

# Geistlicher Impuls

## Gebet – Teil 2: Von Null auf Hundert, auch beim Beten?

Heutzutage muss vor allem alles schnell gehen, deswegen drücken wir oft aufs Tempo. Der Wunsch, zügig voranzukommen, könnte vielleicht auch nach dem ersten Teil unserer Betrachtungsreihe über das Gebet aufgekommen sein. Denn wer möchte nicht recht bald die Freude verspüren, die uns als Ziel des Betens verheißen wurde. Doch wir müssen zugeben: Die Erfahrung ist meistens eine andere: Gebet wird eher als Last empfunden – als eine Pflicht, der wir vielleicht noch nachkommen, aber ohne die erwähnte Beglückung zu empfinden. Deswegen wollen wir an dem Thema dranbleiben und der Frage nachgehen, wie wir uns tatsächlich beim Beten dieser zugesagten Freude annähern können. Wieder werden wir dazu die Fresken von Fra Angelico betrachten und wieder wird uns Bernhard von Clairvaux mit seinen geistlichen Texten begleiten.

### Der entscheidende Antrieb: Gottes Wort



Der hl. Dominikus unter dem Kreuz – Fresko von Fra Angelico im Konventsgebäude des einstigen Dominikanerklosters San Marco in Florenz, heute Museo di Marco

Dass oft nicht die Freude am Beginn des geistlichen Lebens steht, sondern Mühsal und Schmerz, vermitteln auch viele Fresken in den Klosterzellen von San Marco in Florenz. Denn sie erzählen nicht nur vom Tod Jesu und der Trauer der Hinterbliebenen; oft sind sie auch noch in die Nacht als Inbegriff der Freudlosigkeit hineingestellt und mit ihnen – wie auf dem nebenstehenden Bild – die Menschen, die unterm Kreuz beten.

Das korrespondiert auch mit der Auffassung des großen geistlichen Lehrers Bernhard von Clairvaux, der immer wieder die Nacht als bevorzugte Stunde des persönlichen Gebets anpreist. Die nächtlichen Stunden sind für ihn vor allem eine Zeit der Stille, eine Zeit ohne Störungen. Zugleich steht die Dunkelheit für die Verborgtheit, bei der das Beten „*nicht vom Staub irdischer Sorgen bedeckt und von keinem Lob eines Zuschauers in Versuchung geführt wird*“.

Doch das Schweigen wird bei der Betrachtung der Fresken auch durchbrochen. Denn unwillkürlich steigen die Worte Jesu in uns auf, die wir alle in uns tragen: Worte der Sehnsucht wie beim Ausruf „*Mich dürstet*“ (Joh 19,28)“; Worte des Lockens wie bei der Aufforderung, Jesus nachzufolgen; aber auch Worte des Vorwurfs, weil man sich von Gott verlassen fühlt.

Bernhard weiß um diese Wirkung. Deswegen verweist er immer wieder – ganz in der Tradition der Kirchenväter und des frühen Mönchtums – auf die Bedeutung, sich dem Wort Gottes auszusetzen. Dazu genügt es nicht, die biblischen Texte beim Gottesdienst zu hören oder mitzubeten; es braucht auch die persönliche Initiative. Das private Lesen und Betrachten geistlicher Texte, allen

voran der Heiligen Schrift, gehört zum Lebenselixier aller kontemplativen Orden. Ihm wird – zumindest nach den Statuten – erstaunlich viel Zeit eingeräumt. Das hat einen guten Grund, den Bernhard in den kurzen Satz zu fassen vermag: „*Wenn wir [...] lesen, redet Gott mit uns*“.

Auf dem nebenstehenden Fresko ist diese Erkenntnis schön in Szene gesetzt: Jesus lehrt mit erhobenem Zeigefinger. Die Worte, die er einst an die Jünger richtete, sprechen auch heute noch zu uns. Wenn sich die Mönche von San Marco ein solches Fresko in die Zelle holten, waren sie offensichtlich überzeugt: Es braucht Gottes Wort, damit die menschliche Seele berührt und bewegt wird, sich auf den geistlichen Weg zu machen; es braucht immer wieder göttlichen Zuspruch und Trost, damit sie unterwegs nicht ermattet, und mitunter braucht es sogar ein unsanftes Aufrütteln, eine harsche Belehrung, um den Ernst der Lage zu begreifen.



Lehrender Jesus – Fresko einer Mönchszelle in San Marco

Freilich, eine solche Wirkkraft kann sich nicht entfalten, wenn wir die Texte nur rasch und oberflächlich lesen. Die Botschaften müssen auch in das Innere der Seele eindringen und Aufnahme finden können. Deswegen drängt Bernhard darauf, dass der persönlichen Lesung immer auch die Betrachtung folgt. Wenn die benediktinische Tradition diesen Vorgang als „*Ruminatio*“, als „*Wiederkäuen*“, bezeichnet, so will sie damit ausdrücken, dass wir die Worte Gottes nicht gleich verdauen können, sondern sie – wie Kühe das Gras – immer wieder in uns hochsteigen lassen und zerkleinern müssen, bis sie bekömmlich sind. Dieses „*Wiederkäuen*“ ist vor allem ein Forschen nach dem Sinn der Aussagen, nach der Bedeutung für die eigene konkrete Lebenssituation. Doch auch vom Erkennen zur praktischen Umsetzung ist es oft noch ein weiter Weg! Deshalb – so die Empfehlung vieler geistlicher Autoren – soll die Betrachtung letztlich in das Gebet münden. Der Gottsucher soll sich für das weitere Tun den göttlichen Beistand erbitten.

Wir sehen, das Gebet steht nicht isoliert. Ganz im Gegenteil, es ist wie ein unverzichtbares Rädchen in ein noch größeres Räderwerk eines Getriebes eingebunden. Bernhard fasst das schön zusammen, wenn er sagt: „*Was also die Rede [über Gott] nicht erklärt, sucht die Betrachtung, erwartet das Gebet, verdient das Leben, erlangt die Reinheit.*“

#### **Vier Stufen des Gebets**

Im letzten Abschnitt unserer Betrachtung wollen wir uns mit einem weiteren Aspekt befassen, der die Komplexität und damit auch den langen Weg des Gebets bis hin zur Erfahrung der Freude an Gottes Gegenwart verdeutlicht. Denn das Gebet will nicht nur durch Lesung und Betrachtung ergänzt werden; es macht auch in sich selbst eine lange Entwicklung durch.

Bernhard weiß in seinen Sentenzen vier Stufen zu unterscheiden: *„Zuerst betet der Anfänger, aus der Schlinge böser Gewohnheiten befreit zu werden. Dann wird er mutig und bittet um die Vergebung der Sünden. Nach der Vergebung gewinnt er neue Zuversicht und erbittet von Gott die Kraft zu einem guten Leben. Jetzt betet er auch für die anderen. Schließlich wird er so vertraut mit Gott, dass er bei jedem Gebetsanliegen eher Dank sagt als bittet.“*

Man könnte auch sagen: Zu Beginn des geistlichen Lebens steht die Erkenntnis, ja das Erschrecken, in welche Abhängigkeiten die Seele geraten ist. Man wollte Gutes und tat doch das Böse. Obwohl der Mensch das Übel erkennt, kann er sich jedoch nicht von heute auf morgen verändern. Er fällt immer wieder in seine alten Gewohnheiten zurück. Deswegen ist das Beten der ersten Stufe auf die Rettung aus diesen tödlichen Schlingen gerichtet und oft von Scham begleitet. In dieser frühen Phase, so Bernhard, suchen wir *„Gott nicht als Bräutigam, sondern als Arzt“*. Wir haben keine *„Umarmungen und Küsse [zu erwarten], sondern Heilmittel für die Wunden, Öle und Salben.“*



Weinender Dominikus – Detail eines Freskos in San Marco

Im zweiten Schritt wird dem Suchenden bewusst, wie viel Schuld er selbst an seiner misslichen Lage trägt und er fleht um Vergebung. Ein solches Bitten ist vor allem von Aufrichtigkeit geprägt. Bernhard verwendet dafür wieder das Bild eines Arztbesuches. Der Beter *„legt ein Bekenntnis ab und entblößt die ganze Wunde vor dem Arzt, um geheilt zu werden.“*

Der Reumütige richtet schließlich sein Leben neu aus und bittet dabei um Gottes Beistand. Das Gebet weitet sich im Lauf der Zeit *„und der Mensch betet für sich und die anderen“*.

Auf der vierten Stufe werden die eigenen Anliegen immer bedeutungsloser und eine nie gekannte Zufriedenheit durchformt die Gesinnung. So wandelt sich Gebet zum Ausdruck wirklich empfundener Dankbarkeit, zu einer Liebeserklärung an den, der alles bewirkte. Bernhard schreibt: *„Das vierte Gebet wird in der Gesinnung der Hingabe dargebracht. Nun vertraut der Mensch in seiner großen Liebe zu Gott, dass ihm das gehört, worum er früher gebetet hat.“*

Durch Bernhards Lehre von den vier Stufen des Gebets wird deutlich: Beten und menschliches Reifen, Beten und Heilung sind eng miteinander verbunden. Ja, sie sind derart miteinander verknüpft, dass wir sie im geistlichen Leben als eine Art Strickleiter nutzen können, die immer weiter hinauf zu Gott führen will.

Mancher wird sich an dieser Stelle fragen, wie es wohl gelingen kann, nicht nur sporadisch, sondern regelmäßig Zeit fürs Lesen, Betrachten und Beten aufzubringen. Hier hilft ein Blick auf die Erfahrung vieler, die ihr Leben durch mehr Bewegung oder gesunde Ernährung umgestellt haben. Sie bezeugen alle: Man muss nur beginnen und die ersten Wochen trotz aller Widerstände dranbleiben! Mit der Zeit wird das Neue zur Gewohnheit. Mehr noch: Es wird zu einem wahren Bedürfnis. Musste man sich zum Beispiel anfangs zu mehr Bewegung mühsam aufraffen, spürt man später auf einmal Freude daran und kann sich ein Leben ohne die neue Gewohnheit nicht mehr vorstellen. Das Gleiche gilt auch für das geistliche Leben: Anfangen und dranbleiben!