

Wachstum durch das innere Gebet – Haltungen beim inneren Gebet

## Wachstum durch das innere Gebet

Teil 3 – Haltungen beim inneren Gebet



Am Anfang wollen wir auf die bisher erschienenen Teile zu demselben Thema „Inneres Gebet“ verwiesen, die auch auf unserer Webseite verfügbar sind unter:

<https://www.gebetshaus-hartberg.at/start/seminare-texte-und-vorträge/>

## **Selbsterkenntnis und Selbstannahme**

Bei der heiligen Teresa von Jesus ist Selbsterkenntnis und gesunde Selbstannahme sehr wichtig. Mich selbst so anzunehmen wie ich bin, ist für das innere Gebet sogar essentiell. Das heißt zu erkennen, dass ich von Gott mit meinen Schwächen und Armseligkeiten, Talenten und Stärken, so wie ich bin, bedingungslos geliebt und angenommen bin. Nur wenn ich mich annehme so wie ich bin, ist überhaupt Veränderung in meinem Leben möglich.

Bei manchen Menschen kann man beobachten, wie sie zwar versuchen viel zu beten, oder religiös viel zu leisten, zum Beispiel mehrere Rosenkränze am Tag zu beten, und sich bemühen, fromm zu sein, jedoch nicht geistig wachsen. Dann merken sie in ihrem Leben keine Änderung und werden frustriert, weil sie glauben, dass Gott sie nicht erhört. Bei ihnen existiert dann ein „frommer Überbau“, der aber mit dem eigentlichen, konkreten Lebensalltag nichts zu tun hat. Gott liebt mich nicht so wie ich gerne wäre, oder weil ich viele leiste, oder nur wenn ich besonders brav bin, sondern so wie ich bin. Gott ist in dieser Hinsicht absoluter Realist. Deswegen dürfen wir im inneren Gebet und in unserem Leben so vor Gott hintreten, wie wir sind und mit ihm über alles reden, was wir auf dem Herzen haben. Lassen wir uns nicht von frommen Klischees vereinnahmen, „wie sich ein guter Christ zu verhalten habe und was ein guter Christ zu empfinden habe“. In einem guten Sprichwort heißt es „Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung.“ Änderung bzw. Besserung in meinem Leben, das Gebetsleben eingeschlossen, ist nur möglich wenn ich mich möglichst realistisch selbst erkenne und annehme. Nehmen wir die Armseligkeiten, die Ängste, die negativen Gefühle, die negativen Neigungen und Schwächen die in uns sind an, ohne uns zu verstellen, in der Gewissheit, dass Gott uns schon so angenommen hat wie wir sind und dass er uns helfen kann davon frei zu werden. Das kann für manche von uns bedeuten, dass wir unseren bisherigen „frommen Überbau“, den wir über unser Leben gebaut haben aufgeben müssen, dass wir einsehen müssen, dass wir nicht so „heilig“ sind wie wir es uns eingebildet haben. Doch dieser schmerzhafteste Schritt ist manchmal



notwendig, denn sonst leben wir nicht in der realen Beziehung zu Gott, sondern in unserer selbst aufgebauten, religiösen Scheinwelt. Das kann für manche heißen, ihre Leistungsfrömmigkeit, ihre zum Beispiel vielen Rosenkränze und frommen Gebete, die sie gewohnheitsmäßig und äußerlich brav verrichten, mit denen sie vielleicht versuchen „Gott zufriedenzustellen“, aufzugeben um ihr Leben und ihre Gottesbeziehung einmal bis auf die Knochen tief ehrlich zu betrachten. Vielleicht ist es notwendig, bisherige Gebetsgewohnheiten aufzugeben, um einfach einmal mit einer kurzen, aber regelmäßigen, täglichen Zeit der Stille und auch des mündlichen (am besten gemeinschaftlichen) Gebetes neu zu beginnen, aber diese Gebetszeiten innerlich und ehrlich abzuhalten. Denn vielleicht bin ich noch nicht so weit, viel zu beten, auch wenn ich bisher äußerlich viel gebetet habe. Ja, die Selbsterkenntnis und die Selbstannahme brauchen Mut und Demut, doch der Lohn dafür bleibt nicht aus. Wenn wir uns realistisch selbst betrachten und annehmen wird echte, erfüllende Gottesbeziehung möglich. Wenn ich mich selbst angenommen habe und wenn ich weiß, dass Gott mich so angenommen hat wie ich bin, ja sogar für mich, mit all meinen Schwächen und Sünden sein Leben hingegeben hat - „Denn Christus ist, als wir noch schwach waren, für die zu dieser Zeit noch Gottlosen gestorben. Dabei wird nur schwerlich jemand für einen Gerechten sterben; vielleicht wird er jedoch für einen guten Menschen sein Leben wagen. Gott aber erweist seine Liebe zu uns darin, dass Christus für uns gestorben ist, als wir noch Sünder waren. (Römer 5,6 - 8)“ - werde ich frei und muss mich nicht mehr verstellen. Erst wenn wir uns selbst angenommen haben – und das ist oft ein jahrelanger oder sogar lebenslanger Prozess – werden wir fähig uns Leben zu gestalten und zu ändern – auch unser Gebetsleben, mit Gottes Hilfe. Das heißt jedoch nicht Minderwertigkeitsgefühle zu pflegen, denn in Gottes Augen haben wir einen unendlichen Wert, sondern einfach eine demütige und realistische Selbsteinschätzung zu haben und zu akzeptieren, das wir ohne Gott nichts vermögen. Mehr dazu im folgenden Kapitel:

### **In Demut alles von Gott erwarten**

„In jener Stunde kamen die Jünger zu Jesus und fragten: Wer ist denn im Himmelreich der Größte? Da rief er ein Kind herbei, stellte es in ihre Mitte und sagte: Amen, ich sage euch: Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, werdet ihr nicht in das Himmelreich hineinkommen. Wer sich so klein macht wie dieses Kind, der ist im Himmelreich der Größte.“



(Matthäus 18,1 – 4) Darum geht es auch beim inneren Gebet. Wir dürfen wie kleine Kinder alles von unserem Vater erwarten. Das müssen wir sogar tun, denn aus eigener Kraft vermögen wir nicht tiefer in das Reich Gottes einzutreten, vermögen wir nicht „Frucht zu bringen“. „Bleibt in mir und ich bleibe in euch. Wie die Rebe aus sich keine Frucht bringen kann, sondern nur, wenn sie am Weinstock bleibt, so auch ihr, wenn ihr nicht in mir bleibt. Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und in wem ich bleibe, der bringt reiche Frucht; denn getrennt von mir könnt ihr nichts vollbringen.“ (Johannes 15, 4 – 5)

Das innere Gebet, oder anders gesagt „in Jesus zu bleiben“, ist im christlichen Leben also keine Nebensächlichkei, sondern eine absolute Notwendigkeit und eine Basis, auf der unser weiteres Leben aufgebaut wird. Um Frucht zu bringen, um in die innige Vertrautheit mit Gott zu gelangen, müssen wir uns also von Ihm lieben lassen. „Wie mich der Vater geliebt hat, so habe auch ich euch geliebt. Bleibt in meiner Liebe!“ (Johannes 15,9)

Es geht im inneren Gebet nicht darum, was wir tun, sondern was Gott an uns tut und ob wir unser Herz öffnen um uns von ihm lieben zu lassen. Erkennen wir unsere Schwäche, unsere Armseligkeit vor Gott an, damit er mit seiner Allmacht und seiner Liebe in uns und durch uns wirken kann. Dann gilt für uns die Verheißung Jesu: „Selig, die arm sind vor Gott; denn ihnen gehört das Himmelreich.“ (Matthäus 5,3)

Nehmen wir an, dass wir klein sind vor Gott, nehmen wir vor allem an, dass von ihm wir geliebt sind. So dürfen wir uns in den Armen Jesu ausruhen, wie ein Kind in den Armen seiner Mutter und ihm alles übergeben was zu schwer ist für uns.

Betrachten wir nochmal ein kleines Kind: Es ist ganz und gar ohnmächtig sich selbst zu helfen, es weiß aber ganz genau, dass seine Eltern sich um alles kümmern werden, was es benötigt. Diese Einstellung dürfen wir als Kinder Gottes auch haben, wenn wir innerlich beten und innerlich leben. Außerdem ist das Kind Erbe seiner Eltern. Wir werden teilhaben am großen Reichtum der Liebe Gottes und wir brauchen dazu nicht mehr tun, als uns von ihm damit beschenken zu lassen.

### **Ausdauernd sein und nie aufgeben**

Die heilige Teresa von Jesus ermahnt innere Beter immer wieder zur Ausdauer. Lassen wir uns durch nichts vom inneren Gebet abbringen! Neben der Demut und der Selbstannahme ist die Ausdauer eine der wichtigsten Stützen des inneren Gebetes. Vor allem wenn wir damit



beginnen, die Stille aufzusuchen – und das sollten wir jeden Tag tun – kann es uns sehr schwerfallen beharrlich und ausdauernd zu sein. Wir werden nicht immer gleich „den direkten Draht zu Gott“ finden, wir werden nicht immer Glücksgefühle oder inneren Frieden in uns haben, obwohl der Herr diese auch manchmal schenkt. Seien wir bereit einfach in der Stille Gott zu suchen und anzunehmen, was er uns schenkt, ob wir es nun verspüren oder nicht, denn er schenkt uns immer etwas. Gott weiß immer am besten, was wir im Moment brauchen und was uns letztendlich am meisten nützt. Manchmal lasst Gott es zu, dass wir abgelenkt sind oder dass wir uns einfach nicht auf Gott konzentrieren können. Wenn es uns auffällt, dass wir auf diese Weise abgelenkt sind, so schreibt die heilige Teresa, ist es gut, sich sanft wieder Gott zuzuwenden. Das soll nicht mit Gewalt geschehen, ja die Gewalt ist überhaupt laut Teresa im inneren Gebet mehr hinderlich als nützlich. Oft kann es vorkommen, dass wir uns sehr oft auf diese Weise wieder Gott zuwenden müssen. Auch das ist kein Problem, lassen wir uns dadurch nicht entmutigen. Vor allem am Anfang kann es uns auch helfen, ein Kreuz, ein Heiligenbild oder einen Text aus der heiligen Schrift zu Hilfe zu nehmen, um gesammelt bei Gott zu bleiben. Man kann jedoch in den Stufen des inneren Gebetes keine fixen Grenzen setzen, sagt die heilige Teresa. Manche erleben es auf diese Weise, manche auf jene, manche tun sich auf diese Weise leichter, manche auf die andere, manche finden sich schneller darin ein, manche langsamer. Das hängt auch mit unserer Natur und unserer Psyche zusammen. Manchmal ist es auch notwendig die Psyche und die Natur zu stabilisieren, zum Beispiel durch ärztliche Hilfe oder Medikamente, um besser innerlich beten zu können, denn unsere Seele, unser Leib und unsere Psyche bilden eine Einheit und sind nicht voneinander unabhängig. Das heißt jedoch nicht, dass es nicht gewisse Grundpfeiler gibt, die im inneren Gebet für jeden wichtig sind, wie eben die Selbstannahme, die Zeit der Stille, der regelmäßige Empfang der Sakramente, die Demut und die Ausdauer. Benutzen wir keine Ausreden wie „Ich habe keine Zeit“ oder „Ich habe wichtigeres zu tun“ um uns vom Beten abzuhalten, denn für das, was einem wichtig ist hat man Zeit und es gibt nichts wichtigeres in unserem Leben als Gott und die Beziehung zu ihm. Außerdem gilt Jesu Wort für uns: „Sucht aber zuerst sein (Gottes) Reich und seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazugegeben.“ (Matthäus 6,33)