

Die Frucht des Gebetes ist das Gebet:  
mit Gott sein!

Guten Abend! Ich wollte mit Ihnen das Nachdenken über unser Beten fortsetzen. Was tun wir, wenn wir beten? Ich möchte gerne sagen: wer betet, erkennt. Mit diesem Satz meine ich etwas doppeltes: wer betet, sieht die Wirklichkeit wie sie ist und hat mehr Grund, der Wirklichkeit zu trauen, an das Leben zu glauben, für sein und der anderen Menschen Leben zu hoffen, sich und alle mehr zu lieben. In diesem Sinne ist gemeint, wer betet, erkennt, und sie hören die alttestamentliche Bedeutung von 'erkennen' mit. Daß das liebende Einigung bedeutet, Umgang haben, mit sich verbinden, zusammenkommen, Coitus, Communio, innerste Einigung. Dabei geschieht nichts Neues, sondern Erinnerung an das, was ist, was schon immer ist, schon vorher war, jetzt ist, weiter sein wird. Erinnerung: ich nehme die Wirklichkeit mehr in mein Inneres herein und bin mit meinem Inneren, mit meinem Herzen, mehr bei der Wirklichkeit.

Einige von Ihnen waren erschrocken, als ich vor vierzehn Tagen gesagt habe, daß beim Beten nichts "herauskommt". - Dann sagte Jesus zu ihnen: "Wer von euch hätte einen Freund und ginge mitten in der Nacht zu ihm, um ihm zu sagen: 'Freund, leihe mir drei Brote, denn ein Freund von mir ist auf der Reise zu mir gekommen, und ich habe ihm nichts vorzusetzen' - würde jener von drinnen antworten: 'Belästige mich nicht; die Türe ist jetzt geschlossen, und meine Kinder und ich sind im Bett; ich kann nicht aufstehen und dir geben?' Ich sage euch: Wenn er auch nicht deswegen aufstehen und ihm geben würde, weil er sein Freund ist, so würde er doch wegen seiner Zudringlichkeit aufstehen und ihm alles geben, was er braucht. Also sage auch ich euch: Bittet, und es wird euch gegeben werden; suchet, und ihr werdet finden; klopft an, und es wird euch aufgetan werden. Denn jeder, der bittet, empfängt, und wer sucht, findet, und wer anklopft, dem wird aufgetan werden. Wo ist unter euch ein Vater, den sein Sohn um Brot bittet, und der ihm einen Stein gäbe? Oder wenn er ihn um einen Fisch bittet, wird er ihm statt des Fisches eine Schlange geben? Oder wenn er um ein Ei bittet, wird er ihm etwa einen Skorpion geben? Wenn nun ihr, die ihr böse seid, euren Kindern gute Gaben zu geben wißt, wieviel mehr wird euer Vater im Himmel Heiligen Geist denen geben, die ihn bitten!" (Lk. 11,5-13). In dieser ganzen Rede ist der letzte Satz der wichtigste. Wir können in jeder Situation Gott um etwas bitten; auch um ein gutes Bestehen der Prüfung. Wir sagen dann Gott nichts Neues. Euer himmlischer Vater weiß ja, daß Ihr gut aussehen wollt in der Prüfung -

auch wenn Ihr nicht allzuviel dafür getan habt, oder wenn Professoren zufällig auf die paar Wissenslücken stoßen; wo sonst alles so voller Wissen wäre. Euer himmlischer Vater weiß es; ob durch Beten jemand eine bessere Note aus der Prüfung herausholen wird? Ich glaube es nicht, und ich sage, nein. (Das brauchen Sie mir nicht zu glauben, aber ich bin davon fest überzeugt, daß es nichts nützt! Es sei denn, Sie sind etwas ruhiger geworden und dann sind Sie für die Prüfung etwas leistungsfähiger und geeigneter. Aber das Beten bewegt nicht über das Herz Gottes das Herz und den Verstand vom Herrn Botterweck oder das Herz und den Verstand vom Herrn Nußbaum oder Herrn Fabry. So gern wie wir das hätten, das tut Gott nicht; und wer das glaubt, ist abergläubig-und abergläubig ist ein anderes Wort für ungläubig!) Der Betreffende schreit zwar aus seiner kreatürlichen Not - und die kann vor und in der Prüfung ganz stark sein und es ist nicht verboten zu schreien, wir dürfen und sollen Gott alles sagen - insofern ist das Bittgebet richtig - aber das, was wir dann in diesem Bitten erwarten, ist nicht das, was Gott uns durch Jesu Verheißung verspricht.

Beim Gebet kommt nichts heraus, als nur das Gebet. Das scheint mir etwas ganz Wichtiges zu sein. Das, was wir vom Beten haben, ist das Beten selbst, und sonst gar nichts: Daß wir mit Gott auf einmal mehr und mehr in Verbindung sind; daß wir auf diese Art merken, uns einsagen, uns damit einlassen: Ich, wir sind nicht allein, Er ist da, Du bist da; mag kommen was will; dieses Leben nimmt einen guten Ausgang, weil Du bist. Im Beten erinnere ich mich an Gott, nähere ich mich Gott, mache mir wieder klar - und nicht nur für den Kopf klar, sondern auch für die Bewegung des Herzens klar -: Du - mir, ich - Dir, wir - Dir, Du - uns; Beziehung, Verbindung! Deswegen steht hier auch nicht "so werde euch der himmlische Vater alles geben, um was ihr bittet", gute Noten bei der Prüfung, Verdoppelung des BAFÖG-Satzes, geringerer Pensionspreis, weniger Konflikte im Leoni-num, glückende Partnerschaft mit der Freundin, Sicherheit auf dem Weg zum Priestertum, Klarheit: all das gibt Gott nicht. Gott gibt im Beten sich selbst. Ich bitte Euch, seid damit zufrieden. Das ist nämlich alles und mehr, als Ihr erbitten könnt. - Wer will denn mehr haben als Gott? Daß er als der Liebende, Unzerstörbare, Haltgebende sich uns versprochen hat, sich an uns gebunden hat. So solltet Ihr beten. Und dann habt Ihr erkannt. Und dann geht jemand aus dem Gebet verändert heraus. Denn er ist Gott nähergekommen, weil er entdeckt hat, wie nahe ihm der gute Gott ist, daß Er ist mit uns. Wer nicht verwandelt, verändert, ermutigt, glaubender, hoffender,

liebender aus dem Gebet herauskommt, der hat in diesem Sinn, den Jesus uns beibringt, nicht gebetet, der hat Gott nicht gesehen, der hat Gott nicht gespürt. Der hat irgendetwas gemacht, unter Umständen etwas sehr Geistvolles oder etwas sehr Gefühliges oder beides zusammen, aber bei Gott war er nicht. Das ist der Prüfstein, ob wir gebetet haben, unser nach dem Gebet Verwandelt-sein.

In diesem Sinne, es geht gut aus, es gibt Grund zum Glauben, zur Hoffnung und zur Liebe. Das ist der dem Betenden zugesagte Hl. Geist. Den stellt uns der Vater in Aussicht, sonst nichts? Ist Euch das denn nicht genug? Was wollt Ihr denn mehr als Gott? Müßte dann auf so eine Frage geantwortet werden? Diese Nähe Gottes, diese Zusage Gottes, diese Verheißung Gottes, dieses mit uns und allen Menschen im Bunde sein, vergessen wir leider dauernd. Diese Vergeßlichkeit auf Gott ist die eigentliche Sünde. Sünde ist Abbruch von Beziehung, Beziehungslosigkeit. Die Traurigkeit: mit dem Leben ist es nichts, die Wellen der Verzweiflung schlagen über mir oder über der Welt zusammen, da komme ich nicht mit zurecht, da komme ich nicht gegen an, mit dem und denen und diesem ist nichts, aber auch gar nichts los, das ist die eigentliche Sünde: nicht mehr mit unserem Gott in Beziehung sein. Der uns allen den guten Ausgang, wenn auch nach Kampf, Konflikt und mühevollen Weg, zugesagt hat.

Diese Erinnerung ist ständig notwendig, weil wir dauernd dabei sind, laufen zu gehen, uns zu zerstreuen, uns zu vergessen, uns zu verlaufen. Deswegen heißt die biblische Mahnung: "Betet ohne Unterlaß", d.h. erinnert euch ständig an Gott, alle Zeit sollt ihr beten, man kann damit gar nicht aufhören. Egal was ihr tut, alles ist in diesem Sinn Dank, wenn ihr es vor Gott, in Gott und mit Dank gegen Gott und im Blick auf Gott und unter Gottes Augen tut - Gebet.

Diese Wirklichkeit festzuhalten ist wegen unserer Oberflächlichkeit, daß wir leider in unserem Innern nicht so leben und leider immer wieder der Erinnerung bedürftig sind, diese Wahrheit festzuhalten ist mühevoll. Dafür haben die Meister des geistlichen Lebens seit Alters her eine Methode empfohlen, die auch als Autosuggestion denunziert werden kann. Ich meine das "Jesus-Gebet". Ich weiß nicht, ob Sie etwas darüber wissen. Mit dem Jesus-Gebet, das seit dem 4. Jh. bekannt ist und vor allen Dingen bei den orientalischen Mönchen gepflegt wurde und im letzten Jahrhundert durch "Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers" wieder deutlich ins Bewußtsein auch des Abendlandes gerückt worden ist, handelt es sich um die ständige Wiederholung eines einfachen Satzes: "Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!" oder "erbarme dich unser" oder noch kürzer, "Jesus Christus, erbarme dich!" Und das immer wieder, dauernd, ständig,

stundenlang. Ich lese ein Stück vor aus diesen Erzählungen des russischen Pilgers: "Setz dich still hin, einsam, neige den Kopf und schließe die Augen. Atme recht leicht, blicke mit einer Einbildung in dein Herz, führe den Geist, d.h. das Denken, aus dem Kopf ins Herz. Beim Atmen sprich leise, die Lippen bewegend oder nur im Geiste: 'Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner'. Gib die Mühe, alle fremden Gedanken zu vertreiben. Sei nur still und habe Geduld, und wiederhole diese Beschäftigung recht häufig. Du sollst so viel du kannst, mündlich das Jesus-Gebet verrichten. Zunächst 300 mal an jedem Tag, ob du stehst oder sitzt, ob du gehst oder liegst; wiederhole unablässig: 'Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner'. Nicht laut, ohne Übereilung, und tue dies dann 3000 mal am Tage. Füge nichts hinzu, streiche aber auch nichts weg aus eigenem Ermessen. Später empfahl dieser Starez, dieser Lehrer des geistlichen Lebens, dieses Gebet 12000 mal am Tag zu verrichten, um so ganz in diesem Gebet drin zu sein. Das mag uns eigentümlich vorkommen. Ich habe nicht von ungefähr eben von der Autosuggestion gesprochen; dem einen oder anderen von Ihnen ist "Autogenes Training" wenigstens dem Namen nach geläufig. Die, die das autogene Training beherrschen, können in ganz kurzer Zeit sich entspannen, durch Wiederholen bestimmter Formeln ihre Glieder dazu bringen, warm, entspannt und ruhig zu sein. "Der rechte Arm ist schwer und warm." (Wenn ich das zehnmal hintereinander gesagt habe, ist der bei mir schwer und warm. Und das ist eine Erfahrung, die jeder, der das gelernt hat, machen wird.) Beten hat so etwas Autosuggestives an sich - da sollen wir uns gar nichts vormachen - in dem Sinne, daß wir uns auf diese Art in die Wirklichkeit hineinbegeben, die wir für die wahre Wirklichkeit halten. Niemand sollte ja ein solches Jesusgebet beten, der nicht davon überzeugt wäre, daß es ihm darum geht: "Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner!" Wer aber davon überzeugt ist, daß es ihm darum geht in seinem Leben, das Erbarmen Gottes zu erfahren, der sollte auch ganz davon geprägt und ganz davon bestimmt sein. Sie müssen nicht unbedingt diese Formel nehmen, aber Sie sollten einmal versuchen, sich eine Formel Ihres Glaubens zu nehmen und die sich immer wieder - und immer wieder lange Zeit dafür investierend - einzusagen; nicht um sich einzulullen, sondern um sich selbst, die Sie alle wie ich so oberflächlich sind, der Wahrheit näherzubringen, die Wahrheit inwendig zu haben und nicht bloß auswendig, rational in dogmatischen Sätzen, sondern daß Sie davon bestimmt sind. Hier geht es dann weiter, daß dieser Mensch aus dem Beten heraus erfuhr, wie

sein Herz sich verwandelte, wie er lieber wurde zu den Menschen, die ihm begegneten, wie er ihnen besser zuhören konnte, wie er, durch dieses fortwährende Umgehen mit Jesus, sein Herz dem Herzen Jesu verähnlichte. Das klingt jetzt so schwärmerisch, und das ist auch etwas, um die Seele in Bewegung zu bringen. Aber das geschieht ja, wenn wir uns recht als Theologen verstehen, nicht gedankenlos, sondern entspricht genau unserem gesunden rationalen Nachdenken: Auf was sind wir mehr angewiesen, wovon sollten wir mehr bestimmt sein als davon, daß alles bei Gott einen guten Ausgang nimmt, und dafür haben wir das Wort "Erbarmen": Daß wir aus seinen Armen und aus seinem Herzen nicht herausfallen können, mag kommen, was will. Und daß wir davon leben und darin leben, in dieser von uns zu ergreifenden Gottes-wahrheit. Daß wir so leben im Gebet, wie der Fisch im Wasser lebt, und der Vogel in der Luft lebt. Daß das Gebet sozusagen das Milieu unseres Lebens wird, der Ort in dem unser liebster, unser lebendigster Aufenthalt ist, aus dem dann alle anderen Lebensvollzüge ihr Maß und ihre Richtung und ihre Anweisung bekommen. Ich kann Ihnen das nur vorschlagen als einen Schatz jahrhundertelanger geistlicher Erfahrung und Sie bitten, das selbst auszuprobieren. Und das Ausprobieren geht nur durch das stille Investieren langer Zeiträume, wo man immer, ganz, ganz lange Zeit - vergleichbar dem Rosenkranzgebet, aber das ist noch viel, viel, viel zu abwechslungsreich - sich auf eine einzige Gotteswahrheit konzentriert - als lebensbestimmende Wahrheit; so erläutere ich damit meinen ersten Satz: Der Sinn des Gebetes ist das Beten selbst und damit das Leben in der Verbundenheit Gottes.

Alles Beten muß uns zu Gott führen; und dem Gedanken möchte ich mich jetzt auch noch durch einen dritten Schritt nähern (weil einer von Ihnen mich darum gebeten hat, das auch einmal zu sagen); mir scheint, das paßt in den Zusammenhang, den wir gerade heute abend bedenken, außerordentlich gut; wie ist eigentlich die eucharistische Anbetung zu verstehen? Ist die dann nicht wirklich wieder eine Veräußerlichung, ein Weggehen von Innerlichem ins Außen und Habenkönnen hinein? Ich glaube, überhaupt nicht. Aber das hängt jetzt wieder davon ab, wie einer betet, was einer vom Beten erwartet, wo einer beim Beten seinen Aufenthalt nehmen will. Wo nimmt man beim Beten seinen Aufenthalt? Bei einer ganz bestimmten Sache: dem eucharistischen Brot, dem Gott verdankten Brot, dem Zeichen der Nähe und Anwesenheit Gottes, wie Er lebt in dem

Gottmenschen Jesus Christus. Er selbst da. Er ist aber in diesem Brot da in verwandelter Gestalt. Machen Sie sich das bitte klar, damit Sie die richtige Perspektive dafür gewinnen: Im Abendmahlsaal, als erstmalig dieses Brot ausgeteilt wurde, lag Jesus mit seinen Jüngern zu Tisch und sagte, - wenn ich jetzt einfach den Text mal so nehme, wie wir ihn geläufig haben -: "Nehmet hin und esset, das ist mein Leib, der für euch hingegeben wird", und er nahm das Brot und teilte es aus; und sie nahmen, und sie aßen. Er blieb aber doch da sitzen, auch wenn er sich mit diesem Brot identifizierte. Damals hatten die Jünger wohl eine leibhaftige Erfahrung anderer Art mit dem Mann aus Nazareth, den sie anpacken konnten, als mit dem Brot, das sie jetzt im Mund hatten? Und sahen da durchaus bei aller Identität, die die Theologen mit dem Wort "Realpräsenz" zurechtbuchstabieren, die Differenz zwischen dem, der ihnen das Brot austeilte und der Wirklichkeit, in der er mit ihnen kommunizierte. Und er erschloß durch diese Wirklichkeit des Brotes, wie er in der Wirklichkeit seiner körperlichen Gestalt und seiner seelischen Lebendigkeit für sie und mit ihnen da war: als einer, der sich hingab. "Das ist mein Leib", und jetzt kann man auf das Brot zeigen, oder er konnte auf sich zeigen, "der für euch hingegeben wird." Und dessen Hingabeart so ist, daß er im Hingeben dabei verschwindet. Das Brot, das genommen wird, erst gebrochen, dann gebissen, dann gekaut, zermalmt, geschluckt, heruntergeschluckt, durchspeichelt, nachher verdaut, verarbeitet, übergegangen in meinen Leib. Ich glaube, wir sollten das ganz ernst nehmen, wie Gott seine Hingabe symbolisiert als ein Völlig-sich-Hinweggeben. So ist der Gott, mit dem wir es zu tun haben, und so machte er es nachher wahr, wenige Stunden später, als nur noch der heidnische Hauptmann wußte, das ist Gottes Sohn - und der Jünger, den er liebte, und die Mutter und die Frauen; aber alle anderen verliefen sich, weil für sie der sich hinweggebende Gott tatsächlich weg war. Wer sich jetzt diesem Zeichen Gottes, dem eucharistischen Brot so glaubend - und auf das Wort und das Tun Jesu schauend - nähert, und da Gott sucht und dabei Gott begegnet, findet keinen anderen als den, der um sich selbst überhaupt nicht mehr besorgt ist, sondern sich einfach weggibt und aufgibt zugunsten anderer. So nähert dann auch das zunächst so ausgesprochen verdinglichte Beten den Beter den Urgeheimnis des Herzens Gottes, daß Gott

in der Überfülle seines Lebens und Liebens - (Bonaventura sagt: "Diffusivum sui esse - Ausgießen seiner ganzen Seinswirklichkeit" - vor uns und für uns da ist.

Wenn unser Leben gelingen soll, wenn wir für unser Leben Glauben, Hoffnung und Liebe bewahren wollen, wenn wir uns irgendetwas in der Erinnerung an Gott und in dem Sich-hinein-Sagen, (Auto-suggerieren) von Gott und unserer Beziehung zu Gott mitteilen wollen und ernstnehmen wollen, dann ist es doch das: Gott ist hinweggegebene Liebe und lädt uns ein mitzuleben und mitzulieben. Dahin führt Beten: in eine ganz neue Lebensart: Wer betet, verändert sein Leben. Beten treibt auf diese Art den Menschen in größere Menschlichkeit und größere Gottähnlichkeit und damit Gottentsprechendheit. Insofern ist dann Beten auch wirklich Antworten, unsere Antwort auf das Wort Gottes: "Geh mit mir, leb mit mir, hoff mit mir, lieb mit mir." Ihr alle, wir alle in sich erbar-mend weggebenden Gott.