

Inhaltsübersicht dieser DVD-ROM

Bitte zuerst lesen

Bitte zuerst lesen (Word-Dokument und Pdf-Datei)

Vorbereitung - Einheit 0

Einführung und Vorwort (Word-Dokument und Pdf-Datei)

Einführungsgottesdienst (Word-Dokument und Pdf-Datei)

Inhaltsübersicht dieser DVD-ROM (Word-Dokument und Pdf-Datei)

Einheiten 1 – 8 (als Word- und Pdf-Datei, sowie PowerPoint-Präsentation)

- E1 Er ist immer schon bei dir – Gebet als Begegnung: *Visitation.***
- E2 Die Liebe baut auf Bruchstücken auf – Selbsterkenntnis als Fundament: *Resignation.***
- Kopiervorlage Blatt Bruchstücke (Word-Dokument und Pdf-Datei)
- E3 Gott sucht das Gespräch mit dir – Die leibhafte Dimension des Betens: *Oration.***
- E4 Sein Wort im Herzen bewegen – Die Bedeutung des menschlichen Bemühens: *Meditation.***
- E5 Im Augen-Blick verweilen – Vorrang des göttlichen Wirkens: *Kontemplation.***
- E6 Die Erfüllung einer Sehnsucht – Eucharistie und Gebet der Vereinigung: *Kommunion.***
- E7 Die Liebe Christi drängt uns – Wer liebt, evangelisiert: *Evangelisation.***
- E8 «Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch.» – Sendung: *Mission.***
- Kopiervorlage Bibellosungen (Pdf-Datei)

Vorlage Flyer

Musterflyer zum Kurs (Word-Dokument)

Pilgerbuch

Pilgerbuch «Brannte uns nicht das Herz» (Pdf-Datei)

Die Liebe baut auf Bruchstücken auf – *Selbsterkenntnis als Fundament*

1. Begrüssung und Eröffnungsgebet



Ich freue mich, mit Ihnen wieder ein Stück unseres Pilgerweges zu gehen: die 8 Stationen auf dem Weg zum Herzensgebet.

Wir beginnen im Zeichen unseres Heils: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Gottes Blick der Liebe

Wir steigen ein in das Eröffnungsgebet, das ich jedes Mal mit Ihnen durchgehen werde. Die heiligste und wichtigste Übung im geistlichen Leben nach Lorenz von der Auferstehung ist «der Gedanke an die Gegenwart Gottes.» Der Gedanke daran, dass Gott jetzt da ist. «Gott, du bist da. Du siehst mich und du liebst mich. Danke.» Diese Aussage ist eigentlich nicht ein Gebet, sondern wie ein Merkzettel: Dass wir überall – oder zumindest in unser Herz – hinschreiben können «Gott, du bist da». Er ist da, und zwar ganz anders als alle meine bisherigen Vorstellungen, die vielleicht meinen Weg zu ihm bisher versperrt haben: Bilder, die ich von Gott habe, oder Erfahrungen, die ich machte, in meiner Kindheit, Jugend, vielleicht auch durch die Kirche,... Aber Gott ist nochmals ganz und gar anders. Und dieser Gott ist jetzt da, mitten unter uns. Er schaut uns voller Liebe an. Sein Blick schenkt uns Leben.

In einem Seminar nahm einmal eine junge Frau ihr Baby, das sie noch stillte, im Kinderwagen mit. Und Sie hätten sehen sollen: jedes Mal, wenn die Mutter in den Kinderwagen schaute, sah man die Füßchen, die vor Freude strampelten. Der Blick einer liebenden Mutter, der dem Kind Lebensfreude schenkt. Einen solchen Blick der Liebe schenkt uns Gott heute. So wollen wir jetzt einen Augenblick still werden und uns bewusst werden – so gut es geht – dass Gott jetzt da ist. «Gott, du schaust mich an und ich möchte versuchen, mich deiner Gegenwart zu öffnen.»

Wir werden nun ein paar Minuten Stille machen und uns einüben in die Vergegenwärtigung Gottes.

Machen Sie es sich bequem und schliessen Sie die Augen, wenn das für Sie stimmt. Versuchen Sie, die Gegenwart Gottes innerlich wahrzunehmen.

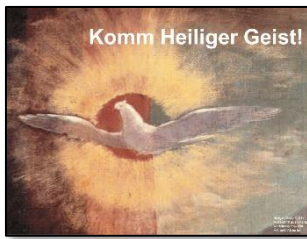
- **Ca. 3 Min. Stille**

Ein Gebet für alle

Das Herzensgebet, das sagte ich bereits letztes Mal, ist für alle: Frau, Mann, jung, alt. Es gibt ein Büchlein von Bernhard Huber, einem reformierten Pfarrer aus dem Kanton St. Gallen. Er verbreitete das Herzensgebet in Südostindien. Er schreibt: «Ob Hirtin oder Bäcker, jung oder alt, unzählige liessen sich darauf ein und machten allesamt Erfahrungen, die ihnen halfen, ihren Glauben zu vertiefen» (Hätte ich bloss gewusst, dass du so nahe bist... Einführung in das Gebet des Herzens, Johannis Verlag 2009, S. 9). In einzelnen Zeugnissen erzählen Menschen, wie ihr Leben neu wurde. Unter anderem wurde dies zu einer starken Bewegung auch unter den Bettlern Indiens, die hier eine Chance für ihr Leben packen konnten, die sie vorher nicht hatten. Es ist beeindruckend zu lesen, wie ein Bettler die Kraft des Herzensgebetes entdecken durfte. Auch wir sind eingeladen, eine solche Entdeckung zu machen.

2. Heiliger Geist

«Herr, wir brauchen dich...»



Seraphim von Sarow, einer der grossen Heiligen der orthodoxen Kirche, sagte: «Unter den Werken, die um Christi willen vollbracht werden, verschafft uns das Gebet am leichtesten die Gnade des Heiligen Geistes, weil es immer zu unserer Verfügung steht. Das Gebet steht für alle zur Verfügung. Jeder kann es ausführen, der Reiche wie der Arme, der Wissende und der Unwissende, der Starke und der Schwache, der Kranke und der Gesunde, der Sünder, sowie der Gerechte. Seine Wirkung ist immer die folgende: Mehr als alles andere lässt es uns die Gnade des Heiligen Geistes gewinnen. Also müssen wir beten, bis der Heilige Geist in uns eindringt und wir dürfen damit nicht aufhören, nachdem er schon in uns und mit uns ist.»

Zu unserem Eröffnungsgebet gehört darum auch, dass wir den Heiligen Geist anrufen und ihn bitten, dass er uns führt und leitet. Ich habe dieses kleine Gebet mitgebracht, das bis am Schluss wahrscheinlich alle auswendig können:

«Herr, wir brauchen dich. Ohne dich vermögen wir nichts. Sende uns deinen Heiligen Geist und erneuere uns von Grund auf. Amen.»

Ich lade Sie ein, mit mir zu beten: «Herr, wir brauchen dich...»



«Sende aus deinen Geist...»

Manchmal singen wir das Psalmwort: «Sende aus deinen Geist und das Antlitz der Erde wird neu.» Auch wir dürfen neu werden, wenn wir uns dem Heiligen Geist öffnen. Er ist wirklich der grosse innere Lehrmeister. Ich habe bewusst dieses Bild vom Heiligen Geist gewählt (Pfingsten, Altar von Osnabrück um 1370 Köln, Wallraf-Richartz-Museum). Es ist eine spezielle Darstellung, wo die Apostel mit Maria zusammen um einen runden Tisch sitzen. Der Heilige Geist trägt eine weisse Scheibe in ihre Mitte; was nichts anderes symbolisiert, als die Gegenwart Jesu im Leib der Hostie und gleichzeitig im Leib der Gemeinschaft der Schwestern und Brüder. Der Heilige Geist setzt ihn, den eucharistischen Herrn, gegenwärtig in unserer Mitte und macht aus uns eine Gemeinschaft von Brüdern und Schwestern: er formt aus uns den mystischen Leib Christi. So wollen wir jetzt miteinander den Heiligen Geist anrufen und uns innerlich ausrichten auf die Gegenwart Jesu auch in unserer Mitte. Den Heiligen Geist, der in uns betet und uns zu beten hilft, Ihn wollen wir anrufen.

• Lied «Komm Heiliger Geist», Pilgerbuch S. 223

Tempel des Heiligen Geistes

Ein Gebet zur Eröffnung kann helfen, sich ganz bewusst Gott anzuvertrauen, sich zu öffnen, um den Leib als Tempel des Heiligen Geistes ihm zu übergeben:

«Herr, Jesus Christus, Sohn Gottes + sei du in meinen Gedanken, dass ich allezeit an dich denke. Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, + sei du auf meinen Lippen, dass ich dich allezeit lobe. Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, + sei du in meinem Herzen, dass ich dich allezeit liebe.»

Vorformulierte Gebete können eine Hilfe sein. Man muss das aber nicht so beten. Man kann ganz anders anfangen. Sie können auch wie Anselm Grün



Herr Jesus Christus, Sohn Gottes,
+
sei du in meinen Gedanken,
dass ich allezeit an dich denke.
Herr Jesus Christus, Sohn Gottes,
+
sei du auf meinen Lippen,
dass ich dich allezeit lobe.
Herr Jesus Christus, Sohn Gottes,
+
sei du in meinem Herzen,
dass ich dich allezeit liebe.



es tut, ihre Arme öffnen und sagen: «Herr, hier bin ich. Nimm mich so, wie ich bin.» So weihen wir uns Gott mit diesem Gebet: «Herr Jesus Christus...» Der zweite Teil des Gebetes lautet:

«*Heiliger Gott, verzeihe mir alle meine Sünden. Schenke mir zur Verherrlichung deines Namens die Gnade des immerwährenden Gebetes.*» Dann machen wir das Kreuzzeichen über den ganzen Leib: «*Du Gott, der Vater, durch den Sohn, in der Kraft des Heiligen Geistes. Amen.*»

Es geht darum, dass wir uns bewusst werden: unser Leib ist ein Tempel, den wir Gott hinhalten.

Die Passage «Heiliger Gott, verzeihe mir alle meine Sünden» haben wir eingefügt, weil Teresa von Avila sagte, man solle das Gebet mit einem Confiteor, einem Bekenntnis unserer Schuld, beginnen. Wenn Gebet Gemeinschaft mit Gott pflegen bedeutet, ist es nur natürlich und gut, wenn wir das, was noch zwischen ihm und uns stehen könnte, seiner Vergebung anvertrauen.

Wir beten diesen zweiten Teil: «Heiliger Gott...»

Wenn ich Sie nun fragen würde, weshalb Sie an diesen Kurs kommen, dann gäbe es wohl viele verschiedene, berechnete Antworten. Der wichtigste Grund, weshalb uns Gott zum Gebet befähigt, ist, dass wir in der Begegnung mit ihm die Erfüllung unserer tiefsten Sehnsüchte nach Leben, Liebe, Freude,... erfahren dürfen und unser Leben mehr und mehr eine Verherrlichung Gottes wird.

Maria

Auch heute möchte ich mich mit Ihnen zusammen Maria anvertrauen. Sie hörte den Gruss des Engels: «*Sei gegrüsst, du Begnadete, der Herr ist mit dir*» (Lk 1,28). Sie begleitet uns auf dem Pilgerweg zum Herzensgebet und so möchte ich sie grüssen. Wer das innerlich nachvollziehen kann, darf mit mir ein «Ave» beten, das ausser der Schlussbitte nur aus Bibelworten besteht:

- «Gegrüsst seist du, Maria» beten



3. Kurzer Rückblick

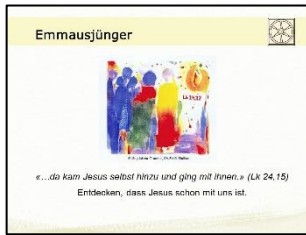
Hier können Sie nun Folien aus der Einheit 1 einfügen, welche Sie allenfalls im Rückblick nochmals zeigen möchten.

Mystiker im ersten Lehrjahr

Wir haben das letzte Mal versucht dem nachzugehen, was oft auch Herzensgebet genannt wird. Dieser Junge hier, begleitet von seinem Hund, scheint ins Gebet versenkt. Ich wies darauf hin, dass der Weg zum Inneren Gebet oft auch als «Mystischer Weg» bezeichnet wird. Viele denken beim Wort «Mystik»: das ist bestimmt nichts für mich. Im Gegensatz dazu wünschte ich mir – zusammen mit Teresa von Avila – dass alle Menschen entdecken können, dass das Innere Gebet ein Geschenk ist, das Gott allen Menschen machen möchte; nicht nur ein paar besonders Begnadeten. Damit wir uns nicht selbst spirituell stressen, sagte ich, dass wir «Mystiker im ersten Lehrjahr» seien. Gott fordert uns heraus und er ruft uns auf neue, unbekannte Wege, aber er überfordert uns nie. Höchstens wir selber oder die Ansprüche anderer überfordern uns.



Emmausjünger



Unser Pilgerweg führt uns über die acht Stationen: Visitation, Resignation, Oration, Meditation, Kontemplation, Kommunion, Evangelisation, Mission. Das letzte Mal begegneten uns bereits die Emmausjünger aus dem Lukasevangelium: *«Und siehe, am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. Und es geschah, während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus selbst hinzu und ging mit ihnen. Doch ihre Augen waren gehalten, so dass sie ihn nicht erkannten» (Lk 24,13-16).* Bei den Emmausjüngern gab es einen Moment, wo ihnen die Gegenwart Jesu bewusst wurde, obwohl er schon vorher da war. Sie sahen ihn einfach nicht. So können wir sagen: Er ist immer da, begleitet uns immer, auch wenn wir ihn nicht immer bewusst wahrnehmen.

Gottes Geschenk inmitten unserer Beschäftigungen

Inneres Gebet meint zuerst ein Gnadengeschenk, das Gott uns macht. Es geht nicht um eine spezielle Methode oder Gebetstechnik, sondern um ein Geschenk, das uns Gott macht, das wir allerdings selber abholen müssen; ein Geschenk, das angenommen werden will.



Auf dieser Karikatur sehen wir einen modernen Menschen, der viel von dem mit sich trägt, was ihn täglich beschäftigt. Unsere Herausforderung besteht darin, uns zu öffnen für das, was Gott uns in all das hinein schenken möchte. Vorerst ist es notwendig, dass ich mich umwende, um mich diesem Geschenk zuzuwenden.



Dieses Geschenk ist aber nicht *etwas*, sondern Gott schenkt sich selber. Aus dieser Erfahrung heraus kann ich Einzelnes loslassen und neue Prioritäten setzen. Inneres Gebet meint zuerst das Geschenk, sich tief innerlich von Gott geliebt zu wissen. Es geht in einem ersten Schritt darum, sich dieser Liebe Gottes zu öffnen.

«Weil die Liebe dich liebt, wirst du Liebe.» Wir wollen uns im Seminar dieser Liebe öffnen.

Beten als ein Verweilen bei einem Freund



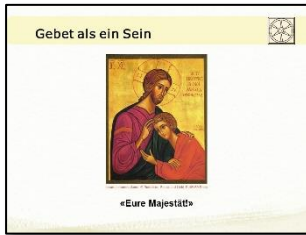
«Beten ist nichts anderes als ein Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft und gerne allein zusammenkommen, um mit ihm zu reden (oder anders übersetzt: einfach um bei ihm zu sein), weil wir sicher sind, dass er uns liebt.»



Verweilen bei einem Freund, mit ihm z.B. einen Kaffee trinken? Konnten Sie sich dafür Zeit nehmen? Eine reformierte Pfarrersfrau meinte einmal, der Gedanke mit Jesus einen Kaffee zu trinken, habe ihr Gebetsleben «revolutioniert», unglaublich positiv verändert; es sei ihr bewusst geworden, wie sehr sie über Jahrzehnte in bestimmten, gutgemeinten Gebetsformen stecken geblieben sei. Manchmal sind wir in unseren Gebetsritualen wie «gefangen» und es braucht ein Loslassen, um wirklich in seine Gegenwart eintreten zu können bzw. uns seiner Gegenwart bewusst zu machen.

Evtl. vortragen: Beispiel der Frau, die zu einem orthodoxen Bischof geht, Pilgerbuch S. 56.

«Eure Majestät»



Trotz dieses intimen, freundschaftlichen Umgangs mit Jesus ist es wichtig, dass wir ihn nicht einfach als einen Kumpel sehen. Heute besteht die Gefahr der Verniedlichung Gottes. Jesus ist kein Softie! Teresa von Avila sprach ihn auch mit «Eure Majestät» an. Gott ist auch der Heilige. Die Begegnung mit ihm erfordert eine Haltung der Ehrfurcht und der Anbetung.

So schreibt Teresa z.B.: «Bedenkt also, wenn ihr vor den Herrn tretet, wer der ist, zu dem ihr sprechen wollt oder zu dem ihr sprecht. Tausend Leben würden nicht ausreichen, dass wir begreifen, welche Ehrbezeugungen dieser Herr verdient, vor dem die Engel zittern. Über alles gebietet er, alles vermag er, sein Wollen ist schon Vollbringen.»

Gebet im Verborgenen

Die erste Anleitung von Jesus zum Gebet sagt, dass wir uns beim Beten in eine Kammer zurückziehen sollen, um im Verborgenen bei Gott zu sein (vgl. Mt 6,6). In einem allegorischen Sinn ist unsere innere Kammer der Ort, wo Gott in uns wohnt und wir sein Tempel sind.

Teresa von Avila lässt Jesus wie folgt sprechen: «Such mich nicht in weiter Ferne, da ich dir doch allzeit nah. Mir genügt dein Sehnsuchtsruf und schon hast du mich gefunden. Such mich nirgends als in dir.» Bei Teresa von Avila («Seelenburg») geht alles um den Weg zur Begegnung mit Gott in unserem innersten Herzen. Dieser Ort ist ein Raum, zu dem niemand sonst Zugang hat. Hier begegnen wir Gott auf eine ganz besondere Art und Weise. Hier wird unser Wesen – das durch vieles im Leben vielleicht verletzt worden ist – wieder zu dem, was es eigentlich ist. Ausgehend von unserem Innersten wird unser verletztes Leben wieder heil. Deswegen ist es so wichtig, dass wir uns auf die Suche machen nach dieser inneren Kammer, zu der Gott allein Zugang hat.

Drei «Pflichtlektüren»

Unsere drei «Pflichtlektüren» des Pilgerweges sind:

- *Schöpfung*:

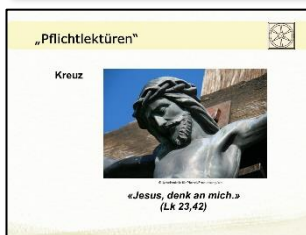
Es ist das grosse Buch, das wir meditieren sollen. Die Schöpfung trägt den Schriftzug der Liebe Gottes. Hier erahnen wir etwas von Gott (natürliche Gotteserkenntnis). «*Alles ist durch ihn und auf ihn hin erschaffen*» (Kol 1,16).

- *Kreuz*:

Wir meditieren das Leben Jesu bis zu seiner Hingabe am Kreuz. Als ein junger Mann aus Burgdorf zu Bruder Klaus kam und ihn fragte, wie er auf dem Weg der Kontemplation das Leiden Christi betrachten solle, sagte er, Gott könne es ihm schenken, dass ihm diese Betrachtung so vorkomme, als würde er zu einem Tanze gehen. Das Leiden Jesu – aus unendlicher Liebe auf sich genommen – zu betrachten, kann zur Quelle einer tiefen inneren Freude werden. Das Kreuz wird zu einer Kraft- und Freudenquelle.

- *Heilige Schrift*:

«*Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt*» (Mt 4,4; Dtn 8,3). Die kleine Therese sagte, sie habe nur noch mit der Heiligen Schrift gelebt. Das war ihr Lebens- und Gebetsbuch. «*Die Worte, die ich zu euch gesprochen habe, sind Geist und sind Leben*» (Joh 6,63).





Wir wenden uns nun dem Thema der heutigen Einheit zu:

Resignation: Die Liebe baut auf Bruchstücken auf – *Selbsterkenntnis als Fundament*

4. Emmausjünger

Über die Emmausjünger lesen wir: *«Da blieben sie traurig stehen»* (Lk 24,17). Zuerst redeten die Jünger miteinander, dann erfahren sie, dass Jesus gegenwärtig ist und Jesus fragt sie: *«Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet?»* (Lk 24,17). Jesus wendet eine spezielle Gebetspädagogik an. Warum fragt er etwas, das er ohnehin schon weiss? Offensichtlich ist es wichtig, dass die Jünger ihre Traurigkeit und Resignation vor ihm aussprechen. In vielen Passagen werden die Jünger nach Jesu Tod als Resignierte beschrieben. Jesus ermutigt die Jünger diese Gefühle ganz bewusst ans Licht zu bringen und mit ihm darüber zu sprechen.



Zerbrochenes in unserem Leben

Auch in unserem Leben kann es Zerbrochenes geben. Wir können uns fragen: Wo habe ich resigniert, in Bezug auf mich selber, auf meine Familie, auf mir nahestehende Mitmenschen, auf meine Lebensumstände, auf die Kirche? Welches sind evtl. meine Frustrationen, Verletzungen, Ängste, Sorgen, Einsamkeit, Ratlosigkeit, Unversöhnlichkeiten, abgebrochene Beziehungen, Krankheit, ...?

Vielleicht verlief unser Leben in mancher Hinsicht nicht so, wie wir es uns gewünscht hätten. Hier dürfen wir lernen, unser Leben Gott so zu übergeben, wie es ist. Blaise Pascal sagte:

«Es ist nicht auszudenken, was Gott aus den Bruchstücken deines Lebens machen kann, wenn du sie ihm ganz überlässt.»

Das ist wie eine Zusammenfassung von dem, was es heisst, das Evangelium ernst zu nehmen und sich Jesus anzuvertrauen.

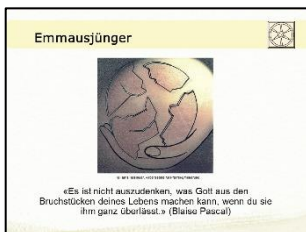
Jemand sagte: *«Was macht schon der Schiffbruch meines Lebens aus, wenn das Meer, in welches ich stürze, Gottes unendliche Liebe ist.»*

Jesus sagte zu Sr. Faustyna folgende Worte: *«Je grösser ein Sünder, desto grösser ist sein Anrecht auf Gottes Liebe und Barmherzigkeit.»* Oft denken wir aber genau das Gegenteil: Je mehr ich versagt habe, desto weniger habe ich seine Liebe verdient. Doch wann hat ein Kind die Liebe der Eltern am meisten nötig? Dann, wenn es sie am Wenigsten verdient hat! Gott schenkt uns eine bedingungslose Annahme. Wer sich dieser für den christlichen Glauben grundlegenden Wahrheit öffnen kann, merkt, wie sein Alltag entspannter und friedvoller wird.

5. Selbsterkenntnis und Demut

Alles darf sein!

Alles, was in unserem Leben ist, darf vorerst einfach mal sein. Im besten Fall kennen wir unsere Begabungen, unsere Originalität, Würde und Schönheit, aber mit gewissen Tatsachen, Ereignissen, Umständen unseres Lebens sind wir vielleicht nicht zufrieden; in manchen Bereichen haben wir möglicherweise gar resigniert. Es kann helfen, diese Dinge aufzuschreiben und sie Gott hinzuhalten. Jesus kehrt nichts von alledem unter den Teppich, sondern er





möchte uns frei machen, von allem was uns belastet und uns einen Neuanfang schenken. Oft sind wir gefährdet, eine *Maske* zu tragen: wir geben uns anders, als wir sind. Vor Gott sollte das nicht sein. Wir müssen ihm nichts vorspielen oder verstecken (*unter den Teppich wischen*). In einem Betagtenheim steht an einer Wand geschrieben: «Liebe die Menschen so wie sie sind; andere gibt es nicht!»

Was auch immer in unserem Leben war: wir dürfen es ihm übergeben. Selbsterkenntnis in der Liebe Gottes ist fürs Innere Gebet grundlegend.



Diese Selbsterkenntnis ist aber oft verstellt. Im Spiegel erkennt man sein äusseres Gesicht; im Spiegel seiner Gedanken und Gefühle erkennt der Mensch wie er innerlich ist. Der Mangel an Selbsterkenntnis lässt viele im Gebet nicht vorwärtskommen, denn sie machen sich selbst, ändern und gar Gott etwas vor. Sie geben sich anders, als sie in Wirklichkeit sind. Der wahre Spiegel, in dem wir uns betrachten sollen, ist aber nicht der Badezimmerspiegel und auch nicht ein von aussen kommender Beichtspiegel, sondern das Antlitz Jesu. In seinem Blick erkennen wir uns selber, sein Blick schenkt uns Ansehen, Würde, Vergebung, Lebensfreude.

In ihm sehen wir uns so, wie Gott uns gedacht hat. Das Gebet ist also ein Abenteuer der Selbsterforschung und Selbstentdeckung im Licht des Heiligen Geistes. Das ist etwas total anderes, als das «Nachgrübeln» über sein eigenes Leben.



Selbstbild und Wunschbild

Ich darf mich ehrlich fragen: Was denke ich im Tiefsten über mich selber? Entspricht mein Selbstbild einem eigenen Wunschbild oder dem Wunschbild anderer? Definiere ich mich über meine Arbeit, meine Leistung, meine Schönheit, meine Gesundheit, meinen Erfolg oder das Gegenteil von all dem? Oder erfahre ich etwas von der bedingungslosen Liebe Gottes, bei dem ich ohne Vorleistung geliebt bin? Bei ihm darf alles sein, wie es ist, damit es nicht so bleiben muss, wie es ist!

Die Selbsterkenntnis ist gemäss Teresa von Avila das tägliche Brot: «Die Betrachtung unserer Sünden und die Selbsterkenntnis sind das Brot, das wir auf dem Weg des Gebetes zu aller noch so köstlichen Nahrung hinzu geniessen müssen. Jedoch muss alles massvoll geschehen. Der Gang nach innen ist nichts Gewaltames; die Kräfte der Seele müssen sanft geleitet werden. Sehr wichtig für die Seele ist es, dass man sie nicht in einen Winkel pfercht oder einengt. Auch dränge man sie nicht dazu, lange Zeit in einem einzigen Gemach zu bleiben, nicht einmal in dem der Selbsterkenntnis.»

Demut



Die Voraussetzungen fürs Innere Gebet bestehen also in bestimmten Verfügbarkeiten des Herzens wie z.B. der Demut. Teresa von Avila bestätigte: «Das ganze Gebäude des Inneren Gebetes ist gegründet auf der Demut.» Dieses Wort will uns ermutigen, zu sein, wer wir sind. Die wahre Demut ist die Fähigkeit, friedvoll seine äusserste Armut mit allen Begrenzungen zu akzeptieren, denn man setzt sein ganzes Vertrauen in Gott.

Das Wort «Demut» kommt vom lateinischen «humilitas», worin das Wort «Humus» mitschwingt. Es geht um den Boden, um das Geerdet-Sein. Auf dem Boden auf dem wir stehen beginnt es, nicht anderswo. Eine vertrauensvolle Demut heisst: Ich darf so sein, wie ich bin und so vor Gott erscheinen. (Das heisst aber nicht, dass wir dadurch alles, was ist, rechtfertigen würden.) Der Humus dient wesentlich der Fruchtbarkeit.

Selbsterkenntnis im Lichte der Liebe Gottes führt zu einer geerdeten Spiritualität. Schon Jesus stiess seine Glaubensgenossen vor den Kopf, als er mit Sündern Gemeinschaft hatte. Aber Jesus bekräftigte, dass er genau für diejenigen, die ihre Grenzen und Sündhaftigkeit kennen, gekommen sei: *«Ich bin nicht gekommen, um Gerechte zu rufen, sondern Sünder» (Mk 2,17)*. Wenn wir uns ihm anvertrauen, so wie wir wirklich sind, dann beginnt der Prozess, wo er uns wandeln kann. Deshalb braucht es für den Gebetsweg eine echte Selbsterkenntnis in Bezug auf unsere Fähigkeiten und Grenzen.

Manchmal täuschen wir uns selber. Wir leben in Illusionen. Die Illusion ist eine Gefahr auf dem Gebetsweg. Wie schnell sagt es sich: *«Ich liebe meinen Nächsten»*, obwohl meine Liebe in Wahrheit viele Mitmenschen ablehnt, verurteilt und ausgrenzt. Auf dem Gebetsweg führt uns Gott immer tiefer in unsere Wirklichkeit, um uns so herzustellen, dass wir uns freuen, wenn wir in den Spiegel schauen und uns selbst in seinem Licht entdecken.

6. Sünde

«Herr, ich bin nicht würdig...»



Wir dürfen zu Beginn des Gebets unsere Armut, Schuld und Schwäche einfach Gott hinlegen, so wie wir das vor dem Empfang der Heiligen Kommunion machen: *«Herr, ich bin nicht würdig, dass du eingehst unter mein Dach. Aber sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund.»*

Viele Zeitgenossen, die dieses biblische Gebet nicht mitbeten können, haben möglicherweise ein gutes psychologisches Selbstwertgefühl. Doch was ihnen fehlt, ist eine vertiefte Selbsterkenntnis im Lichte Gottes. Papst Pius XII. sagte 1946: *«Die grösste Sünde heute ist, dass die Menschen das Gespür für die Sünde verloren haben.»* Wenn wir wahrhaft in die Gegenwart Gottes treten, erahnen wir – als eine innere Erfahrung – den Unterschied zwischen Gott und seinem Geschöpf, wir erahnen darüber hinaus, dass wir noch in gewissen Bereichen zurückgeblieben sind und seine Liebe noch nicht überall angenommen haben. Dieses Gebet ist nicht Ausdruck eines Minderwertigkeitsgefühls, sondern des Vertrauens in Gottes Güte und Barmherzigkeit, die stärker sind als meine Schwächen.

Es geht um eine Selbsterkenntnis im Licht der barmherzigen Liebe Gottes und nicht im Licht einer falschen Selbst- oder Fremdeinschätzung. Eines ist gewiss: meine Armut und Unvollkommenheit stösst Gott nie ab, im Gegenteil, sie zieht ihn an.

Das deutsche Wort Sünde hängt etymologisch mit dem Wort «Sund» zusammen. Sund (altnorddeutsch) bedeutet Meeresstrasse und wurde dann für die Trennung (eine unüberwindliche Meeresstrasse) zwischen Gott und Mensch verwendet. Sünde meint abgesondert sein, getrennt von der Liebe und Gegenwart Gottes leben. Sünde ist das, was uns von der Liebe Gottes und damit auch von uns selbst und den Nächsten trennt, absondert. Das kann dazu führen, dass ich mich nur noch um mich selbst drehe.

Es ist heilsam Gott zu bekennen, dass ich unter meinem Wert gelebt habe, den ich von ihm bekommen habe. Jesus möchte uns heilen von dem, was uns der Quelle der Liebe Gottes beraubt, was die Verwirklichung des Planes Gottes behindert: Beziehungsstörungen in verschiedenen Bereichen, alles was isoliert von der Gemeinschaft, der Schöpfung und dem Schöpfer.

Äusseres und inneres Gesetz

Wir können die 10 Gebote als «äusseres Gesetz» bezeichnen: sie sind Wegweiser, Schutz und Licht für ein gelungenes Leben (siehe Grafik). Der Heilige