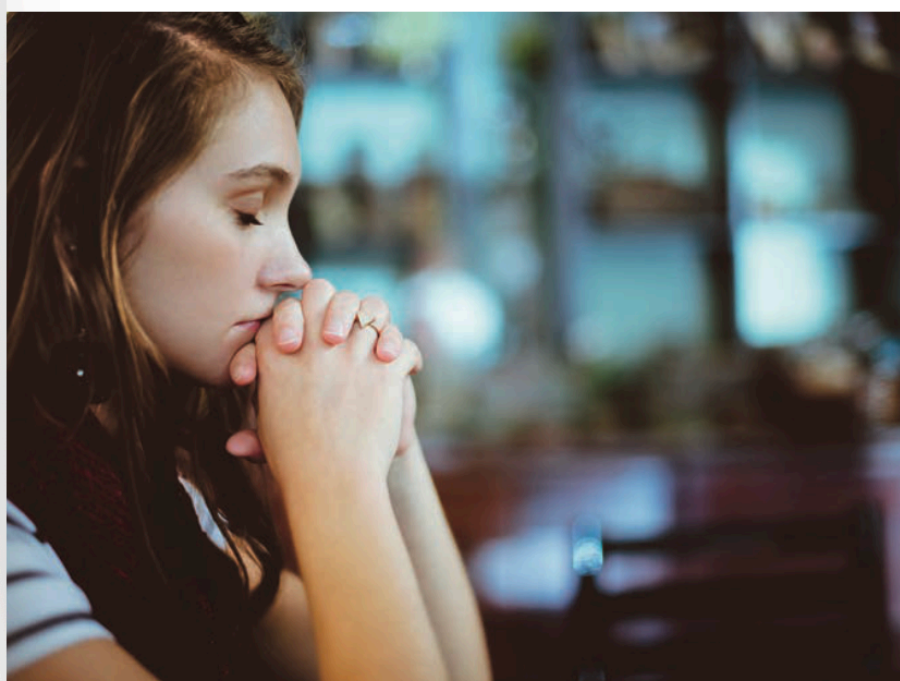


Im Gebet zur Begegnung mit Gott

Wie lässt sich Gott im Alltag erfahren? Das kontemplative Gebet öffnet einen Weg zu mehr innerer Ruhe, geistlicher Tiefe und einer lebendigen Gottesbeziehung. Eine Anleitung.



TEXT: P. CLEMENS KOCH

» „Der Christ von morgen wird ein Mystiker sein, einer, der etwas erfahren hat, oder er wird nicht mehr sein.“ Diese prophetischen Worte aus den 1960er Jahren stammen von Karl Rahner. Seiner Einschätzung nach ist Christsein ohne persönliche Gotteserfahrung schlichtweg zum Scheitern verurteilt. Wie zutreffend Rahners Prognose ist, lässt sich heute, Jahrzehnte später, klar erkennen. Glaube ist für viele Christen irrelevant geworden. Sie haben nie einen persönlichen Zugang zu Gott ge-

funden. Verliert der Glaube an Relevanz, leeren sich logischerweise die Kirchen. Die Sehnsucht nach Transzendenz bleibt jedoch vielerorts in modifizierter Form bestehen und zeigt sich in mannigfaltigen exoterischen Praktiken und Meditationsmethoden asiatischer Prägung. Sogar das exzessive Konsumieren materieller Güter allein kann schon sinnstiftend wirken.

Wer jedoch seine Gottesbeziehung nicht aufgeben, sondern vielmehr intensivieren will, wird nach einem, seinem Naturell entsprechenden Glaubensweg suchen müssen. Das kontemplative Gebet ist ein solcher Weg und obendrein ein besonders kostbarer Schatz der spirituellen Lebensgestaltung. Das kontemplative Gebet ähnelt sehr dem Jesus- beziehungsweise Herzensgebet sowie den verschiedenen christlichen Meditationsformen, fokussiert aber nicht auf Konzentration, sondern auf Loslassen und Hingeben. Wer kontemplativ beten möchte, kann zwischen dem Gebet der Sammlung (Centering Prayer) und dem Ruhegebet (hesychastisches Gebet) wählen. Das Gebet der Sammlung wurde vom Trappistenmönch Thomas Keating Ende der 1970er Jahre entwickelt. „Die Wolke des Nichtwissens“ (um 1390), das Werk eines unbekannten, mystisch begabten Mönches, bildet die Grundlage dafür. Das Ruhegebet geht auf Johannes Cassian zurück und wurde in unserer Zeit durch Pfarrer Peter Dyckhoff bekannt gemacht. Obwohl sich die Genese beider Gebetsformen unterscheidet, weisen sie die gleiche Struktur auf, die sich gut in fünf Schritten darstellen lässt.

FOTO: UNSPLASH

KONTEMPLATIV BETEN IN FÜNF SCHRITTEN

1. Passiv werden

Idealerweise beten Sie in einem ruhigen Raum, wo Sie ungestört sind und sich wohlfühlen. Beten Sie regelmäßig am selben Ort, können Sie sich dort eine Gebetsecke einrichten. Das erleichtert das Ruhigwerden und Ausrichten auf Gott. Meiden Sie unmittelbar vor dem Gebet Stress und Hektik, so kommen Sie leichter zur Ruhe. Sie sitzen auf einem Stuhl, achten auf eine einigermaßen gerade Körperhaltung und schließen Ihre Augen. Die 20-minütige Gebetszeit beginnen Sie mit einer Verneigung, einem Kreuzzeichen oder einem kurzen Gebet. Um diese Zeit nicht zu überschreiten, empfiehlt es sich, einen Wecker zu stellen bzw. die Timer-Funktion des Handys zu aktivieren.

2. Innerlich beten

Nach diesem Eröffnungsritus nehmen Sie Ihr Gebetswort auf und wiederholen es innerlich. Mögliche Gebetsworte sind: „Abba“, „Maranatha“, „Jesus Christus“, „Herr, erbarme dich“ oder „Mein Gott und mein Alles“. Sie wiederholen es sanft, ohne sich dabei stark zu konzentrieren oder gar anzustrengen. Kontemplativ beten heißt, nichts leisten zu müssen!

3. Gedanken und Gefühle loslassen

Kontemplativ beten, heißt auch loslassen! Sie lassen alles los, was Ihre Aufmerksamkeit fokussieren will – seien es Gedanken oder Gefühle. Sobald Sie sich dessen bewusst sind, nehmen Sie Ihr Gebetswort wieder auf und beten einfach weiter, ohne sich zu ärgern oder frustriert zu werden. Gedanken und Gefühle bleiben beim Beten nicht aus!

4. Sich Gott hingeben

In enger Relation zum Loslassen steht die Hingabe. Indem Sie Ihre Gedanken und Gefühle loslassen, schenken Sie sich Gott bzw. Christus hin. Dieser Akt der Hingabe ist von entscheidender Wichtigkeit, weil durch ihn das vollzogen wird, was das Leben Christi am besten charakterisiert, nämlich im Einklang mit dem Willen seines himmlischen Vaters zu leben. Ziel der Hingabe ist es, Ihre persönliche Gottesbeziehung zu intensivieren.

5. Aktiv werden

Wenn die Gebetszeit vorüber ist, bleiben Sie noch etwas ruhig sitzen, machen ein paar tiefe Atemzüge, öffnen langsam Ihre Augen und beenden Sie die Zeit mit einem Kreuzzeichen oder einer Verneigung. Ein abruptes Umschalten vom Passivmodus in den Aktivmodus tut nicht gut! Danach starten Sie wieder mit neuer Zuversicht und frischem Elan in den Alltag.



P. Clemens Koch
OSB, Abtei
Michaelbeuern
Leiter des
Exerzitien- und
Bildungshauses,
Exerzitienbegleiter,
Geistlicher Begleiter
und Begleiter im
Ruhegebet

Es gibt viele Wege, Gott zu erfahren. Ein möglicher Weg ist, kontemplativ zu beten. Es ist ein einfacher Weg, der in seiner Schlichtheit einen persönlichen Zugang zu Gott ermöglicht und die Beziehung zu ihm zu vertiefen vermag. Wichtig ist, regelmäßig zu beten und nach Möglichkeit an einem Einübungskurs in diese Gebetsform teilzunehmen. **T**