

Der Heilige Pfad der Fastenzeit

Tag 19 – 3. März 2024

“Weitere Gedanken über das Gebet”



Gestern haben wir über die Wichtigkeit des regelmäßigen Gebets gesprochen. Mit einem geregelten Gebetsleben bauen wir uns auch einen Schutzraum gegen die Versuchungen durch die Welt, die uns vom Wesentlichen ablenken und in die Peripherie ziehen wollen.

Das Gebetsleben ist auf Wachstum ausgerichtet und die Gemeinschaft mit Gott soll selbstverständlicher, vertrauter und fruchtbarer werden. Doch gilt es, sich dies zu erwerben, also mit der Gnade Gottes mitzuwirken. Dabei steht uns oft die Trägheit im Weg, manchmal auch falsche Gedanken, z.B. ob es überhaupt sinnvoll ist zu beten und Ähnliches.

Auf solche Gedanken sollten wir uns gar nicht erst einlassen!¹

Das Gebet ist wie die geistliche Luft, die wir atmen, damit sich das Leben der Gnade in uns entfalten kann. So wenig wir uns Gedanken machen, ob wir atmen sollen oder nicht, sondern es einfach tun, so sollte auch unsere Entscheidung für das Gebet sein, es einfach zu tun!

Dennoch sollten wir uns, was die Art und Weise unseres Betens betrifft, an die Worte des Herrn erinnern: *“Dieses Volk ehrt mich mit den Lippen, sein Herz aber ist weit weg von mir”* (Mk 7,6). Das Gebet darf keinen mechanischen oder gar magischen Charakter bekommen, sondern wir sollten immer »unser Herz mitnehmen«. Wir stehen ja vor unserem geliebten Vater, hören ihm zu, sprechen mit ihm oder wiederholen Worte der Heiligen Schrift. Auch wenn wir nicht immer warme und angenehme Gefühle haben, sollten wir dennoch das Gebet nicht vernachlässigen und dem Herrn zeigen, daß wir ihn durch unser Gebet ehren wollen. Auf unsere Gefühle, die so wechselhaft sind, können wir nicht viel geben; wir müssen uns auf die Gnade und unsere Willensentscheidungen stützen.

¹ An dieser Stelle möchte ich auf meinen Vortrag auf YouTube über die Askese der Gedanken hinweisen:
<https://www.youtube.com/watch?v=C5hDHPZib5Y>

Neben den festgelegten Gebeten ist es immer wichtig, das persönliche Gebet zu pflegen, also einfach mit dem Herrn zu sprechen, bei ihm zu sein, ihm zuzuhören.

Es empfiehlt sich, eine Balance zwischen den verschiedenen Gebetsweisen zu finden, wozu folgende Elemente gehören:

Das mündliche Gebet – das sind geschriebene Gebete und die vielen Anliegen, die wir vor den Herrn bringen.

Das betrachtende Gebet – dazu gehört der Rosenkranz mit der Verinnerlichung der Heilsgeheimnisse und die Betrachtung der Heiligen Schrift.

Das innere Gebet - das Herzensgebet, Stoßgebete oder ähnliche Formen der Anrufung des Namens des Herrn².

Das liturgische Gebet: Neben einer würdigen Heiligen Messe wäre es schön, auch am Stundengebet der Kirche teilzunehmen, an den Laudes (Morgengebet) oder der Vesper (am früheren Abend), oder den kürzeren Gebetszeiten: die Terz, Sext, Non oder Komplet, und auch das ABBA-Offizium.

Für Menschen, die in der Welt leben und dort in ihre Aufgaben eingebunden sind, gilt natürlich, daß sie nicht wie Mönche leben können, deren geistliche Lebensweise ganz auf das Gebet ausgerichtet ist, gemäß dem Grundsatz des Heiligen Benedikt: *“Dem Gebet ist nichts vorzuziehen.”* Die Menschen in der Welt hingegen können – besonders die Mütter großer Familien – ihre Dienste dem Herrn als »tätiges Gebet« anbieten. Und doch empfiehlt es sich, das innere Gebet zu pflegen, das man trotz großer Beanspruchung im Herzen beten kann. Bei dem erwähnten Herzensgebet wird ein bestimmtes kurzes Gebet immer wiederholt: *“Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner!”* Mit der Zeit kann es so verinnerlicht werden, daß der Heilige Geist in uns betet.

Nicht jeder wird die Zeit haben, das einzuüben. Aber man kann den Kernpunkt übernehmen und im Herzen den Namen des Herrn anrufen. Es würde z.B. genügen, einfach nur den Namen Jesu immer wieder auszusprechen oder innerlich zu singen...

² Zwei Anregungen von Harpa Dei können auf YouTube angehört werden:

Das Herzensgebet: <https://www.youtube.com/watch?v=mfzXHDBSaIQ>

Die Anrufung des Namens Jesu: <https://www.youtube.com/watch?v=9N62T5u4isU>

Wer mehr über das Gebet wissen möchte, wird entsprechende Literatur finden. Ich selbst habe auch schon öfter darüber geschrieben und gesprochen.

Inzwischen sind wir fast bei der Hälfte unseres Fastenweges angekommen, der übrigens nur 39 Tage dauert, bis wir in die Heilige Woche eintreten.

Es liegt mir daran, daß wir immer wieder an die einzelnen Stationen dieses Weges erinnern, damit wir der Spur nachgehen, die gelegt worden ist. Deshalb hier zur Erinnerung und Vergegenwärtigung die bisher behandelten Themen:

- Der Ruf zur Umkehr
- Das Fasten
- Alles mit Blick auf den Herrn tun
- Widrigkeiten gelassen überwinden
- Die Versuchungen durch den Teufel im Namen des Herrn zurückweisen
- Werke der Barmherzigkeit tun
- Das Wort Gottes aufnehmen
- Buße tun wie Ninive
- Die Reinigung des inneren und äußeren Tempels
- Der Kampf gegen die Laster: Gier, Unzucht, Habsucht, Zorn, ungeordnete Traurigkeit, Trägheit, Ehrsucht und Stolz.
- Die Tugenden, beginnend mit der Tapferkeit und Klugheit.
- Das regelmäßige Gebet