

Gebet als Lebenshilfe

1.) Hinführung

Gebet ist ein Grundakt des Menschen als Geschöpf Gottes. Wie wir die Luft zum Atmen brauchen, so brauchen wir auch das Gebet: "Das Gebet ist das Atemholen der Seele".

Und doch will uns gerade dieser elementare Vollzug oft nicht gelingen. "Zerstreuungen" nennen wir es, leiden darunter, klagen uns in der Beichte jedes mal von neuem dessen an. Oft liegt diese Unfähigkeit und sogar Unlust zu beten daran, dass wir verkehrte Vorstellungen vom *Sinn* des Betens wie auch vom rechten *Vollzug*, der Praxis, des Gebetes haben.

Gebet ist in erster Linie etwas für den *Alltag*, und trägt somit in weitem Maße den Charakter des Alltäglichen, und das heißt: des Unspektakulären, an sich; es steht in Analogie zur Vaterunser-Bitte um tägliche *Brot*, und nicht um Torten und Pralinen!

Ferner ist das Gebet etwas, was der *Mensch* braucht, und nicht etwa Gott. Deshalb ist Gebet als Leistung vor Gott eine verkehrte Sicht des *Zieles und Zweckes* des Betens. Gott braucht weder unser Bitt- noch unser Dankgebet; denn er weiß ja ohnehin, was er zu tun hat und was in uns vorgeht. Und wenn er dennoch will, dass wir beten, dann eben dazu, dass wir uns unserer Geschöpflichkeit und damit unseres Gottesbezugs tiefer und tiefer bewusst werden, um so in die rechte Weise zu uns selber in unserer Lebensauffassung und Lebensgestaltung zu kommen.

So kann Jesus einerseits sagen: "Sorgt euch nicht ängstlich um Essen und Trinken und Kleidung! ... Euer Vater im Himmel weiß doch, dass ihr all das braucht." Und zugleich kann er uns auffordern: "Bittet, und ihr werdet empfangen! Klopf an, und man wird euch auf tun!" Ja sogar: "Betet ohne Unterlass!" Nicht also, weil ich Gott auf etwas aufmerksam machen müsste, wende ich mich an ihn im Gebet, sondern damit sich meine Verwiesenheit und mein Vertrauen auf Ihn mir selber immer tiefer einprägt. So sagt Thomas von Aquin: "Durch das Gebet bekennt der Mensch, dass er Gottes bedürfe als des Urhebers seiner Güter."

- 2 -

Mehr noch: Durch das Gebet als Aktualisierung *meiner* Gottbezogenheit aktualisiere ich zugleich die Bezogenheit *Gottes zu mir* als seinem Geschöpf und Kind. Wieder sagt Thomas: "Nicht deshalb betet der Mensch, damit er Gottes Ratschluss ändere, sondern wir beten, damit wir das erlangen, was Gott so angelegt hat, dass man es eben (und vielleicht nur) durch das Gebet erlangen könne."

Ähnliches gilt für das Dankgebet und für die Anbetung. Gertrud von Le Fort hat das schöne Wort geprägt:

"Herr ich danke dir, dass ich dir danken kann!"

Im Gebet geht es also um einen *personalen* Bezug, um - wie Augustinus sagt - "Gott und die Seele", - und ein lediglich utilitaristisches Denken nach dem Motto "do, ut des - ich gebe, damit du gibst" würde gründlich Wesen und Ziel des Betens verfehlen; ja, solch ein Denken müsste zwangsläufig in Enttäuschung und schließlich Seinlassen des Betens führen, weil in der Tat bei solch einer Einstellung die Rechnung oft genug nicht aufgeht.

2.) Gebet und Selbsterkenntnis

(Vergleiche zu diesem Abschnitt: Anselm Grün, "Gebet und Selbsterkenntnis", Münsterschwarzacher Kleinschriften, Band 1. Vier-Türme-Verlag 1979, 2002)

Das Gebet ist also die Aktualisierung des *gegenseitigen* Verhältnisses von Gott und Mensch, - vom *Menschen* her, der dazu befähigt ist, weil er seins- und wesensgemäß von *Gott* her, als dessen Ebenbild, auf Gott hin geschaffen ist. So heißt es ja im Schöpfungsbericht des Buches Genesis: "Dann sprach Gott: Lasst uns den Menschen machen als unser Abbild, uns ähnlich ... Gott schuf also den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn. Als Mann und Frau schuf er sie."

Doch andererseits ist dieses Verhältnis ebenso vom *Menschen* her gestört dadurch, dass er sich durch die Verweigerung, seine *Gottabhängigkeit* anzuerkennen und aus ihr zu leben, zugleich auch von seiner ursprünglichen *Gottebenbildlichkeit* entfernt hat, und zwar, wie es scheint, im Laufe seiner Geschichte stets weiter und weiter.

So kann Bernhard von Clairvaux sagen:

"Erkenne dich als Bild Gottes, und erröte darüber, dass du es mit einem fremden Bild überdeckt hast! ... Gedenke des Adels (deiner Herkunft), und schäme dich solch eines Abfalls (davon)!" -

Wenn wir uns nun wieder dem Gebet als unserem eigentlichen Thema zuwenden, so ergibt sich daraus: Gerade dann, wenn der Beter sich von sich selber *wegwenden* möchte, um auf Gott *hinzuschauen*, wird er in ganz eigener Weise wieder auf sich selbst *zurückverwiesen*: Wir machen die Erfahrung, dass wir nicht auf *Gott* hinschauen können, ohne dabei *uns selber* wieder in den Blick zu geraten; ja, je intensiver wir auf Gott hinschauen, umso intensiver kommt es dazu, dass wir auch uns selber mehr und mehr als die, die wir in Wahrheit sind, *durchschauen* müssen. Das heißt: ohne *unsere* Stellung *Gott* gegenüber zu erfassen, können wir auch nicht *Gottes* Stellung *uns* gegenüber erfassen. So betet der hl. Augustinus:

"Noverim te, noverim me" -

"O dass ich doch dich kennte, und dass ich doch mich kennte!"

Und ganz im Sinne dieses Zitates lässt Wilhelm von St. Thierry Gott zum Beter sprechen:

*"Erkenne dich, der du mein Bild bist,
und so wirst du mich erkennen, dessen Bild du bist.
Bei dir wirst du mich finden."* -

So sehen wir, dass das Gebet uns unweigerlich auch auf uns selber zurückverweist, und dass somit das Gebet zu einer Quelle unserer *Selbsterkenntnis* wird.

Doch im Gegensatz zur bloßen *Selbstbespiegelung*, wo der Mensch *von* sich ausgehend, *zu* sich finden möchte, wo er also Spiegel und Gespiegelter zugleich ist und somit bloß um sich selber kreist, hält er sich im Gebet *Gott* als seinen Spiegel vor; - er, der Mensch, geschaffen als das *Abbild* Gottes, hält sich sein *Urbild* vor Augen, und findet so nun in einer ganz neuen Weise zu sich selber; es kommt zur Konfrontation mit dem Ureigensten (= *Gott*) und seiner Entstellung (= *ich*).

Im Blick auf Gott als dem Urbild erkenne ich meinen Abfall davon, wie sehr ich meine Gottebenbildlichkeit, statt mit ihm *kon-form*, übereinstimmend zu sein, *de-formiert*, entstellt habe. Erinnern wir uns noch einmal an das Wort des hl. Bernhard: *"... erröte darüber, dass du es (= das Bild Gottes, das du selber bist) mit einem fremden Bild überdeckt hast!"*

In der Tat, je weiter sich der Mensch von Gott als seinem Ursprung und damit auch von seinem Ziel entfernt, umso mehr gerät er in die *"Entfremdung"* - *nach innen* sich selber gegenüber, und *nach außen* der Schöpfung gegenüber: *Selbstverloren* führt zu *Weltverfallenheit*, und umgekehrt. -

Das heißt also: In der betenden Begegnung des Menschen, als Abbild Gottes, mit Gott, als seinem Urbild, erfährt der betende Mensch sich als *Sünder*. Selbsterkenntnis im Spiegel Gottes wird somit der Weg zur tiefsten Wahrheit über sich selber, die nur in der Gesinnung der Demut (Demut = die Wahrheit zu sich selber, -im Angesicht Gottes) angenommen und verkräftet werden kann.

Doch gerade dies, die demütige Anerkennung der Wahrheit über uns selber, nämlich dass wir vor Gott Sünder sind, ist die Voraussetzung dafür, dass wir von Gott Heilung erhoffen dürfen und uns Gott auch tatsächlich heil und heil-ig macht, indem er uns zu unserer ursprünglichen Gott-Ebenbildlichkeit zurückführt und gerade dadurch zu unserer eigenen Selbst-Verwirklichung. - -

So sieht es also oft konkret aus: Wir wollen mit Gott sprechen, oder einfach vor Gott dasein, -doch wir fallen dabei - wohlgermerkt! durch Gottes Willen - immer wieder auf uns selber zurück. Wir sagen dann, dass wir beim Gebet *"zerstreut"* seien, als wäre dieses Erlebnis lediglich eine störende Nebensächlichkeit; in Wirklichkeit sind aber gerade unsere *"Zerstreuungen"* das Indiz für unser noch nicht vollzogenes, geschweige denn bereits gelungenes *"Mit-sich-selber-ins-reine-kommen"*.

Augustinus sieht dies recht, wenn er in seinen *"Bekenntnissen"* sagt:

"Du aber, Herr, du hast mich zu mir selbst gewendet, der ich mir selbst den Rücken kehrte, weil ich mich nicht sehen wollte, und hast mich Angesicht in Angesicht mit mir selber gestellt, auf dass ich sähe, wie hässlich und entstellt ich bin. ... Und ich sah, und ich erschrak, und wusste doch nicht, wohin ich vor mir selber hätte fliehen können."

Gott lässt sich also nicht als billigen Fluchtweg des Menschen vor der Konfrontation mit mir selber missbrauchen! Deshalb lässt er gerade im Gebet unsere Gefühle und Gedanken immer wieder auftauchen zur Bloßlegung unseres wahren inneren Zustandes, -wobei wir aber "bloßlegen" nicht mit "bloßstellen" verwechseln sollten; um letzteres geht es Gott gewiss nicht!

Der Mönchsvater Nilos sagt:

"Wenn sich ein Mensch in seinem Gebet nicht an sein Tun und Handeln erinnert, bemüht er sich mit seinem Beten umsonst."

Die Irritation beim Gebet durch die Aufdringlichkeit unserer unverarbeiteten Gedanken und Gefühle hat also ihren eigentlichen Grund in der Sache selbst, und ist letztlich nicht das störende Betreiben des Teufels oder von Dämonen; sie können nämlich dabei nicht mehr tun, als lediglich die Gedanken und Gefühle, die bereits in uns drinstecken, aufzuwühlen, -wie ein Sturm nur ein Gewässer mit sandigem oder schlammigem Boden aufwühlen und trüben kann, nicht aber eines, das einen felsigen und klaren Grund hat.

Somit hat es durchaus seine Ordnung mit dem, was uns beim Gebet widerfährt; und es bleibt uns nichts anderes übrig, als - ohne die Gebetssituation zu verlassen! - unseren Gott zugewandten Blick umzuwenden und - wie gesagt, ohne die Gebetssituation zu verlassen - sich diesen eigenen Gedanken- und Gefühlsregungen zuzuwenden, um ihnen auf den Grund zu gehen.

Das drückt Wilhelm von St. Thierry so aus:

"Ich begehre auf gegen mich selbst, zünde die Lampe des Wortes Gottes an (die Gebetshaltung bleibt also bestehen!) und betrete mit grimmigem und erbittertem Geist entschlossen das finstere Gebäude meines Bewusstseins,

um endlich zu klären, woher diese Finsternis, dieses abscheuliche Dunkel stammt, das mich vom Licht meines Herzens trennt."

Es zeigt sich hier eine gewisse Parallele zur tiefenpsychologischen Methode, die ja auch die Störungen auf der Bewusstseinssebene durch das Hinabsteigen in den Bereich des Un(ter)bewussten aufdecken und auf diese Weise heilen oder zumindest "entschärfen" möchte.

Bei dem, was Wilhelm von St. Thierry von seinem Rückzug in die dunklen Bereiche seines Inneren sagt, geht man also ganz konkret von den während des Gebetes sich aufdrängenden Gedanken und Bildern, und den sie begleitenden Gefühlen, aus, um vorzudringen zu deren meist unbewussten Ursachen; denn erst wenn diese aufgedeckt und (an)erkannt sind (Beichte!), können sich auch die aus ihnen hervorgehenden entsprechenden Gedanken, Gefühle und Phantasiebilder beruhigen; sie verlieren mit der Zeit ihr Störendes und vielleicht gar Ängstigendes, und lassen sich schließlich in das Gesamt meines Wesens integrieren, - mag auch nicht immer die Heilung von ihnen, so doch zumindest die Aussöhnung mit ihnen gelingen.

Wilhelm fährt in obigem Zitat fort:

"So (erst) ist alle Finsternis verscheucht, und ich kann mit gesünderen und klareren Augen auf dich, mein Gott, blicken, du Licht der Wahrheit. Alles andere ist (nunmehr) ausgesperrt, und ich kann mich mit dir, o Wahrheit, einschließen."

Das unmittelbare Ziel ist dabei nicht meine Selbstverwirklichung als solche, sondern die Ermöglichung des Gebetes als der Begegnung meiner Abbildhaftigkeit mit Gott als meinem Urbild, -und erst von da her kann schließlich auch das gelingen, was man dann zu recht als "Selbstverwirklichung" bezeichnen mag.

So heißt es vom hl. Benedikt: "Einsam, unter den Augen Gottes, der aus der Höhe herniederschaut, wohnte er in sich selbst. ... Er erforschte sich unablässig und ließ den Blick seines Herzens nicht draußen herumschweifen."

Erst solch ein "Bei-sich-selber-wohnen" als dem Gegenteil von "Zerstreuung" und "Ausgegossenheit" ermöglicht dann auch die rechte Zuwendung zur *Welt*, nicht mehr als meinem Widerpart, sondern als Schöpfung Gottes, weil wir dann erst, wie der hl. Benedikt in seiner Regel sagt, "*uns bewusst werden, dass Gott uns allerorts sieht*", und dass dann - als Folge davon - *nun auch wir ihn "allerorts sehen" können*.

Ähnlich sagt es die "Philokalie":

"Je mehr ihr die Aufmerksamkeit auf eure Gedanken richtet, desto besser könnt ihr mit einer glühenden Sehnsucht zu Jesus rufen."

Und in den "Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers" finden wir die nunmehr notwendige Ergänzung dazu:

"Wenn ich mit dem Herzen zu beten begann, so stellte sich mir die ganze Umgebung in entzückender Gestalt dar; ... alles schien gleichsam zu mir zu sprechen, dass es für den Menschen da wäre, die Liebe Gottes zum Menschen bezeuge; und alles betete, alles war voller Lobpreisung Gottes. Und da verstand ich, was in der Philokalie mit dem Worte gemeint ist: 'Die Sprache der Kreatur verstehen'. Und ich sah den Weg, den man zu beschreiten hat, um mit Gottes Geschöpfen Zwiesprache zu führen." -

Gebet ist also keinesfalls Flucht aus der Realität in eine bessere, gar "heile Welt", sondern der Beter nimmt sich selber und seinen Weltbezug - positiv wie negativ - mit, hin vor Gott. Und das Durchdringen der andrängenden Gedanken, Bilder und Gefühle ist geradezu die Voraussetzung für ein gesammeltes Beten. Und umgekehrt sind gerade die sogenannten Zerstreuungen *während* des Gebetes der beste Anlass, sich um Selbsterkenntnis zu bemühen.

Das Gebet hat also wie die Medizin eine doppelte Aufgabe: Zuerst gilt es, ausgehend von den Krankheitssymptomen an der Oberfläche, den verborgenen eigentlichen Krankheitsherd zu entdecken (= Diagnose), dann erst kann sie heilend tätig werden (= Therapie). -

Da das Gebet uns in das Licht Gottes stellt, wird von daher unser Selbst in hellstes Licht gestellt:

"Das Wort des Herrn ist ein zweiseitiges Schwert; es durchdringt Herz und Nieren" (Hebr 4,12), also das Innerste unseres Innersten.

Gerade darin unterscheidet sich das Gebet als Weg zur Selbsterkenntnis von der bloßen Selbstreflexion, in der der Mensch nicht selten fruchtlos um sich selber kreist und sich mehr und mehr in sich selbst hinein-verkrümmt (= "homo in se curvatus"). Erst das *Du* macht mir mein *Ich* bewusst, und erst im Verein beider kann ich zur Einheit mit mir selber reifen, mein *Selbst* ganz entfalten.

In diesem Sinne der Ungeteiltheit Gott wie sich selber gegenüber, heißt es im Buch Genesis 17,1: "*Und Gott sprach zu Abraham: Wandle vor meinem Angesicht, und sei ganz!*" (So übersetzt Martin Buber ganz zurecht; die übliche Übersetzung "... und sei vollkommen" oder gar "... und sei untadelig" verbiegt die unfassend-existentielle Aussage ins lediglich Moralische).

Erst im *Du* also finde ich Distanz zu mir selber, und finde gerade so zu mir selber! Das ist die natürliche Bewegung eines Wesens, das, wie der Mensch, ein Angesicht hat, mit dem er zuerst einmal von sich selber weg-schaut, und erst über diesen "Umweg", in der Widerspiegelung vom Andern her, sich selber in den Blick bekommt (das griechische Wort "prósopon" für "Angesicht" heißt wörtlich: das Hin-blickende/ Nach-vorne-blickende). -

In der bloßen Selbstreflexion mag ich ich meine Grenzen und Unzulänglichkeiten als solche zwar erkennen, was aber oft zu Verdrängung oder gar zu Entmutigung und Verzweiflung führt. Im Gebet jedoch erkenne ich all dies an mir als *Sünde* (und das ist keine bloß menschliche, sondern eine göttliche Kategorie); d.h. mit der Erkenntnis, dass ich *Sünder* bin, erkenne ich zugleich den wahren Grund und das eigentliche Wesen meines Versagens; und das führt *nicht* zu Verdrängung oder Verzweiflung, sondern zu echter Reue, im Vertrauen auf Vergebung.

So haben zwar beide - Judas wie Petrus - nach ihrem Fall in Verrat und Verleugnung Jesu "bereut"; Petrus vermochte jedoch durch die Begegnung mit dem Blick Jesu in *heilsamer* Weise zu bereuen (Tränen der Reue sind eine Gabe Gottes!), während Judas, anstatt Jesu Begegnung auf dessen Kreuzweg zu suchen, durch seine Selbstisolation an

seiner unfruchtbaren "Reue" zugrunde ging:

"Als Judas, der ihn verraten hatte, sah, dass Jesus zum Tod verurteilt war, reute ihn seine Tat. ... Er warf die Silberstücke in den Tempel; dann ging er weg und erhängte sich" (Mt 27, 3ff).

"Im gleichen Augenblick, noch während er redete, krächte ein Hahn. Da wandte sich der Herr um und blickte Petrus an. ... Da erinnerte sich Petrus ... Und er ging hinaus und weinte bitterlich" (Lk 22, 60ff). -

Ob bloße selbst-zugewandte Reflexion vorliegt oder aber gott-zugewandte Widerspiegelung meines Ichs im Du, wird daraus ersichtlich, ob der Mensch lediglich aus gekränkter Eitelkeit Enttäuschung über sich selbst empfindet, oder aber den Schmerz echter Reue vor Gott, was dann schon der entscheidende Schritt auch zur Heilung ist, -wie ja auch im Bußsakrament das Sündenbekenntnis zum Empfang der Sündenvergebung führt. -

Dieser ganze Vorgang geschieht, wie schon wiederholt gemerkt, nicht außerhalb des Gebetes, sondern während des Gebetes und durch das Gebet, - ja, eine solche Selbsterkenntnis ist schon Gebet. Dabei ist und bleibt das primäre Ziel nicht der Mensch, sondern Gott; und erst durch diese von Mal zu Mal wahrere Begegnung mit Gott kommt es dann auch zur stets wahreren Begegnung des Menschen mit sich selber, und er darf wieder zurückfinden in seine eigentliche Herkunft, von der es heißt: "Gott schuf den Menschen als sein Abbild, als Abbild Gottes schuf er ihn."

3. Ausblick

a) Gebet und Versöhnung

Auch bei zwischen-menschlichen Konflikten führt bloßes Grübeln oft genug nur noch tiefer in das Zerwürfnis hinein, während in der gebetsmäßigen Auseinandersetzung damit sich stets ein versöhnlicher Ausweg eröffnet. Denn wenn ich mich und meinen Bruder vor Gott hintrage und vor Ihm den Konflikt ausbreite, vermeide ich es, mich einseitig auf die - echten oder vermeintlichen - Fehler und Mängel meines Mitmenschen zu fixieren, und finde im Blick auf Christus als

dem "Mittler" zwischen ihm und mir gewiss stets auch etwas Positives an ihm, und zudem einen freieren Blick auf meine eigene Schuld ihm gegenüber.

So sagt in geradezu provokanter Weise, aber doch, wenn man es tiefer bedenkt, sehr weise der greise Starez Sosima in Dostojewkijs "Brüder Karamasow":

"Es gibt nur eine Rettung: Mache dich selbst für die Sünde der Menschen verantwortlich! Es verhält sich wirklich so, mein Freund, und du wirst, sobald du dich aufrichtig für alle und für alles verantwortlich machst, sofort diese Richtigkeit einsehen und erkennen, dass du wirklich allen gegenüber für alles verantwortlich und schuldig bist."

b) Gebet und Dankbarkeit

Und ein letzter Gesichtspunkt zur Erlangung wahrer Selbsterkenntnis, als der Voraussetzung für eine gelingende Lebengestaltung, soll noch kurz genannt sein: Es ist das *Danken*, - eine Tugend, die mehr und mehr zu unserer Grundhaltung werden soll und kann, - bis hin zum Danken auch noch für Unbill und Härte, die uns ja gewiss nicht erspart bleiben.

Im Danken erkennen und anerkennen wir *in allem* den Willen Gottes, und zwar als Ausdruck seiner Güte und Liebe. Die Dankbarkeit ermöglicht Offenheit für alles, fördert Vorbehaltlosigkeit und macht mich frei von meinen Vorurteilen, die ja doch meist die Wirklichkeit verzerren. Im Danken verzichte ich auf meine eigenen, eigensinnigen Lösungsversuche, und vertraue mich Gottes Fürsorge an.

Nur so kann ich der Entfremdung von Gott und damit der Entstellung meiner Abbildlichkeit Gottes entgehen, von der wir anfangs sprachen. Dankbarkeit ist der Weg zur Annahme meiner selbst als auch meines Mitmenschen; sie ist der Weg zur Fähigkeit, Geborgenheit zu erfahren als auch zu geben. Das ist der tiefste Sinn des schönen Worte von Gertrud von Lefort:

"Herr, ich danke dir,
dass ich dir danken kann!"

So schließlich wird das Gebet mehr und mehr zu einer Art Assimilationsprozess, wo ich nicht nur zu Gott bete, sondern mich geradezu *in Gott hinein*-bete, sodass mein mein Wesen wieder Ausdruck meiner Geschöpflichkeit und Abbild des göttlichen Urbildes werden kann, und ich wieder zurückkehre zu dem, von dem ich ausgegangen und geschaffen bin. So erst vermag dann auch die Rede vom "Gebet in Selbstvergessenheit" zu ihrem Recht kommen. - -

Erinnern wir uns noch einmal an das, was Wilhelm von St. Thierry Gott zum Menschen sprechen lässt:

*"Erkenne dich, der du mein Bild bist,
und so wirst du mich erkennen, dessen Bild du bist.
Bei dir wirst du mich finden."*