

Du schaffst
meinen Schritten
weiten Raum ...

Auf dem Weg 

Einfach und wahrhaftig beten (1)

Unfähigkeit zu beten

Es kommt immer wieder vor, dass wir zwar mit großem Eifer beten wollen, aber nur Trockenheit, Routine und Gleichgültigkeit verspüren; der Geist irrt zwischen unzähligen Besorgnissen umher, die uns hindern, das Herz zum Herrn zu erheben. Wir verstehen überhaupt nicht, was die Ursache sein kann, da wir die feste Absicht haben, ganz bei der Sache zu sein. Auch die inhaltsreichsten Gebetstexte können unsere Aufmerksamkeit nicht fesseln, und kein biblischer Text übt auf uns eine Anziehungskraft aus. Wir begreifen nicht, was eigentlich vorgeht, bemerken nur den Widerspruch zwischen unserem Vorhaben und dem, was wir wahrhaftig erleben. Wir möchten unseren Geist zu Gott erheben und können es nicht.

sich nicht verstellen

Der einzige Ausweg aus einer solchen Situation besteht darin, die Richtung unseres Gebetes um 180° zu drehen und, statt „erhabene und dem Evangelium gemäße Gefühle zu heucheln“, dem freien Lauf zu lassen, was gegenwärtig in uns steckt. Anstatt auszusprechen, was wir sagen „sollten“ oder „möchten“ sollen wir spontan ausdrücken, was in uns gärt; es kann vorkommen, dass anfangs nichts herausquillt, da wir nichts spüren als Gleichgültigkeit und uns nicht bewusst sind, was in uns vorgeht. Tief in uns drinnen kann auch ein Widerstand den freien Ausdruck hindern. Beide Befindlichkeiten können für die Stumpfheit und das Gefühl des Desinteresses oder der Trockenheit verantwortlich sein.

gleichgültig

widerwillig

aufrichtig

Gott konfrontieren

ausdrücken, was mich belastet

Eine solche Umgestaltung unserer Gebetsweise bedeutet, der Aufrichtigkeit freien Lauf zu lassen. Wir sagen nicht mehr, was schön ist, sondern was wir wahrhaftig empfinden. In dieser Situation kommt es darauf an, ernstlich mit Gott zu reden. Ich sage ihm ganz aufrichtig, dass ich kein Bedürfnis habe, weder zu beten noch ihn zu loben, dass ich nicht weiß, was mit mir los ist, warum er mir so weit entfernt zu sein scheint. Ich empfinde einen Widerspruch Gott gegenüber und versuche, diesen in Form eines Vorwurfs kundzugeben. Der Inhalt meiner Auflehnung entspricht dem, was ich im Leben nicht annehmen will, wogegen ich mich sträube. Dieses Gebet ist ein Ringen, es will in Worte fassen, was mir wie ein Stein tief im Herzen liegt und wovon ich noch nicht recht weiß, was es ist. Vielleicht werfe ich ihm meine Kindheit meine Lebens- und Familienverhältnisse vor. Eventuell empfinde ich das Leben als eine große Last, die mir sinnlos zu sein scheint. Es ist am wichtigsten, das innere Chaos einzugestehen, das in mir wühlt.

Gott alles sagen

Das ist ein ausgezeichnetes Gebet, denn es ist aufrichtig und bezeugt die Wahrheit. Gott kann ich immer die Wahrheit sagen. Es ist viel angebrachter, als für mich bedeutungslose Worte herzusagen, die sich zwischen uns stellen. Schöne Worte sind unnütz, wenn ich etwas anderes empfinde.

Du schaffst
meinen Schritten
weiten Raum ...

Auf dem Weg 

Einfach und wahrhaftig beten (2)

*Konflikt
mit Gott*

Dieser Vorgang ist ein Bewusstwerden. Man wird gewahr, mit Gott in Konflikt geraten zu sein. Eigentlich stellen wir uns ja in Gegensatz zum Schöpfer, wenn wir das Leben zurückweisen: Er hätte ja eine Welt ohne Sünde, ohne Schmerzen und Leiden erschaffen können!

*Beziehung
wagen*

Dieser Vorgang gleicht einer kleinen Psychoanalyse meiner Beziehung zu Gott, denn es besteht ein nicht ganz bewusster Widerstand, von dem ich nur die Auswirkungen spüre: Ich kann nicht beten und sträube mich sogar dagegen; statt innerer Ruhe fühle ich nur Trockenheit, ein Zeichen, dass meine Gefühle auf unverständliche Weise blockiert sind. Meine gute Absicht, mich bis in den Himmel zu erheben, ist erfolglos. Anstatt mir Gebete aufzubürden, fange ich an, meinen Gefühlen freien Lauf zu lassen. Das Ergebnis ist ein aufbrausendes Gebet, voll von Vorwürfen und Empörung. Dennoch ist es ein gutes, weil aufrichtiges Gebet. Die Gleichgültigkeit verschwindet und wird zu einer authentischen und tapferen, eventuell wochenlang dauernden Auseinandersetzung, bis alles restlos herausgekommen ist.

*Gefühle
ausdrücken*

spontan beten

Ein spontanes Gebet ist darum wertvoll, weil es sich nicht auf den idealen Zustand gründet, wonach wir Gott loben, besser gesagt, loben sollten, sondern weil es aus unserer Realität hervorgeht. Ich gebe zu, dass in mir nicht nur eine aufrichtige Absicht, ein guter Wille, eine erhabene Sehnsucht oder ein Schuldbewusstsein ist, sondern dass ich bin, wie ich nicht sein will: Einen Widerstand fühle, in Disharmonie lebe und mich selber nicht annehmen kann. Mit dieser Wirklichkeit trete ich vor Gott und nicht nur mit dem Wunsch nach Vollkommenheit. Solch ein Gebet ist sehr realistisch und öffnet den Weg zu Läuterung. Indem ich mir meiner Empörung bewusst werde, verändert sich das Bild, das ich mir selbst geformt habe. Mein Zustand klärt sich, ich kann mich umgestalten (lassen).

*meine Situation
annehmen*

Hinter diesem Gebet steckt eine zweifach auf das Evangelium gegründete Überzeugung:

*innere
Wirklichkeit*

Erstens die Annahme der Realität, dass unser Ich nicht nur aus dem Körper, dem Intellekt und dem Willen besteht, sondern auch aus unseren Empfindungen, unseren Gefühlen, unserem Instinkt und allen Neigungen, die tief in unserer Psyche und körperlichen Realität, in unserem Nervensystem eingewurzelt sind und deshalb gleichfalls angenommen werden müssen.

*Gottes Liebe
in mir*

Zweitens, dass unsere Konflikte und Empörungen nicht aus der tiefsten Wurzel unseres Seins stammen, sondern dass sich darunter der gesunde Kern der Gottesliebe verbirgt. Diese Überzeugung ist überaus wichtig, denn viele

Du schaffst
meinen Schritten
weiten Raum ...

Auf dem Weg 

Einfach und wahrhaftig beten (3)

Menschen haben Angst, „den „Teufel, der im Menschen steckt, loszulassen“, als ob in der Empörung dem Leben gegenüber die Drohung des totalen Verderbens inbegriffen wäre. Ein Christ ist dagegen überzeugt, dass der Mensch im Grunde genommen gut ist:

*jeder Mensch
ist gut*

„Gott schuf also den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn. Als Mann und Frau schuf er sie... Gott segnete sie...Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut.“ (1 Buch Mose / Gen 1,27,28,31)

*Ruhe finden
bei Gott*

Gott hat den Menschen aus Liebe und zur Liebe erschaffen, und deshalb befinden sich seine zerstörerischen Neigungen in einer Zwischenzone. Öffnet sich der Mensch Gott gegenüber, dann klärt sich langsam seine Lage, und aus noch größerer Tiefe taucht die wahre Liebe auf: „Unser Herz ist unruhig, bis es Ruhe findet in dir, oh Gott!“, sagt Augustinus in seinen berühmten Bekenntnissen.

*Reinigung des
Unbewussten*

Deshalb müssen wir beim Beten unser Empfinden auf Gott richten und uns vom Druck ungelöster Probleme befreien. Dadurch kann das Unbewusste sich reinigen, und aus seinen tieferen Schichten kann das Gute auftauchen, das nach der Freundschaft mit Gott strebt.

***Dein Gebet muss nicht fromm sein,
es braucht nur ehrlich zu sein...***

(A. Grün)

frei nach: „**Leben einüben**“, Texte und Übungen zum ganzheitlichen Beten und zu den „Geistlichen Übungen des Ignatius von Loyola“, 1986 Mainz, BDKJ „Fundgrube 4“, (Auflage vergriffen)
Autoren: Walter Mückstein, Dr. Christian Wulf

In der Praxis von Geistlicher Begleitung überarbeitet
1992/2015 von Klaus Stemmler,
Refugium BEB Bad Nauheim,
Raum für psychosoziale Beratung, personale Entwicklung
und Geistliche Begleitung