

Gebetsnot und not-wendendes Beten (IV)

Über einige Gebetsweisen

In dieser Artikelserie wurden einige Gründe für die Gebetsnot unserer Tage behandelt. Neben der Nichtbeachtung natürlicher Gegebenheiten (I), der Schwerhörigkeit unserer Zeit gegenüber Gott (II) und persönlich verschuldeter Schwerhörigkeit (III) sind auch falsche Gebetsweisen zu nennen. Im folgenden sollen einige Gebetsweisen näher erörtert werden. (Redaktion)

Trotz des Einsatzes natürlicher und übernatürlicher Kräfte im Gebetsleben kann es zu großen Schwierigkeiten kommen, weil der Beter nicht mehr fähig ist, in der bisherigen Form zu beten. Aber vielleicht will ihn Gott nur durch Geburtsschmerzen hindurch zu tieferem Beten führen. Vielleicht möchte ihn Gott vom Reden zum Hören bringen. Er kann dabei Erfahrungen machen, wie sie Sören Kierkegaard ausdrückt:

„Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still. Ich wurde, was womöglich ein noch größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer. Ich meinte erst, Beten sei Reden. Ich lernte aber, daß Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören. So ist es: Beten heißt nicht, sich selbst reden hören, beten heißt, still werden und still sein, und warten, bis der Beter Gott hört.“

Des Menschen Fähigkeiten und Sinne sollen nichts mehr produzieren, sondern im Schweigen geläutert werden und empfangsbereit sein für sein Geschenk. Dieses Loslassen des eigenen Bemühens kann erlebt werden als tiefe Krise in der „Nacht der Sinne und des Geistes“, in der Erfahrung der Abwesenheit Gottes. Dieser Wandel kann aber auch als Durchbruch zu einem tiefen Geborgen- und Gehaltensein in Gott erfahren werden. Der Weg dorthin führt über verschiedene Stufen, die man allerdings kaum je endgültig hinter sich lässt. Es können auch mehrere Weisen des Betens in derselben Lebensphase bestehen; der Akzent liegt zwar auf einer Stufe, aber manchmal mag es ratsam und notwendig sein, eine frühere Stufe des Gebetes als „Geländer“ in Krisenzeiten wieder verstärkt zu gebrauchen.

Vier Stufen der Kommunikation — zwischen den Menschen und zwischen Mensch und Gott¹

Eine erste Weise der Kontaktnahme von Menschen untereinander ist das Austauschen von Formeln bei kurzen Begegnungen. Auch wenn die Gefahr des Absinkens zu bloßen Leerformeln und Floskeln besteht, so sind diese formulierten Wendungen doch von großer Bedeutung; ohne sie liefern die Menschen Gefahr, einander zu ignorieren. Manche Völker haben ein ganzes Zeremoniell von solchen Formeln entwickelt, bevor sie etwa den Gast ans Lagerfeuer oder ins Haus bitten. Wer kennt nicht solche Wendungen auch von unseren traditionellen Verwandtenbesuchen? In der Beziehung zu Gott entsprechen diesen Redewendungen die formulierten Gebete.

Wenn zwei Menschen mehr Zeit füreinander haben, werden sie vielleicht bei einer Tasse Kaffee Gedanken austauschen, über verschiedene Themen sprechen und dazu Überlegungen anstellen, Ideen überprüfen und nach deren Bedeutung in ihrem Leben fragen oder ihre Lebenserfahrungen von einer bestimmten Perspektive her betrachten. Diesem „Gedankenaustausch“ entsprechen im Dialog mit Gott die Gewissenserforschung und die Schriftbetrachtung.

¹ Vgl. F. Jalics, Lernen wir beten, München 1981, 11—86.

Während dabei eher der Verstand tätig ist, gibt es auch Situationen, bei denen mehr das „Herz“ spricht: Ich teile meine Erfahrungen von Freud und Leid, Hoffnung und Bangen einem — meist vertrauten — Menschen mit; ich darf mich mit meinen Gefühlen zeigen, lachend und weinend, preisend und klagend, in der Zuversicht, daß mich der andere annimmt wie ich bin. Auf der Ebene des Gebetes entspricht dieser Stufe der Kommunikation das „affektive Gebet“.

Zwei Menschen, die ganz vertraut miteinander geworden sind, brauchen keine langen Worte mehr, um sich mitzuteilen. Es genügt die gegenseitige schweigende Anwesenheit, die Erfahrung der Beheimatung beim anderen. Diesem Dasein beim anderen entspricht in der Beziehung zu Gott das „einfache Gebet“.

Von diesen Weisen des Gebetes soll im folgenden die Rede sein. Das eher passive Gebet der Kontemplation als Geschenk mystischer Gnade in der Erfahrung der Einwohnung des Hl. Geistes als höchste Vollendung des Gebetes von Gott her sei hier nur erwähnt.

1. Das formelhafte Gebet

Diese Form des Gebetes ist verständlicherweise die häufigste Form des gemeinschaftlichen Betens, insbesondere bei liturgischen Feiern. Für viele Menschen ist dies vielleicht sogar die einzige Form des Betens. Das Kind macht seine ersten Versuche im Beten, indem es vorgesagte Formeln „auswendig“, besser gesagt „inwendig“ lernt. Es handelt sich dabei um ein „Mit-dem-Herzen-lernen“, wie dies andere europäische Sprachen besser ausdrücken: learn by heart, apprendre par coeur, imparare a cuore. Diesem Gebet kommt großer erzieherischer Wert zu, und es sollte im Elternhaus und in der Schule nicht vernachlässigt werden, weil der junge Mensch dadurch eingebettet wird in eine wohltuende Tradition und weil in ihm dadurch die Fähigkeit grundgelegt wird, den Glauben als gelernte Tradition in sich selbst zu verankern. Freilich liegt darin auch die Gefahr der Vermittlung eines falschen Gottesbildes sowie die Gefahr einer zu starren Bindung an Formeln, einer gedankenlosen Routine und Leier und eines Steckenbleibens in den Formeln.

Von daher ist die Bewegung verständlich, die von einem übermäßig institutionalisierten und übungshaften Beten zu einem mehr freien und spontanen Beten führen will. Das freie Gebet hat seinen Wert vor allem darin, daß es die „Innenseite“ des Betens mehr zum Tragen bringt, den Körper mehr einbezieht, oft größere Freude ausdrückt und stärker auf das Leben ausgerichtet ist. Das Beten mit Hilfe vorformulierter Worte hilft zum Einlernen guter Gewohnheiten, zum Durchhalten von Durststrecken, zur Entlastung im Alltag; durch das ständige Üben kann man auch vom vorformulierten Gebet zu tieferen meditativen Gebetsweisen kommen, etwa beim Rosenkranz oder bei Litaneien. Für die ganze Kirche hat dieses Beten seinen Niederschlag in dem dem Priester aufgetragenen und dem Laien empfohlenen „Stundengebet der Kirche“ gefunden.

Der Mensch lebt grundsätzlich von den vertrauten Worten.² Beim Tod eines lieben Menschen etwa können den Betroffenen und den Beistehenden die vertrauten Worte des Vater-unser, des Gegrüßet-seist-du-Maria, des Rosenkranzes usw. eine Stütze und ein Geländer über alle Abgründe der Verzweiflung hinweg werden. Lange waren die Formeln im Gedächtnis gespeichert, um in den entscheidenden Augenblicken des Lebens hervorgeholt und in ihrem Zuspruch wirksam zu werden.

² Vgl. M. Göpfert, Der Glaube lebt von vertrauten Worten, in: Orientierung 41 (1977), 127—130.

Vertraut wird nur, was auch sprachlich gleichbleibt. Deshalb sind auch die Einheitsübersetzung der Bibel und die vielfach gleichbleibenden Worte der Liturgie von Wichtigkeit, denn „nur, was man immer wieder hört, merkt man sich. Wenn dieselbe Sache immer anders ausgedrückt wird, bleibt nicht mehr im Ohr, was in der Bibel steht.“³ Wir brauchen einen zur Ruhe gekommenen Text. Des Menschen Glaube wird genährt, indem „er zusammenwächst und sich vermischt mit den Rollen, Sprachspielen und Traditionen, die wir im Prozeß der Erziehung und Selbstverdung übernehmen und uns aneignen.“⁴ Daraus erklärt sich die Bedeutung vorformulierter Gebete und die Einbindung in wohltätige Sprachrituale, welche aufgrund der in ihnen abgelagerten Erfahrungen ihren besonderen Geschmack bekommen haben und daher imstande sind, den Menschen zu einem integralen Erfassen des Glaubensinhaltes zu führen.

Auswendig gekonnte Bibelworte und vorformulierte Gebete sind auch ein Repertoire von Rollenangeboten und eine Art religiöses Referenzsystem, das uns die Orientierung in der eigenen Lebens- und Erlebniswelt erleichtert. Insofern sind diese Gebete immer auch ein Korrektiv für unser persönliches Beten, da sie den subjektiven Rahmen einer nicht selten egoistischen Haltung, z. B. bei Fürbitten, sprengen und unsere Aufmerksamkeit von unseren Bedürfnissen wieder auf das Loben und Preisen Gottes hinlenken. Der weite Atem solcher Gebete, die nicht bloß der Gunst oder Ungunst des Augenblicks entsprungen sind, animiert nicht selten zur Überwindung der Kluft zwischen Gebet und Praxis.

Zum formelhaften Gebet wird man auch in Phasen großer Zerstreutheit oder Nervosität zurückkehren, damit man auch in solchen Zeiten einen Halt findet. Gerade in solchen Situationen wird man den Wert vorformulierter Gebete erfahren, wie dies die Chassidische Geschichte vom „Gebet des Gehetzten“ zum Ausdruck bringt:

Der Baalschem sprach: „Seht euch einen Mann an, der tagsüber von seinen Geschäften durch Markt und Gasen gehetzt wird — fast vergißt er, daß es einen Schöpfer der Welt gibt. Nur wenn's Zeit ist, Mincha zu beten, geht's ihm auf: Ich muß beten! — und da seufzt er vom Grund seines Herzens, daß er den Tag mit Eitlem verbracht hat, und läuft in eine Seitengasse und stellt sich hin und betet: Teuer, sehr teuer ist er vor Gott geachtet, und sein Gebet durchbohrt die Firmamente.“⁵

2. Die Gewissenserforschung oder Lebensbetrachtung

Unsere Gottesbeziehung soll unser konkretes Leben prägen; die Liebe zu Gott muß sich ausdrücken im Umgang mit den Menschen und der Welt. Die Beziehungen zu den Mitmenschen sowie der Umgang mit sich selbst und mit der ganzen Natur sind Gradmesser unserer Gottesliebe, doch haben wir nur *ein Herz*, mit dem wir Gott, uns selbst *und* die Menschen lieben.

Die Gewissenserforschung, eine der ältesten ‚pia exercitia‘, richtet sich gegen die Trennung von Leben und Religion. Sie will dem Menschen helfen, eine realistische, demütige Haltung einzunehmen und die religiöse Dimension der täglichen Begebenheiten festzustellen und zu verspüren, um schließlich „Gott in allen Dingen zu finden“ (Ignatius von Loyola). Das Gebet ist also keineswegs unandächtig, wenn es Spiegel und Echo des Lebens ist. Ignatius von Loyola, der Meister der täglichen Gewissenserforschung, nennt diese sogar „die wichtigste Viertelstunde“ des Tages, die er nicht auslassen würde, auch wenn er aus berechtigten Gründen andere Übungen fallen lassen müßte.

³ K.-A. Odin, Nur was man immer wieder hört, merkt man sich, in: FAZ vom 31. 10. 1981.

⁴ M. Göpfert, aaO., 128.

⁵ M. Buber, Die Erzählungen der Chassidim, Zürich 1949, 155.

Wer in der Gewissenserforschung nur das Negative sieht, hat sie verarmen lassen und wird zu einem kleinlichen Buchhalter, der nur mehr die „roten Zahlen“ sieht. Von dieser Verzerrung her kann es zu einem totalen Unverständnis kommen, wie es sich in den Zeilen eines Journalisten ausdrückt:

„Vor dem Einschlafen spricht man als guter Christ und Kirchensteuerzahler sein Nachtgebet und erforscht sein Gewissen. Dieses Erstellen einer Tagesbilanz ist vom Standpunkt der Schlafforscher unvernünftig, kann dazu führen, daß der Schlaf nicht kommt. Man liegt dann aber wenigstens mit erforschtem schlechten Gewissen wach . . .“⁶

Das Wesentliche für die Gewissenserforschung ist es, nichts zu verdrängen, das Gute und Böse zu sehen, sich der Wahrheit, die allein befreit (Joh 8,32), zu stellen, für das Gelungene Gott zu danken und sich für angehäufte Schuld von Gott her die Versöhnung zusprechen zu lassen, bzw. ihm alle Sorge, Angst und Schuld zu übergeben. Nicht das eigene Versagen, sondern die Größe der göttlichen, verzeihenden Liebe wird zum Maßstab der Begegnung.

Ein Blick in das Abendgebet der Kirche zeigt, wie die Gewissenserforschung im Zusammenhang der Vergebung, des Vertrauens (Vertrauenspsalmen) und einer letzten Geborgenheit beim Herrn steht.

Als ‚Gebet der Verantwortung‘, ‚Gebet der liebenden Aufmerksamkeit‘ oder ‚Lebensbetrachtung‘ — andere Namen für das gleiche Geschehen — ist die Gewissenserforschung überhaupt eine Grundform der Betrachtung, in der ich mich der Frage Gottes stelle ‚Adam, wo bist du?‘ und ‚Wo ist dein Bruder?‘ und in der ich meinen Standort im Angesicht Gottes neu bestimme. Zugleich erwächst daraus der Vorsatz, einen der Verzeihung Gottes entsprechenden neuen Lebensstil zu finden.

Die Form der Gewissenserforschung kann sehr verschieden sein: Ich kann den Tag wie einen Film vor mir abrollen lassen oder ein Bild herausgreifen; ich kann die Höhen und Tiefen des Tages ausleuchten oder einfach den aufgestauten „Dampf“ ablassen; ich kann das Tagebuch in dieser Absicht schreiben oder nach dem „Einen Notwendigen“ im Tag suchen. In der Lebensbetrachtung fragt der Mensch, was auf ihn in einem herausragenden Ereignis des Tages zukommt, wie er dazu steht und wie seine Beziehung zur Offenbarung in Jesus Christus ausschaut.⁷ Von der Lebensbetrachtung soll man zur Erfahrung Gottes kommen; das Leben selbst wird so immer mehr zur Anrede Gottes; die persönliche Welt und Geschichte werden so immer mehr zum Ort, an dem man Gottes heilvolles Handeln an sich erfährt.

Die Schriftbetrachtung

Eine andere Form der Betrachtung geht von der Bibel aus und bedenkt sie, vor allem die Geheimnisse des Lebens Jesu. Der Beter möchte entdecken, was eine bestimmte Stelle ihm zu sagen hat; die Offenbarungswahrheit soll seine Wahrheit werden. Voraussetzung dafür sind genügend Ruhe und Zeit, die nötige Sammlung und auch die richtige Körperhaltung. Verweilt der Anfänger noch eher beim Nachdenken, so wird der Fortgeschrittene immer rascher zum Gespräch mit dem Herrn selbst vorstoßen.

Keine Methode der Schriftbetrachtung ist Selbstzweck oder kann die Gottesbeziehung ‚machen‘. Aber wie im menschlichen Bereich die Vorbereitungen auf eine Begegnung

⁶ P. Hirsch, in: Oberösterr. Nachrichten vom 2. Nov. 1984, 3 (4. Folge der Reihe: Guter Schlaf ohne Tabletten). — Vgl. K. Rahner, Geistliches Abendgespräch über den Schlaf, das Gebet und andere Dinge, in: Schriften zur Theologie III, 263–281; Ignatius von Loyola, Exerzitien, nr. 43 ff.

⁷ Vgl. J. Bour, Lebensbetrachtung, Emmerich 1969; ders., Gott erfahren, München 1971; Korrespondenz zur Spiritualität der Exerzitien 28 (1978), Heft 38.

nicht unwesentlich zu ihrem Gelingen beitragen, so wollen uns die verschiedenen Be- trachtungsmethoden Hilfe sein und uns öffnen für das Geschenk der Begegnung mit dem Herrn. Das Wort des Augustinus sollte jeden, der sich über Methoden erhaben fühlt, nachdenklich stimmen: „Clausus in via antecedit cursorem extra viam.“ (Wer sich durch einen Weg einschränkt, wird den überholen, der außerhalb des Weges läuft). Beispielhaft seien ein paar Methoden der Schriftbetrachtung erwähnt. Man kann zu überraschenden Einblicken kommen, wenn man — analog zu einem in Ruhe gegangenen Weg — bei jedem einzelnen Wort verweilt. Es kann auch ein Zugang zum Wesentlichen sein, wenn man den Schrifttext, z. B. die Seligpreisung, mit den gängigen Vorstellungen konfrontiert und so ins Gegenteil verkehrt, um durch diesen „Antitext“ die Aussagekraft des Ursprünglichen deutlicher zu machen. Bekannt ist auch die — besonders in Gruppen beliebte — Västeras-Methode, die mit den drei Symbolen Fragezeichen, Rufzeichen und Pfeil arbeitet, d. h. vom Text ausgelösten Fragen, Einsichten und Betroffenheiten nachgeht.

Methoden sind nur zielführend, wenn sie aus der nur intellektuellen Beschäftigung zur Betroffenheit des Herzens, zum Dialog mit dem Herrn und zu einer neuen Lebensgestaltung führen, denn „nicht das Viel-Wissen sättigt die Seele und tut ihr Genüge, sondern das Fühlen und Kosten der Dinge von innen“ (Ignatius, Exerzitien Nr. 2). Es liegt eine Gefahr in der Überschätzung des verstandesmäßigen Nachdenkens. Es geht um ein ganzheitliches Aufnehmen, um eine vitale Assimilation, damit der Mensch bis in sein Herz erreicht und mehr und mehr verwandelt wird. Der Mensch muß das Seine dazu beitragen, aber das Wesentliche bleibt Geschenk, und die tragende Kraft bei diesem Erfassen der Wirklichkeit Gottes sind Glaube, Hoffnung und Liebe.

3. Das affektive Gebet oder das Herzensgebet

Der eingangs genannten dritten Weise der Kommunikation entspricht im Dialog mit Gott das affektive Gebet: Ich darf mit all meinen Gefühlen und Emotionen vor Gott sein. „Zu dir, o Gott, erhebe ich meine Seele“ (Ps 25,1), mit Freud und Leid, mit Trost und Trauer. Ich darf vor Gott sein wie ich bin — mit all den positiven Erfahrungen des Lobes und des Dankes, aber auch mit den Abgründen der Schuld und des Haderns. Eine brave Gebetssprache ist dann nicht adäquat, wenn ich selbst voller Aggressionen bin. Auch das Klagen und Hadern haben seit Hiob und dem Gebet Jesu in Gethsemani ihr Heimatrecht im Gebet.

Die Psalmen sind wohl der sprechendste Ausdruck eines spontanen, vom Leben erfüllten, eher zulassenden als gemachten Gebetes; sie sind eine Schule des Betens. Keine Not ist zu klein oder zu groß, um nicht ausgesprochen zu werden, angefangen von der Müdigkeit und Schlaflosigkeit bis hin zum Abgrund der Schuld und Gottesferne. Im Glauben an das personale Du Gottes und das Vertrauen auf seine in der Geschichte sich immer wieder erwiesene Huld überbrückt der Beter langsam den Abgrund, über dem er steht, und bewegt sich von der Klage zum Lob und zur Anbetung und stimmt das neue Lied der alles umfassenden Hoffnung an, das für uns im Horizont der Auferstehung Jesu Christi seine endgültige Erfüllung findet.⁸

Eine einzige Wahrheit, ein einziges Gebetswort kann genügen, um darin auszuruhen und von verschiedenen „Affekten“ getragen zu sein, von Ruhe, Demut, Liebe, Dankbarkeit, Lobpreis, Anbetung. „Cor ad cor loquitur“ (Newman). Die Einfachheit des Gebetes

⁸ Vgl. J. Marböck, Beten — Menschsein vor Gott, Linz 1982.

und dessen ständige Wiederholung, etwa in einem Stoßgebet, sind Ausdruck der von der Liebe bewegten Seele. Der Verstand, „der lästige Narr“ (Teresa von Avila), hat jetzt nicht mehr das Sagen, sondern der Seelengrund; nicht der reflektierende „animus“, sondern die empfängliche „anima“ gibt den Grundakkord an. Viele einfache Menschen, die nicht eingeweiht sind in die verschiedenen Weisen des Betens, die aber durch die Schule der Bewährung des Glaubens im Leben gegangen sind, meist unauffällig im treuen Dienst des Alltags, sind aus der ersten „Naivität“ in die zweite des einfachen Glaubens und Betens gelangt und haben zum affektiven Gebet gefunden.

4. Das einfache Gebet

Um mit Gott in die Begegnung des einfachen liebenden Daseins zu kommen, muß sich der Mensch in diese schweigende Gegenwart vertrauensvoll einlassen können. In der neuzeitlichen Aufspaltung zwischen Hirn und Herz und in der einseitigen Betonung des ersten ging die ursprüngliche Einheit seines Zugangs zur Wirklichkeit verloren, und das Gebet ging immer mehr seiner Verwurzelung im Mutterboden menschlicher Erfahrung verlustig.

Umgekehrt läuft der erfahrungshungrige Mensch Gefahr, in der eigenen Subjektivität steckenzubleiben oder vor allem in Esoteria, also in außer- und ungewöhnlichen Phänomenen, seine Erfahrungen suchen zu wollen.

Der Überstieg von der Selbsterfahrung zur Gotteserfahrung ereignet sich nur, wenn die Erfahrung in der Liebe gründet. Als solche, für christliches Beten auch in seinen höchsten Stufen entscheidende Momente des Überstiegs haben sich folgende erwiesen: die Demut als Offenheit, die Erfahrung der Dunkelheit und der Nacht als bittere Grenze, die Schuld als schmerzliches Versagen, Gnade und Hingabe, Hoffnung und Dialog als Begegnung mit dem Du.⁹

Grundsätzlich kann alles Anknüpfungspunkt und Wegbereitung für christliche Meditation sein, entscheidend aber bleibt die Offenheit für das Du. Verschiedene leibliche Erfahrungen (Sitzhaltung, Eutonie, aktive Körperfeteiligung) sind *ein* Weg, die Entfaltung der Sinne in einer Musik-, Tast- oder Bildmeditation ist ein anderer. Auch Selbsterfahrung im Modellieren von Ton, im Malen oder Musizieren oder bei der japanischen Blumensteckkunst Ikebana kann offen sein für gnadenhafte Transzendenzerfahrung. Vor allem aber waren und sind es immer wieder die Erfahrung der Stille und das Atmen, die in der Gebetspraxis großer Religionen eine Rolle spielen.

Im christlichen Meditationsvollzug hat die auf ein Du sich öffnende Liebe den hervorragendsten Rang — im Gegensatz zur wortlosen Meditation, die auch ständig versucht ist, den historischen Jesus und die ewige Bedeutung seiner Menschheit zu vergessen oder als ein Durchgangsstadium hinter sich zu lassen.

Hier liegt auch der wesentliche Punkt zur Unterscheidung der Geister in Hinblick auf fernöstliche Meditationsmethoden (Yoga, Zen, Transzentrale Meditation). Die Erlernbarkeit der Technik, die Suche nach einem Führer und die Möglichkeit einer universalen Kommunikation als Einswerden selbst mit Gott, der letzten Wirklichkeit, machen vor allem ihre Faszination im Westen aus. Eine fruchtbare Beschäftigung mit ihnen setzt freilich eine große Vertrautheit mit dem meditativen Erbe des Christentums voraus. Da aber viele Menschen eher aus innerer Leere heraus Zuflucht bei fernöstlichen Praktiken suchen, erliegen sie oft auch deren weltanschaulichem Hintergrund und erleiden

⁹ Vgl. J. Sudbrack, Gotteserfahrung in Meditation und Mystik, in: *Lebendige Seelsorge* 27 (1976), 35—42.
— Vgl. Zeitschrift: *Christliche Innerlichkeit*, Karmel, Mariazell (zurzeit 20. Jg.).

manchmal sogar psychische Schäden. Das tiefe Wissen um die Leibhaftigkeit des Menschen, besonders in Bezug auf Atemkontrolle und Körperhaltung, die Wichtigkeit des Einübens einer Methode, das berechtigte Suchen nach der Erfahrung der letzten Wirklichkeit im Seelengrund des Menschen und die Ehrfurcht vor der Tiefe des Geheimnisses Gottes können die Begegnung mit fernöstlichen Praktiken sinnvoll machen. Das zugrundeliegende weltanschauliche Modell der Einheitsmetaphysik ist für den Christen jedoch nicht akzeptabel, denn der dreifaltige Gott ist kein Gott der alles aufsaugenden Einheit, sondern ein Gott der Liebe, der Zuneigung und der Begegnung. Unauswechselbarer Maßstab der göttlichen Offenbarung ist für uns Jesus Christus, und alle anderen Erfahrungen — in Natur und Kunst, im kreativen Tun, in Selbstbesitz und Identität — sind insoweit christlich, als sie sich auf diesen Jesus hin öffnen.

Die Lockerungsübungen und Atemimpulse (etwa im Viertakt: Sich-loslassen, Sich-niederlassen, Eins-werden, Empfangen) haben den Sinn, die innere Ruhe und das Freisein zu ermöglichen. So kann die eigentliche Meditation beginnen, die Verwandlungsübung, die nicht wir machen, sondern die der Geist bewirkt, denn letztlich lassen wir uns nicht nur in unsere eigenen Tiefen sinken, sondern zugleich in das Pneuma Christi in uns, der in uns in unaussprechlichen Seufzern ruft „Abba, Vater“. In dem darin wachsenden Urvertrauen als Standgewinnen in Gott wird ein ganzheitliches Loslassen und Leerwerden möglich. Dann wird immer klarer, worauf es beim Beten letztlich ankommt: Es geht nicht darum, viele eigene Worte zu machen, sondern vielmehr im Schweigen durchlässig zu werden auf den hin, der so für uns eintritt, wie Gott es will (Röm 8,27). Sind die eigenen Taten und Worte aus dem Wege geräumt, können wir Gottesliebende Gegenwart dankbar zulassen. Damit ist wohl auch die höchste Form des Gebetes erreicht, zu der alle anderen Gebetsweisen Vorstufen darstellen.

BERICHTIGUNG: Beim Umbruch sind in Heft 3/85 auf Seite 266 die Spalten vertauscht worden. Wir bedauern diesen Fehler, der die Orientierung sehr erschwert.