19. November 2026

ASPEKTE DES GEISTLICHEN LEBENS
Teil IV
"Ein Blick auf das Gebet"

Balta Lelija
Schriftauslegungen

Grundsätzliche Überlegungen

Das Gebet ist ein großes Geschenk Gottes und die Seele des geistlichen Lebens. Es gibt uns die Möglichkeit, schon in diesem irdischen Leben in eine immer tiefere Verbindung mit Gott einzutreten. Eine Vernachlässigung des Gebets würde schon sehr bald zum Ersterben des geistlichen Lebens führen, und wir könnten der Kraft der Verführung immer weniger widerstehen. Wenn wir, wie wir gestern betrachtet haben, den liebenden Gehorsam gegenüber Gott pflegen, dann ist das Gebet der ständige lebendige Austausch mit Gott. Es ist derart wichtig, daß uns der Völkerapostel sogar mahnt: *"Betet ohne Unterlaß!"*

All die vielfältigen Formen des Gebets haben ein gemeinsames Ziel: Gott soll verherrlicht werden und der Mensch soll durch die umformende Kraft des Heiligen Geistes verwandelt werden, bis das Antlitz Jesu immer mehr in ihm aufstrahlt und er tief mit Gott vereint wird. Dies dient sowohl seiner eigenen Heiligung als auch der Heiligung der Welt, denn durch die Kraft des Heiligen Geistes wird der betende Mensch angetrieben, auf seine Weise der Ausbreitung des Reiches Gottes zu dienen.

Ein einfacher Zugang zur Welt des Gebetes ist die Vergegenwärtigung, daß die Beziehung Gottes zum Menschen eine Liebesbeziehung ist. Der Grund unserer Existenz ist die uns zugewandte Liebe Gottes. Wir begegnen seinem ständigen Mühen und Werben, uns Menschen für diese Liebe immer empfänglicher zu machen.

Vom Menschen aus betrachtet, ist das Gebet unsere Antwort auf seine Liebe. Es beginnt das *"große Gespräch"* mit Gott, wie es die heilige Teresa von Ávila, eine vorzügliche Lehrerin des Gebets, benennt. Es wird durch den Heiligen Geist in uns entzündet. Die Schrift bezeugt:

"So nimmt sich auch der Geist unserer Schwachheit an. Denn wir wissen nicht, worum wir in rechter Weise beten sollen; der Geist selber tritt jedoch für uns ein mit Seufzen, das wir nicht in Worte fassen können. Und Gott, der die Herzen erforscht, weiß, was die Absicht des Geistes ist: Er tritt so, wie Gott es will, für die Heiligen ein." (Röm 8,26-27)

Das Gebet ist ein Werk des Heiligen Geistes, und wir geben auf dieses Werk unsere Antwort. Es geht um eine tiefe Berührung des Menschen mit dem innersten Wesen Gottes. Mit anderen Worten: um die Berührung und Begegnung der Herzen und um eine Begegnung in der Liebe.

Wir begreifen, daß es gerade Gott gegenüber möglich ist, ohne Angst und Skrupel, ohne falsche Rechtfertigungen und Bilder, ohne leistungsmäßige Vorbedingungen, auf das Gespräch der Liebe zu antworten, das Gott schon lange mit uns begonnen hat und nie beenden wird.

All die verschiedenen Gebetsweisen, die wir auf unserem Weg kennenlernen, erhalten ihren vollen Wert erst dann, wenn sie mit dem Herzen gesprochen sind.

Doch werden wir in unserer Schwachheit einen Weg brauchen, bis unser Herz ganz in der Liebe entbrannt ist, denn nicht immer und nicht in allen Bereichen ist unsere Person schon ganz erwacht. Vieles befindet sich noch im geistigen Schlaf. Doch gerade das Gebet ist es, das unser innerstes Wesen als Mensch zu erwecken vermag. Erst da, wo der Mensch einer vorbehaltlosen Liebe begegnet, sich ihr anvertraut und antwortet, kann er sich fallenlassen und sich mit seinen hellen und auch noch dunklen Seiten restlos dieser Liebe – Gott selbst – anvertrauen. Er vermag sich aus seinem Lebenskrampf zu lösen, aus jenem Krampf, durch den er sich vergeblich bemüht, die Bejahung seines Lebens selbst zu sichern und sich dadurch in Abhängigkeit von anderen Menschen und äußeren Umständen begibt.

Das Gebet ermöglicht es Gott, durch seinen Geist so in uns zu wirken, daß die inneren Haltungen und Widerstände, die seinem Willen noch entgegenstehen, zur Überwindung geführt werden können.

Sammlung und Stille

Nicht umsonst werden wir von den geistlichen Lehrern darauf aufmerksam gemacht, daß zur Vertiefung des Gebetslebens Sammlung und Stille gehören. Der Mensch geht allzu leicht in den äußeren Tätigkeiten des Lebens auf, wodurch seine Konzentrationsfähigkeit auf geistige oder geistliche Inhalte geschwächt wird. Da es beim Gebet wesentlich um das Hören und Empfangen geht, ist es wichtig, mit Gottes Hilfe die eigenen Gedanken und Empfindungen zu ordnen und somit die Aufmerksamkeit auf Gott und die Worte der Heiligen Schrift zu lenken.

Eine sorgsame Vorbereitung auf das Gebet ist also kein »Abschalten«, sondern ein Einstimmen und Sich-Konzentrieren. Es ist auch keine »Passivität«, sondern eine ruhige, konzentrierte Aktivität.

Das Wiederholen bestimmter Gebetsworte, wie beim Rosenkranz, dem Jesus-Gebet und ähnlichen geistlichen Übungen, dient dieser inneren Sammlung und Konzentration. Dabei stimmt sich die Seele auf »das Eine« ein und der Geist lernt, sich möglichst ausschließlich auf das Gebet zu konzentrieren.

Hilfen zur Kontemplation

Um die innere Fähigkeit zur Sammlung zu erhöhen und sich bereits auf die Kontemplation einzustimmen, das heißt auf das »innere Gebet« - ein Gebet, bei dem Gott immer mehr der Gebende wird und der Mensch der Empfangende, Hörende, ist

es hilfreich, auch natürliche Umstände als Formen zur Sammlung aufmerksam zu nutzen. So kann ein Musikstück, die Schöpfung Gottes oder sonst irgendein erbauliches Ereignis unsere Sinne sammeln. Wir reagieren sinnvoll, wenn wir diese Sammlung geschehen lassen und uns dem vom Herrn geschenkten Eindruck in unserer Seele überlassen. Unsere Fähigkeit, uns ergreifen und prägen zu lassen, ist im Tiefsten auf Gott hin geordnet. Wenn wir uns öffnen, dann prägt uns die jeweilige Schönheit und Botschaft und wir fördern eine kontemplative Grundhaltung, also eine liebende, empfangende Grundhaltung.

Einen erhöhten Wert hat die Ergriffenheit, wenn sie durch die Liebe zur Person Jesu, durch das Wort Gottes, durch die heilige Eucharistie, durch die Liturgie oder einfach durch eine Begegnung mit der Liebe Gottes, wie sie sich auf verschiedenste Weisen zeigt, geschieht. Sie erweckt in uns ein Staunen, und gerade diese Fähigkeit macht uns für das geheimnisvolle Wirken Gottes auch in unserem täglichen Leben empfänglich und erhöht die Aufmerksamkeit auf seine Gegenwart.

Betrachtungen nach der Leseordnung des Novus Ordo:

zur Tageslesung: https://elijamission.net/das-lamm-ist-wuerdig-4/