

TIEFERES GEBET

AUSHARREN IN DER LIEBE

Lectio Divina Gebet (optional)

1. Lies Eph 1,3-14.
2. Meditiere über die Worte.
3. Rede mit Christus über diesen Abschnitt.
4. Komm in Gottes Gegenwart zur Ruhe und höre seine Stimme.
5. Diskutiert gemeinsam darüber.

Teresa von Jesus machte sich – barfuß und entschlossen – auf den Weg.

Ihre Mission? Die spanischen Karmelitinnenklöster nach Jahren der geistlichen Laxheit und Weltlichkeit zurück zu ihren Gründungsprinzipien Armut, Schweigen und Buße zu führen.

Viele, die Teresa in ihren frühen Tagen im Orden kannten, hätten sich über die eifrige Reformerin gewundert, die aus ihr geworden war. Teresa Sanchez de Cepeda y Ahumada trat mit 21 Jahren in den angesehenen Karmel von Ávila ein. Schön, intelligent und charmant, fühlte sich die extrovertierte Teresa in der stillen Einsamkeit der Kapelle nicht wohl, sondern zog es vor, ein aufregendes Salonleben zu führen, wo oft Besucher von hohem sozialen und politischen Rang die Schwestern mit bedeutungslosen Gesprächen unterhielten und sie von ihren geistlichen Übungen ablenkten. Teresa quälte sich durch die verpflichtenden Gebetszeiten und sagte einmal sogar: „Ich weiß nicht, welche schwere Strafe ich lieber auf mich genommen hätte als diese Gebetszeiten.“

Zwanzig Jahre lang pflegte Teresa halbherzig das kontemplative Leben ihres Ordens. Aber eines Tages, als sie fast vierzig Jahre alt war, erlebte Teresa eine grundlegende Bekehrung, nachdem sie eine Statue des leidenden Jesus gesehen hatte, und begriff, wie „[sie sich] für diese Wunden kaum dankbar gezeigt hatte“¹. Diese Erfahrung erschütterte ihr Gebetsleben in seinen Grundfesten, und sie fing an, mit neuer Disziplin und Liebe eine tiefere Verbindung mit Jesus zu suchen.

Als sie die lauwarme Haltung der Karmelitinnen rund um sich mit neuen Augen sah, fand Teresa sich dazu bewegt, ihre Schwestern wieder täglich zum stillen Gebet und zur Buße zu inspirieren. Gegen viel Widerstand gründete Teresa 17 neue Konvente, und viele junge Frauen strömten regelrecht dorthin. Als aktive Reformerin reiste Teresa, schrieb und lehrte häufig – aber bei all ihren Bemühungen ließ sie nie zu, dass ihre Arbeit sie vom Gebet abhielt. „Inneres Beten und Bequemlichkeit vertragen sich nicht miteinander“², stellt sie fest.

¹ Teresa von Ávila, *Das Buch meines Lebens*, übers. v. Ulrich Dobhan und Elisabeth Peeters (Freiburg u.a.: Herder, 2001), Kap. 9, Abschn. 1, 163.

² Teresa von Ávila, *Weg der Vollkommenheit*, übers. v. Ulrich Dobhan und Elisabeth Peeters (Freiburg u.a.: Herder, 2020), Kap. 4, Abschn. 2, 88.



Zwanzig Jahre lang hatte sich Teresa mit einem trockenen, zerstreuten und unbeständigen Gebetsleben zufriedengegeben, das wenig Frucht brachte. Aber nach ihrer Bekehrung verwandelte ihre tiefe Hingabe an das geistliche Leben jeden um sie herum: ihre Gemeinschaft, ihren Orden und schließlich die ganze Kirche. Die Hl. Teresa von Ávila wurde 1970 zur Kirchenlehrerin ernannt. Gerade jene Schwester, die sich dem Gebet widersetzt hatte, wurde zu einer großen Heiligen des inneren Lebens. Wenn wir Christus mit der Welt teilen wollen, müssen wir wie sie jemand sein, der auf dem Weg des Gebets ausharrt.

DISKUSSION I

*Was ist für dich an Teresas Geschichte inspirierend oder überzeugend?
Wie hat sich dein Gebetsleben in den letzten sechs Monaten vertieft oder verändert?*

DIE SEELE DES APOSTOLATS

Wie das Leben der Hl. Teresa von Ávila zeigt, sind Mission und Bekehrung die Früchte eines tiefen und disziplinierten Gebetslebens. Je mehr ein Herz in das Leben Christi vertieft ist, desto fruchtbarer wird jede missionarische Handlung. Ein Bischof sagte über Teresa und ihren Orden: „Zehn Karmelitinnen, die beten, sind mir eine größere Stütze als zwanzig Missionare, die predigen.“³ Auf dieselbe Weise werden unsere

³ Zit. n. Dom J.-B. Chautard, *Innerlichkeit. Das Geheimnis des Erfolges im apostolischen Wirken* (Luzern: Räuber & Cie, ⁵1947), 46.

Bemühungen, die Leute zu erreichen, nur insoweit effektiv sein, als sie aus dem treuen und tiefen täglichen Gebet kommen.

Jesus selbst stellt das in Joh 15,5 klar fest: „Getrennt von mir könnt ihr nichts vollbringen.“ Er sagt nicht: „Getrennt von mir könnt ihr manches vollbringen“ oder „ohne mich werdet ihr etwas weniger erfolgreich sein“. Jesus stellt klar, dass auch das, was wir für sein Reich tun, ohne seine Gnade fruchtlos sein wird.

Leider sind wir manchmal so beschäftigt mit Projekten und Aktivitäten im Dienst von Gottes Werk, dass wir es ihm nicht erlauben, die wahre Quelle unserer missionarischen Bemühungen zu sein. Der Hl. Bernhard beschreibt diese Schwierigkeit anhand der Bilder des Behälters und des Kanals:

Der Kanal lässt das aufgenommene Wasser ausfließen, ohne einen Tropfen davon zu behalten. Der Behälter dagegen füllt sich zuerst, und dann erst gibt er den Überschuss, der immer wieder erneuert wird, an die Felder ab, um sie zu bewässern. Wie viele, die sich religiösen Werken widmen, sind solche Kanäle und bleiben selbst trocken, während sie sich bemühen, andere Herzen fruchtbar zu machen. Heute gibt es in der Kirche viele Kanäle, aber wenig Behälter.⁴

Wir müssen erfüllt sein von der Liebe Christi, um sie mit anderen teilen zu können. Wenn wir ein missionarisches Leben führen, ohne zuerst selbst von der Gnade erfüllt zu sein, bleiben unsere Herzen trocken und unverwandelt. Wenn wir uns tiefer der Mission widmen, geraten wir in Versuchung, unseren Terminplan mit Kaffees, Pfarrereignissen und anderen Aktivitäten zu füllen, was uns immer weniger Zeit für das Gebet und die Sakramente lässt. Es kann verlockend sein, sich dann für einen erfolgreichen Prediger zu halten. Aber „wir dürfen nie den Gott der Werke für die Werke Gottes verlassen.“⁵

⁴ Bernhard, Sermon 18, zit. n. Dom J.-B. Chautard, *Innerlichkeit. Das Geheimnis des Erfolges im apostolischen Wirken* (Luzern: Räuber & Cie, 1947), 69.

⁵ Dom J.-B. Chautard, *Innerlichkeit. Das Geheimnis des Erfolges im apostolischen Wirken* (Luzern: Räuber & Cie, 1947).

Wenn du dein aktuelles Gebetsleben betrachtest, bist du dann eher ein Kanal oder ein Behälter? Ringst du mit der Versuchung, andere Aktivitäten der Gebetszeit, den Sakramenten oder der geistlichen Bildung vorzuziehen?

AUF DER JAGD NACH EINEM GEFÜHL

Wenn wir andere zu Jesus führen wollen, müssen wir zuerst selbst tief in ihm verwurzelt sein. Aber vielleicht kennst du den Frust in deinem Herzen: „Ich weiß, dass das Gebet wichtig ist, aber jetzt im Augenblick ist es so schwierig! Beten fühlt sich langweilig an, und manchmal wäre ich lieber anderswo als allein mit Jesus im Gebet. Ich will diese Liebe mit anderen teilen, aber wie soll ich das machen, wenn ich mich selbst nicht von ihr erfüllt fühle?“

Das geistliche Leben ist voller Höhen und Tiefen, und du wirst Zeiten haben, in denen das Gebet schwierig ist, trocken oder langweilig. Trotzdem ist Jesus immer gegenwärtig, wenn wir beten, und der Erfolg unseres Gebets hängt nicht davon ab, wie stark wir das „spüren“. Gott jeden Tag im Gebet treu zu sein ist viel wichtiger als die Gefühle der Nähe, die wir dabei manchmal empfinden.

Der Hl. Johannes vom Kreuz beschreibt das Bedürfnis nach emotionaler Erfahrung im Gebet als „geistliche Völlerei“. Was bedeutet das? Es kann eine Versuchung sein, Trost und Gefühle als Beweise für die Wirkung unseres Gebets haben zu wollen. Wir versuchen dann, das Gefühl von Gottes Nähe zu erzwingen, und wir werden frustriert oder mutlos, wenn sich das Gefühl nicht einstellt. Der Hl. Johannes kennt harte Worte dafür:

„Sie glauben, dass beim Beten die ganze Beschäftigung darin besteht, Geschmack und spürbare Frömmigkeit zu finden... Wenn sie keinen Geschmack gefunden haben, sind sie ganz untröstlich und meinen, sie hätten nichts getan... Das ganze Bemühen dieser Menschen ist darauf ausgerichtet, Schmachhaftes und Tröstliches für den Geist zu suchen... Einmal nehmen sie sich die eine Meditation vor, dann eine andere, und

sie sind im Umgang mit den Dingen Gottes immer auf der Jagd nach Wohlgeschmack.“⁶

Notizen

Beten wir, um unseren König zu loben, zu ehren und zu lieben? Oder tun wir es, um etwas von ihm zu bekommen, eine Einsicht oder ein Gefühl? Wenn wir im Gebet reifen, nimmt uns Jesus manchmal etwas vom Trost, von der Freude oder der Erleichterung des Gebets – nicht, weil er will, dass wir sie niemals haben, sondern weil er uns läutert, unsere Sehnsucht nach ihm allein steigert. Er prüft auch unsere Herzen: Werden wir ihm im Gebet treu bleiben, auch wenn die Gefühle nicht da sind? Unsere engsten Freunde sind diejenigen, die uns für das lieben, wer wir sind, nicht für das, was wir für sie tun. Das ist die Art der Freundschaft, die der Herr mit uns will: eine tiefe Freundschaft nicht auf der Grundlage dessen, welche Gefühle er in uns auslöst, sondern seinetwegen.

DISKUSSION 3

Bemerkst du an dir und deinem Gebetsleben geistliche Völlerei? Beurteilst du den Erfolg deines Gebets nach deinen Gefühlen? Strebst du danach, Gott um seinetwillen zu lieben, nicht nur für die Freuden, die er schenkt?

DER KAMPF DES GEBETS

Die Beschreibung des Gebets im Katechismus kann uns helfen, wenn wir uns mit dem Gebet abmühen: „Beten [bedeutet] Kampf. Gegen wen? Gegen uns selbst und gegen die List des Versuchers, der alles unternimmt, um den Menschen vom Gebet, von der Vereinigung mit Gott abzuhalten... Der „geistige Kampf“ des neuen Lebens des Christen lässt sich nicht vom Kampf des Betens trennen.“ (KKK 2725)

Welche Schwierigkeiten erlebst du für gewöhnlich im Kampf des Betens? Fühlt sich das Gebet trocken, langweilig oder uninteressant an? Bist du mutlos auf deinem Gebetsweg oder glaubst du, der Herr sei fern von dir?

Im Gebet dürfen wir nicht Gottes Trost suchen, sondern den Gott des Trostes.

— Hl. Franz von Sales

⁶ Johannes vom Kreuz, *Die Dunkle Nacht*, übers. v. Ulrich Dobhan, Elisabeth Hense u. Elisabeth Peeters (Freiburg u.a.: Herder, 1995), 1. Buch, Kap. 6, Abschn. 6, 53.



Bist du abgelenkt und hast Probleme dabei, im Gebet konzentriert zu bleiben? Fällt es dir schwer, die Gebetsverpflichtungen einzuhalten?

Wenn Schwierigkeiten auftreten und es mühsam wird, gibt es Verschiedenes, was wir gegen sie unternehmen können.

- **Erforsche:** Ein wichtiger Schritt ist die Erforschung unseres Lebens, damit wir sehen, ob uns etwas vom guten Gebet abhält. Schläfst du genug? Ist dein Terminplan eine Quelle der Ablenkung? Wählst du für das Gebet eine Zeit oder einen Ort, der dich daran hindert, dich zu vertiefen? Schaltest du dein Telefon während des Gebets ab? Ist eine Sünde in deinem Herzen, die du Gott nicht mitteilst? Festzustellen, welche Bereiche unseres körperlichen und geistlichen Lebens uns am Beten hindern, kann helfen, die nötigen Veränderungen zu treffen.
- **Nimm die Einladung an, tiefer zu gehen:** Trockenheit im Gebet ist eine Einladung, tiefer zu gehen. Denk an ein Kind, das gerade gehen lernt. Am Anfang braucht es seine Eltern, die seine Hände halten, damit es lernt, erste Schritte zu machen. Aber dann fangen die Eltern an, es loszulassen, damit es selbst geht. Im Gebet kann Gott anfangs zum Trost unsere Hände halten, damit wir anfangen können. Aber wenn wir wachsen, fängt er an, loszulassen – nicht damit wir fallen, aber damit wir lernen können, in unserer Beziehung zu ihm tiefer zu gehen.
- **Opfere es auf:** Bring deine Entmutigung vor Gott. Diese kleinen Leiden können zur Quelle der Gnade für dein Leben und das Leben anderer werden, wenn wir unser Ringen mit Jesus am Kreuz verbinden. Indem wir das tun, können wir die Trockenheit im Gebet in kraftvolle Fürbitten verwandeln.

*Das
Wichtigste
ist, dass wir
Gott ohne
Motiv und
Eigeninter-
essen lieben.*

— Hl. Teresa von
Ávila

● **Harre aus und vertraue:** Alle Christen erleben Schwierigkeiten im Gebet. Sie sind kein Zeichen, dass wir unwürdig sind oder Gott uns verlassen hat. Vertraue darauf, dass Gott auch in der Trockenheit wirkt, und bleibe durch die Schwierigkeit hindurch beharrlich. Wenn das Gebet schwer wird, neigen wir dazu, aufzugeben, aber genau das will der Feind von uns. Bleib dabei, bleib in deinen Gebetsverpflichtungen standhaft und gerate nicht in Panik, wenn es schwierig wird. Wende dich stattdessen dem Herrn zu und vertrau darauf, dass er wirkt.

● **Suche dir Hilfe:** Ein weiterer guter Schritt in schwierigen Gebetszeiten ist, Hilfe von einem vertrauten geistlichen Mentor oder geistlichen Begleiter in Anspruch zu nehmen. Es kann eine Versuchung sein, über unsere Gebetsschwierigkeiten zu schweigen, damit wir nicht schwach wirken. Hilfe zu suchen ist jedoch eine gute Möglichkeit, Hindernisse auszuräumen und Führung und Unterstützung zu bekommen.

DISKUSSION 4

Erlebst du gerade solche Schwierigkeiten im Gebet? Mit welchen Methoden versucht der Widersacher, dich vom Gebet abzubringen? Welche dieser Schritte musst du setzen, um eine tiefere Beziehung mit Christus zu verfolgen?

KONKRETE SCHRITTE

Nimm dir fünf Minuten und fasse einen oder zwei Vorsätze für dein eigenes Gebetsleben. Was musst du an deinem Gebet verändern, damit der Herr dein Herz füllen kann und seine Liebe auf andere überfließt? Wie wirst du mit den Schwierigkeiten umgehen, die dir im Gebet begegnen? Wann und wie wirst du diese Veränderungen durchsetzen?

SCHLÜSSELKONZEPTE

Seele des Apostolates: Ohne tiefe Verpflichtung zum täglichen Gebet wird unsere apostolische Arbeit nicht fruchtbar sein.

Geistliche Völlerei: Wir sollten im Gebet keinen Gefühlen hinterherjagen, sondern den Herrn um seinen Willen suchen, nicht für die Gefühle, die er uns gibt.

ZUSÄTZLICHE RESSOURCEN

Innerlichkeit. Das Geheimnis des Erfolges im apostolischen Wirken von Dom J.-B. Chautard

KKK 2725–2745: „Der Kampf des Betens“

The Discernment of Spirits: An Ignatian Guide for Everyday Living von Fr. Timothy Gallagher

Philothea: Anleitung zum frommen Leben von Franz von Sales

Worshipping a Hidden God von Erzbischof Luis M. Martinez

Kraft der Stille: Gegen eine Diktatur des Lärms von Robert Cardinal Sarah

Notizen