

Damit der Gottesdienst Frucht bringen kann

Jedes Gebet und jeder Gottesdienst braucht ein „davor“ und ein „danach“

Es braucht wohl nicht erst bewiesen zu werden, dass Kinder nicht nur gerne spielen, sondern auch gerne beten. Glücklich zu preisen sind deshalb jene Kinder, denen beides ermöglicht wird. Was im Kind grundgelegt wird, muss sich allerdings im Laufe des Lebens weiterentwickeln können. Aus dem Kinderspiel muss körperliche und geistige Arbeit werden. Auch das kindliche Beten wird sich später weiterentwickeln und im heranwachsenden und erwachsenen Menschen auch andere Formen annehmen müssen: privates und gemeinsames Beten, Meditation, verschiedene Arten des Gottesdienstes bis hin zur Eucharistiefeier.

Gebet und Arbeit - beides will gepflegt und geübt werden. Beides soll jedoch nicht nur nebeneinander verrichtet werden, als habe das eine mit dem anderen nichts zu tun, sondern beides soll ineinander verflochten sein und sich gegenseitig befruchten.

Zu jeder Zeit wurde deshalb gelehrt, wie Leben und Gebet sich gegenseitig durchdringen müssen.

Im Folgenden wird einiges von dem zusammengetragen, was verschiedene Autoren bzw. Meister des geistlichen Lebens über die wechselseitige Wirkung zwischen Lebensführung, Gebet und Eucharistiefeier gesagt oder geschrieben haben.

Wenn ich mich mit Gott unterhalten will

In dem „Gebet zu Jesus im Tabernakel“¹, das Theresia von Lisieux (+1897) auf die Bitte einer Mitschwester hin verfasste, heißt es unter anderem: „...*Mein Jesus, wie froh wäre ich, ganz treu gewesen zu sein, doch ach, am Abend bin ich oft traurig. Dann fühle ich, ich hätte auf Deine Gnaden besser antworten können. Wäre ich mehr mit Dir eins gewesen, mehr in tätiger Liebe gegenüber meinen Mitschwestern, demütiger und mehr mir selbst gestorben, dann hätte ich auch weniger Mühe, mich mit Dir im Gebet zu unterhalten...*“².

In den Schriften der hl. Theresia findet man keine eigentliche Gebetsmethode. Umso kostbarer sind diese Zeilen, welche die Haltung außerhalb des Gebetes umreißen: Verbundenheit mit Gott während des Tages, Nächstenliebe, gewohnheitsmäßige Selbstverleugnung.

¹ Theresia von Lisieux, Gebete, Theresienwerk e. V. Augsburg (Hrsg.) / Andreas Wollbold, Paulinus, S. 49f.

² Für Sr. Martha von Jesus zu ihrem 30. Geburtstag, die als Laienschwester den Tag mit einem Verweilen vor dem Allerheiligsten abschloss und das auch mit einer Gewissenserforschung verbunden war.

Das liturgische Gebet und die innere Haltung

Der hl. Benedikt (+ ca. 555) gibt in den Kapiteln 8 bis 18 seiner Regel die Anweisungen zum gemeinsamen Chorgebet. In den Kapiteln 19 und 20, welche diese Ordnung des Chorgebetes ergänzen, geht es ihm um die innere Haltung des einzelnen beim Gebet:

Das 19. Kapitel lautet: *Überall, so glauben wir, ist Gott gegenwärtig, und die Augen des Herrn schauen an jedem Ort auf Gute und Böse. Das wollen wir ohne jeden Zweifel ganz besonders dann glauben, wenn wir Gottesdienst feiern. Denken wir daher immer an die Worte des Propheten: „Dient dem Herrn in Furcht“. „Vor dem Angesicht der Engel will ich dir Psalmen singen“. Beachten wir also, wie wir vor dem Angesicht Gottes und seiner Engel sein müssen, und stehen wir so beim Psalmensingen, dass Herz und Stimme in Einklang sind.*

Im 20. Kapitel geht es um die *Demut*, um die *Ehrfurcht vor Gott*, um die *lautere Hingabe*, um die *Lauterkeit des Herzens*.

Dass die vielen und genauen Anweisungen zum Ablauf des Chorgebetes nicht genügen, ist offensichtlich; ein Wesentliches muss hinzukommen, nämlich die *innere Haltung*; Herz und Stimme müssen in Einklang sein. Damit das äußere, liturgische Chorgebet lebendig und wirksam sein kann, muss es von der persönlichen und gläubigen Lebenshaltung des einzelnen begleitet sein.

Allgemein bekannt ist der Spruch „Ora et labora = bete und arbeite“, und sprichwörtlich ist auch „die benediktinische Gastfreundschaft“. In der Tat sind für Benedikt auch die Arbeit und die Beziehung zum Mitmenschen sehr wichtig. Die Arbeit bedeutet für ihn Arbeit an der Schöpfung Gottes und verlangt deshalb große Ehrfurcht auch im Umgang mit den Dingen und Werkzeugen; und was den Umgang mit dem Nächsten betrifft, so ist es in Wirklichkeit immer Christus, dem wir im Mitmenschen begegnen. Dies alles gehört zur inneren Haltung, die ins Gebet und ins liturgische Tun einfließen muss, damit sie fruchtbar werden können.

Was nun allgemein für das Gebet und für jede Art von Gottesdienst notwendig ist, gilt ganz besonders auch für die Eucharistiefeier. Diese Hochform des Gottesdienstes braucht erst recht eine Vorbereitung und eine Vertiefung.

Die Eucharistiefeier in der Muttersprache

Das II. Vatikanische Konzil hat uns die Möglichkeit geschenkt, die Eucharistie in der jeweiligen Muttersprache zu feiern, um den Gläubigen den Zugang zu den Texten und eine aktive Teilnahme am liturgischen Geschehen zu ermöglichen. Doch dies hat die Erwartungen,

die man damit verbunden hatte, (noch) nicht genügend erfüllt. Im Gegenteil, immer weniger Christen lassen sich für das Mitfeiern gewinnen; viele wissen mit der Eucharistiefeier nichts anzufangen. Dafür ließen sich freilich mehrere Gründe nennen. Ein wichtiger Grund liegt jedoch sicher darin, dass die Eucharistie oft *isoliert* gefeiert wird. Damit die Eucharistiefeier wirksam sein kann, braucht sie von Seiten der Feiernden auch ein „davor“ und ein „danach“. Der frühere Bischof von Bozen-Brixen, *Josef Gargitter*, hat es einige Jahre nach dem Konzil so formuliert: „Wenn die Sonntagsmesse zwischen zwei gebetslose Wochen eingeschoben wird, dann kann sie nicht empfunden werden und kann auch nicht die zu erwartenden Früchte bringen“. In diesem Zusammenhang rief der Bischof eindringlich zum täglichen Gebet auf - zum persönlichen und besonders auch zum gemeinsamen Gebet in der Familie.

Ähnlich und ausführlicher schrieb Jahre später *Kardinal Ratzinger*: „Die Eucharistie ist der zentrale Kern unseres gottesdienstlichen Lebens; damit sie aber seine Mitte sein kann, ist ein gemeinsames Ganzes, in dem man lebt, vonnöten. Alle Untersuchungen über die Auswirkungen der Liturgiereform zeigen, dass eine pastorale Überbetonung der Messe diese letztlich abwertet, weil sie gleichsam ins Leere gestellt ist, da sie von anderen liturgischen Akten weder vorbereitet noch vertieft wird. Die Eucharistie setzt die anderen Sakramente voraus und verweist auf sie. Aber die Eucharistie setzt auch das persönliche Gebet, das Gebet in der Familie und das gemeinschaftliche außerliturgische Gebet voraus... Ich denke dabei besonders an zwei der tiefsten und fruchtbarsten Gebete der Christenheit, die immer und von neuem in den großen Strom der Eucharistie hineinführen: der *Kreuzweg* und der *Rosenkranz*. Wenn wir heute in einer so bedrohlichen Weise den Verlockungen asiatischer religiöser Praktiken ausgesetzt sind, so liegt es wohl auch mit an der Tatsache, dass wir diese Gebete verlernt haben... Wenn der Rosenkranz gebetet wird, wie die Tradition es vorsieht, lässt er uns in den Rhythmus der Ruhe einschwingen, die uns geschmeidig und ausgeglichen macht und die dem Frieden einen Namen gibt: Jesus, die gebenedeite Frucht Mariens...“³.

Dem Kardinal wurde die Frage gestellt, wie er selber den Rosenkranz bete. Darauf seine Antwort: „Ich mache es ganz einfach, genau so, wie meine Eltern gebetet haben. Beide, Vater und Mutter, haben den Rosenkranz sehr geliebt. Und je älter sie geworden sind, desto mehr. Je älter man wird, desto weniger kann man große, geistige Anstrengungen vollbringen, desto mehr braucht man andererseits eine innere Zuflucht und ein Hineinschwingen in das Gebet der Kirche überhaupt. Und so bete ich eben, wie sie es getan haben“⁴.

Eine weitere Frage an ihn lautete: „Wie lange braucht man eigentlich, um ein klein wenig von den Geheimnissen des Glaubens zu begreifen?“ Auf diese Frage antwortete der Kardinal: „Es

³ J. Ratzinger, *Zur Lage des Glaubens*, S. 138f.

⁴ J. Kardinal Ratzinger, *Gott und die Welt*, S.344.

ist unterschiedlich. Es gibt religiös begabte Menschen, die sich innerlich sehr direkt ansprechen lassen; es gibt andere, bei denen es mühsamer ist. Wichtig ist, dass man sich nicht abbringen lässt, dass man dabei bleibt. Und dann sieht man schon, dass man langsam hineinwächst... Für diesen geistigen Wachstumsprozess ist wichtig, dass man nicht nur dann betet und auf den Glauben hinschaut, wenn es einem gerade einfällt und passt, sondern Disziplin einhält. Der Glaube kann sich verlieren, wenn ich nur nach Lust und Laune bete. Glaube braucht auch die Disziplin der dünnen Zeiten, dann wächst im Stillen etwas. Genau so wie im winterlichen Acker dennoch sich das Wachstum verbirgt. ‚Im Winter wächst das Brot‘, hat Ida Friederike Görres gesagt⁵.

Dies gilt nun ganz besonders auch in Bezug auf die Eucharistiefeier. Die Eucharistie als Mitte unseres Glaubens braucht ein „gemeinsames Ganzes“, ein „davor“ und ein „danach“, eine Vorbereitung und eine Vertiefung, wobei es natürlich nicht nur Rosenkranz und Kreuzweg, sondern auch andere Formen des Gebetes gibt: Vesper, Andachten und besonders das persönliche Gebet, die Zwiesprache mit Gott.

Dieses Anliegen muss unbedingt auch das Anliegen eines jeden Christen sein. Denn wer das Gebet außerhalb der Messe und während der Woche nicht mehr pflegt, wird bald auch nicht mehr wirklich zur Messe finden, und wenn er doch noch in die Kirche geht, dann ist die Frage, aus welcher Motivation er das tut. Der beliebte geistliche Schriftsteller, Henry Nouwen (+1996), empfiehlt sehr eindringlich, schon am Abend die Lesungen, die für die Messe des nächsten Tages vorgesehen sind, zu lesen und darüber zu betrachten. Er selber hatte sich, bei aller Geschäftigkeit, während des Tages das immerwährende Jesusgebet (auch „Herzensgebet“ genannt) zur Gewohnheit gemacht. Ein solches Gebet besteht meist in der Wiederholung eines kurzen Bibelwortes. Ähnliches tat auch der heilige Papst Johannes XXIII, und ganz gewiss tun es auch andere.

Nun aber sollten diese auffälligen und markanten Beispiele keine Ausnahme sein. Vielmehr sollen sie auch uns anspornen, es ihnen auf unsere Weise nachzumachen, immer im Bewusstsein, dass wir unsere Beziehung zu Gott nicht lebendig erhalten können, wenn wir nicht auch unser ganz persönliches Gebet pflegen.

Wie das persönliche Gebet zum Leben des Menschen gehört, wird sehr schön von dem orthodoxen Ehepaar, Alphonse und Rachel Goettmann, beschrieben: „... als Gott den Menschen schuf, hat er ihm ein Brautgemach bereitet, auf dass der Mensch ihm allezeit darin begegnen und seine Stimme hören könne. Dieser geheime Ort ist das Herz. Jedes Mal, wenn der Mensch da hineingeht, um Gott an seinem Wohnort zu verehren, heißt eine solche Begegnung: Gebet. Das Herzensgebet gibt es also, seit es Menschen gibt; ja, der Mensch ist

⁵ Ebd. S. 342.

erst wirklich da, wenn er diesen Quellort seines Hintretens zum göttlichen Leben entdeckt hat. Gott ruft den Menschen im *Herzen* des Menschen, er ruft ihn zum Leben, und allein der Mensch, der auf diesen Ruf hört, findet zu seiner vollkommenen Verwirklichung als Mensch⁶.

Beten sollen wir, aber wie?

Wir feiern in der Hl. Messe den Tod und die Auferstehung des Herrn. Aber was wir da feiern, muss vorbereitet werden und muss sich im Leben auswirken, und beides beginnt mit dem Gebet im Alltag. Beten also sollen wir, aber wie? Sollen wir lange beten, intensiv beten, inbrünstig beten?

Der Heilige Johannes von Avila (1500-1569), ein Weltpriester, der am 7. Oktober 2012 von Papst Benedikt XVI. zum Kirchenlehrer erhoben wurde, ermutigt uns in seinen Schriften, alles, was uns im Alltag bewegt, vor Gott zu tragen:

„Wichtig ist, dass wir es im Bewusstsein haben und wachhalten: Das wahre Übel besteht darin, dem Herrn in uns weder Raum zu geben noch ihm Zeit zu schenken. Das wahre Glück und die damit verbundene Seligkeit bestehen darin, dem Herrn den ersten Platz in unserem Leben einzuräumen, zu ihm zu beten und unser Leben nach seinem Willen zu gestalten. Setze dein Vertrauen zuerst auf den Herrn und verleihe den zeitlichen und materiellen Gütern nicht zu viel Gewicht. Vertraue darauf, dass er dir Rechtes zur rechten Zeit an die Hand geben wird. Wie unendlich dankbar dürfen wir sein, uns zu jeder Zeit und mit jedem Anliegen an den Herrn wenden zu dürfen. Es ist eine große Vergünstigung, die er uns gewährt, sowohl in glücklichen als auch in schweren Zeiten immer wieder zu ihm kommen zu können. Kann es nicht sein, dass Gott Gefahren für uns zulässt, damit wir – von ihnen bedrängt – am Ende zu ihm unsere Zuflucht nehmen?

-Der Herr ist allen, die ihn anrufen, nahe, allen, die zu ihm aufrichtig rufen (Ps. 145,18).

-Wir wissen nicht, was wir tun sollen. Nur auf dich sind unsere Augen gerichtet (2. Chronik 20,12).

-Fehlt es aber einem von euch an Weisheit, dann soll er sie von Gott erbitten; Gott wird sie ihm geben, denn er gibt allen gern und macht niemand einen Vorwurf (Jakobusbrief 1,5).⁷

Der Mönchsvater, *Johannes Kassian* (+430), legt uns ein Wort aus der Heiligen Schrift ans Herz mit folgender Begründung: „So soll euch, um immerfort das Gedenken an Gott zu

⁶ Alphonse und Rachel Goettmann, *In deinem Namen ist mein Leben*, S. 9.

⁷ P. Dyckhoff, *Die leise Sprache Gottes, Geistlich leben nach Johannes von Avila*, Herder, S. 304f.

bewahren, dieses Gebetswort beständig vor Augen sein: ‚Gott, komm mir zu Hilfe! Herr, eile, mir zu helfen‘ (Ps 70/69,2). Dieser Vers wurde nicht zu Unrecht aus dem ganzen Schatz der Heiligen Schrift ausgewählt. Er enthält nämlich alle Regungen, derer die menschliche Natur fähig ist, und passt sich jeder Lage und allen Gegebenheiten entsprechend an...⁸.

Näher begründet Kassian: „Derjenige, der erbittet, dass ihm immer und in allem geholfen wird, der macht damit deutlich, dass er nicht nur in harten und traurigen, sondern auch in günstigen und erfreulichen Lebenslagen gleichermaßen Gottes als Schutz bedarf, damit er (Gott), so wie er ihn aus der einen Lebenslage herauszieht, ihn in der anderen bewahre. Der Mensch weiß, dass er aufgrund seiner menschlichen Schwachheit nie ohne Gottes Hilfe auskommen kann“⁹.

Auch die Mitmenschen mit einbeziehen

Freilich müssen wir uns davor hüten, im Gebet nur um uns selbst zu kreisen. Wir werden uns auch fragen müssen, ob wir im Gebet innerlich wachsen, uns zur Entfaltung bringen und über uns hinauswachsen zum anderen hin.

Kardinal Carlo M. Martini erinnert an ein Wort der Mystikerin, *Adrienne von Speyr*, bei der sich eine Stelle über das Gebet findet, die ungefähr so lautet: „In unserem Gebet gleichen wir manchmal jener Frau, die ihren Mann und die Kinder bloß mit den eigenen Sorgen und mit dem Verdruss, den sie während ihres Alleinseins gehabt hat, unterhält. Auch unser Gebet ist oft so, dass in ihm nicht Gott, sondern der Mensch die Hauptrolle spielt“¹⁰. Mit anderen Worten: „Wir projizieren oder drängen uns selbst in das Gebet hinein... Die Zeit meines Betens gleicht einer Zeit, die ich vor dem Spiegel verbringe... Es geht also nicht so sehr darum, mehr oder weniger zu beten oder zu betrachten, sondern wir haben uns zu fragen: Wie sieht mein Gebet aus? Ist es ein Gebet des Glaubens, ein Gebet, das sich ins Freie wagt, so dass ich mich dabei aufs Spiel setze, mich den Händen Gottes ausliefere?“¹¹. Das Gebet muss uns Christus gleichförmig machen, „zu einem Aus-sich-Herausgehen..., zu einem Sich-ans-Kreuz-schlagen-Lassen“¹².

Als Christen sollen und dürfen wir uns im täglichen Kreuztragen und im Kampf gegen das Böse an den leidenden Herrn erinnern; und das Gebet muss uns immer auch für die Nöte unseres Nächsten öffnen und im Blick auf den Gekreuzigten uns anspornen, das Wort des

⁸ Quellen und Texte zur Benediktusregel, hg. von Michaela Puzicha, S. 206f.

⁹ J. Kassian, Coll. X,10.

¹⁰ Vgl. Carlo M. Martini, *Seht, welch ein Mensch*, S. 86.

¹¹ Ebd.

¹² Ebd. S. 87.

Apostels wahr zu machen: „Der eine trage des anderen Last“¹³. Zu „allen“ Anliegen, die wir vor Gott tragen können, gehören also ganz besonders auch die Anliegen des anderen, des Bruders und der Schwester.

Es ist das, was die kleine *Theresia von Lisieux* (+1897) so gut verstanden hat. Auch sie ist der Meinung, dass man mit allem zu Gott kommen und ihm alles sagen kann. Wir sollen beim Gebet auch an die Mitmenschen denken, allerdings nicht so, dass wir dauernd an alle möglichen Menschen oder Anliegen denken; denn das würde uns nur zerstreuen. Eine vertrauensvolle Bitte, wie z. B. „*Herr, zieh mich an dich!*“¹⁴ genügt schon, um alle Menschen, die uns irgendwie verbunden sind, ihre Anliegen und alles andere mitzureißen. Unser erstes Bestreben soll sein, mit Jesus verbunden zu sein und ihm immer ähnlicher zu werden; alle anderen Sorgen und Anliegen werden dann „mitgezogen“. Die hl. Theresia schreibt: „Wie ein Sturzbach, der sich mit Ungestüm in den Ozean wirft, alles, was ihm unterwegs begegnet, mit sich schwemmt, so, o mein Jesus, zieht die Seele, die in den uferlosen Ozean deiner Liebe eintaucht, alles Kostbare, das sie besitzt, mit sich“¹⁵.

Beim Betreten und Verlassen der Kirche

Noch ein Wort zu unserem Verhalten unmittelbar vor und nach der Messfeier – von Romano Guardini:

„Wenn du die Knie beugst, lass es kein hastig-leeres Geschäft sein. Gib ihm (diesem Zeichen) eine Seele. Die Seele des Kniens aber ist, dass auch drinnen das Herz sich in Ehrfurcht vor Gott neige; in jener Ehrfurcht, die nur Gott erwiesen werden kann: dass es anbete.

Wenn du in die Kirche kommst, oder sie verlässt, oder am Altar vorbeigehst, und niederkniest, tief, langsam, dann soll dein ganzes Sein sprechen: ‚Mein großer Gott..!‘ Das ist dann Demut, und ist Wahrheit, und jedesmal wird es deiner Seele gut tun“¹⁶.

¹³ Gal 6,2.

¹⁴ Hoheslied 1,4. - Therese von Lisieux, Selbstbiographische Schriften, S. 270.

¹⁵ Ebd.

¹⁶ R. Guardini, Von heiligen Zeichen, Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz, S. 18.

Erhebet die Herzen!

In der Messfeier selbst gibt es ein Wort, das diese Gedanken zusammenfasst und mit aller Dringlichkeit aus uns herausholt, um uns auf das Große zu lenken, das da gefeiert wird; es ist die Einladung, die der Priester an die Mitfeiernden richtet: „Erhebet die Herzen!“¹⁷. Der Aufruf, das Herz zu erheben, stammt aus dem Judentum. Da wird oft zur „Spannung des Herzens“ aufgerufen. Dieser Ausdruck meint die Stimmung, die Konzentration und die Richtung des ganzen Seins zum Göttlichen hin, besonders während des Gebets. Neben der „Spannung des Herzens“ kennt die jüdische Tradition auch die „Spannung des Geistes, des Verstandes“. Was mit diesen beiden Bezeichnungen gemeint ist, lässt sich nun auch in der *christlichen* Liturgie finden. Hier einige Stellungnahmen dazu:

Kyrill von Jerusalem (+387) versteht das „Erhebet die Herzen!“ als autoritative Aufforderung des Vorstehers an die Versammelten und beharrt zugleich auf die Verpflichtung, die der einzelne Gläubige mit seiner Antwort eingeht. Wörtlich schreibt er: „Der Priester schreit (ruft mit lauter Stimme): ‚Empor die Herzen!‘. Wahrlich, in jener schauererregenden Stunde soll das Herz aufwärts zu Gott gerichtet sein und nicht abwärts zur Erde und zu den irdischen Geschäften. Eindringlich befiehlt also der Priester in jener Stunde, alle sollen die Kümernisse des Lebens und die häuslichen Sorgen beiseitelassen und ihre Herzen bei dem barmherzigen Gott im Himmel haben. Eure Antwort hierauf lautet: ‚Wir haben sie beim Herrn‘. Durch dieses Bekenntnis gebt ihr dem Priester eure Zusage. Keiner der Beteiligten spreche aber mit dem Munde: ‚Wir haben sie beim Herrn‘, während seine Gedanken bei den Sorgen des Lebens weilen. Zwar sollte man immer an Gott denken; doch wenn dies wegen der menschlichen Schwäche unmöglich ist, muss man sich wenigstens zu dieser Stunde darum bemühen“¹⁸.

Ebenso kräftig ist die Mahnung des Bischofs *Theodor von Mopsuestia* (+428) an seine Christen: „Der Priester bereitet das Volk mit den Worten: ‚Erhebt euren Geist‘, um zu bezeugen, dass wir – obwohl wir diese schauererregende Liturgie hier auf Erden feiern – unsere Seele nach oben, zu Gott hin, richten müssen. Dann antworten die Versammelten: ‚Zu dir, o Herr‘. Mit ihren eigenen Worten verpflichten sie sich, dies auch wirklich zu tun“¹⁹.

Der *Hl. Augustinus* (+430) betont, dass die „Spannung des Herzens“, so sehr sie das Zutun des Gläubigen erfordert, vor allem ein Geschenk Gottes ist. Augustinus spielt mit den entgegengesetzten Worten „oben – unten“ und mahnt seine Zuhörer: „Ihr habt gehört: ‚Empor

¹⁷ Vgl. www.kloster-habsthal.de, Zum Jahr der Eucharistie, 30. Das Hochgebet-Erhebet die Herzen - wird hier übernommen.

¹⁸ Mystagogische Katechesen, Kap. 5,4.

¹⁹ Aus der 2. Predigt über die Messe.

die Herzen!'. Was heißt, das Herz oben haben? Es heißt, dass ihr die Hoffnung in Gott setzt, und nicht in euch selbst; ihr seid nämlich unten, Gott ist oben. Deshalb antwortet ihr: 'Wir haben sie beim Herrn'. Bemüht euch also um die Wahrheit dieser Worte; wie ihr sagt, so sei es auch! Aber bedenkt: Gott ist es, der es euch ermöglicht, und nicht euer eigenes Können. Deshalb fügt der Priester hinzu und sagt: 'Lasset uns danken dem Herrn, unserem Gott!'. Warum die Einladung, Gott zu danken? Weil wir das Herz nach oben gerichtet haben, und wenn nicht *er* es erhoben hätte, wären wir immer noch unten²⁰.

Mit dem feinen Gespür für die Liturgie, das er aber bei den Anwesenden vermisst, mahnt und rügt *Cesarius von Arl* (+543) in einer Predigt: „Wenn die meisten nach den Lesungen die Kirche verlassen, an wen soll dann der Priester die Worte 'Erhebet die Herzen!' richten? Und wie können sie sagen: 'Wir haben sie beim Herrn', wenn sie äußerlich und innerlich schon nach unten, auf die Straßen, steigen?“²¹.

Der Diakon *Florus von Lione* (+860) berichtet, dass manche Priester den Ruf „Erhebet die Herzen“ nicht in der gehobenen Sprache, sondern im Dialekt der Zuhörer formulierten, „damit eine so wichtige Realität auch von den einfachsten Leuten verstanden und empfunden werden könne“²².

Wir ahnen, wie schwer es für Menschen sein muss, in der Sonntagsmesse das Herz zu Gott zu erheben, wenn dies nicht auch schon vorher, während der Woche, auf irgendeine Weise „eingeübt“ wird. Die konkrete und wörtliche Einladung, das Herz zu Gott zu erheben, ergeht während der Woche im Alltagsleben natürlich nicht. Und doch gibt es solche Einladungen, den Geist zu Gott zu erheben. Für manche, besonders auf dem Land, ist z. B. auch heute noch das „Angelusläuten“ ein solcher Aufruf. Eine weitere Möglichkeit wäre das Tischgebet vor und nach dem Essen. Dies mag heute bei vielen nicht mehr selbstverständlich sein; und doch ist es gerade heute, in der Hektik und im Lärm des Alltags, dringend nötig, auch in bestimmten Momenten des Alltags, bewusst die „Antenne“ auf Gott hin auszurichten.

Den Tag wachsam verbringen

Es geht hier um die Wachsamkeit, zu der auch im Evangelium sehr eindringlich aufgerufen wird. Der Evangelist Matthäus erinnert in diesem Zusammenhang seine Zuhörer an die Sintflut²³. Dort heißt es, dass Gott die Sintflut schickte, weil die Menschen *verdorben* waren.

²⁰ Rede „Was ihr seht“.

²¹ Rede 73,2.

²² Florus von Lione, Die Erklärung der Messe, 15.

²³ Mt 24,38f.

Davon spricht Matthäus zwar nicht mehr; stattdessen aber erwähnt er etwas anderes, nämlich die *Alltagsgeschäfte*: „Die Menschen aßen und tranken und heirateten...“²⁴. Das heißt also: Nicht nur durch die bösen Taten, die die Menschen „verderben“, sondern auch durch die normalen Beschäftigungen unseres Alltags kann die Wachsamkeit gefährdet sein. Das Leben verläuft in seinen bekannten und gewohnten Bahnen, aber der Blick, das Interesse, bleibt dabei auf die Erde gesenkt; die irdischen Aufgaben und Sorgen drohen immer neu, ein Hindernis zu sein für eine bewusste und innige Begegnung mit Gott. In diesem Bewusstsein wendet sich die Kirche an Gott und betet: „Lass nicht zu, dass irdische Aufgaben und Sorgen uns hindern, deinem Sohn entgegenzugehen...“²⁵.

Der oben erwähnte Mönchsvater, *Johannes Kassian* (+430), dessen Schriften der hl. Benedikt im letzten Kapitel seiner Regel empfiehlt, schreibt in einer seiner „Unterredungen“ über das Gebet: „Es gilt: Wie wir beim Gebet erfunden werden wollen, so müssen wir *vor* der Zeit des Gebetes sein. Notwendigerweise nämlich wird der Geist zur Zeit des Gebetes von dem vorhergehenden Zustand geformt, und von jenen Gedanken, bei denen er *vor* dem Gebet verweilte, wird er entweder zum Himmlischen erhoben oder zum Irdischen hinabgedrückt werden“²⁶.

Ähnlich wie Johannes Kassian sieht es auch der Mönchstheologe, *Evagrius Pontikus* (+399), der auch ein Mann von tiefer psychologischer Einsicht ist. Besonders betont er, dass Streitigkeiten, Ärger, Zorn und Unfriede mit den Mitmenschen das Gebet unmöglich machen: „Solltest du dich auf irgendeine Weise an einem Menschen, der dir Unrecht getan hat, rächen wollen, so wisse, dass dir das bei deinem Gebet zum Hindernis werden wird“. Und: „Betest du, dann steigen häufig Gedanken in dir auf, die es gerechtfertigt erscheinen lassen, dass du ärgerlich wirst. Doch Ärger gegen deinen Mitmenschen ist völlig ungerechtfertigt“. Und weiter: „Ein Mensch, der Kränkungen und Verstimmungen nicht vergessen kann und trotzdem zu beten versucht, gleicht einem Menschen, der aus einer Quelle Wasser schöpft und es in ein Fass voller Löcher gießt“²⁷.

Nun ist wohl klar, dass, was hier allgemein vom Gebet gesagt wird, in ganz besonderer Weise auch für das Mitfeiern der Eucharistie gilt.

²⁴ Ebd.

²⁵ Vgl. Tagesgebet der Messe zum zweiten Adventsonntag.

²⁶ Johannes Kassian, *Unterredungen mit den Vätern*, 10,14, Vier-Türme-Verlag, Teil 1, S.320.

²⁷ Michael Caesy, *74 Werkzeuge für ein gutes Leben*, Kapitel 4 der Benediktusregel, S. 114f.

Die Hl. Messe als Mitte des *Lebens*

Die Eucharistie soll nicht nur die Mitte unseres Betens, sondern auch unseres Leben sein; auch in unserem *Tun* muss sie ein „davor“ und ein „danach“ haben. Für die Eucharistiefeier gilt, was das 2. Vat. Konzil über die Liturgie sagt: „Die Liturgie ist der Höhepunkt, dem das Tun der Kirche zustrebt, und zugleich die Quelle, aus der all ihre Kraft strömt“²⁸. Dazu heißt es noch: „In ihrem Zentrum, nämlich im göttlichen Opfer der Eucharistie... ist die Liturgie Gipfel und Quelle“.

Was die Konzilsväter uns heutigen Christen neu zu Bewusstsein gebracht haben, war in früheren Jahrhunderten nicht nur bekannt, sondern wurde von Geistlichen und von Gläubigen auch intensiv praktiziert. Ein leuchtendes Beispiel dafür ist der *hl. Franz von Sales* (+1622), der als Priester und Bischof es sich zur Gewohnheit machte, bei allem, was er tat, den Vormittag als Danksagung für die in der Früh gefeierte Messe und den Nachmittag als Vorbereitung auf die nächste Hl. Messe zu verbringen, wobei er auch die Gläubigen anleitete, das gleiche zu tun ²⁹.

Christus will unser Lebensgefährte sein

Vom sogenannten „Herzensgebet“ gilt, dass man es so oft und so lange beten soll, bis es in Fleisch und Blut übergegangen ist. Ein derartiges Harren auf dieses Gebet wird nicht ohne Segen und Kraft für uns bleiben. Dies gilt nun auch für unsere Beziehung zu Christus überhaupt. Michael Casey schreibt darüber:

„Wenn wir es zulassen, dass sich unsere geistliche Sensibilität in ihrem eigenen Tempo entwickelt, wird Christus zu unserem Lebensgefährten und ist uns ständig zur Seite als ‚lieber Freund, weiser Ratgeber und starker Helfer‘³⁰. Zu Anfang verlangt unser Gefühl der Solidarität mit Christus von uns ein ziemlich großes aktives Bemühen, immer wieder in seine Gegenwart zurückzukehren und dabei alle möglichen Quellen der Zerstreuung beiseite zu lassen, die sich uns täglich präsentieren. Wir müssen sozusagen Kopf und Herz ständig mit geistlichen Gedanken füllen, damit beides nicht immer wieder in andere Richtungen fortgezogen wird. Aber nach und nach erfordert dieses Bemühen immer weniger Energie. Diese unaufhörlichen Kontakte haben angefangen, in uns das Empfinden einer andauernden Beziehung hervorzurufen. Christus ist immer nahe bei uns, es gibt viele verschiedene Punkte,

²⁸ 2. Vat. Konzil, Konst. über die heilige Liturgie, 1,10 und Fußnote.

²⁹ Vgl. F.v. Sales, *Philothea*, Anleitung zum frommen Leben, 2. Teil, 4. Kap.

³⁰ Bernhard von Clairvaux, SC 20,3; SBO, p 1,116.

an denen wir auf ihn stoßen, und langsam lernen wir es, wie wir uns ihm zuwenden können, nicht nur in schwierigen Augenblicken, sondern schließlich auch viel öfter. Diese Ich-Du-Beziehung entwickelt sich dann langsam zu einer Art von Doppel-Bewusstsein. Dabei sind wir voll und aktiv dessen gewahr, was um uns herum vorgeht und auf die Arbeit konzentriert, die wir gerade verrichten, aber diese Tätigkeit wird zugleich von einer anderen Wahrnehmung durchsetzt, die das, was wir tun, sozusagen mit einem geistlichen Salz würzt. Dann beginnen wir zu verstehen, was der heilige Johannes meinte, als er sagte, dass wir in Christus bleiben und er in uns bleibe. Diese Phase des geistlichen Wachseins kann dann lange Zeit hindurch anhalten³¹.

Im geistlichen Leben hängt alles vom Herzen ab. Das Herz ist der Ort der authentischen Begegnung mit sich selbst, mit den anderen, aber besonders mit dem lebendigen Gott. Im Tiefsten ist der Mensch Bild des Dreieinigen Gottes und auf der Suche nach einer immer größeren Ähnlichkeit mit ihm.

Den Menschen, der sich vor Gott versteckt hatte, fragt Gott: „Adam, wo bist du?“³². Die Jünger, die Jesus nachfolgen wollen, fragen: „Herr, wo wohnst du?“³³. Beide können einander nur dann finden, wenn der Mensch Gott nicht ausweicht, sondern es zulässt, dass Er ihm begegnet. Das aber heißt, dass wir es wagen müssen, in uns selbst, in unser Herz einzugehen, dann werden wir überrascht sein, hier den anzutreffen, der schon auf uns wartet; und mit Jakob, der vom Schlaf aufwacht, können wir dann ausrufen: „Wahrhaftig, der Herr ist an diesem Ort, und ich wusste es nicht!“³⁴.

Wahre Begegnung mit Gott geschieht, wenn der Mensch sich ihm zuwendet; es gilt, was die Schrift sagt: „*Der Herr ist allen, die ihn anrufen, nahe, allen, die zu ihm aufrichtig rufen*“³⁵ – im Alltag, auf dem Feld, in der Stadt, in der Fabrik, im Auto... und dann erst recht in einer Andacht, in jedem Gottesdienst, in der Eucharistiefeier.

P. Pius Agreiter OSB

³¹ Michael Casey, a. a. O., S. 106f.

³² Gen 3,9.

³³ Joh 1,38.

³⁴ Gen 28,16.

³⁵ Ps 145,18.