

Reinhard Körner; „Was ist inneres Beten?“, Vier-Türme-Verlag; Münsterschwarzacher Kleinschriften Nr. 116; 66 Seiten.

## 1. Begriffsgeschichte

### a) Von den Vätern bis zum Mittelalter

Das deutsche Wort „inneres Beten“ ist eine Übertragung des lateinischen „oratio mentalis“. Vermutlich älter ist der Begriff „oratio vocalis“. Thomas von Aquin (1225-1274) versteht darunter das mit laut oder still gesprochenen Worten verrichtete Beten, namentlich das gemeinsame Gebet („oratio communis“).

„Mens“ steht im lat. Sprachempfinden für Denkkraft, Verstand, vernunftbegabter Geist, Bewusstsein aber auch für Herz, Seele, Gemüt, Wille und Leidenschaft, also für das „Innere“ der menschlichen Person überhaupt, für ihr Geistes- und Seelenvermögen. „Oratio mentalis“ benennt damit *den Grundakt und das Wesen des christlichen Betens überhaupt: die bewusste Hinwendung einer menschlichen Person zum verborgenen Gott.*

Bei Katharina von Siena (1347-1380; Dominikanerterzianerin; neben Teresa von Avila und Theresese von Lisieux, eine der drei Frauen, die von Päpsten unseres 20. Jahrhunderts den Titel „Kirchenlehrerin“ verliehen bekommen haben) begegnet uns in dem 1378 niedergeschriebenen „Dialogo“ das Wortpaar „inneres Beten“ und „mündliches Beten“. Katerina lässt Jesus sagen, die „Seele“ müsse *„das mündliche Gebet pflegen ..., aber nicht ohne gleichzeitig nach dem inneren (Gebet) zu streben. Während sie betet, soll sie den Geist zu mir erheben und auf meine Liebe hinrichten ...“* Nur so würde *„ihr mündliches Gebet ihr nützlich und Mir (Christus) wohlgefällig sein, und sie wird vom unvollkommenen mündlichen Gebet durch beharrliche Anstrengung zum vollkommenen inneren (Gebet) gelangen.“*

Inneres Gebet steht also auch bei Katharina nicht für eine eigene Gebetsform neben der des mündlichen Betens, sondern meint das, was alle „Zungengebete“ erst wirklich zum Beten macht.

John Wyclif (um 1320-1384) bezeichnet mit „**oratio mentalis**“ die stille, wortlose Hinwendung des einzelnen zu Gott, und zwar im Unterschied zur „**oratio vocalis**“, dem formulierten, also werthafte Gebet. Er fügt noch als dritten Begriff die „**oratio vitalis**“ hinzu, worunter er das als Gebet gelebte Leben selbst versteht, das er für die wichtigste Gebetsform hält.

### b) in der Deutschen Mystik

Das Entstehen von Nonnenklöstern und ihre zunehmende Verbreitung im 13. und 14. Jahrhundert machten bei den Patres, die nun für die theologische und spirituelle Unterweisung ihrer Schwestern Sorge zu tragen hatten, immer mehr den Gebrauch der Volkssprache anstelle des Lateins notwendig. So entsteht in dieser Zeit - zusammen mit Texten der Frauenmystik selbst - erstmalig ein deutschsprachiges geistliches Schrifttum. Besonders die Dominikanermeister Eckhart, Johannes Tauler (um 1300-1361) und Heinrich Seuse, das grosse „Dreigestirn“ der Deutschen Mystik, haben uns ein reichhaltiges Werk hinterlassen, das die Gebets-theologie ins Deutsche übersetzte und dabei kreativ weiterentwickelte.

Unter ihnen ist es vor allem Johannes Tauler, der ausdrücklich vom inneren Beten spricht. Über das Verhältnis von „inwendiges gebette (inneres Gebet)“ und „uswendiges gebette (äusseres Gebet)“ sagt er: *„So wie mein Mantel und meine Kleider nicht ich selbst sind, mir aber dienen, so dienet (auch) alles Gebet des Mundes; es führt (nämlich) zuweilen zum wahren Gebet, ist es aber selbst nicht“.* Oder: *„Mit und in diesem äusseren Gebet richte deinen Geist in die Höhe und in die innere Öde (...); sonst ist jegliches Gebet des Mundes wie Spreu und Stroh gegen edlen Weizen. In diesem innerlichen Gebet werden alle die Übungen vollbracht, Werk und Weisen, die von Adams Zeiten dargebracht worden sind.“*

Ganz im Sinne von Thomas beschreibt er das innere Beten als „Erhebung des Geistes zu Gott“: *„... dabei muss Geist und Gemüt sich unmittelbar zu Gott erheben: dies allein ist das Wesen des wahren Gebetes und nichts anderes.“*

### c) In der Spanischen Mystik

In der spanischen Literatur findet das Stichwort „oracion mental“ die erste ausdrückliche Erwähnung im „Tercer Abecedario Espirituala des Franziskaners Francisco de Osuna (gestorben um 1542). Das 1527 erschienene, sehr umfangreiche Werk ist eine im volksmissionarischen Geist verfasste Anleitung zum geistlichen Leben, inspiriert von der Vätertradition und der zu dieser Zeit in Spanien rezipierten deutsch-flämischen Frömmigkeitsbewegung (Devotio moderna).

Die Grossen der Spanischen Mystik dieser Zeit, nicht zuletzt die Karmeliten Teresa von Avila und Johannes vom Kreuz empfangen von Osuna entscheidende Impulse. Osuna spricht von drei „Arten“, d.h. von drei unterschiedlichen Formen des Betens; er nennt sie das „mündliche Gebet (oracion vocal)“, das „Gebet des Herzens (oracion del

corazon)“ und das „innere oder geistliche Gebet (oracion mental o espiritual)“. Bei letzterem, so schreibt er, *„(erhebt) sich unser höchster Seelenteil in der reinsten und liebevollsten Weise zu Gott, getragen von den Flügeln des Sehns und des in Liebe erstarkten Empfindens; je grösser dabei die Liebe ist, um so weniger Worte bedarf sie, und diese wenigen werden verstehender und wesentlicher sein.“* Das „mündliche Beten“ meint hier das Stundengebet oder andere Gebete, die unser Mund zur Ehre des Herrn spricht. Der Ausdruck „Gebet des Herzens“ steht für die Meditation des Wortes Gottes und der Glaubensgeheimnisse, also für die Betrachtung im Sinne des gedanklichen und einführenden Erwägens. Das „innere Beten“ dagegen geschieht *„innen in unseren Herzen, ohne dass der Mund Worte formuliert, nur unser Herz spricht mit dem Herrn, und in unserem Innern bitten wir ihn um alles, was wir benötigen. So reden wir mit dem Herrn allein und wie im Verborgenen, wo niemand uns hören kann ...“*

*Inneres Beten geschieht also dort, wo an die Stelle der mündlichen oder stillen Worte und an die Stelle des diskursiven Erwägens oder der bildhaften Vorstellung (Meditation) die Liebe und das zu Gott hin erwachte Sehnen des Herzens tritt.*

Man nennt diese Gebetsart zu Recht das „kontemplative Gebet der Liebe“, einen Austausch der Liebe, bei dem der in schweigende Kontemplation versenkte Mensch in seiner Tiefe die Bewegung des Heiligen Geistes verspürt, des Geistes Christi, der in uns betet.

Teresa von Avila (1515-1582) schreibt ihren Schwestern und erklärt anhand des wohl am häufigsten gesprochenen Gebetes der Christenheit, dem Vaterunser - an einem „mündlichen Gebet“ also -, was ihrer Auffassung nach „inneres Beten“ meint: *„Bedenkt also, wenn ihr vor den Herrn tretet, wer der ist, zu dem ihr sprechen wollt oder zu dem ihr sprecht. Auf ihn allein muss all meine Aufmerksamkeit gerichtet sein. Das ist inneres Gebet, meine Töchter, versteht es doch bitte.“*

Im gleichen Zusammenhang wiederholt sie:

*„Inneres Beten heisst, darüber nachdenken und sich bewusst machen, was wir beten, mit wem wir sprechen und wer wir sind, die wir es wagen, uns einem so großen Herrn zu nähern. Ein Vaterunser oder sonst irgendein anderes beliebiges Gebet sprechen, nannten wir mündliches Gebet. Nun seht, was für eine miserable Musik wäre das mündliche Gebet, wenn ihm das innere Beten fehlen würde!“*

„Inneres Beten“ bezeichnet also bei Teresa von Avila den Anteil, den der Mensch in der Hinwendung zu Gott leistet.

Zusammengefasst: **Das innere Gebet ist bei Teresa also keine Gebetsstufe, sondern eine alles Beten begründende und begleitende innere Haltung. Es ist die auf Gott gerichtete Aufmerksamkeit, ein sich seine Gegenwart Bewusstmachen.**

Dafür geradezu „klassisch“ geworden ist Teresas viel zitierte Definition: *„Das innere Gebet ist, so meine ich, nichts anderes als ein freundschaftlicher Umgang, ein häufiges persönliches Umgehen mit dem, von dem wir wissen, dass er uns liebt.“*

Das ausgehende 16. Jahrhundert in Spanien wird nun die ersten monographischen Schriften zum Thema „inneres Beten“ hervorbringen. Die wahrscheinlich früheste stammt aus der Feder des Jerónimo Gracian (1545-1614), eines Unbeschuhten Karmeliten, der seiner Ordensgründerin Teresa in tiefer Freundschaft verbunden war. Seine ausführlichen Hinweise zur Gestaltung einer persönlichen Gebetszeit, von der **Wahl eines ruhigen Ortes** und der **Vorbereitung durch die Gewissensforschung** über die **Textlesung** und die **Meditation** bis hin zum **abschliessenden Rückblick**, zeigen, dass wesentlich für solches Beten und Betrachten die „Einstimmung auf Gottes Gegenwart“, die er mit dem Stimmen der Instrumente vor einem Konzert vergleicht, bzw. die Vergegenwärtigung Gottes sind: *„denn wenn nur der Mund spricht, aber das Herz nicht auf den gerichtet ist, zu dem er spricht, dann ist dies im eigentlichen Sinne kein Beten.“*

So definiert Pater Gracian: *„Inneres Beten heisst, dass der Mund schweigt, während das Herz sich Gott im Innern vergegenwärtigt und mit ihm spricht. Das mündliche Gebet empfängt von ihm Geist und Leben.“*

#### d) In der Französischen Schule

Im 17. und 18. Jahrhundert hat das Thema „inneres Beten“ besonders in Frankreich grosses Interesse gefunden. So stellt zum Beispiel der in der Französischen Schule einflussreiche Franz von Sales (1567-1622) die „oraison mentale“ als das stille, auch betrachtende Gebet des einzelnen der durch Formalismus und Routine stets gefährdeten „oraison vocale“ gegenüber und nimmt ähnlich wie John Wyclif in seine Dreigliederung die „oraison vitale“ auf.

Eine Autorin verdient unsere besondere Aufmerksamkeit, deren Apostolat des inneren Betens über Frankreich hinaus wirksam werden sollte: die als

Madame Guyon bekannt gewordene, früh verwitwete Ehefrau und Mutter von fünf Kindern, Jeanne-Marie Guyon (1648-1717). Die erste deutsche Übersetzung ihres „Moyen court“ wurde 1701 unter dem Titel „Kurzer und sehr leichter Weg zum Inneren Gebet“ veröffentlicht. Sie versteht unter innerem Beten *„nichts anderes als die Hinwendung des Herzens zu Gott, die innere Übung der Liebe.“* Aufschlussreich sind auch die folgenden Sätze, aus denen deutlich wird, dass für sie „inneres Beten“ als eine Haltung umschreibt, durch die das Leben selbst zum „Gebet“, zum „immerwährenden“ Umgang mit Gott werden kann: *„Es geht also darum, ein Beten zu erlernen, das zu jeder Zeit geschehen kann, das von äusseren Beschäftigungen nicht abbringt, das Prinzen, Könige, Priester, Soldaten, Kinder, Handwerker, Arbeiter, Hausfrauen und Kranke ausüben können. Nichts kann das Gebet des Herzens unterbrechen, ausser ungeordnete Neigungen.“*

Therese von Lisieux (Karmeliterin; 1873-1897) sagt: *„Zu dieser Zeit (einige Monate vor der Erstkommunion) hatte mich noch niemand in das innere Gebet eingeführt, obwohl ich grosses Verlangen danach empfand; doch Marie, der Ansicht, ich sei fromm genug, liess mich nur meine mündlichen Gebete verrichten.“*

Wie bei Teresa von Avila stehen hier Beten und Gebete verrichten einander gegenüber. Dass aber auch das Chorgebet und andere Gebete der Kommunität, zum inneren Beten werden können und sollen, zeigt ihr Bekenntnis: *„Für mich ist das Gebet ein Schwung des Herzens, ein einfacher Blick zum Himmel empor, ein Schrei der Dankbarkeit und der Liebe, aus der Mitte der Prüfung wie aus der Mitte der Freude; kurz, es ist etwas Grosses, Übernatürliches, das mir die Seele ausweitert und mich mit Jesus vereint. Ich möchte nicht, vielgeliebte Mutter, dass Sie glauben, ich verrichte die gemeinsamen Gebete im Chor oder in der Einsiedelei ohne Andacht.“*

#### e) In der Gegenwart

Bernhard Poschmann (Die Lehre vom christlichen Vollkommenheitsstreben): *„Das mündliche Gebet hat nach alledem seine Existenzberechtigung nur als Ausdruck und Förderung des inneren Betens. Dieses ist an sich unabhängig von jeder Form und verlangt auch für sich allein eine besondere Pflege.“*

Die Hispanistin Erika Lorenz, die mehrere Arbeiten zur Spanischen Mystik veröffentlicht hat, kommt zu dem Ergebnis:

*„So hat das ‚innere Gebet‘ also eine Struktur, die eigentlich alle Arten des ‚Betens‘, d.h. der Kommunikation mit Gott umfasst. Aber offensichtlich ist der Kern doch die ‚Kontemplation‘, das unmittelbare Gewahrwerden der Gottesnähe. Ja, die Gottesgegenwart ist beim ‚inneren Gebet‘ wichtiger noch als das Reden oder Schweigen. Inneres Gebet meint nicht einfach ein lautloses Sprechen mit Gott, sondern die im Innern ganz auf ihn gerichtete Aufmerksamkeit! Darum muss es auch das mündliche Beten begleiten, soll dieses nicht ein leeres Plappern und reine Zeitverschwendung sein. Der betende Mensch wird sich der Gegenwart Gottes bewusst. Damit vereinheitlichen sich die vielen Arten und Unterarten des Gebetes in einem wachen Aufmerken.“*

## 2. Versuch einer Definition

Der Begriff „inneres Beten / oratio mentalis“ bezeichnet das Wesen des Gebets und den personalen

Grundakt des betenden Menschen: die bewusste Hinwendung des Ich zum verborgen gegenwärtigen Du Gottes; die verschiedenen Gebetsformen (liturgisches Gebet, gemeinsames oder persönliches Gebet mit geformten oder freien Worten, Betrachtung ...) sind Ausdrucksweisen des inneren Betens.

### Das Bild des Baumes

Wir denken uns einen Baum und schreiben an die Äste die verschiedenen Formen, in denen christliches Beten vollzogen werden kann:

- das geformte Beten mit einem Gebetstext, auswendig oder aus einem Buch, allein oder gemeinschaftlich
- das liturgische Beten, jede Form von Gottesdienst, die Eucharistiefeier und auch das Stundengebet
- das persönlich-stille oder gemeinsame freiformulierte Beten
- das betrachtende (meditierende) Beten
- das schweigende Beten, das ein Mann aus einfacher Herkunft dem Pfarrer von Ars mit den treffenden Worten beschrieben hat: „Gott schaut mich an, und ich schaue ihn an“;
- das rhythmische Beten, eine Form, bei der bestimmte Gebetsworte wiederholend, eventuell im Rhythmus des Atems, gesprochen werden (Jesus-Gebet)

Das Stichwort „inneres Beten“ schreiben wir an den Stamm- und Wurzelbereich. „Inneres Beten“ meint nicht eine weitere Gebetsform oder eine spezielle Gebetsart neben anderen; es bildet nicht einen weiteren Ast am Baum. „Inneres Beten“ bezeichnet vielmehr das, was Beten erst zum Beten macht, was Beten und Gebete-Verrichten voneinander unterscheidet. Im Bild: Inneres Beten entspricht dem Fluss des Lebensaftes, der aus dem Erdreich über Wurzeln und Stamm die Äste und Zweige mit Nahrung versorgt, ohne die sie, wenn auch äusserlich noch eine Weile schön anzusehen, „leer“ sind und ohne Leben, bald auch ohne Blattwerk und ohne Frucht. Hinter diesem Bild steht die Weinstockrede aus Joh 15.

Der Begriff „oratio mentalis / inneres Beten“, so können wir zusammenfassend sagen, bezeichnet *das, was wir Menschen unsererseits tun können und tun sollten, damit wir wach sind für das verborgene Anwesendsein Gottes, und entdecken, was er seinerseits schon immer in uns und um uns herum wirkt. Inneres Beten heisst: Sich bewusst zu Gott hinwenden von Ich zu Du, an Gott denken, sich seine Gegenwart bewusst machen, zu Gott „du“ sagen und dieses „du, Gott ... „ auch wirklich meinen.*

In welcher Form (Äste und Zweige) wir dann diese Hinwendung zu Gott ausdrücken, ist eine nicht unwesentliche, aber zweitrangige Frage. Alle Formen haben ihren je eigenen, aber doch gleichen Wert im aufmerksamen Umgang mit Gott. Auch kann die eine Form dem einen Menschen mehr, dem anderen weniger liegen. Fehlt dem Gebet, von welcher Ausdrucksform auch immer, jedoch das innere Beten, so fehlt ihm die „Seele“. Jesus hat das den Frommen seiner Zeit mit den kritisch-mahnenden Worten Jesajas (vgl. Jes 29,13) in Erinnerung gerufen: „Der Prophet Jesaja hatte recht mit dem, was er über euch Heuchler sagte: Dieses Volk ehrt mich mit den Lippen, sein Herz aber ist weit weg von mir. Es ist sinnlos, wie sie mich verehren.“ (Mk 7,6f; Mt 15,7-9).

Es mag viele hilfreiche Methoden für das praktische Gebetsleben geben. Sie alle beziehen sich jedoch auf die Ausdrucksformen des Betens, nicht auf den Grundakt des Betens selbst; und sie alle blieben im Letzten wertlos, wenn ihnen die „Grund-Methode“, eben das innere Beten fehlte.

Wenn inneres Beten die „Seele“ des Gebets und, wie Thomas von Aquin sagt, „das Gebet im eigentlichen Sinne die Betätigung der Religion“ ist, dann meint „inneres Beten“ das, was die christliche Art, Mensch zu sein, ausmacht.

### 3. Inneres Beten konkret

Wer das innere Beten kennen lernen möchte, muss es „tun“, um zu wissen, was es ist. (Ähnliches gilt von Begriffen wie „Kontemplation“, „Mystik“, „geistlich leben“, ja von „glauben“ überhaupt.) Erst dann werden auch die Schriften über das innere Beten eine echte Hilfe sein. Sie zu lesen ist dann wie ein Gespräch zwischen gleichermassen Kundigen und zugleich ein Austausch mit denen, die bereits mehr Erfahrung auf diesem Weg gesammelt haben.

#### a) ... wie geht das?

Was ist inneres Beten konkret? Was geschieht in einem Menschen, wenn er innerlich betet? Inneres Beten ist etwas ganz einfaches. Jeder kann es (schon). Es ist „ein Weg, der so leicht und so selbstverständlich ist, dass die Luft, die man atmet, nicht selbstverständlicher ist“ (Madame Guyon); nur begonnen - oder wiederentdeckt und wieder aufgenommen - muss er werden.

- Ich versuche, mich einen Augenblick zu sammeln, innerlich ich selbst zu sein, so wie ich mich gerade vorfinde, und denke daran, dass Gott da ist (wenn auch der Wahrnehmung verborgen); dass er um mich herum ist, über mir, unter mir, in mir drin wie die Luft, die mich umgibt, die mich durchströmt und die mich am Leben erhält. Ich „vergegenwärtige“ mir, dass Gott Wirklichkeit ist; ich mache mir bewusst, dass der Gott, den ich für wahr halte, an den ich glaube, nach dem ich suche, über den ich nachdenke ..., so wirklich gegenwärtig ist wie jede andere anwesende Person.

- Dann folgt der eigentliche Schritt: Ich rede Gott an, von innen heraus, so dass wirklich ich es bin, der da redet; ich sage „du“ zu Gott, zu diesem unfassbar grossen Gott, den ich freilich nur „ahnen“ kann. Wie von selbst sagt dann nicht nur der Verstand das „du“; inwendige Tiefenbereiche „sprechen“ mit.

- Aus dem „Du“-Sagen wird eine stille, werthafte oder auch wortlose Zuwendung von Wesen zu Wesen, ein „Sich-Zublicken“, ein „Entgegenwarten“ zu dem grossen Geheimnis hin, das mich und alle Existenz umfängt, zu diesem Gott von unfassbarer Grösse und Weite, so verborgen und so nahe zugleich.

Eine einfache „Übung“ kann hier sehr hilfreich sein. Ich schliesse die Augen und sage ganz bewusst den Satz: „Ich glaube an Gott“; ich horche in den Sinn dieses Satzes hinein. Näher betrachtet und nachempfunden drücke ich damit aus, dass ich eine theistische, religiöse Weltanschauung

habe, ich bekenne mich damit zu einer „Glaubensüberzeugung“, zu einer bestimmten Welt- und Lebensdeutung, nicht weniger, aber auch nicht mehr. - Ich wiederhole diesen Satz noch einmal und füge einen zweiten an, den ich nun ebenso bewusst spreche: „Ich glaube an dich, Gott“; wieder gehe ich mit diesen Worten mit, versuche, das „an dich, Gott“ wirklich zu meinen ... Was dabei in mir geschieht, was ich dabei „tue“, was dabei den Unterschied vom ersten zum zweiten Satz ausmacht - das ist inneres Beten!

Freilich: Wenn wir vom personalen Gott, ja sogar von drei Personen in Gott sprechen, ist das wie ein Fenster, ein Begriffs-Fenster, durch das wir auf weit Grösseres hinausblicken als das, was wir als Person und Persönlichkeit im menschlichen Bereich kennen.

Kann denn Gott, der Urgrund von allem, was da ist, kleiner und geringer sein als das, was die Schöpfung als höchste Daseinsform hervorgebracht hat? Und können die Drei in Gott denn von geringerer Daseinsform sein als der Galiläer Jesus von Nazaret, der uns als eine menschliche Person und Persönlichkeit Gott nahe gebracht und vorgelebt hat? Gott, das sind drei, die mindestens das sind, was wir Person nennen.

#### **b) Eine neue Art, das Leben zu leben**

Übt man sich - nicht nur während besonderer Gebetszeiten, sondern so oft man daran „denkt“ - in diese „Vergegenwärtigung Gottes“ ein wenig ein, verändert sich das ganze innere Lebensgefühl. Bisher brachliegende Kräfte der Seele werden wach, man bekommt für alles einen tieferen Blick. Verstand und Vernunft bekommen Weite und lernen das Staunen. Vom „Seelen-Grund“ her kann sich die Erfahrung von Sehnsucht und Hingezogenheit zu Gott einstellen. Die Worte der Hl. Schrift beginnen plötzlich zu sprechen. Über die Zusammenhänge des Lebens gehen einem die Augen auf. Glaube wird eine Lebensweise, ein Mitleben, Mitlieben, Mitleiden mit Jesus und seinem Gott. Aus einer mehr oder weniger festen, rein weltanschaulichen Überzeugung wird etwas Lebendiges: eine konkrete, ganz persönliche (meine!) Konfrontation mit dem Urgeheimnis, zu dem ich mit Jesus „Abba - lieber Vater“ sagen darf. Meine ganz eigene Begegnung mit dem erwächst, der sich hinter den Wortformeln des Glaubensbekenntnisses als Wirklichkeit verbirgt. Gott ist da, er, der mich kennt, ist ständig anwesend - sich dies bewusst machen und mit dieser Tatsache wie mit einer guten „Gewohnheit“ leben, das ist „glauben“; sich „vergegenwärtigen“, dass

Gott Wirklichkeit ist, das erst ist lebendiger Glaubensvollzug.

Inneres Beten braucht ausdrückliche Gebetszeiten, lässt sich darauf aber nicht einschränken: Der vertraute und vertrauensvolle Umgang mit Gott ist auch „zwischen den Kochtöpfen“ (Teresa von Avila) möglich und kann zum „immerwährenden Beten“ und zum Weg der Freundschaft mit Gott werden. Wer glauben als Leben in Beziehung verstehen und in Gott einen Freund und Weggefährten sehen kann, findet wie von selbst dahin, dass das auch noch so gewöhnliche Tagewerk nicht nur vom Gebet umrahmt, sondern auch mit Gott gestaltet sein will. Gott ist in der „Küche“ ebenso da wie im „Gebetswinkel“ oder in der Kirche; ich verweile bei ihm in den Zeiten des Gebets und ich gehe mit ihm an die Arbeit, treffe meine Entscheidungen mit ihm, lache mit ihm und weine mit ihm.

#### **4. „Starthilfe“ mit Texten geistlicher Meister**

##### **An Gottes Gegenwart denken**

*Die heiligste und wichtigste Übung im geistlichen Leben ist der Gedanke an die Gegenwart Gottes. Sie besteht darin, dass man sich angewöhnt, gern in Gesellschaft mit ihm zu sein, dabei in Ehrlichkeit zu ihm zu sprechen und liebevoll bei ihm zu verweilen, ohne auf ein bestimmtes Gebetspensum achten zu müssen. Es ist ein grosser Irrtum zu glauben, die Zeiten des Gebetes müssten sich von den übrigen Zeiten unterscheiden. Nein. Es ist uns aufgegeben, in der Zeit der Arbeit mit der Arbeit bei Gott zu sein und zur Zeit des Gebetes mit dem Gebet. Wir müssen selbst wenn wir lesen oder schreiben ab und zu, so oft wir können, einen kleinen Augenblick innehalten, um uns im Grunde unseres Herzens Gott zuzuwenden, uns seiner - ganz geheim, wie im Vorübergehen - zu vergewissern.*

*Wenn Sie wissen, dass Sie alles vor dem liebenden Angesicht Gottes tun, warum sollten Sie dann nicht wenigstens von Zeit zu Zeit Ihre Beschäftigungen unterbrechen, um sich innerlich zu ihm hinzuwenden, ihm etwas Schönes zu seinem Lob zu sagen, ihn um etwas zu bitten, ihm Ihr Herz hinzuhalten oder ihm Ihre Dankbarkeit zu zeigen? Was kann Gott lieber sein, als dass wir auf diese Art im Laufe des Tages immer wieder einmal aus unserer Alltagswelt aufschauen, um in unser Inneres einzukehren und uns von dorthier ihm zuzukehren, zumal dadurch doch das Kreisen um das*

*eigene Ich, wie es unter uns Geschöpfen üblich ist, aufgebrochen wird und die innere Rückkehr zu Gott uns selber mehr und mehr in Freiheit führt. (Bruder Lorenz von der Auferstehung, Geistliche Weisungen 6ff.)*

### **Ins Innerste hineingezogen werden**

*Das ist es, was die Kenner des inneren Lebens zu allen Zeiten erfahren haben: sie wurden in ihr Innerstes hineingezogen durch etwas, was stärker zog als die ganze äussere Welt; sie erfuhren dort den Einbruch eines neuen, mächtigen, höheren Lebens, des übernatürlichen, göttlichen ... „Suchst du wohl einen hohen Ort, einen heiligen Ort, so biete dich innen als Tempel Gottes. Denn der Tempel Gottes ist heilig, und der seid ihr. Im Tempel willst du beten? In dir bete. Aber zuvor sollst du Tempel Gottes sein, weil er in seinem Tempel hört auf den Beter (Augustinus).“ (Edith Stein, Endliches und ewiges Sein, Werke II, 411.)*

### **Eine Haltung des Lauschens**

*Beten ist die Disziplin des Augenblicks. Wenn wir beten, treten wir ein in die Gegenwart Gottes. Beten heisst, dem aufmerksam zu lauschen, der hier und jetzt zu uns spricht. Wenn wir den Mut haben, darauf zu vertrauen, dass wir niemals allein sind, sondern Gott immer mit uns ist, immer für uns sorgt und immer zu uns spricht, werden wir uns mit der Zeit von den Stimmen befreien, die uns plagen und ängstigen, und uns dann zubilligen, im gegenwärtigen Augenblick zu leben. Dies bedeutet, sich einer grossen Herausforderung zu stellen, denn radikal auf Gott zu vertrauen fällt keinem in den Schoss. Die meisten misstrauen Gott, halten ihn für einen furchterregenden, straffenden, autoritären Herrscher oder für ein blankes, machtloses Nichts. Der Gott, den Jesus verkündete, ist weder ein machtloser Schwächling noch ein mächtiger Boss. Im Mittelpunkt der Verkündigung Jesu steht die Botschaft vom liebenden Gott, der sich danach sehnt, uns das zu geben, wonach unser Herz sehnlich verlangt.*

*Beten heisst, auf diese Stimme zu hören. Das Wort Gehorsam, und noch deutlicher das entsprechende lateinische oboedientia, das sich von „ob-audire = mit grosser Aufmerksamkeit hören, lauschen“ ableitet, meinen vor allem solch eine Haltung des Lauschens. Ohne Hinhören und Lauschen werden wir für die Stimme der Liebe „taub“ (lat. surdus). Vollkommen taub sein heisst „absurdus“. Wenn wir nicht mehr beten, nicht mehr auf die Stimme der Liebe hören, die in diesem Augenblick zu uns spricht, wird unser Leben zu einem absurden Leben, in dem wir zwischen*

*Vergangenheit und Zukunft hin- und hergeworfen werden.*

*Wenn uns jeden Tag dieses Hören und Lauschen wenigstens für ein paar Minuten - dort, wo wir gerade sind - gelänge, würden wir entdecken, dass wir nicht allein sind und dass der, der mit uns ist, nur das eine will: uns Liebe schenken.*

*Das Hören auf die Stimme der Liebe erfordert, dass wir Herz und Sinn aufmerksam auf diese Stimme richten. Wie kann das geschehen? Der fruchtbarste Weg besteht meiner Erfahrung nach darin, sich ein einfaches Gebet, einen Satz oder auch nur ein Wort auszuwählen und es langsam zu wiederholen. Besonders geeignet sind das Vaterunser, das Jesus-Gebet („Jesus, Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner“), der Name Jesus oder ein anderes Wort, das uns an die Liebe Gottes erinnert und sie in die Mitte unseres inneren Raumes stellt wie eine brennende Kerze in eine dunkle Kammer.*

*Wahrscheinlich werden wir dabei ständig abgelenkt werden. Es wird uns durch den Kopf gehen, was gestern passiert ist, und wir werden uns Gedanken darüber machen, was morgen geschehen mag. Wir werden in unserer Fantasie lange Diskussionen mit Freund oder Feind führen, werden Pläne für den kommenden Tag schmieden, ein bevorstehendes Gespräch entwerfen. Doch solange wir darauf achten, dass die Kerze in unserer dunklen Kammer nicht erlischt, können wir uns immer wieder dieses Licht zunutze machen und die Gegenwart dessen klar erkennen, der uns das anbietet, wonach wir am meisten verlangen. Dies mag nicht immer eine befriedigende Erfahrung sein. Oft sind wir so mit uns beschäftigt und so wenig in der Lage, innere Ruhe zu finden, dass wir es gar nicht erwarten können, uns wieder in das Getriebe zu stürzen und damit der Konfrontation mit dem chaotischen Zustand unseres Herzens und unseres Sinnes aus dem Wege zu gehen. Doch wenn wir unserer Übung treu bleiben, auch wenn es täglich nur zehn Minuten sein sollten, werden wir nach und nach - durch das Kerzenlicht unseres Betens - erkennen, dass es in uns einen Ort gibt, an dem Gott wohnt und an dem wir eingeladen sind, mit Gott zusammen zu wohnen. Eines Tages werden wir diesen inneren, heiligen Ort als den schönsten und kostbarsten ansehen, den wir aufsuchen können, um hier zu verweilen und geistlich gestärkt zu werden. (Henri Nouwen, Was mir am Herzen liegt. 16-18)*

### **Nicht viele Worte machen**

*Bei vielen Seelen ist es nämlich so: Ihr Gebet besteht mehr aus Worten denn aus Liebe. Sie*

scheinen ihr Gebet auf das mündliche Hersagen zu begrenzen; damit ist es aber nicht getan, und lassen sie es dabei bewenden, dann erzielen sie wenig Frucht.

Fragst du Mich (Gott) aber: Soll man es also lassen, da doch nur wenige zum inneren Gebet hingezogen scheinen, so erwidere Ich dir: Keineswegs. Die Seele soll, um nicht dem Müßiggang zu verfallen, das mündliche Gebet pflegen, solange sie unvollkommen ist, aber nicht ohne gleichzeitig nach dem inneren zu streben. Während sie betet, soll sie den Geist zu Mir erheben und auf Meine Liebe hinrichten und dabei ihre Fehler wie auch das Blut Meines eingeborenen Sohnes betrachten, worin sie Meine verschwenderische Liebe und die Vergebung ihrer Sünden findet. Nur ist sie bisweilen töricht, wenn sie sich eine bestimmte Zahl von Zungengebete vorgenommen hat, Meine Heimsuchung unbeachtet zu lassen. Ich aber werde ihren Geist bald so, bald anders heimsuchen, bald im Licht der Sebsterkennnis und Reue über ihre Fehler, bald im Überströmen Meiner Liebe, oder auch indem Ich ihrem Geist die Gegenwart Meiner Wahrheit vorstelle, je nachdem es Mir gefällt und die Seele es sich ersehnt hat. Du siehst: Nicht durch viele Worte gelangt einer zum vollkommenen Gebet, sondern durch liebende Sehnsucht. Und so wird die Seele, die in heiliger Sehnsucht verharrt, das mündliche Gebet zur vorgeschriebenen Zeit verrichten oder zuweilen auch ausserhalb dieser Zeit weiterführen, wenn die Liebe zum Heil des Nächsten es fordert, je nach Bedürfnis und Not.

(Katharina von Siena; Gespräch von Gottes Vorsehung 80-83)

### **Zu Gott hinschauen**

Du musst Dir, so wie ich, im Inneren Deiner Seele eine kleine Zelle bauen. Du denkst dann, dass der liebe Gott darin zugegen ist, und betrittst sie von Zeit zu Zeit. Wenn Du Deine Nerven spürst oder Dich unglücklich fühlst, so flüchte Du Dich rasch dahin und vertraue dem Meister alles an.

Ach, wenn Du nur eine geringe Kenntnis vom richtigen Beten hättest, dann würdest Du es nicht langweilig finden. Mir kommt es vor wie ein Ausruhen, eine Entspannung. Man begibt sich einfach zu dem, den man liebt. Man hält sich ganz in seiner Nähe auf, wie ein Kind in den Armen seiner Mutter, und lässt dann seinem Herzen freien Lauf. Du hast Dich früher immer so gerne neben mich gesetzt, um mir Deine Geheimnisse anzuvertrauen. Auf die gleiche Weise muss man zu ihm gehen. Wenn Du nur wüsstest, wie gut er versteht! Du

würdest nicht mehr so leiden, wenn Du dies begreifen könntest.

Lieben Sie stets das Gebet; und wenn ich sage „Gebet“, so meine ich damit nicht so sehr, dass Sie sich täglich eine Menge mündlicher Gebete vornehmen sollen, sondern ich meine die Erhebung der Seele zu Gott bei allem.

(Elisabeth von Dijon, Briefe 123 und 252)

### **Ein Augenblick der Liebe**

Es gibt zwei Wege, die Seelen in das Innere Gebet einzuführen, deren man sich für einige Zeit bedienen kann und muss. Das eine ist die Betrachtung, das andere das betrachtende Lesen.

Betrachtendes Lesen ist nichts anderes, als sich einige entscheidende Wahrheiten vorzunehmen. Das geht folgendermassen: Ihr nehmt euch eure Wahrheit vor und lest dazu ein, zwei oder drei Zeilen, um sie zu verarbeiten und zu verkosten. Bemüht euch, ihren Saft aufzunehmen, und verweilt an der Stelle, die ihr lest, so lange, wie ihr Geschmack daran findet, und geht ja nicht eher weiter, als bis diese Stelle für euch nichts mehr hergibt.

Danach könnt ihr euch wieder ein solches Stück vornehmen und dasselbe tun, aber liest nie mehr als eine halbe Seite auf einmal.

Es ist nicht so sehr die Menge der Lektüre, die Nutzen bringt, als vielmehr die Art des Lesens. Ich bin sicher, wenn man es auf diese Art macht, wird man sich nach und nach durch das Lesen an das Beten gewöhnen und gut dafür bereitet sein.

Der andere Weg ist die Betrachtung. Sie geschehe nicht zur Zeit der Lektüre. Mir scheint es gut, sie folgendermassen zu halten:

Nachdem ihr euch durch einen Akt lebendigen Glaubens in die Gegenwart Gottes versetzt habt, lest etwas Gehaltvolles, und haltet behutsam dabei inne. Ich gebe zu, dass es am Anfang schwierig ist, sich zu sammeln, denn die Seele neigt dazu, sich ganz nach aussen zu richten. Wenn sie sich aber überwindet und umgewöhnt, wird ihr die Sammlung leicht fallen, weil sie ihr vertraut geworden ist und weil Gott, der nach nichts anderem verlangt, als sich seinem Geschöpf mitzuteilen, ihr reichlich Gnaden und einen Vorgesmack seiner Gegenwart gibt. So macht er es ihr sehr leicht.

Kommt ihr armen Kinder, redet mit eurem himmlischen Vater in eurer natürlichen Sprache; wie grob und plump sie auch sein mag, für ihn ist sie es nicht. Ein Vater liebt mehr ein Gestammel voller Liebe und Ehrfurcht, das er von Herzen kommen sieht, als eine feierliche, ausgeklügelte Ansprache, die kalt, leblos und unfruchtbar ist.

*Schon ein Aufblick voller Liebe kann ihn erfreuen und entzücken.*

(Madame Guyon, Kurzer und sehr leichter Weg zum Inneren Gebet, in: E. Jungclausen, Suche Gott in dir, Freiburg-Basel 1986, 47-120)

### **In Gesellschaft des Freundes leben**

*Ach, ihr Schwestern, die ihr grosse Verstandesanstrengungen nicht fertig bringt, die ihr keinen Gedanken fassen könnt, ohne gleich wieder zerstreut zu sein, gewöhnt euch doch an, in seiner Gesellschaft zu leben! Seht, ich weiss, dass ihr das könnt, weil ich ja selber viele Jahre darunter gelitten habe, dass ich mit den Gedanken nicht bei einer Sache bleiben konnte. Ich weiss aber auch, dass der Herr uns in solcher Trostlosigkeit zu Hilfe kommt und dass er uns nicht abweist, wenn wir uns an ihn wenden und ihn demütig bitten. Und wenn wir es in einem Jahr nicht schaffen, da herauszukommen, so eben in mehreren.*

*Ich meine, dass wir es uns durchaus zur Gewohnheit machen können, uns darum zu bemühen, in Gesellschaft dieses echten Freundes unseren Weg zu gehen.*

*Ich bitte euch nicht, dass ihr euch auf ihn konzentriert, dass ihr grosse Gedankengänge entwickelt und mit eurem Verstand hohe und scharfsinnige Betrachtungen haltet. Ich bitte euch nur um das eine, dass ihr ihn anschaut. Wer hindert euch daran, die Augen der Seele auf den Herrn zu richten - und sei es nur um das eine, dass ihr ihn anschaut.*

*Sehr hässliche Dinge anschauen, das könnt ihr, und das Schönste, das man sich überhaupt vorstellen kann, das könnt ihr nicht anschauen?*

*In dem Mass, als ihr nach seiner Gegenwart verlangt, werdet ihr sie finden. Dass wir unseren Blick auf ihn richten, bedeutet ihm so viel, dass er es von seiner Seite her an Aufmerksamkeit nicht fehlen lassen wird.*

(Teresa von Avila; Weg der Vollkommenheit 26)

### **Verweilen bei Gott in liebendem Aufmerken**

*So möge der spirituelle Mensch lernen, bei Gott in liebendem Aufmerken zu verweilen, mit beruhigtem Verstand, auch wenn es ihm vorkommt, als täte er nichts, denn so wird nach und nach, aber sehr schnell mit wunderbaren und erhabenen und von göttlicher Liebe umschlossenen Einsichten Gottes die Ruhe und der Frieden Gottes in seiner Seele eingegossen.*

(Johannes vom Kreuz, Aufstieg zum Berg Karmel II 12,5)

### **Sich neben den Meister setzen**

*Wenn ich (im Vaterunser) bete: „Ich glaube“, dann ist es meiner Meinung nach notwendig, dass ich es mit Verstand sage und dass ich weiss, an was ich glaube; und wenn ich bete: „Vater unser ...“, so erfordert es schon die Liebe, dass ich mich darauf besinne, wer dieser unser Vater ist, und ebenso, dass ich daran denke, wer der Meister ist, der uns dieses Gebet lehrte. Um das Vaterunser gut zu beten, darf man sich nicht von der Seite des Meisters entfernen, der es uns lehrt. (Teresa von Avila, Weg der Vollkommenheit)*

### **Anstelle eine Nachwortes**

*Das sollten die ach so „Aktiven“ bedenken, die mit ihrem Gepredige und ihrem ganzen äusserlichen Gewerke der Welt zu dienen meinen. Sie sollten daran denken, dass sie viel mehr nützten und Gott viel mehr Freude bereiteten, wenn sie wenigstens einen geringen Teil der dafür verwendeten Zeit betend mit Gott verbringen würden, selbst wenn ihr Gebet noch sehr armselig wäre. Der Zuwachs an geistiger Kraft, den sie darin geschenkt bekämen, würde sie befähigen, mit einer einzelnen Aktion mehr und mit weniger Verausgabung ihrer Kräfte zu bewirken als mit ihren tausend anderen. Was sie tun, heisst sich abplagen und doch so gut wie nichts, mitunter überhaupt nichts zustande zubringen, wenn nicht gar Schaden zu machen.*

*Gott bewahre uns davor, dass das Salz zu verderben beginnt. Was dann auch immer einer nach aussen hin zu leisten scheint - auf den Kern geschaut, wird es nichts sein. Denn die guten Werke werden nicht anders als aus der Kraft, die einem von Gott kommt, getan. Oh, wie viel liesse sich darüber schreiben! (Johannes vom Kreuz, Der Geistliche Gesang 28.3)*