

Mühe und Freude des Betens

Nach Henri Nouwen in seinem Buch „Feuer, das von innen brennt“ -
und anderen Meistern des Gebets

Die Wüstenmutter, Amma Theodora, sagte:

„Wisse, wenn der Vorsatz auf das Gebet gerichtet ist, dann kommt sofort der Böse und beschwert die Seele: in Unmut, in Kleinmut und in allen möglichen Gedanken. Er beschwert auch den Leib mit Schwächlichkeit, Nachlassen der Spannkraft, Schläffheit der Knie und aller Glieder, und er bricht die Kraft der Seele und des Leibes. Und dann sagst du: ‚Weil ich krank bin, kann ich den Gottesdienst nicht besuchen‘. Aber wenn wir wachsam sind, dann löst sich das alles auf.“¹

„Schläffheit der Knie“ - so H. Nouwen - ist bei uns wahrscheinlich nicht die Hauptbeschwerde. Aber an ähnlichen und sonstigen Ausflüchten fehlt es bei uns sicher auch nicht, oft sogar an recht spitzfindigen, um das Gebet zu unterlassen.

Auch der große Meister des Gebets, Matta el Meskin, erwähnt solche Ausflüchte: „Das menschliche Fleisch hat Wünsche, die den Wünschen seines Geistes entgegengesetzt sind (Gal 5,17). Das Fleisch kann im Gebet nicht Ruhe finden, besonders nicht im aufrichtigen, reinen Gebet, das im wahren Anbetungsgeist verrichtet wird; denn dieses Gebet bringt die Selbstverleugnung, den Tod der Leidenschaften, den Tod der Wünsche und der falschen Hoffnungen dieser Welt mit sich. Daher erfindet der Körper tausend Ausreden, um dem Gebet zu entfliehen; er gibt vor, krank und schwach zu sein, Kopf- oder Gelenk- oder Rückenschmerzen zu haben, viel Schlaf zu brauchen. Wenn du dich trotzdem zum Beten durchringst, versucht dein Körper das Gebet zu kürzen. Und wenn du auf deinem Willen bestehst, das Gebet bis zu Ende zu verrichten, dann versucht der Körper im wahren Sinn des Wortes zu flüchten: die Zunge verheddert sich, die Achtsamkeit lässt nach und zerstreut sich, der Gedanke wird schwerfällig. Dein ‚Ich‘ sucht den Vorwand des Körpers, um sich den Worten des Gebets zu entziehen, denn diese bringen seinen Tod mit sich. Dein ‚Ich‘ gleicht der Schlange, die vor der Musik des Zaubers flüchtet, sich die Ohren zuhält, um die Stimme nicht zu hören, wohlwissend, dass diese ihren Tod mit sich bringt“².

¹ Zitiert bei: H. Nouwen, Feuer, das von innen brennt, Stille und Gebet, S. 68.

² Matta el Meskin, Ratschläge für das Gebet, Erbe und Auftrag 92 (2016) 158-166.

Das Gebet ist jedoch heute ebenso wichtig wie für die Wüstenväter und Wüstenmütter. Darum wollen wir heute der Frage nachgehen, welche *Rolle* das Gebet in unserem Alltag spielt.

H. Nouwen behauptet, dass wir vielfach dazu neigen, das Gebet vor allem als eine Sache des Verstandes zu betrachten.

- So erwähnt er zuerst einige Schwierigkeiten, die mit dem *verstandesmäßigen* Gebet verbunden sind.

- Dann geht er über auf das Gebet des *Herzens* und zeigt auf, *wie* das Gebet des Herzens geübt werden muss, damit es zum *Mittelpunkt* unseres Lebens werden kann.

1. Das verstandesmäßige Gebet

Es gibt sicher nur wenige, die in Abrede stellen, dass das Beten wichtig ist.

Tatsache ist aber doch, dass viele sehr wenig oder gar nicht beten.

Sie wissen zwar, dass sie nicht vergessen sollen zu beten, dass sie sich zum Gebet Zeit nehmen sollen, und dass das Beten in ihrem Leben sogar den Vorrang haben sollte.

Und trotzdem haben viele nicht genug Kraft, um das Hindernis der Betriebsamkeit und der Aufgaben zu überwinden: Da ist noch ein Telefonanruf, oder ein Brief, oder ein Besuch, eine Versammlung, oder ein Buch, und eben auch die Familie u. a. m.

All das bildet so etwas wie einen riesigen Berg von Tätigkeiten und Verpflichtungen, die uns in Anspruch nehmen.

Frage: Müssen uns diese Tätigkeiten vom Gebet abbringen? Und wenn ja, woran *liegt* es eigentlich?

a) Eine erste Ursache besteht eben darin, uns einzureden oder zu meinen, das Gebet sei in erster Linie eine *Verstandestätigkeit*, eine Tätigkeit, die vor allem unsere *intellektuellen* Fähigkeiten beansprucht.

Diese Auffassung beschränkt das Gebet auf ein *Sprechen mit Gott*. Für viele bedeutet Beten nichts anderes als *mit Gott sprechen* bzw. *zu Gott sprechen*.

Schon diese Vorstellung genügt, um heftige Aversionen und auch Frustrationen hervorzurufen.

Denn wenn ich das „Mit-Gott-Sprechen“ oder das „Zu-Gott-sprechen“ *ernst* nehme, dann ist es so:

- Wenn ich ein Problem vorbringe, erwarte ich eine Lösung,
- wenn ich eine Frage stelle, erwarte ich eine Antwort,
- wenn ich um einen Rat bitte, erwarte ich eine Weisung.

Mit dieser Weise zu beten aber, werde ich bald den Eindruck haben, dass ich ins *Leere* oder ins *Dunkle* hinein spreche, oder dass mein vermeintliches Zwiegespräch mit Gott eigentlich nichts anderes ist als ein *Selbstgespräch*.

Ich werde mich also sehr bald fragen: Mit wem rede ich eigentlich, mit Gott oder mit mir selbst?

Wenn wir keine Antwort bekommen, kommt uns zuweilen der Gedanke, ob wir etwa die *falschen* Gebete gesprochen haben, aber meistens fühlen wir uns einfach „geprellt und genarrt“, irgendwie so, wie an der Nase geführt, und geben dieses „ganze dumme Zeug“ auf. Und es ist dann nur *verständlich*, dass wir es für viel sinnvoller halten, mit *konkreten Menschen* zu sprechen, die uns auch eine Antwort geben, als mit einem Gott zu sprechen, der einfach schweigt, der sich versteckt.

b) Aber es gibt noch einen anderen Gesichtspunkt, der zu ähnlichen Frustrationen führen kann. Es ist die Meinung, der Sinn des Gebetes erschöpfe sich im *Nachdenken über Gott*.

Ob wir es Gebet oder Meditation nennen, macht wenig Unterschied.

Dieser Ansicht liegt die Überzeugung zugrunde, man müsse über Gott und seine Geheimnisse nachdenken.

So verstanden, erfordert das Beten eine harte geistige *Anstrengung*, und das ist sehr ermüdend.

Da wir ja schon so viele *andere* praktische und dringende Angelegenheiten im Kopf haben, wird das Nachdenken über Gott eine zusätzliche Belastung.

Das ist besonders deshalb so, weil das Nachdenken über Gott *nicht spontan* geschieht, während das Denken an dringliche Belange sich ganz von selbst einstellt.

Nachdenken über Gott macht Gott zu einem Gegenstand, der gründlich geprüft oder untersucht werden muss.

Ein erfolgreiches Gebet ist demnach ein Gebet, das zu neuen intellektuellen Erkenntnissen von Gott führt.

Demnach müsste also jemand, der gut betet, Gott besser verstehen lernen, indem er über alles nachdenkt, was von ihm bekannt ist.

Auch im *Nachdenken über Gott* ist aber die Frustration so groß, dass wir das Beten nur zu gerne aufgeben.

Also: *Mit Gott sprechen* und *über ihn nachdenken* - diese beiden Auffassungen vom Gebet – sie sind, so muss man sagen, „modern“, Produkte einer Kultur, in der die Beherrschung der Welt durch den Verstand in hohem Ansehen steht.

Die Meinung ist sehr weit verbreitet, dass alles *verstanden* werden kann und dass alles, was verstanden werden kann, auch *beherrscht* werden kann.

Gott scheint *ebenfalls* ein Problem zu sein, für das es eine *Lösung* gibt, und wir meinen diese Lösung mit geistiger Anstrengung auch zu *finden*...! (ironisch gesagt!)

Das soll natürlich nicht bedeuten, dass der Verstand im Gebetsleben nichts zu suchen hat. Theologische Reflektion und Gebet schließen einander nicht aus. *Bedenklich* ist nur die *Überbewertung* des Intellektuellen.

Denn wie können wir erwarten, dass jemand echte Hilfe und Tröstung von einem Gebetsleben erfährt, das den Verstand übermäßig belastet und den vielen bereits vorgesehenen Tätigkeiten noch eine weitere anstrengende hinzufügt?

In den letzten Jahrzehnten haben viele jedoch auch die *Grenzen* der Vernunft erkannt. So sollten wir auch erkennen, dass wir weit *mehr* brauchen als „interessante“ Gebete. Denn wir möchten ja Gott wirklich *erfahren*.

2. Das Herzensgebet

Die Krise unseres Gebetslebens besteht also darin, dass unser Verstand *noch* so voll von *Gedanken über Gott* sein mag, während unser *Herz fern* von ihm bleibt. So geht H. Nouwen auf das Gebet des *Herzens* über und schreibt: „Über das Herzensgebet belehren uns wieder die Wüstenväter. Wenn man das Herzensgebet definieren will, so könnte man sagen: Das Herzensgebet ist ein Gebet, das in jene Ruhe führt, in der die Seele bei Gott verweilen kann“.

Für uns, die wir so verstandesmäßig ausgerichtet sind, ist es besonders wichtig zu lernen, *mit dem Herzen* und *aus dem Herzen* zu beten. Die Wüstenväter können uns den Weg weisen.

Obgleich sie keine Theorie (keine Lehre) über das Gebet entfaltet haben, liefern ihre Weisungen und Geschichten sozusagen die *Bausteine*, mit denen die späteren, besonders die orthodoxen geistlichen Schriftsteller eine sehr eindrucksvolle Spiritualität errichtet haben.

Die geistlichen Schriftsteller vom Berg Sinai, vom Berg Athos, die sogenannten Starzen aus dem Rußland des 19. Jh. sind alle in der Wüstenträdition verankert.

In den Worten eines russischen Mystikers, Theòphanus, des Einsiedlers, finden wir die beste Formulierung für das Herzensgebet; er sagt:

„Beten heißt, vom Verstand ins Herz hinabsteigen und dort vor dem Antlitz des immer gegenwärtigen und allsehenden Herrn verweilen, der in dir wohnt“.

Hier gilt es zu bedenken, dass das Wort „Herz“ in seiner vollen *biblischen Bedeutung* gebraucht wird.

In *unserem* Denken ist das Wort Herz ein *weiches* Wort geworden. Es bezieht sich nur auf das Gefühlsleben.

Ausdrücke wie „herzzerbrechend“ oder „herzlich“ zeigen, dass wir das Herz oft als den warmen Ort betrachten, wo die Gefühle ihren Sitz haben im Gegensatz zum kühlen Verstand, wo unsere Gedanken daheim sind.

Aber das Wort Herz bezieht sich in der jüdisch-christlichen Tradition auf die Quelle aller physischen, emotionalen, intellektuellen, willensmäßigen und moralischen Kräfte.

So ist das Herz das *zentrale* und *einigende* Organ unseres personalen Lebens.

Das Herzensgebet ist deshalb ein Gebet, das sich von der *Personmitte aus* zu Gott wendet und daher unser ganzes Menschsein betrifft.

Der Altvater Makarios sagt:

„Die Hauptaufgabe des Athleten (der Kämpfers) ist es, in sein Herz einzutreten“.

Das heißt jedoch nicht, dass man versuchen sollte, nur mit dem Gefühl zu beten, sondern man sollte danach streben, sein *ganzes Wesen* vom Gebet umformen zu lassen.

In unserem *Herzen* lernen wir, uns als Sünder zu kennen, die aber von Gottes Barmherzigkeit umfassen werden.

So ist das Herzensgebet das Gebet der *Wahrheit*. Es entlarvt die vielen Illusionen über uns selbst und über Gott und führt uns in die echte Begegnung zwischen dem Sünder und dem gnädigen Gott.

Das Herzensgebet drängt uns, absolut nichts vor Gott zu verbergen und uns seiner Barmherzigkeit vorbehaltlos zu überlassen.

Die Frage ist nun: wie übe ich im *Alltag* dieses Herzensgebet?

Gebet und Dienst (Arbeit)

Wie können wir, die wir keine Mönche sind und nicht in der Wüste leben, das Herzensgebet *üben*?

Die Antwort auf diese Frage heißt, dass wir uns auf eine bestimmte Übung, eine Gebetsregel, festlegen müssen.

Es gibt *drei Merkmale* für das Herzensgebet, die uns dabei helfen können:

- Das Herzensgebet lebt von *kurzen, einfachen* Gebeten.
- Das Herzensgebet ist ein *unablässiges* Gebet.
- Das Herzensgebet ist ein *allumfassendes* Gebet.

a) Das Herzensgebet lebt von kurzen, einfachen Gebeten

Innerhalb unserer wortreichen Kultur ist es sehr bedeutsam, dass die Wüstenväter uns *abraten*, beim Gebet zu viele Worte zu machen.

Wort des Altvaters Makarius: „*Einige fragten den Altvater Makarios: ‚Wie müssen wir beten?‘ – Dieser sagte zu ihnen: ‚Es ist nicht nötig, viel zu reden; sondern ihr sollt die Hände ausbreiten und sprechen: Herr, wie du willst und weißt, erbarme dich! – Wenn die Versuchung anstürmt, dann sprich: Herr, hilf! – Er weiß, was uns nottut, und er erweist uns sein Erbarmen.‘*“ (Mak.,19).

Johannes Climacus sagt es noch deutlicher:

„*Dein Gebet muss ganz einfach sein. Streng dich also nicht an, viel zu sagen. Wenn du nach Worten suchst, wird dein Geist nur zerstreut. Oft kann der himmlische Vater den einfachen, immer wiederholten Sätzen eines kleinen Kindes am wenigsten widerstehen. Ein Wort auf den Lippen des Zöllners versöhnte Gott; eine vertrauensvolle Bitte war genug, um den Schächer zu retten. Redet man viel im Gebet, so belästigen allerlei zerstreuende Bilder den Geist, und die Andacht geht verloren. Redet man aber wenig oder spricht man nur ein Wort im Gebet, so bleibt der Geist gesammelt. Fühlst du bei einem Wort des Gebetes besonderen Trost oder besondere Zerknirschung, so bleibe dabei stehen!*“³.

³ Zitiert bei H. Nouwen, Feuer, das von innen brennt, S. 78 f.

Es kommt also nicht auf die vielen Worte oder auf eine gute sprachliche Formulierung an. Die ruhige Wiederholung *eines einzigen Wortes* kann uns helfen, mit dem Geist ins Herz hinabzusteigen, uns zu konzentrieren, eine innere *Stille* zu schaffen und so auf *Gottes* Stimme zu lauschen.

Der *eine* Satz oder das *eine* Wort ist allerdings wichtig:

Denn wenn wir nur versuchen, ruhig dazusitzen und zu warten, bis Gott zu uns spricht, werden wir von endlos verwirrenden Gedanken und Ideen überfallen. - Aber wenn wir einen ganz einfachen Satz nehmen wie z. B. „*O Gott, komm mir zu Hilfe!*“ oder „*Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner*“, oder auch nur „*Herr*“ oder „*Jesus*“, dann ist es leichter, die vielen Zerstreuungen an sich vorüberziehen zu lassen, ohne von ihnen abgelenkt zu werden.

Die Wüstenväter vergleichen ein solches Wort (oder Satz) mit einer *Leiter*, auf der wir ins Herz hinabsteigen und zugleich zu Gott hinaufsteigen.

Welche Worte wir wählen, kann von unseren Bedürfnissen oder von den jeweiligen Umständen abhängen, aber am besten sind Worte aus der Heiligen Schrift.

Wenn wir diesem einfachen Gebet treu bleiben und es regelmäßig beten, dann führt es uns allmählich zur inneren Ruhe und öffnet uns dem Wirken Gottes, der in uns gegenwärtig ist.

Ein solches Gebet können wir übrigens auch in einen arbeitsreichen Tag mit hineinnehmen.

Wenn wir z. B. in der Früh 20 Minuten (oder auch weniger) ganz bewusst - sitzend in Gottes Gegenwart - verbracht haben mit den Worten: „*Der Herr ist mein Hirt*“, so bauen sich diese Worte sozusagen ein kleines Nest in unserem Herzen und bleiben den ganzen Tag über darin.

Bei allem, was wir dann tun und unternehmen, kann uns dieses Wort im Bewusstsein bleiben und uns durch den Tag begleiten.

b) Das Herzensgebet ist ein unablässiges Gebet

Im 1 Thess 5,17 sagt der Apostel Paulus: „*Betet ohne Unterlass!*“

Die Frage, *wie* diese Mahnung des Apostels zu befolgen sei, stand seit den Zeiten der Wüstenväter bis zu den Starzen des 19. Jh. immer im Mittelpunkt der Praxis des Herzensgebets.

In der Zeit der Wüstenväter gab es eine Sekte, die Messalianer, die jegliche Arbeit als verwerflich ansah und meinte, die Mahnung des Apostels wörtlich nehmen zu müssen.

Wort des Altvaters Lucius: Einige aus dieser Sekte kamen zum Altvater *Lucius* und „*Der Greis fragte sie: ‚Worin besteht euer Handwerk?‘ Sie antworteten: ‚Wir rühren mit keinem*

Finger an ein Handwerk, sondern wir beten unaufhörlich, wie der Apostel sagt.' Darauf sprach der Alte zu ihnen: ‚Esst ihr nicht?‘ Sie antworteten: ‚Doch.‘ Er sagte zu ihnen: ‚Wenn ihr also esst, wer betet währenddessen für euch?‘ Und wiederum sprach er: ‚Schlaft ihr nicht?‘ Sie sagten: ‚Doch.‘ Und der Greis darauf: ‚Wenn ihr also schlaft, wer betet indessen für euch?‘ Darauf wussten sie keine Antwort zu geben. Er sprach zu ihnen: ‚Verzeiht mir, aber ihr tut nicht, was ihr sagt. Ich aber will euch zeigen, dass ich trotz Verrichtung meiner Handarbeit unablässig bete: Ich setze mich mit Gott nieder, weiche meine kleinen Palmfasern ein und flechte sie zu einem Seil. Dabei sage ich: ‚Erbarme dich meiner, o Gott, in deinem großen Erbarmen, und nach der Menge deiner Erbarmungen wasche ab meine Ungerechtigkeiten.‘ Und er fragte sie: ‚Ist das kein Gebet?‘ Sie antworteten: ‚Doch.‘ Da sprach er zu ihnen: ‚Wenn ich den ganzen Tag mit Arbeiten und Beten verbringe, dann verdiene ich sechs Münzen, mehr oder weniger. Zwei davon lege ich als Almosen vor die Tür, und von den übrigen bestreite ich das Essen. Und es betet für mich, der die zwei Münzen bekommen hat, während ich esse oder schlafe. Und durch die Gnade Gottes wrd so von mir das unablässige Beten erfüllt‘“

Diese Geschichte gibt eine ganz praktische Antwort auf die Frage: „Wie kann ich unablässig beten, wenn ich mit vielen anderen Dingen beschäftigt bin?“

Die Antwort bezieht den *Nächsten* ein. Durch meine Liebe wird der Nächste der Partner meines Gebets und macht es zu einem unaufhörlichen Gebet.

Im 19. Jh., als es keine Probleme mehr mit den Messalianern gab, wurde eine umfassendere Antwort gegeben. Wir finden sie in der berühmten „Geschichte eines russischen Pilgers“.

Sie beginnt mit folgenden Worten: „Ich, nach der Gnade Gottes ein Christenmensch, meinen Werken nach ein großer Sünder... In der 24. Woche nach Pfingsten kam ich in eine Kirche zur Liturgie, um dort zu beten; gelesen wurde aus dem ersten Brief an die Thessalonicher, im 5. Kap., der 17. Vers, der lautet: „Betet ohne Unterlass!“ Diese Worte prägten sich mir besonders ein, und ich begann darüber nachzudenken, wie man wohl ohne Unterlass beten könne, wenn doch jeder Mensch auch andere Dinge verrichten muss, um sein Leben zu erhalten.“

Der Bauer ging von Ort zu Ort, von Kirche zu Kirche, um Predigten über das Gebet anzuhören. Aber da hörte er nur von der Vorbereitung auf das Gebet oder von den Früchten des Gebets.

Dann suchte er einen erfahrenen und wissenden Mann auf, der ihm das Beten ohne Unterlass erklären könnte.

Er traf einen Starez (Einsiedler), dem sagte er: Immer nur habe ich gehört von der *Vorbereitung* auf das Gebet oder von den *Früchten* des Gebets, aber nie hörte ich *wie* man ohne Unterlass beten könne und *was* ein solches Gebet zu bedeuten habe. Erklärt mir, bitte, *was* das ist und *wie* es geschieht!

Der Starez nahm die Bitte voller Liebe entgegen und lehrte dem Pilger (Bauern) das *Jesusgebet*.

Er sagt:

„Das unablässige innerliche Jesusgebet ist das ununterbrochene, unaufhörliche Anrufen des göttlichen Namens Jesu Christi mit den Lippen, mit dem Geist und mit dem Herzen, wobei man sich seine ständige Anwesenheit vorstellt und ihn um sein Erbarmen bittet bei jeglichem Tun, allerorts, zu jeder Zeit, sogar im Schlaf. Es findet seinen Ausdruck in folgenden Worten: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!“

Als dann der Bauer pilgernd durch Rußland zog, wiederholte er dieses Gebet *tausende von Malen* mit seinen Lippen.

Er sah das Jesusgebet sogar als seinen wahren *Weggefährten* an.

Er hatte das Gefühl, dass das Gebet ganz von selbst ins Herz überzugehen begann. Er sagte:

„Ich hörte auf, das Gebet mit den Lippen zu sprechen, und horchte mit Eifer darauf hin, wie das Herz es sprach.“

Das ist also ein *anderer Weg*, um zum immerwährenden Gebet zu kommen. Es fährt fort, in meinem Inneren zu beten, selbst wenn ich mit anderen spreche oder eine Arbeit verrichte.

Das Gebet ist zum *Wirken des Gottesgeistes* geworden, der in mir wohnt und mich durchs Leben führt.

Damit ist nicht gesagt, dass wir den Mönch Lucius oder den russischen Pilger nachahmen sollten. Aber beide lehren uns ein sehr Wichtiges:

Durch die bewusste *Wiederholung* des Jesusgebets geben wir dem Hl. Geist die Gelegenheit, dass *Er* in uns betet, nach einem weiteren Wort des Apostels Paulus, der sagt:

„Der Geist nimmt sich unserer Schwachheit an; denn wir wissen nicht worum wir in rechter Weise beten sollen. Doch der Geist tritt selbst für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen. Er, der die Herzen erforscht, weiß um das Anliegen des Geistes, und er tritt im Sinne Gottes ein für die Heiligen (für uns) (Röm 8,26-30).

Also um *was* wir beten sollen, das dürfen wir dem Hl. Geist überlassen; er weiß es besser als wir. Aber die Zeit und die Gelegenheit, die müssen *wir* ihm geben, indem wir uns zum Gebet sammeln.

c) Das Herzensgebet ist allumfassend

Ein letztes Merkmal des Herzensgebets besteht darin, dass es *alles* umfasst, was uns betrifft.

Wenn wir mit unserem Geist ins *Herz* eintreten und dort in Gottes Gegenwart verweilen, dann werden alle unsere Sorgen zu Gebet.

Die Macht des Herzensgebets liegt gerade darin, dass alles, was uns bewegt, zu Gebet wird.

Wenn wir lernen, mit unserem Geist in unser Herz hinabzusteigen, dann werden alle, die zu unserem Leben gehören, in die heilende Gegenwart Gottes geführt und von ihm angerührt.

Wir haben es hier mit einem *Geheimnis* zu tun, für das es keine zutreffenden Worte gibt. Paulus sagt: „*Ich lebe, aber nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir.*“

Es ist das Geheimnis der *Einwohnung* des Auferstandenen, der unser Herz in sein eigenes Herz verwandelt, - in ein Herz, das groß genug ist, um das ganze Universum zu umfassen. Und das bedeutet: Durch Gebet können wir alles menschliche Leid, allen Kummer, alle Konflikte und Ängste, alle Qualen und Kriege, allen Hunger, alle Einsamkeit und alles Elend in unserem Herzen tragen. So verstehen wir auch das Wort Jesu, wenn er sagt: „*Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.*“

Jesus lädt uns ein, sein Joch auf uns zu nehmen, das ein Joch der ganzen Welt ist; eine Last, die alles menschliche Leid einschließt.

Aber diese göttliche Last ist leicht, und wir können sie tragen, wenn unser Herz in das gütige und demütige Herz des Herrn verwandelt worden ist.

Der Auferstandene wohnt in den Seinen, und das sind *wir*. Durch unser Gebet geben wir ihm Gelegenheit zu sprechen: „*Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid und schwere Lasten zu tragen habt; ich will euch Ruhe verschaffen.*“

So ist also das Gebet der Weg, auf dem wir alle uns Anvertrauten mit ihren Sorgen in das gütige Herz Gottes führen können; und verbunden mit dem Gebet wird auch die Arbeit und alles Tun und Dienen zum Weg, der zu Gott führt und der auch die anderen mitnimmt.

Der gleichen Ansicht ist z. B. auch die *hl. Theresia von Lisieux*, die diesbezüglich folgendes schreibt: „Seitdem ich zwei geistliche Brüder habe (gemeint sind zwei künftige Missionare, die ihrem Gebet empfohlen wurden) und meine kleinen Schwestern, die Novizinnen, wären die Tage zu kurz, wollte ich für jede Seele erbitten, wessen sie bedarf, und dies im einzelnen darlegen, und ich müsste sehr befürchten, etwas Wichtiges zu vergessen. Einfache Seelen

bedürfen keiner umständlichen Mittel; da ich zu diesen zähle, gab mir Jesus eines Morgens bei der Danksagung ein *einfaches* Mittel, meine Sendung zu erfüllen. Er ließ mich das Wort des Hohenliedes verstehen: „Zieh‘ mich an dich, wir werden eilen nach dem Duft deiner Wohlgerüche“ (Hld,1,3). O Jesus, es ist nicht einmal nötig zu sagen: „Indem du mich an dich ziehst, ziehe auch die Seelen, die ich liebe, an dich!“. Dieses schlichte Wort: „Zieh‘ mich an dich!“ genügt. Herr, ich begreife es, wenn eine Seele sich vom berausenden Duft deines Wohlgeruchs bannen ließ, kann sie nicht einsam eilen: *alle Seelen, die sie liebt, zieht sie hinter sich her*; dies geschieht ohne Zwang, ohne Anstrengung, es ist eine natürliche Folge ihres Hingezogeneins zu dir. Wie ein Sturzbach, der sich mit Ungestüm in den Ozean wirft, alles mit sich schwemmt, was ihm unterwegs begegnet, so zieht die Seele, die in den uferlosen Ozean deiner Liebe eintaucht, alles Kostbare, das sie besitzt, mit sich“⁴.

Einheit von Gebet und Arbeit nach der Regel Benedikts (A. Grün)

Die Regel Benedikts lässt sich zusammenfassen in dem kurzen Satz: „Ora (lege) et labora!“, bete, (lies) und arbeite.

Der hl. Benedikt will jedoch *nicht* ein bloßes *Nebeneinander* von Gebet und Arbeit, sondern er möchte, dass beides ineinander verflochten ist, dass die Arbeit vom Gebet her *bewältigt* wird und dass das Gebet von der Arbeit *befruchtet* und zur *Wahrhaftigkeit* gezwungen wird.

Es wäre ein Missverständnis zu meinen, zur Leistung der Arbeit komme bei den Mönchen noch die Leistung des Gebets hinzu.

Es geht nicht um Gebet *und* Arbeit, sondern um den *betenden Arbeiter* und den *arbeitenden Beter*, es geht um durchbetete Arbeit, um eine geistliche Bewältigung der Arbeit, und letztlich um Arbeit als Gebet.

Arbeit ohne Gebet lässt den Menschen in reinem Aktivismus aufgehen. Ohne Gebet wird die Arbeit blind.

Aber auch umgekehrt: Ohne die Arbeit ist das *Gebet leer*. Die Arbeit verhilft dem Gebet zu seiner Echtheit⁵.

In der Regel von *Taizé*, die sich an die Regel Benedikts anlehnt, heißt es diesbezüglich:

„Damit dein Gebet wahrhaftig sei, musst du in harter Arbeit stehen. Begnügtest du dich mit dilettantischer Lässigkeit, so wärest du unfähig, wirklich Fürbitte zu tun. Dein Gebet findet zur Ganzheit, wenn es eins ist mit deiner Arbeit“⁶.

⁴ Selbstbiographische Schriften, S. 269 f.

⁵ A. Grün, Herausforderung der Mönche, Benediktinische Spiritualität heute, S. 162 f.

⁶ Ebd., S. 163.

(Zusammengefasst, leicht bearbeitet bzw. ergänzt von P. Pius Agreiter OSB)