Statt mit eigenen Worten, schließe ich lieber mit jenen – im logosfixierten Westen unerhörten – Sätzen des hl. Pneumamystikers Gregor Palamas, denen ich meinen geistlichen Paradigmenwechsel von der bewirkten Materie zum belebten Organismus verdanke:

„Wie die Seele gemäß dem großen Dionysius ‚einförmiglich all die Kräfte in sich hat, die für den Leib sorgen', wie also die Seele trotz ausgerissener Augen oder ertaubter Ohren dennoch in sich selbst die leibfürsorglichen Kräfte hat, so hatte auch Gott schon vor dem Bestand der Welt die weltfürsorglichen Kräfte; und wie die Seele nicht schlechthin die fürsorglichen Kräfte ist, sondern die Kräfte hat, so eben auch Gott; und wie die Seele eine, einfach und unzusammengesetzt ist – keineswegs ob der Kräfte in ihr vermannigfacht oder zusammengesetzt –, so geht auch Gott, der nicht bloß vielvermögend, sondern allmächtig ist, wegen der Kräfte in Ihm nicht aus dem Einiglichen und der Einfachheit heraus." (Tr III, 2,22,681)

EINÜBUNG UND WEISUNG

„Gott suchen – das ist das höchste Gut der Seele"

Beten lernen im Geiste des heiligen Bernhard von Clairvaux*

Wenn junge Menschen zu uns, den Zisterzienserinnen, kommen, meinen sie zuerst, wir wären Spezialisten für das Gebet. Ich mache ihnen klar, daß auch wir uns ständig aufmachen müssen. Der Schlüssel zum Gebet ist eben die *Beharrlichkeit.*

Das Gebet ist das Herz unseres Lebens und darum auch das Allerwichtigste in unserer Gemeinschaft. Wenn es mit dem Gebet in unserer Gemeinschaft stimmt, ergibt sich alles übrige. Dann beginnt ein Leben mit Christus für den Vater im Heiligen Geist.

---

wollen wir nicht an übermächtigen Mechanismen zugrundegehen. Ein geistliches Portrait von Gregorios findet sich im Sammelband „Große Mystiker", hrsg. von G. Ruhbach und J. Sudbrack (Verlag C. H. Beck, München 1984).

* Ich danke den vielen gedruckten und ungedruckten Autoren, von denen ich Anregungen für vorliegende Überlegungen erhielt.

Stufen der Hinführung

Wir wollen uns im Gebet und im Religiösen auch nicht in einen Leistungsdruck bringen lassen – je mehr Gebet, um so besser – oder so tun, als ob wir alle Schwierigkeiten mit uns selbst und anderen lösen müßten. Für mich bedeutet Gebet weit mehr Begegnung mit Gott – als Gespräch, Zwiegespräch und Dialog. In der Begegnung, da geschieht etwas. Bei zwei Menschen, die sich begegnen, da findet irgend etwas statt, da verwandelt sich etwas bei beiden. Sie gehen nicht mehr einfach aneinander vorbei. So versuche ich zu beten, als echte Begegnung mit Gott.

Wer bin ich vor Gott?

Um einem anderen Menschen jedoch begegnen zu können, ihn nicht einfach nur so zu sehen, zu treffen, einfach Kontakt zu haben, muß ich erst einmal mir selbst begegnet sein! Und so ist der *erste Schritt* zur Begegnung mit Gott – die Begegnung mit sich selbst.

Es kann gefährlich werden, Beten nur als „An-Gott-Denken" zu bestimmen – denn wichtig ist: bei uns selbst zu sein! Cyprian von Karthago sagt einmal: „Wie kannst du von Gott verlangen, daß Er dich hört, wenn du dich selbst nicht hörst. Du willst, daß Gott an dich denkt, und du selber denkst nicht an dich."

Wir – ich denke da an unser Noviziat, eine Schule auch für mein persönliches Beten – sind also oft genug gar nicht bei uns selber und können darum auch Gott nicht begegnen. – Wenn wir dann anfangen zu beten und fromme Gedanken zu produzieren, dann haben sie gar nichts mit Gott zu tun, weil sie nichts mit uns selbst zu tun haben. Dieses Phantasieren und Reden ist eben kein Gespräch. Im Gespräch muß ich mir erst einmal klar werden, was ich dem anderen mitteilen will, ich muß mir also erst über mich selbst klar werden, nicht aber mich selbst bespiegeln. Wenn wir uns beobachten, sind wir mit allen möglichen Dingen beschäftigt, wir sind nicht bei uns, wir sind irgendwo draußen, außerhalb unserer selbst. So müssen wir erst einmal die Gedanken loslassen, innerlich still werden, bis wir zu uns selbst finden und damit eine Begegnung möglich werden kann. Hier helfen uns manchmal auch Entspannungsübungen.

Dieser erste Schritt des Gebetes ist aber gar nicht so bequem, denn gerade, wenn wir versuchen, still zu werden, meldet sich eben all das Unaufgearbeitete zu Wort: Menschen, mit denen wir Schwierigkeiten haben, unsere eigenen Probleme, die uns bedrücken, Situationen des Tages, Erfolge, Mißerfolge; und anstatt uns zur Ruhe zu führen, macht uns diese Stille, die Raum für Begegnung schaffen soll, erst einmal nervös.

Wir wissen oft gar nicht, wer wir eigentlich sind. Wir merken eher, daß wir anders sind, wenn wir mit den Eigenen reden, als wenn wir mit Fremden reden – anders in der Kirche als bei der Arbeit, anders allein als in der Gemeinschaft. Wir sind uns „entfremdet" wie der „in der Fremde" verlorene Sohn des Gleichnisses (Lk 15,11–32).

Die Frage: „Wer bin ich – unabhängig von den Rollen, die ich spiele bei der Arbeit, allein oder in der Gemeinschaft?", scheint mir deshalb sehr wichtig. Ent-

decken wir uns nicht als ein Bündel von Rollen, die wir abwechselnd darstellen?

Es geht also bei dieser Begegnung erst einmal um die Suche nach der eigenen Identität vor Gott: *Wer bin ich vor Gott?*

Nicht der, der das und das gemacht hat, der dieses oder jenes geleistet hat. Ist das meine alleinige Bestimmung?

Wer bin ich vor Gott, wenn ich *jetzt* anfange zu beten?

Ich spüre zwar, ich kann Gott nichts vormachen, müßte eigentlich den innersten Kern meines Wesens, meiner Person, vor Ihn stellen, in die Begegnung mit Ihm schicken – aber ich merke, daß ich so selten aus diesem innersten Kern lebe, daß ich so selten wirklich ich selbst bin.

Und so verlangt der erste Schritt des Betens, daß wir schweigend alle Bilder von uns zerbrechen lassen, daß wir alle Rollen beiseite schieben, die wir ständig spielen, daß wir uns schweigend vor Gott aushalten, ohne uns zu rechtfertigen, ohne uns zu loben oder zu tadeln, ohne uns überhaupt zu bewerten. So bin ich einfach vor Gott!

Erst dann sind wir bereit für eine Begegnung mit Gott.

Gott, wie er wirklich ist, begegnen

Wenn wir das Gegenüber schauen – Gott –, dann geht es uns genauso wie mit uns selbst:

Wir haben Vorstellungen von Gott, Bilder von Gott, die wir vielleicht von Kindheit an mitbekommen haben. Wir wissen zwar theoretisch, daß Gott all diese Bilder übersteigt und transzendiert, aber wir sind doch immer wieder in Gefahr, Gott festzulegen, Gott mit diesen Bildern zu identifizieren. Wir stellen uns oft genug Gott als die Adresse vor, die einfach unsere Wünsche zu erfüllen hat. Er soll uns schöne Gefühle, religiöse Erfahrungen, Gotteserfahrungen schenken... Wir wollen ständig etwas von Gott. – Aber einem, von dem man ständig etwas will, von dem man ständig etwas fordert, der einfach meine Wünsche erfüllen muß – dem braucht man nicht erst zu begegnen. Eine *Begegnung* ist immer etwas Freies, da geschieht bei beiden etwas. Um offen zu werden für Ihn, wie Er *wirklich* ist, wie Er uns auch *wirklich* begegnen kann, müssen wir Ihm ganz das *Wie* überlassen. Er begegnet uns je nach Situation anders und als anderer: als gütiger Vater oder als Richter, als Liebender oder Zürnender, als Sprechender oder Schweigender, als Naher oder Ferner, tröstend oder fordernd...

Das Schweigen zerbricht alle Bilder, die uns Gott verstellen, und macht uns so bereit für die Begegnung mit dem wirklichen Gott. Es ist eine Begegnung, von der wir nie im voraus wissen können, wie sie ausgeht.

Sein Leben vor Gott zur Sprache bringen

Wenn wir nun meinen, wirklich vor Gott zu sein und nicht nur vor unserer Phantasie, dann sollten wir einfach mit Gott reden. Wir sollten uns selbst im Gebet

zur Sprache bringen, Gott einfach erzählen, was uns beschäftigt, belastet – Menschen, die uns ärgern, unsere Mißerfolge und Fehler, die uns mutlos machen. Wir sollten Gott aber genauso auch unsere positiven Erfahrungen erzählen, unsere Freuden, Erfolge, all das, was uns geglückt ist und wofür wir dankbar sein können. Wir brauchen uns nicht nach einer inneren Ordnung zu fragen, sondern wir sollten uns alles von der Seele reden, unser Leben zur Sprache bringen. Nennt nicht auch der hl. Benedikt im 4. Kapitel seiner Regel als Werkzeug: seine vergangenen Fehler mit Tränen oder Seufzen täglich im Gebet Gott bekennen? Gebet heißt also auch für Benedikt: sein Leben zur Sprache bringen. Unser Gebet soll nicht unbedingt „fromm" sein – es soll einfach *ehrlich* sein, so wie wir sind. Wir sollten vor Gott unsere Stimmungen und Gefühle, die wir selbst oft nicht erklären können, ob sie nun positiv oder negativ sind, bloßlegen, Ihm alles sagen, was wir verdrängt haben, was wir bei uns selbst nicht wahrhaben wollen, was unsere innere Ehre ankratzt...

Wir sollten alles vor Gott ans Licht bringen, ohne zu werten, damit Er antworten und mit Seinem Licht unsere Dunkelheit hell machen kann.

Gebet ist einfach Klärung in meinem Leben; es durchleuchtet und bringt damit Ordnung. So wird Ordnung zum Gebet, Gebet zu einem echten Austausch mit Gott, zu etwas, worin Gott zu mir spricht und ich zu Ihm. Nachdem ich alles erzählt habe, was mich beschäftigt und freut, lasse ich es dabei bewenden, falle hinein in Gottes liebende Arme. Dieses Fallenlassen, Gott ganz vertrauen, heißt dann aber auch annehmen, daß bei Gott alles gut aufgehoben ist. Wir übergeben uns und unser Leben Gott – und warten auf seine Antwort. Beten heißt nicht, Monologe führen, indem ich ständig um mich kreise und mich selbst innerlich vor Gott bemitleide, sondern das Gebet soll ein wirkliches Gespräch sein, in dem ich Gott auch Gelegenheit gebe, auf mich und auf mein Leben zu reagieren.

Schweigend in das Schweigen Gottes hineinhören

Damit wirklich ein Gespräch zustande kommt, damit Gott wirklich reden kann, müssen wir schweigen, zuhören, ganz *Hörende* sein. Darum heißt beten auch nicht, sich selbst reden hören, sondern beten heißt vielmehr, still werden, im Ordnen still sein und warten, bis ich Gott höre. Gott kann ich hören in den Gedanken, die in mir aufsteigen. Gottes Sprache kann aber auch Schweigen sein. Dieses Schweigen Gottes stellt uns, unsere Wünsche und Vorstellungen in Frage, es zwingt, unseren Glauben zu vertiefen, es lehrt, unsere eigene Phantasie nicht mit Gott und Gottes Sprache zu verwechseln. Schweigen macht uns feinfühliger. Ob wir in unserem schweigenden Harren nicht doch etwas vernehmen von dem wirklichen Gott?

Wenn wir den Prolog der Regel lesen, so kennzeichnet Benedikt dort den Mönch als diesen Hörenden, der in das Schweigen Gottes hineinlauscht, um Gottes Stimme, Gottes Wort in den Seinen, im Bruder zu vernehmen. Sein Schweigen erzieht uns dazu, auf das zu hören, was Gott von uns will, und es hindert uns daran, uns die Antwort selber zu geben – das wäre manchmal vielleicht einfacher.

Gespräch ist also mehr als Reden und Antworten. Man denke an das Gespräch zweier Liebender. Ihr Gespräch ist immer wieder vom Schweigen unterbrochen. Sie sitzen zusammen und schweigen miteinander. Sie spüren, daß sie sich oft schweigend mehr sagen können als mit Worten, daß sie schweigend einander oft besser und tiefer verstehen. – Deshalb gehört auch zum Beten das schweigende Dasitzen vor Gott, ohne von Ihm etwas zu wollen. Also nochmals: Schweigen und Wort gehören zusammen. Was im Zen vielleicht oftmals nicht genügend beachtet wird: Man geht zu früh in das Schweigen und verdrängt damit manches, was erst einmal ausgesprochen werden müßte.

Wer schweigend in der Gegenwart Gottes sitzt, erfährt Geborgen-, Getragen-, Angenommen-sein von Ihm. Er spürt auch mehr von Gottes Nähe, als wenn er versucht, viele fromme Worte zu machen. Beten heißt einfach: ständig vor Gott leben. Benedikt nennt es: vor dem Auge des göttlichen Beschauers da-sein. Dann sind auch Zelle und Arbeitsplatz, nicht nur die Kirche, Raum der Gegenwart Gottes. Ich darf erfahren, Er ist da!

Miteinander füreinander beten

Beten heißt: Ich bringe meine Beziehungen zum anderen vor Gott hin, ohne selbst darüber zu urteilen, besonders dann, wenn ich Schwierigkeiten mit ihm habe.

Wenn ich vielleicht mit den anderen nicht zurecht komme, dann bin ich ehrlich genug zu sagen: „Es liegt zum Teil auch an mir. Denn wenn ich es fertig brächte, den anderen anzunehmen, wie er ist, dann brauchte er nicht Stacheln zu zeigen, dann hätte er es nicht nötig, übertrieben auf sich aufmerksam zu machen." Wenn ich so im Gebet um die rechte Haltung dem anderen gegenüber ringe, dann werde auch ich heil und befreit von meinen Aggressionen. Es geht mehr darum: „Was will Gott mir durch diesen Menschen sagen?" Er zwingt uns auch, uns immer mehr zu läutern, um endlich in jene Liebe zu gelangen, die auch den schwierigen Menschen zu heilen versteht.

Gott wirken lassen – durch mich – ist höchste Aktivität, da ich mich einnehmen lassen muß von Ihm.

Erst wenn ich die Not des anderen erspüre und erleide, wird mein Gebet für ihn ein echtes Ringen mit Gott, ein Gebet in Liebe. Wir versuchen z. B., für den anderen zu danken, für den, der uns gerade Schwierigkeiten macht, uns auf Fehler aufmerksam macht. Wir bemühen uns, dann bewußt zu sagen: „Danke, daß Sie mir jetzt Arzt sind!" Ich kann nicht ständig in der bewußten Liebe zum anderen leben, und darum muß ich mich zunächst unmittelbar für Gottes Liebe öffnen. Wir müssen uns zuerst gefallen lassen, daß Gott uns liebt.

Gefäß sein für Gottes Liebe

Dabei kann die Vorstellung helfen: Gott schaut mich an mit liebendem, wohlwollendem Blick, durchdringt mich, so daß ich diese Liebe Gottes auch leibhaftig spüren kann.

Es gibt sehr verschiedene Haltungen und Gesten, die uns helfen, die Einheit von Körper und Seele erfahrbar zu machen. Wir sammeln Bildmaterial zu den verschiedensten Gebetshaltungen und versuchen nachzuspüren, was eine jede von ihnen mir persönlich bedeuten kann. Können nicht auch dadurch Hemmungen abgebaut werden?

Mein ganzer Leib wird dadurch erhellt, warm und gelockert, Gottes Liebe durchdringt mich. Eine mögliche Hilfe ist das richtige Atmen: beim Ausatmen alle Verhärtungen loslassen, durch Gottes Liebe wegspülen lassen, sich gleichzeitig davon rein-atmen. Beim Einatmen stellen wir uns vor, daß Gottes Liebe uns durchdringt, daß sie mit dem Atem durch alle Fasern unseres Körpers geht und dort alle Verhärtungen aufweicht. Wenn ich dann Gottes Liebe spüre, will ich diese Liebe nicht egoistisch für mich behalten und sie nur zu genießen suchen, sondern dann will ich durchlässig sein zum anderen hin. Dabei geht es nicht um eigene Gefühle. Es geht darum, daß ich bereit bin, mich für Gottes Liebe als Gefäß zur Verfügung zu stellen. Es geht darum, daß ich selbstlos werde, mich nicht unter allen Umständen an der Liebe Gottes zu mir ergötzen möchte, daß ich jemand werde, durch den diese Liebe Gottes zu einem andern hinströmen kann. Dann sind nicht mehr so sehr wir es, die den anderen lieben, sondern es ist Gottes Liebe, *die durch uns liebt.* Nur Gottes Liebe kann alle Hindernisse zum anderen überwinden. Denn wenn man seine negativen Gefühle dem anderen gegenüber verdrängt und sich immer wieder vorsagt: Ich darf keine negativen Gefühle haben, ich muß den anderen lieben, dann wachsen unter dem Deckmantel der Liebe Aggressionen, Eifersucht, Kälte, Hartherzigkeit. Wir wollen dann vielleicht etwas leisten, was *wir* nicht leisten können.

Es kommt sicher darauf an, ein überquellendes *Gefäß zu sein für Gottes Liebe.*

M. Ancilla Betting, Gessertshausen