Mensch erkennen wir, ob unser Gebet echt ist oder nicht. Ein weiteres Zeichen der Echtheit ist die *radikale Loslösung vom Geschaffenen*, d. h. die Freiheit, daß wir die geschaffenen Dinge nicht brauchen, um glücklich zu sein. Wir brauchen sie zum Leben, so bestimmt es die Schöpfungsordnung. Und wir danken Gott dafür. Aber ich giere nicht danach, weil ich ohne sie mein Glück nicht finden kann und gleich unzufrieden werde. Die Loslösung von den geschaffenen Dingen ist ein gnadenhaftes Geschehen, bei dem frühere Abhängigkeiten nach und nach wegfallen. Als drittes Erkennungszeichen wahrer Innerlichkeit nennt Theresia von Avila die Demut. Sie sagt, das ganze geistliche Leben gründet auf der Demut.

### **Demut als Fundament des Inneren Gebets**

Eigentlich müßten wir jenen Menschen am meisten danken, die uns zur

Demut verhelfen. Wir werden nicht anders zur Demut kommen als über manch schmerzliche Selbsterkenntnis. Das gilt auch und vor allem für Christen, die im Apostolat stehen.

Selbsterkenntnis erlangen wir auf verschiedenste Weise: durch unsere Mitmenschen, durch unsere Aufgabe, oder durch das, was wir als Mißerfolg erfahren. Das werden die Mittel sein, mit denen Gott uns führt. Das war schon immer so, dort bieten sich die nächstliegenden Möglichkeiten, deren Gott sich bedienen kann. Oft trifft uns sein Wirken genau an jenen Punkten, an denen wir innerlich protestieren, statt zuzustimmen. Echte Innerlichkeit gibt uns die Kraft, dem Unangenehmen, das uns begegnet, nicht auszuweichen. Oft erfahren wir gerade darin etwas ganz Neues, das uns viel freier macht als aller Erfolg oder sonstige Anerkennung.

Diese Grundsätze hören sich hart an. Wenn ich aber dem Handeln Gottes an mir zustimme, werde ich merken, daß diese Erfahrungen gar nicht so hart sind, sondern daß sie mich von viel härteren Belastungen befreien: vom Joch des Egoismus, vom Joch des Erfolgszwanges, vom Joch, mich an Menschen oder Dinge klammern zu müssen. All das ist letztlich Sklaverei. Davon loszukommen, ist ein tiefes Erlebnis der Freiheit. Nie verlieren wir bei der Erfahrung von Demütigung und Läuterung, wir gewinnen immer. Sollten wir aber *nichts* gewinnen, dann stimmt etwas nicht. Das ist ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal.

Theresia von Avila sagt weiter: »Je mehr man sich Gott nähert, desto mehr muß man in der Tugend der Demut zunehmen, sonst ist alles verloren. Solange wir uns auf dieser Erde befinden, gibt es nichts, was wichtiger wäre als die Demut«. Prüfen wir uns immer wieder, wieviele Verdemütigungen in den letzten Tagen oder Wochen an uns herangekommen sind und wie wir darauf reagiert haben.

Theresia begründet dann: »Ich überlegte mir einmal, aus welchem Grund wohl der Herr so sehr die Tugend der Demut liebte und da kam mir die Einsicht: Gott ist die höchste Wahrheit, die Demut aber nichts anderes, als in der Wahrheit zu wandeln«. Die Demut ist der Mut zur Wahrheit über mich selbst.

Wenn mir beispielsweise jemand an mein Auto fährt, muß ich vielleicht zu meiner Beschämung erleben, wie ich vor Wut »explodiere«. Da gehen

»innere Pulverfässer« in Form von Zorn, Haß und Beschimpfungen in mir hoch, von denen ich bisher gar nichts gewußt habe. Und genau hierin erfahre ich die Wahrheit über mich. Gott ist Wahrheit und Demut ist Wandel in der Wahrheit. Wenn ich frei bin, vollkommen frei, geläutert und gereinigt, dann können Menschen mich beschimpfen oder verleumden und es wird mich nicht aus dem Gleichgewicht werfen, sondern im Gegenteil: es läßt mich frei. Unser eigentliches Leiden besteht darin, daß wir nicht frei sind, solche Dinge zu ertragen. Von solcher »Sklaverei« will Gott uns befreien. Es geht nicht darum, daß *der andere* Unrecht getan hat. Das ist ein Kapitel für sich, das muß er verantworten. Aber durch das mir widerfahrene Unrecht kann Gott mir zeigen, was *in mir* los ist und mich so zur Wahrheit über mich selbst führen.

### **Inneres Gebet verlangt Hingabe an Christus**

Theresia von Avila nennt als Hauptaufgabe des Inneren Gebetes die Einübung der persönlichen Hingabe an Christus. Man nennt sie auch »Lebensübergabe« oder »Umkehr«. Im Besonderen ist damit die sogenannte »zweite Umkehr« gemeint. Das ist die eigentlich entscheidende, ganz bewußte und lebenswendende Umkehr-Entscheidung zu Gott. Theresia spricht im Zusammenhang mit der »zweiten Umkehr« von der »absoluten Hingabe« und meint damit die Hingabe an Gott ohne jede Bedingung. Theresia sagt: »Entschlossene Seelen fürchtet der Teufel sehr. Ein weichliches Leben und Gebet vertragen sich nicht miteinander. Klammert euch an das Kreuz, das euer Bräutigam auf sich nahm und erkennt, daß dies euer Auftrag ist«.

Das Kreuz brauchen wir nicht zu suchen. Es genügt, jeden Tag die »Kleinformate« davon anzunehmen. Wir brauchen nicht nach »großen« Kreuzen Ausschau zu halten, sondern die ganz kleinen unscheinbaren Dinge, die Unannehmlichkeiten, die wir ganz gern mit »O Gott, auch das noch!« und »*Muß* das sein?« kommentieren. Das ist mit dem »täglichen« Kreuz auf sich nehmen gemeint. Gott will normalerweise nichts Außergewöhnliches. Wir neigen dazu, immer gleich an Außergewöhnliches zu denken: »jetzt werde ich gekreuzigt«. Nein, da fehlen die »Nägel« noch. Gemeint ist immer das ganz alltägliche, ganz normale Leben, das wir

sowieso leben müssen. Wenn wir das *annehmen*, wächst in uns etwas Neues. Das Leben wird schön und leicht. Darin bestehen die Wege des Wachstums. Wenn ich hingegen nicht zustimme, bleibt mein Leben eine dauernde Last, eine tägliche Belästigung. Diesen Punkt müßte man sich aufschreiben und über das Bett hängen, weil er tagtäglich notwendig ist.

Ein weiterer Rat der hl. Theresia lautet: »*Eine große und wichtige Sache ist es, mit Menschen umzugehen, die nach demselben Ziel streben*«. Das wäre der Sinn einer Gebetsgruppe und aller lebendigen Zellen in einer Gemeinde, das wäre ebenso der Sinn einer Hauskirche innerhalb der Familie usw. Es ist so wichtig, sich gegenseitig zu ermuntern. Allein bleibt man so schnell hängen. Dazu dient die geistliche Begleitung (es kann auch ein Laie sein), wo ich regelmäßig Rechenschaft gebe, ob ich die Schritte gegangen bin, die ich vorhatte, und mir gleich jemand in Liebe »ans Schienbein stößt«, damit ich weitergehe. Wenn wir unseren »Bruder Esel« nicht irgendwo an einen Pfahl anbinden, wird er sich wieder ins freie Gelände begeben und futtern, wo er will, aber nicht da, wo er *soll*.

### **Die Eucharistie als Mitte des Inneren Gebets**

Das Herzstück der Beziehung zu Christus war für Theresia von Avila die *eucharistische Gegenwart des Herrn*. In diesem Zusammenhang fällt auf, daß ihr die großen mystischen Gnaden an Hochfesten der Kirche oder bei der hl. Kommunion geschenkt wurden.

*Hochfeste*, welche die Kirche in ihrer apostolischen Autorität festgelegt hat (und in deren Mittelpunkt die feierliche Eucharistie steht), werden auch im Himmel gefeiert! Hier wirkt Gottes Geist in besonderer Weise der Gnade des Festes entsprechend auch für unser geistliches Leben. Dasselbe gilt für die Tagesheiligen, die an »ihren« Gedenktagen mit besonderer Vollmacht wirken. Diese Dinge dürfen und sollen wir annehmen. Da müssen an Weihnachten oder Ostern nicht großartige Gefühle aufkommen. Wichtig ist, das Geheimnis im schlichten, vielleicht sogar »gefühllosen« Glauben anzunehmen, dann können große Gnaden geschenkt werden.

Vor allem ist heute die *Zeit nach der Kommunion* oft sehr kurz. Früher wurden Danksagungen gemacht, während man heute fast noch mit dem

Leib Christi auf der Zunge zur Kirche hinausläuft und über Alltagsdinge redet. Die Zeiten nach der Kommunion waren die wichtigsten Augenblicke der Heiligen. Sie hielten oft bis zu einer Stunde Danksagung, um sich ganz Christus auszuliefern, um ihn in alle Bereiche ihres Seins einzulassen. So verharren sie in Einheit mit der Menschheit und Gottheit Jesu, die tiefer zu erfahren in diesem Leben nicht möglich ist. Es bedarf keines besonderen Aufwandes, um so zu beten. »Ich öffne alle Bereiche meines Seins Dir, Christus – Dir, dem lebendigen Gott, der Du jetzt mit mir eins geworden bist. Du in mir – ich in Dir.« Mit solchen und ähnlichen einfachen Worten lassen wir Christus in unser Inneres eintreten, erlauben ihm, in alle Bereiche der Seele, des Geistes und des Leibes hineinzugehen. Da findet Verwandlung in uns statt. Man muß das nicht gefühlhaft erleben, vielmehr erleben wir es an den Früchten des Geistes in unserem Leben (Gal 5,22).

### **Gefahren auf dem Gebetsweg**

Theresia von Avila nennt einige Gefahren für den Fortschritt auf dem Weg des Inneren Gebetes, vor allem für das Gebet der Einfachheit.

Die erste Gefahr besteht im *Verurteilen anderer, ohne sich der eigenen Unvollkommenheit bewußt zu sein*. Wie kommt es dazu? Der Grund liegt in der Trockenheit, in der man sich oft befindet. Manchmal ist es innerlich so trocken, daß man nicht nur die ersehnte Gebetsfreude, sondern auch die eigene Unvollkommenheit nicht mehr spüren kann. Weil man aber die eigenen Mängel nicht mehr »fühlt«, kann der trügerische Eindruck entstehen, man sei von seinen früheren Fehlern schon frei. So gerät man ganz unversehens in die Gefahr der Überheblichkeit: Es scheint einem, man sei vollkommener als vorher und man beginnt, über andere zu urteilen und sie zu verurteilen. Hier liegt der innere Zusammenhang, aus dem die Gefahr der Verurteilung des Nächsten entspringt.

Die zweite Gefahr liegt im *Ärger über erlittene Rückfälle*. Ärger ist keine Demut, sondern Egoismus. Ich ärgere mich, daß ich immer noch dieses oder jenes verkehrt gemacht habe. Dieser scheinbar »fromme« Ärger über mich selbst ist ein Rückschritt. Statt dessen sollte ich lächeln und Gott danken, daß er das Erlebnis meines Versagens benutzen

kann, um meinem Todfeind, dem Stolz, wie Franziskus das nennt, eines »überzuziehen«.

Die dritte Gefahr besteht in der *Meinung, ein Anrecht auf höhere Gebetsgnaden zu haben*. Ich werde im Stillen ungehalten über Gott, daß ich schon so und so alt bin und so und so lang bete und immer noch vor verschlossenen Türen sitze, wo es doch langsam an der Zeit wäre, daß sich etwas ändert. Wir spüren genau, eine solche Haltung hat mit Demut nichts zu tun. Es geht ja nicht darum, daß Gott mich »absichtlich« warten läßt, vielmehr läßt er mich warten, weil ich seine Liebe noch nicht aushalte. Denn die Liebe, mit der er mich an sich ziehen möchte, ist noch viel größer, als daß ich sie jetzt schon fassen könnte.

Die vierte Gefahr ist die *Ungeduld*, wenn besondere Gnaden oder sichtbare Fortschritte in der Tugend auf sich warten lassen und ausbleiben. Ungeduld ist ein Kennzeichen unserer Zeit, aber kein Kennzeichen wahren Betens. Achten wir auf die Gefahren, die daraus entspringen. Bewahren wir immer Gelassenheit in dem Wissen, daß Gott mich viel mehr bei sich haben will, als ich zu ihm will. Und wenn es im Gebet noch nicht so recht gehen will, dann handelt auch hier Gott aus Liebe zu mir, weil ich ein »Mehr« noch nicht verkraften würde.

### **Mangelnde Hingabe als Hindernis im Gebet**

Theresia von Avila spricht oft von der Ganzhingabe als Grundvoraussetzung jeglichen Gebets. Wer von denen, die sich ernsthaft für Gott entschieden haben, möchte sie nicht verwirklichen? Aber es genügt nicht, bloß zu *sagen*, daß wir das wollen. Wir müssen dann auch *tun*, was wir sagen. Oft sprechen wir zwar von der Hingabe an Gott und wollen das grundsätzlich, aber wir vollziehen sie nicht.

Die *mangelnde Verwirklichung der Ganzhingabe* kann Ursache innerer Leiden sein und ein Nicht-weiter-Kommen verschiedenster Art bewirken. Sie kann Ursache großer Dürrezeiten sein, die wir in unserem Gebet erleben. Hier handelt es sich um einen selbst verschuldeten Zustand innerer Trostlosigkeit.

## **Kennzeichen mangelnder Hingabe**

Die restlose Hingabe an Gott kann durch *in uns selbst gelegene Ursachen* gehindert werden. Theresia von Avila nennt einige Kennzeichen des Mangels an Hingabe. Sie erklärt, woher es kommt, daß es uns immer wieder an Hingabe mangelt.

Der erste Grund ist ein Erschlaffen des Bußgeistes aus *Sorge, wir könnten der Gesundheit schaden*. Theresia sagt: »Weil wir uns so bedachtsam und wohlüberlegt bewegen und uns vor allem fürchten, darum setzt uns auch alles zu, kränkt uns und tut uns weh. Darum wagen wir nicht vorwärtszuschreiten«. Die Ursache liegt also in einer großen *Angst um sich selbst*, um viele Dinge, die wir für unverzichtbar halten.

Es geht hier nicht um Berechtigtes. Ich bin vom Schöpfergott aus verpflichtet, für meine Gesundheit zu sorgen und mich demgemäß verantwortlich zu verhalten. Ich kann selbst abschätzen, ob ich z. B. an diesem oder jenem Tag fasten soll. Es kann sein, daß ich an bestimmten Tagen so sehr in eine Aufgabe hineingenommen bin, daß ich nicht mehr arbeiten könnte, wenn ich jetzt auch noch fasten würde. Dann darf ich an solchen Tagen auch gar nicht fasten, wenn ich Gott gehorsam sein will. Diese Unterscheidung gehört selbstverständlich zur Gesinnung der Hingabe hinzu.

Was Theresia von Avila mit mangelhafter Hingabe meint, ist eine übertriebene Ängstlichkeit, es könnte uns schaden, sobald wir etwas für Gott tun. Das wollen wir überlegen und versuchen herauszuspüren. Wo geht es um den Gehorsam zum Schöpfer in voller Bejahung dessen, was für uns notwendig ist? Und wo lassen wir uns von egoistischer Ängstlichkeit blockieren, anstatt uns in jedem Augenblick ganz Gott auszuliefern? Darum sagt Theresia auch: Wenn Rebhuhn, dann Rebhuhn – wenn fasten, dann fasten.

Ein zweiter Punkt ist die *mangelnde Freiheit des Herzens*. Die innere Freiheit ist eine unumgängliche Voraussetzung für die totale Hingabe. Leider kennen wir uns in diesem Punkt oft sehr schlecht, sagt Theresia von Avila. Wir wissen gar nicht, wie unfrei wir sind, welche verkehrten Bindungen uns noch zurückhalten von der wahren Hingabe. Die Hindernisse haben sehr oft mit der Notwendigkeit innerer Heilung zu tun



oder sind mit sehr viel Stolz und egoistischem Empfinden verbunden. Das kann sehr tief sitzen, so daß wir es kaum merken, aber trotzdem behindert es uns an der völligen Hingabe. Versuchen wir, diese Gedanken wirklich in unser Herz zu nehmen.

### 3.1.3 Ganzhingabe und Inneres Gebet nach Madame Guyon

#### Hingabe vollzieht sich im Augenblick

Im Zusammenhang mit dem Gebet der Einfachheit ist interessant, was Madame Guyon über die Ganzhingabe schreibt. Sie sagt: »Auf dieser Stufe muß man sich loslassen und die Übergabe der ganzen Person an Gott beginnen«. Die Übergabe der ganzen Person an Gott betrifft den Bereich der zweiten Umkehr, der Umkehr des Herzens. Beim Gebet der Einfachheit ist also die *Ganzhingabe* in besonderem Maß notwendig, sonst geht gar nichts mehr weiter. Es geht um eine *dauernde Zustimmung* zur restlosen Hingabe an den Herrn. In dieser Phase des Gebets kann man die Hingabe nie genug erneuern.

Diese Hingabe ist »die feste Überzeugung, daß alles, was uns von Augenblick zu Augenblick begegnet, Gottes Geheiß und Wille ist, und gerade das, was uns nottut«. Mit anderen Worten drückt sich die Ganzhingabe darin aus, daß wir *im Alltag, im Augenblick leben*. Alles, was mir von Augenblick zu Augenblick begegnet, ist Gottes Geheiß und sein Wille für mich und genau das, was mir nottut. Ich fliehe nicht aus diesem Augenblick, um etwas Besseres zu erleben oder mich mit der Hoffnung abzulenken, daß es morgen anders ist. Deshalb verpassen wir ja so viele Augenblicke, weil wir sie dauernd fliehen. Statt den Augenblick zu nutzen, paßt uns dies nicht und jenes nicht und wir hoffen, daß sich irgendwann etwas ändert.

Überlegen wir nur, was wir heute oder während der vergangenen Woche erlebt haben. War für mich jeder Augenblick genau das Richtige, das Wichtige? Oder hätte ich mir manchmal etwas anderes gewünscht? Es sind ganz einfache Dinge, die uns zur Freiheit führen, weil sie Gott ermöglichen zu handeln. Auf den Augenblick kommt es an, auf jeden Augenblick.

## Die Hingabe nicht zurücknehmen

»Ich beschwöre euch, meine Lieben«, sagt Madame Guyon, »wer ihr auch seid, die ihr euch Gott übergeben wollt, *nehmt euch nicht wieder zurück*, wenn ihr euch einmal ihm gegeben habt und denkt daran, daß etwas, was ihr geschenkt habt, euch nicht mehr zur Verfügung steht«. Dieses Bewußtsein ist geradezu lebenswichtig. Es würde unser Leben in so vielen Situationen erleichtern, in denen wir oft innerlich »herumhängen« und egoistisch aufbegehren. Würden wir zustimmen, würde uns die Gnade Gottes durchtragen und die Früchte des Geistes in uns hervorbringen. Gott könnte handeln und aus dieser oder jener unangenehmen und schwierigen Lebenslage das Paradox von Freiheit und Friede wachsen lassen.

Gott kann aber solch ein Wachstum nicht aufzwingen. Er ist darauf angewiesen, daß wir ihm unser Eigentum überlassen. Und wie oft nehmen wir unsere Hingabe zurück, indem wir nicht einverstanden sind mit dem Geschehen des Augenblicks und solcherart unser Eigentum wieder zurückfordern. Oft merken wir es nicht einmal. Nehmen wir diese Zusammenhänge ganz ernst. Unsere Hingabe ist ein wichtiger Punkt. Sie ist einfach und schlicht und meist gar nichts Überwältigendes. Trotzdem ist sie wesentlich für Gottes Handeln an uns.

## Die Bedeutung der Hingabe

Nach Madame Guyon ist das Sich-Gott-Überlassen das Wesentlichste auf unserem Weg zu ihm. Es ist der Schlüssel zu unserem Inneren. Sich Gott endgültig und ganz, mitsamt unseren Fehlern, zu überlassen, ist das Wichtigste, was wir vollziehen können. Zu manchen Zeiten erkennen wir sehr tief, an welchen Punkten es diesbezüglich bei uns noch fehlt und wir geben uns in besonderer Weise in die Hände Gottes.

Diese Grundentscheidung gilt es dann aber *auch in der Zukunft*, von Augenblick zu Augenblick, zu vollziehen. Auch wenn es mir unangenehm ist, bleibe ich in der Hingabe und nehme die einmal gegebene Zustimmung nicht zurück: »Was immer auch geschieht, Herr, es ist gut. Ich bin Dein Eigentum, mache mit mir was Du willst. Wenn dieser Augenblick so zu leben ist, dann lebe ich ihn«. Wir werden sehen, es geht,

auch wenn wir uns manchmal wie im Nebel fühlen. Wir werden erleben, daß wir nur halb so viel Leid zu tragen haben, wenn wir uns nicht egoistisch dagegen wehren. Madame Guyon sagt, wer sich ganz überlassen kann, wird bald vollkommen sein. Sich überlassen heißt, daß wir uns von aller Sorge um uns selbst entledigen und uns ganz der Führung Gottes anheim stellen. Es muß also, sowohl was das äußere als auch das innere Leben betrifft, ein *völliges Sich-Hineingeben in die Hände Gottes* sein. Wir vergessen uns selbst und denken nur an Gott. Auf diese Weise bleibt das Herz allezeit frei, zufrieden und unbefangen. Wir werden staunen, wie befreiend ein Leben mit Gott sein kann. Da kann dann kommen was will. Und die Wechselfälle des Lebens kommen auf jeden Fall, nur treffen sie, wenn ich ohne Gott bin, mich allein. Dann bin ich auf mich selbst gestellt und das kann erdrückend sein. Darin liegt der Unterschied.

### **Die Einübung der Hingabe**

Für die Übung der Ganzhingabe gilt der Rat Madame Guyons: »Man gebe unauhörlich jeden Eigenwillen auf zu Gunsten des Willens Gottes. Man gebe alle besonderen Neigungen, so gut sie auch scheinen mögen, auf, sobald man sie aufkommen fühlt«.

Das betrifft selbst die guten Neigungen, so daß ich alles Gott zurückgebe und sage: »Herr, es gehört Dir«. Ein solches Handeln hat nichts mit abwürgen oder sich verkrampfen zu tun. Ich kann danken für alles Gute, das Gott mir geschenkt hat, aber ich gebe es ihm zurück, damit er es gebrauchen kann. Ich könnte selbst meine guten Neigungen mißbrauchen, so daß unbemerkt Begierden daraus entstehen und ich mich damit zum Sklaven meiner guten Eigenschaften mache.

Deshalb gebe ich sie Gott in Freiheit zurück, damit er sie benutzen kann. Das heißt, sich ganz in den Gleichmut zu begeben und nur das zu wollen, was Gott seit Ewigkeit gewollt hat, die Vergangenheit zu vergessen, die Zukunft der Vorsehung zu überlassen und die Gegenwart Gott zu übergeben. Der Augenblick ist mein Leben. Das Vorher ist vorbei, das Nachher noch nicht verfügbar. Wie oft fliehen wir aus dem Augenblick! Doch nur im *gegenwärtigen* Moment können wir die Hingabe vollziehen und darin das Befreiende der Erlösung erfahren.

### 3.1.4 Die Nacht der Sinne nach Johannes vom Kreuz

Es ist interessant, daß Johannes vom Kreuz<sup>20</sup> im Unterschied zu Theresia von Avila eigentlich nichts über »affektives Gebet« oder »Gebet der Einfachheit« schreibt, sondern im Anschluß an die Betrachtung zwei Stufen nennt, nämlich erstens die »Nacht der Sinne«, das Gebiet der Trockenheit. Weiters nennt er die »Nacht des Geistes« (auch »passive Reinigung« genannt), die zweite große Phase innerer Reinigung auf der Ebene der Mystik.

Letztlich handelt es sich immer um *dieselben Vorgänge*, die von einzelnen Mystikern in *unterschiedlichen Beschreibungen* wiedergegeben werden. Johannes vom Kreuz beschreibt die Stufe des Gebets der Einfachheit als »Nacht der Sinne«. Er nennt diese erste große Reinigungsphase auch »aktive Reinigung«.

#### Die Bedeutung der »Nacht«

Der Sichtweise bei Johannes vom Kreuz liegt die Erfahrung zugrunde, daß das affektive Gebet und das Gebet der Einfachheit so stark mit der Erfahrung von innerer Trockenheit und Wüste verbunden sind, daß er in dieser Phase nur von der Nacht der Sinne und von Reinigung spricht. Mit dem Wort »Nacht« will Johannes vom Kreuz ausdrücken, daß die von Gott verliehene Erkenntnis dunkel ist. Für die Gebetserfahrung heißt dies: das Schauen auf den Herrn, dieses Ihn-in-mir-Lieben ist zwar eine Gewißheit. Es ist eine Liebe zu dem, den ich gewiß in mir spüre: »Du bist es«. Aber ich sehe nichts, es ist dunkel. Diese Erfahrung meint Johannes vom Kreuz.

Mit den Worten »Nacht« und »Dunkel« meint er weiters, daß eine gewisse Kenntnis, die man vorher hatte, nun entwichen ist. Eine Erkenntnis, die zuvor über die Sinne, über das Gefühl erfahrbar war, ist nun nicht mehr verfügbar. Damit ist das Gefühlhafte des Anfangs gemeint, wo man von Gott begeistert war und seine Gegenwart in sich und um sich fühlte. Dieses Gefühl wird im weiteren Verlauf des Gebetsweges ausgetrocknet. Plötzlich wird es in mir dunkel. Doch Hand in Hand damit wächst eine

---

<sup>20</sup>Hl. Johannes vom Kreuz (1542–1591): spanischer Mystiker, Ordensheiliger und Kirchenlehrer.

Erkenntnis Gottes *auf einer tieferen Ebene*. Die Nacht der Sinne trocknet das Sinnenhafte in uns aus und damit auch das, was man vorher als Gegenwart Gottes im Gefühlsbereich erfahren hat. All das schwindet weg, das Innere wird scheinbar dunkel.

Die Nacht der Sinne besagt bei Johannes vom Kreuz in einer weiteren Bedeutung, daß die göttliche Tätigkeit nicht mehr die sinnlichen Kräfte des Menschen (Einbildung, Vorstellung, sinnliches Gedächtnis, Erwägungen) benützt, sondern daß Gott *jetzt* anders im Menschen wirkt, nämlich stärker vom *Geistigen* her. Daher kommt diese Trockenheit und sie kommt mit zunehmendem Fortschritt tiefer und anders als zuvor. Hier liegt eine gefährliche Stelle, wenn der Gebetsweg in dieses »Andere« hineinzuführen beginnt. Denn zuerst kommen Wüste und innere Leere: das Alte fällt weg, das Neue ist aber noch nicht oder nur ganz leicht erfahrbar. In dieser Zeit bedarf es besonderer Treue, indem wir regelmäßige Gebetszeiten einhalten, die Gebetslänge festlegen und Hilfsmittel zur Hand nehmen. Diese Vorgänge haben wir für das affektive Gebet und das Gebet der Einfachheit schon betrachtet.

Johannes vom Kreuz nennt für die Nacht der Sinne fünf Elemente. Die ersten zwei Elemente zeigen sich im Verstand des Menschen, das dritte im Bereich des Willens und die beiden letzten bezeichnen ein gnadenhaftes Geschehen in der Seele. Diese *fünf Kennzeichen* sollen im Folgenden näher beschrieben werden.

### **Erstes Kennzeichen: Andauernde Trockenheit**

Das erste Kennzeichen ist eine *andauernde Trockenheit*, die manchmal sehr groß ist, die aber wieder abnimmt. Erinnern wir uns an das Gebet der Einfachheit, wo mitunter eine ganz tiefe Sammlung auf den Herrn hin möglich ist, aber ganz neu und anders als früher, als noch das Gefühl vorherrschend war. Und dann kann es wieder so trocken sein, daß man sich kaum sammeln kann. In den Zeiten der Trockenheit kann ich nur meine »Flöhe« sammeln, d. h. die Zerstreungen wegschieben und mich wieder und wieder neu auf den Herrn hin ausrichten. Es fehlt nicht nur jede Lust zum Nachdenken, zum Eindringen in einen Gedanken, zum gedanklichen Festhalten eines Gegenstandes, sondern es ist dies

dem Geiste fast unmöglich. Er kann nicht dauerhaft dabeibleiben. Man spürt einen unüberwindlichen Widerstand gegen jegliches Nachdenken und mündliches Beten. Diese Wirkung vollzieht sich im Verstand des Menschen.

### **Zweites Kennzeichen: Wiederkehrende Erinnerung an Gott**

Das zweite Element vollzieht sich ebenfalls im Verstand des Menschen. Es ist eine einfache, unbestimmte, allgemeine *Erinnerung an Gott*, die mit einer gewissen Hartnäckigkeit auch unabhängig von meinem Willen wiederkehrt. Sie ist eigentlich nichts anderes als *die Furcht des Herrn*, d. h. die liebende Furcht, Gott zu verlieren (die erste Gabe der sieben Gaben des Heiligen Geistes). Es zieht mich mitten in der Trockenheit hin zum Herrn. Ganz tief im Verstand zieht mich eine hartnäckige Erinnerung an ihn.

Dabei zeigt sich ein eigenartiges Muster: Je weniger Zeit ich habe, desto mehr zieht es mich zu Gott. Doch wenn ich dann Zeit habe, ist nichts mehr von der Anziehung übrig. Da muß ich *aus eigenem Entschluß* das Gebet aufnehmen, denn die Zeit steht mir ja zur Verfügung und ich brauche keine besondere Anziehung, um das umsetzen zu können. Ich soll in Freiheit zu Gott hingehen, nicht zwanghaft »müssen«. Das ist der Sinn der Trockenheit, der fehlenden Anziehung. Manche gehen nicht zum Gebet, weil das innere Gezogenwerden aufhört. Doch Gott will unsere freie Entscheidung und keine Sklaven. Auf diesem Hintergrund läßt sich der scheinbare Gegensatz von abwechselndem Hingezogensein und Wegfall der Anziehung erklären.

Diese hartnäckige Erinnerung bleibt auch in der Trockenheit gegenwärtig und drängt sich gleichsam mit sanfter Gewalt auf. Das erleben wir in den vorherigen Gebetsphasen nicht. Das kommt erst auf dieser Ebene. Manchmal siegt diese hartnäckige Erinnerung an die Gegenwart Gottes über unsere Zerstreungen und läßt uns zur inneren Sammlung finden, jedoch nicht immer. Es besteht ein beständiges Ringen zwischen den Zerstreungen und dem Gedanken an Gott. Einmal siegt das eine, dann wieder das andere. Einmal gelingt die aktive Sammlung, dann wieder plagen Zerstreung den Geist.

### **Drittes Kennzeichen: Anhaltende Sehnsucht nach Gott**

Das dritte Element der Nacht der Sinne nach Johannes vom Kreuz ist *im Willen* des Menschen erfahrbar, nämlich durch ein *liebevoll*es Denken an Gott, das zum Teil sehr tröstend ist. Obwohl innerlich alles ganz trocken ist, kann ich diesen Gott nicht mehr loslassen. Ich denke gern an ihn, auch wenn ich mir in der Gebetszeit schwertue. Ganz allgemein zeigt sich – aller Dürre zum Trotz – eine schmerzliche, anhaltende Sehnsucht, inniger mit Gott vereinigt zu werden.

Mitten in der Trockenheit ist eine Sehnsucht in mir lebendig. Ich kann fast nicht beten und vom Gefühl her würde ich am liebsten davonlaufen. Und trotzdem ist eine innere Sehnsucht da, mit dem Herrn ganz eins zu werden. Dabei fühlt man jedoch in sich überhaupt keinen Drang, durch die gewohnten Übungen neue Erkenntnis von Gott zu erwerben. Man hat vielmehr einen gewissen Widerwillen gegen jegliche Erkenntnis. Man fühlt, daß sie nicht hinreicht, mir jenes Gut zu verschaffen, das ich ersehne. In allem, was ich im Gebet zu Stande zu bringen versuche, erlebe ich einen Widerwillen. Er zeigt sich schon, wenn es nur darum geht, hinzugehen, um eine Gebetszeit zu halten. Es ist dieselbe Erfahrung wie im Gebet der Einfachheit, wo ich beim Versuch, mündlich zu beten, spüre: Das ist es nicht, was ich Gott sagen will, es ist zu leer. Die Worte sagen nicht, was ich sagen will. Und das Nachdenken über Gott bringt mich auch nicht dorthin. Genau diese Erfahrung drückt Johannes vom Kreuz von der Perspektive der »Nacht« her aus.

Aber was sucht man denn? Einerseits möchte man mit Liebe zu Gott erfüllt sein, aber es zeigt sich auch das gerade Gegenteil. Die Trockenheit des Geistes kann nämlich selbst auf den Willen übergehen, so daß man auf der ganzen Linie träge wird. Man ist darüber traurig, beklagt sich über diese Kälte und klagt sich auch selbst dieser Kälte an, die man in seinem Herzen hat. Man empfindet sie als Strafe Gottes. Daß aber die Liebe nicht ganz erloschen ist, selbst wenn ich bis hin zu Bequemlichkeit und Faulheit ausarte, zeigt sich in der fortbestehenden Sehnsucht. Diese Vorgänge lassen sich wirklich beobachten. Und daran erkennt man, daß die Nacht der Sinne nicht mit gewöhnlicher Trägheit gleichbedeutend ist. Ihre wahre Ursache liegt nicht in »normaler« Lauheit, wo man ja auch

kein Verlangen zu regerem geistlichen Leben empfinden würde. In der Nacht der Sinne ist aber im Unterschied dazu »hinter« einer gewissen Lauheit immer die Sehnsucht nach Gott lebendig, auch wenn gleichsam ein totales Unvermögen darüber ausgebreitet ist. Eine solche Sehnsucht kann ich nicht selbst machen. Das ist Gott in mir, der mich ruft, aber sich nicht aufzwingt.

#### **Viertes Kennzeichen: Loslösung von sinnlichen Anhänglichkeiten**

Das vierte Element der Nacht der Sinne ist eine Gnadenwirkung, die andauert. Sie will *das Herz von allen sinnlichen Dingen, auch den erlaubten, loslösen* und es mit einer gewissen Abneigung dagegen erfüllen. Es kommt der Augenblick, wo ich plötzlich bestimmte Dinge, die mein Leben bisher ausgemacht haben, nicht mehr brauche, um glücklich zu sein, weil eine starke Gnadenwirkung das Herz loslöst und von allen persönlichen Vorlieben freimacht.

Jeder hat so seine Liebhabereien, daß er z. B. regelmäßig Bergtouren machen muß oder sich nur bei klassischer Musik erholen kann. Und auf einmal brauche ich das alles nicht mehr, obwohl es gute und erlaubte Möglichkeiten des Zeitvertreibe sind. Auf einmal werde ich davon frei und bin nicht mehr darauf angewiesen, um glücklich zu sein, denn ich habe das Glück *in mir*. So stark ist die Gnadenwirkung.

Daran wird deutlich, was in der Nacht der Sinne in der Tiefe alles passiert und welche neue Gottesbeziehung da wächst. Ausgetrocknet wird nur das *Sinnenhafte*, aber Hand in Hand damit öffnet sich eine tiefere Lebensschicht, in der ich Gott erfahre, in der die Sehnsucht nach ihm lebendig ist und wo Gott mich nicht mehr losläßt. Doch in der »Zwischenschicht« gilt es, ganz treu zu sein und nicht aufzugeben. Die Natur widersetzt sich der Gnadenwirkung und leidet darunter. Sie will eben doch noch manchmal ihre Bergtour oder ihre Symphonie ... In diesem Kampf kann sich die Seele bald der einen, bald der anderen Seite zuneigen.

Die Gnadenwirkung der Nacht der Sinne erstreckt sich auf alle Leidenschaften, alle sinnlichen Anhänglichkeiten und jegliche Wißbegierde innerhalb und außerhalb des Gebetes. Spürbar wird das dadurch, daß



ich plötzlich Dinge, die mir bisher wichtig waren, nicht mehr brauche. Eine wunderbare Sache. Es lebt sich leichter, die Ferien werden billiger und man braucht nicht mehr alles gesehen zu haben. Doch auf einmal kippt es wieder um. Ich möchte wieder einmal in ein Volkstheater und ich gehe vielleicht auch hin, aber ich kann mich gar nicht mehr richtig daran freuen. Es bleibt eine gewisse Leere in mir und das Gefühl, nicht gefunden zu haben, was ich eigentlich gesucht habe.

Dieses mit sich im Widerstreit liegende Empfinden ist genau die Stelle, wo sich die Natur gegen die starke und bleibende Gnadeneinwirkung wehrt. Ich brauche bestimmte Dinge eigentlich nicht mehr, aber zwischendurch bekomme ich wieder Sehnsucht danach. Es ist ja erlaubt, warum soll man es dann nicht tun? Also tut man es und kommt sich am Ende vor wie ein leeres Faß und fragt sich, worauf man sich da wieder eingelassen hat. Das ist nichts anderes als der *Widerstreit zwischen Natur und Gnadenwirkung*. Wenn man das weiß, wird die Wechselhaftigkeit der inneren Erfahrungen verständlich. Vor diesem Hintergrund sind sie ganz natürlich erklärbar. Es ist sehr wichtig, das zu wissen, um diese Vorgänge zu verstehen und nicht im falschen Moment aufzugeben.

### **Fünftes Kennzeichen: Verborgenes Gebet der Ruhe**

Das fünfte Element nennt Johannes vom Kreuz ein verborgenes. Man merkt es nicht direkt wie die vier anderen, sondern muß es durch Vernunftschlüsse gleichsam erraten. Es besteht darin, daß Gott auf die Seele schon einen Einfluß ausübt, wie er sich im Gebet der Ruhe zeigen wird, aber noch so schwach, daß man ihn kaum merkt. Man könnte daher die Nacht der Sinne auch *ein schwaches, noch nicht klar hervortretendes Gebet der Ruhe* nennen. Das wäre bereits anfanghaft mystisches Gebet. Es bedarf nur noch der Verstärkung, um sich klar zu zeigen. Hier hätten wir das Übergangsbereich vom gewöhnlichen Zustand zum mystischen Zustand. In der Trockenheit der Nacht der Sinne beginnt im Verborgenen ein Phänomen, wo die Sammlung, die Theresia von Avila auf dieser Stufe noch »aktive« Sammlung nennt, plötzlich so stark wird, daß sie fast an eine Art »passiver Sammlung« heranreicht. Das ist eine *Übergangserfahrung*, die bereits in der Nacht der Sinne spürbar wird.

Die aufgezählten fünf Kennzeichen zeigen, wie vielfältig die Wirkungsweisen sind, die die Nacht der Sinne in der Seele hervorbringt. In dem, was als zehrende Trockenheit und Lustlosigkeit empfunden wird, gestaltet eine große Gnadenwirkung die Seele in ihren tieferen Schichten um und bereitet sie auf eine neue Gebetsweise vor.

### **3.2 Verhaltensregeln für das Innere Gebet**

Wir haben in den vorhergehenden Kapiteln die vier grundlegenden Entwicklungsphasen des geistlichen Lebens betrachtet: mündliches Gebet, Betrachtung, affektives Gebet und Gebet der Einfachheit. Die letzten beiden Stufen zusammengefaßt ergeben den Bereich des Inneren Gebets, innerhalb dessen besonders die Gedanken des hl. Johannes vom Kreuz dadurch hervortreten, daß er die dritte und vierte Stufe (affektives Gebet und Gebet der Einfachheit) gar nicht nennt, sondern statt dessen von der Nacht der Sinne, der ersten großen Reinigung, spricht.

Im Bereich des Inneren Gebets nimmt *die Erfahrung der Trockenheit*, der inneren Dürre, der Nacht der Sinne einen besonderen Stellenwert ein. Dies einerseits, weil sich die Trockenheit intensiviert und nun schwerer durchzustehen ist als in den Anfangsphasen des Gebets und andererseits, weil im Inneren Gebet *gleichzeitig die Gegenwart Gottes auf neue Weise erfahren wird*. Diese verschiedenen Gebetserfahrungen werden oft nicht richtig erkannt und eingeschätzt. Folglich verhält man sich auch nicht richtig. In verschiedenen Schwerpunkten soll dieses wichtige Gebiet näher erläutert werden, um so aus unterschiedlichen Perspektiven den Zugang zum Inneren Gebet zu erleichtern.

#### **3.2.1 Die Bedeutung der Trockenheit im Inneren Gebet**

Die folgenden Gedanken der französischen Mystikerin Madame Guyon können in der Gebetsphase der Trockenheit oder der »Nacht der Sinne« (wie Johannes vom Kreuz es nennt) eine Hilfe sein. Da diese Themen immer ganz individuell erlebt werden, ist es gut, sie von verschiedenen Seiten zu betrachten.

## Gott verbirgt sich, damit man ihn sucht

Madame Guyon sagt über die Trockenheit: »Das einzige Verlangen Gottes ist, sich der Seele, die ihn sucht und liebt, zu verschenken«. Von dieser Grundvoraussetzung müssen wir immer ausgehen, auch in der Trockenheit und gerade dort! »Deshalb verbirgt er sich öfters, um die Seele aus ihrer Bequemlichkeit zu wecken und dahin zu bringen, daß sie ihn mit Liebe und Treue sucht. Die Belohnung, die er dafür gibt, ist unausdenkbar«. *Der Herr zieht sich scheinbar zurück, um den Menschen aus der Bequemlichkeit zu wecken.* Gott kann nicht gegen die Freiheit des Menschen handeln. Wenn jemand zu bequem ist, muß er ihn aus seiner Bequemlichkeit wecken, damit er sich in *Freiheit* Gott erneut zuwendet. Wir merken selbst, wie oft wir in der Trockenheit gleichsam sitzen bleiben, zu bequem, um uns jetzt trotzdem noch Zeit für Gott zu nehmen und zu beten, da wir selbst ja scheinbar nichts mehr davon haben. In der Überwindung der eigenen Bequemlichkeit liegt ein ganz wesentlicher Sinn der Trockenheit und der Nacht der Sinne.

»Man meint oft, es sei ein Zeichen großer Treue und ein Ausdruck der Liebe, wenn man ihn (Gott) in der Trockenheit mit der Anstrengung des Verstandes und mit der Gewalt des Willens sucht und daß er dadurch schneller zurückkäme«. Doch das ist kein zielführender Weg. Die richtige Art, in der Trockenheit zu beten, ist folgende: »Auf dieser Stufe müßt ihr *ihn vielmehr mit liebender Geduld, demütiger Achtsamkeit, mit häufiger und ruhiger, liebevoller Hinwendung und ehrfürchtigem Schweigen suchen und seine Rückkehr erwarten*«, – nicht erzwingen!

Während der Trockenheit heißt es also, *in der Ruhe und der Erwartung zu bleiben*, nicht aber mit der Anstrengung des Willens und dem Einsatz des Verstandes gegen die Trockenheit anzukämpfen. Das machen wir ja oft, vielleicht nicht bewußt, aber wir spüren doch, es steckt etwas von Erzwingen-Wollen in unserem Gebet. Statt dessen sollten wir in Gelassenheit warten, bis die Sonne aufgeht über der Nacht, bis der Regen kommt über der Dürre. Die richtige Haltung ist, mit liebender Geduld, demütiger Achtsamkeit, mit häufiger und ruhiger, liebevoller Hinwendung (auch während der alltäglichen Beschäftigungen!) und ehrfürchtigem Schweigen Gott zu suchen und seine Rückkehr zu erwarten.

## Gott allein zählt

Durch eine solche Haltung zeigt ihr, *daß er allein es ist, den ihr liebt*, und daß euch an dem liegt, was ihm gefällt, nicht an dem, was ihr selbst empfindet, wenn ihr ihn liebt. Beten heißt: »Es geht mir um Dich, Gott, und nicht um mich«. Wer aber die Begegnung mit Gott erzwingen will, dem geht es nur um sich selbst.

»Deshalb *werdet nicht ungeduldig* zur Zeit der Trockenheit und zur Zeit der Dunkelheit. Haltet das Fernsein Gottes und den Aufschub seiner Zuwendung aus, wie es im Buch Jesus Sirach 2,2–3 heißt: Seid geduldig (d. h. im Inneren Gebet). Und wenn ihr in eurem Leben nichts anderes machen würdet, als in Geduld und in der Haltung der Hingabe, der Ergebung, der Demut und des Einverständnisses die Rückkehr des Geliebten zu erwarten, wie gut wäre ein solches Gebet ein Leben lang«. Ein solches Gebet, so trocken und »gefühllos« es sein mag, ist ein *Ausdruck der Liebe*: Es geht mir um Dich und nicht mehr um mich. Madame Guyon sagt: »Ihr könnt auch die Klage der Liebe mit hineinnehmen, die sich nach ihm sehnt. Wie sehr würde ein solches Verhalten das Herz Gottes erfreuen. Es wäre für ihn mehr Grund zurückzukommen als alles andere«.

Es ist wichtig, diese Zusammenhänge zu wissen, um zu verstehen, warum es überhaupt einen Sinn hat, unter den schwierigen Umständen von seelischer Trockenheit und innerer Leere noch zu beten und welche Erklärungen dahinterstehen.

### 3.2.2 Natürliche Ursachen innerer Dürre

Zeiten der Trockenheit, Wüstenzeiten im Gebet, können auch durch Gründe verursacht sein, die *nicht* von geistlichen Wachstumsprozessen, sondern von *anderen Ursachen* herrühren. Es gibt Quellen seelischer Dürre, die nicht geistlicher Gnadenführung entspringen, sondern die *von uns selbst oder von außen* verursacht sind und denen man in jeweils entsprechender Weise begegnen muß, damit der innere Weg für geistliches Wachstum frei wird. Theresia von Avila nennt hierfür folgende Ursachen:

## 1. Mangelnde Gesundheit

Die Dürre kann aus *mangelnder Gesundheit*, d. h. aus körperlicher Krankheit, kommen. Das richtige Mittel gegen die innere Trockenheit besteht dann in entsprechender medizinischer Pflege zur Linderung der Krankheit und Wiederherstellung der Gesundheit.

## 2. Übermüdung

*Übermüdung und Erschöpfung seelischer oder körperlicher Art* können ebenfalls seelische Trockenheit im Gebet mit sich bringen, die nichts mit Trockenheit als geistlichem Wachstumsprozeß zu tun hat. Hier kann man selbst etwas tun, um Abhilfe zu schaffen: Erholung, Schlaf, indem man sich solcherart an die Schöpfungsordnung hält.

## 3. Depression

Ebenso können es die Qualen der »Melancholie« sein. Damit meinte man zu Theresias Lebzeiten die *seelische Depression*. Sie kann im Gebet die Erfahrung einer inneren »Nacht« hervorrufen, die dann aber nicht mit der Nacht der Sinne, sondern mit der seelischen Erkrankung zusammenhängt. Hier tut menschliche und medizinische Hilfe not, um aus solchen Dürrezeiten herauszufinden.

## 4. Weitere seelische Ursachen

Auch *andere seelische Krankheiten* können den Menschen heimsuchen und innere Nächte hervorrufen, die mit Trockenheit im Empfinden verbunden sind.

## 5. Verschiedene innere Leiden

*Innere Leiden* können auch *außerhalb von Erkrankungen* Trockenheit im Gebet verursachen. Wir leiden bekanntlich unter vielen Dingen: die Redensarten anderer Menschen, enttäuschte Erwartungen und vieles mehr. Mitunter weiß man gar nicht, was die genaue Ursache ist – die Schwierigkeiten sind einfach da. Das sind innere Leiden und Bedrängnisse, von denen viele gute Seelen unerträglich gepeinigt werden, an denen sie nicht die geringste Schuld haben, aus welchen der Herr sie aber stets mit großem Gewinn hervorgehen läßt, sagt Theresia von Avila.

Wir müssen keine Angst haben, wenn wir weder im physischen noch im psychischen Bereich die Ursache für ein inneres Leiden finden. Unabhängig von der Ursache gilt immer: sich keinesfalls durcheinanderbringen lassen, sondern in der Treue zu Gott bleiben. Es entsteht in gewissen Situationen zwar eine Art Dürre, aber wenn ich sie durchhalte, wird der Herr mich mit großem Gewinn herausführen. Es kann sich dabei um ganz einfache Schwierigkeiten handeln, die Gott benutzt, um mich zur Demut zu führen, zur Erkenntnis, daß ich aus mir selbst nichts vermag.

## 6. Lauheit

Eine Ursache seelischer Trockenheit kann die *Lauheit* sein. Sie äußert sich in einem Abflauen der geistlichen Spannkraft und des geistlichen Strebens und ist eine Folge selbst verschuldeter Untreue. Meist trifft das bei jenen zu, die um die persönliche Hingabe sozusagen nur »herumschleichen« und sich nicht zur wahren Hingabe durchringen. Dadurch geraten sie abwechselnd vom seelischen Hoch in ein Tief und bleiben in einem »Schaukelschiff-Christentum« stecken. Der Fehler in dieser Form der Lauheit besteht darin, daß ich mein christliches Streben nicht konsequent durchziehe. Das kann innere Dürrezeiten zur Folge haben, die aber nichts mit geistlicher Dürre als Wachstumsprozeß zu tun haben.

## 7. Geistlicher Stolz

Ein weiterer Grund innerer Trockenheit kann eine Art *geistlicher Anmaßung* sein. Sie besteht darin, daß man meint, Gott gegenüber Ansprüche auf höhere Gnaden geltend machen zu können. Nachdem man so und so lange treu gebetet und sich in der Nächstenliebe oder durch persönliche Mitarbeit in einer geistlichen Gruppe oder in der Gemeinde hervorgetan hat, hält man sich für wirklich geeignet, übernatürliche Gnaden kennenzulernen.

Theresia von Avila spricht in diesem Zusammenhang von *fortgeschrittenen Seelen*, die von sich selbst wissen, daß sie um nichts in der Welt eine Sünde begehen würden. Aber trotzdem sich viele von ihnen nicht einmal ein läßliches Vergehen mit Bewußtsein zuschulden kommen lassen und ihr Leben und ihren Besitz gut anwenden, *können sie es nicht mit*

*Geduld ertragen*, daß ihnen die Tür zu dem Gemach jenes Königs noch verschlossen bleibt, für dessen Vasallen sie sich halten. Und Vasallen – so Theresia von Avila – sind sie tatsächlich.

Diese Menschen haben nur den einen Fehler, daß sie ihr vorbildliches Leben Gott in Rechnung stellen. Sie können nicht warten, bis die rechte Zeit gekommen ist und der Herr selbst ihnen die Tür zum Innersten des Schlosses öffnet. Denken wir immer daran: Gott hat eine noch viel größere Sehnsucht, mich eintreten zu lassen, als ich selbst. Aber er muß *auf mich* warten, weil ich seine Nähe wegen bestimmter, noch nicht geläuterter Bereiche in mir nicht ertrage.

Theresia von Avila ruft diesen Menschen zu: »Es sei euch genug, daß ihr Vasallen Gottes seid. Fordert nicht, was ihr nicht verdient habt, bleibt demütig«. Immer wieder geht es um Geduld, Gelassenheit und das Warten-Können auf den Herrn, auf jenen Augenblick, wo er seinen Königssaal öffnet. Der Königssaal bedeutet den inneren Zugang zu einer ganz neuen Weise der Begegnung und Erfahrung mit Gott, die wir übernatürliches Gebet oder Mystik nennen. Sobald wir beginnen, unbedingte Ansprüche an den Erfolg unseres Gebets zu stellen, sobald wir gewisse Gnaden unbedingt erreichen wollen, zeigt sich, wieviel Stolz noch hinter unseren »frommen« Zielen stecken kann. Aber genau wegen dieser Ansprüche und dieses Stolzes können wir *keine* höheren Gebetsgnaden erreichen.

Die Erfahrung von innerer Leere und seelischer Dürre kann jedoch einen Gewinn an Demut bringen. Theresia von Avila versichert, »der Herr wird es euch zu verstehen geben, damit die Dürre euch den Gewinn der Demut bringt«. Das Warten führt zur Demut, so daß ich am Ende sogar überrascht bin, wenn Gott mir seine Türe öffnet. Ich weiß dann, ich bin doch gar nicht würdig, in diese Fülle hineingeführt zu werden.

Voraussetzung ist, mit der inneren Führung mitzutun, damit – wie Theresia von Avila sagt – »*nicht Unruhe über euch kommt*, wie es der Satan will. Glaubte es, wo wahre Demut herrscht, da wird Gott, auch wenn er niemals besondere Gnaden gewährt, einen Frieden und Einklang stiften, in dem ihr fröhlicher leben möget als andere, denen Geschenke zuteil werden«. Unruhe im Gebet wird aus einer Quelle gespeist, die

nichts mit dem Wirken Gottes zu tun hat. Selbst wenn Gott uns in der Trockenheit läßt und uns nicht dahin führt, wo wir gerne sein würden – wenn wir den inneren Zustand in Geduld annehmen, werden wir die Zeichen der Gegenwart Gottes erfahren: Frieden und inneren Einklang.

## 8. Ungeordnete Anhänglichkeiten

Ursachen der Trockenheit bilden selbstverständlich auch die bereits genannten *Anhänglichkeiten* an die verschiedensten Dinge oder Personen. Sobald uns irgendetwas abhandenkommt, merken wir, wie sehr wir doch an manchen Dingen hängen. Manchmal muß uns etwas genommen werden, weil wir es freiwillig nicht hergeben würden. Das können Menschen oder Dinge sein, es können Ehre, der gute Name, bestimmte Anerkennungen oder besondere Fähigkeiten und Kenntnisse sein. Egoistische Anhänglichkeiten können *in allen Bereichen des Lebens* zum Ausdruck kommen, sogar im geistlichen Bereich, wenn jemand bestimmte Gnaden für sich beansprucht oder an erworbenen Gnaden egoistisch festhält. Man kann es beispielsweise nicht ertragen, daß man plötzlich vergesslich wird. Das ist gar nicht so leicht zu bewältigen, wie wir wissen. Genauso kann es in den materiellen Dingen oder in der Beziehung zu Menschen gehen, auf die ich ungern verzichten will.

## 9. Untreue im Gebet

Eine Ursache für Trockenheit kann die *Untreue im Inneren Gebet* sein. Wenn wir in das Innere Gebet (d. h. in das affektive Gebet oder das Gebet der Einfachheit) hineingeführt werden und dabei nicht innerlich mitgehen, sondern in frühere Gebetsgewohnheiten zurückkehren und beispielsweise stur unsere gewohnten mündlichen Gebete sprechen, kann ebenfalls eine Trockenheit einsetzen, denn dann habe ich die höhere Gebetsgnade mit meiner alten Gebetsweise totgeschlagen, wie Katharina von Siena es ausdrückt. Das kann man sehr oft erleben. Das hat mancher erfahren, wenn er im Gebet sofort von der Einstimmung, der Hinwendung auf die Gegenwart Gottes in das liebende Dasein vor ihm geführt wurde, aber schnell, schnell noch ein Pflichtgebet herunterhaspelte, um nachher »richtig« beten zu können – aber erst *nach* dem Pflichtgebet!



Wenn er aber das Pflichtgebet heruntergehaspelt hatte, war von der ersten Gnade nichts mehr da, dann war nur noch Dürre da, vollkommene Dürre. Und genau das ist selbstgemachte Trockenheit. Das hat nichts mit höherer geistlicher Reinigung zu tun. Das kommt vielmehr aus dem Ungehorsam gegenüber der Führung des Geistes in meinem Inneren.

### 3.2.3 Inneres Gebet als Hinführung zur Beschauung

»Beschauung« bezeichnet die Gnade des *übernatürlichen* Gebets, das im *Bereich der Mystik* entfaltet wird. Theresia von Avila ist überzeugt, daß der Herr alle Christen zur Beschauung einlädt. Mit anderen Worten ist die Gnade der Beschauung, des übernatürlichen Gebets, *in der Taufe* allen Menschen angeboten. Nach Theresia von Avila sind zur Erlangung der Beschauung *bestimmte Voraussetzungen unerläßlich*, die man sich gut einprägen sollte. Um zu jener tiefen Vereinigung mit Gott zu gelangen, zu der jeder Getaufte berufen ist, sind vier wesentliche Grundhaltungen verlangt. Dabei handelt es sich um fundamentale Punkte geistlichen Lebens, die uns in den vorangegangenen Schilderungen bereits mehrfach begegnet sind.

#### 1. Gewissensreinheit

Theresia von Avila nennt als erste Voraussetzung ein reines Gewissen und sagt hierüber: »Der erste Stein dazu muß, wie ihr (= Theresias Ordensschwester) schon wißt, ein reines Gewissen sein. Darum müßt ihr euch aus allen Kräften auch vor läßlichen Sünden zu bewahren suchen und dem nachzustreben suchen, was das Vollkommenere ist«. Es genügt nicht, das Gute bloß zu wollen, man muß es auch *tun*, selbst wenn es nicht immer gelingen wird. Entscheidend ist nicht das Gelingen, sondern das *Streben* danach. Ich kann die Vollkommenheit oft nicht so verwirklichen, wie ich sie mir vorgenommen habe, und das kann mich wieder zur Demut im positiven Sinn führen. Vielleicht muß ich manchmal stärker erleben, daß ich das Gute nicht zustandebringe, weil mir diese Erfahrung mehr zur fundamentalen Tugend der Demut verhilft als jeder Erfolg. Aber ich muß trotz allem unverdrossen nach dem Guten *streben*, es muß

meine Sehnsucht sein, ohne daß ich nervös und ungeduldig werde, wenn nicht alles klappt.

## 2. Sammlung

Eine weitere Voraussetzung zur Beschauung ist ein *Leben in der Sammlung*. Dabei geht es nicht allein um die Sammlung während der Gebetszeit, sondern um die Ausrichtung *aller Lebensvollzüge* auf Gott hin. Eine solche Lebensweise kann nur eingebettet in das Fundament einer tiefen, die ganze Person umfassenden *Askese* Bestand haben.

Als Konkretisierung hierzu nennt Theresia von Avila drei wichtige Grundhaltungen, die ihrerseits unter den Voraussetzungen für die Beschauung einen besonderen Stellenwert einnehmen und im folgenden Punkt gemeinsam beschrieben werden.

## 3. Nächstenliebe – Demut – Selbstverleugnung

Um die Sammlung des *ganzen* Lebens und der *ganzen* Person auf Gott hin zu verwirklichen, bedarf es der Übung *echter Nächstenliebe*. Der Mangel an Achtung vor dem Nächsten ist etwas vom Hinderlichsten auf dem Weg zur Beschauung. Nehmen wir das todernst. Beißen wir uns lieber die Zunge ab, als noch einmal über jemanden schlecht zu reden. Diese Forderung kann im Alltagsleben etwas vom größten Leid darstellen, das uns begegnet. Wenn wir das Gebot echter Nächstenliebe ernst nehmen, werden wir eine große Feinfühligkeit im Umgang mit den Mitmenschen erlangen, so daß uns vielleicht schon ein negativer Gedanke oder ein kleines boshafte Wort über einen Menschen schmerzhaft auf der Seele brennt.

Das zweite Element einer allumfassenden Sammlung meiner Existenz auf Gott hin besteht in der Übung *tiefer Demut*. Wir können Demut nicht selbst »machen«, vielmehr wächst sie in uns durch das, was wir an Widrigkeiten oder Unvermögen *erleiden*. Diesem Leiden gegenüber heißt es schlicht: zustimmen! Wir werden sehr oft feststellen, daß unsere »Helfer zur Demut« Menschen sind, die unrechtmäßig an uns herumkritisieren, wo man auf den Tisch schlagen könnte, so sehr steht ihr Verhalten im Widerspruch zur Gerechtigkeit. Und *trotzdem* helfen uns

genau diese Erfahrungen zur Erkenntnis, wieviel explosives Potential an Zorn, Wut und Ungeduld in uns selbst noch steckt. Denn bei aller Ungerechtigkeit der *anderen* muß ich mir doch die Frage gefallen lassen: Ist *meine* Wut ein Zeichen der Demut – oder des Stolzes? Warum halte ich bestimmte Reaktionen anderer nicht aus? Warum überlege ich nicht, ob in manchem Vorwurf nicht doch auch ein ganz kleines Körnchen Wahrheit über mich selbst stecken könnte und was Gott mir dadurch sagen möchte?

Die dritte Voraussetzung einer tiefen Ausrichtung meines Lebens hin zu Gott heißt *radikale Selbstverleugnung*. Auch sie können wir nicht selber machen, sondern wir können sie nur *zulassen und zustimmen*, wo sie uns abverlangt wird. Es ist eine Form *passiver* Läuterung, die Gott an uns wirkt. Der Selbstverleugnung geht wiederum die *Hingabe* voraus, jene dauernde Zustimmung zum Wirken Gottes in allen Lebenslagen, die aus der Hingabe meines ganzen Lebens an ihn erfließt. Ähnlich wie die Demut verwirklicht sich die Selbstverleugnung dort, wo wir nicht verstanden werden, wo uns etwas gegen den Strich geht. Die Gelegenheiten dazu werden uns gleichsam gebührenfrei ins Haus geliefert, vor allem durch liebe Mitmenschen, mit denen wir gar nicht gerechnet hätten. In solchen Situationen werden wir spüren: hier werden wir gereinigt.

*Vom Standpunkt geistlichen Wachstums aus gesehen* geht es dann nicht so sehr darum, ob *der andere* im Recht oder im Unrecht ist. Es ist klar, daß er für sein ungerechtes Verhalten an mir nicht heilig gesprochen wird. Daß er im Unrecht ist, muß er selbst rechtfertigen. Ich kann ihm das gegebenenfalls auch ruhig sagen. Für mein *inneres* Wachstum hilft es mir aber keinen Deut, wenn ich nur anklage und auf mein *äußeres* Recht poche. Denn davon abgesehen werde ich sehr oft merken, daß bei mir genau dort, wo ich das Recht hätte, mich zu wehren, die erlösungsbedürftigsten Stellen hervortreten! Im Bereich des *inneren* Lebens zählt das, was *in mir* zum Vorschein kommt, was vielleicht nur durch einen besonderen Vorfall offenbar wird und wo ich erkenne, was für ein Groll und Haß noch in mir steckt. Der Herr benutzt das, um mich zu radikaler Selbstverleugnung zu führen. Gott lehrt mich auf diese Weise, alles, was er mir widerfahren läßt, in *innerer Freiheit* anzunehmen, statt

mich in falschen, übertriebenen Affektreaktionen aufzureiben. Auf diese Weise gelangen wir zur Freiheit der Kinder Gottes, jener Haltung Jesu, der noch vom Kreuz herab gegen allen Haß seiner Verfolger in voller Freiheit seines Herzens lieben konnte, an dessen freier Liebe sich jeder Haß totlaufen mußte.

In diesem Zusammenhang ist eine weitere Unterscheidung wichtig. *Wahre Selbstverleugnung* bezieht sich auf die Versuchung zum Stolz oder zu anderen sündhaften Verhaltensweisen. Sie ist aber *nicht* bezogen auf die Gaben, die Gott mir zugedacht hat. Ich soll nicht in *falscher* Demut und Selbstverleugnung das »verleugnen«, was Gott mir schenken will (»Ich habe gar nichts von Gott bekommen«, »ich bin nichts und ich kann nichts« usw.). Das wäre Ablehnung der Gaben Gottes in mir und somit das Gegenteil von Lobpreis und Hingabe.

#### 4. Kreuzesliebe

Als vierte Voraussetzung der Beschauung nennt Theresia von Avila die Forderung nach *hochherziger Kreuzesliebe*. Wir alle kennen Jesu Wort: »Wer nicht täglich sein Kreuz auf sich nimmt, kann nicht mein Jünger sein« (vgl. Lk 9,23; 14,27). Theresia von Avila führt dazu aus: »Denn töricht wäre es, zu glauben, Gott nähme Weichlinge und solche in seine vertraute Freundschaft auf, die nichts leiden wollen«. Auch das »Kreuz« brauchen wir nicht zu suchen. Es gibt so vieles, was tagtäglich eine bestimmte Form von Leiden ausmacht: ein verurteilender Blick eines Mitmenschen, ein Unverständnis, eine Beleidigung. Diese Dinge sind gemeint.

Auf der Stufe des Inneren Gebets kann manchmal zum bloßen – vielleicht nur widerwilligen – »Annehmen« des Kreuzes noch etwas Neues hinzukommen. Indem der Mensch immer stärker von Gott angesprochen und angezogen wird, erwacht in ihm eine *Sehnsucht, es nicht besser haben zu wollen als der Bräutigam*. Das kann vielleicht sogar so weit gehen, daß manche ihre Geduld dafür aufbringen müssen, um sich mit dem scheinbar »Wenigen« abzufinden, das Gott ihnen zumutet. Nur der Herr hat das richtige Maß. Hier zeigt sich, was im Menschen an Veränderung geschieht, daß in ihm eine Sehnsucht der Liebe wächst, die

ihn danach verlangen läßt, mit Christus in irgendeiner Form mitzuleiden. Theresia von Avila sagt sogar: »Leiden oder Sterben«.

Wichtig für den persönlichen Weg ist: wenn man diese Form der Liebe noch nicht verstehen kann, läßt man sie auf sich beruhen, denn dann ist das (noch) nicht mein Weg. Alles hat seine Zeit. Was im Alltag an jeden von uns herankommt, birgt in sich das eine oder andere Leiden. »Jeder nehme sein Kreuz auf sich«, heißt: es geht nicht um fremde, auch nicht um selbstgemachte Kreuze, sondern um jene, meist kleinen und unspektakulären Kreuze, die uns täglich angeboten werden. Das Kreuz entsteht immer dort, wo sich zwei Balken schneiden, d. h. wo der Wille Gottes und mein Wille sich schneiden. Das muß kein körperliches Leiden sein. Das wird es sogar selten sein. Es wird aber immer dem entsprechen, was mich weiterführt, was mich von dem Hinderlichen, das noch an mir klebt, frei macht. Auf diese Weise wird in mir eine Sehnsucht wach werden, Gott noch mehr zu lieben. Und es wird immer stärker spürbar, daß aus der Selbsthingabe in den vielfältigen Formen des Kreuzes eine große, unvergleichlich starke Liebe wächst.

### **3.2.4 Die Bedeutung der Sammlung im Inneren Gebet**

Zur Vertiefung und Veranschaulichung des bisher Gesagten soll im Folgenden ein deutscher Theologe des 20. Jahrhunderts, Franz Moschner, zu Wort kommen, wiederum zur Frage, wie man sich während des Inneren Gebets verhalten soll. Seine Gedanken, die sich stark an Johannes vom Kreuz orientieren, gleichen in ihren Grundzügen den schon genannten, drücken manches aber auf neue Weise aus.

#### **1. Auf die Sammlung achten**

Der erste Grundsatz lautet: Darauf achtgeben, *wann die Sammlung sich bemerkbar macht*, wo man ganz ruhig im Blick auf Gott bleiben möchte. Das kann während eines mündlichen Gebets, einer Betrachtung, im Gespräch, beim Spaziergang, während der Arbeit sein. Eine solche Sammlung kann beispielsweise im einfachen Blick auf das Kreuz – sei es in einer Kirche, an meinem Arbeitsplatz oder zu Hause – entstehen, durch

das ich auf einmal innerlich angesprochen bin. Wenn es möglich ist und die äußeren Umstände es erlauben, dann lasse ich mich ganz schlicht, vielleicht nur für einige kurze Augenblicke darauf ein. Es kann aber auch sein, daß die Sammlung während eines ganz trockenen Gebets eintritt. Sie kann mitunter schon so stark sein, daß sie an das Gebet der Ruhe anrührt. Darauf sollen wir achten! Das ist ein wichtiges Wort für alle Formen des Gebets.

Wenn einem das bisher gewohnte Gebet, sei es die Gebetsform, sei es der Gebetsinhalt, leer und überflüssig vorkommt und zugleich ein leiser Zug zu Gott hin da ist, der uns aus allem anderen zu sich hin fortgeleitet, dann heißt es sofort achtgeben und die gewohnte Gebetsweise und alles, was ich jetzt innerlich tun wollte, loslassen. Bleiben wir sofort stehen, auch wenn es nur Sekunden dauert, oder es uns vorkommt, als sei überhaupt nichts gewesen. Trotzdem war es richtig, stehen zu bleiben. »Stehenbleiben« heißt, in Gedanken einfach auf die Gegenwart Gottes *gesammelt zu bleiben*. Ist jenes Hingezogensein zu Gott abgeklungen, setzen wir in unserem Betrachten, Lesen oder Arbeiten fort.

Anders läge die Situation, wenn man *in Gemeinschaft* betet, beispielsweise die Vesper auf Grund der Ordensregel. Dann muß jeder mitbeten und darf es auch, ohne bei sich oder anderen durch das fortlaufende mündliche Gebet innerlich etwas zu hindern. Die anderen sind ja auf mein Mitbeten angewiesen. *Im persönlichen Gebet* hingegen, wo niemand auf mein aktives Mittun angewiesen ist, darf ich nicht gegen mein inneres Empfinden mündlich weiterbeten.<sup>21</sup> Wenn ich spüre, ich sollte jetzt ohne besondere Gebetsworte bei Gott *bleiben*, dann heißt es, unbedingt still zu bleiben. Das ist, wie Thomas von Aquin es nennt, Gehorsam zur Führung des Geistes.

Häufig zeigt sich die Erscheinung des Nicht-mehr-reden-Mögens und des von Gott Angezogen-Seins vor dem *Tabernakel*. Man möchte ger-

---

<sup>21</sup>Für Ordensleute, die ein Pflichtgebet (z. B. Stundengebet, Rosenkranz) zu absolvieren haben und dies in der gegebenen Situation nicht in Gemeinschaft tun, kann nach der Liturgiekonstitution des II. Vatikanums der höhere Obere die Erlaubnis geben, das Pflichtgebet in eine andere Gebetsweise umzuwandeln, also in jene, in die Gott den Beter gerade führt.

ne, daß es immer so bleibt, doch ist die Empfindung vielleicht schon nach einigen Sekunden oder Minuten wieder weg. Die Gebetsweise war trotzdem vollkommen richtig und gut. Selbst wenn das Hingezogensein sich *während der Hl. Messe* oder in einer Andacht einstellt, sollte sofort darauf eingegangen werden, wenn man nicht selbst zelebriert (oder durch einen anderen liturgischen Dienst z. B. als Lektor, Kantor oder Organist, gebunden ist). Auch in der Eucharistie kann ich mich auf die Gegenwart des Herrn einlassen und bei ihm bleiben, ohne in Gedanken weiterzugehen, denn es ist ja die Zeit der realen Gegenwart Christi. Das innerliche Bei-Ihm-Bleiben ist kein Widerspruch zum liturgischen Geschehen. Der Zelebrant hingegen muß mündlich weiterbeten, weil das sein Auftrag ist. Er kann nicht unterbrechen oder gar die Leute nach Hause schicken, nur weil er gerade im »Inneren Gebet« steht.

Abgesehen von solchen besonderen liturgischen Verpflichtungen wäre es aber verkehrt, ein begonnenes *vorgegebenes Gebet* (Psalm, Vaterunser) weiterzubeten, wenn sich innerlich diese leise Anziehung zum schlichten liebenden Verweilen beim Herrn zeigt. Deshalb achtgeben! Das ist der entscheidende Punkt. Er verlangt die Bereitschaft zum Verzicht auf den Eigenwillen. Oft ist man ja versucht zu meinen, man habe nur dann »wirksam« oder »gut« gebetet, wenn man ein mündliches Gebet zu Ende sagt. Darauf zu verzichten und gleichsam nur »untätig« dazusitzen, oder dazuknien, kann dann die falsche Sorge erwecken, man hätte nicht recht gebetet. Wenn man nun statt dessen mit dem mündlichen Gebetsvorhaben die tiefere Gebetsweise »niederbetet«, hat man aber nachher innerlich oft den Eindruck, daß es eigentlich kein Gebet war, weil man sich ja – an Gott und am eigenen Herzen vorbei – ganz woanders, nämlich bei ein paar Gebetsvorsätzen, aufgehalten hat.

## **2. Nichts wollen**

Beten heißt, *nur für Gott und sein Tun da zu sein*. In diesem Sinn heißt beten daher auch *nichts wollen*, d. h. nichts nach meinen eigenen Vorstellungen wollen. Jeder geht mit eigenen Erwartungen, Vorsätzen und Zielen ins Gebet. Wichtig ist aber, die eigenen Vorstellungen *nicht an die erste Stelle* zu setzten, sondern zuallererst für Gott da zu sein, zu

erspüren, was ich auf ihn hin tun soll, was sein Wirken im Augenblick von mir verlangt.

Im Gebet sollen wir nur für Gott und sein Tun da sein – *selbst dann, wenn vom Tun Gottes noch nichts wahrgenommen werden kann*. Trotzdem sollen wir nur für ihn da sein und es ertragen, daß in unserem Beten scheinbar nichts geschieht. Es ist ja Trockenheit, Nacht. Die Seele wartet, was jetzt wohl kommen werde und es geschieht nichts, was sie wahrnehmen könnte. Sie ängstigt sich mitunter auch über ihre Tatenlosigkeit.

Um die Anfangszeiten der Trockenheit durchzustehen sind mündliche Gebetshilfen, betrachtendes Gebet, regelmäßige und feste Gebetszeiten erforderlich. Im Gebet der Einfachheit kommt zu *dieser Grundhaltung des »Durchhaltens«* während der Trockenheit in verstärkter Weise die Haltung des »Achtgebens« hinzu. Ich werde im Achthaben auf mein Gebet plötzlich wahrnehmen, ich sollte jetzt gar keine Worte mehr machen, die Worte sind zu leer, sie widerstehen mir, so daß ich mir nicht einmal mehr mit mündlichem Gebet über die Trockenheit hinweghelfen kann. Wenn ich jetzt ein mündliches Gebet spreche, werde ich spüren, es ist leer, es sagt nichts, es widerstrebt mir. Diese »noch trockenere« Form der Nacht kann ich nur noch *aushalten* – ohne mündliche Hilfsmittel.

Gerade hier setzt in besonderer Weise die *Haltung des »Nichtwollens«* ein. Ich soll dann nicht um jeden Preis mündlich weiterbeten wollen. Der Verzicht auf die eigenen Vorsätze und Gebetsziele ist sehr schwierig. Da ängstigt sich der Mensch über seine Tatenlosigkeit. Ich sitze oder knie da und kann kein mündliches Gebet richtig beten, denn ich spüre, das sollte jetzt nicht sein; dauernd muß ich meine zerstreuten Gedanken »einsammeln« und trotzdem bricht keine wirkliche Sammlung durch. Die spürbare Bestätigung für mein Bemühen in Form einer »gelungenen« Sammlung bleibt aus und das verunsichert. Das Beten beschränkt sich nur noch auf ein ständiges Ringen um Sammlung. Vielleicht kommt in den letzten paar Minuten oder Sekunden eine sehr kurze Sammlung auf und damit ist auch schon alles vorbei. Kraft dieser Leiden bewirkt solches Gebet Reinigung und Wachstum in der Demut und deswegen ist es trotz aller Zerstreuungen und scheinbarer Untätigkeit in sich gut.

Wichtig dabei ist immer das Achtgeben: Achten wir auf die richtige



*Unterscheidung* der inneren Vorgänge und ebenso auf die Übung der richtigen *Verhaltensweise*. Für die innere »Nacht« heißt das: Sich nicht ängstigen über die scheinbare Tatenlosigkeit. Es heißt aber auch: Aufpassen, daß man nicht in echte Faulheit verfällt und sich innerlich gehen läßt. Man kann nämlich auch »gar nichts mehr tun« im Sinne von bloßer Resignation und Gleichgültigkeit, indem man sich sagt: »Es bringt ja doch nichts. Beten soll ich zwar, aber sich anzustrengen hilft nichts. Die Zerstreuungen werden schon irgendwie fortgehen, auch wenn ich mich nicht bemühe«. Auf diese Weise tue ich im Gebet dann tatsächlich gar nichts mehr – dies allerdings im schlechten Sinn. Hier fehlt nämlich jegliches ehrliche Bemühen um Sammlung, um wirkliches Dasein vor Gott. Diese Form der Faulheit ist in der inneren Trockenheit eine *konkrete Gefahr*, die dazu verleitet, aus *reiner Bequemlichkeit* nichts mehr zu tun, um zur Sammlung zu gelangen. Hier fehlen dann aber auch die geistigen Früchte des Gebets: das Warten-Können, das ruhige Ausharren, das treue Durchhalten und die hoffende Geduld.

Die leise Aufmerksamkeit des Herzens auf Gott, auf seine Gegenwart, auf die Wahrheit seines Handelns in mir muß im Gebet vorhanden sein, und zwar dauernd und willentlich! Über dieses eigene Bemühen hinaus entdecke ich in der Trockenheit noch etwas Tieferes in mir, so daß ich spüre, mein Gebet ist *nicht nur* mein reiner nackter Wille. Als Gegenprobe soll man immer wieder kurz versuchen, mündlich zu beten oder in der Schrift zu lesen, bis man spürt, wie einem in der inneren Trockenheit gleichsam »auch das noch« widersteht. Man merkt ein inneres Wehren und einen Zug zur völligen Stille. Dann heißt es, in der Trockenheit zu bleiben und sich darauf zu beschränken, immer wieder die Gedanken in die Sammlung zurückzuholen. Hat der leise innere Zug zur Stille aufgehört und macht sich auch in der »Gegenprobe« der Anspruchs Gottes auf völlige innere Stille nicht mehr im geringsten bemerkbar, so soll die Seele ohne Traurigkeit ihre Betrachtung weiterlesen oder mündlich weiterbeten.

Innerhalb derselben Gebetszeit kehre ich also vom Gebet der Einfachheit zurück zum affektiven oder zum betrachtenden Gebet. Auch diese Bereitschaft zum Wechsel der Gebetsweise verlangt ein »Nichtwollen«

von mir, ein ständiges Nachgeben gegenüber dem, was die Gebetsituation im Augenblick von mir verlangt. Dieses Nichtwollen bewirkt eine wachsende innere Verfügbarkeit gegenüber dem Zug der Gnade, die mich – frei von meinen eigenen Ansprüchen – befähigt, ganz für Gott da zu sein, sei es in der klaren Form von Worten und lebendiger Betrachtung oder sei es in völliger Stille und mühevoller, geheimnisvoller Dunkelheit.

### 3. Liebendes Anschauen

Ist das leise Gefangensein der Seele vor dem Herrn da, breitet sich eine gewisse Stille in der Seele aus, die das aktive Tun sehr lästig erscheinen läßt. Dann soll die Seele ohne Gewalttätigkeit einfach hinsehen auf ihn, der in ihr ist – nur hinsehen. Das liebende Anschauen des Herrn ist anfangs mühsam, weil auch das körperliche Auge mittun will. Am besten ist es, die Augen einfach zu schließen und nichts mit ihnen sehen zu wollen. Den Unterschied zwischen »innerem« und »äußerem« Sehen können wir alle erspüren.

Es ist am Anfang allerdings gar nicht leicht, mehr mit dem inneren Auge zu schauen, obwohl innerlich alles dunkel ist. Wenn nötig, können die äußeren Augen auf einen festen Punkt, z. B. auf ein Kreuz oder eine Ikone, gerichtet werden, damit sie gleichsam zu ihrem Recht kommen, während das innere Auge auf den Herrn schaut. Das soll aber ohne jeglichen Zwang (z. B. ohne krampfhaftes Zukneifen der Augen) geschehen, sondern ganz gelassen. Das ist für die christliche Meditation wesentlich. Mit der Zeit wird es jedoch gut sein, die Augen des Körpers einfach geschlossen zu halten und nur mit dem inneren Auge auf den Herrn zu schauen: »Du in mir«.

Mit der Umschreibung »innerlich anschauen« ist *nicht* ein physisches Bild oder sonst eine optische Wahrnehmung gemeint. Rein »optisch« gesehen ist es im Inneren ja dunkel. Und trotzdem bin ich mir der Gegenwart des Herrn sicher: »Du bist da. Ich schaue auf Dich«. Die physischen Augen spielen dabei keine Rolle mehr.

Das liebende Hinsehen auf den Herrn dauert so lange, als der innere Antrieb dazu da ist. Für die christliche Meditation – dieses nur Dasein

vor Gott – gilt daher, daß ich sie nicht weitermache, wenn ich spüre, jetzt sollte ich wieder mit Worten weiterbeten oder lesen. Das soll ich dann auch wieder tun. Ich darf nichts erzwingen, was noch nicht dran ist. Die Körperhaltung sollte locker sein, wie es von den Ratschlägen der Heiligen her bekannt ist.

Beim Hinschauen auf Christus geht es nicht um die Erfüllung besonderer Erwartungen, sondern um ein schlichtes, anspruchsloses Liebhaben. Ich bin nur vor dem Herrn da und will weiter nichts. »Ich liebe Dich und Du mich«. *Das liebende Herz ist anspruchslos*. Es will nichts wissen und will nichts erfahren. Alles andere hindert uns.

Am Beginn dieser Gebetsweise werden wir Mühe haben, still zu bleiben. Alle möglichen Dinge scheinen im Geiste aufzuspringen: Gestalten, Gedanken, Wünsche, Hoffnungen. Hier heißt es wieder, sich nicht darum zu kümmern, keinen Augenblick darauf einzugehen. Auch an und für sich fromme Bilder haben hier nichts zu suchen. Diese dazwischentre tenden inneren Bilder können sehr quälend werden. Einen Fehler begehe ich nur dann, wenn ich bewußt auf sie eingehe. Ansonsten sind sie nur Formen geistiger Prüfung, die meiner Demut eine wunderbare Hilfe sind und mir zeigen, daß ich nichts aus mir allein vermag. Hier bedarf es der Tapferkeit und Geduld.

Die Gebetszeit sollen wir in Dank und Frieden beenden und nicht darüber reflektieren, was wir gesehen, erfahren, erlebt oder gar geleistet haben. Das alles ist auf dieser Ebene des Gebets keine Frage, selbst wenn die Gebetszeit nur ein unaufhörliches »zusammensammeln« von sich zerstreuenden Gedanken war. Wir gehen nach dem Gebet in Frieden und Geduld wieder an unsere jeweilige Aufgabe. Das Reflektieren ist Sache der Betrachtung, von der wir schon gesprochen haben, die aber auf dieser Gebetsstufe nicht mehr beteiligt ist. *Die Liebe des Aug' in Aug' hat keine Ergebnisse*. Sie hat ihren Sinn in sich selbst. Sie wird auf andere Weise fruchtbar. Und deshalb ist die einzig richtige Frage: habe ich mich bemüht, beim Herrn zu bleiben? In dieser Gebetsweise haben wir die *Einheit von Aktivität und Passivität*: das konzentrierte Tätigsein dessen, der betet, und zugleich das völlige Schalten- und Walten-Lassen Gottes im Gebet.

#### 4. Einfache Akte der Hingabe erwecken

Wenn bereits am Beginn einer Betrachtung der Zug zum inneren Schweigen, d. h. zum Inneren Gebet, einsetzt, sollte man gleich darauf eingehen, und nicht mit Gewalt etwas zu betrachten versuchen. Das Gebet hat mit *meinem* Tun begonnen – ich wollte betrachten – und Gott hat es gleich durch *sein* Handeln abgelöst. Er hat mich an sich gezogen. Konkret kann das so aussehen, daß ich merke, ich kann nicht recht betrachten und auch nicht mündlich beten, dann genügt es, statt dessen *einfache Akte der Hingabe zu erwecken*: einen Akt des Glaubens (»Herr, ich glaube, hilf meinem Unglauben«), einen Akt der Gegenwart Gottes (»Du in mir, ich in Dir«), einen Akt des Vertrauens oder der Bereitschaft, sich im Gebet ganz führen zu lassen.

Bei solchen kurzen Akten der Hingabe oder des Glaubens kann es geschehen, daß wir hinübergeholt werden in die Sammlung des Inneren Gebets. Und wenn sie wieder abklingt, kehren wir – dies aber nicht zu schnell – wieder zur vorhergehenden Gebetsweise zurück: zur Betrachtung, von der wir uns erneut hinüberführen lassen ins Innere Gebet, sobald es wieder kommt.

So wie bei einem nachlassenden Feuer wieder ein Scheit Holz nachgelegt wird, so lange müssen auch wir im Gebet »ein Scheit nachlegen«, d. h. wir betrachten, solange wir spüren, es ist richtig. Und wenn das Feuer »von selber brennt«, d. h. wenn der Herr uns an sich zieht, dann stellen wir unser eigenes Tun zurück. Die »Holzscheite«, die wir von Zeit zu Zeit nachlegen, sind einfache, kurze Gebetsakte (»Jesus, ich liebe dich«, »Mein Herr und mein Gott«). Diese kleinen Gebetsworte können uns schon in die Sammlung führen. Das *kann* sein, *muß* aber nicht sein. Wichtig ist immer, auf das einzugehen, was sich im Augenblick ankündigt.

#### 5. Ströme lebendigen Wassers

Es gibt noch eine »Tätigkeit« im beschauenden Gebet, die bedacht werden sollte und dies gerade im Gebet der Einfachheit, im Inneren Gebet. Nach längerer Reifung kann es geschehen, daß inmitten der Beschauung, d. h. inmitten einer ganz tiefen Sammlung, in der Seele ein Dank aufsteigt, so daß die Seele schon in das Gebet der Ruhe hinübergeht. Es ist dies

aber kein Dank aus mir selbst heraus, sondern er entspringt der Tiefe meiner Seele, in einer Weise, wie ich es nie erlebt habe, so daß mein ganzes Wesen sich in Dank oder Lobpreis verwandelt.

Hier muß uns bewußt sein: wer da in Wirklichkeit dankt, ist Christus in mir vor dem Vater. Genau das meint Jesus, wenn er davon spricht, daß Quellen lebendigen Wassers aus unseren Herzen strömen werden (vgl. Joh. 7,38). Damit weist er auf den Geist hin, den alle empfangen, die an ihn glauben (vgl. Joh. 7,39). In ihm sind die Quellen, die dem betenden Herzen entströmen. Inmitten einer ganz tiefen Sammlung kann ein starker Affekt aufbrechen, wie ich ihn nie gekannt habe: ein Dank, eine Freude oder ein Lobpreis, der mein ganzes Wesen durchdringt, in dem das lebendige Wasser, das Christus selbst ist, erfahrbar und spürbar wird, wie er in mir, Gott, dem Vater, dankt. Das ist die Kraft des Geistes, der mir gegeben ist.

Menschlich lassen sich kaum Worte finden, um diesen Dank auszudrücken. Da ist jedes Wort leer und unzureichend. Das Gebet durchdringt mein ganzes Wesen so sehr, daß es oft nur noch mit der Körperhaltung ausgedrückt werden kann, wie es am Beispiel der Heiligen sichtbar wird. Sie drücken ihre vollkommene Zuwendung zu Gott, ihr Ergriffensein von ihm, in einer vollkommenen Prostratio<sup>22</sup> aus. Sich zu Boden werfend, vermögen sie ihren Dank, ihren Lobpreis, ihr Flehen, ihre Sehnsucht oder Hingabe nicht mehr anders zu sagen, als durch ihren Leib. Darum finden sich unter den Gestalten der Heiligen mitunter sehr starke Ausdrucksformen der Körperhaltung, um all das auszudrücken, was Worte allein nicht mehr vermögen.

In diesen tiefen Ausdrucksformen des Dankes und des Lobpreises offenbart sich Gottes Leben *im* Leben unserer Herzen, Gottes Tun *in* unserem Tun. So wird das Geheimnis unserer Verwandlung in der Kraft des Inneren Gebets lebendig erfahrbar. Das, was von Gott her in Christus geschieht, erfährt in unseren Herzen eine neue, ungeahnte Verwirklichung: das Leben des »Weinstocks« in seinen »Rebzweigen« (Joh 15,5) – Christus lebendig in uns.

---

<sup>22</sup>Prostratio: liturgisches sich Hinstrecken am Boden (z. B. in der Weiheliturgie bei der Priesterweihe).