

## Einführung ins innere Gebet

Liebe Mitchristen,

erinnern Sie sich noch an ihren Physikunterricht in der Schule, als Sie den Magnetismus durchgenommen haben? Wie sich all die kleinen kompassnadelartigen Teilchen, die auf einem Brett befestigt waren, sich gemeinsam in Richtung des Magneten orientierten? Ihre Beschaffenheit ließ ihnen keine andere Wahl als der magnetischen Anziehung zu folgen.

Oder stellen Sie sich eine Schafherde vor, die in alle Richtungen zerstreut, damit beschäftigt ist, Grünfutter zu suchen. Auf einmal ertönt das bekannte leise und doch durchdringende Pfeifen des Hirten, um die Schafen zusammenzurufen. Wie von unsichtbarer Hand geführt strömen die Schafe zusammen und folgen der Stimme ihres Hirten, die sie unwiderstehlich anzieht.

Oder die Geliebte, die das leise, zarte Geflüster ihres Geliebten hört. Sie fühlt die Anziehung der Liebe bis tief in ihr Inneres und hat nur noch den einen Wunsch, diesem Angezogenen zu folgen.

Dem Phänomen des Angezogenenseins begegnen wir in unserer Umwelt und wir kennen es aus eigener Erfahrung. Es bestimmt in übertragener Weise den Menschen in seiner ganzen Existenz. Denn in seinem Innern ist Gott gegenwärtig. Wie ein Magnet strahlt er seine Anziehungskraft aus, wie ein Hirte, pfeift er lockend nach den Seinen und wie ein Geliebter verlangt er nach der Geliebten. Gott ist wohnt im Getauften. Durch seine Liebe wirkt er ständig in ihm. Er ist wie ein pulsierendes Herz, oder wie „ein immerzu wärmendes Feuer, wie eine endlos strahlende Sonne er ist wie eine Quelle, die niemals aufhört zu sprudeln“<sup>1</sup>. Alle diese Bilder drücken etwas davon aus, wie schön und wie lebendig Gott im Innern des Menschen gegenwärtig ist. Gott hört nie auf, den Menschen an sich zu ziehen, ja nicht nur an sich, sondern sogar in sich hinein zu ziehen. Gott ruft den Menschen zur vollständigen Vereinigung mit ihm. Im Johannesevangelium sagt Jesus: „Und ich, wenn ich über die Erde erhöht bin, werde alle zu mir ziehen.“ Joh 12,32. Und weiter: „Ihr seid in mir und ich bin in euch“. Joh 14,20. Zu nichts geringerem, als am Leben des dreifaltigen Gottes teilzuhaben, ist der Mensch berufen. Ja, oh Christ, erkenne und bestaune deine Würde!

Gottes Anziehung findet auf seiten des Menschen ihre Entsprechung in der Sehnsucht des Menschen nach Gott. Das Verlangen nach Gott ist dem Menschen ins Herz geschrieben, denn er ist von Gott und für Gott geschaffen. In jedem von uns wohnt diese Ursehnsucht, die mehr oder minder freigelegt oder vergraben ist, und die uns ständig umtreibt. Innezuhalten, und sich unseres Sehnsens bewusst zu werden und ihm Raum zu schenken, ist schon ein erster Schritt auf Gott zu, ja ein erster Schritt des Gebets. Augustinus sagt: „Dein Sehnen ist dein Gebet, und wenn es beständiges Sehnen ist, dann ist es beständiges Gebet.“<sup>2</sup>

In einem zweiten Schritt kann man sich bewusst und aktiv von Gott anziehen lassen. Wir können willentlich Gottes Liebe entgegengehen und ihm unsere Liebe oder zumindest unseren guten Willen entgegenbringen. So kommt es zu einem Austausch gegenseitiger Liebe zwischen Gott und Mensch. Und genau darin besteht das innere Gebet. Nach Teresa von

---

<sup>1</sup> P. Maria-Eugen Grialou, *Ich will Gott schauen*, Freiburg i. d. Schweiz 1993, 71.

<sup>2</sup> Aurelius Augustinus, *Betrachte nur, was Gott geworden. Vom Geheimnis der Weihnacht*, Liesenfeld, Stefan (Hg.), München, Zürich, Wien 2002, 16.

Avila ist es nicht anderes als „ein freundschaftlicher Austausch, bei dem wir oft und allein mit dem sprechen, von dem wir wissen, dass er uns liebt.“<sup>3</sup>

Teresa ist jemand, der die innere Freiheit des Christen sehr hochschätzt. Für sie ist das innere Beten frei von äußeren festgelegten Formen. Es gibt für sie nur den Grundsatz, dass es Ausdruck zwei sich Liebender, die sich begegnen und einander schenken, ist. So sieht das innere Gebet bei jedem anders aus, je nach Temperament, Alter, Reife und augenblicklicher Verfassung. Das Gebet spiegelt auch jeweils unsere aktuelle Stimmungslage wieder. Freude, Traurigkeit, Sorge, Krankheit oder Müdigkeit beeinflussen das innere Gebet. Denn wir beten ja jeweils als ganzer Mensch im Hier und Jetzt. Und alles, was uns bewegt, darf Eingang haben in unser Gebet. Und doch bleibt der Austausch der Liebe bei aller Wechselhaftigkeit im Wesentlichen immer der gleiche. Unsere Liebe zu Gott kann jede unserer Stimmungslagen benutzen, um uns näher zu Gott zu bringen. Fühlt man sich z.B. müde, kann man Jesus am Jakobsbrunnen betrachten, der müde von der Reise ist. Dann kann man seine eigene Müdigkeit in die Müdigkeit Jesu hineinlegen und sie ihm so darbringen. Mit Jesus und für ihn und sein Reich, können wir ihn um ein Glas Wasser zur Erquickung bitten.

Je „nach Zeitpunkt ist der Liebesaustausch traurig oder fröhlich, (...) schweigsam oder mitteilend, aktiv oder ohnmächtig“; er kann „mündliches Gebet oder friedliche Sammlung, Meditation oder einfacher Blick, zärtliches Stammeln oder schmerzliches Blockiert-sein, (...) helle Begeisterung oder sanfte, tiefe Demut sein. Von allen Gebetsarten ist diejenige die beste, die uns am tiefsten mit Gott vereint, unsere Liebe wachsen lässt und uns zum Handeln antreibt.“<sup>4</sup>

Wie kann man sich nun bewusst und aktiv von Gott anziehen lassen? Wie fängt man konkret das innere Beten an?

Zu Beginn steht ganz schlicht und einfach und doch unabdingbar das entschlossene Wollen zum Beten. Ich bete nicht, wenn ich nichts anderes zu tun habe, sondern ich nehme mir bewusst die Zeit für Gott und bin entschlossen, mir diese Zeit auch nicht wegnehmen zu lassen, auch wenn das Gebet mühevoll und trocken sein mag. Es kann hilfreich sein, sich eine feste Zeitspanne vorzunehmen, wobei man lieber bescheiden und realistisch anfangen sollte, um durchzuhalten. Am Anfang können es 10 min sein, später vielleicht eine halbe oder eine Stunde. Es ist ratsam, einen anderen Ort aufzusuchen für das Gebet, z.B. eine Kirche, einen Meditationsraum oder die Gebetsecke in seinem Zimmer. Und es hilft eine entspannte und doch gleichzeitig aufmerksame Haltung einzunehmen.

Um nun in das innere Gebet einzutreten, sammeln wir zunächst unsere Gedanken, unser Herz, ja unser ganzes Wesen. Wir lassen, was gewesen ist und was kommen mag. Wir ziehen sozusagen die Fühler ein und führen alle unsere Sinne behutsam zur Ruhe. So richten wir unsere ganze Konzentration auf Gott, unseren einzigen Anziehungspunkt. Dafür ist es hilfreich, die Augen zu schließen, damit die Augen der Seele umso klarer sehen. Durch die Sammlung leben wir ganz bewusst in der Wohnung des Herrn, die wir selber sind.

Aber es genügt noch nicht, sich nur zu sammeln. Ziel ist es ja nicht, einfach eine angenehme Ruhe zu genießen, sondern Gott zu begegnen. Wir müssen also weitergehen und uns auf die Gottsuche machen. „Da gibt es nichts Besseres, als Jesus um seine Gesellschaft zu bitten und mit ihm Zwiesprache zu halten.“<sup>5</sup> Je nach unserer Stimmungslage können wir uns bestimmte

---

<sup>3</sup> Teresa von Avila, *Das Buche meines Lebens* 8,5, Dobhan, Ulrich/Peters, Elisabeth(Hg.), Freiburg, Basel, Wien 2001<sup>4</sup>, 156-157.

<sup>4</sup> P. Maria-Eugen Grialou, *Ich will Gott schauen*, Freiburg i. d. Schweiz 1993, 73.

<sup>5</sup> P. Maria-Eugen Grialou, *Ich will Gott schauen*, Freiburg i. d. Schweiz 1993, 227.

Szenen aus dem Leben Jesu vorstellen wie er z.B. mit seinen Jüngern von Dorf zu Dorf zieht und sie unterrichtet, wie er Kranke heilt, wie er das Volk lehrt, zu seinem Vater betet, vor dem Richter schweigt, am Kreuz leidet und stirbt oder am Ostermorgen aufersteht. Es ist gut, einen Moment über eine Evangeliumsszene nachzudenken und ihr nachzuspüren. Doch dann sollte man den Verstand und die Vorstellungskraft schweigen lassen und einfach still beim Herrn verweilen. Man kann seinen Blick erwidern, mit ihm Zwiesprache halten und ihm seinen Dank und seine Bitten vortragen. Ziel der Sammlung bleibt immer die liebevolle Begegnung mit Jesus.

Für manche mag es leicht sein, sich zu sammeln, für manche ist es eher ein harter Kampf. Das ist durchaus normal und noch kein Grund, sich für einen hoffnungslosen Fall im Beten zu halten. Teresa von Avila spricht in einem ihrer Bücher sogar von „einer Schlacht, die wir durchzufechten haben, um uns zu sammeln“<sup>6</sup>. Und auch langjährige Beter können diese Erfahrung immer wieder machen. Das beste Mittel; um in der Sammlung zu bleiben, ist es, sich immer wieder mit Jesus zu beschäftigen. Wenn man merkt, dass man z.B. anderen Gedanken nachhängt, erlebte Situationen Revue passieren lässt, sich die Zukunft ausmalt, die morgige Unterrichtsstunde vorbereitet oder im Geiste den Einkaufszettel schreibt, dann ist es Zeit, wieder die bewusste Verbindung mit Gott herzustellen. Hier kann jeder die Kniffe finden, die ihm am besten helfen. Mancher öffnet die Augen und betrachtet den Tabernakel oder eine Christusdarstellung, mancher nimmt eine Bibelstelle zur Hilfe oder liest einen Abschnitt in einem geistlichen Buch, mancher malt sich die Gestalt Jesu aus und denkt nach. Ein anderer summt oder singt ein Lied oder betet ein bekanntes oder freies Gebet laut. Wenn das alles nicht „funktioniert“ ist jedoch immer das gläubige Hinschauen auf Jesus möglich. Teresa bat ihre Ordensschwwestern: „Ich bitte euch nicht, über ihn nachzudenken, vielerlei Gedanken zu haben oder tiefsinnige Betrachtungen anzustellen; ich bitte euch nur, dass ihr ihn anschaut.“<sup>7</sup>

Ich möchte der Vorstellung, dass inneres Gebet jeweils mit schönen Gefühlen einhergeht, Einhalt gebieten. Gott schenkt uns Wohlbefinden und Süße im Gebet wie und wann er will und Sie dürfen davon überzeugt sein, dass er nicht knauserig ist! Aber das ist nicht das, worauf es zuerst ankommt. Worauf es ankommt ist, dass wir im Glauben beten, und um Gottes willen, nicht um eigene Befriedigung zu suchen. Im Glauben zu beten heißt: Wir vertrauen darauf, dass wir wahrhaft mit Gott Gemeinschaft haben, wenn wir uns ihm zuwenden.

Im Glauben sind wir uns sicher, dass Gott uns liebt und das macht die Stärke und Lebendigkeit unseres Gebets aus. Wenn wir uns Gott sowohl in Wohlbefinden als auch in Trockenheit anvertrauen und ihm glauben, schenkt er uns mit Sicherheit seine Liebe. Er kann gar nicht anders. Und jedes Mal, wenn wir wahrhaft mit ihm in Gemeinschaft sind, wird unsere Liebe angefacht und die größere Liebe wiederum treibt uns von neuem zum Gebet, bis wir schließlich zur Vereinigung mit Gott gelangen, die alles Sehnen stillt.

Jesus zu finden, mit ihm zu sprechen und ihn anzuschauen, darin besteht das innere Gebet Teresas. Die Liebe, die danach drängt, den Geliebten zu finden und seiner Anziehung zu folgen, findet in dieser Beziehung ihre Erfüllung. Jesus selbst sieht unser Verlangen und Bemühen und er kommt uns entgegen und antwortet seinerseits. So kommt es zu einem „freundschaftlichen Austausch, mit dem, von dem wir wissen dass er uns liebt“<sup>8</sup>.

---

<sup>6</sup> Teresa von Avila, *Die innere Burg*, 2. Wohnung, Vogelsang, Fritz (Hg.), Zürich 1979, 42.

<sup>7</sup> Teresa von Avila, *Weg der Vollkommenheit* 26,3, Dobhan, Ulrich/Peters, Elisabeth (Hg.), Freiburg, Basel, Wien 2001.

<sup>8</sup> Teresa von Avila, *Das Buche meines Lebens* 8,5, Dobhan, Ulrich/Peters, Elisabeth (Hg.), Freiburg, Basel, Wien 2001<sup>4</sup>, 156-157.

