

# Geistlicher Impuls

## Beten können – so mühelos, wie Regen auf die Erde fällt

Im geistlichen Leben hat das Beten einen hohen Stellenwert. Für den Theologen Romano Guardini ist das Gebet, wie er sagt, *„der elementarste Akt des Glaubens, so wie der Atem der unmittelbarste Akt des Lebens ist. So muss die Bemühung um den Glauben, das Suchen, Denken, Sich-Auseinander-setzen irgendwie in Gebet übergehen oder mit Gebet Fühlung haben. Es ist wirklich wie mit dem Atem: sobald Leben da ist, atmet es, und aus dem Atem lebt es wiederum.“* Ein schönes Bild: das Gebet als Atem des Glaubens. Wer sich nach Gott sehnt, sehnt sich zugleich nach dieser Art zu beten: unverkrampft und ununterbrochen wie beim Atmen. Die Frage ist nur, wie es gelingen kann.

Eine Frau, die sich fast zwanzig Jahre mit dieser Frage abmühte, ist die heilige Teresa von Ávila. In ihrer Autobiografie erzählt die spanische Ordensfrau offen und ehrlich von ihren Problemen mit dem Beten. Hören wir sie dazu im Originalton:

*„Während dieser Jahre gab ich oft mehr darauf acht, ob nicht bald die Gebetszeit, zu der ich verpflichtet war, zu Ende sei, und ich schaute beim Beten mehr auf die Uhr als auf andere gute Dinge. Sehr oft kam mir in den Sinn, dass es wohl kaum eine schwerere Buße für mich gegeben hätte, als mich sammeln und beten zu sollen. ... die Traurigkeit, die mich beim Betreten des Oratoriums überkam, waren so unerträglich, dass ich meinen ganzen Mut zusammennehmen musste, um mich zum Beten zu zwingen.“*



Teresa von Ávila – Portrait im Monasterio de la Anunciación in Alba de Tormes/Spanien, ihrem Sterbeort

Teresa beginnt zunächst, einfach nur zu beobachten, was ihr beim Beten behilflich ist. Sie entdeckt, dass sie beim Betrachten der Natur Spuren Gottes findet und dass sich dabei ihre Seele zu sammeln beginnt. Ebenso nützlich ist ihr das Lesen in einem geistlichen Buch, das *„wie ein Begleiter oder ein Schild ... die vielen anstürmenden Gedanken aufhalten“* kann. In einem dieser Bücher, dem damals vielgelesenen „Dritten geistliche Alphabet“ des Franziskaners Francisco de Osuna, kommt Teresa auf die entscheidende Spur, die ihr Gottesbild und damit ihr Gebetsleben verändert, und die sich in der folgenden Aussage Osunas verdichtet:

*„Die Freundschaft und Gemeinschaft mit Gott ist möglich in diesem Leben der Verbannung. Diese Freundschaft ist nicht gering, sondern intimer und sicherer als sie je zwischen Geschwistern oder gar zwischen Mutter und Kind sein kann.“*

Diese Freundschaft mit Gott erfährt Teresa über Jesus, der ihr zu einem verständnisvollen Zuhörer wird. In ihrer Autobiografie schreibt sie: *„Er, der große Gott, war doch auch Mensch, der sich nicht über die Schwächen der Menschen entsetzt, sondern unsere armselige Lage versteht. ... Ich kann mit ihm reden wie mit einem Freund, obwohl er doch der Herr ist.“*

Im freundschaftlichen Umgang mit Jesus erkennt Teresa eine Form des Betens, die mit den früheren Kraftakten nichts mehr zu tun hat. Sie verwendet dafür den Begriff „inneres Beten“ und definiert es mit dem

*„Verweilen bei einem Freund,  
mit dem wir oft allein zusammenkommen,  
einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher  
wissen, dass er uns liebt“.*

Diese beglückende Gebetserfahrung möchte Teresa auch ihren Mitschwestern im Kloster vermitteln und wählt dafür das schöne Bild vom Garten Gottes. Alles hat der HERR schon für uns vorbereitet: Das Unkraut ist herausgerissen, die guten Pflanzen eingebracht. Uns obliegt mit dem Gebet eine andere Aufgabe, wie Teresa in ihrer Autobiografie schreibt:

*„Mit Gottes Hilfe haben wir als gute Gärtner nun dafür zu sorgen, dass diese Pflanzen wachsen, und uns darum zu kümmern, sie zu gießen, damit sie nicht eingehen, sondern so weit kommen, um Blüten hervorzubringen, die herrlich duften, um diesem unseren Herrn Erholung zu schenken, und er folglich oftmals komme, um sich an diesem Garten zu erfreuen und sich an den Tugenden zu ergötzen“*

Dabei unterscheidet Teresa vier verschiedene Bewässerungsarten.

*„Entweder, indem man Wasser aus einem Brunnen schöpft, was uns große Anstrengung kostet; oder mit Hilfe von Schöpfrad und Rohrleitungen, wo das Wasser mit einer Drehkurbel heraufgeholt wird; ich habe es selbst manchmal heraufgeholt: das ist weniger anstrengend als jene andere Art und fördert mehr Wasser; oder aus einem Fluss oder Bach: Damit wird viel besser bewässert, weil die Erde besser mit Wasser durchtränkt wird und man nicht so oft bewässern muss, und es ist für den Gärtner viel weniger anstrengend; oder indem es stark regnet; dann bewässert der Herr ihn ohne jede Anstrengung unseinerseits, und das ist unvergleichlich viel besser als alles, was gesagt wurde.“*

Der Grad der Anstrengung verringert sich bei der Bewässerung von Stufe zu Stufe, bis der Regen letztlich ohne Zutun des Menschen auf die Erde fällt. Genauso erlebt es Teresa beim Gebet. Stehen am Anfang viel Mühsal und Qual, so wird das Beten im Laufe der Zeit immer innerlicher, immer leichter, bis es schließlich wie von selbst geschieht.



Das Schöpfen aus dem Brunnen als Sinnbild für die Mühsal des Betens – hier im Bild eine Handschwengelplumpe vor der Alten Mangel in Ebersbach

Trotz zahlreicher Anfeindungen durch die kirchliche Obrigkeit, die seinerzeit das innere Beten als Gefahr für das weibliche Geschlecht ansieht, lässt es sich Teresa nicht nehmen, für das innere Beten zu werben. In ihrer Autobiografie ermutigt sie ihre Leser mit den folgenden Worten:

*"Wer ... noch nicht mit dem inneren Beten begonnen hat, den bitte ich um der Liebe des Herrn willen, sich ein so großes Gut doch nicht entgehen zu lassen. Hier gibt es nichts zu verlieren, sondern nur zu gewinnen".*

Wer sich von Teresas tiefer Überzeugung angesprochen fühlt und vielleicht einen ersten Schritt zu mehr Innerlichkeit in seinem Gebetsleben tun möchte, ist herzlich zum Besinnungstag am 18. April 2016 im Pilgerhäusl Hirschfelde eingeladen. Wir wollen uns mit Texten von Teresa von Ávila beschäftigen und Anregungen für die Vertiefung unseres geistlichen Lebens aufspüren.

Weitere Infos auf: <http://www.pilgerhaeusl.de/cms/de/78/chronologisch>

13. März 2016

Text und Fotos: Jeannette Gosteli