

ÜBERLEGUNGEN ZUM GEBET

BESINNUNGSTAGE IN MÜNCHEN VOM 25. - 27. JULI 2003

gehalten von Professor Dr. Joseph Schumacher Freiburg

Das Christentum befindet sich gegenwärtig in einer Krise, die alle Krisen in seiner zweitausend-jährigen Geschichte zu übertreffen scheint. Sie ist Teil einer Krise, die die Religion des Menschen überhaupt betrifft. In Frage gestellt werden heute die entscheidenden Voraussetzungen der Religion und damit auch des Christentums, nämlich die Existenz des Jenseits oder die Existenz Gottes einerseits und die Existenz der unsterblichen Seele des Menschen andererseits, durch die der Mensch an der Wirklichkeit des Jenseits teilhat und in ihr seine letzte Bestimmung findet. Diese Krise des Christentums und der Religion, diese Krise der Wirklichkeit Gottes und der unsterblichen Seele des Menschen offenbart sich vor allem in der Krise des Gebetes.

Im Jahre 1992 ermittelte das Meinungsforschungsinstitut in Allensbach, dass nur 38 % unserer Zeitgenossen das Gebet für zeitgemäß halten. Fast ein Drittel der Katholiken wie auch der Protestanten gab an, nie zu beten. Die Zahl derer, die nicht mehr beten ist im Wachsen begriffen. Davon können die Religionslehrer ein Lied singen. Das macht den Religionsunterricht heute so schwierig, dass nicht wenige Kinder, der Grundschule - vielfach sicherlich die Mehrzahl - nicht beten können, nie gelernt haben zu beten, nicht ein einziges Gebet kennen. Das setzt sich fort in den folgenden Klassen. Da kommt noch hinzu, dass die Mehrzahl derer, die gelernt haben zu beten, es auch aufgegeben haben.

Zuweilen wird hier eine Trendwende konstatiert. Eine solche behauptete das Meinungsforschungsinstitut Gallup Anfang der neunziger Jahre des vorigen Jahrhunderts für die USA. Das ist so nicht überzeugend. Entweder ist eine solche Trendwende nicht von Dauer oder sie ist nur partiell. Richtig daran ist, dass das Gebet in den USA mehr Öffentlichkeitscharakter hat, dass das Gebet dort eher auch im öffentlichen Leben einen Ort hat, als das bei uns der Fall ist. Das hängt aber mit der Geschichte dieses Subkontinents zusammen, in dem seit eh und je eine Vielzahl von Sekten dominierte, die schon immer ungeniert in der Öffentlichkeit das Gebet pflegte.

Ich erlebte es vor einigen Jahren auf dem Flughafen von Zürich, dass eine Gruppe etwa 10 Männern, orthodoxe Juden, in der Wartehalle einen längeren Gebetsgottesdienst zelebrierte. Bei uns ist das ein ungewöhnlicher Vorgang. In den USA dürfte das normal sein.

Im Zuge der allgemeinen Säkularisierung hat das Gebet schon seit langem keine besondere Konjunktur mehr, gibt es immer weniger Menschen, die überhaupt noch beten. Teilweise hat man Ersatztätigkeiten an die Stelle des Betens gesetzt. Viele verstehen den Dialog als Gebet, verstehen unter ihm aber im Grunde Indoktrination im Sinne ihrer Ideologie, die an die Stelle der Religion getreten ist. Die ein wenig abnorme sogenannte Theologin Uta Renke-Heinemanann erklärte von einiger Zeit in der RTL-Sendung "Explosiv": "Ich bete nicht, ich denke - eine intensive Form des Gebetes." Wie abnorm die genannte Theologin ist, folgt aus einer unglaublichen Äußerung, einer blasphemischen Verunglimpfung des Christentums, die sie in der gleichen Sendung getan hat: "Eine Religion, die ihre ganze Kraft aus der Zelebration einer Todesstrafe zieht (sie meint damit die heilige Messe), deren Glieder Blut trinken in Messe und Abendmahl, das ist für meine Begriffe eine Religion für Kannibalen".

Der Exponent der Säkularisierung sind die Naturwissenschaften. Die Naturwissenschaftler sind vielfach der Hort des Unglaubens. Entweder behaupten sie: Es gibt kein Jenseits. Dann sind sie Rationalisten. Oder sie sagen: Man kann es nicht wissen, ob es ein Jenseits gibt. Dann müssen wir sie als Agnostiker bezeichnen. Die einen wie die anderen behaupten in der Regel, sie könnten ihre Position vernünftigerweise begründen. Das geht indessen nicht. In Wirklichkeit sind sie jedoch die Opfer von Missverständnissen oder von Vorurteilen.

Oft hat man den angeblich tiefen Abgrund zwischen der Religion und den Naturwissenschaften beschworen. Faktisch besteht er oft, jedoch nicht immer. Immer hat es auch bedeutende Naturwissenschaftler gegeben, die gerade durch ihre Wissenschaft zum Glauben und oftmals auch gar zum Glauben an das katholische Glaubensbekenntnis gefunden haben.

Als Pius XII. noch Nuntius in Berlin war, unterhielt er sich des öfteren mit dem Physiker Albert Einstein. Einstein berichtet später im Hinblick auf diese Gespräche, was ihn am meisten an diesem Mann der Kirche imponiert habe, das sei die Tatsache, daß er den Glauben niemals mit dem Fanatismus des Eiferers, sondern immer mit der Güte des Wissenden vertreten habe. So hatte Einstein einmal gegenüber dem Nuntius erklärt: "Ich achte die Religion, aber ich glaube an die Mathematik, und bei Ihnen, Eminenz, wird es umgekehrt sein!". Die Antwort Pacellis lautete: "Sie irren, Religion und Mathematik sind für mich nur verschiedene Ausdrucksweisen derselben göttlichen Exaktheit". Einstein war erstaunt und gab zur Antwort: "Aber wenn die mathematische Forschung nun eines Tages ergäbe, daß gewisse Erkenntnisse dieser Wissenschaft denen der Religion widersprächen, was dann?". Darauf Pacelli lächelnd: "In einem solchen Fall sollten Sie nicht aufhören, nach dem Rechenfehler zu suchen".

Der US-amerikanische Raumfahrtpionier Wernher von Braun erklärte im Jahre 1967 in einem Beitrag zu einer Sendung des Norddeutschen Rundfunks, dieselben Naturkräfte, die den Menschen den Flug zu den Sternen ermöglichten, sie auch in die Lage versetzten, ihren eigenen Stern zu vernichten. Dann fuhr er wörtlich fort: "Es ist nicht mehr genug, zu beten, dass Gott auf unserer Seite sein möge, wir müssen vielmehr wieder lernen zu beten, dass wir auf Gottes Seite sein mögen" (Aachener Volkszeitung vom 18. Juni 1977). Er will damit sagen: Wenn die Menschheit das Beten verlernt und mit ihm die Gottesfurcht, dann richtet sie sich selbst zugrunde.

Mit Blick auf sein eigenes Leben gesteht der Forscher: "Der Pfarrer, der Sonntag für Sonntag in glühender Sonne seine Gemeindemitglieder sammelte und mit seinem alten Bus zur Kirche brachte, hat mich gelehrt: Zum Glauben gehören Disziplin und Beständigkeit. Ich begann zu beten zu ganz bestimmten Stunden, nicht nur im Augenblick der Krise, wenn ich auf das Knöpfchen drückte - stundenlang ritt ich hinaus in die Wüste unter der glühenden Texassonne, war allein und betete. Unser Zeitalter der Weltraumflüge und Atomspaltung fördert eine hohe Verantwortung von jedem Einzelnen. Wir haben allen Grund zu beten, dass Gott uns die Kraft schenke, dieser Verantwortung gerecht zu werden" (zit. nach Bischof Dr. Josef Stimpfle).

Einen ähnlichen Gedanken lesen wir bei dem Philosophen Peter Wust. Er bemerkt einmal: "Wenn der Mensch nur wissen will, ohne seine Hände zu falten und ohne seine Knie zu beugen, dann muss er als Mensch verkümmern, weil infolge seiner Wissenshybris ein Teil seines Wesens, vielleicht gerade der zentrale Teil, zu Inaktivität verurteilt ist" (vgl. Peter Wust, Am Tor aller Geheimnisse (Aphorismen, Ausgewählt von Prof. Dr. Hermann Westhoff), Münster 1978). Das aber ist tödlich für den Menschen: Wenn er sich selber zerstört in seiner

menschlichen Natur, dann zerstört er auch seine Welt. Vor dieser Selbstzerstörung aber bewahrt ihn in wirksamer Weise das gläubige und demütige Gebet.

Der Römische Katechismus - ein Handbuch des Glaubens, das im Anschluss an das Konzil von Trient (1546-1563) herausgegeben wurde - heißt es in der Einleitung zum 4. Teil, der vom Gebet handelt, unter den Pflichten des Seelsorgers gebe es kaum eine für das Wohl des gläubigen Volkes so dringende Aufgabe wie die Unterweisung der Gläubigen über das Gebet und wie die Anleitung der Gläubigen zu einem Leben des Gebetes. Das gilt heute mehr noch als damals angesichts der Krise des Gebetes, die Ausdruck eines abgründigen Unglaubens ist und verheerende Folgen hat. Ich denke, man würde aufhorchen, wenn ein neuernannte Bischof programmatisch auf diese seine primäre Aufgabe hinweisen würde. Immerhin erklärt der Weltkatechismus: Die Amtsträger der Kirche sind geweiht, "um das Volk Gottes zu den lebendige Quellen des Gebetes zu führen" (Weltkatechismus, Nr. 2686).

Das Gebet ist die erste Äußerung des Glaubens, das moralische Leben die zweite. Die zweite Antwort ist bedingt durch die erste. Bei Augustinus (+ 430) lesen wir: "Wer recht zu beten weiß, der weiß auch recht zu leben". Es ist die erste Antwort auf das Wort Gottes, auf die Offenbarung Gottes, die erste gläubige Antwort auf das Wort Gottes, der in diesem seinem Wort die Geschichte des Heiles für alle Menschen begründet. Die zweite Antwort, das sittliche Leben gehört zu der ersten Antwort, zum Gebet dazu. Wenn wir nicht hören auf Gott und ihm nicht gehorchen - horchen ist die Intensivform von Hören -, wenn wir nicht hören auf Gott und ihm nicht gehorchen, dann schaut Gott nicht voll Wohlgefallen auf unser Gebet und dann erhört er es nicht, sofern es sich um ein Bittgebet handelt. Beim heiligen Kirchenvater Chrysostomus (+ 407) lesen wir das schöne und klare Wort: "Hör auf Gott in seinen Geboten, damit er auf dich hört in deinen Gebeten". Zudem erstarrt das Gebet, wenn es nicht aus einem reinen Herzen hervorgeht. Führt der Mensch ein Leben der Sünde, verliert er bald den Geschmack am Gebet.

Im Gebet treten wir in eine lebendige Beziehung zu Gott, dem Vater, zu dem Sohn Gottes, zu dem Heiligen Geist und zu den Heiligen. Im Gebet suchen und finden wir als die streitende Kirche die Gemeinschaft mit dem dreifaltigen Gott und mit der triumphierenden Kirche oder auch mit der leidenden Kirche. Kann der Mensch da etwas Größeres tun als beten?

Ein ernstes Hindernis beim Beten ist das Schweigen Gottes. Gott sehen wir nicht mit unseren sinnenhaften Augen. Und hören können wir ihn auch nicht mit unseren sinnhaften Ohren. Angesichts dieses Tatbestandes können wir das Gebet als Ausdruck christlicher Hoffnung verstehen (Joachim Piegsa, Der Mensch - das moralische Lebewesen II, St.Otilien 1997, 153).

Das Gebet ist die erste Antwort des Menschen auf die Offenbarung, auf die Zuwendung Gottes zum Menschen und zur Welt. Der erste Ort der Erziehung zum Gebet ist die Familie

Die Religion lebt vom Gebet. Das gilt erst recht für das Christentum. Das Gebet ist das A und O im Leben des Christen. Das Zweite Vatikanische Konzil bezeichnet es, das Gebet, die Sorge um das Gebet der Gläubigen, zusammen mit der Verkündigung des Glaubens als die entscheidende Aufgabe der Bischöfe. Da heißt es: "Sie (die Bischöfe) sollen dem Gebet und dem Dienst am Wort obliegen (Apg 6,4) und sich darum bemühen, dass alle, die ihrer Sorge anvertraut sind, in einmütigem Gebet verharren, durch den Empfang der Sakramente in der Gnade wachsen und dem Herrn treue Zeugen sind" (Christus Dominus, 15).

Dabei betont das Konzil, dass sich das geistliche Leben der Gläubigen nicht einfach deckt mit der Teilnahme am öffentlichen Gebet der Kirche, an der heiligen Liturgie. Im Dekret über das Apostolat der Laien (“Apostolicam actuositatem”) heißt es demgemäß: “Der Christ ist zwar berufen, in Gemeinschaft zu beten. Doch muss er auch in sein Kämmerlein gehen und den Vater im Verborgenen anbeten, ja, ohne Unterlass muss er beten, wie der Apostel mahnt” (Apostolicam actuositatem, 12).

In den Evangelien wird uns berichtet, dass die Jünger Jesu einst vor ihren Meister hingetreten sind mit der Bitte: “Herr, lehre uns beten” (Lk 11,1). Diese Bitte ist aus einer zweifachen Erfahrung hervorgegangen, die die Jünger Jesu gemacht hatten. Voll Bewunderung hatten sie erkannt, dass der Meister beten konnte, dass ihm das Gebet gleichsam zur zweiten Natur geworden war, und es war ihnen klar geworden, mehr und mehr war es ihnen klar geworden, dass es für uns immer schwer ist zu beten, dass das Beten im allgemeinen Überwindung von uns verlangt und dass wir daher, je mehr wir uns um das Gebet bemühen, um so mehr unter der Unvollkommenheit unseres Betens leiden.

Die Antwort Jesu und die Antwort des ganzen Neuen Testaments lautet: Man muss allezeit beten (Lk 18,1). “Wachet und betet allezeit, damit ihr nicht in Versuchung fallet”(Mt 26, 41). So lautet die Mahnung Jesu wiederholt. Wie sollen wir das verstehen?

Wie uns die Evangelien berichten, war Jesus der größte Beter aller Zeiten. Von Kindesbeinen an hat er sich in die Gebetsordnung seines Volkes hineingestellt und die täglichen Gebete treu verrichtet. Im Hause von Nazareth ist ein Morgen, ein Mittag und ein Abend ohne Gebet nicht denkbar. Er hat auch teilgenommen an der Liturgie seines Volkes. Am Sabbat ging er in die Synagoge, an den Festtagen pilgerte er nach Jerusalem zum Tempel, den er das Haus seines Vaters nannte. Mit den öffentlichen Gebeten aber verband er die Gebete, die er in der Stille verrichtete, für sich allein. Vor dem Beginn seines öffentlichen Wirkens ging er für vierzig Tage in die Wüste. Dort hat er gefastet und gebetet.

Immer wieder erfahren wird in den Evangelien, dass Jesus sich zum Gebet zurückzog: “Er begab sich an einen einsamen Ort” (Mk 1,35), “er stieg allein auf einen Berg, um zu beten” (Mt 14,23), “er ging auf einen Berg, um zu beten” (Mk 6,46; Lk 6, 12; 9,28), er betete in Zeiten großer Not, vor seiner Passion “fiel er (im Garten Getsemani) auf sein Angesicht, um zu beten” (Mt 26,39. 42.44; Mk 14,35.39; Lk 22,41.43), und er betete innig am Kreuz (Mt 27,48; Lk 23,46; Mk 15,24). Er kannte aber auch das immerwährende Gebet. Das Gebet der Stille erfuhr seine besondere Wertschätzung. Deshalb gibt er den Rat: “Wenn du betest, so geh in deine Kammer; schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist” (Mt 6,6). Das ist kein Argument gegen das öffentliche Gebet oder gegen das gemeinschaftliche Gebet. Dazu fordert Jesus eigens auf, wenn er sagt: “Alles, was zwei von euch auf Erden gemeinsam erbitten, werden sie von meinem himmlischen Vater erhalten. Denn wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen” (Mt 18,19 f).

Immer wieder hören wir in den Evangelien, dass er sich zurückzieht, in die Einsamkeit geht, um zu beten. Er betet in der Stille der Nacht, und er betet in der Einsamkeit der Berge, in der Abgeschiedenheit der Wüste. Jeweils betet er vor den entscheidenden Schritten seiner Sendung, vor den großen Ereignissen seines Wirkens. Er betet: bevor der Vater ihn bei der Taufe (Lk 3,21) bezeugt und bei der Verklärung (Lk 9,28), er betet vor seinem Leiden (Lk 22,41-44), er betet auch vor der Auswahl der Zwölf aus der größeren Schar der Jüngerschaft und vor ihrer Bevollmächtigung zum messianischen Vikariat (Lk 6,12) und er betet, dass der Glaube des Petrus nicht wankt, damit er dereinst seine Brüder stärken kann (Lk 22,32). Das

geschieht nicht zuletzt zu unserer Belehrung. Sein Beten ist exemplarisch für unser Leben.

Vom Anfang bis zum Ende seines öffentlichen Wirkens hat Christus die Wichtigkeit des Gebetes seinen Jüngern eingeschärft und sie immer wieder zum Beten aufgerufen. Am Beginn seiner Lehrtätigkeit hat er die Jünger aufgefordert, dem Gebet den ersten Platz in ihrem Leben einzuräumen. Und am Ende, in seiner Abschiedsrede tut er das Gleiche. Dabei stellt er ihnen das Gebet als das große Mittel zu einem fruchtbaren, freudigen und gottverbundenen Leben dar (Mt 6,5 f; 7,7 f; Joh 14,13 f; 16,7.16; 16,23 f). Zwischen den Ermahnungen der Bergpredigt und der Abschiedsrede liegen die immer neuen Hinweise auf die Kraft und die Notwendigkeit des Gebetes. Ich erinnere hier nur an das Gleichnis von dem zudringlichen Freund (Lk 11,5-8) und an das Gleichnis von der aufdringlichen Witwe (Lk 18,1-8). Das Gleichnis von der audringlichen Witwe leitet der Evangelist ein mit den Worten: "Er lehrte sie auch in einem Gleichnis, dass sie allezeit beten und nicht ablassen sollten" (Lk 18,1). Gleichsam als ein erhabenes Gebetsmuster schenkt er seinen Jüngern das Vaterunser.

Alle überlieferten Gebete Jesu beginnen mit der Anrede "Abba", das heißt Vater oder mein Vater. Im Markus-Evangelium heißt es: Jesus sprach (zu seinem Vater): "Abba, alles ist dir möglich (Mk 14,36). Der Völkerapostel Paulus schreibt an die Gemeinde in Rom: "... ihr habt den Geist empfangen, der euch zu Söhnen macht, den Geist, in dem wir rufen: Abba, Vater!" (Röm 8,15).

Vier Gebete Jesu haben uns die drei Evangelisten Markus, Matthäus und Lukas, die wir auch als Synoptiker bezeichnen, wörtlich überliefert: das Vaterunser (Mt 6,9-13 u. parr), das Jubelgebet (Mt 11,25 f u. parr), das Ölberggebet (Mt 26,39. 42. 44 u. parr) und die Gebetsrufe am Kreuz (Mt 27,46 u. parr).

Bei Johannes sind es drei Jesus-Gebete, die uns überliefert werden: das Gebet am Grab des Lazarus (Joh 11,41 f), das Gebet bei der Verklärung (Joh 12,27 f) und das Hohepriesterliche Gebet (Joh 17,1-26), das man auch als das Abschiedsgebet des Herrn bezeichnet.

Einmal betete Jesus an einem einsamen Ort, und als er das Gebet beendet hatte, sagte einer seiner Jünger zu ihm: Herr, lehre und beten (Lk 11,1).

Das Vaterunser hat man auch als das "Urgebet" der Christenheit bezeichnet. Seit dem Kirchenvater Tertullian (+ nach 220) bezeichnet man es als das Gebet des Herrn. Tertullian weist darauf hin, dass man es als "Zusammenfassung des ganzen Evangeliums" verstehen kann (vgl. Weltkatechismus, Nr. 2761). Das Vaterunser wurde als biblischer Text am frühesten und am häufigsten kommentiert durch die Kirchenväter (Marcel Viller, Karl Rahner, Ascese und Mystik in der Väterzeit, Freiburg 1939, 294). Thomas von Aquin (+ 1274) erklärt, das Vaterunser sei das vollkommenste Gebet schlechthin (Summa Theologiae II/II, q. 93, a. 9).

In der ältesten uns überlieferten Kirchenordnung, in der Zwölf-Apostellehre, die in den Jahren 70 nach Christus bis 100 nach Christus entstanden ist, die auch Didache genannt wird uns eine eindringliche Belehrung erteilt über das Beten und - im Zusammenhang damit - das Fasten (Kap. 8). Da wird das Vaterunser als von Christus befohlenes Gebet vorgestellt (vgl. Weltkatechismus, Nr. 2760. 2855).

Es ist uns in einer doppelten Fassung überliefert, in der längeren Fassung des Matthäus-Evangelisten (Mt 6,9-13) und in der kürzeren des Lukas (Lk 11, 2-4). Bei Matthäus hat das Vaterunser 7 Bitten, bei Lukas nur 5.

“Im Gebet des Herrn finden wir in der Tat das richtige Verhältnis zwischen Gott und Mensch, zwischen Himmel und Erde, zwischen Religion und Politik. Hier ist die Einheit ein und desselben Prozesses gewahrt. Der erste Teil bezieht sich auf die Sache Gottes, auf den Vater, die Heiligung seines Namens, sein Reich und seinen heiligen Willen. Im zweiten Teil geht es dann um die Sache des Menschen, um das notwendige Brot, die unerläßliche Vergebung, die stets gegenwärtige Versuchung und das Böse, das uns immer wieder bedroht. Beide Teile bilden zusammen dasselbe und einzigartige Gebet Jesu” (Leonardo Boff, Vater unser. Das Gebet umfassender Befreiung, Düsseldorf 1981, 16 f; vgl. Joachim Piegsa, Der Mensch - das moralische Lebewesen II, St.Otilien 1997, 161 f).

Es ist zu beachten, dass unser Blick zuerst auf Gott gerichtet ist, wie auch bei den 10 Geboten.

Wir dürfen Gott als Vater anbeten, weil er uns an Kindes statt angenommen hat und in der Taufe in den mystischen Leib seines Sohnes, in die Kirche, eingegliedert und schließlich in der heiligen Firmung mit seinem Heiligen Geist gesalbt hat. Diese Anrede rechtfertigt großes Vertrauen, nicht jedoch plumpe Anbiederung. Der barmherzige Gott ist auch der gerechte Gott. Das Gottesbild der Heiligen Schrift und der Kirche ist weit gespannt, es ist ambivalent, das dürfen wir nicht vergessen.

In der ersten Bitte geht es um die Anerkennung der Heiligkeit Gottes durch die Menschen. Das geschieht durch die gebührende Anbetung zum einen, durch ein “heiliges und untadeliges Leben vor Gott” zum anderen (Eph 1,4). Wir werden hier an das Gebet Jesu erinnert: “Vater, ich heilige mich für sie, damit auch sie in der Wahrheit geheiligt sind”(Joh 17,19). Diese Bitte erinnert uns daran, dass es auch von uns abhängt, ob Gottes Name unter den Völkern geheiligt wird (Welt-katechismus, NrNr. 2807-1815).

Zur 2. Vaterunserbitte ist daran zu erinnern, dass Jesus sein öffentliches Wirken mit dem Aufruf beginnt: “Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um, und glaubt an das Evangelium (Mk 1,15). Das Reich Gottes wächst dort, wo der Satan entmachtet wird, der Fürst dieser Welt (Mk 3,32. 26; Joh 12,31). Vollendet wird dieses Reich, wenn Christus wiederkommt (Apk 6,10). Paulus sagt vom Reich Gottes, es sei Gerechtigkeit, Friede und Freude im Heiligen Geist (Rö 14,17). Es wirft seine Schatten gewissermaßen voraus, wo die Menschen ein Leben führen, das den Seligpreisungen und den Forderungen der Bergpredigt entspricht (Mt 5, 3-12). Gott könnte es mit Gewalt herbeiführen, das Reich Gottes, aber er hat sich auch in diesem Punkt an die Freiheit des Menschen gebunden.

In der 3. Vaterunserbitte geht es darum, dass Gott Geduld und demütiges Sich-Fügen in seinen heiligen Willen fordert. Diesen Willen Gottes, nie erfassen wir ihn ganz (vgl. Eph 1,9-11). Wir werden hier an das Ölberggebet Jesu erinnert: “Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir, aber nicht mein Wille geschehe, sondern der Deine” (Lk 22,42). Durch das Gebet können wir auch erkennen, was der Wille Gottes ist (vgl. Rö 12,2) und zugleich die Kraft erhalten, dass wir diesen Willen Gottes erfüllen können (Hebr 10,36). Wie Jesus unmissverständlich lehrt, kann nur der in das Himmelreich eingehen, der den Willen seines Vaters erfüllt, der im Himmel ist (Mt 7,21) (Weltkatechismus, NrNr. 2782-2827; vgl. Joachim Piegsa, Der Mensch - das moralische Lebewesen II, St.Otilien 1997, 162-164).

In der 4. Vaterunserbitte geht es um das tägliche Brot. Nun wendet sich die Vertikale in die Horizontale. Die Verbindung der Vertikalen mit der Horizontalen ist die bleibende Gestalt des christlichen Betens. Die Verbindung der Vertikalen mit der Horizontalen erfolgt im Zeichen

des Kreuzes. Wir werden hier erinnert an die 10 Gebote und an die Gottes- und Nächstenliebe.

Zunächst ist bei dieser Bitte an die irdische Speise zu denken und - allgemeiner - an die Notwendigkeiten des irdischen Lebens, an alles, was wir brauchen zu einem menschenwürdigen Leben. Da dürfen und müssen wir vertrauensvoll auf Gott schauen. Wir dürfen bei der 4. Vaterunserbitte aber nicht nur an das irdische Leben denken. Christus belehrt uns: "Der Mensch lebt nicht von Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus dem Munde Gottes kommt" (Mt 4,4). Es gibt den leiblichen und den geistigen Hunger. Für Beides tragen wir Verantwortung. Das Unvergängliche aber ist bedeutsamer als das Vergängliche. - Hier müssen wir vor allem auch an die eucharistische Speise denken, deren täglicher Empfang das Ideal des Christen ist.

Was unser Beten um das angeht, was wir zum Leben brauchen, gilt die Mahnung des heiligen Benedikt von Nursia: "Betet, als ob alles von Gott abhinge, und arbeitet, als ob alles von euch abhinge" (zit. nach dem Weltkatechismus, Nr. 2834).

Die 5. Vaterunserbitte: In ihr geht es um die Vergebung der Schuld. Jesus belehrt uns in dieser Hinsicht mit den Worten: "... nach dem Maß, mit dem ihr messt und zuteilt, wird euch zuteilt werden" (Mt 7,2). Wir sollen barmherzig sein "wie es auch unser Vater ist" (Lk 6,36). In Dankbarkeit gegenüber der Vergebung Gottes sollen wir selber zu Vergebenden werden. Wir müssen uns immer das Beispiel von den verschuldeten Knecht vor Augen halten: Mt 18,23-35!

Die Schuld, die Gott uns vergibt, ist unvergleich größer als die Schuld unseres Nächsten, die wir zu vergeben haben. Wenn wir nicht vergeben, können unsere Opfer vor Gott keinen Gefallen finden (Mt 5,23 f). Wir dürfen mit Barmherzigkeit rechnen, wenn wir selber barmherzig sind. In diesem Sinne schreibt Paulus an die Römer: "Bleibt niemand etwas schuldig; nur die Liebe schuldet ihr einander immer" (Rö 13,8).

In der 6. Vaterunserbitte geht es um die Versuchung: Gott möge uns nicht in sie hineinführen. Das müssen wir recht verstehen. Im Jakobusbrief lesen wir: "Gott versucht niemanden (Jak 1,13 f). Es geht hier darum, dass Gott uns vor Versuchungen bewahrt. Am ehesten werden wir der Versuchung widerstehen können, wenn wir uns ganz und gar für Gott entschieden haben und wenn wir in der Versuchung unsere Zuflucht zu Gott nehmen.

In der letzten Vaterunserbitte geht es schließlich um die Bitte um die Erlösung von dem Bösen. Das Böse bedrängt uns seit der Ursünde. Der Teufel hat Macht in der Welt. Er ist der Mörder von Anfang an und der Vater der Lüge (Joh 8,44), und er ist bemüht, den Menschen Schaden zuzufügen. Aber Gott ist stärker. Und wenn wir uns auf seine Seite stellen, werden wir von der Lüge des Widersachers Gottes befreit (vgl. Joh 8,32). Der Teufel ist, wie es im Johannesevangelium heißt, der Herrscher der Welt (Joh 14,30). Zwar ist er bereits besiegt durch den Erlöser, aber er kämpft noch weiter gegen die Frau und ihre Nachkommen, wie es in der Geheimen Offenbarung heißt (Apk 12,17). Endgültig wird er besiegt bei der Wiederkunft Christi. Vgl. Joachim Piegsa, Der Mensch - das moralische Lebewesen II, St.Otilien 1997, 164-166.

Christus führt uns immerfort zum Vater, ähnlich wie Maria uns zu Christus führt. Es ist jedoch bemerkenswert, dass Jesus seine Jünger lehrt, nicht nur zum Vater zu beten, sondern auch zu ihm zu beten und auch zum Heiligen Geist.

Das Leben Jesu war ein einziges Gebet. Dieses sein Beten führt er weiter als unser Mittler

beim Vater im Himmel wie auch in seiner Kirche.

Viele Gebete, die Jesus gebetet hat, sind uns dem Wortlaut nach überliefert worden. Einen besonderen Platz nimmt dabei das sogenannte Hohepriesterliche Gebet Jesu ein, das er vor seinem Leiden im Rahmen seiner Abschiedsreden an seine Jünger gebetet hat (Joh 17). Sehr bedeutsam sind aber auch die kurzen Gebete, die Jesus am Kreuz gebetet hat, in denen er seine Hingabe an den Vater zum Ausdruck bringt. Einen ganz besonderen Platz hat hier auch das Gebet Jesu in der Ölbergangst, wenn er da betet: "Vater ... nicht mein, sondern dein Wille geschehe" (Lk 22,42).

Bemerkenswert ist es in diesem Zusammenhang, dass Jesus niemals zusammen mit seinen Jüngern gebetet hat. Er hat sie zu beten gelehrt, aber niemals hat er sich mit ihnen im Gebet zusammengeschlossen, wie er ja auch immer von meinem und eurem Vater gesprochen, nicht jedoch von unserem Vater gesprochen hat. Darin können wir das gottmenschliche Wesen Jesu erkennen, der auch sonst in letzter Einsamkeit seinen Jüngern gegenübersteht. Das ist schon dem heiligen Ambrosius (+ 397) aufgefallen (Lukas-Kommentar 5,43), dem Lehrer des heiligen Augustinus.

Die Tatsache, dass Jesus ein großer Beter war, der größte Beter aller Zeiten, illustriert sein Geheimnis, das Geheimnis seines göttlichen Wesens, seines Ausgangs vom Vater und seiner Heimkehr zum Vater. Schon der Zwölfjährige erklärt seinen irdischen Eltern: "Wusstet ihr nicht, dass ich in dem sein muss, was meines Vaters ist" (Lk 2, 49).

Was beten bedeutet, das wird uns vollends geoffenbart im Beten Jesu. Er betet als der menschgewordene Gottessohn, als der Sohn des ewigen Vaters. Er ist wahrhaft Gott und wahrhaft Mensch, wie das Konzil von Chalcedon im Jahr 451 feierlich verkündet hat (DS 301) und daher beispielhaft für uns alle. Beispielhaft ist er in seinem Beten für uns alle, weil er nicht nur Gott, sondern auch wahrer Mensch war. "Wenn Jesus betet, lehrt er uns schon beten", stellt der Weltkatechismus fest (Weltkatechismus, Nr. 2607). Weil das Beten im Leben Jesu einen solch zentralen Stellenwert hatte, deshalb finden wir erst dann einen wirkliche Zugang zum Beten Jesu, wenn wir selbst beten und uns dabei von ihm nach seinem Bild formen lassen.

Das gilt nicht nur auf dem Feld des Betens und des Glaubens, nicht nur hier ist die Lebenspraxis für das Verstehen sehr wichtig. Immer gilt, dass ein schlechtes, ein unsittliches Leben den Verstand verdunkelt. Subtile Gedanken, das betont schon der heilige Thomas von Aquin, der engelgleiche Lehre, der allgemeine Lehrer (+ 1274), können wir nur verstehen und erfassen, wenn wir ein reines Herz haben. Die Sünde verdunkelt den Verstand. Bei Thomas von Aquin lesen wir: "Die Verblendung des Geistes ist die erstgeborene Tochter der Unzucht. Das ist eine Erfahrung, die wir heute immer wieder machen können, machen müssen, auf Schritt und Tritt (Joachim Piegsa, Der Mensch - das moralische Lebewesen II, St.Ottilien 1997, 159).

Der heilige Augustinus (+ 430) bringt die Rolle, die Jesus in unserem Beten spielt, auf eine kurze Formel, wenn er erklärt: Jesus "betet für uns als unser Priester; er betet in uns als unser Haupt; wir beten zu ihm als unserem Gott. Vernehmen wir also unsere Stimme in ihm und seine Stimme in uns" (Psalmen-kommentar 85,1). Wir beten also zu Christus und wir beten mit ihm zum Vater, unser Gebet zum Vater verrichten wir immer durch Christus, unseren Herrn. Sodann betet er in uns durch seinen Geist und er tritt für uns ein beim Vater als unser Mittler, wie das vor allem in seinem Erlösungsoffer, im Opfer des Kreuzes, zum Ausdruck

kommt. Im Hinblick auf das Kreuzesgeschehen stehen wir im Gebet immer in der Gemeinschaft mit Christus, gehen wir immer mit ihm zum Vater. An diese Gebetsgemeinschaft mit Christus erinnert uns das Kreuzzeichen, mit dem wir für gewöhnlich unser Gebet beginnen. Darum gibt es auch keine angemessenere Hilfe für unser Gebet als den Blick auf das Kreuz oder auch auf den Tabernakel.

Im Alten Testament war es die vornehmste Aufgabe der Propheten und der Priester, die Israeliten das Beten zu lehren, das Gebet und den Willen Gottes, was ja, wie ich sagte, innerlich zusammengehört.

Der größte Beter des Alten Bundes ist Mose, neben Abraham und Elia die bedeutendste Gestalt des auserwählten Gottesvolkes. Nach dem Zeugnis des Alten Testaments redet Mose oft und lange mit Gott. Zuweilen widmet er sich dem Gebet in der Einsamkeit über einige Wochen hin.

David ist als der Schöpfer vieler Psalmen in die Geschichte eingegangen. Auch er, eine prophetische Persönlichkeit, in seinem Gotteslob, in seiner Unterordnung unter den Willen Gottes und in seiner Reue, steht wie ein erratischer Block in der Heilsgeschichte und ist das Vorbild des Betens für das auserwählte Volk. "Vom Heiligen Geist inspiriert erweist sich David in den Psalmen als der erste Prophet des jüdischen und christlichen Gebetes" (Weltkatechismus, S. 649).

Das Buch der Psalmen ist noch heute das Gebetbuch nicht nur der Christen und der Juden, sondern der Menschheit. Der Grundzug dieser 150 Gebete ist das Lob. Wir sprechen vom Psalter. Die Psalmen sind, wie es das Wort zum Ausdruck bringt, Loblieder und bringen damit zum Ausdruck, worum es im Gebet zunächst immer geht und gehen muss.

Bei dem Kirchenvater Ambrosius (+ 398) lesen wir: "Was gibt es Besseres als einen Psalm? Deshalb sagt David sehr treffend: 'Lobet den Herrn, denn der Psalm ist etwas Gutes; unserem Gott sei liebliches, schönes Lob!' Und das stimmt. Der Psalm ist ja eine vom Volk gesprochene Preisung, ein Lob Gottes durch die Versammlung, Beifall von allen, gemeinsam gesprochenes Wort, Stimme der Kirche, wohlklingendes Glaubensbekenntnis ... " (Psalmkommentar 1,9). Vgl. Weltkatechismus, S. 652 bzw. 651 f.

Die Psalmen nehmen eine Ausnahmestellung ein innerhalb der Weltliteratur. Von allen biblischen Büchern, aber auch darüber hinaus von allen Büchern, die je geschrieben worden sind, ist das Buch der Psalmen am meisten verbreitet. So verschieden die Menschen auch sein mögen, in diesem Buch finden sie ihre Identität, das heißt in ihm können sich alle irgendwie unterbringen. Es enthält Lob, Dank, Bitte, Klage, Sehnsucht und Hoffnung. Mit den Psalmen kann der Mensch in allen Situationen vor Gott hintreten. Bis heute sind sie die gültigste Form des Gebetes geblieben, die tiefste Grundlegung der Existenz des Menschen. "Sie entsprechen den Menschen aller Stände und aller Zeiten" (Weltkatechismus, S. 653).

Der evangelische Theologe Gerhard von Rad meint mit Recht, dass die Psalmen ein Teil der Antwort auf das Wort Gottes sind, dass man sie daher nur verstehen kann, indem man sich das Wort Gottes aneignet, indem man sich also mit den geschichtlichen und prophetischen Büchern befasst.

Der Dichter Rainer Maria Rilke erklärt, sie seien das einzige Buch, in dem sich der Mensch restlos unterbringen könne.

Die Psalmen haben eine ungeheure Variationsbreite. Sie sind so vielfältig wie die Situationen, in denen man von dem Wort Gottes getroffen werden kann. Sie dienen dem öffentlichen Gebet wie auch dem privaten, sie sind das Gebet der Gemeinschaft und des Einzelnen.

Zwar gibt es auch die Rache- und Fluchpsalmen, die ein gewisses Problem darstellen. Aber sie werden verständlich, wenn man sich den evolutiven Charakter der alttestamentlichen Religion klarmacht. Im Christentum, in dem das AT seine Vollendung findet, sind solche Gedanken endgültig überwunden.

Die Haltung des gläubigen Israeliten war durch die Dialektik von scheuer Ehrfurcht und vertrauender Liebe gegenüber Gott bestimmt. Diese beiden Momente sind grundgelegt im Gottesbild des Alten Testament: Der eine und einzige Gott, ist der transzendente und zugleich der personale, der dem Menschen Entrückte, der ferne Gott ist zugleich der nahe Gott. Angesichts dieser beiden Grundzüge des Gottesbildes tritt der Mensch vor Gott hin in der doppelten Haltung der Ehrfurcht und der vertrauenden Liebe. Diese beiden Grundhaltungen haben vor allem Gestalt gefunden in den Psalmen, die zum Gebetbuch der Menschheit schlechthin geworden sind, wie man gesagt hat.

Mit Ehrfurcht und Vertrauen tritt der Mensch vor Gott hin im Gebet, im öffentlichen Gebet wie auch im privaten. In dieser doppelten Haltung des Menschen gegenüber Gott zeigt sich die ungeheure Spannbreite der Religion Israels: Gott fordert, aber zugleich ist er gnädig gegenüber dem, der versagt. Es ist die Frage, ob der Mensch selber dem Menschen in solcher Weise hätte gerecht werden können. Ein solches Gottesbild hätte der Mensch kaum erfinden können, ein solches Gottesbild wird man kaum als eine Fiktion deuten können. Es kann aber auch nicht als eine Projektion erklärt werden, wie Feuerbach und Marx es versucht haben, denn es widerspricht eigentlich jeder Erwartung des Menschen.

Angesichts der Bedeutung des Gebetes im Alten und im Neuen Testament ist es konsequent, wenn die Geschichte der Kirche mit dem Gebet beginnt. Am Pfingsttag wurde der Geist der Verheißung über die Jünger ausgegossen, als diese sich zum Gebet zusammengefunden hatten in der Gemeinschaft mit der Mutter Jesu (Apg 2,1).

Nach Pfingsten hielt die Urgemeinde von Jerusalem fest "an der Lehre der Apostel, wie es in der Apostelgeschichte heißt, "an der (brüderlichen) Gemeinschaft, am Brechen des Brotes und am Gebet" (Apg 2,42). Vgl. Weltkatechismus, S. 653 ff.

Die Gemeinde Jesu lebt zunächst aus dem Gebet, das aber immer in Verbindung stehen muss mit der eucharistischen Gemeinschaft und mit der brüderlichen Gemeinschaft. Darum müsste es eigentlich in jeder echten Kirchenreform gehen, um das Gebet, um die eucharistische Gemeinschaft und um die brüderliche Gemeinschaft. Das Gebet aber ist dabei der Angelpunkt.

Demgemäß heißt es im Epheserbrief: "Hört nicht auf, zu beten und zu flehen! Betet jederzeit im Geist! Seid wachsam, harrt aus und bittet für alle Heiligen, auch für mich" (Eph 6,18).

Das christliche Gebet beschränkt sich aber nicht auf individuelle Angelegenheiten, es umschließt immer auch die öffentlichen Angelegenheiten.

Demgemäß heißt es im 1. Timotheusbrief: "Vor allem fordere ich auf zu Bitten und Gebeten, zu Fürbitte und Danksagung, und zwar für alle Menschen, für die Herrscher und für alle, die Macht ausüben, damit wir in aller Frömmigkeit und Rechtschaffenheit ungestört und ruhig

leben können. Das ist recht und gefällt Gott, unserem Retter; er will, dass alle Menschen gerettet werden und zur Erkenntnis der Wahrheit gelangen" (1 Tim 2,1-4).

Im Unterschied zum Alten Testament ist das Gebet im Neuen Testament stärker von der Hoffnung bestimmt. Das ist verständlich, wenn wir bedenken, dass das Alte Testament zur Erlösung, zum Kreuz und zur Auferstehung des Gekreuzigten hin führt, das Neue Testament aber die erfolgte Erlösung bezeugt. Dabei müssen wir freilich wissen, dass wir uns die Erlösung noch aneignen müssen in einem mühsamen Kampf. Solange wir noch im Pilgerstand sind, können wir die Gnade der Erlösung wieder verlieren. Da müssen wir uns Tag für Tag bekehren. Vgl. Weltkatechismus, S. 661 f.

Manche sprechen heute vom Gebet und meinen damit so etwas wie Selbstfindung. Wenn sie überhaupt noch beten, sinnen sie vor Gott nach über ihr Leben. Und diesen Gott stellen sie sich dann vielleicht als ein Etwas vor, als ein Neutrum. Beten heißt für sie dann: sich auf die Verantwortung des Lebens besinnen. Das ist aber eigentlich kein Gebet.

“Manche sehen im Gebet lediglich einen psychologischen Vorgang, andere ein Bemühen der Sammlung, um zu innerer Leere zu gelangen. Wieder andere schreiben das Beten in rituellen Haltungen und Worten fest. Viele Christen sehen unbewusst im Gebet eine Beschäftigung, die sich mit all dem, was sie zu tun haben, nicht vereinbaren läßt: sie haben keine Zeit (für eine so nutzlose Tätigkeit). Und diejenigen, die im Gebet nach Gott suchen, werden schnell entmutigt, weil sie nicht wissen, dass das Gebet auch vom Heiligen Geist und nicht allein von ihnen kommt" (Weltkatechismus, Nr. 2726).

Manche sagen auch, das Gebet sei schon deshalb nicht positiv zu werten, weil es ein Ausdruck sei für die Weltflucht, wer bete, so sagt man, der entziehe sich den irdischen Aufgaben. So hat etwa der Philosoph Friedrich Nietzsche, der im Jahre 1900 durch Selbstmord aus dem Leben geschieden ist, über das Gebet gespottet. Demgegenüber ist jedoch festzuhalten, dass wir das Gebet, wenn wir es christlich verstehen, nicht von der Tat trennen dürfen. Hier gilt der überlieferte Grundsatz, den die heilige Theresa von Avila (+ 1883) mit großem Nachdruck in ihrem Schrifttum herausgestellt hat: Wir sollen so beten, als müsste alles allein von Gott kommen, gleichzeitig sollen wir aber so arbeiten, uns so einsetzen, als müsste alles allein von uns kommen. Gott hört unsere Gebet nur, wenn wir nicht die Hände in den Schoß legen.

Im Gebet breitet sich der Mensch gleichsam aus vor Gott, realisiert er seine Gotteskindschaft. Das Kindsein vor Gott, das ist ja die eigentliche Bestimmtheit des Erlösten. Wir dürfen Gott unseren Vater nennen, seitdem die zweite göttliche Person ein Mensch geworden ist. In der heiligen Taufe haben wir die Erlösungsgnade, das göttliche Leben, erhalten, symbolisiert durch das weiße Kleid. Da sind wir Kinder Gottes geworden, Söhne und Töchter des ewigen Vaters. Das verpflichtet uns, in kindlicher Gesinnung vor Gott zu leben. Diese kindliche Gesinnung rücken wir ins Licht, wenn wir unser Herz zu Gott erheben, und durch das vertrauensvolle Gebet üben wir diese kindliche Gesinnung ein. Das christliche Beten ist wesentlich bestimmt von dem Kindsein des erlösten Menschen. Das Kindsein beinhaltet vor allem Demut und Vertrauen.

Nach katholischem Verständnis ist das Gebet der innerste und tiefste Ausdruck einer Religion oder eines bestimmten Glaubens. Das Gebet ruht auf dem Boden des eigenen Glaubens und ist immer auch ein Bekenntnis dieses Glaubens. Deshalb kann ein Christ nicht mit einem Hindu oder mit einem Moslem zusammen beten.

Das Gebet ist in seinem tiefsten Kern immer Hingabe an den im Glauben erkannten Gott. Nun ist aber gerade das Verständnis dieses Gottes und der Glaube an diesen Gott jeweils verschieden. Hinduismus und Buddhismus kennen etwa keine persönliche Gottesvorstellung. Der Hinduismus ist polytheistisch mit seinen 2000 Göttern, der Buddhismus, zumindest der authentische versteht Gott eher als ein Neutrum, als eine Kraft, als apersonale Lebenskraft. Wie anders der Buddhismus ist, ergibt sich daraus, dass für ihn Begriffe wie Sünde, Vergebung und Gnade unbekannt sind.

“Das Gebet ist die Erhebung der Seele zu Gott”, erklärt der Kirchenvater Johannes von Damas-kus - er starb im Jahre 749 - in seiner Schrift “Über den rechten Glauben” (3,24). Der Kirchen-vater Gregor von Nazianz (+ um 390) spricht in von der “Vereinigung der ganzen heiligsten Dreifaltigkeit mit dem ganzen Geist” im Gebet des Menschen (Orationes 16,9). Vgl. Welt-katechismus S. 643 und S. 645.

Die heilige Theresia vom Kinde Jesu - sie starb im Jahre 1897, geboren war sie 1873 - erklärt in ihren autobiographischen Notizen: “Für mich ist das Gebet ein Aufschwung des Herzens, ein schlichter Blick zum Himmel, ein Ausruf der Dankbarkeit und Liebe inmitten der Prüfung und inmitten der Freude” (Weltkatechismus S. 643).

Wir sagen: Das Herz betet oder: es betet die Seele oder der Geist, aber richtiger muss es heißen: Es betet der ganze Mensch. Das Herz steht für die personale Mitte des Menschen. Tatsächlich ist sie der entscheidende Ort des Gebetes, die personale Mitte des Menschen.

Wer betet, der wendet sich ab von dieser sichtbaren Welt, betrachtet sein Leben und die Welt mit den Augen Gottes. Da wird das Große klein und das Kleine groß.

Im Gebet stellt sich der Mensch Gott als seinem Schöpfer und Erlöser, als seinem Ursprung und seiner Erfüllung. Im Gebet erheben wir unsere Herzen und unsere Gedanken zu Gott, können wir unsere Freude, aber auch unsere Ängste und unsere Sorgen und Nöte vor das Antlitz Gottes.

Beten kann man eigentlich nur, wenn man überzeugt ist von der Existenz eines persönlichen Gottes. Im Gebet wenden wir uns an ein Du. Ein Du setzt immer Personalität voraus. Wir Menschen und die reinen Geister sind geschaffene Personen, Gott aber ist als Person ungeschaffen. Von Ewigkeit her ist er, und er ist der Ursprung der ganzen Schöpfung.

Beten kann nur der, der Gott kennt. Wer Gott nicht kennt, der kann auch nicht mit ihm sprechen. Andererseits lernen wir ihn aber auch kennen durch das Gebet. In gewisser Weise kann man hier Ursache und Wirkung vertauschen.

Beten ist ein Mysterium, das unser Denken und Fühlen übersteigt, es geht über unser Bewusstes wie auch über unser Unbewusstes hinaus (Weltkatechismus, Nr. 2727).

“Das Gebet ist (im Grunde) ein Geschenk der Gnade und eine entschlossene Antwort unserer-seits” (Weltkatechismus, Nr. 2725). Das will sagen, dass es stets unser Bemühen verlangt. Es fällt uns nicht in den Schoß. Die Menschen des Gebetes, sei es in der Zeit des Alten und des neuen Bundes, sei es in der Geschichte der Kirche, sie alle lehren uns, dass Beten Kampf bedeutet. Kampf gegen wen? Gegen uns selbst und gegen die List des Versuchers, des Widersachers Gottes, der alles unternimmt, um uns vom Gebet abzuhalten, von der Hinwendung zu Gott und von der Verbindung mit ihm.

Dabei gilt: Wir beten, wie wir leben, weil wir leben, wie wir beten. Das heißt: “Wer nicht stets im Geist Christi zu handeln gewillt ist, der kann auch nicht gewohnt sein, in seinem Namen zu beten”. Unser geistiger Kampf, der unser neues Leben betrifft, das wir in der Taufe empfangen haben, “läßt sich nicht vom Kampf des Betens trennen” (Weltkatechismus Nr. 2725).

Das Gebet ist Antwort. Vorausgeht der Antwort das Wort. Darum müssen wir uns, wenn das Gebet wirklich Gespräch sein soll, am Anfang unseres Betens öffnen, müssen wir uns sammeln und unsere Aufmerksamkeit auf sein Wort richten, auf das Wort Gottes. Gott hat ein für alle Male zu uns gesprochen in seiner Offenbarung, im Alten und im Neuen Testament, aber er spricht immer wieder zu uns, zu uns persönlich, wenn wir uns den Einsprechungen Gottes gegenüber öffnen.

Darum sollten wir stets, wenn wir uns dem Gebet zuwenden wollen, zum Heiligen Geist beten. Oder wir können hier auch, am Anfang unserer Gebetszeit mit den Worten des Psalms 42 beten: “Sende aus dein Licht und deine Wahrheit. Sie sollen mich führen, hinauf mich führen auf deinen heiligen Berg, in dein Gezelt.” Der heilige Berg, was ist das anders als die Begegnung mit Gott im Gebet. Wir können das Gebet in Wahrheit mit dem Besteigen eines Berges vergleichen. Das Besteigen eines Berges bedeutet nicht immer eine Glückserfahrung für uns, zuweilen ja, immer nicht. Häufig schiebt sich die Erfahrung des Aufstiegs davor. Eine Glückserfahrung ist die Besteigung eines Berges vor allem, wenn sie ihr Ziel erreicht, wenn wir auf dem Gipfel angekommen sind, etwa nach Stunden mühevoller Anstrengung, nach einem entbehrungsreichen Weg.

Der Aufstieg des Gebetes ist umso anstrengender, je mehr wir an der Welt hängen, je mehr wir habgierig sind, machtgierig, ehrsüchtig und genussüchtig. Je weniger Gepäck wir beim Aufstieg eines Berges tragen, umso weniger beschwerlich ist der Aufstieg.

Mit dem Hören beginnt das Gebet, muss es beginnen. Nur dann ist es mehr als Deklamation vor Gott, als Vortragen eines Textes.

Wer aufsteigt zu Gott, der gelangt auch zur Mutter Jesu, die entscheidende Lehrmeisterin des inneren Lebens. Und es ist klug, stets zusammen mit ihr den Aufstieg zu vollziehen. Und - neben ihr steht der heilige Joseph, der so eng dem Erlösungswerk verbunden ist, mehr als alle anderen Heiligen, der so eng dem Erlösungswerk verbunden ist und der Mutter des Erlösers.

Das Gebet ist ein Vorrecht. Wir dürfen beten. Der Abstand zwischen dem Menschen und Gott ist unendlich. Aber was der Mensch mit Gott gemeinsam hat, das ist die Personalität. Darum ist es überhaupt möglich, dass wir beten. Gott wollte es aber, dass wir so Umgang mit ihm pflegen. Das ist sein erklärter Wille. Dabei hat er jederzeit ein Ohr für uns. Wenn niemand bei uns ist, wenn sie niemand für uns interessiert, Gott ist bei uns, und er interessiert sich für uns. Immer hört er unser Gebet, gleichgültig in welcher Situation wir uns befinden. - Das Gebet ist ein Vorrecht, zugleich aber ist es auch eine heilsame Pflicht. Da wird das Dürfen zum Sollen und Müssen. Die heilsame Pflicht soll uns aber zu einer lieben Pflicht werden oder sie soll uns eine liebe Pflicht bleiben.

Was die Notwendigkeit des Gebetes angeht, ist die Argumentation einfach und plausibel: Ohne Gnade gibt es kein Heil. Ohne Gebet aber gibt es keine Gnade. Das gilt jedenfalls normalerweise. Gott kann sich freilich hinwegsetzen über das “normalerweise”. Aber es ist verwegen, sich darauf zu vertrösten.

Das Gebet gründet in den drei göttlichen Tugenden, im Glauben, in der Hoffnung und in der Liebe. Es gründet in den drei göttlichen Tugenden, und die drei göttlichen Tugend werden vertieft durch das Gebet. Der Glaube ist die Pforte, durch die wir eintreten in das Gebet, die Hoffnung macht uns standhaft im Gebet und zuversichtlich, und die Liebe, sie ist die Quelle, aus der das Gebet immerfort schöpft, denn immer ist das Gebet die Antwort der Liebe auf das Wort der Liebe, mit der Gott uns geliebt hat seit dem Anbeginn der Welt. In Liebe hat Gott uns geschaffen und in Liebe hat er uns erlöst.

“Ich liebe dich, mein Gott, und mein einziger Wunsch ist, dich bis zum letzten Atemzug meines Lebens zu lieben”, so betet der heilige Pfarrer von Ars in der Schlichtheit und Einfachheit seines Gemütes.

Das Gebet ist der erste Schritt zu Gott. Ohne Gebet entfernt sich der Mensch von Gott und verkümmert. Wenn Menschen, die sich nahe stehen, nicht mehr miteinander rede, kommt es bald zum Bruch.

Wir beten zum Vatergott, zu Jesus und zum Heiligen Geist. Der Weg ist, wenn wir zum Vater beten, Christus, dabei führt uns der Heilige Geist. Im liturgischen Gebet der Kirche beten wir für gewöhnlich zum Vater durch Jesus Christus im Heiligen Geist. Im 1. Korintherbrief lesen wir die tief sinnigen Worte: “Keiner kann sagen: Jesus ist der Herr!, wenn er nicht aus dem Heiligen Geistes redet” (1 Kor 12,3). Immer ist es der Heilige Geist, der uns auf den Weg des Gebetes führt.

Aber wir können auch den Gottmenschen Jesus Christus und den Heiligen Geist direkt anbeten. Das geschieht auch gar zuweilen in der großen Liturgie der Kirche.

Dabei haben wir viele Namen für den Gottmenschen: Sohn Gottes, Wort Gottes, Herr, Heiland, Lamm Gottes, König, vielgeliebter Sohn, Sohn der Jungfrau, guter Hirt, Leben, Licht, Hoffnung, Auferstehung, Freund der Menschen. All diese Namen werden zusammengefasst in jenem Namen, den der Gottmensch bei seiner Menschwerdung erhält, auf Geheiß Gottes, nämlich Jesus. Jesus ist ein hebräisches Wort, in unserer Sprache bedeutet es “Gott hilft” oder besser noch “Gott rettet” (vgl. Weltkatechismus, NrNr. 2663-2669).

Auch den Heiligen Geist können wir direkt anbeten, wie wir den Sohn Gottes direkt anbeten können. Jeden Tag sollten wir das tun, vielleicht am Morgen oder auch am Abend, vor allem aber zu Beginn und am Ende einer wichtigen Tätigkeit. Der heilige Gregor von Nazianz (+ um 390) schreibt: “Wenn der Geist nicht angebetet werden soll, wie vergöttlicht er mich dann durch die Taufe? Und wenn er angebetet werden soll, muss er dann nicht Gegenstand einer besonderen Verehrung sein?” (Theologische Reden 5,28; vgl. Weltkatechismus, Nr. 2670).

In der Liturgie der Kirche bitten den Heiligen Geist immer wieder um sein Kommen. So beten wir in zahlreichen Antiphonen und Hymnen. Im Pfingsthymnus beten wir: “Komm, Schöpfer Geist, kehr bei uns ein, besuch das Herz der Kinder dein, erfüll uns all mit deiner Gnad, die deine Macht erschaffen hat” (1. u. 2. Vesper).

Wir beten den Heiligen Geist aber nicht nur an, wir bitten auch den Vater durch Christus, dass er uns den Heiligen Geist schenkt als den Tröstergeist (vgl. Lk 11,13). Jesus verheißt den Geist der Wahrheit und betont die Notwendigkeit, in seinem Namen um den Geist zu bitten: Joh 14,17; 15,26; 16,13).

Grundsätzlich gilt dabei für den Christen: Immer soll er im Namen Jesu beten (Joh 14,13 f). Der Name Jesu ist das Herz des christlichen Betens (Weltkatechismus, Nr. 435).

John Henry Newman, ein hoch begabter Philosoph und Theologe, der im Jahre 1845 von der anglikanischen zur katholischen Kirche übergetreten ist, eine der größten Persönlichkeiten des 19. Jahrhunderts, ein Mann des Gebetes - sein langes Leben, 89 Jahre wurde er alt, war ein Leben des immerwährenden Gebetes und der fortwährenden inneren Gemeinschaft mit der unsichtbaren Welt - spricht von der Stimme des Glaubens und von den Flügeln der Seele. Das Beten brauchte er nicht zu lernen, als er in die katholische Kirche eintrat. Bereits für den Anglikaner war es gleichsam zur zweiten Natur geworden. Von Jugend auf war Newman ein großer Beter, wie sich aus seinen frühen Tagebuchnotizen ergibt (Johannes Artz, Newman-Lexikon, Mainz 1975, 370 f). Er wusste, dass das regelmäßige Gebet uns den inneren Frieden bringt und dass er die Voraussetzung ist für die Erfüllung des Willens Gottes. In allen wichtigen Anliegen pflegte er schon immer sein erstes Vertrauen auf das Gebet zu setzen. Das gilt speziell auch für seinen Weg zur Konversion, der ein nicht leichter Weg gewesen ist (Johannes Artz, Newman-Lexikon, Mainz 1975, 371f). Weil das Gebet schon immer sein entscheidendes Lebenselement gewesen war, deshalb bedurfte es nach seiner Konversion nur einer gewissen Modifikation. Es wurde froher, zarter, persönlicher und eucharistischer, wie er es selber einmal ausdrückt. Es kam das Gebet zu den Heiligen hinzu und das Gebet zur Muttergottes. Hinzu kam der Rosenkranz, hinzu kam das Gebet vor dem Allerheiligsten. Mit zunehmendem Alter wuchs in ihm die Hinwendung zum Gebet und zum spirituellen Leben. Je lebendiger der Glaube, um so lebendiger ist das Gebetsleben. In seinem nicht leichten Leben wurde die Wahrheit, dass nur das Gebet uns noch retten kann, eine Wahrheit, die er wiederholt niedergeschrieben hat, ihm mehr und mehr zu einer existentiellen Erkenntnis (Johannes Artz, Newman-Lexikon, Mainz 1975, 371). Großes Vertrauen hat Newman aber auch zeitlebens dem Gebet seiner Freunde geschenkt, dem Gebet der Fürbitte. In ihm hat er oftmals großen Trost gefunden, er hat es aber auch selber intensiv gepflegt, das Gebet der Fürbitte (Johannes Artz, Newman-Lexikon, Mainz 1975, 371). Er betete zum Heiligen Geist um Erleuchtung, er liebte die Novenen und die Litaneien, und er war innig verbunden mit dem heiligen Philipp Neri, seinem Ordensvater, der ganz geprägt war von der unbeschwertten Freude, die uns der lebendige Glaube an die Erlösung schenkt. In dem reichen Lebenswerk Newmans finden sich viele Gebete, die auch von hoher literarischer Qualität sind, die aber vor allem von einer kindlichen Liebe zu den ewigen Wahrheiten, zu Gott und zu den Heiligen geprägt sind. Eine besondere Rolle spielte in seinem spirituellen Leben das Gebet um einen guten Tod und das Gebet für die Verstorbenen (Johannes Artz, Newman-Lexikon, Mainz 1975, 371). Bei aller Wertschätzung für das geformte Gebet, das ja die Voraussetzung für das Gebet in Gemeinschaft ist, weiß Newman um den Wert des innerlichen Gebetes und um das Gebet des Herzens. Das Gebet ist ihm zwar ein tief innerliches Bedürfnis und oft strömt es geradezu aus ihm heraus. Aber es ist ihm auch eine heilige Verpflichtung, eine Kindespflicht, die der Mensch Gott schuldet. Er schreibt einmal: Wer Beten für Aberglauben hält, der versteht das Christentum nicht (Johannes Artz, Newman-Lexikon, Mainz 1975, 371). So hatte es der Philosoph Immanuel Kant in seiner Schrift "Die Religion innerhalb der Grenzen der reinen Vernunft" gesagt: "Das Beten, als ein innerer förmlicher Gottesdienst und darum als Gnadenmittel gedacht, ist ein abergläubischer Wahn, denn es ist ein bloß erklärtes Wünschen gegen ein Wesen, das keiner Erklärung der inneren Gesinnung des Wünschenden bedarf".

Das Gebet ist eine wesentliche Voraussetzung der Gotteserkenntnis. Viele Theologen beten nicht mehr. Das ist die eigentliche Misere unserer Zeit.

Der heilige Anselm von Canterbury - er lebte von 1033 bis 1109- beginnt seine philosophische Schrift über die Erkenntnis des Daseins Gottes - Proslogion, so hat er diese Schrift genannt - mit der Feststellung, der Mensch könne Gott nur erkennen und er könne nur hoffen, in der Gotteserkenntnis etwas zu sehen, wenn er vorher gebetet habe.

Von dem heiligen Thomas, dem "allgemeinen Lehrer" der Christenheit - man nennt ihn auch wohl den engelgleichen Lehrer, den "Doctor angelicus" -, er lebte von 1225 bis 1274, wird uns überliefert, dass er niemals geschrieben habe, ohne vorher unter einer Flut von Tränen gebetet zu haben. Nicht zu Unrecht nennt man ihn den Gelehrtesten der Heiligen und den Heiligsten der Gelehrten (vgl. Johannes Hessen, Die Weltanschauung des Thomas von Aquin, Stuttgart 1926 21 f). 1323 wurde Thomas heiliggesprochen. Die zweiundvierzig Zeugen, die zu diesem Prozess verhört wurden, sagten übereinstimmend: Thomas war ein lauterer Mensch, demütig, schlicht, den Frieden liebend, der Kontemplation hingegeben, maßvoll, und er war ein Liebhaber der Ar-mut. einer der Zeugen, ein Schüler des Meisters, Wilhelm von Tocco, der auch eine ausführliche Biographie über den Heiligen geschrieben hat, erklärte, die Gebete des Thomas von Aquin hätten immer nur eines erbeten, nämlich Weisheit. Es gibt ein Gebet des Heiligen, das auf uns gekommen ist, in dem er darum bittet, dass ihm geschenkt werde, heiter zu sein ohne Leichtfertigkeit und reif ohne Wichtigtuerei (vgl. Johannes Hessen, Die Weltanschauung des Thomas von Aquin, Stuttgart 1926, 12-18; vgl. auch Josef Pieper, Hinführung zu Thomas von Aquin [Herder-Bücherei, 297], Freiburg 1967, 25 f).

Thomas starb auf der Reise von Neapel nach Lyon am 7. März des Jahres 1274. In Lyon sollte er an einem Allgemeinen Konzil teilnehmen, das wenige Wochen nach seinem Tod begann. Wahrscheinlich erkrankte er an einer Lungenentzündung. Er starb in der Zisterzienser-Abtei Fuossanova. Damals war er gerade 49 Jahre alt geworden. Einige Monate vor dem Antritt der Reise hatte er zu schreiben aufgehört, obwohl er sein großes Lebenswerk, die Summe der Theologie noch nicht fertiggestellt hatte und seine Schüler und seine Freunde ihn drängten, weiterzuschreiben. Der Meister weigerte sich jedoch, auch nur noch eine Zeile zu schreiben oder zu diktieren. Sein langjähriger Sekretär und Reisegefährte Reginald von Piperno fragte ihn, warum er nicht mehr schreiben wolle. Die Antwort, die er erhielt, lautete: "Alles, was ich geschrieben habe, kommt mir wie Spreu vor." Später ergänzte er diesen Satz, wenn er erklärte: "Alles, was ich geschrieben habe, kommt mir wie Spreu vor, verglichen mit dem, was ich geschaut habe". Thomas war nicht nur ein bedeutender Philosoph und ein großer theologischer Denker, er war auch ein Mystiker, ein Heiliger (Josef Pieper, Hinführung zu Thomas von Aquin [Herder-Bücherei, 297], Freiburg 1967, 18-24).

Der Philosoph Peter Wust (+ 1940), der, aus einem gläubigen katholischen Elternhaus stammend, durch Skepsis und Unglauben im Alter von 39 Jahren zur Kirche zurückgefunden hatte und zu tiefer Gläubigkeit gekommen war, erklärt in seiner Abschiedsvorlesung am 18. Dezember 1939 an der Universität in Münster: "... Und wenn Sie mich nun noch fragen sollten, bevor ich jetzt gehe und endgültig gehe, ob ich nicht einen Zauberschlüssel kenne, der einem das letzte Tor zur Weisheit des Lebens erschließen könne, dann würde ich Ihnen antworten: "Jawohl". - Und zwar ist dieser Zauberschlüssel nicht die Reflexion, wie Sie es von einem Philosophen vielleicht erwarten möchten, sondern das Gebet. Das Gebet, als letzte Hingabe gefaßt, macht still, macht kindlich, macht objektiv. Ein Mensch wächst für mich in dem Maße immer tiefer hinein in den Raum der Humanität (nicht des Humanismus), wie er zu beten imstande ist, wofern nur das rechte Beten gemeint ist. Gebet kennzeichnet alle letzte 'Humanitas' des Geistes. Die großen Dinge des Daseins werden nur den betenden Geistern geschenkt. Beten lernen aber kann man am besten im Leiden ..." (Peter Wust, Ein Abschiedswort, Verlag Regensberg, Münster o. J.).

“Beten lernen aber kann man am besten im Leiden”, das bestätigt auch der im Jahre 1945 im Nürnberger Prozess zum Tod verurteilte ehemalige SS-General Oswald Pohl, der sich in seiner Todeszelle bekehrt und die Geschichte seiner Bekehrung in einer kleinen Schrift aufgezeichnet hat, die den charakteristischen Titel trägt “Credo - mein Weg zu Gott” (Landshut 1950). Er bekennt in dieser Schrift, dass er im Alleinsein und im Gedanken an den bevorstehenden Tod Gott und die Kirche gefunden hat. Nach dem Zeugnis des Gefängnispfarrers, der ihn betreut hat, hat der ehemalige General in den Wochen vor seinem Tod in seiner Zelle gelebt wie ein Mönch, betend und arbeitend. Im Hinblick auf das Gebet schreibt er in seinem Bericht: “Es ist heute ungeheuer wichtig, dass ein Mensch den anderen Menschen die Tatsache zu bekennen wagt, dass er betet. Es ist dieses das primitivste, aber auch entscheidendste Bekenntnis. Es ist gar nicht so selbstverständlich, dass es geschieht; denn wenn und wo es geschieht, sind die ach so klugen, aufgeklärten, modernen Mitmenschen sehr schnell mit billigem Spott zur Stelle. Auch ich musste es erleben, dass man sich über ‘den in Landsberg auf den Knien herumrutschenden General’ lustig machte. Es hat mich in meinem Bekenntnis zu unserem katholischen Glauben nur noch fester und stolzer gemacht. Schließlich ist es auch für einen alten Offizier ehrenvoller, in Ehrfurcht und Anbetung vor der heiligen Majestät des ewigen Gottes die Knie zu beugen als vor dem goldenen Kalb auf dem Bauch herumzurutschen...”.

Als Grundformen des Gebetes unterscheiden wir das Lobgebet, das Dankgebet und das Bittgebet. Als Weisen des Gebetes unterscheiden wir das geformte Gebet und das freie Gebet, das mündliche, das betrachtende und das innere Gebet, das private und das gemeinsame Gebet und die Stoßgebete und das immerwährende Gebet. Der gemeinsame Grundzug allen Betens, gleichgültig in welcher Form wir beten, ist die Sammlung des Herzens oder: die Gegenwart des Herzens bei ihm. Der Kirchenvater Johannes Chrysostomus (+ 407) spricht von der “Inbrunst unserer Seele” (Weltkatechismus, Nr. 2799).

Beten ist zunächst bitten. Beten heißt bitten. Mit dem Bittgebet hat es begonnen in der Geschichte der Menschheit und in der Geschichte des Heiles. Aus dem Bittgebet ist das Dank- und Lobgebet hervorgegangen, die Anbetung Gottes als solche. Wir sollten daher nicht das Bittgebet verdächtigen. Als ob es in sich etwa Unvollkommenes sei. Gewiss, das Lob- und Dankgebet hat einen höheren Rang als das Bittgebet. Aber das Bittgebet ist in einem tieferen Sinn auch Loben und Danken, geht es doch hervor aus der Anerkennung Gottes als des höchsten Herrn, als des Schöpfers und Erhalters unseres Lebens, aus der Überzeugung, dass er der Allmächtige ist und der Allgütige und der Allbarmherzige. “Im Bittgebet spricht sich das Bewusstsein unserer Beziehung zu Gott aus. Wir sind Geschöpfe und darum weder unser eigener Ursprung, noch Herr über unsere Lage und sind auch nicht unser letztes Ziel” (Weltkatechismus, S. 661). In der Bitte wenden wir uns Gott zu, von dem wir uns so oft abgewandt haben, bekennen wir uns in unserer Geschöpflichkeit, in unserer Abhängigkeit. Unsere Abhängigkeit von Gott gründet einmal in unserer Geschöpflichkeit, dann aber gründet sie noch einmal in unserer gnadenhaften Erhebung durch Gott, die in der Ursünde fehlgeschlagen ist und dann - gleichsam in einer neuen Initiative durch Gott - die Heilsgeschichte zur Erlösungsgeschichte gemacht. Dank der Schöpfung sind wir Knechte und Mägde Gottes, dank der Heils- und Erlösungsgeschichte sind wir Kinder Gottes, Söhne und Töchter Gottes.

Einen zentralen Platz muss auch das Dankgebet einnehmen im Leben des Christen. Christus, der Herr, hat sich bitter darüber beklagt, dass von den zehn Aussätzigen, die er geheilt hat, nur ein Einziger es der Mühe wert fand, sich bei ihm zu bedanken (Lk 17,17). Unzählbar sind die

Wohltaten, die wir von Gott empfangen haben, ein jeder von uns. Darum können wir dem "Geber aller guten Gaben" nie genug danken. "Jede gute Gabe und jedes vollkommene Geschenk kommt von oben, vom Vater der Lichte, bei dem kein Wechsel ist oder auch nur ein Schatten von Veränderung", heißt es im Jakobusbrief (Jak 1,17).

Vom Danken ist der bedeutendste, der zentrale Gottesdienst der Kirche bestimmt. Er trägt den Namen "Eucharistia", das heißt "Danksagung". In ihm sagen wir Dank für alles, für alle Gaben, die Gott uns geschenkt hat und immer wieder schenkt, vor allem aber danken wir in ihm für die Erlösung, für das Heilswerk, für das Kreuz Christi und für den Tod des Erlösers. Das geschieht hier in der Weise, dass das, wofür wir danken, auf geheimnisvolle Weise gegenwärtig wird. Das Opfer von Golgotha wird erneuert, und Christus der Gekreuzigte und Auferstandene wird gegenwärtig in den Gaben von Brot und Wein, in seiner verklärten Auferstehungsexistenz.

Immer sollten wir Gott danken, bevor wir ihn bitten. Die Tugend der Dankbarkeit ist von unschätzbare Bedeutung für unser Christenleben. Nicht zuletzt verhilft sie uns auch zu einem harmonischen Leben. Wenn wir dankbar sind, gegenüber Gott oder gegenüber den Menschen, dann denken wir an das, was uns geschenkt worden ist, wir denken an das, was wir haben, nicht aber an das, was wir nicht haben. Dann geht es uns (hoffentlich) auf, wie reich wir sind. Und es stellt sich dann die Freude ein, jene leise Freude, die wir die Heiterkeit der Seele nennen.

Die Kirchenväter ermahnen uns schon, dass wir im Leid und in der Traurigkeit an die Freude denken sollen, die uns in der Vergangenheit zuteil geworden ist, damit das Leid uns nicht allzu sehr niederdrückt, dass wir aber in der Freude nicht das Leid und die Traurigkeit vergessen sollen, womit wir im Augenblick nicht gequält werden, damit unsere Freude nicht zur Ausgelassenheit werde, damit sie gleichsam verhalten bleibe. Wir können diese kluge Lebensregel auch so formulieren: Wenn wir an das denken, was wir haben, sollten wir immer auch ein wenig an das denken, was wir nicht haben, damit unsere Freude nicht zur Unbesonnenheit wird. Und wenn wir an das denken, was wir nicht haben, sollten wir immer auch ein wenig an das denken, was wir haben, damit unsere Trauer uns nicht allzusehr niederdrückt.

Und das Lobgebet. Wo das Danken fehlt, ist auch das Lobgebet unvollkommen, bemerkt der Weltkatechismus (Weltkatechismus, Nr. 2637). Im Lobgebet besingen wir Gott um seiner selbst willen, in ihm erweisen wir ihm die Ehre "nicht nur wegen seiner Taten, sondern weil er ist" (Weltkatechismus, S. 664). "Laßt in eurer Mitte Psalmen, Hymnen und Lieder erklingen, wie der Geist sie eingibt. Singt und jubelt aus vollem Herzen zum Lob des Herrn", heißt es im Epheserbrief: Eph 5,19.

Das Lob- und Dankgebet geht aus dem Geist der Anbetung hervor. In der Anbetung geht es um die Verherrlichung der Größe Gottes, der uns geschaffen hat, um die Verherrlichung der Allmacht Christi, des Erlösers, der uns vom Bösen befreit hat, und um die Verherrlichung der Liebe des Heiligen Geistes, die das Grundgeheimnis der Welt und des Menschen ist. Sie findet immer wieder eine gewisse Krönung im ehrfürchtigen Schweigen des betenden Menschen.

Noch einige Bemerkungen zum Bittgebet, das faktisch seit eh und je im Zentrum der religiösen Lebens bei den meisten Christen stand, was durchaus eine gewisse Berechtigung hat. Heute erfährt es, zumindest verbaliter, nicht wenig Widerstand. Das ist deshalb der Fall, weil es gegen die Ansicht von der Machbarkeit aller Dinge steht, gegen die Ideologie von der

vollkommenen Selbstsicherung des Menschen und gegen sein überstarkes Autonomiebewusstsein. Gleichzeitig ist es der menschlichste Ausdruck eines lebendigen Gottesglaubens, eines Glaubens, der nicht an einem Gott philosophischer Abstraktion festhält und der auch nicht sein Genügen findet an einer "letzten Instanz", der vielmehr nach dem absoluten, heiligen, antwortenden "Du" sucht. In diesem Sinne ist das Bittgebet der Ernstfall des Gottesglaubens. Deswegen wird der religiöse Mensch immer auch in den irdischen Belangen bittend vor Gott hintreten und überhaupt immer wieder sich mit seinen Sorgen und Ängsten, mit seinen Sehnsüchten und Wünschen an Gott wenden. Gott ist der Transzendente, das heißt der Weltjenseitige. Aber gleichzeitig ist er auch der Weltimmanente, der immerfort in der Welt Wirkende. Der überweltliche Gott ist dem Menschen und den Dingen zutiefst verbunden. Der ferne Gott ist auch der nahe Gott. Der unbegreifliche und unverfügbare Gott ist dem Geschöpf innigst verbunden. Deshalb sagt der heilige Augustinus: "Gott ist mir innerlicher als mein Innerstes". Wir sind in unserem Glauben von der Wahrheit einer vollkommenen und totalen Gegenwärtigkeit Gottes erfüllt, in der Gott aus dem Innersten heraus die Welt schöpferisch bestimmen und umgestalten kann (vgl. Leo Scheffczyk, Das Gebet - Ernstfall des Gottesglaubens, in: Theologisches, Mai 1976, Nr. 73, 1963-1767).

Im Bittgebet geht es nicht darum, dass wir Gott über unsere Nöte und über unsere Wünsche in Kenntnis setzen. Gott weiß alles, bevor es geschehen ist. Im Bittgebet geht es darum, dass wir ihn anerkennen als den Allmächtigen, der uns helfen kann, als den Allwissenden, der unsere Bitten kennt, als unseren Vater, der uns helfen will.

Im Johannes-Evangelium sagt Jesus: "Wenn ihr in mir bleibt und meine Worte in euch bleiben, so mögt ihr bitten, was immer ihr wollt, und es wird euch gegeben werden" (Joh 15,7).

Gott erhört unsere Gebet aber auch dann nicht, wenn wir schlecht beten. Reine Lippengebete sind sinnlos. Der heilige Bernhard von Clairvaux (1090-1153), ein bedeutender Mystiker, der Begründer des Zisterzienser-Ordens, schreibt: "Wer schlecht betet und doch auf Erhörung hofft, der gleicht einem Mann, der schlechtes Korn auf die Mühle schüttet und doch gutes Mehl erwartet". wir entgegnet, dass es viele Formen des Gebetes gibt, nicht nur das Bittgebet. Aber selbst das Bittgebet hilft nicht nur manchmal, sondern immer. Im Lukas-Evangelium heißt es: "Jeder, der bittet, empfängt" (Lk 11,10), im Matthäus-Evangelium: "Bittet, und es wird euch gegeben werden" (Mt 7,7). Im Johannes-Evangelium sagt Jesus: "Wahrlich, ich sage euch, wenn ihr den Vater in meinem Namen um etwas bittet, so wird er es euch geben" (Joh 16,23). Immer wird es erhört, unser Bittgebet, wenn wir es im rechten Geiste verrichten, wie wir sehen werden. Aber auch die anderen Formen des Gebetes helfen uns, als Menschen zu leben, unser Menschsein zu retten und die Zukunft der Menschheit zu garantieren. Aber der Einwand ist schon in sich bedenklich. Denn der Nutzen ist ja nicht das entscheidende Kriterium für unser Handeln. Wir handeln so, wie wir handeln müssen auf Grund unserer Natur und auf Grund unserer Berufung durch Gott. Nicht auf den Nutzen darf es uns in unserem Leben in erster Linie handeln, in erster Linie muss es in unserem Leben vielmehr um die Richtigkeit gehen, um die Wahrheit und um das Gute. Die Wahrheit aber ist stets das Gute, und das Gute ist stets die Wahrheit.

Um alles dürfen und sollen wir Gott bitten. Das Gebet des Herrn, das bedeutendste Gebet der Kirche, das Christus selbst seinen Jüngern und damit seiner Kirche übergeben hat, ist ein Bittgebet, ein Bittgebet, das sieben Bitten enthält. Sie alle beschäftigen sich nicht mit den irdischen Gaben Gottes, wenn man von der vierten Bitte, von der Brotbitte absieht, die gerade in der Mitte steht zwischen den göttlichen Anliegen und den Anliegen des Menschen, sie alle

beschäftigen sich mit dem natürlichen Wohl des Menschen, sondern mit den himmlischen Gütern, mit der Heiligung des Namens Gottes, mit dem Reich Gottes und mit dem Willen Gottes, mit dem täglichen Brot, mit der Vergebung der Sünden, mit der Versuchung und mit dem Bösen. Wir dürfen und sollen Gott um alles bitten, müssen dabei aber gemäß dem Willen Gottes die rechte Ordnung einhalten. Daran erinnert uns das Vaterunser. Zuerst kommt Gott, dann der Mensch, aber immer haben die übernatürlichen Gaben den Vorrang. Entscheidend sind die Bitten um das Kommen des Reiches Gottes und um die Erlangung der Vergebung unserer Sünden, die eine ist die 2. Bitte des Vaterunsers, die andere ist die 5. Jesus sagt einmal: "Suchet zuerst das Reich Gottes, und alles Übrige wird euch hinzugegeben werden" (Mt 6,10.33; Lk 11,2.13). Die Vergebung der Sünden ist die Voraussetzung für das Heil. Der fromme Zöllner begann sein Gebet mit der Bitte: "Gott, sei mir Sünder gnädig" (Lk 8,13). Beten wir nicht mit geläutertem Herzen, so ist das Beten sinnlos, ganz abgesehen davon, dass Gott uns im Falle des Bittgebetes gar nicht erhört, wenn wir nicht rein geworden sind von der Schuld.

Das unterstreicht die bekannte Stelle aus dem Römerbrief, die sich mit dem Bittgebet beschäftigt, Rö 8, 16: "Der Geist hilft uns in unserer Schwachheit (der Heilige Geist!), denn wir wissen nicht, um was wir Gott bitten sollen, wie es Gott von uns erwartet, aber der Geist bittet für uns mit unaussprechlichen Seufzern".

Man hört oder liest des öfteren: Jedes Gebet wird erhört, egal ob man Gott anruft oder die Heiligen. Das ist nicht ganz falsch, aber auch nicht ganz richtig. Das Gebet ist nicht ein Automat. Es ist nicht eine Zauberformel, mit der wir alles von Gott erzwingen können. Nicht erhört wird unser Gebet, wenn wir um etwas beten, das nicht möglich ist. Beten beispielsweise drei Personen um eine ausgeschriebene Stelle, dann kann nur einer die Stelle erhalten. Oftmals beten die Menschen um Entgegengesetztes. Der Bauer betet um Regen, der Ausflügler um Sonnenschein. Da kann Gott nur den einen erhören. Beten wir um etwas, was nicht gut ist für uns, Gott wäre grausam, wenn er dann unser Gebet erhören würde. Dass etwas nicht gut für uns ist und wieso es nicht gut ist für uns, das erkennen wir oft erst nachträglich. Es könnte auch sein: Wir beten um etwas Bestimmtes, Gott aber hat etwas Besseres für uns bestimmt. Es wäre gegen die Liebe, die Gott uns schenkt, wenn er uns dann das weniger Gute zuerkennen würde. Die Augen Gottes sehen mehr Auch erhört Gott des öfteren nicht unsere Gebete, weil wir nicht genug beten, weil wir nicht beharrlich beten, mit großem Vertrauen, unaufhörlich und inständig. "Viel vermag das beharrliche Gebet des Gerechten", heißt es im Jakobusbrief (Jak5,16). Wir beten beharrlich, wenn wir fortfahren zu beten, auch wenn Gott uns nicht sogleich erhört. Hier können wir uns erinnern an die Gleichniss von dem bittenden Freund (Lk 11,5-8) und von der um Recht flehenden Witwe (Lk 18, 1-8). Ein Beispiel beharrlichen Betens ist die heilige Monika, die 18 Jahre gebetet hat um die Bekehrung ihres Sohnes Augustinus. Augustinus starb im Jahre 430. Alle ihre Gebet schienen umsonst zu sein. Aber sie fuhr fort mit ihrem Beten. Ein Bischof hatte ihr gesagt: "Ein Kind, für das eine Mutter so viel betet, kann nicht verloren gehen". Augustinus bekehrte sich. Er wurde einer der größten Heiligen der Kirche und zugleich einer der größten Gottsgelehrten aller Zeiten. Und endlich wird Gott unser Gebet oft nicht erhören, wenn wir nicht gottergeben beten. Jesus betet auf dem Ölberg in der Nacht vor seinem Leiden: "Nicht mein Wille geschehe, sondern der Deine". Gott allein weiß, wozu er auch Unangenehmes, Schmerzhaftes und Schreckliches zulässt. Zuweilen führt er uns durch Leid zum Heil. Und grundsätzlich vermag er das Böse zum Guten zu lenken.

Sehr tief erklärt uns der heilige Augustinus (+ 430), warum Gott unser Bittgebet oft nicht erhört, wenn er in einem seiner vielen Briefe schreibt: "Er (Gott) will, dass unser Verlangen sich im Gebet bewähre. So bereitet er uns darauf vor, das zu empfangen, was er zu geben

vermag" (Ep. 130,8,17). Sehr schön ist hier auch die Antwort, die der Kirchenvater Evagrius (+ 399) dem erteilt, der traurig ist, weil Gott ihm seine Bitte nicht erfüllt hat: "Werde nicht betrübt, wenn du von Gott nicht sogleich das, was du von ihm erbittest, erhältst. Denn er will dir viel mehr an Gutem erweisen mit Hilfe deiner Ausdauer, mit der du im Gebet bei ihm verweilst" (Über das Gebet 34).

Wir könnten nun noch fragen: Um was sollen wir beten? Die Antwort muss dann lauten: Um alles dürfen wir Gott bitten und um alles dürfen wir auch die Heiligen angehen. Vor allem sollen wir dabei den Heiligen Geist verehren und ihn anrufen, dass wir das Rechte denken und dass wir demgemäß immer recht handeln. Vor jeder bedeutenden Entscheidung sollten wir es nicht versäumen, uns mit Gott zu beraten oder mit seinen Heiligen.

Beten sollen wir auch immer um die Gnade der Beharrlichkeit. Wir Menschen sind wankelmütig, und unsere Gefühle und Empfindungen führen uns oft auf falsche Wege.

Ausdrücklich werden wir sodann durch den Herrn der Kirche auf das Gebet um Arbeiter für das Reich Gottes zu beten. "Die Ernte ist groß", sagt Christus, der Herr, "bittet daher den Herrn der Ernte, dass er Arbeiter in seine Ernte sende". Wir sollten diese Aufforderung Christi genauer verstehen. Schon Augustinus (+ 430) weist darauf hin, dass es allzu viele Priester gibt, die als Priester geehrt sein oder die Vorteile des priesterlichen Amtes genießen, nicht aber die Last der Arbeit tragen wollen. Das ist genau unsere Situation. Das Problem der Priester heute ist nicht die Quantität, sondern die Qualität. Wir müssen beten um Priester- und Ordensberufe, müssen dabei aber immer das Adjektiv "gut" hinzufügen. Nicht beten brauchen wir freilich um Pastoralassistenten und -assistentinnen, um Pastoralreferenten und -referentinnen. Wollen wir es aber dennoch, so müssen wir unbedingt das Epitheton "gläubig" hinzufügen. Was das Amt der ständigen Diakone angeht, sieht die Sache zwar noch ein wenig anders aus, aber auch da, denke ich, ist das Gebet nicht unbedingt zu empfehlen. Der Beruf ist zu wenig konturiert. Es gibt kein klares Berufsbild. Die Vorbildung der Kandidaten ist und ihre Ausbildungswege sind allzu sehr different. In den meisten Fällen ist die Ausbildung ungenügend. Vor allem fehlt es der Ausbildung im allgemeinen an der notwendigen Kirchlichkeit. Viele Diakone sind nicht glücklich geworden in ihrem Beruf. Zudem desavouieren die Diakone als Verheiratete in gewisser Weise die unverheirateten Pfarrer. Ein mir bekannter Diakon, Konvertit - inzwischen ist er etwa 45 Jahre alt - erklärte mir vor einiger Zeit: Ein Diakon kann nicht verheiratet sein! Er hat zwei Kinder. Sinnvoll erscheint mir das Amt des ständigen Diakons nur dann zu sein, wenn es auch durch die zölibatäre Lebensweise dem Priesteramt zugeordnet ist. Dann müsste allerdings auch die Ausbildung eindeutig konzipiert sein. Angesichts der Tatsache, dass die Diakone auch predigen können und sollen, bedeutet das, dass man eine Fachhochschulausbildung von ihnen verlangen würde, so dass der Unterschied zwischen ihnen und den Priestern analog dem Unterschied zwischen den höheren Beamten und den gehobenen Beamten gesehen werden müsste. Nur so kann es eine echte Hilfe sein für die Kirche.

Auf eine bestimmte Form des Bittgebetes möchte ich an dieser Stelle noch zu sprechen kommen, auf das Fürbittgebet. Das Fürbittgebet "ist ein Bittgebet, das uns dem Beten Jesu (in besonderer Weise) gleichförmig macht" (Weltkatechismus, S. 663). Er, Jesus, ist für uns, so sagt Paulus im Römerbrief, der einzige Fürsprecher beim Vater (Röm 8,34). Von ihm sagt der Hebräerbrief, er sei gekommen, um die, "die durch ihn vor Gott hintreten, für immer zu retten" und er lebe allezeit, "um für sie einzutreten" (Hebr 7,35). Aber auch der Heilige Geist tritt für uns ein beim Vater "mit unaussprechlichen Seufzern" (Rö 8,26). Heute führt die Kirche diese Fürbitte weiter. Die Kirche ist der fortlebende Christus, und der Heilige Geist ist

ihre Seele, das heißt: ihr innerstes Prinzip. In der Fürbitte achtet der Beter nicht nur auf sein eigenes Wohl, sondern auch auf das der anderen. So sagt es der Philipperbrief (Phil 2,4). Ja, in der Fürbitte betet der Beter gar für die, die ihm Böses zufügen. Der Erzmärtyrer Stephanus betete für seine Feinde, wie Jesus für seine Feinde gebetet hatte (Apg 7,60; Lk 23,28.34). Das Gebet der Gläubigen füreinander, das hat eine alte Tradition. Schon die ersten Christengemeinden sahen darin eine grundlegende Verpflichtung für alle (Apg 12,5; 20,36; 21,5; 2 Kor 9,14). Ihre Fürbitte kannte keine Grenzen. Gemäß dem 1. Timotheusbrief galt sie "für alle Menschen, für die Herrscher und für alle, die Macht ausüben" (1 Tim 2,1 f). Sie beteten endlich auch für ihre Verfolger (Rö 12,14) und für die, die das Evangelium zurückwiesen (Rö 10,1).

Ein Sonderfall der Fürbitte ist das Gebet für die Verstorbenen. Seit eh und je hat die Kirche für die Lebenden und für die Verstorbenen gebetet. So muss auch im Gebetsleben des Einzelnen sein. Durch die Gemeinschaft der Heiligen sind wir als die "streitende Kirche" mit der "triumphierenden" und mit der "leidenden" Kirche verbunden. Durch unser Gebet können wir die Zeit der Läuterung für die "Armen Seelen" abkürzen. Sie, die "Armen Seelen" können aber auch ihrerseits Fürsprache einlegen für uns, wie die Heiligen des Himmels Fürsprache einlegen können für uns. Unter diesem Aspekt können wir nicht nur für die "Armen Seelen" beten, können wir sie vielmehr auch anrufen.

Das Fegfeuer oder das Purgatorium und die Möglichkeit der Läuterung der Seele nach dem Tod wird im allgemeinen von den reformatorischen Christen bestritten, offiziell, aber es gibt nicht wenige Protestanten, die unsere Auffassung teilen und die auch für die "Armen Seelen", wenn nicht gar auch zu den "Armen Seelen" beten.

Ein religiös interessierter junger Protestant - er hat früher einige Semester evangelische Theologie studiert, um Pfarrer zu werden, und ist Sohn eines evangelischen Pastors - besucht mich hin und wieder. Dann unterhalten wir uns über den christlichen Glauben und beten anschließend die Vesper und die Komplet. Das war meine Bedingung für die Gespräche. Ursprünglich haben wir die beiden genannten Horen des Stundengebetes lateinisch gebetet. Dann bin ich jedoch seinem inneren und äußeren Protest gewichen. Das lateinische Stundengebet, das war ihm zu katholisch. So beten wir nun seit Jahren die Vesper und die Komplet in deutscher Sprache im Anschluss an unser Glaubensgespräch. Dieser junge Protestant nun erklärte mir, er sei zutiefst überzeugt von der Existenz des Fegfeuers und von der Möglichkeit der Fürbitte für die Verstorbenen. Das gehe nach seinem Verständnis klar aus der Heiligen Schrift hervor und das sei geheiligt durch die Praxis der Kirche in den ersten 1500 Jahren der Geschichte der Kirche und - das bestätige ihm die Vernunft. Dem kann man nur zustimmen.

Das Bittgebet wie auch das Lobgebet und das Dankgebet begegnet uns als mündliches Gebet oder als Gebet des Herzens oder als vorgeformtes und als selbstgeformtes Gebet "ex intimo corde", aus der Tiefe des Herzens heraus. Oft führt das Gebet des Herzens schließlich zu einem selbstgeformten Gebet, wenn der Beter seine Empfindungen und seine Gedanken - oft am Ende eines längeren inneren Gebetes - in Worte kleidet, was sehr empfehlenswert ist, da man das, was man ausgesprochen hat, noch besser zu eigen hat als das, was man nur gedacht hat.

Das mündliche Beten findet seinen Ausdruck in äußeren Worten, sei es, dass wir sie selber aus dem Augenblick formulieren, sei es, dass sie von anderen formuliert sind und wir sie übernehmen. In dieser zweifachen Gestalt gehört das mündliche Gebet unverzichtbar zum christlichen

Leben dazu. In dieser zweifachen Gestalt hat Jesus gebetet - er formulierte Gebete und übernahm formulierte Gebete -, in dieser zweifachen Gestalt hat Jesus gebetet und damit seinen Jüngern und uns eine unvergängliche, eine bleibende Lehre erteilt. Sein Tun und Lassen ist beispielhaft für uns in allem. Zudem hat er seinen Jüngern ein formuliertes Gebet geschenkt, das fortan das zentrale Gebet der Christen werden sollte, das Vaterunser. In der Synagoge betete Jesus die Gebete seines Volkes, die vor allem in den Psalmen bestanden, in der Einsamkeit, wenn er sich zurückzog, formulierte er seine Gebete selber (vgl. Weltkatechismus, Nr. 2701).

Das mündliche Gebet ist unverzichtbar für unser Leben aus einem doppelten Grund. Zum einen fordert es unsere menschliche Natur. Wir bestehen aus Leib und Seele und haben immer das Bedürfnis, unsere inneren Gefühle nach außen hin kundzutun, zum anderen können wir nicht in Gemeinschaft beten, wenn wir es nicht in formulierten Gebeten tun.

Im der Liturgie und im gemeinsamen Gebet sind wir auf Gebetstexte angewiesen, in der Liturgie, aber auch in dem außerliturgischen Gebet. Alles andere verläßt die herbe Tradition des katholi-schen Betens und wird dann auch leicht peinlich. Ich denke hier etwa an das Beten in den charismatischen Gemeinschaften. Als vorgeformte Gebete stehen uns die Gebete der Heiligen Schrift zur Verfügung, allen voran die Psalmen, oder die Gebete der Heiligen oder die Gebete, die im Volk tradiert werden, die Gebete, die wir als Kinder von unseren Eltern empfangen haben, die in der Regel mit dem Endreim ausgestattet sind und aus Strophen bestehen - sie erinnern an die Hymnen in der Liturgie der Kirche. Schließlich sind als vorgeformte Gebete noch die Gebete unserer Gebet- und Gesangbücher zu erwähnen. Hier möchte ich vor allem an die Andachten und an die Litaneien erinnern.

Das vorgeformte Gebet wird immer den Grundstock unseres Betens darstellen müssen, weil wir nur so Regelmäßigkeit in unser Beten hineinbringen können. Und in Zeiten der Dürre und der Trockenheit, aber auch in Zeiten der Krankheit geht nur das geformte Gebet, das Gebet, das sich auf überlieferte Formen stützt. Das persönliche Beten ist dann das Ideal, das wir so oft, wie es möglich ist, üben sollten. Am besten geht das dann, wenn man innerlich bewegt ist, wenn man von großem Leid oder von großer Freude erfüllt ist, wenn wir affektiv stark angesprochen sind.

Im Idealfall ist das mündliche Gebet ein Ausdruck des inneren Betens. Wenn wir diesem Ideal nur selten entsprechen, dürfen wir darüber nicht besorgt sein, wenn wir uns immer redlich darum bemühen.

Die Einigung des inneren Gebetes mit dem äußeren gelingt uns nach der Kirchenlehrerin Theresa von Avila (+ 1583) am besten, wenn wir uns immer wieder bewusst machen, "zu wem wir sprechen" (Der Weg zur Vollkommenheit, 26).

Was ist nun das innere Beten? Theresa von Avila würde antworten: " ... das innere Gebet ist nichts anderes als ein freundschaftlicher Umgang, bei dem wir oftmals ganz allein mit dem reden, von dem wir wissen, dass er uns liebt" (Autobiographie 8,8).

Im inneren Gebet suchen wir - um es mit den Worten des Hohenliedes zu sagen - den, den unsere Seele liebt (1,7). Im inneren Gebet suchen wir Jesus und in ihm den Vater. "Wir suchen nach ihm, weil das Verlangen nach ihm der Beginn der Liebe zu ihm ist" (Weltkatechismus, Nr. 2709). Das tun wir freilich auf dem Fundament des Glaubens an die Offenbarung, in der Gott uns sein inneres Wissen kundgetan hat. Im inneren Gebet verweilen, das können wir

immer, unabhängig von unserem Gesundheitszustand, von unseren Arbeitsbedingungen und von unseren Arbeitsbedingungen. Das Eintreten in dieses Gebet fordert Disziplin von uns, fordert von uns einen festen Entschluss, aber wenn wir diesen Entschluss gefällt haben, dann wird das Verweilen in ihm immer leichter, werden wir das Gebet immer weniger als eine Last empfinden.

Im inneren Gebet stehen wir als Sünder vor Gott, denen die Vergebung geschenkt worden ist. Wir stehen vor Gott im inneren Gebet in der Gesinnung des Kindes. In seinem tiefsten Wesen ist dieses Gebet ein Geschenk, eine Gnade, die wir nur empfangen können, wenn wir von der Demut bestimmt sind, wenn wir wissen um unsere Armut.

Das innere Gebet ist der einfachste Ausdruck des Mysteriums des Betens. Die Gestalt dieses Betens ist das gläubige Hinschauen, die Beschauung, die Kontemplation.

Der Pfarrer von Ars fragten einst einen Angehörigen seiner Pfarrei, einen einfachen Bauern: Wie machst du das, wenn du betest. Er gab ihm zur Antwort: "Ich schaue ihn an, und er schaut mich an". Er meinte den eucharistischen Herrn.

Dieses aufmerksame Schauen enthält in sich den Verzicht auf das eigene Ich, denn der Blick Jesu reinigt uns das Herz.

In solcher Kontemplation geht es immer wieder auch um die Mysterien des Lebens Jesu und um das Leben derer, die ihm gefolgt sind in Treue und in Gewissenhaftigkeit.

Mit dem Schauen verbindet sich im inneren Beten das Hören. Gleichzeitig aber ist es Schweigen. Johannes vom Kreuz spricht hier von der "schweigsamen Liebe". Die Worte, die dabei fallen, sind nur wenige, sie sind vergleichbar mit dem Reisig, das man immer wieder ins Feuer wirft, damit es weiterglühe, das Feuer der Liebe (Weltkatechismus, Nr. 2711-2719).

Zwar können wir nicht verzichten auf vorgeformte Gebetsworte, aber das Ziel muss stets das freie Gebet, das Herzensgebet sein, jenes Gebet, in dem wir mit eigenen Worten sprechen, in dem wir unsere Person, unsere Lebensgeschichte und unsere aktuellen Erlebnisse, Erfahrungen, Freuden und Ängste zum Gegenstand unseres Gebetes machen. Da wird das Gebet wirklich zu einem Gespräch des Kindes mit dem Vater oder des Jüngers mit dem Meister. Das können wir auch ausweiten auf das Gebet zu den Heiligen. Auch mit ihnen können wir und sollen wir ein echtes Gespräch führen, allen voran mit der Mutter Jesu, der heiligen Jungfrau Maria, dann aber auch mit dem heiligen Joseph, mit dem heiligen Johannes, dem Täufer, mit dem heiligen Petrus, mit dem heiligen Paulus und schließlich mit den neueren Heiligen, dem Jesuitenpater Rupert Maier, mit der Karmeliterin Schwester Theresa Benedicta und mit der seligen Maria Goretti und den vielen modernen Heiligen, die die letzten Päpste zur Ehre der Altäre erhoben haben, allen voran der derzeitige Heilige Vater Johannes Paul II., der in diesem Punkt all seine Vorgänger übertroffen hat. Bei dieser Form des Gebetes geht es darum, dass man von Herz zu Herzen spricht.

John Henry Newman hat im Blick auf diese zentrale Übung des geistlichen Lebens seinen Wahlspruch formuliert, als er im Jahre 1879 in Anerkennung seiner Verdienste als Priester und Theologe zum Kardinal erhoben wurde. "Cor ad cor loquitur! - "Das Herz spricht zum Herzen!"

Meine konkrete Person muss ich einbringen in mein Gebet, meine Schmerzen, meine Freuden,

meine Ängste, meine Sorgen und meine Hoffnungen. Es gilt, dass ich alle Situationen meines alltäglichen Lebens, die unbedeutenden wie die bedeutenden, die traurigen wie die freudigen, mit meinem Gebet durchdringe (vgl. Weltkatechismus, Nr 2660).

Der Ort des persönlichen Gebetes, des persönlichen Gesprächs mit Gott und mit den Heiligen, auch das ist legitim, das Gespräch mit den Heiligen, und - mehr noch - es ist zu empfehlen, der Ort des persönlichen Gesprächs mit Gott ist das "stille Kämmerlein". Da können wir unser ganzes Leben vor Gott ausbreiten, unsere Gedanken, unsere Wünsche, unsere Sehnsuchte und unsere Hoffnungen und unsere Bitten ausbreiten und ein Gespräch führen, wie das Kind sich mit seinem Vater unterhält oder wie wir mit einem guten Freund sprechen können. Dann müssen wir uns aber auch bemühen, das wirklich in Worte zu kleiden, was uns dann bewegt, und zwar in wohl gesetzte Worte, auch darum müssen wir uns bemühen. Unsere Rede mit Gott, auch die persönliche, soll auch schön sein, nach Maßgabe der geistigen Fähigkeiten, die Gott uns geschenkt hat. Vor allem müssen wir dann das artikulieren, was uns innerlich bewegt. Erst das, was wir ausgesprochen haben, haben wir uns innerlich ganz zu eigen gemacht.

An dieser Stelle möchte ich noch ein Wort zur Betrachtung sagen. Seit eh und je gehört die Betrachtung zum festen Gebetspensum all derer, die ein geistliches Leben führen wollen und sollen. Von Berufs wegen gehören dazu die Priester und Ordensleute. Wir wurden im Priesterseminar angehalten, täglich eine halbe Stunde zu betrachten. Die Jesuiten zeichneten sich früher darin aus, dass sie täglich eine Stunde betrachteten. Mit dieser Form des Gebetes liegt es heute sehr im Argen.

Es geht hier um das innere Leben: Im Epheserbrief lesen wir: "Er (Christus) möge euch nach dem Reichtum seiner Herrlichkeit verleihen, dass ihr durch seinen Geist mit Kraft gestärkt werdet im inneren Menschen" (Eph 3,16). Im 2 Korintherbrief heißt es: "Daher verlieren wir den Mut nicht, und wenn auch unser äußerer Mensch aufgegeben wird, so wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert" (2 Kor 4,1).

Bei der Betrachtung geht es darum, dass man eine Szene aus der Heiligen Schrift oder eine Glaubenswahrheit anschaut mit den Augen des Geistes und sich davon gefangen nehmen läßt. Die Leitung hat dabei der Intellekt, aber nach Möglichkeit soll auch der Affekt daran beteiligt sein. Es geht bei dieser Form des Gebetes nicht nur um neue Erkenntnisse, darum geht es auch, aber neben den neuen Erkenntnissen soll das Herz angesprochen werden, soweit das möglich ist. Ich kann über eine Wahrheit nachdenken, und ich kann mich von ihr ergreifen lassen. Darum geht es in erster Linie in der Betrachtung. Geschieht das, dann werden wir still, dann kann Gott selber uns seine Worte ins Herz legen. Die Grundlage einer solchen Betrachtung - wir sprechen hier auch von Meditation -, die Grundlage einer solchen Betrachtung kann aber auch irgendein Erlebnis sein, das uns erfreut hat oder das uns traurig gemacht hat, das wir nun mit den Augen Gottes anschauen. Es kann aber auch eine Szene aus dem Leben eines Heiligen sein, über die wir betrachten, oder irgendein frommer Text oder irgendein Bild, ein religiöses oder ein profanes. Bewährte Gegenstände der Betrachtung sind immer noch das Kreuz, eine Station des Kreuzwegs, das Vaterunser oder ein Marienbild. Entscheidend ist bei der Betrachtung, dass wir in ein persönliches Gespräch kommen mit Gott oder mit einem Heiligen, dass wir dabei neue Einsichten bekommen, das auch, aber vor allem, dass wir dabei neue Haltungen bekommen, dass wir die Welt und unser Leben mit anderen Augen sehen, dass unser Herz veredelt wird und dass wir neue Entschlüsse fassen. Es geht bei der Betrachtung letztlich darum, dass wir uns mehr und mehr in der Welt Gottes beheimaten.

In der Betrachtung geht es um erlebte Einsicht. Sie ist die Frucht des Sich-Versenkens in die göttlichen Dinge, das seinerseits Einsamkeit voraussetzt. Die erlebte Einsicht ist mehr dem Herzen zugeordnet als dem Verstand und wird darum eher fruchtbar im Tun und im Lassen, kann darum fruchtbar werden in unserem Tun und Lassen. In der Betrachtung geht es darum, dass wir uns das Wissen aneignen, uns das Wissen innerlich zu eigen machen. Da schlagen wir gewissermaßen die Brücke von der Theologie zum Gebet und zum Leben. Während wir in der Theologie den Gegenstand unserer Erkenntnis allseits untersuchen und befragen, lassen wir uns in der Betrachtung von dem Gegenstand ergreifen. Nun ergreifen wir nicht mehr den Gegenstand, sondern lassen uns von ihm ergreifen. Man kann es auch so sagen: In der Betrachtung wandert die Theologie vom Kopf ins Herz. Dabei müssen wir uns klar machen, dass jeder Gläubige immer auch Theologe ist, sofern er sich mit dem Glauben geistig beschäftigt. Man muss hier die wissenschaftliche Theologie von der vorwissenschaftlichen Theologie unterscheiden.

Wir brauchen die Betrachtung zum einen zur eigenen Lebensentfaltung - es muss die christliche Innerlichkeit in uns aufbrechen, wir müssen uns das theologische Wissen tiefer aneignen -, zum anderen brauchen wir die Betrachtung zur Erfüllung unserer Lebensaufgabe - das Wort Gottes muss lebendig werden und wirksam, in unserem Munde und in unserem Leben. Dabei gelingt dem betrachtenden Gebet gleichsam vorübergehend noch ein Drittes: Es klärt und löst die Lebensschwierigkeiten und Lebensspannungen, weil es das Vordergründige relativiert, weil es uns lehrt, unser Leben mit den Augen Gottes zu sehen oder aus der Perspektive der Ewigkeit (vgl. Paul Rusch, Wachstum im Geiste. Ein Buch priesterlicher Betrachtung, Innsbruck 1962, 17-22).

Die Betrachtung verläuft etwa folgendermaßen: Zunächst bemüht man sich, dass man zur Ruhe kommt. Man sammelt sich. Man entzieht sich dem Lärm der Welt und sucht die Stille, und man wendet sich Gott zu, versetzt sich in die Gegenwart Gottes. In einem ersten Schritt beschäftigt man sich dann mit dem Stoff der Betrachtung, mit dem Bild oder mit dem Text. Man zergliedert das Bild oder den Text und versucht ihn geistig zu durchdringen und die Werte, die in ihm liegen, zu heben. Das ist ein rationaler Vorgang. Man fragt dann beispielsweise nach dem Wer, nach dem Was, nach dem Wo, nach dem "mit welcher Hilfe", nach dem Warum, nach dem Wie und nach dem Wann. Das ist ein altes Schema, das sich bewährt hat. Nehmen wir einmal die Geschichte der Berufung der Jünger durch Jesus, wie sie uns verschiedentlich in den Evangelien berichtet wird. Dann frage ich etwa: Wer wird berufen? Was geschieht hierbei? Wozu wird jemand berufen? Mit welcher Hilfe werden die Jünger berufen? Oder was ist die Vorbedingung dieser Berufung? Warum wird jemand berufen? Mit welcher Eignung geschieht das? Wie oder in welcher Weise erfolgt die Berufung? Etwa schlicht oder eindringlich oder erhaben? Und bei welcher Gelegenheit und in welchem Alter erfolgt die Berufung usw.

Also man zergliedert zuerst das Bild oder die Geschichte oder die Begebenheit oder das Schriftwort oder den Psalm oder das Psalmwort. Man bringt die Sache zum Leuchten. Das ist der erste Schritt. Der zweite Schritt besteht dann in der Erhebung des theologischen Sinngehaltes oder des Lehrgehaltes. Was ist die Wirklichkeit, die hinter dem Bild oder hinter dem Text oder hinter dem Schriftwort liegt. Hat man den theologischen Sinngehalt, den Lehrgehalt geistig erfasst, dann kann man das Bild oder den Text affektiv auf sich einwirken lassen. Das ist dann der Augenblick, in dem wir uns nicht mehr auf die Sache zu bewegen, sondern in dem sich die Sache auf uns zu bewegt, der Augenblick, in dem wir nicht mehr die Sache ergreifen, sondern in dem die Sache uns ergreift, in dem wir uns von der Sache ergreifen lassen. In der Fachsprache heißt das: Nun geht man über von der diskursiven

Betrachtung zur affektiven. In einem dritten Schritt frage ich endlich, was das für mein Leben bedeutet. Ich betrachte das Ausgesagte als Gericht über mich. Kann ich vor dieser Wahrheit bestehen? Und wie kann ich vor dieser Wahrheit bestehen? Was muss ich ändern in meinem Leben?

Immer stehen am Ende einer Betrachtung Vorsätze, wie man ja auch an der religiös-moralischen Fruchtbarkeit des Mystikers die Echtheit seiner Mystik erkennen kann. Die mystischen Erlebnisse müssen im Leben Gestalt annehmen. Deshalb hat die Kirche seit eh und je eine sogenannte quie-tistische Mystik als falsche Mystik deklariert hat. Die Betrachtung muss uns stets besser machen.

Eines ist sicher: Wenn alle Priester und alle Ordensleute, Männer und Frauen, jeden Tag gewissenhaft ihre Betrachtung halten würden, es sähe anders aus in der Kirche. Die innere Hohlheit des Glaubens würde wieder ausgefüllt. Und der Glaube würde wieder substantieller.

Die bewährte Praxis der Kirche sollten alle Gläubigen, sollte ein jeder von uns, übernehmen, zu übernehmen sich bemühen, wenigstens in der Gestalt, dass er eine Viertelstunde oder wenigstens 5 Minuten das Herzensgebet übt im Kontext einer kleinen und einfachen Betrachtung. Das sagt auch der Weltkatechismus: "Ein Christ soll regelmäßig meditieren. Andernfalls gleicht er dem Weg, dem felsigen oder dem dornenüberwachsenen Boden aus dem Gleichnis vom Säman (Mk 4,4-7.15-19)" (Weltkatechismus, Nr. 2707).

Im betrachtenden Beten, in der Betrachtung oder in der Meditation, suchen wir vor allem nach dem Warum und nach dem Wie des christlichen Lebens, damit wir dem, was der Herr verlangt, zustimmen und antworten können. Wir sinnen nach über die Wahrheit des Glaubens und eignen sie uns an. Das ist das Wesen dieser Form des Betens. Die Methode ist der Weg. Da gibt es nicht nur einen Weg, nur eine Methode, nicht nur die Methode, die ich im Anschluss an Ignatius von Loyola entwickelt habe. Worauf es ankommt beim betrachtenden Beten, das ist die Tatsache, dass es vom Denken, von der Einbildungskraft, von der Gefühlsbewegung und vom Verlangen Gebrauch macht, dass es um die Vertiefung des Glaubens geht, um die immer neue Umkehr des Herzens, um den Willen zur Nachfolge Christi. Letztlich geht es hier - wie das im Grunde immer beim Gebet der Fall ist - um die liebende Erkenntnis Christi und die Vereinigung mit ihm (Weltkatechismus, Nr. 2708).

Man hat des öfteren gesagt, das echte Gebet lasse sich nicht befehlen und man könne sich ihm nicht bewusst zuwenden, es müsse vielmehr hervorsprudeln aus dem Inneren des Menschen wie das Wasser aus der Quelle hervorsprudelt. Wenn das Gebet diese urtümliche Vitalität nicht habe, dann solle man es lieber lassen, weil es dann ja unecht sei und unnatürlich.

Das klingt zunächst überzeugend. Wenn aber den Menschen und sein religiöses Leben besser kennt, drängt sich der Gedanke auf, dass es jenem, der so denkt oder spricht, niemals wirklich ernst gewesen ist mit seinem Beten.

Es gibt das Gebet, das von selbst aus dem Innern hervorquillt, eruptiv. Das ist keine Frage. Etwa wenn einem Menschen etwas Beglückendes widerfährt. Oder wenn große Not ihn bedrängt. Es kommt aber auch vor, dass wir die Nähe Gottes so lebendig fühlen, dass wir ganz unwillkürlich mit ihm zu sprechen anfangen. Freude und Leid müssen uns aber nicht zu Gott führen. Sie können uns auch auf uns selbst zurückwerfen und uns verschließen gegenüber Gott. Auch kann man religiös so abgestumpft sein, dass man die Nähe Gottes nicht einmal mehr registriert. Wenn man sagt "Not lehrt beten", so ist das nur halb wahr. Man kann auch in

der Not das Gebet verlernen.

Aufs Ganze gesehen scheint es jedoch so zu sein, dass das Gebet, das dem inneren Drang entspringt, die Ausnahme bildet. Wer sein religiöses Leben auf diese Gestalt des spontanen Betens aufbauen würde, würde bald gar nicht mehr beten. Wer immer nur auf Eingebung und Erlebnis wartet im Leben, dessen Leben ist dem Zufall ausgeliefert. Zum Leben gehören hingegen Ordnung, Zucht und Arbeit, Ernst und Zuverlässigkeit. Dem entspricht es, dass das Gebet sich nicht von selber durchsetzt, dass er nicht gleichsam strömend fließt, sondern in erster Linie als Dienst verstanden werden muss, der in Treue und Gehorsam getan werden soll, dass es gewollt ist und geübt wird. Das Gebet ist in erster Linie Dienst, Dienst vor Gott. Die Kirche bezeichnet das liturgische Stundengebet seit eh und je als "officium", als "officium divinum". Das bedeutet göttliche Pflicht. Pflicht ist gleich Dienst. Die gesamte Liturgie der Kirche trägt den Namen "Opus Dei", "Werk Gottes". Dazu gehört das Stundengebet und die Feier der Sakramente, allen voran die Feier der Eucharistie. In gewisser Weise können wir dazu auch unsere persönlichen Gebete zählen. Dieses Werk aber muss unser Tun und Lassen den Tag über beleben.

Immer wieder wird gegen das Gebet eingewendet, es sei langweilig. Das ist nicht ganz falsch. Die Schwierigkeit ist hier die, dass man beim Beten sein Gegenüber nicht sehen kann. Und hören kann man es auch nur, wenn man einen ganz lebendigen Glauben hat und ganz still werden kann.

Zum einen gilt hier: "Beten muss gewollt sein", zum anderen: "Beten will gelernt sein" (Weltkatechismus S. 666). Es strengt an, das Gebet, und es bedarf einer Ordnung. Weil das Beten gewollt sein muss, deswegen dürfen wir es nicht dem Einfall überlassen, deswegen müssen wir immer wieder zwingen zum Gebet. Gewiss, auch das spontane Gebet hat seine Berechtigung, und wir dürfen es als eine besondere Gnade betrachten, wenn Gott es uns schenkt in Stunden großer Begeisterung oder in Stunden tiefer Trauer, aber im Alltag ist es mühsam, und wir müssen es in seiner Mühsal bejahen. Tun wir das, so schenkt uns Gott auch immer wieder Taborstunden dabei und krönt so unser Bemühen. Wenn das Beten aber gelernt sein will, so bedeutet das für uns, dass wir uns zum einen mit seinen Prinzipien beschäftigen, dass wir darüber lesen, dass wir uns mit der Thematik des Gebetes beschäftigen, wie wir es hier tun, und dass wir es üben. Der Volksmund sagt: Übung macht den Meister. Im geistigen Bereich gilt: Repetitio mater studiorum - die Wiederholung ist die Mutter der Studien.

Im allgemeinen betet der Mensch nicht gern. Er empfindet dabei Langeweile, Verlegenheit, Widerwillen und - zeitweilig - sogar Feindseligkeit. Wenn er beten möchte, dann erscheint ihm in einem Augenblick alles andere wichtiger und reizvoller. Dann hat man keine Zeit. Dann ist dieses und jenes dringlicher. Dabei flüchtet man sich in die überflüssigsten Dinge. Das zeigt, dass der Mensch sich, wenn er vor der Entscheidung zum Gebet steht, sich selbst und Gott gern belügt. Er sagt: Ich kann jetzt nicht beten! Er meint aber: Ich will jetzt nicht beten!

Es ist gut, in einem solchen Fall wahrheitsgemäß zu erklären: Ich habe keine Lust! Auch hier gilt: Die Wahrheit macht uns frei (Joh 15).

Dann werden wir uns bemühen, uns zu überwinden. Wir werden uns daran erinnern, dass wir auch sonst streng mit uns umgehen müssen, dass wir uns immer wieder zu dem zwingen müssen, was notwendig ist und was die Pflicht von uns verlangt, dass wir uns etwas zumuten müssen, dass wir der Schwäche nicht nachgeben dürfen, wenn uns etwas schwer fällt.

Wir müssen uns dann klar machen: Ohne das Gebet wird der Glaube matt, ohne das Gebet ver-kümmert das religiöse Leben. Auf die Dauer kann man kein Christ sein, ohne zu beten, wie man nicht leben kann, ohne zu atmen. Mit Recht hat man das Gebet den Atem der Seele genannt.

Das Gebet ist nicht nur mühsam. Irgendwie streben wir auch nach dem Gebet, haben wir das Bedürfnis zu beten. Im Grunde ist es so: Auf der einen Seite streben wir, sofern wir gläubig sind, nach dem Gebet, auf der anderen Seite gehen wir dem Gebet aus dem Weg, wo wir nur können. Das hat sicherlich viele Gründe. Einer ist sicherlich der, dass wir Gott nicht sehen, dass wir ihn nicht wahrnehmen, wie wir Dinge und Menschen wahrnehmen. Gott ist demgegenüber zwar da, wirklicher als jedes Ding, aber doch verborgen. Wir sehen ihn nur mit den Augen des Glaubens und erfahren ihn nur mit dem liebenden Herzen. Aber unser Auge ist oft erschleiert, und unser Herz ist oft stumpf. So geht das Gebet dann oft ins scheinbar Dunkle und Leere. Das aber ist mühsam.

Auch wenn wir versuchen, aus Gott zu leben, ist es oft sehr mühsam, zu beten, mit Gott in Beziehung zu treten, empfinden wir in dieser Lage oft geradezu einen Widerwillen gegen das Gebet und ergreifen jeden Vorwand, um ihm auszuweichen. Da muss dann die Vernunft das Szepter ergreifen. Wenn der Mensch nur nach seinem Gefühl lebt, wird er bald gar kein Bedürfnis mehr haben nach dem Gebet.

Wir üben das Gebet ein und halten an ihm fest in den Ablenkungen des alltäglichen Lebens vor allem dann, wenn wir zu bestimmten Stunden beten, am Morgen, vor dem Beginn des Tagewerks, und am Abend, bevor wir uns zur Ruhe begeben. Das sind die entscheidenden Eckpfeiler unseres Gebetes. Darüber hinaus muss jeder sehen was gut ist für ihn und möglich ist für ihn. Sehr gut ist die Sitte, vor und nach den Mahlzeiten und den Engel des Herrn zu beten zu beten oder in einer kurzen Sammlung vor dem Beginn der Arbeit zu beten oder im Laufe des Tages eine Besichtigung des Allerheiligsten zu machen. Zu diesem Üben gehört auch die rechte Haltung beim Gebet, äußerlich und innerlich, die Sammlung vor dem Beginn des Gebetes und die innere Zucht im Verlauf des Gebetes. Dazu hört desgleichen die Auswahl der Gebetsworte und der Gebetstexte. Dazu gehört schließlich, dass man alterprobt Gebete lernt, dass man das Rosenkranzgebet übt und das betrachtende Gebet, dass man speziell in diesem Zusammenhang auch das Gebet des Herzens pflegt.

Mir müssen uns auf feste Gebetszeiten verpflichten, auf eine Gebetsordnung. Wir dürfen das Gebet nicht dem Zufall überlassen. Erst wenn wir eine Feste Ordnung haben, können wir, ja, erst dann können wir uns dem spontanen Gebet widmen, wo immer sich dazu die Gelegenheit ergibt und wo immer sich dazu das Bedürfnis einstellt. Wie von selbst ergibt sich das Gebet am Morgen und am Abend. Der indische Philanthrop Mahatma Ghandi erklärt: Das Gebet ist der Schlüssel für den Morgen und der Türriegel für den Abend.

In der Kirche hat das Morgen- und Abendgebet eine lange Tradition. Sie reicht zurück in die Zeit des Alten Testamentes, und ist eigentlich das Natürlichste, es ergibt sich bereits aus der Vernunft. Das setzt freilich Disziplin voraus. Wir müssen uns aufraffen dafür, und wir brauchen Zeit dafür. Von selbst kommt da gar nichts. Und die momentane Begeisterung, die uns trägt, verfliegt bald. Hier stellt sich freilich dann auch die Frage der Gebetstexte.

Eine lange Tradition hat in der Kirche auch das Gebet in der Nacht. Die durchwachten Nächte spielen eine bedeutende Rolle im Leben der Heiligen, wie sie auch eine bedeutende Rolle

gespielt haben - nach Auskunft der Evangelien - im Leben Jesu. Johannes Chrysostomus (+ 407) erinnert einmal an den Psalm 118, in dem es heißt: „Um die Mitternacht bin ich aufgestanden, um dich zu preisen wegen der Gerichte deiner Gerechtigkeit“ (Ps 118,62) (vgl. Homilie zur Genesis, 30).

Im Benediktinerorden und in manchen anderen Orden stand man in jeder Nacht auf zum gemeinsamen Gebet. Heute ist das seltener geworden. Aber die Reformbenediktiner in Frankreich haben diesen alten Brauch zu neuem Leben erweckt.

In den Orden war das Gebet stets, folgt man der Regel, die entscheidende Tätigkeit. das gilt für die kontemplativen Orden wie für die tätigen. Sie wollten damit den Gläubigen ein Beispiel geben und hinweisen auf das Entscheidende in unserem Leben, auf das einzig Notwendige. Wie soll auch das gottgeweihte Leben möglich sein ohne das Gebet? Ich weiß von einer neueren Gemein-schaft, die das Gebet ganz in den Mittelpunkt ihres Alltags stellt und jeden Tag das ganze Stundengebet singt, damit beinahe 5 Stunden ausfüllt, wenn man die Messe einbezieht und das Rosenkranzgebet und die Betrachtung. Die Karthäuser beten von altersher jeden Tag 8 Stunden. 8 Stunden beten sie, 8 Stunden arbeiten sie körperlich, und 8 Stunden stehen für die körperliche Regeneration zur Verfügung.

Die Orden der Kirche sind aus dem Mönchtum entstanden, schon gleich nachdem die Jahrhunderte der Verfolgung der Kirche vorüber waren. Im Mönchtum ließen sich die Mönche als Einsiedler in der Wüste nieder, um sich ganz und gar dem Lobpreis Gottes widmen zu können. Sie schlossen sich aber schon bald zusammen, um sich gegenseitig zu unterstützen im geistlichen Leben wie auch in den Anforderungen des natürlichen Lebens. Für die Nonnen war das gemeinsame Leben noch mehr eine Notwendigkeit als für die Mönche.

Auch die Tischgebete verbinden uns mit der jüdischen Tradition des Alten Testaments. Auch hier erhebt sich wieder die Frage der Texte. Mit ihr verbindet sich die Frage der Form, der Haltung. Es gibt hier viele Textsammlungen. Man kann sich aber durchaus auf ein festes Gebet festlegen. Das liturgische Tischgebet der Kirche, wie es früher in den Klöstern gebetet wurde, ist auch immer das gleiche, das ganze Jahr hindurch. Sehr gut eignen sich hier auch die Psalmen, am besten eignet sich der 22. Psalm, der den meisten von uns nicht unbekannt ist, „Der Herr ist mein Hirt, nichts kann mir fehlen“. Manche sagen, das sei sprachlich der schönste und formal der vollendetste der 150 Psalmen.

Es empfiehlt sich in jedem Fall, ein gewisses Gebetspensum auswendig zu lernen. Vor kurzem erfuhr ich von einer mir wohl bekannten Frau, dass sie angesichts ihrer fortschreitenden Erblindung unermüdlich Gebete auswendig lernt, speziell die Gebete des Stundengebietes der Kirche, des Tagzeitengebetes, damit sie, wenn das Augenlicht völlig verschwunden sein wird, einen Fundus hat, für das Gebet.

Ich persönlich bemühe mich seit geraumer Zeit, die Psalmen auswendig zu lernen. 25 der 150 Psalmen kenne ich bereits auswendig. Im Mittelalter kannten viele den gesamten Psalter auswendig, vor allem Klosterbrüder und Klosterfrauen. 150 Psalmen, das ist nicht leicht, erst recht heute, wo wir uns sehr schwer tun im Auswendiglernen. Aber möglich ist es. Ich persönlich benutze dafür die Übersetzung des Psalters von Romano Guardini, der eine solche Übersetzung während des Zweiten Weltkriegs und danach im Auftrag der deutschen Bischöfe erarbeitet hat. Das Buch ist damals im Kösel Verlag hier in München erschienen. Die Übersetzung von Romano Guardini zeichnet sich aus durch ein Empfinden für eine literarische Sprache, die Psalmen sind Poesie, sie sind Perlen der Weltliteratur, und man kann

sie leichter auswendig lernen, weil der Übersetzer die rhythmische Sprache der hebräischen Urfassung in genialer Weise nachgeahmt hat. Wenn ich recht orientiert bin, ist die letzte Auflage im Jahre 1950 gedruckt worden. Man wird es nur noch antiquarisch erhalten können. Aber es lohnte sich, eine Neuauflage vorzube-reiten. - Eine Neuauflage wird allerdings wohl - angesichts des mangelnden sprachlichen Empfindens in der heutigen Zeit, wie uns das besonders signifikant begegnet in der neuen Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift - wird das wohl Utopie bleiben, es sei denn, es geschehe in privater Initiative. Vielleicht sollte ich mich dieserhalb einmal persönlich in Verbindung setzen mit dem Kösel Verlag.

Gerade heute stellt man oft die Frage: Ist das Gebet nun wirklich notwendig? Und fügt dann gern die weiteren Fragen an: Ist es nicht besser zu handeln durch Werke der Liebe oder durch missio-narische Verkündigung des Evangeliums? Ist das Gebet nicht eine Sache von stillen, intro-vertierten, unpraktischen oder gar schwächlichen Naturen, die nicht richtig ins Leben gehören? Manche möchten auf Grund gewisser Erfahrungen sagen, die Welt der betenden Leute habe et-was Unnatürliches und Dumpfes, etwas, das einem lebensstüchtigen Menschen gegen das Gefühl gehe. Also ist das Gebet für das rechte Christenleben wirklich notwendig? Unumgänglich? Auf diese Fragen könnte man mit einer Gegenfrage antworten: Ist das Gebet nicht schon notwendig vom Standpunkt des natürlichen Lebens her? Vom Standpunkt des gesunden natürlichen Lebens her?

Die Ärzte sind es, die sagen: Wenn der Mensch nur nach außen hin lebt, dann wird er von einem Eindruck zum anderen gerissen und sich körperlich und seelisch verbraucht und zugrunde richtet. Durch die Hinwendung nach innen und durch die Hinwendung zum Gebet wachsen ihm neue Kräfte zu, kann er sich von der Wurzel her erneuern. Es ist kein Geheimnis: Der neuzeitliche Mensch verliert immer mehr die Mitte, damit verliert er den inneren Halt. Nicht zuletzt liegt hier der Grund dafür, dass der Beruf der Psychologen und der Psychotherapeuten heute floriert. Ein mir bekannter Psychologe, der außergewöhnlich reich geworden ist in seinem Beruf, erklärte offen: Wir profitieren davon, dass die Beichstühle in den Kirchen veröden.

Es ist sicher, dass sich hinter dem selbstbewussten Gehaben des modernen Menschen unendlich viel Unsicherheit verbirgt. Eine immer bedrohlicher werdende Angst bestimmt das Innere der Menschen in unseren Tagen. Das ist ein Faktum. Die religiöse und moralische Verwilderung ist die Folge davon und zugleich auch irgendwie die Ursache dafür (vgl. Romano Guardini, Vorschule des Betens, Mainz 1948, 13-18).

Dass dem so ist, das erkennen Sie auch an dem wachsenden Gebrauch der Narkotika, an der wachsenden Hinwendung der Menschen zu den Drogen, den weichen zunächst und dann den harten. Auch die Nikotinsucht und die Alkoholsucht gehören zum Drogenproblem unserer Zeit.

Das Ergebnis ist eine ganze Generation von Frührentnern, die sich selber dazu gemacht haben und dadurch mitsorgen, dass unser Wirtschaftssystem und vor allem unser Sozialsystem zusammenbricht.

Recht verstanden, kann man von daher sagen, muss man von daher sagen: Das Gebet ist auch Vorsorge für die körperliche und für die seelische Gesundheit. Dabei muss man sehen, dass die größere Zahl der körperlichen Krankheiten aus seelischen Krankheiten hervorgegangen ist oder seelische Ursachen hat. In der Fachsprache der Medizin heißt das: Weit mehr als 50 % aller Krankheiten sind psychosomatischer Natur.

“Der Mensch bedarf des Gebetes, um seelisch gesund zu bleiben. Doch nur aus lebendigem Glauben heraus kann er beten. Wiederum aber - und damit schließt sich der Ring - bleibt sein Glaube nur lebendig, wenn er betet” (Romano Guardini, Vorschule des Betens, Mainz 1948, 18).

Das Gebet ist die elementarste Äußerung des Glaubens. Das betonte ich bereits. Es ist der Umgang mit dem Gott der Offenbarung, auf welchen sich der Glaube richtet, die erste Antwort auf den sich offenbarenden Gott.

Man kann nicht beten, ohne zu glauben, und man kann auf die Dauer nicht glauben, ohne zu beten, so wenig wie man leben kann, ohne zu atmen (Romano Guardini, Vorschule des Betens, Mainz 1948, 19).

Schon früh wurden die Heiligen, schon früh wurde vor allem die Mutter Jesu, die Muttergottes, durch das Gebet geehrt. Die Heiligen, das waren zunächst die Märtyrer und sodann die Bekenner, die durch ihr Blutzeugnis und durch ihr Bekenntnis zu Christus und seiner Kirche unter widrigen Umständen ihre heroische Heiligkeit unter Beweis gestellt hatten. Man wusste ja im Glauben, dass sie mit Christus weiterlebten. Wieso sollten sie dann nicht auch weiterwirken in dieser Welt? Ihr Wirken musste doch, da sie nun in einer vollkommeneren Weise lebten, intensiver sein als zuvor. Die Heiligen hatten nicht nur in der Vergangenheit eine Aufgabe, auch für die Gegenwart waren sie bedeutsam und behielten sie ihre Wirkmacht für das Leben der Menschen.

Die Heiligenverehrung des katholischen Christen kulminiert in der Verehrung der Mutter Jesu und des heiligen Joseph, jener Heiligen, die aufs engste mit dem Erlösungsmysterium verbunden, Maria freilich inniger noch als der Nähr- und Pflegevater Jesu. Kardinal Newman nennt Maria mit dem Kirchenvater Irenäus unsere Anwältin, unsere Trösterin. Dabei bevorzugte er das Rosenkranzgebet. Der Rosenkranz half ihm, die Wahrheiten des Glaubens ganz einfach und ganz familiär zu betrachten. Er betete ihn täglich.

Maria aber hob sich dank ihrer innigen Verbundenheit mit dem Erlösungsgeheimnis mit großem Abstand von den Märtyrern und von den Bekennern ab. Deren Vollkommenheiten hatte sie doch in weit höherem Maß. Betend wandte man sich daher hin zu Maria und zu den anderen Heiligen. Man konnte sie anrufen und ihnen danken, sie loben und in dankbarer Freude und staunend ihr Leben betrachten, im meditativen Gebet. Im Mariengebet gab die Kirche von Anfang an die wertschätzende Antwort auf die heilsgeschichtliche Stellung Mariens. Schon in alter Zeit wird sie als die neue Eva bezeichnet, um ihre heilsgeschichtliche Bedeutung zum Ausdruck zu bringen.

Dabei unterschied man selbstverständlich zwischen der Anbetung, die allein Gott zukommt, und dem Gebet zu den Heiligen, indem man mit ihnen in ein Gespräch eintrat, ihnen Lob und Dank entgegenbrachte und sie um ihre Fürsprache anrief und ihre Tugenden betend betrachtete.

In der Fachterminologie unterschied man zwischen dem "cultus latriae" oder der "latria" und zwischen dem "cultus duliae" oder der "dulia". Um die Sonderstellung der Gottesmutter in der Gemeinschaft der Heiligen zu würdigen, bezeichnete man ihre Verehrung in der Zeit der Scholastik als "cultus hyperduliae" oder als "hyperdulia".

Das älteste Zeugnis eines Gebetes zum Maria ist das Gebet "Unter deinen Schutz und Schirm", das am Ende des 3. Jahrhunderts entstanden ist. Im 5. Jahrhundert ist das Marienlob bereits zu einer täglichen Gewohnheit geworden "in allen Ländern und in jeder Sprache", wie es bei dem Kirchenvater Nilos von Antiochien heißt, der etwa um 430 gestorben ist. Sehr bald erhielt Maria auch einen Platz in den eucharistischen Hochgebeten des Westens wie des Ostens, mit ihr erhielten aber auch die Heiligen einen Platz darin. Seit dem ausgehenden Mittelalter ist das Ave Maria das volkstümlichste aller Mariengebete. Man betete es aber schon Jahrhunderte zuvor, speziell die Ordensbrüder pflegten es zu beten, die Laienbrüder in den Ordensgemeinschaften anstelle der Psalmen, die die Priestermonche beteten. Daraus ist der Rosenkranz entstanden, der in seiner vollständigen Form heute genau 150 Ave Maria umfaßt, die Gesamtzahl der Psalmen.

Das Ave Maria besteht aus zwei Teilen, aus dem Lobpreis Mariens in Gestalt einer Aneinanderreihung von Schriftworten, in denen ihre heilsgeschichtliche Stellung verdeutlicht wird. Dann folgt ein kurzes Bittgebet, bestehend aus der Bitte um die Fürsprache für uns in allen unseren Sorgen und Anliegen im gegenwärtigen Augenblick und dereinst in der Stunde unseres Todes. Wir bitten als Sünder und wenden uns an die Mutter der Barmherzigkeit. Das ist konsequent. Konsequent ist es auch, wenn wir dabei die Stunde unseres Todes antizipieren, vorwegnehmen, weil wir wissen, dass diese Stunde die entscheidende Stunde unseres Lebens ist, weil in dieser Stunde sich unser ewiges Schicksal besiegelt.

Wenn Maria zugegen ist in der Stunde unseres Todes, dann brauchen wir diese Stunde nicht mehr zu fürchten. Dabei sollten wir immer auch an den heiligen Joseph denken, wenn wir Maria um eine gute Todesstunde bitten. Der heilige Joseph ist der Patron der Sterbenden. Er war in seinem Leben enger mit dem Messias verbunden als alle anderen Menschen, wenn man einmal von Maria absieht. Und ihm wurde die große Gnade zuteil, dass er viele Jahre seines Lebens, der Großteil der Jahre seines Lebens, in der Nähe der Jungfrau Maria verbringen durfte, der Größten von allen Frauen, der Schönsten und der Liebenswertigsten, die je über unsere Erde geschritten sind. Und die Größte von allen Frauen, der heiligste Mensch, den unser Planet kennengelernt hat, stand an seinem Sterbebett zusammen mit dem Gottmenschen Jesus Christus. Das ist uns nicht ausdrücklich überliefert, aber das müssen wir erschließen aus dem, was die Evangelien uns mitteilen.

Die Förderung der Verehrung des heiligen Josephs ist im übrigen ein Gebot der Stunde. Wir verehren ihn als den Patron der Sterbenden und als den Schutzherrn der Kirche. Wer um die Not der Kirche in der Gegenwart weiß, der wird keinen Tag vergehen lassen, ohne dass er sich dem Schutzherrn der Kirche zugewandt hat, ohne dass er die arme, von so vielen Stürmen geschüttelte Kirche dem heiligen Joseph ans Herz gelegt hat. Deswegen ist der heilige Joseph der Schutzherr der Kirche, weil der, der den irdischen Jesus beschützt hat, auch seine Stiftung, die heilige Kirche beschützen wird, in der er fortlebt, die der heilige Paulus als den Leib Christi bezeichnet

Das II. Vatikanische Konzil empfiehlt nachdrücklich die Verehrung der Muttergottes und beruft sich dabei auf die älteste Geschichte der Kirche. In der Dogmatischen Konstitution über die Kirche heißt es: "Alle Christgläubigen mögen inständig zur Mutter Gottes und Mutter der Menschen flehen, dass sie, die den Anfängen der Kirche mit ihren Gebeten zur Seite stand, auch jetzt, im Himmel über alle Seligen und Engel erhöht, in Gemeinschaft mit allen Heiligen bei ihrem Sohn Fürbitte einlege ... zur Ehre der heiligsten und ungeteilten Dreifaltigkeit" (Lumen Gentium, 69).

Wir nennen das "Ave Maria" und das "Magnificat", den Rosenkranz und den "Angelus" die marianischen Grundgebete. Dazu kommen die Hymnen und die Litaneien. Für die letzteren ist eine Fülle von Symbolen kennzeichnend. Eine spezifische Form der Marienverehrung ist das Weihegebet. In ihm übereignet sich ein einzelner Betender oder gar eine Gruppe von Betenden der Mutter Jesu. Die Übereignung ist Ausdruck der Bereitschaft zu Nachahmung und des Vertrauens auf die Fürsprache. Hinzukommt endlich die liturgische Verehrung Mariens an einer Fülle von Fest- und Gedenktagen im Laufe des Kirchenjahres (vgl. E. Courth, Art. Gebete, in Marien-lexikon, Hrsg. von Remigius Bäumer und Leo Scheffczyk, St. Ottilien 1989, 590-592).

Es ist nicht nur die Gemeinschaft mit Christus, die der Marienverehrung und der Heiligenverehrung ein gesundes Fundament gegeben hat. Man wusste dabei auch immer um die Gemeinschaft der Heiligen, die die streitende Kirche, die leidenden und die triumphierende umfasste.

Die Verehrung der Gottesmutter oder der Heiligen ist im allgemeinen ein unüberwindliches Ärgernis für die reformatorischen Gemeinschaften. Die Reformatoren traten einst mit großem Pathos ein für die einzigartige Mittlerstellung Jesu Christi und polemisierten gegen jede Form von kultischer Verehrung der Heiligen. Lediglich Nachahmung ist hier möglich. Unter Umständen legen die Heiligen nach reformatorischem Verständnis auch Fürbitte ein im Himmel, aber sie darum anrufen, das wäre eindeutig Abgötterei.

Wenn die Protestanten die Heiligen nicht verehren, so erklärt sich das im Grunde auch daraus, dass sie kein Verständnis haben für die innere Einheit der streitenden Kirche, der leidenden Kirche und der triumphierenden Kirche. Das Kirchenbild ist gänzlich anders bei ihnen.

Gerade auch die Ablehnung der Marienverehrung und des Mariengebets ist eine wesentliche Differenz zwischen der katholischen Kirche und den Gemeinschaften der Reformation. Das wird in der Ökumene im allgemeinen gar nicht genügend bedacht. Aber auch die Heiligenverehrung ist hier eine wesentliche Differenz. Dabei gibt es indessen einen bemerkenswerten Unterschied: Die Heiligenverehrung muss man zwar als Voraussetzung für die Einheit als Dogma akzeptieren, aber man muss sie nicht praktizieren. Anders ist das hingegen bei der Marienverehrung. Sie muss man als Dogma akzeptieren und praktizieren. Es ist die einzigartige Mitwirkung der Gottesmutter, der Jungfrau Maria, am Erlösungswerk, die sie in gewisser Weise der ganzen Menschheit gegenüberstellt und ihr einen unverwechselbaren Platz an der Seite Jesu zuerkennt. Man kann nicht von Jesus reden, legitim von Jesus reden, ohne auch von der Jungfrau Maria zu reden. Diese Tatsache klingt an im Magnifikat, mit dem Kirche an allen Tagen ihr Abendgebet, die Vesper beschließt, wenn es da heißt "siehe, mich preisen selig alle Geschlechter".

Jener junge Protestant, den ich bereits erwähnte, erzählte mir, er habe schon als Kind oder als Heranwachsender sich ein Marienbild besorgt, dieses in seinem Zimmer aufgehängt und regelmäßig davor gebetet. Das habe einen Sturm der Entrüstung von Seiten seiner Eltern ausgelöst. Sie hätten ihm das Marienbild und das Mariengebet damals verboten, er hätte sich dem Verbot jedoch nicht gebeugt. Es ist bemerkenswert, dass er auch überzeugt ist, dass es ein Fegfeuer gibt, und dass er jeden Abend für die Verstorbene betet. Ich sprach davon. Dann könnte er doch katholisch werden, werden Sie nun vielleicht denken. Aber das ist nicht möglich. Wir haben des öfteren darüber gesprochen. Es gibt noch sehr viele Punkte, die einen solchen Schritt unmöglich machen.

Die Heiligenverehrung ist der Reichtum der Kirche. Im Zuge einer starken Protestantisierung der katholischen Kirche ist auch die Verehrung der Heiligen zurückgegangen, die öffentliche wie auch die private Verehrung der Heiligen. Immer wieder hört man das Argument, es sei sinnlos, sich an die Heiligen zu wenden, derweil es doch immer auf Gott ankomme. Auch im Kontext der katholischen Heiligenverehrung vermöge der Heilige doch nichts ohne Gott. Andere argumentieren gar, durch die Heiligenverehrung werde Gott die Ehre genommen und der Heilige sei aus reiner Gnade heilig geworden, er selber habe nichts dazu beitragen können. Letzteres ist selbstverständlich falsch. Zwar ist das ewige Leben gnadenhaft, aber wer sich nicht darum bemüht, der erhält es auch nicht. Als ob ein Leben des Opfers und der Selbstverleugnung nicht bedeutsam wäre für das ewige Leben. Zudem ist nicht einmal die ewige Seligkeit der im Heil Vollendeten bei allen die gleiche. Zudem wächst die Seligkeit fortwährend eine ganze lange Ewigkeit hindurch.

Die gegenwärtige Skepsis gegenüber der Heiligenverehrung in der katholischen Kirche oder ihre Ablehnung ist das Produkt einer falschen Ökumene, einer gewissen Protestantisierung der katholischen Kirche. Diese hat viele Gesichter. Nicht zuletzt zeigt sie sich auch darin, dass früher beinahe an jedem Tag des Jahres ein Heiligenfest liturgisch gefeiert wurde, in der heiligen Messe und im Stundengebet, während heute an sehr vielen Tagen kein Heiligenfest angegeben ist im liturgischen Kalender und an den meisten Tagen, an denen ein Heiligenfest angegeben ist, das Heiligenfest nur angebotsweise, nur als Möglichkeit, begangen werden kann.

Vor wenigen Tagen sprach ich mit einem Theologiestudenten, der bereits 10 Semester hinter sich gebracht hat, er hatte eine Hausarbeit geschrieben, und ich kritisierte an der Arbeit, dass da so viele protestantische Positionen vertreten würden. Er sagte mir dann: Wenn man heute Theologie studiert, hat man den Eindruck, dass fast alle Lehrer meinen, das Protestantische sei eigentlich das Bessere, das Protestantische sei gescheiter und besser begründet, und es werde der menschlichen Natur besser gerecht. Er meinte, das würde auch immer wieder in den Gesprächen der Studenten untereinander deutlich. Ich meinte, dann müssten doch eigentlich mehr Konversionen bei Katholiken zum Protestantismus erfolgen. Der junge Mann sagte darauf, das sei zwar konsequent, aber dagegen stehe das Trägheitsmoment. Im übrigen trösteten sich die angehenden Priester und Pastoralleute damit, dass sie die katholische Kirche schon im Sinne des protestantischen Glaubens verändern und "verbessern" werden, wenn sie einmal im Amt sind. Sie sind der festen Überzeugung, dass die Zeit für den Protestantismus arbeiten wird, auch innerhalb der katholischen Kirche. Gebe Gott, dass diese Hoffnung sich als trügerisch erweist.

Verstärkt wird das Beten durch das Fasten. Die Prophetin Hanna diente Gott im Tempel zu Jerusalem mit Fasten und Beten (Lk 2,37). Als die Jünger sich einmal bei Jesus beklagten, dass es ihnen nicht gelungen sei, bestimmte Dämonen auszutreiben - Jesus hatte die Zwölf dazu bevollmächtigt und autorisiert, Dämonen auszutreiben - als die Jünger sich einmal bei Jesus beklagten, dass es ihnen nicht gelungen sei, bestimmte Dämonen auszutreiben, gab er ihnen zur Antwort: "Diese Art von Dämonen kann nur ausgetrieben werden durch Gebet und Fasten (Mt 17,20; Mk 9,28). Im Alten Testament gesellt sich dem noch das Almosengeben zu (Tob 12,8) oder Weinen und Wehklagen (Est 9,31, 2 Makk 13,12).

Wir bedürfen immer wieder der Auffrischung des Gebetsgeistes. Seit eh und je hat man diese Auffrischung als ein grundlegendes Ziel der Exerzitien, der geistlichen Übungen betrachtet. Petrus Canisius, der erste deutsche Jesuit schreibt: In den Exerzitien "lernte ich im Geist und in der Wahrheit beten, ich fühlte sozusagen neue Kraft in mir, und diese strömte auch von der

Seele auf den Körper über; ich wurde ganz und gar in einen neuen Menschen umgewandelt” (Alfonso Pe-reira SJ, Jugend vor Gott. Gedanken und Gebete, Kevelaer 1965, 120).

Wir könnten nun fragen: Wann sollen wir beten: Da muss die Antwort lauten: Immer. Gregor von Nazianz (+ um 390) ermahnt uns: “Du sollst dich häufiger an Gott erinnern als du atmest” (Theologische Reden 1,4). Ein besonderer Anlass zum Gebet ist nach Jakobus die Traurigkeit. So lesen wir nämlich im Jakobusbrief: “Wenn jemand unter euch Und wann sollen wir beten: Da muss die Antwort lauten: Immer. Ein besonderer Anlass zum Gebet ist nach Jakobus die Traurigkeit. So lesen wir nämlich im Jakobusbrief: “Wenn jemand traurig ist, dann bete er” (Jak 5,13)!

Wenn Paulus das immerwährende Gebet empfiehlt, so kann er sich dabei schon auf das Alte Testament berufen, wenn es etwa im Buch Jesus Sirach heißt: “Lass dich nicht abhalten, beständig zu beten” (Sir 18,22). Wiederholt ermahnt Paulus uns, das immerwährende Gebet zu pflegen. Im 1. Thessalonischerbrief erklärt er: “Betet ohne Unterlass” (1 Thess 5,17), im Kolosserbrief: “Seid beharrlich im Gebet und verbindet damit Wachsamkeit und Danksagung” (Kol 4,2; vgl. Phil 4,6 f ; Kol 3,16 f). “Sagt Gott, dem Vater, jederzeit Dank für alles im Namen Jesu Christi, unseres Herrn” (Eph 5,20).

Bei Paulus lesen wir auch: “Ihr mögt essen oder trinken oder sonst etwas tun, tut alles zur Verherrlichung” (1 Kor 10,13). Auch das ist das immerwährende Gebet, in dem wir durch die gute Meinung alles Tun und Lassen zu einem Gebet, zum Lobpreis Gottes machen.

Bereits Christus fordert uns auf, das immerwährende Gebet zu pflegen. Er erklärt: “Man muss allezeit beten, ohne nachzulassen” (Lk 18,1). In Psalm 33 lesen wir: “Ich will den Herrn preisen zu jeder Zeit, immerdar sei sein Lob in meinem Munde” (Ps 33,2).

Der Kirchenvater Johannes Chrysostomus (+ 407) ermahnt uns, dass wir beständig im Gebet verharren, bei Tag und bei Nacht (Homilien zum Buch Genesis, Homilie 30).

Beten ist immer möglich und überall. “Selbst auf dem Marktplatz oder auf einem einsamen Spaziergang ist es möglich, oft und eifrig zu beten” schreibt Johannes Chrysostomus (+ 407), “auch dann, wenn ihr in eurem Geschäft sitzt, oder wenn ihr gerade kauft oder verkauft, ja, selbst wenn ihr kocht” (Auswahl aus verschiedenen Predigten, 2; vgl. Weltkatechismus, Nr. 2745).

Im immerwährenden Gebet machen wir unsere Mühen und Arbeiten und all unsere Leiden zum Gebet, indem wir immer wieder die gute Meinung machen. Ja, so können wir auch die Zeiten der Erholung zu einem Gebet machen, unabhängig davon, ob wir in dieser Zeit formell beten. Das realisieren wir im Grunde den Wahlspruch des heiligen Ignatius von Loyola (+ 1556): “Omnia ad maiorem Dei gloriam” - “alles zur größeren Ehre Gottes”. Wir werden das immerwährende Gebet dann freilich, damit es uns bewusst bleibt, immer wieder mit Stoßbeteten begleiten. Im immerwährenden Gebet können wir Beten und christliches Leben nicht voneinander trennen. “Un-ablässig betet”, sagt der Kirchenvater Origenes (+ 253/54), “wer sein Gebet mit Taten und Taten mit Gebet verbindet. Nur so können wir der Ansicht sein, dass sich der Grundsatz, jederzeit zu beten, verwirklichen läßt” (Oratio 12; Weltkatechismus, Nr. 2745).

Der Weltkatechismus stellt fest, der einfachste Weg des immerwährenden Gebetes sei die Anrufung des Namens Jesu. Er erklärt, wenn dieser Name von einem demütig aufmerksamen

Herzen oft wiederholt werde, verliere sich dieses Gebet nicht in vielen Worten, sondern bewahre es das Wort und bringe Frucht in Ausdauer (Weltkatechismus, Nr. 2668).

Hier ist auch zu erinnern an die Verehrung des Herzens Jesu. Die Kirche verehrt das Herz Jesu, wie es den heiligen Namen Jesu anruft und verehrt. Wir beten das menschengewordene Wort und sein Herz an, das sich aus Liebe zu den Menschen von deren Sünden durchbohren ließ. Eng verbunden ist mit der Verehrung des heiligsten Herzens Jesu das Beten des Kreuzwegs. Dabei gehen wir mit Jesus jenen Weg, der ihn vom Prätorium des Pilatus nach Golgotha führte, auf dem er durch sein Kreuz die Welt erlöst hat (Weltkatechismus, Nr. 2689).

Das immerwährende Gebet beten wir, wenn wir immerfort in der Gegenwart Gottes wandeln. Es gelingt uns aber dann, das immerwährende Gebet, oder wir können nur dann immerfort beten, wenn wir zu gewissen Zeiten auch bewusst beten. "Diese Augenblicke sind dann in ihrer Tiefe und Dauer Höhepunkte christlichen Betens" (Weltkatechismus, Nr. 2697). Die regelmäßig sich wiederholenden Gebete sind die Voraussetzung für das immerwährende Gebet, und sie fördern dieses Gebet (Weltkatechismus, Nr. 2698)..

Die Grundlage des Betens ist die Demut. Der Psalm 130 beginnt mit den Worten "aus der Tiefe rufe ich zu Dir", das will heißen: im Geiste der Demut. Beten wir von der Höhe unseres Stolzes oder unseres Eigenwillens herab, so ist es wertlos. Die Demut findet besonders angemessen ihren Ausdruck in einem Herzen voll Reue, in dem reumütigen Bekenntnis der Sündhaftigkeit. Die Gabe des Gebetes setzt eine demütige Gesinnung voraus. Vor Gott ist der Mensch immer ein Bettler", erklärt Augustinus (+ 430) in einer seiner Predigten (Sermo 56, 6, 9). Vgl. Weltkatechismus S. 643.

Im Evangelium lesen wir: "Jeder, der sich selbst erhöht, wird erniedrigt, und wer sich selbst erniedrigt, wird erhöht werden" (Lk 14,11).

Oft gelingt uns das Gebet nicht, weil es uns an der Demut fehlt. Immer sind wir Bettler vor Gott. Das müssen wir realisieren, bevor wir mit dem Gebet beginnen. Nachdrücklich ermahnt der Herr uns zum demütigen Gebet im Gleichnis vom Pharisäer und Zöllner: Lk 18,10-14.

"Den Hochmütigen widersteht Gott", heißt es im 1. Petrusbrief, "den Demütigen aber gibt er seine Gnade". Daraus ergibt sich die Mahnung: "Demütigt euch also unter die mächtige Hand Gottes, damit er euch zu seiner Zeit erhöhe, und werft all eure Sorgen auf ihn, den er wird sorgen für euch" (1 Petr 5,6 f).

In der Regel des heiligen Benedikt lesen wir: "Die erste Stufe der Demut nun besteht darin, dass man Gott fürchtet, ihn immer vor Augen hat, sich durchaus hütet, ihn zu vergessen, und stets an alle Gebote Gottes denkt" (Regel des heiligen Benedikt, Kap. 7, 31-34). Zwölf Stufen der Demut unterscheidet der heilige Benedikt in seiner Regel. Wer demütig ist, weiß seinen eigenen Willen zu verleugnen und wird so dazu mitwirken, dass der Willen Gottes geschehe, wie es in der dritten Vaterunser-Bitte heißt (vgl. ebd. Verse 60-65). Die Heilige Schrift gebietet: "Geh deinen Begierden nicht nach" und erläutert damit die Mahnung, den eigenen Willen zu verleugnen" (ebd.. Verse 75 f).

Benedikt fährt dann fort in seiner Regel: "Auf der zweiten Stufe der Demut steht, wer seinen eigenen Willen nicht liebt und darum keine Freude daran findet, seine Wünsche zu befriedigen, sondern jenes Wort des Herrn im Werk erfüllt: 'Ich bin nicht gekommen, meinen Willen zu tun, sondern den Willen dessen, der mich gesandt hat' (Joh 6,38)" (Regel des

heiligen Benedikt Kap. 7, 91-97).

“Auf der dritten Stufe der Demut unterwirft man sich aus Liebe zu Gott in vollkommenem Gehorsam” (Regel des heiligen Benedikt Kap. 7, 100-102).

“Die vierte Stufe der Demut erreicht, wer auch bei harten und widrigen Aufträgen und selbst bei zugefügtem Unrecht diesen Gehorsam übt, im Gewissen schweigend die Geduld bewahrt, und alles trägt, ohne müde zu werden oder gar davonzulaufen” (Regel des heiligen Benedikt Kap. 7, 105-109).

Weiter heißt es dann: “Auf der siebten Stufe der Demut erklärt man nicht nur in Worten, man sei weniger und schlechter als alle, sondern glaubt es auch mit der innersten Neigung des Herzens” (Regel des heiligen Benedikt Kap. 7, 156-159).

“Auf der neunten Stufe der Demut hält der Mönch (der Mensch) seine Zunge vom Reden zurück und bewahrt Schweigen” (Regel des heiligen Benedikt Kap. 7, 169-171).

Sodann müssen wir mit Ehrfurcht vor Gott hintreten. Wer ohne Ehrfurcht betet, darf sich nicht wundern, wenn sein Gebet im Formalismus verbleibt, wenn er in ihm nur Worte bewegt. “Die Furcht des Herrn ist der Anfang der Weisheit”, heißt es im alttestamentlichen Buch der Sprüche (Spr 1,7; vgl. Ps 110,10)..

Ehrfürchtig muss es sein, das Gebet. In der Regel des heiligen Benedikt wird diese Ehrfurcht mit der Demut verbunden. Da lesen wir: “Wenn wir den Mächtigen dieser Erde etwas nahelegen wollen, so wagen wir es nicht anders als mit Demut und Ehrfurcht. Um wieviel mehr müssen wir dem Herrn und Gott des Weltalls mit aller Demut und reiner Hingebung unsere Bitten vortragen. Dabei sollen wir wissen, dass wir nicht durch viele Worte, sondern durch die Lauterkeit unseres Herzens und Tränen der Reue Erhörung finden. Das Gebet muss also kurz und lauter sein, es sei denn, dass der Antrieb der Gnade Gottes zu längerem Verweilen drängt” (Regel des heiligen Benedikt Kap. 20, 1-11).

Zur Ehrfurcht gehört auch eine geziemende äußere Haltung, normalerweise, das heißt, wenn es möglich ist, und eine entsprechende Kleidung. Das Äußere ist der Spiegel des Inneren. Und es wirkt auf das Innere ein. Der Mensch ist ein lebendiges Ganzes. Die äußere Haltung spielt vor allem eine Rolle im öffentlichen Gebet, in der Liturgie. Da ist sie ein Teil des Gebetes. Die Liturgie der Kirche entfaltet sich als heiliges Drama, als Mysterienspiel. So sollte es sein. Früher war das noch mehr der Fall als heute. Vieles ist uns da verloren gegangen. Kennzeichnend für den Verlust der großen Liturgie der Kirche und des liturgischen Empfindens ist das Händeschütteln vor der heiligen Kommunion, das - Gott sei es gedankt - nicht obligatorisch ist in der erneuerten Liturgie. Entlarvend sind hier auch die vielen Kommentare und Erklärungen, die die landläufige Liturgie heute begleiten und aus dem, was einst Liturgie war, eine billige Katechese machen. Ein Theologieprofessor, der früher an der gleichen Kirche amtierte, an der auch es tue - heute ist er ans Haus gefesselt und zelebriert die heilige Messe nur noch daheim -, über Jahre hin zelebrierte er die heilige Messe jeden Morgen vor mir, hielt - sage und schreibe - 5 Ansprachen in jeder heiligen Messe. Die letzte hielt er vor dem Segen. Eine Welle des Protestantismus, der eigentlich kein Verständnis hat für die Liturgie, ist da über uns hereingebrochen. Viele Priester und Gläubige haben absolut kein Verständnis mehr für die Liturgie der Kirche. Die Liturgiereform sollte das liturgische Verständnis vertiefen. Das Gegenteil ist der Fall. Vor Jahr-zehnten schrieb Romano Guardini das Buch “Von heiligen Zeichen”, indem er die verschiedenen Gebetshaltungen erklärt, das

Stehen, das Knien, das Sitzen, die Kniebeuge, das Händefalten, das Kreuzzeichen, das An-die-Brust-Klopfen. Die Liturgie der Kirche ist objektiv. Deswegen muss sie strömen, wie man oft gesagt hat. Sie muss sich vollziehen in der - wie man gesagt hat - "sobria ebrietas", in der nüchternen Trunkenheit, oder in der "ebria sobrietas" in der trunkenen Nüchternheit. Richtiger und schöner kann man das nicht ausdrücken. Aber indem man das sagt, wird man auch mit großer Traurigkeit erfüllt. Die negativen Erfahrungen mit der Liturgie sind auch wohl der eigentliche Grund, weshalb manche Gruppen von Gläubigen sich wieder der alten Liturgie zuwenden. Es geht dabei nicht unbedingt um die alte Liturgie. Aber sie vermissen die katholische Eigenart.

Vor dem großen Gott darf man sich nicht gehen lassen? Und Zeit nehmen müssen wir uns für das Gebet. Auch das gehört zur Ehrfurcht. Die kostbarste Zeit ist gerade angemessen für das Gebet. Mit ihm sollen wir nicht nur die "dunklen Löcher" unseres Alltag ausfüllen. Das dürfen wir auch, die "dunklen Löcher" im Alltag ausfüllen durch das Gebet. Und wir sollen es gar. Aber damit dürfen wir uns nicht begnügen.

Und vertrauensvoll muss das Gebet sein. Im Jakobusbrief lesen wir: "Mangelt es aber jemandem von euch an Weisheit, so bete er zu Gott, der allen ohne weiteres und ohne Widerrede gibt, und sie wird ihm gegeben werden. Er bete aber aus gläubigem Vertrauen, ohne irgendwie zu zweifeln, denn wer zweifelt, gleicht der Meereswelle, die vom Wind bewegt und umhergetrieben wird. Ein solcher darf ja nicht meinen, er werde vom Herrn etwas empfangen; ist er doch ein Mann mit zwiespältiger Seele, ohne Halt und Ziel auf all seinen Wegen" (Jak 1,5-8). In den Evangelien ist von dem bergeversetzenden Glauben die Rede: Mt 21,21 f; Mk 11,24 f.

Seine Krönung erfährt das Gebet im Opfer. Als die Apostel einmal enttäuscht vor Jesus hintreten, weil sie, die ja seit ihrer Aussendung durch Jesus im Anschluss an ihre Konstituierung als die Zwölf, Anteil erhalten hatten an der messianischen Vollmacht Jesu und infolgedessen auch an der Austreibung der Dämonen, bestimmte Dämonen nicht austreiben konnten, erklärt ihnen Jesus: "Die Art von bösen Geistern kann nur durch Gebet und Fasten oder durch Gebet und Opfer ausgetrieben werden" (Mt 17,20; vgl. Mk 9,28).

Josemaria Escriva de Balaguer, der Gründer des Opus Dei - er starb im Jahre 1975 -, erklärt: "Das Gebet wird wertvoller durch das Opfer" (Der Weg, Nr. 81). Ja, das Opfer, die Entsagung, muss immer wieder hinzukommen zum Gebet. Um noch einmal Escriva zu zitieren: "Wenn du dich nicht abtötest, wirst du nie ein Mensch des Gebetes" (Der Weg, Nr. 172).

Wenn wir uns der Mühe des Gebetes entziehen möchten, sind die Ausreden zahlreich. So sagen wir: Ich habe keine Zeit! Ich habe keine Stille! Die wahren Gründe sind immer andere: der man-gelnde Glaube, die fehlende Disziplin und - nicht zuletzt - die Sünde. Die Sünde verdirbt uns den Geschmack am Gebet. Wenn wir im Lager des Bösen sind, können wir nicht vor Gott treten, haben wir einen inneren Widerwillen dagegen. Und, wenn wir in Sünden sind, dann erhört auch Gott nicht unser Gebet. Der Sünder, der Gott beleidigt hat, ihm ist die Erhörung seiner Gebete nicht verheißen. "Möget ihr noch so viel beten, ich erhöere es nicht, euer Gebet, eure Hände sind ja voll Schuld", heißt es bei dem Propheten Jesaja (Jes 1,15). Oft ist es die Sünde der Selbst-sucht, die es bewirkt, dass unsere Gebete nicht erhört werden. Die Überwindung der Selbstsucht gelingt uns am ehesten, wenn wir bei unseren Gebeten, auch beim Bittgebet, daran denken, dass der letzte Zweck unserer Gebete die Verherrlichung und die Anerkennung Gottes ist. Bei dem Propheten Ezechiel heißt es: "Diese Leute hängen mit ihrem Herzen an ihren Götzen. Sollte ich ihnen antworten, wenn sie mich fragen? (Ez 14,3).

“Ihr Unbußfertigen werdet mich rufen, und ich werde nicht antworten”, lesen wir im Buch der Sprüche, “ihr werdet mich suchen, aber nicht finden” (Spr 1,28).

Es ist stets die Sünde, die uns zum einen den Geschmack am Gebet verdirbt und zum anderen unsere Gebete vor Gott desavouiert. Sie verhindert es nicht selten, dass Gott unsere Gebete nicht erhört, sofern es sich hier um das Bittgebet handelt, dass er sich unseren Gebeten verschließt, sofern es sich um die anderen Formen des Gebetes handelt. Deswegen ist es höchst angemessen, dass wir unsere Gebete mit einem Akt der Reue beginnen. Jesus erklärt: “Wenn ihr in mir bleibt und meine Worte in euch bleiben, dann mögt ihr bitten, um was ihr wollt, es wird euch zuteil werden” (Joh 16,23). Darauf weisen schon die Kirchenväter hin. So etwa Origenes im 3. Jahr-hundert (+ 254). Er meint gar, man solle am Beginn des Gebetes immer wieder ein Sünden-bekenntnis vor Gott ablegen (Vom Gebet 33,1).

Um es noch konkreter zu sagen: Oftmals ist unser Gebet vergeblich, weil wir hartherzig sind und unversöhnlich. “Wer seine Ohren verstopft vor den Schreien der Armen, der wird auch rufen und nicht erhört werden” (Spr 21,13).

Hier gilt, dass wir vor allen Dingen die Zunge im Zaun nehmen müssen. Die Zunge ist das ent-scheidende Organ des Gebetes. Sie ist aber auch ein zentrales Medium der Sünde. Viele Sünden nehmen von ihr her ihren Ausgang. An nicht wenigen Sünden ist die Zunge beteiligt.

Auch die Lüge oder allgemeiner die Unwahrhaftigkeit ist ein Hindernis für unser Gebet. Ich möchte sagen: Sie ist das entscheidende Hindernis. Denn die Tugend der Wahrhaftigkeit nimmt den ersten Platz ein im Christentum. Es ist sicher, dass die Unwahrhaftigkeit nicht selten die Er-hörung unserer Gebete verhindert. Ehrlich muss unser Gebet sein. Unehrllich kann das Gebet als solches sein, und es kann aus einem unehrlichen Herzen hervorgehen, das sich auch sonst nicht um die Tugend der Wahrhaftigkeit bemüht. Wiederholt ergeht hier die Mahnung Jesu an uns. Er erklärt etwa: “Wenn ihr betet, sollt ihr nicht sein wie die Heuchler, die ... beten, damit sie von den Leuten gesehen werden” (Mt 6, 5 f). Hier ist auch zu erinnern an das Gleichnis vom Pha-risäer und Zöllner (Lk 18,9-14). Die Unwahrhaftigkeit ist eine Sünde, die heute das Antlitz der Kirche mehr entstellt als je zuvor. Dabei ist die Wahrhaftigkeit die entscheidende Tugend des Jüngers Christi. Denn Christus ist der Weg, die Wahrheit und das Leben. So bezeichnet er sich selber im Johannes-Evangelium (Joh 14,6). Er ist der Treue und der Wahrhaftige. So wird er wiederholt in der Geheimen Offenbarung genannt (Apk 1,4; 3,7; 3,14; 15,3; 19,2). Die Wahrhaftigkeit hat ihren Platz noch vor der Liebe in der Lehre Christi. Das wird nicht selten verkannt. Denn auch die Liebe ist nichts, wenn sie geheuchelt, wenn sie nicht ehrlich ist. Es ist bezeichnend, dass Jesus sich vor allem mit den Pharisäern auseinandersetzt. Die aber sind nicht die Exponenten der Lieblosigkeit, sondern der Unwahrhaftigkeit, der Unehrllichkeit, der Heuchelei.

Hier ist auch an die Vergebungsbereitschaft zu erinnern, die auch den Feind mit einschließen muss (Mt 5,23 f; Mt 5,43 f; Mt 6,14 f; Mk 11,24 f). Die fehlende Vergebungsbereitschaft dürfte nicht selten die Erhörung unserer Gebet verhindern.

Es gibt zahlreiche Hindernisse des Gebetes: Gleichgültigkeit, Lauheit, irdische Sorgen, Unbestän-digkeit und Flatterhaftigkeit, mangelnde Übung, Enttäuschungen, übermäßige Traurigkeit und vor allem Zerstreuungen. Mit ihnen, mit den Zerstreuungen, werden wir ein Leben lang zu kämp-fen haben. Wir müssen uns gegen sie wenden, brauchen uns aber auch nicht übermäßig beunru-higen lassen durch sie. Sie gehören irgendwie zu unserer Unvollkommenheit und zu unserer Armseligkeit. Es ist das Problem der Konzentration, um

das es hier geht, um das Leben in der Gegenwart, um die totale Hinwendung auf das, was wir im Augenblick tun. Was die Konzentration schwer macht, das ist die Tatsache, dass wir immer geneigt sind, uns von unseren augenblicklichen Aufgaben ablenken zu lassen durch die Beschäftigung mit der Vergangenheit und mit der Zukunft. Das aber geschieht dann in der Regel in der Weise, dass wir ärgern (im Blick auf die Vergangenheit) und uns sorgen (im Blick auf die Zukunft). Beides aber greift unsere Gesundheit an, zunächst unsere seelische, dann aber auch die körperliche. Erfahrene Ärzte sagen heute, dass die allermeisten physischen Krankheiten seelische Ursachen haben. Selbst Infektionskrankheiten haben nicht selten seelische Ursachen, denn sie können uns nur dann befallen, wenn das Immunsystem nicht genügend stark ist.

Die Zerstreuungen zerstören unsere Andacht beim Gebet. Andächtig aber muss unser Gebet sein. Wie oft scheitert es schon an dieser ersten Voraussetzung eines guten und erhörungswürdigen Gebetes, der Andacht? Andächtig beten wir, wenn wir beim Beten mit Leib und Seele bei der Sache sind, wenn wir beim Beten nicht bei etwas anderem sind, das mit Beten nichts zu tun hat. Hier zählt das Bemühen. Das Bemühen muss sich vor allem darauf erstrecken, dass unser Herz beim Beten bei Gott ist. Eine Hilfe dazu ist die Besinnung vor dem Beginn des Gebetes. Die Vorbereitung meint die Sammlung, dass man bedenkt, was man tut, und dass man alle unpassenden Gedanken zurückweist, dass man den Glauben, die Tugend des Glaubens, am Beginn des Gebetes erweckt und sich in die Gegenwart Gottes versetzt, hineinstellt, dass man das Antlitz Gottes sucht, wie es Psalm 26 ausdrückt (Ps 26,8). Eine Hilfe ist es auch, wenn wir uns auch im Gebet, während des Gebetes, um Ruhe und Sammlung bemühen. Schließlich dürfen wir immer auch unterscheiden zwischen freiwilligen Zerstreuungen und unfreiwilligen. Auch Gott trifft diese Unterscheidung. Oft ist es eine Hilfe, wenn wir die Zerstreuungen einbauen in das Gebet, inhaltlich und auch formal, oder wenn wir uns an Gott wenden und ihn bitten, dass er uns die Gnade der Andacht schenkt. - In jedem Fall gilt: Gott sieht unseren guten Willen. Und ihn belohnt er.

Falsch wäre es in jedem Fall, wollten wir Jagd machen auf unsere Zerstreuungen, richtiger ist es, die Zerstreuungen zu vergessen und sich Gott zuzuwenden, in Liebe, sich der Gegenwart Gottes zu vergewissern und sich entschlossen Gott zu schenken. Wir schenken also Gott unser Herz mit der Bitte, dass er es reinige.

Vieles können wir lernen durch Übung. Wir müssen uns immer wieder bemühen, im Augenblick zu leben und das, was wir tun, ganz zu tun. Wir das zu geschehen hat, können wir lernen durch die Beobachtung des Kindes. Das unverdorbene Kind lebt ganz im Augenblick, wenn es fasziniert ist von etwas. Sich von dem Augenblick fesseln zu lassen, das ist auch der eigentliche Schlüssel zum Glück. Da steht die Welt still. Da vergessen wir den unerbittlichen Lauf der Dinge, worin immerfort die Zukunft zur Vergangenheit wird.

Dazu gehört übrigens im Gespräch auch die Konzentration auf das Gegenüber, dass man im Gespräch ganz hört und ganz offen ist auf das Du des anderen hin. Wir erleben es immer wieder schmerzlich, dass unser Gegenüber gar nicht zugehört hat, dass wir das, was wir gerade gesagt haben, noch einmal sagen müssen, weil unser Gesprächspartner uns zwar angeschaut hat, dabei aber nicht zugehört hat. Viele sind nur bereit, ihre eigenen Gedanken zu denken und zu reden, nicht aber sind sie bereit, sich auf das zu konzentrieren, was der andere sagt und zuzuhören.

Zum Problem kann uns das Gebet auch werden in Zeiten der Trockenheit. Und die sind nicht selten im Leben des Christen. Die Mystiker sprechen hier von der Nacht der Sinne. Theresa

von Avila schreibt in ihrer Autobiographie, dass sie mehr als 20 Jahre unter dieser geistigen Trockenheit im Gebet gelitten hat. Dann aber hat Gott ihr ihre Geduld hundert- und tausendfach vergolten. Wenn das Gefühl nicht mitgeht, müssen wir uns klar machen, dass es darauf nicht ankommt und dass wir auch, wenn wir beten darauf keinen Anspruch haben.

Es kann freilich auch sein, dass die Trockenheit daher rührt, dass das Wort Gottes bei uns auf Felsengrund gefallen und keine Wurzeln geschlagen hat. Dann gilt es, dass wir uns bekehren, dass wir uns auch in unserem Leben und in unserer Lebensführung ganz und gar auf die Seite Gottes stellen.

Eine besondere Versuchung im Gebet ist unser schwacher Glaube, sind die Glaubenszweifel, sind die Glaubensschwierigkeiten, die uns plagen.

Oft stellen sich, wenn wir zu beten beginnen wollen, tausend andere Arbeiten und Sorgen ein, die wir für dringlicher halten. Das ist eine Versuchung. Dann müssen wir uns fragen, wem wir den Vorzug geben, den vergänglichen Freuden oder den unvergänglichen, dem irdischen Leben oder dem ewigen Leben. Wir werden hier erinnert an das Schriftwort: "Wo euer Schatz ist, da ist auch euer Herz" (Mt 6,21).

Nicht selten sind wir des Gebetes überdrüssig. Der Überdruß, der Überdruß an Gott und an den geistlichen Übungen, ist eine spezielle Versuchung im Leben des Christen. Darüber ist viel geschrieben worden. Unter diesem Überdruß versteht man eine Art von Depression oder eine Form von geistlicher Trägheit. In der Fachsprache der Lehrer des geistlichen Lebens spricht man hier von der "acedia". Hervorgerufen wird sie durch das Nachlassen in der Askese, durch das Schwinden der Wachsamkeit und durch die mangelnde Sorgfalt des Herzens. Es geht die alte Liebe verloren. Im Einerlei des Alltags verfällt man dann langsam und unmerklich der Gleichgültigkeit. Hier gilt aber: Je größer die Höhe, von der wir herabfallen, um so mehr verletzt man sich. Oft die schmerzliche Entmutigung die Kehrseite der Überheblichkeit. Während der Stolze sich wundert über sein Elend, wundert sich der Demütige nicht, wenn er ins Elend gerät und klagt er infolgedessen auch nicht, sieht er darin vielmehr einen Anlass, stärker zu vertrauen und in der Treue zu verharren.

Wir können entmutigt werden in unseren Gebeten, wenn wir von ihnen mehr erwarten, als sie zu bringen imstande sind. Zuweilen bleibt unser Herz trocken in unserem Beten, oder es kommt große Traurigkeit über uns bei unserem Beten, die uns nicht verläßt trotz unseres beharrlichen Gebetes, oder wir denken, dass Gott unsere Anliegen nicht erfüllt und unser Vertrauen nicht respektiert. Angesichts solcher Erfahrungen hat mancher das Beten aufgegeben. Hat er das getan, hat er indessen falsch gebetet. Im Grunde stand da nicht Gott im Mittelpunkt seiner Gebete, sondern er selber. Er fühlt sich verletzt in seinem Stolz. Er weiß nicht, dass wir nur in dem demütigen Eingeständnis unserer Sündhaftigkeit und in der dankbaren Hoffnung auf die Gnade Gottes vor Gott hintreten dürfen. "Alles ist Gnade", das ist das Fazit des Romans von Bernanos über den Pfarrer von Ars "Das Tagebuch eines Landpfarrers". Niemals können wir Ansprüche anmelden gegenüber Gott. Immer stehen wir mit leeren Händen vor ihm. Auch wenn wir alles getan haben, was uns aufgetragen wurde, so müssen wir eingestehen vor Gott: "Wir sind unnütze Knechte, denn wir haben getan, was wir schuldig waren" (Lk 17,10).

Werden wir entmutigt in unserem Beten, müssen wir unsere Grundhaltungen ändern, müssen wir uns mühen um die Tugend der Demut. Damit verbinden müssen wir das Vertrauen und die Ausdauer. Das Vertrauen, das hier gefordert ist, kann man am besten als das Vertrauen eines

Kindes beschreiben.

Die entscheidende Schule des Betens ist die Familie. Daran erinnert Papst Johannes Paul II. in der Enzyklika "Familiaris consortio" von 1981. Diese Schule scheint heute weitgehend geschlo-sen zu sein. Das Familiengebet entfällt heute in den allermeisten Fällen. In sehr vielen Familien wird nicht mehr gebetet. Kardinal Höffner sprach vor Jahren von der Andacht vor dem Fern-sehschirm in den Familien, die das Gebet verdrängt habe (Predigt zur Eröffnung der Frühjahrsvollversammlung der DBK, März 1980; zit. nach Pressedienst der DBK, Bonn 1982, Nr. 1/82, S. 1)..

Was bringt uns nun das Gebet? - Es macht uns still. Der heutige Mensch überläßt sich gern der Hektik der Zeit und findet dann keinen Raum für das Gebet, selbst wenn er noch überzeugt ist von seinem Wert und seiner Bedeutung. Er zerstört damit jedoch seinen Glauben sowie seine körperliche und seine seelische Gesundheit. Ohne Stille und ohne Besinnung richten wir uns zugrunde. Das regelmäßige Gebet bringt uns den inneren Frieden.

Durch das Gebet werden wir bewahrt vor der Hetze, vor dem, was man heute "Stress" nennt. Wenn wir beten, verlieren wir im Grunde keine Zeit, sondern gewinnen und vermehren wir sie. Wir brauchen mehr Zeit für unsere Arbeit, wenn wir sie in innerer Unruhe tun. Je mehr wir den Geist des Gebetes pflegen, um so mehr wird dieser Geist unser Leben formen.

Der belgische Kardinal Désiré Mercier - er lebte von 1851 bis 1926 - schrieb in einem Hirtenbrief an seine Priester und an seine Gläubigen: "Lernt es, jeden Tag fünf Minuten eurer Phantasie Ruhe zu gebieten, die Augen und Ohren für Irdisches zu schließen, damit ihr einkehrt in euch selbst ... Dann mögt ihr mit dem göttlichen Geist Zwiesprache halten: Gib Du mir Weisungen ... Wenn ihr dies tut, wird euer Leben glücklich verlaufen ... denn die Gnade wird sich den Prüfungen anpassen ... diese Unterwürfigkeit gegenüber dem Heiligen Geist ist das Geheimnis der Heiligkeit".

Das Gebet vertreibt die schlechte Stimmung, es neutralisiert unsere Verdrießlichkeit. Die Niedergeschlagenheit ist eine Versuchung, die uns allen zu schaffen macht, mehr oder weniger, sie eine törichte Versuchung. Niemand, der mit Gott im Gespräch ist, hat Grund, den Kopf hängen zu lassen. Durch das Gebet werden wir gelassen, lernen wir die Welt und unser Leben mit den Augen Gottes zu betrachten.

Auch die Beschwerden des Alterns werden leichter, wenn man sie mit dem Gebet begleitet. Der Verfall der Kräfte wird relativiert, und er erhält vor allem einen Sinn.

Das Gebet schenkt uns Geduld. So geschieht es oft in menschlichen und auch in seelsorglichen Fragen. Des öfteren weiß man nicht mehr ein noch aus. Man möchte vielleicht reden, fürchtet dann aber zu Recht, dass man zu viel redet, denn Reden ist Silber, Schweigen ist Gold, das gilt immer. Immer ist es besser, zu wenig zu reden als zu viel. Und wenn man dann betet, dann schenkt Gott einem Einsicht, die in der Regel darin besteht, dass man Geduld hat, dass man den längeren Atem hat, dass man warten kann, wie auch Gott warten kann. Ist es doch immer so, dass, wenn man die Nerven verliert, damit alles zerstört. Das Gebet reinigt die Luft und schenkt uns tiefere Einsichten.

Das Gebet lenkt den Blick von uns selber ab. Die Fixierung auf das eigene Ich belastet unser Leben. Sie ist die Ursache vieler Verstimmungen und vieler Verbiegungen. Wer betet, wer recht betet, der schaut auf Gott und wird von ihm und seinen Ideen, von seinen Plänen und

seinen Fügungen, von seiner Größe und Herrlichkeit mit Beschlag belegt und wird so in Wahrheit frei.

Es begegnen einem dumme Menschen, immer wieder. Sie sind religiös, aber ihre Religiosität ist fanatisch. Wir wissen: Der Fanatiker sucht sich selbst, er ist konstitutionell der Lüge verfallen. Man weiß aber nicht genau: Ist es Dummheit oder ist es Bosheit, was einem da begegnet? So wird man hin und hergerissen. Wenn wir dann beten, werden wir gütig und langmütig, wie Gott langmütig ist und gütig. Und wir haben Zeit. Wir können Zeit haben, weil wir wissen, dass die Zeit für uns arbeitet, weil wir wissen, dass die Wahrheit letzten Endes stärker ist als die Lüge und als der Irrtum. In der Regel sind wir deshalb so ungeduldig, weil wir uns unserer Sache nicht sicher sind, weil wir uns unserer Sache viel unsicherer sind als wir meinen. Der Heilige Geist kann hier gute Arbeit leisten.

Und oft ist es so: Wenn wir beten, verwandelt Gott unseren Zorn in Mitleid. Damit sind wir auf jeden Fall der Wahrheit näher, folgen wir auf jeden Fall eher dem Beispiel Christi.

Das Gebet ist das Mittel gegen religiöse Dürre und Trostlosigkeit. Wo immer der Glaube uns zur Last wird, wenn wir uns durchringen zum Gebet, dann öffnen sich neue Perspektiven. Wenn nicht sofort, so doch nach einer Weile.

Ohne Gott können wir nichts, mit Gott können wir alles. Hier gilt das Wort des Apostels Paulus: "Ich vermag alles in dem, der mich stärkt" (Phil 4,13). In diesem Sinne können wir sagen: Das Gebet ist die größte Macht der Welt. In ihm wird die göttliche Allmacht gepriesen und wirksam.

Die entscheidenden Wirkungen des Gebetes sind die übernatürlichen: Das Gebet ermöglicht uns erst die Erfüllung des Willens Gottes und macht uns standhaft im Glauben und in der Hoffnung. Mit ihm können wir böse und eitle Gedanken abwehren. Durch das immerwährende Gebet finden wir Heimat in Gott und Trost in den Prüfungen des Lebens, in der Krankheit und im Alter. Bedeutsam ist das Gebet auch in Glaubensschwierigkeiten.

Das Gebet bewahrt uns vor der Sünde oder hilft uns im Kampf gegen die Sünde. Schon deshalb ist es lebensnotwendig. "Ein Mensch, der betet, kann unmöglich sündigen", schreibt Johannes Chrysostomus (+ 407) (Orationes de Anna 4,5; vgl. Weltkatechismus Nr. 2744).

Im Gebet wird das Leben der Gnade vermehrt, erheben wir die Seele, wachsen wir in der Tugend, werden wir gestärkt in der Versuchung, erhalten wir Schutz vor dem Teufel, wird uns die Vergebung der Sünden gewährt, der lässlichen Sünden sowie ein Teil der zeitlichen Strafen.

Immer ist die Frucht des Gebetes die Gunst Gottes. Gottes Wohlgefallen und seine Zuneigung gewinnen wir durch das Gebet, um es genauer zu sagen: durch das Gebet zum einen und durch ein tugendhaftes Leben zum anderen. Beides gehört zusammen, das Gebet und die Erfüllung des Willens. Dabei kommt dem Gebet eindeutig der Vorrang zu. "Operi Dei nihil praeponatur", so heißt es in der Regel des heiligen Benedikt. Was aber für die Mönche gilt, das gilt auch für die in der Welt Lebenden, wenngleich hier in der Welt andere Maßstäbe gelten als im Kloster, gelten sollten, muss man heute sagen. - Erlangen wir aber die Gunst Gottes, so erlangen wir auch, das dürfen wir nicht übersehen, die Gunst der Engel und der Heiligen. Der Kirchenvater Origenes (+ um 254) meint gar, dass dann sie alle dann ungerufen mitbeten (Contra Celsum 8,64)

SCHLUSSGEDANKEN

Schon in alter Zeit hat man den Menschen als ein "ens religiosum" definiert, als ein Wesen das irgendwie auf Gott oder allgemeiner: auf die Transzendenz hin ausgerichtet ist. Das galt früher, heute nicht mehr unbedingt. In der Paläontologie - das ist jene Wissenschaft, die sich mit der Geschichte der Menschheit oder besser mit der Vorgeschichte der Menschheit beschäftigt - in der Paläontologie geht man heute noch, wenn man Knochen findet und in Verbindung damit religiöse Zeichen, davon aus, dass es sich um Menschen handelt. Das leuchtet auch ein: Ein Tier hat keine Religion. Die menschliche Seele ist natürlicherweise religiös. Heute scheint das jedoch anders geworden zu sein. Viele Menschen scheinen keine Spur von Religion mehr zu haben. Der Massenatheismus ist heute ein Phänomen, das man vernünftigerweise nicht mehr bestreiten kann. Aber damit ist der Mensch denaturiert. Mit der Religion hat der Mensch einen wesentlichen Teil seiner Natur verloren. Darum begleitet den Massenatheismus von heute das Massenchaos. Viele Probleme, die wir heute haben, die einzelnen Menschen miteinander und die Völker untereinander, haben ihren Grund in der Religionslosigkeit, in dem Verlust der Religion. Die erste Folge des Verlustes der Religion spüren wir heute besonders schmerzlich - und sie ist im Grunde die entscheidende Ursache für das allgemeine Chaos - das ist der Verlust der Moral. Der russische Dichter Dostojewski - er lebte im 19. Jahrhundert, er hat die Geißel der Religionslosigkeit vorausgesehen - er schreibt einmal: Wenn es keinen Gott gibt, dann ist alles erlaubt. Das leuchtet ein. Wenn der Mensch stirbt, wie ein Tier verendet, und wenn er keine unsterbliche Seele hat, dann sind im Tode wirklich alle gleich, nämlich mausetot. Dann ist es aber egal, wie der Mensch gelebt hat. Wenn es aber egal ist, dann tut jeder, was ihm gefällt. Die sogenannte "Spassgesellschaft" bezeugt uns mit ihren Idealen den Tod der Moral.

Dennoch sucht der Mensch Gott und die Ewigkeit. In den Tiefen der Seele, da gibt es die Unruhe zu Gott. Der Mensch kann sie ersticken, diese Ruhe zu Gott, wie er auch das Gewissen ersticken kann. Aber das eine meldet sich immer wieder einmal, vor allem, wenn man ganz allein ist und wenn man an den Tod denkt. Freilich bemüht sich die moderne Unterhaltungsindustrie das zu verhindern, dass die Menschen ganz allein sind und an den Tod denken. Aber wird es ihnen wirklich gelingen? - Sobald der Mensch aber die Idee Gott und mit ihr die Idee Seele entdeckt oder wiederentdeckt, dann stellt sich sogleich der Wunsch ein, diesen Gott im Gebet zu suchen, wenn nicht regelmäßig, so doch an den Krisenpunkten des Lebens.

Im Menschen ist das tiefe Verlangen nach dem Schöpfer vorhanden. Der Mensch ist Gottes fähig, und er ist Gottes bedürftig. Eine tiefe Sehnsucht nach Gott ist in ihm lebendig. Diese Sehnsucht ist auch nach dem Sündenfall geblieben. Gott hat ihn als sein Ebenbild geschaffen. So lesen wir schon im ersten Kapitel des ersten Buches der Heiligen Schrift (Gen 1,27). Die Sünde hat die Natur des Menschen geschwächt, verwundet, aber nicht verändert.

Dass der Mensch gemäß seiner Natur ein Gottsucher ist, das bezeugen die Religionen in ihrer Vielfalt. Der Mensch ruft nach Gott. Aber bevor der Mensch nach Gott ruft, ruft schon Gott nach dem Menschen. Auch in diesem Sinne geht das "Wort" Gottes der "Antwort" des Menschen voraus. Immerfort ruft Gott den Menschen zum Gebet. Nicht weil Gott den Menschen etwa braucht, sondern weil der Mensch Gott braucht.

Also auch das Gebet entspricht der tiefsten Sehnsucht des Menschen, so sehr es ihm auch als

konkrete Übung oft eine Last ist.

Es ist etwas Wunderbares um das Gebet. Jeder Mensch, der beten und der beten kann, muss sich dessen glücklich preisen. Wir, die wir uns mühen um das Gebet und oft dabei so mutlos sind, weil es uns so wenig gelingt, weil es so oft nicht unseren Vorstellungen entspricht, wir müssen uns die Frage stellen: Was wäre, wenn wir nicht beten könnten? Was wäre aus uns geworden, wenn wir in den verschiedenen Lebenslagen, in denen wir uns befunden haben, in den freudigen und in den traurigen Ereignissen, wenn wir niemals hätten Worte des Gebetes finden und formulieren können?

Die Heiligen waren alle große Beter. Das Gebet war die entscheidende Tätigkeit ihres Lebens. Sie folgten darin Christus, dem Gottmenschen, der uns in allem ein Vorbild ist. Das Gebet darf nicht an die Stelle der Arbeit treten, es sei denn, man führt ein ausgesprochen kontemplatives Leben wie etwa eine Schwester von der ewigen Anbetung oder ein Karthäuser. Aber auch da tritt die Arbeit irgendwie neben das Gebet. Diese Wahrheit hat ihre klassische Formulierung gefunden in dem Grundsatz des heiligen Benedikt von Nursia, des Vaters des abendländischen Mönchtums: "Ora et labora" - "bete und arbeite". Dabei soll aber immer auch die Arbeit Gebet sein. Das geschieht, wenn wir sie mit Geist Christi durchdringen, wenn sie, die Arbeit, aufopfern und gleichzeitig uns selber aufopfern in der Arbeit. Wenn wir die Arbeit heiligen, dann heiligt die Arbeit uns. Wir dürfen uns jedoch nicht mit dem Gebet der Tat begnügen. Das wäre der Anfang vom Ende. Zu dem Gebet der Tat muss immer wieder das Gebet des Wortes hinzukommen, notwendigerweise. Geschieht das nicht, dann wird auch das Gebet der Tat bald eines sanften Todes sterben. Ich denke, wir werden manche Stunde unseres Erdenlebens und manche Augenblicke unserer irdischen Pilgerschaft zu bereuen haben am Ende unseres Leben. Aber eines werden wir nicht bereuen: die Stunden und die Augenblicke, die wir im Gebet verbracht haben.

Ein amerikanischer Jesuit predigte eindrucksvoll über das Jüngste Gericht. Er sprach dabei über die, die zur Rechten des Weltenrichters stehen, und über die, die zu seiner Linken stehen. Er erklärte: Viele stehen dort, und viele stehen dort. Dabei wies er mit seiner Hand zur Rechten und zur Linken. Er fügte dann hinzu: "Und wenn ihr (sie) fragt, warum (das so ist), dann werden sie euch sagen: 'Weil die eine Partei betete, und die andere nicht'" (Pater Dignam SJ, Konferenzen, Aschaffenburg 1954)!

"Wer betet, wird sicherlich gerettet", schreibt Alphons von Liguori (+ 1787), "wer nicht betet, verdammt sich sicherlich" (Weltkatechismus, Nr. 2744).

ANHANG

PREDIGT ZUM FEST DES HEILIGEN JAKOBUS DES ÄLTEREN

Gehalten im Rahmen der Besinnungstage in München am 25. Juli 2003

Wir feiern in dieser Abendmesse den heiligen Jakobus, den Älteren. Er war einer der zwölf Apostel, zusammen mit seinem Bruder Johannes. Die Zwei werden im Evangelium die Zebedäus-Söhne genannt. Zwei Brüderpaare gab es im Kreis der

Zwölf: Simon Petrus und Andreas und Jakobus und Johannes. Die Zebedäus-Söhne wurden von Jesus in gewisser Weise bevorzugt, zusammen mit Simon Petrus. Bei der Verklärung und bei dem Ölberggebet Jesu waren nur diese Drei zugegen.

Jakobus erlitt als Erster aus dem Kreis der Zwölf den Märtyrertod. Das war im Jahre 42. König Herodes Agrippe verfolgte damals die junge Kirche von Jerusalem, weil er den Juden gefallen wollte. Nachdem er Jakobus mit dem Schwert hatte hinrichten lassen, ließ er Petrus gefangen nehmen und in den Kerker werfen. Gott aber befreite seinen Diener auf wunderbare Weise. Davon berichtet die Apostelgeschichte.

Schon bald nach dem Tod des Jakobus hat sich die Legende seiner bemächtigt. So bildete sich die Überlieferung, sein Leichnam sei nach Santiago de Compostella, einer Stadt im Westen Spaniens, gelangt oder wenigstens sein Haupt sei dorthin gelangt. Eine Legende hat für gewöhnlich einen wahren Kern. Hier, in der Jakobusgeschichte, ist er für uns nur noch schwerlich zu enträtseln.

Auf jeden Fall hat er, der erste Märtyrer aus dem Kreis der zwölf Apostel, eine außergewöhnliche Verehrung gefunden. Santiago de Compostella wurde im Mittelalter neben Jerusalem und Rom der bedeutendste Wallfahrtsort der Christenheit. In großer Zahl pilgerte man damals nach Rom, nach Jerusalem und - nach Santiago de Compostella. Noch heute haben wir am Rande des alten Jakobusweges viele Bildtafeln und Bildstöcke, die uns an die frühere Wallfahrt erinnern. Sie lassen uns erkennen, welchen Stellenwert diese Wallfahrt für das religiöse Leben der Menschen damals hatte.

In der Gegenwart hat man die Jakobus-Wallfahrt zu neuem Leben erweckt. So machen sich auch in unseren Tagen immer wieder Menschen auf den Weg nach Santiago, gläubige Christen, einzeln oder in Gruppen, zu Fuß oder mit Fahrrädern, speziell auch junge Leute.

Im 14. Jahrhundert hat die heilige Birgitta von Vadstena in Schweden aus die Jakobus-Wallfahrt gemacht zusammen mit ihrem Ehemann, der sehr bald nach dieser Wallfahrt starb, vielleicht auch in der Vorahnung seines Todes diese Wallfahrt unternommen hatte. Die heilige Birgitta ging dann nach Rom, wurde Ordensfrau und gründete den Orden der Birgittiner, einen Doppelorden für Männer und Frauen. Jahre später, als die alt geworden war, konnte sie sich noch ihren Herzenswunsch erfüllen und nach Jerusalem pilgern. Damals war sie schon fast 70 Jahre alt. Kurze Zeit nach dieser Wallfahrt starb sie in Rom. Das war im Jahre 1373.

Jakobus hat nach seinem Tod außergewöhnliche Verehrung gefunden, weil er der erste Blutzeuge im Kreis der Zwölf war. Der Überlieferung sind die anderen Apostel ihm darin gefolgt, wurden sie alle Blutzeugen, bis auf einen, Johannes, er soll eines natürlichen Todes gestorben sein.

Der Märtyrer gibt sein Leben hin für die Wahrheit. Er folgt darin Christus, der für die Wahrheit gestorben ist und uns in diesem seinem Tod erlöst hat. Viele haben ihr Leben hingegeben in der Nachfolge Christi in zwei Jahrtausenden im Kampf gegen die Lüge. Sie alle erhielten einen Sonderplatz in der Herrlichkeit des Himmels und verdienen es, in besonderer Weise von uns verehrt zu werden. Uns sind sie Vorbilder, denn auch uns kommt es zu, die Wahrheit zu bezeugen, wenn nicht mit dem Blut, so doch wenigstens mit der Bereitschaft, dafür Verfolgung und Missachtung und Verkennung auf uns zu nehmen. Die Märtyrer sind uns aber nicht nur Vorbilder, sie sind uns auch Fürsprecher. Hätten wir heute mehr Gestalten wie den heiligen Jakobus, es sähe besser aus in unserer Welt, die Lüge wurde nicht so schamlos das Szepter führen.

Der Apostel Jakobus wurde in den Jahrhunderten vor allem verehrt durch die Wallfahrt nach Santiago de Compostella. Nicht zuletzt wurde sie deshalb so beliebt, diese Wallfahrt, weil sie ein wunderbares Gleichnis ist für unser Leben. Pilger sind wir und Fremdlinge in dieser Welt, sagt der heilige Paulus. Der Pilger ist nicht daheim, er ist unterwegs und er freut sich auf das Ziel seiner Pilgerschaft. Das Pilgerdasein legt ihm Entbehrungen auf, und es fordert viel Kraft von ihm, standhaft muss er sein als Pilger, Ausdauer muss er haben und beharrlich muss er sein. Alles Schwere aber ist leicht für ihn, wenn er das Ziel im Auge behält. - Das Ziel der Pilgerfahrt unseres Lebens ist das himmlische Santiago de Compostella, das himmlische Jerusalem. Gott ist das Ziel unseres irdischen Pilgerweges.

Dabei erhalten wir - noch auf dem Weg - schon einen Vorgeschmack des Zieles, wenn wir mit einer himmlischen Speise gelabt werden, mit jener Speise, die Gott selber ist. Sie wird uns immer neu geschenkt im Sakrament des Altars. So geschieht es auch in dieser Stunde. Bedenken wir, was wir tun, nicht nur heute, sondern immerfort. Amen.

DER PFLEGEVATER JESU - SCHUTZHERR DER KIRCHE UND VATER DER GLÄUBIGEN

Predigt, gehalten im Rahmen der Besinnungstage in München am 26. Juli 2003.

Im Grunde ist der heilige Joseph, dem der dritte Monat des Jahres geweiht ist,

einer der bedeutendsten Heiligen der Kirche. Nur wissen es viele nicht. Vielleicht deshalb, weil er so bescheiden gewesen ist. Gerade diese Bescheidenheit aber ist seine Größe. Und gerade sie macht ihn so beispielhaft. In der Hierarchie der Heiligen kommt ihm der zweite Platz zu, neben der Mutter Jesu, denn diese beiden Menschen standen dem Erlöser in seinen Erdentagen näher als alle anderen. Sie sind aufs innigste mit dem Heilswerk der Erlösung verbunden und privilegierte Zeugen des Christumysteriums.

In den ersten 1000 Jahren des Christentums spielt die Verehrung des Heiligen noch keine Rolle. Da verehrte man mehr die Heiligen der späteren Zeit der Kirche, vor allem die Märtyrer und die Bekenner. Die Verehrung des heiligen Joseph entfaltete sich dann mehr und mehr in der ersten Hälfte des zweiten Jahrtausends. Noch stärker trat sie hervor in den Jahrhunderten nach der Reformation. Ihren Höhepunkt erlebte sie im 19. Jahrhundert. 1870 erklärte Pius IX. den heiligen Joseph zum Schutzpatron der Kirche. Seitdem haben die Päpste ihm immer wieder die Kirche anvertraut, besonders in für die Kirche schweren Zeiten. 1989 übergab Papst Johannes Paul II. der Kirche die apostolische Exhorte "Redemptoris Custos", zu deutsch "Der Beschützer des Erlösers", worin er die wichtige Bedeutung unseres Heiligen für die Kirche und für das Leben des einzelnen Christen hervorgehoben und nachdrücklich eine Ausweitung seiner Verehrung in der Kirche gefordert hat.

In den Evangelien erfahren wir nicht viel über den heiligen Joseph. Das meiste, das wir von ihm wissen, steht zwischen den Zeilen, erschließen wir aus dem, was ausdrücklich über ihn gesagt wird in der Heiligen Schrift. Er war der Pflegevater Jesu und der Bräutigam der Gottesmutter. Dazu hatte Gott ihn auserwählt. Das Lukas-Evangelium berichtet schlicht, dass Jesus für den Sohn Josephs, eines rechtschaffenen Zimmermanns aus Nazareth, gehalten wurde (Lk 3,23). Dem heiligen Joseph ist die Gnade zuteil geworden, zusammen mit Maria und dem göttlichen Kind drei Jahrzehnte in dem stillen Haus von Nazareth zu verbringen. In dieser Zeit hatte er einen nicht geringen Einfluß auf den menschgewordenen Gottessohn und seine innere Entwicklung. Damals hat er ihn all das gelehrt, was ein Vater seinen Sohn lehrt, durch Worte und vor allem - wie es ein guter Vater tut - durch das Beispiel. Wir dürfen davon ausgehen, daß Gott seinem Sohn einen ganz außergewöhnlichen Vater zur Seite gestellt hatte. Joseph durfte den Sohn Gottes in das irdische Leben einführen und ihm eine berufliche Ausbildung geben, er durfte ihn lehren, für seinen Lebensunterhalt zu sorgen. Viele Jahre hindurch arbeiteten sie zusammen, Joseph und Jesus, vom Morgen bis zum Abend. Wie sich der Sohn mit dem Vater identifiziert, vor allem in den Jahren der Reife, so wird es auch Jesus getan haben. Das muss den Vater mit Freude und Stolz erfüllt haben.

Die Schrift charakterisiert den heiligen Joseph als einen Gerechten. Deshalb,

weil er stets sein ganzes Vertrauen auf Gott gesetzt hat und seinen Aufgaben in Treue nachgekommen ist, alle Tage seines Lebens. Glaube und Gehorsam bestimmten dieses Leben. Joseph hörte auf Gott. Selbstlos fügte er sich ein in den Plan Gottes. Mit seinem großmütigen Herzen suchte er nicht seine eigenen Wünsche zu erfüllen, sondern einzig und allein und in allem den Willen Gottes. Er verzichtete auf das, was wir Selbstverwirklichung nennen - aus Liebe zu Gott. In heroischer Weise hat er sich dem Willen Gottes anheimgegeben. Nichts machte er aus seiner Person. Stets trat er zurück hinter seine Aufgaben. Als er von der göttlichen Berufung seiner Braut erfuhr und diese zu sich nahm, als er Zeuge der Geburt des Messias wurde, als ihm das Flüchtlingsschicksal auferlegt wurde, als er in Nazareth Jahrzehnte hindurch der Mutter und dem Kinde diente. Dabei war er einfach und ehrlich, demütig und vornehm, still und innerlich. Er schaute auf Gott und missachtete die Ehre vor den Menschen. Mit seinem gläubigen Herzen war er ganz dem Gebet hingegeben und machte selbst seine Arbeit zum Gebet. Er war ein Mystiker im wahrsten Sinne des Wortes. - Ein wunderbarer Mensch muss er gewesen sein.

In tiefer Gottverbundenheit lebte er die Selbstverleugnung. Damit erwies er sich als Jünger Jesu, schon bevor dieser mit seinem öffentlichen Wirken begonnen hatte. Wir müssen ihn als den ersten Jünger des Messias verstehen, so wie wir Maria als die erste Jüngerin verstehen.

Durch sein Leben ist der heilige Joseph beispielhaft für uns, und dank seiner Stellung in der Heilsordnung ist er ein mächtiger Fürsprecher für uns. Wir dürfen auf ihn schauen und ihn Vater nennen, wie Jesus auf ihn geschaut und ihn Vater genannt hat, und wir dürfen uns ihm und seiner Sorge anvertrauen, wie Jesus sich ihm anvertraut hat.

Der Heilige, der einst dem irdischen Jesus so eng verbunden war, ist auch dem mystischen Leib Christi, der Kirche, dem fortlebenden Christus, zutiefst verbunden. Daher sehen wir in ihm nicht nur ein Vorbild und einen Fürsprecher im Blick auf unser persönliches Leben, sondern auch den Schutzpatron der Kirche. Ausdrücklich hat ihn Papst Pius IX. im Jahre 1870 als solchen proklamiert. Eingedenk dessen sollten wir uns in für die Kirche schweren Zeiten an ihn wenden. Vielleicht ist er in der fundamentalen Krise, in der sich die Kirche heute befindet, überall auf dem Erdkreis, die Rettung.

Mit der innigen Beziehung des heiligen Joseph zur Kirche ist auch sein Bezug zur heiligen Eucharistie gegeben. In diesem Geheimnis stellt sich die Kirche dar, und gleichzeitig baut sie sich in ihm auf. Wie die Marienverehrung und die Eucharistie zusammenhängen, so steht auch die Josephsverehrung in einer innigen Beziehung zur Verehrung der heiligen Eucharistie, zur Feier der heiligen Messe und zur Anbetung des eucharistischen Herrn.

Schon die Verbundenheit des heiligen Joseph mit Maria ist Grund genug für den Christen, ihn mit besonderer Liebe zu verehren, ihm große Aufmerksamkeit zu schenken und seiner Fürsprache außergewöhnliches Vertrauen entgegenzubringen.

Nicht zuletzt ist auch das zu bedenken: Wir verehren den heiligen Joseph als den Patron der Sterbenden. Wenn wir uns ihm anvertrauen, erlebt er uns einen guten Tod. Nichts ist bedeutender für uns als das, bestimmt doch die Todesstunde unsere ganze Ewigkeit. Der heilige Joseph ist der Patron der Sterbenden, weil ihm die Gnade zuteil geworden ist, mit dem sichtbaren Beistand Jesu und Mariens diese Welt zu verlassen, aus dieser vergänglichen Welt in die unvergängliche Ewigkeit hinüberzugehen.

Es dürfte kein Tag vergehen, an dem wir nicht aufschauen zum heiligen Joseph und an dem wir ihn nicht anrufen.

Irgendwo las ich ein altes Gebet zum heiligen Joseph, das unzählige Male gebetet worden sein dürfte in vielen Jahrhunderten. Es stammt aus Südtirol. Wir können es uns zu eigen machen:

“Heiliger Joseph, Vater mein, lass mich Dir empfohlen sein,
der du der Kirche Schutzpatron, bitte deinen Pflegesohn,
er wolle Satans Macht beschränken, der wahren Kirche Freiheit schenken,
auf dass die Bösen uns nicht rauben das größte Gut, den heiligen Glauben,
bitte, bitte für die Kinder, bitte für die großen Sünder,
bitte für den Priesterstand, bitte für das Vaterland,
bitte für die armen Heiden, bitt für mich beim letzten Scheiden.” Amen.

PREDIGT ZUM 17. SONNTAG NACH PFINGSTEN IM LESEJAHR B

Gehalten in München im Rahmen der Besinnungstage am 27. Juli 2003

Im Zusammenhang mit der wunderbaren Brotvermehrung hebt der Evangelist das Dankgebet Jesu hervor. Damit will er uns darauf hinweisen, dass Gott uns nur dann gnädig ist, wenn wir dankbar seine Güte preisen, dass er aufhört, seine Wunder zu wirken, wenn wir ihm nicht mehr danken können. Die Dankbarkeit ist ein bedeutendes Thema, nicht nur im Hinblick auf unser Verhältnis zu Gott, sondern auch im Hinblick auf unser Verhältnis zu den Menschen.

*

Manche sagen, danken komme von denken. Auf jeden Fall hängt es innerlich damit zusammen. Vielfach ist die Undankbarkeit einfach nur Gedankenlosigkeit. Man lebt in den Tag hinein und denkt nicht darüber nach, dass alles, was wir als selbstver-ständlich hinnehmen, es eigentlich gar nicht ist. Wir bedenken nicht, dass fast alles, was wir haben und sind, ein unverdientes Geschenk ist: Das Leben, der Unterhalt, die Gesundheit, die Erholung, die Freude, der Erfolg, die Anerkennung der Men-schen und vieles andere. Das gilt auch dann, wenn wir uns sehr angestrengt haben dafür. Denn andere haben sich auch angestrengt, und doch geht es ihnen schlechter.

Es ist gut, wenn wir unser Leben immer wieder mit denen vergleichen, denen es nicht so gut geht wie uns. Dann werden wir den Geschenkcharakter unseres Lebens nicht vergessen, und wir werden dann dankbar sein. Solches positive Denken fällt uns schwerer als das negative. Denn immer neigen wir dazu, dass wir uns vergleichen mit denen, denen es besser geht als uns. Das erregt aber in uns Neid, Missgunst und die Unzufriedenheit.

Also: Ein Gutteil unserer Undankbarkeit gründet in unserer Gedankenlosigkeit. Wir denken nicht an den Reichtum dessen, was wir haben, oder lassen uns blenden von dem Mehr, das wir bei anderen entdecken oder zu entdecken glauben. Es ist jedoch nicht allein die Gedankenlosigkeit, manchmal gehen die Wurzeln unserer Undank-barkeit tiefer. Dankbarkeit setzt nämlich auch Demut voraus.

Schenken ist in gewisser Hinsicht leichter als beschenkt zu werden. Wir sind immer geneigt, unsere Unabhängigkeit zu betonen, unsere Ansprüche und unsere Verdien-ste. Geläufig ist uns die Redensart: Ich will nichts geschenkt haben! Wir wollen be-sitzen auf Grund unserer Arbeit, unseres Fleißes und unserer Tüchtig-keit. Mit Stolz und Genugtuung erklären viele: Mir ist nichts geschenkt worden im Leben! Ihnen müssten wir antworten: Ihr täuscht euch! Fast alles ist euch geschenkt worden!

Mit dieser Haltung "mir ist nichts geschenkt worden im Leben" hängt es zusammen, dass wir so gern und so lautstark unsere Rechte betonen, dabei aber unsere Pflichten ganz und gar übersehen. Das ist besonders bezeichnend für die anarchistische Sze-ne, die ja nicht nur mit der Tugend der Dankbarkeit, sondern auch mit vielen anderen Tugenden auf Kriegsfuß steht.

Wir schwer fällt uns allen oft ein ehrliches "danke". Nicht das oberflächliche Dan-ken ist hier gemeint, das uns allzu leicht von den Lippen geht, sondern das über-legte, das ehrliche, hinter dem wir mit unserer ganzen Person stehen, das Ausdruck einer Grundhaltung ist. - Es ist der Stolz, der es uns schwer macht, dankbar zu sein.

Ob die Undankbarkeit nun in der fehlenden Demut oder in der Gedankenlosigkeit ihre Wurzeln hat, immer ist sie Torheit, weil sie die Wirklichkeit verfehlt, weil sie bewusst oder unbewusst die Augen vor der Wirklichkeit verschließt.

Sie ist aber auch zerstörerisch, die Undankbarkeit, weil sie freudlos macht und jede Gemeinschaft zugrunde richtet.

Wer sein Beschenktsein erkennt und anerkennt, wer sich klar macht, wie reich er ist bei allem, was er vielleicht außerdem noch haben und sein könnte, der ebnet damit den Weg zu wahren Freude. Er kann der Dinge wahrhaft froh werden, weil er weni-ger an ihnen hängt, weil sie nicht seine innere Freiheit in Frage stellen können.

Die Dankbarkeit öffnet uns, sie macht uns froh, die Undankbarkeit verschließt uns, sie macht uns finster. Es besteht ein tiefer Zusammenhang zwischen der Dank-barkeit und der Freude.

Und wenn wir feststellen müssen, daß die Dankbarkeit heute nicht sehr groß geschrieben wird, so gilt das nicht minder für die Freude. Man wird nicht behaupten können, dass die Freude heute ein bestimmendes Merkmal vieler ist. Im Gegenteil.

Endlich baut die Dankbarkeit Brücken zwischen den Menschen untereinander und zwischen Mensch und Gott. Sie schafft Gemeinschaft, die Dankbarkeit, die Un-dankbarkeit aber vereinzelt die Menschen, macht sie einsam. Gemeinschaft und Freude gehören zusammen. Der sicherste Weg zur Freude ist die ungetrübte Gemeinschaft, die ungetrübte Gemeinschaft mit den Menschen und die ungetrübte Ge-meinschaft mit Gott.

Auch die Gemeinschaft liegt heute im Argen. Echte Gemeinschaft hat heute ausgesprochen Seltenheitswert: Die Isolierung und die Vereinsamung der Menschen ist eines der entscheidenden Probleme der Gegenwart. Nicht von ungefähr spricht man heute so viel von Sozialisierung. - Und auch die wachsende Kriminalität hängt damit zusammen.

*

Der Weg zur Dankbarkeit führt über das Denken und über die Demut. Als Haltung führt uns die Dankbarkeit zur Freude und zur Gemeinschaft. Sie muss geübt werden gegenüber Gott wie gegenüber den Menschen. In der Dankbarkeit gegen Gott ler-nen wir, dankbar zu sein gegenüber den Menschen, und in der

Dankbarkeit gegen-über den Menschen lernen wir, dankbar zu sein gegenüber Gott.

Die Erziehung zur Dankbarkeit ist eine wichtige Erziehungsmaxime schon beim kleinen Kind. Aber Erziehung bedarf des Beispiels.

Von heute an sollten wir das Dankgebet bei den Mahlzeiten wieder mit mehr Inhalt füllen, es mit größerem Ernst verrichten.

Und wir sollten uns wieder bewusst machen, dass wir das Kreuzesopfer sakramen-tal begehen im Zusammenhang einer Dankesfeier begehen. Während wir das große Dankgebet sprechen, wird das Kreuzesopfer in geheimnisvoller Weise gegenwärtig. So geschieht es auch heute wieder, in dieser Stunde. Amen.