

Wachstum durch das innere Gebet – Erste Formen inneres Betens

## Wachstum durch das innere Gebet

Teil 1 – Erste Formen inneres Betens





## **Sehnsucht nach Glück**

Wir sehnen uns alle nach innerem Frieden, innerer Freude und einem erfüllten Leben. In uns ist diese Sehnsucht nach Glück vorhanden, die ganz tief zu unserem menschlichen Wesen gehört. Wir versuchen diese Sehnsucht durch verschiedenste Mittel zu stillen, sei es durch Religionen, durch Sport, Gesundheit, Beziehungen, Freunde oder indem wir uns auf Wege der Sucht und des Leides begeben.

Doch diese „Quelle lebendigen Wassers“ (vgl. Johannes 4,14), wie Jesus diese Quelle des Glücks für uns bezeichnet, ist in uns selbst zu finden, nicht außerhalb von uns, denn es ist Gott selbst der in uns wohnt! Unsere Aufgabe ist es, aus dieser Quelle zu schöpfen und so schon auf dieser Welt ewiges Leben in Frieden, Freude und Freiheit zu erlangen. Dies ist eine kleine Anleitung für das innere Gebet, für Menschen die sich nach MEHR in ihrem Leben sehnen.

## **Das innere Gebet**

Der Weg zum Glück, der nur wenig bekannt ist, ist der des inneren Gebetes. Die heilige Teresa von Jesus ist eine Spezialistin des inneren Gebetes und so wollen wir uns anschauen, was sie dazu zu sagen hat.

Teresa beschreibt eine innere Burg mit sieben Wohnungen. In dieser Burg finden wir Sicherheit, Geborgenheit, Freiheit und Glück, denn in ihrer Mitte wohnt Gott. Umso tiefer wir in diese Burg vordringen, desto näher kommen wir Gott. Wir befinden uns nun vor der Tür der zweiten Wohnung, welche die Tür zum inneren Gebet ist, die Tür zu großem Reichtum - und sie steht für alle offen.

Das innere Gebet ist ein liebevoller Austausch mit Gott - von Herz zu Herz. Es besitzt umformende Kraft, es aktiviert das natürliche Vermögen und die übernatürliche Kräfte, ist aber nur durch beharrliche Übung erlernbar.

Wir möchten hier erste Formen des inneren Gebets vorstellen, die jeder praktizieren kann, auch wenn er erst wenig oder keine Erfahrung auf diesem Gebiet hat.



## 1. Mündliches Gebet

*Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet. So sollt ihr beten: Unser Vater im Himmel, geheiligt werde dein Name, dein Reich komme, dein Wille geschehe wie im Himmel, so auf der Erde. Gib uns heute das Brot, das wir brauchen! Und erlass uns unsere Schulden, wie auch wir sie unseren Schuldnern erlassen haben! Und führe uns nicht in Versuchung, sondern rette uns vor dem Bösen! (Matthäus 6,7 – 13)*

Die Jünger Jesu wollten beten lernen und Jesus lehrte sie das mündliche Gebet. Das „Vater Unser“ ist das vollkommene Gebet, das jene Bitten enthält, um denen es den Jüngern Jesu gehen soll. Wir beten um das kommen des Reiches Gottes, dass „Friede, Freude und Gerechtigkeit“ (Römer 14,17) ist.

Dabei können wir unseren himmlischen Vater direkt anreden. Gott sucht Beter, die ihn im Geist und in der Wahrheit anbeten und sucht damit ein lebendiges Gebet, das aus dem Herzen kommt.

Das mündliche Gebet wird in erster Linie in versammelter Gemeinschaft gebetet. Teresa sagt: „Das mündliche Gebet, wenn es die Bezeichnung „Gebet“ verdient, dann hat es innerlich zu sein“. Es geht um keine äußere Verpflichtung oder das Wiederholen von Formeln, sondern es soll immer innerlich sein. Es geht auch nicht darum viel zu denken, sondern viel zu lieben und geliebt zu werden!

Diese Form des Gebets ist vor allem für Anfänger sehr geeignet, wir sollen aber in unserem persönlichen Gebetsleben nicht dabei stehenbleiben.



Wachstum durch das innere Gebet – Erste Formen inneres Betens

## 2. Liturgisches Gebet

Das mündliche Gebet erhält einen speziellen Wert, wenn es liturgisches Gebet ist.

Dafür gibt es zwei Gründe:

Das liturgische Gebet bereitet das **heilige Messopfer** vor, den höchsten Ausdruck unserer Gottesverehrung. Man bedient sich dabei der Sprache des heiligen Geistes selbst, nämlich der inspirierten Texte der heiligen Schrift.

Auch weil es das offizielle Gebet der Kirche, **das Gebet des Priestertums Christi in der Kirche** ist, hat es einen besonderen Wert. Wir nehmen durch dasselbe Priestertum daran Teil, das wir in der Taufe empfangen haben.

Das liturgische Gebet umkleidet die heiligen Riten mit Schönheit, belebt sie, lässt aus ihnen machtvoll Gnade aufbrechen, leitet die Gläubigen zum Beten an und macht die gefeierten Glaubensgeheimnisse für sie fassbar. Beim persönlichen Gebet schenkt es die schönsten Texte und gibt uns eine einzigartige Hilfestellung zur Kontemplation.

Manche Heilige wurden beim Liturgischen Gebet so von Gottes Liebe ergriffen, dass sie in Ekstase fielen. Deswegen durfte der heilige Josef von Copertino zum Beispiel beim gemeinsamen Chorgebet der Mönche nicht teilnehmen, weil er durch seine Ekstase den Ablauf störte. Der heilige Phillip Neri musste sich während der Feier der heiligen Messe ablenken um nicht in Ekstase zu fallen.

Lassen wir uns von der Liturgie, den Texten, Psalmen und Gebeten der heiligen Messe ergreifen um so in Beziehung zu dem lebendigen Gott treten.

Neben der heiligen Messe gibt es in der Liturgie das **Stundengebet**, das auch sehr empfehlenswert ist. Anleitungen zum Stundengebet findet man zum Beispiel im Internet; es gibt auch gute Handy Apps dazu.

Auch das liturgische Gebet wird vor allem in der Gemeinschaft mit anderen Menschen gepflegt.



### **3. Meditierendes Lesen**

Nun gehen wir vom gemeinschaftlichen Gebet, vom gesprochenen Gebet schon in Richtung des persönlichen, stillen Gebetes.

Wenn man noch nicht so viel Gnade von Gott empfangen hat, um diesen vertrauten Austausch mit Ihm im persönlichen Gebet zu pflegen, kann es sein dass man während des Gebetes abgelenkt wird. Man geht in Gedanken seinen Sorgen nach, kommt nicht wirklich zur Ruhe etc. Alle die schon einmal versucht haben für eine Zeit lang in die Stille zu gehen kennen das.

Wenn das geschieht, braucht es das meditierende Lesen. Teresa richtet sich an solche, die beim Beten nicht nachdenken können. Für so jemanden ist die Lektüre eine sehr nützliche Hilfe zur Sammlung im Gebet – für Zerstreute. Er hat es sogar nötig, anstatt des inneren Gebets, dass er nicht beten kann, meditierend zu lesen. Das beste Buch für die meditierende Lektüre ist eines, das zum Nachdenken anregt, Empfindungen weckt oder was noch besser ist, die Seele wachrüttelt und sie in Gottes Gegenwart versetzt.

Einfach nur lesen heißt aber noch nicht meditierend lesen. Meditierendes Lesen müssen wir unterbrechen um vor Gottes Angesicht nachzusinnen, Ihm das Herz zu öffnen und mit Ihm zu Sprechen. Die Lektüre ist jedoch nur ein Hilfsmittel um in diesen vertrauten, persönlichen Umgang mit dem zärtlichen Herrn Jesus zu kommen. Wir sollen die Lektüre immer nur dann zur Hilfe nehmen, wenn wir wieder eine Stütze brauchen.

Selbst die heilige Teresa von Jesus nahm in Phasen der Trockenheit (das sind Gebetsphasen in denen man Gottes Gegenwart nicht spüren kann) 18 Jahre lang Lektüre zur Hilfe. Das Buch war ihr ein Begleiter oder ein Schild, mit dem die vielen anstürmenden Gedanken aufgefangen werden konnten. Die Geständnisse der Heiligen zeigen, wie wichtig das meditierende Lesen für die Entwicklung ihres Gebetslebens war.



Wachstum durch das innere Gebet – Erste Formen inneres Betens

#### **4. Die Meditation**

Wenn wir das bereits gehörte geübt haben und erstarkt sind, und diese Stütze entbehren kann, dann können man das innere Gebet in seiner traditionellsten Form angehen, als Meditation.

Wie beginnt man damit? Sich in Demut in Gottes Gegenwart stellen, über ein vorher gewähltes Thema nachdenken oder es betrachten. Dadurch bilden sich dann bestimmte Überzeugungen, aus denen konkrete Vorsätze für das Leben entstehen.

Jenen aber die mit dem Verstand nachsinnen, rät Teresa, das nicht die ganze Zeit des Gebetes zu tun. Sie sollen sich damit nur in die Gegenwart Christi versetzen, mit ihm sprechen und an ihm ihre Freude finden, ohne den Verstand zu ermüden. Dann mögen sie ihn ohne mühsam zusammengesetzte Worte ihre Bitten vortragen.

Manche, auch in der katholischen Kirche, meinen, dass es beim Beten vor allem um das Nachdenken geht, selbst wenn dies mit Gewalt geschehen muss. Doch eigentlich geht es um den freundschaftlichen Austausch mit Gott.

Deswegen kann der Verstand auch ein großes Hindernis sein und in die Entmutigung führen. Davon sind vor allem Intellektuelle gefährdet. Mahnung der Heiligen Teresa: „Wenn man auf diesem Weg gut vorankommen und zu den ersehnten Wohnungen emporsteigen will, kommt es nicht darauf an viel zu denken, sondern viel zu lieben.“

Diese Gebetsart, bei der man mit dem Verstand nachdenkt, bezeichnet die Heilige noch nicht als „lebendiges Wasser“, noch nicht als vollkommen. Wir sollen also nicht beim Beten mit dem Verstand stehenbleiben.



Wachstum durch das innere Gebet – Erste Formen inneres Betens

### **Was also konkret tun?**

Nimm dir jeden Tag Zeit für die Stille, für das persönliche, innere Gebet, und beginne, vor allem wenn es dir schwer fällt mit dem meditierenden Lesen. Sei ausdauernd und lass das Gebet auch in schweren Phasen nicht aus, und du wirst große Schätze entdecken – in der Vertrautheit mit Jesus. Nimm dir als Anfänger nicht zu viel vor – zum Beispiel zwanzig Minuten täglich – aber sei darin beharrlich. Hierbei geht es zuerst darum, was Gott an uns tut und nicht darum, was wir tun. Es geht darum uns von Jesus lieben zu lassen, auf ihn zu hören und ihm unsere bedingungslose Zustimmung zu schenken, so dass er uns in ein Wesen der Liebe, der Freude und des Friedens umgestalten kann.

Bete in der heiligen Messe und in der Gemeinschaft mit anderen Menschen aktiv mit und trete auch so in die Vertrautheit mit Jesus und in die Gemeinschaft der Kirche ein!

„Suche Frieden und jage ihm nach!“ (Psalm 34,15)

### **Abschluss**

Wir haben in hier nur erste Formen des inneren Gebetes vorgestellt, die aber gerade für Anfänger sehr fruchtbar sein können und uns näher an das Vaterherz unseres Gottes führen sollen, wo wir unsere Freude unseren Frieden, unser ganzes Glück finden werden. Als Quelle diene das sehr empfehlenswerte Buch „Ich will Gott schauen“ von Maria-Eugen Grialou.