

Gebet im Alltag

Der nachfolgende Text ist dem Buch Karl Rahners „Von der Not und dem Segen des Gebetes“ (Herder-Bücherei Bd. 28, 81968) entnommen.

Bete im Alltag! Raff dich immer wieder auf aus Müdigkeit und Gleichgültigkeit! Bete persönlich! Such auch aus dem Alltagsgebet ein persönliches Gebet zu machen, in dem du aus dem Betrieb um dich herum und in dir zu dir selbst, aus der aufgeregten Hast zur Ruhe, aus der Enge der Welt zur Weite des Glaubens und von dir weg zu Gott kommst und nicht bloß zur Gebetsformel, die du als Kind einst gelernt hast!

Bete regelmäßig! Fordere von dir, was du dir selbst als Pflicht gesetzt hast im Gebet! Sei da Herr über Stimmung und Laune! Bete regelmäßig!

Lerne das Beten! Es ist eine Gnade. Aber es ist auch eine Sache des guten Willens, eine Kunst, die geübt und erprobt sein will. Man kann lernen, sich vor dem Gebet zu sammeln, innerlich ruhig zu werden und zu bedenken, was man tun will: seine Seele emporheben zu Gott. Man kann lernen, ohne Gebetsformel mit Gott zu sprechen von seiner Not, von seinem Leben, selbst und gerade von seinem geheimen Widerwillen, mit Ihm zu tun zu haben, zu sprechen mit Ihm von seinen Pflichten, zu sprechen über geliebte Menschen, über die eigene Stimmung, über die Welt und ihre Not, über die Heimgegangenen, zu sprechen mit Ihm über Ihn selbst: daß Er so groß und so ferne, so unbegreiflich und doch so herrlich ist, daß Er die Wahrheit und wir die Lüge, Er die Liebe und wir die Selbstsucht, Er das Leben und wir der Tod, Er die Erfüllung und wir die Sehnsucht sind. Man kann lernen, auch seinem Leib eine entspannte Haltung zu geben, auch innerlich ruhig zu werden, die vorlauten Alltagsgedanken und Alltagsstimmungen zur Ruhe zu bringen, so daß man selbst auch einmal seine eigene Seele vernimmt, die eigentliche Seele, die schüchtern ist, wenige, aber wesentliche Worte hat und ein Lied, das man nur Gott singen kann. Man kann lernen, die Lesung der Heiligen Schrift zum Gebet zu machen. Man kann lernen, im Abendgebet den Erfahrungen des Tages zum Beschluß noch den rechten Sinn und die wahre Richtung gottwärts zu geben, den Tag in der rechten Form in jene tieferen Räume der Seele eingehen zu lassen, in denen uns das Vergängliche aufbewahrt bleibt, in der rechten Form, d. h. ohne Bitterkeit und Haß, in Güte und Ruhe, in angstloser Reue, in Ernst und Weihe an Gott. Man kann lernen, im Alltag tote Augenblicke, in denen man nichts tun kann, in denen man warten und anstehen muß, durch Gebet zu heiligen. Man kann lernen, sich durch die Ärgerlichkeiten und durch die kleinen Freuden des Tages an Gott erinnern zu lassen. Solche und ähnliche Kunstgriffe eines Menschen, der im Alltag beten will, lassen sich lernen und üben. Lerne sie auch du! Bete im Alltag!