

Studienbrief 10: Hören üben - Kontemplation

Einstieg

„Höre!“ Mit dieser Aufforderung beginnt die Regel des Heiligen Benedikt, die für das gesamte Mönchtum im Abendland richtungweisend wurde. Bevor Benedikt viele Regelungen zum Leben und Zusammenleben von Mönchen festhält, ermahnt er zum Hören auf Gottes Wort. Dieses Bereitwerden zum Hören ist ein zentrales Anliegen aller geistlichen Übung. Dabei geht es nicht um ein Hören in dem Sinne, dass ich auf ein ganz besonderes Ereignis warte, nämlich auf die unmittelbare Anrede Gottes.

Ich übe mich vielmehr darin, Gottes Stimme auch in meinem Alltag zu vernehmen. Auch wenn ich sein Wirken oft erst im Nachhinein erkennen kann. Im Hören gebe ich Acht auf mein Leben und eben auch auf die Spuren Gottes darin. Dieses Hören geschieht nicht mit den Ohren, nicht mit meinen Sinnen. Und doch nimmt es alle meine Sinne, Herz und Verstand, Leib und Seele in Anspruch.

1

Tagtäglich werden wir mit Informationen, Bildern und Worten überhäuft. Oft haben wir Mühe, uns durch diese Flut hindurchzuarbeiten. Auf der anderen Seite suchen wir auch von uns aus vielfältige Formen der Ablenkung. Daher fällt es oft schwer, überhaupt einmal zur Ruhe zu kommen. Viele sehnen sich zwar danach, aber es bleibt einfach keine Zeit für Ruhe und Besinnung. Daran krankt dann das geistliche Leben und mitunter auch die Gesundheit.

In der modernen westlichen Gesellschaft haben viele Menschen mehr Zeit zur freien Verfügung als frühere Generationen, doch wissen sie mitunter nicht, damit umzugehen. Die Stille macht ihnen zu schaffen. Stille allein lässt mich noch nicht zur Ruhe kommen. Im Gegenteil. Ohne die üblichen Ablenkungen können mir auch viele ungebetene Gedanken in den

Studienbrief 10: Hören üben - Kontemplation

Sinn kommen. Im Schweigen, wie wir es hier verstehen, lasse ich diese Gedanken bewusst los. Lege sie zur Seite, um für anderes frei zu werden.

Ich möchte Sie einladen, für sich selbst Orte des Schweigens zu suchen bzw. solche Oasen immer wieder aufzusuchen. Das kann mitunter mühevoll sein. Zeiten des Schweigens ergeben sich meist nicht von allein. Aber es lohnt sich, dafür zu kämpfen.

Zum Nachdenken: Der Anfang des Gebetes

Ein Meister versammelt seine Jünger und fragt sie: „Wo ist der Anfang des Gebetes?“

Der erste antwortet: „In der Not, denn Not lehrt beten. Wenn ich Not empfinde, dann wende ich mich von selbst an Gott.“

Der zweite antwortet: „Im Glück. Denn wenn ich glücklich bin, verlasse ich das Gefängnis meiner Ängste und Sorgen und bekomme einen Blick für Gott.“

Der dritte: „In der Stille. Denn wenn ich schweige, dann kann Gott sprechen.“ Der vierte: „Im Stammeln des Kindes ist der Anfang des Gebetes. Denn erst wenn ich wieder werde wie ein Kind, wenn ich mich nicht schäme, vor Gott zu stammeln, dann ist er ganz groß und ich bin ganz klein und ich beginne, über Gott zu staunen und zu ihm zu beten.“

Daraufhin sagt der Meister: „Ihr habt alle gut geantwortet. Aber es gibt noch einen Anfang, und der ist früher als all das, was ihr genannt habt. Das Gebet beginnt nämlich bei Gott selbst. Er fängt an, nicht wir.“

(Quelle unbekannt)

Studienbrief 10: Hören üben - Kontemplation

- Welche Bedeutung hat es für mich, dass das Gebet bei Gott anfängt?
- Gebe ich ihm die Möglichkeit, mich anzusprechen oder ähnelt mein Beten eher einem Monolog meinerseits?
- Was kann mir helfen, mit Gott „ins Gespräch“ zu kommen?

Vertiefung

Schweigend zu beten, kann zunächst ungewohnt sein. Für viele ist das Gebet gerade die Möglichkeit, Gott anzuvertrauen, was sie auf dem Herzen haben. Das ist auch eine ganz wichtige Dimension des Betens. Die Psalmen der Bibel zeigen, dass es keinen Lebensbereich gibt, den wir dabei aussparen müssten.

Das schweigende Gebet, die Kontemplation, ist eine weitere Möglichkeit, Gott zu begegnen. Dabei treten unsere Worte in den Hintergrund. In der Stille öffnen wir uns der Gegenwart Gottes. Wir hören auf ihn. Wir sammeln uns und geben Gott Raum in unserer Mitte. Wir überlassen uns dem Wirken seines Geistes und üben uns ein in die Haltung des Empfangens. Und zugleich lassen wir ab von unserem Tun, Machen und Planen. Zumindest für eine Zeit.

Das klingt ganz einfach und ist es im Grunde auch. Allerdings stellt sich nicht unbedingt eine wohltuende Ruhe ein, wenn wir wirklich einmal alles aus der Hand legen. Schnell huschen alle möglichen Gedanken durch unseren Sinn. Und auch wenn es äußerlich tatsächlich ruhig ist, kann es in uns recht turbulent zugehen. Das muss einen nicht beunruhigen. Die Gedanken, die sich einstellen, dürfen wir ruhig zulassen. Wir schauen sie in-

Studienbrief 10: Hören üben - Kontemplation

nerlich einmal an, legen sie dann aber zur Seite, weil wir uns während des kontemplativen Gebets nicht mit ihnen beschäftigen möchten.

Wichtig ist, dass wir uns auch bei dieser Form des Betens nicht unter Druck setzen. Wir müssen nichts erreichen. Wir dürfen es uns einfach schenken lassen, dass wir in Gottes Gegenwart sind und er uns freundlich anschaut.

Es kann hilfreich sein, das schweigende Gebet mit einem Gebetswort zu verbinden. Das kann beispielsweise ein Psalmvers sein (am besten einer, der Ihnen vertraut ist) oder die Bitte: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.“ Besonders in den orthodoxen Kirchen ist die innerliche Anrufung des Jesus-Namens in dieser Form oder in der Kurzfassung „Herr Jesus“ eine weit verbreitete Gebetsweise. Dieser Praxis verdankt das schweigende Gebet auch den Namen „Jesus-Gebet“.

Anders als bei der Schriftmeditation wird im kontemplativen Gebet nicht über ein Bibelwort nachgedacht. Die innerliche Wiederholung des sogenannten „Herzenswortes“ hilft aber dabei, in gesammelter Aufmerksamkeit vor Gott da zu sein. Wenn mich alle möglichen Gedanken ablenken, führt mich das Herzenswort wieder zur Mitte des Gebets.

Man kann das Gebetswort auch mit dem Atemrhythmus verbinden. Zum Beispiel wird dann beim Einatmen innerlich gesprochen: „Herr Jesus Christus“ und beim Ausatmen: „erbarme dich meiner“. Dabei sollte der Atemrhythmus allerdings nicht dem Gebetswort angepasst werden, sondern das Herzenswort so gewählt werden, dass ich es gut mit meinem Atemrhythmus verbinden kann.

Studienbrief 10: Hören üben - Kontemplation

Während des kontemplativen Gebets muss das Herzenswort nicht ständig wiederholt werden. Ich kann mich aber immer wieder darauf sammeln, wenn meine Konzentration nachlässt.

Anregung I

Vorschlag zur Übung des kontemplativen Gebets

Im kontemplativen Gebet begegnen wir dem lebendigen Gott im Raum der Stille und des Schweigens. Mit allem, was uns bewegt und beschäftigt, kommen wir in die Gegenwart Gottes, der uns mit seinem liebenden Blick ansieht und seinen Geist in unser Herz gegeben hat. In gesammelter Aufmerksamkeit und liebender Ausrichtung halten wir uns Gott hin -
hörend und empfangend.

5

Wir sammeln uns stehend und beginnen mit den Worten: „Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“

Anschließend setzen wir uns in aufrechter Sitzhaltung auf einen Stuhl oder einen Gebetshocker.

Wir stellen uns darauf ein, dass wir in der Gegenwart Gottes sind.

Gott sieht uns an mit liebendem Blick und erfüllt uns mit seinem Geist.

Wir halten uns ihm hin, so wie wir jetzt da sind.

Wir verweilen in der Gegenwart Gottes, eventuell mit der inneren gesammelten Wiederholung eines Psalmverses, des Jesusgebets oder eines anderen Gebetswortes.

Studienbrief 10: Hören üben - Kontemplation

Wir erheben uns. Dann beenden wir das kontemplative Gebet mit dem Vaterunser und der Bitte um Gottes Segen.

Nach Ralf Stolina, in: Das Liederbuch. Lieder zwischen Himmel und Erde, Düsseldorf, 2. Auflage 2007, Seite 55.

Wenn Sie das kontemplative Gebet zum ersten Mal üben, sollten Sie sich nicht überfordern. Man muss nicht sofort 20 Minuten in der Stille „aushalten“. Beginnen Sie mit sieben oder acht Minuten und versuchen Sie den Zeitrahmen dann allmählich etwas auszudehnen. Überhaupt kommt es nicht auf irgendwelche geistlichen Höchstleistungen an. Finden Sie das für Sie gute Maß!

Es bringt viel mehr, wenn Sie sich zunächst nicht zu viel zumuten, ihre Übung aber regelmäßig durchführen. Falls es Ihnen schwerfällt, mit dieser Form des Betens vertraut zu werden, Sie den Versuch aber nicht gleich aufgeben wollen, empfehle ich Ihnen, eine Einkehrwoche oder ein Wochenende zur Einübung des Herzensgebets zu besuchen. In einem Haus der Stille gelingt es oft besser, auch innerlich zur Ruhe zu kommen als in den eigenen vier Wänden.

Wie bei allen Formen christlicher Spiritualität ist zu beachten, dass sie uns keinen „Erfolg“ garantieren. Wir leben nicht gesünder oder besser oder glücklicher, wenn wir diese Form des Betens praktizieren. Diese sehr alte Form des Gebets kann aber dabei helfen, sich Gott anzuvertrauen. Sich ihm zu überlassen. Und auf ihn zu hören.

An etlichen Orten gibt es mittlerweile die Möglichkeit, in einem Kreis von Mitchristinnen und Mitchristen das schweigende Gebet zu üben. Dadurch kann man sich gegenseitig stärken und ermutigen.

Studienbrief 10: Hören üben - Kontemplation

Anregung II

In dieser Woche möchte ich Sie bitten, folgende Geschichte zu meditieren:

1. Samuel 3,1-11 (Samuels Berufung)

Wenn Sie mögen, können Sie folgende Fragen mit bedenken:

- Selbst der große Prophet Samuel konnte Gottes Stimme nicht auf Anhieb von anderen Stimmen unterscheiden. Auch er musste erst „üben“, um zu erfahren, was Gott ihm zu sagen hat. Wer oder was kann mir helfen, für Gottes Ruf offen zu werden?
- Als Gott schließlich mit Samuel spricht, ist dies alles andere als erbauend und froh machend. Wie gehe ich damit um, wenn Gott mir etwas sagt, was ich gar nicht hören will?

7

Literaturhinweis:

Wer sich mit dem Thema Herzensgebet oder Kontemplation intensiver beschäftigen möchte, findet in folgendem Büchlein wichtige Anregungen:

Emmanuel Jungclausen, Unterweisung im Herzensgebet, St. Ottilien, 3. Auflage 2008.

Allerdings ersetzt kein Buch die eigenen Erfahrungen. Gerade im Blick auf das Herzensgebet ist es aus meiner Sicht sinnvoller, mit der „Praxis“ einzusteigen und nicht mit der „Theorie“.

Thema des nächsten Studienbriefs: Bete und arbeite!