

Ralf Huning SVD

P. Dr. Ralf Huning SVD ist Steyler Missionar. Nach Tätigkeiten in der Erwachsenenbildung, Pfarrseelsorge und Ordensleitung wirkt er heute als Seelsorger und Geistlicher Begleiter an der „Autobahn- und Radwegekirche St. Paul“ in Wittlich (Bistum Trier). Ausführlicher mit dem Thema Gebet beschäftigt er sich in dem Buch „Ich muss nicht beten können“, das im Frühjahr 2019 im Echter Verlag erscheint.



Ralf Huning SVD

Planlose Zielstrebigkeit*

Erfahrungen mit dem kontemplativen Gebet

Beten gehört zu meinem Leben seit frühester Kindheit dazu. Als ich mich vor dreißig Jahren der Ordensgemeinschaft der Steyler Missionare anschloss, wurde mein Beten intensiver und bekam durch das Erlernen bestimmter Gebetsweisen auch eine stärkere formale Prägung. Seit ich jedoch vor einigen Jahren begann, meiner Sehnsucht nach einer engeren Beziehung zu Gott immer mehr Raum zu geben, hat sich mein Beten weiter verändert. Eine wichtige Rolle in diesem Veränderungsprozess spielten mehrere karmelitanische und ignatianische Exerzitien von unterschiedlicher Dauer, erst fünf Tage, dann zehn, dann dreißig. Ich machte dabei bewegende Erfahrungen, die teils beglückend, teils schmerzhaft waren. Ich begegnete nicht nur Gott, sondern auch mir selbst, meinen Verwundungen, Ängsten und Verhärtungen. Damit solche Exerzitien fruchtbar werden können, ist es wichtig, dass der Exerzitant sich ganz auf die

vorgegebenen Übungen und Methoden einlässt. Das ist mir nie schwer gefallen. Ich spürte jedoch deutlich, dass ich nach den Exerzitien nicht einfach die bisher praktizierten Gebetsweisen fortsetzen konnte.

Das Geschenk innerer Freiheit

Eine wichtige Frucht meiner geistlichen Reifung war das Geschenk einer großen inneren Freiheit, auch gegenüber erlernten und in meiner Gemeinschaft anerkannten Gebetsformen. Ich begann, stärker auf die Stimme in mir zu hören, die mich immer mehr in die Stille rief und mich auf einen Weg zu machen, von dem ich keine Vorstellung hatte, wohin er mich führen würde. Derzeit darf ich an einer „Autobahn- und Radwegekirche“ tätig sein, wo ich kontemplatives Beten und missionarische Seelsorge in erfüllender Weise miteinander verbinden kann. Ich fühle mich dabei

weiter der missionarisch-aktiven Ausrichtung meiner Ordensgemeinschaft verpflichtet, lebe jedoch allein und sehe in langen Zeiten des betenden Verweilens in der Stille den Schwerpunkt meines Tagesablaufs. Welche Formen mein Beten und mein pastoraler Dienst an diesem Ort haben würden, hatte ich bei meinem Kommen nicht festgelegt. Ich habe auch jetzt noch keine fest umrissene Tagesordnung. Ich spürte immer deutlicher, dass ich all meine Konzepte über Bord werfen sollte. Denn ich erkannte, wie sehr sie von dem Bemühen geprägt waren, etwas Vorzeigbares zu leisten, um so mir und anderen die Nützlichkeit meines Tuns aufzeigen zu können. Ich lernte anzunehmen, dass mein Beten und mein seelsorgliches Handeln in keinerlei Hinsicht etwas „bringen muss“. Im intensiven Hören auf das, was ich in mir und in der Begegnung mit Menschen wahrnehme, versuche ich immer wieder neu herauszufinden, welchen Weg ich gehen soll. In der Auseinandersetzung mit Schriften geistlicher Autoren aus Vergangenheit und Gegenwart erkenne ich viele Schritte wieder, die ich auf meinem Weg bisher gegangen bin. Ich fühle mich aber keiner bestimmten Methode oder Schule verpflichtet. In der regelmäßigen geistlichen Begleitung versuche ich in Worte zu fassen, was ich auf dem Weg erfahre, um dadurch entschiedener und zielgerichteter weitergehen zu können. Oft greife ich dazu auf biblische Bilder zurück und auf eigene Erfahrungen, die mir zu Gleichnissen geworden sind. Manches davon ist in diesen Beitrag eingegangen. Ich gebe darin Zeugnis von etwas, was an mir und mit mir geschieht. Ich verstehe mich nicht als Lehrer einer bestimmten

Gebetsmethode. Der folgende Text erscheint mir selbst wie ein meditierendes Umkreisen von etwas, was sich meinem verstehenden und begreifenden Zugriff immer wieder entzieht.

Das Entscheidende geschieht wie von selbst

In dem paradoxen Ausdruck der „planlosen Zielstrebigkeit“ finde ich derzeit am besten wiedergegeben, was mein Beten charakterisiert. Was ich darunter verstehe, drückt sehr schön ein kleines Gleichnis aus, mit dem Jesus das Kommen des Reiches Gottes zu beschreiben versucht. Es sei wie bei einem Bauern, der Samenkörner auf seinen Acker austreut (vgl. Mk 4,26-29). Und dann könne er nichts weiter tun, als auf die Ernte zu warten. Er schlafe und stehe wieder auf und die Saat gehe auf und wachse. „Von selbst“ („automatä“ im Griechischen) bringe die Erde Frucht und der Bauer wisse nicht, wie das geschieht.

Es ist ein zielgerichtetes Handeln, von dem Jesus da erzählt. Der Bauer hat eine bestimmte Erwartung, wenn er die Saat auf seinen Feldern ausbringt. Aber wie das Ziel erreicht wird, entzieht sich seinem Können, ja sogar seinem Begreifen. „Er weiß nicht, wie“ es geschieht, betont Jesus. Der Bauer greift nicht aktiv in das Geschehen ein, aber er beobachtet, wie sich die Saat entwickelt, wie sich zuerst Halme bilden, dann Ähren, dann das volle Korn, bis schließlich der Moment kommt, an dem sein aktives Handeln wieder erforderlich ist, die Ernte.

Bei Predigern sind Symbolgeschichten beliebt, die von ungeduldigen Bauern erzählen, die an den Halmen ziehen, um

ihr Wachstum zu beschleunigen und die dadurch nur alles zerstören. Ihr Verhalten erscheint lächerlich, aber ich muss zugeben, dass ich darin meine langjährige Gebetspraxis gut widergespiegelt finde. Ich habe mich nach Kräften bemüht, mein Beten fruchtbar werden zu lassen und musste irgendwann einsehen, dass dieses Bemühen mich sogar vom Ziel fortführen kann. Wenn ich mich besonders stark anstrenge und konzentriere, verkrampfe ich. Entscheidend wurde für mich der Moment, als ich annehmen konnte, dass ich selbst unfähig bin, durch mein Beten das zu erreichen, was ich ersehne. Trotzdem betete ich weiter, denn ich nahm gleichzeitig sehr deutlich wahr, dass es in mir eine starke Sehnsucht gibt, mit Gott in Beziehung zu treten. Und ich begann zu ahnen, dass auch diese Sehnsucht nicht etwas von mir Gemachtes ist, sondern mehr ein Echo auf Gottes Wirken an mir. Damals veränderte sich mein Beten grundlegend. Ich begann zu verstehen, dass es beides braucht: Die Sehnsucht, an ein Ziel zu gelangen, aber auch die Gelassenheit im Hinblick auf Art und Länge des Weges, der zu diesem Ziel führt.

Eine befreiende Erkenntnis: Ich kann nicht beten

Ich kann nicht beten. Damit meine ich nicht eine Unfähigkeit, an Gebetsritualen meiner Gemeinschaft teilzunehmen oder persönlich Gebetsworte zu sprechen. Ich meine damit die Einsicht, dass ich beim Beten nicht so handeln kann, wie ich das in anderen Lebensbereichen tue. Wenn ich tätig werde, Kraft und Anstrengung für etwas einsetze, dann tue ich das in der unausgesprochenen

Annahme, dass mein Handeln eine bestimmte Wirkung hervorrufen wird. Die Wirkung, die ich mir vom Beten erhoffe, ist eine spürbare Beziehung zu Gott. Für mich ist Beten eine Form der Kontaktaufnahme und Beziehungspflege. War es einer egozentrischen Grundhaltung geschuldet, dass ich mich beim Beten als aktiv Handelnder erleben wollte? Oder hatte es damit zu tun, dass ich nicht wirklich erwartete, dass Gott bei meinem Beten der Aktive sein würde? Großen Einfluss auf mein Vorgehen hatte sicher das Vorbild anderer Beter. Ich habe mich angestrengt, weil ich überzeugt war, so vorgehen zu müssen. Die Konstitutionen meiner Ordensgemeinschaft machen ziemlich konkrete Vorgaben für das regelmäßige persönliche und gemeinschaftliche Gebet. Und vor der Priesterweihe musste ich dem Bischof versprechen, auf eine ganz bestimmte Weise mehrmals am Tag zu beten. Ich habe versucht, meinem Versprechen treu zu sein, nahm aber auch deutlich Widerstände wahr. Wenn ich betete, besonders bei den gemeinschaftlichen Gebeten, dann hatte ich oft das Empfinden, ins Leere hinein zu beten. Und das empfand ich als wenig lohnenswert. Ich wollte nicht leere Rituale vollziehen. Ich wollte nicht länger Bitten und Lobbezeugungen an einen unbekanntem Adressaten schicken. Es gab zwar gelegentlich auch berührende Erfahrungen bei Gottesdiensten und Gebeten, die mich neu zum Beten motivierten. Aber der Gebetsalltag war eher trocken, fühlte sich nach Arbeit und Routine an. „Müsste das nicht anders sein?“, fragte ich mich, wenn ich las, wie Jesus betete. Er lebte ganz aus einer für ihn erfahrbaren liebenden Beziehung zum himmlischen Vater. „Warum

machst Du es uns so schwer?“, fragte ich Gott. „Ich kann Dich nicht sehen, nicht hören, nicht betasten, nicht riechen, nicht schmecken. Ich möchte keine Gebete sprechen, bei denen ich das Gefühl habe, nur ein langes Selbstgespräch zu führen. Ich möchte Dir auch nicht aus Pflichtgefühl Gebetstexte vorlesen oder Bitten vortragen, an deren Erfüllung ich selbst nicht recht glauben kann. Ich habe eine Bitte, die mir ganz wichtig ist: Ich möchte durch meine Weise zu beten auf keinen Fall verhindern, dass auch Du zu Wort kommst. Und ich würde es gerne auf irgendeine Weise wahrnehmen können, wenn Du Dich mitteilst.“

Autoreninfo

s. gedrucktes Heft

Ich habe mich beim Beten angestrengt und hatte doch immer mehr das Gefühl des Scheiterns. Es hat lange gedauert, bis ich mir dessen bewusst wurde. Ich erwartete lange von meiner Gemeinschaft, dass sie mich tragen würde. Umso größer war die Enttäuschung, als ich in einer kleinen Lokalgemeinschaft lebte, in der wegen der Vielzahl der pastoralen Aktivitäten der Mitbrüder das gemeinschaftliche Gebet auf ein Minimum reduziert wurde. Ich war auf mich selbst zurückgeworfen bei meinem Beten. Es war eine Befreiung, als ich mir ehrlich eingestehen konnte: „So

funktioniert das nicht!“ Als ich kapituliert. Noch größer war die Befreiung, als ich dann endlich begriff: Ich muss gar nicht beten können! Seit ich das weiß, bete ich anders. Seitdem habe ich große Freude am Gebet. Erst als ich wirklich mit voller Überzeugung Gott sagen konnte, dass ich Sehnsucht nach ihm verspüre, aber durch mein aktives Beten keinen Kontakt zu ihm herstellen kann, entdeckte ich, dass das gar kein Problem ist. Was ich als Kapitulation empfand, stellte sich als großer Segen heraus. Ich hörte auf, Gebete zu machen und fing an zu beten.

Der Geist tritt für uns ein – auf seine Weise

Als ich über meine neuen Gebetserfahrungen reflektierte, entdeckte ich erst, dass ich nicht der einzige engagierte Christ bin, der nicht beten kann. Der Apostel Paulus konnte auch nicht beten, obwohl er ein ganz besonders inniges Verhältnis zu Jesus Christus hatte, so dass er sogar von sich sagen konnte, nicht mehr er selbst lebe, sondern Christus lebe in ihm (vgl. Gal 2,20). Und er behauptete sogar, dass es beim Gebet eigentlich allen so ginge wie ihm selbst. „Wir wissen nicht, worum wir in rechter Weise beten sollen“, schrieb er der Gemeinde in Rom (vgl. Röm 8,26-27). Er kannte die Leute dort noch gar nicht! Er behauptete einfach, ihnen ginge es ganz bestimmt genauso wie ihm selbst. Mit dem richtigen Beten bekämen sie das einfach nicht hin. Ihre Unfähigkeit zeige sich nicht erst in der Wirkungslosigkeit, sondern bereits in der angemessenen Gebetsabsicht. Paulus schrieb das nicht, um die Gemeinde zu entmutigen. Denn im gleichen Satz zeigte er die Lö-

sung des Problems auf: „Der Geist nimmt sich unserer Schwachheit an.“ Wir haben also einen himmlischen Helfer. Aber es ist jetzt nicht so, dass der Geist uns einfach die richtigen Gebetsworte eingeben würde. „Der Geist selber tritt jedoch für uns ein mit Seufzen, das wir nicht in Worte fassen können.“ Der Geist seufzt. Irgendwelche Laute also gibt er von sich. Klar als Gebet zu erkennen ist das sicher nicht. Aber auch das war für Paulus kein Problem. Denn er war überzeugt, dass der, an den sich dieses Gebet richtet, diese Art des Betens versteht: „Gott, der die Herzen erforscht, weiß, was die Absicht des Geistes ist: Er tritt so, wie Gott es will, für die Heiligen ein.“ Die „Heiligen“ sind für Paulus übrigens nicht die Superchristen, eine spirituelle Elite, sondern alle, die von Gott zum Glauben berufen sind. „Ich kann nicht beten.“ Weil mir diese Einsicht so wichtig geworden ist, erinnere ich mich seit einigen Jahren jedes Mal ganz bewusst daran, wenn ich mir Zeit für Meditation oder stilles Gebet nehme. Ich weiß, es gibt keine Methode, mit der ich sicher das erreichen könnte, was ich ersehne. Wichtig ist mir allerdings, jede Gebetszeit mit einem Gebet zum Heiligen Geist zu beginnen. Ich formuliere es bewusst als Bitte und als Einladung. „Ich würde mich freuen, wenn du für mich betest! Du weißt ja besser als ich, dass ich das nicht kann. Aber es geschehe so, wie Du es willst.“ Diese Bitte empfinde ich als sehr entlastend, denn ich bin überzeugt: Der Geist lässt mich nicht im Stich. Er betet. Aber auf seine Weise. Anders als das, was ich bisher für ein „richtiges Gebet“ hielt. Meine Vorstellungen von dem, was man als „Gebet“ bezeichnen kann, kommen mir immer wieder in die Quere. Sie we-

cken in mir eine bange Frage: „Kann man das eigentlich Beten nennen, was ich da gerade gemacht habe?“ „Meditation“ ist da schon ein unverdächtiger Begriff. Aber ich spreche lieber von „Gebet“, weil ich damit sagen will, dass ich mich auf ein „Du“ hin ausrichte. Was ich sicher sagen kann: Ich fühle mich oft sehr wohl bei meiner Weise des Betens und Meditierens. Seit ich verstanden habe, dass es beim Beten auf mein eigenes Bemühen nicht ankommt, dauern meine Gebetszeiten auch viel länger als früher. Das hat sicher damit zu tun, dass ich Beten nicht länger als anstrengend und ermüdend empfinde. Ganz im Gegenteil fühle ich mich dadurch oft erfrischt und voller Kraft.

Beten verändert

Beim heiligen Paulus habe ich gelernt, auf solche Wirkungen des Betens zu achten. Er schrieb an die Christen in seinen Gemeinden, man könne an sich selbst merken, ob der Heilige Geist wirke oder nicht. „Wo der Geist des Herrn wirkt, da ist Freiheit“ (2 Kor 3,17), so steht es in einem der Briefe, die Paulus an die Gemeinde in Korinth schrieb. Und gegenüber den Christen in Galatien sprach er von „Früchten des Geistes“, die sich in unserem Leben zeigten: „Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung“ (Gal 5,22-23). Ich begriff: Ich sollte es machen wie der Bauer in dem Gleichnis Jesu, von dem ich eingangs erzählte (vgl. Mk 4,26-29). Er stellt seinen Acker zur Verfügung, streut die Saat aus und geht dann schlafen. Wieder wachgeworden nimmt er wahr, was geschieht und wartet auf den Moment, wenn die Früchte reif gewor-



den sind. Denn bei der Ernte ist seine Aktivität wieder gefragt.

Wenn ich staunend wahrnehmen darf, dass mich mein Beten und Meditieren freier, liebender, froher, geduldiger und gütiger macht, dann weiß ich, dass der Geist tatsächlich in mir wirkt. Ich bete nicht deshalb, um mich dadurch gleichsam selbst zu vervollkommen, aber ich versuche, diese Früchte nicht zu übersehen. Dankbar für das, was ich wahrnehme, versuche ich, auf dem Acker meines Lebens „Früchte zu ernten“ und durch meinen seelsorglichen Dienst anderen Menschen zur Verfügung zu stellen. Ich staune über das Wirken des Geistes und frage mich, ob vielleicht schon meine Sehnsucht nach gelingendem Gebet, mein Seufzen darüber, dass mein Gebet oft so mühsam und trocken war, ein Ausdruck des Betens des Geistes in mir war?

Beten in einer Kultur der Machbarkeit

Vielleicht fragen Sie sich, warum ich so viel Aufheben um die Erkenntnis mache, nicht selbst Früchte meines Betens hervorbringen zu können. Steht das nicht in jedem spirituellen Handbuch, dass man das nicht machen kann? Dass das Gelingen des Gebets letztlich immer Gabe Gottes ist, freies Geschenk? Natürlich hatte ich das auch schon gehört. Ich habe deshalb auch in meinen Gebeten immer wieder um dieses Geschenk gebeten. Aber auch wenn man mit schönen Worten solche Bitten ausspricht, lebt man nicht automatisch in einer empfangsbereiten Haltung. Ich zumindest benötigte dafür einen längeren Prozess innerer Verwandlung. Unser Leben in Deutschland ist von einer Kultur der Machbarkeit geprägt.

Dies hat großen Einfluss auf unser Beten. Meine familiäre Erziehung und auch die Schulbildung leiteten mich dazu an, die Dinge, die mir aufgetragen wurden, mit ernsthaftem Bemühen selbst in die Hand zu nehmen. Die Hände in den Schoß legen und darauf warten, dass mir das Ersehnte einfach geschenkt wird? Ich kann mich nicht erinnern, dass mir das jemals als Grundhaltung vermittelt worden wäre. Im Gegenteil prägte man mir immer wieder das Bewusstsein ein, dass das Gelingen wichtiger Dinge vor allem davon abhängt, dass ich mich auch dafür anstrenge. Auch beim Beten war das so. „Hast du auch dein Abendgebet gesprochen?“ „Fang noch nicht mit dem Essen an, erst wird gebetet!“ Ich habe mich darum redlich bemüht, ein fleißiger Beter zu werden.

Es fällt mir nicht leicht zuzugeben, dass ich etwas trotz besten Bemühens nicht kann. Allerdings machte ich eine solche Erfahrung bereits in meiner Schulzeit immer wieder im Sportunterricht. Es war beschämend und erniedrigend, wenn ich bei den Übungen am Barren versagte oder wenn es mir bei den jährlichen „Bundesjugendspielen“ trotz großer Anstrengung nicht gelang, so weit zu springen, den Ball zu schleudern oder die Kugel zu stoßen, wie ich das laut Anforderungsprofil hätte können müssen. Heute weiß ich, warum das so war. Die Ursache war nicht meine völlige Unsportlichkeit. Ich bin vielmehr sehr schnell gewachsen und vermochte es lange nicht, meinen sich ständig verändernden Körper gut zu koordinieren. Bei Sportarten, bei denen es auf Ausdauer ankam, erzielte ich gute Resultate. Doch gewöhnlich wurden im Sportunterricht gerade die Dis-

ziplinen eingeübt, bei denen es auf koordinierte Bewegungen ankam. Jetzt im Rückblick auf die damalige Zeit fällt mir eine Parallelität zu meinem geistlichen Leben auf. In den Zeiten, in denen ich innerlich besonders schnell gewachsen bin, fiel es mir auch sehr schwer, auf koordinierte Weise Gebetsübungen zu vollziehen. Es fiel mir leichter, mehrere Stunden schweigend am Ufer eines kleinen Sees zu sitzen, als ein kurzes liturgisches Gebetsritual zu vollziehen.

Eine wegweisende Erfahrung

Außer der erniedrigenden Erfahrungen im Sportunterricht blieb mir in meiner Jugend die Erfahrung des Versagens erspart. Das erste Mal, dass ich zugeben musste, etwas wirklich nicht zu können, war, als ich versuchte mit dem Rauchen aufzuhören. Ich hatte bereits in meiner Jugend damit angefangen und war mit der Zeit ein immer stärkerer Raucher geworden. Ich empfand das Rauchen lange Zeit als sehr wohltuend. Es war ein verbindendes Moment im Zusammensein mit meinen Freundinnen und Freunden. Es half mir, „Dampf abzulassen“ und schenkte mir in meinem Alltag immer wieder Unterbrechungen. Doch mit den Jahren spürte ich immer deutlicher die negativen Auswirkungen des Rauchens, ich fühlte mich abhängig und unfrei. Deshalb entschloss ich mich, mit dem Rauchen aufzuhören. Weil ich ziemlich willensstark bin, fiel mir das Aufhören niemals schwer. Aber ich wurde immer wieder rückfällig – nach einigen Wochen, Monaten oder sogar einem ganzen Jahr der Abstinenz. Ich spürte, wie tief das Rauchen in meinem Unterbewusstsein verankert war. Drei Jahre lang versuchte ich, von der

Sucht loszukommen. Ich fühlte mich beschämt und erniedrigt, weil es mir nicht gelang. Immer wieder hörte ich von anderen Menschen, die angeblich mühelos von einem Tag auf den anderen das Rauchen aufgegeben hatten. Ich aber kämpfte mit der Sucht und mit meinem inneren Ärger über mein eigenes Unvermögen. Nach drei Jahren des Aufhörens und Rückfälligwerdens war ich dann an dem Punkt angelangt, dass ich nicht mehr weiter wollte. Ich akzeptierte mein Scheitern. „Und wenn auch alle anderen das Rauchen aufgeben können, ich kann es offensichtlich nicht! Ich muss es zugeben: Die Sucht ist stärker als ich. Dann ist es eben so. Aber ich möchte trotzdem meine Gesundheit nicht weiter schädigen. Ist nicht jeder Tag, an dem ich nicht rauche, ein Gewinn?“, fragte ich mich selbst. Ein Gewinn für die Gesundheit und für meinen Geldbeutel. Also entschloss ich mich, wenigstens tageweise das Rauchen zu lassen. Ich erwartete nicht mehr, dass ich für immer davon loskommen müsste. „Nur für heute“, sagte ich mir, „einen Tag müsste ich doch durchhalten können“. Ich trug das Anliegen auch im Gebet vor Gott. „Hilf mir, den heutigen Tag ohne Verlangen nach einer Zigarette auszukommen. Nur für heute, mehr will ich gar nicht. Es ist nicht nötig, dass ich für immer ein Nichtraucher werde. Ich weiß ja, dass ich das nicht schaffe. Aber wenn ich heute ohne Zigarette leben könnte, wäre das großartig.“ Aus einem Tag wurde eine Woche, aus einer Woche ein Monat und nach einem Jahr bemerkte ich staunend, dass ich immer noch nicht wieder rückfällig geworden war. Ab dem Moment, an dem ich den selbst erzeugten Leistungsdruck von mir ge-

nommen hatte und akzeptierte, dass die Sucht stärker war als mein guter Wille, war es möglich geworden, ohne das Rauchen auszukommen.

Diese Erfahrung war wegweisend für mein weiteres Leben. Ich entdeckte erst später, dass ich dieselbe Entscheidung getroffen hatte, die auch die „Anonymen Alkoholiker“ für den wichtigsten Schritt heraus aus der Sucht halten. Nun ist das Gebet ja keine Abhängigkeit, von der man sich befreien müsste. Es ist im Gegenteil ein sich hineinnehmen lassen in eine Beziehung, durch die uns Freiheit, Lebendigkeit und Liebe geschenkt werden. Aber auch diese Beziehung können wir uns nicht erobern. Wir können sie uns aber schenken lassen. Dazu müssen jedoch die Hände leer sein, um empfangen zu können. Es braucht Demut und das Bewusstsein der eigenen Bedürftigkeit, um wirklich in dem Bewusstsein zu beten, dass das Gelingen des Gebets ganz von jemand anderem abhängt. Das Schöne aber ist: Dieser andere tut nichts lieber als uns zu beschenken. Er wartet sehnsüchtig darauf, dass er in unserem Gebet zu Wort kommen kann. Auf seine Weise. Ich kann nicht beten – ich muss es auch nicht können. Gott sei Dank!

Dem Heiligen Geist Raum schaffen

Wenn es stimmt, was Paulus behauptet, dass eigentlich alle nicht richtig beten können und sich deshalb dem Heiligen Geist anvertrauen sollten, der für sie eintritt, dann stellt sich die Frage, worin unser eigener Beitrag beim Beten eigentlich besteht. Geht es vielleicht darum, wie es in einigen östlichen Meditationsrichtungen praktiziert wird,

bewusst nichts zu machen? Nichts zu denken, nichts zu fühlen, nichts zu wollen? Viele Menschen machen gute Erfahrungen damit. Ich selbst habe erst nach vielem Üben gemerkt, dass es auch hier auf die innere Haltung ankommt. Auch das Bemühen um die Freiheit von Gedanken und Wünschen kann ein Machen sein. Weil ich mich so sehr bemühte, zum gewünschten Ergebnis zu kommen, war es für mich oft sehr anstrengend, den Sturm der Gedanken zu stillen oder die eigenen Wünsche aufzugeben.

Erst als ich wirklich akzeptierte, dass ich nicht beten kann und auch durch das jahrelange Üben ausgeklügelter Methoden Gott nicht herbeizuzwingen ist, gab es eine Veränderung. Wenn mich heute die Frage überkommt, was ich jetzt eigentlich machen soll in dieser Zeit des Gebetes, sage ich zu mir selbst: „Ich brauche jetzt nichts Besonderes zu denken – auf meine frommen Gedanken kommt es nicht an. Ich brauche aber auch das Denken nicht zu unterbinden. Ich muss auch keine besonderen Gefühle haben, um zu wissen, dass Gott da ist. Aber ich brauche meine Gefühle auch nicht zu unterdrücken, sondern kann alles anschauen, was sich zeigt, ohne daran festzuhalten. Aha. So ist das also. Diese Gedanken zeigen sich. Diese Wünsche und Sehnsüchte melden sich zu Wort. Ich weiß: Ich darf einfach da sein, so wie ich bin. Ich möchte jetzt vor allem eins: meiner Sehnsucht nach Gott Raum geben. Und ich wage zu glauben, dass auch Gott Sehnsucht hat nach mir.“ Um noch einmal auf das Gleichnis Jesu zurückzukommen: Meine Aktivität besteht darin, den Acker zur Verfügung zu stellen und den Samen auszustreuen. Ich nehme mir Zeit für das Gebet und

bitte darum, empfänglich zu werden für das Wirken des Heiligen Geistes.

In der christlichen Überlieferung wird der Heilige Geist meist mit einem Vogel verglichen. Wer schon einmal bewusst versucht hat, einen scheuen Vogel zu beobachten, der weiß: Man kann so ein Tier nicht herbeizwingen. Man ist davon abhängig, dass es sich zeigt. Das Einzige, was man tun kann ist: An Orte gehen, wo andere oder man selbst diesem Vogel bereits begegnet sind. Sich bemühen, den Vogel nicht durch das eigene unruhige Verhalten zu verscheuchen. Und selbst aufmerksam sein für sein Erscheinen, mit wachen Sinnen seine Gegenwart wahrnehmen, sich an seiner Schönheit erfreuen. Ist es so auch mit dem Heiligen Geist? Mit dem Zulassen seines Betens in uns?

„Nicht müde werden / sondern dem Wunder / leise / wie einem Vogel / die Hand hinhalten“, heißt es in einem Gedicht von Hilde Domin (1909-2006). Mir gefällt dieses Bild. Dem Wunder des Heiligen Geistes in mir die Hand hinhalten. Ihm mit meiner Sehnsucht gleichsam etwas Futter geben. Zulassen, dass er sich auf meine Hand setzt. Oder auf die Schulter. Ihn nicht durch meine Unruhe verscheuchen.

Planlose Zielstrebigkeit

Es war für mich lange Zeit verwirrend, dass mir mein kontemplatives Beten als planlos und anarchisch vorkam. Inzwischen sehe ich, dass ich zu festgefügte Vorstellungen davon hatte, was Beten ist und was nicht und dass diese Vorstellungen mich beim Beten behinderten. Es gibt viele verschiedene Weisen zu beten. Die Frage, wie man „richtig betet“ scheint mir falsch gestellt. Für

mich lautet die entscheidende Frage: „Was bringt Frucht?“ Mit der Zeit wurde ich auch aufmerksamer dafür, wie festgefügt meine Vorstellungen waren von dem, an den sich mein Beten richtet. Je mehr ich meine eigenen Konzepte im Hinblick auf Form und Inhalt des Betens loslasse, desto mehr entdecke ich neue Züge im Angesicht dessen, zu dem ich bete. Wie Jakob erwache ich aus dem Schlaf und stammele staunend: „Wirklich, der ICH BIN DA ist an diesem Ort und ich wusste es nicht.“ (Gen 28,16)

Wann bete ich? Nur, wenn ich in der Kirche bin oder in meiner Gebetsecke sitze? Ich finde mein Beten sehr gut beschrieben in Worten der Heiligen Teresa von Avila. Sie schrieb: „Inneres Beten ist Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“

Verweilen, Zusammensein – das bedeutet nicht unbedingt, Worte machen zu müssen. Oder irgendeine andere Aktivität zu vollbringen. Das Beisammensein ist das Ziel, in welcher Weise es geschieht, bleibt offen. Wenn ich bei dem bin, der mich liebt, nehme ich Wünsche in mir wahr, wie sie das „Vaterunser-Gebet“ zum Ausdruck bringt: „Dein Name werde geheiligt. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe.“ Wie das geschehen kann, das ist seine Sache. Ich weiß, meine eigenen Vorstellungen und Pläne sind viel zu eng und kurzsichtig. Ich bitte nur darum, dass Gott mir gebe, was ich benötige, um die Wegstrecke dieses Tages bewältigen zu können. Dass er mich befreie von allem, was mich noch bindet und belastet. Dass er mir helfe, mich einfach ihm zu überlassen. Staunend und dankend für das

Wunder, dass mein Beten Früchte bringt, obwohl ich eigentlich nichts tue. Ich weiß nicht, wie das geschieht. Ich denke darüber auch nicht mehr nach. Ich bitte vielmehr darum, als Arbeiter in die Ernte gesandt zu werden, um so mitzuwirken an der Mission Gottes.

Gebet eines Ordenschristen

*Jesus, göttlicher Herr
vor langer Zeit schon
habe ich Dir mein Ja-Wort gegeben
habe versprochen
immer bei Dir zu sein
und ganz für Dich zu leben*

*Doch jeden Tag neu fragst Du mich
ob ich bereit bin, Dir zu folgen
Deine Frage wird mir manchmal lästig
Ich habe es Dir doch längst gesagt
habe Gelübde gemacht*

*die Weihe empfangen
Doch mit liebevollem Lächeln
fragst Du mich erneut
Und heute?
Wirst Du heute mit mir gehen?*

*Die Frage schmerzt
Willst Du mich bloßstellen?
Ja, es stimmt
Ich habe oft anderes im Sinn
als Dich und Dein Reich*

*Doch noch einmal fragst Du mich
und es klingt kein Vorwurf
in Deiner Stimme
Nur für heute
mehr will ich nicht
Nur diese kleine Strecke
sollst du mich begleiten
Kommst du mit?
Machst du mir die Freude?*

* Im Januar 2018 erscheint das Buch „Ich muss nicht beten können“ von Ralf Hunig, in dem die Thematik dieses Artikels vertieft wird. Hier geht es zum Buch: shop.echter.de/ich-muss-nicht-beten-koennen.html

