

Die Gebetsübungen der Anfänger

Tanquerey

(Auszüge aus: *Grundriss der aszetischen und mystischen Theologie*)

Da das Gebet eines der wichtigsten Heilmittel ist, muss der Seelenführer die Anfänger nach und nach zur Übung jener Andachtswerke bringen, die gleichsam das Gewebe eines echt christlichen Lebens bilden. Er berücksichtige dabei deren Alter, Beruf, Standespflichten, Naturanlagen, den Gnadenzug und die bereits gemachten Fortschritte.

Das **anzustrebende Ziel** ist zu erreichen dass die Seelen allmählich zur **Gewohnheit oder gewohnheitsmäßigen Übung des Gebetes** gelangen, damit Ihr Leben gewissermaßen ein Gebetsleben werde. Dabei ist einleuchtend, dass **es längerer Zeit und andauernder Anstrengungen bedarf, um diesem Ideal näher zu kommen**. Das aber liegt außerhalb des Bereichs der Anfänger, der Seelenführer jedoch muss es kennen um seine Beichtkinder besser leiten zu können.

Die hauptsächlichsten Übungen, die unser Leben in gewohnheitsmäßiges Gebet umzuwandeln vermögen, sind außer **Morgen- und Abendgebet**, die von keinem guten Christen unterlassen werden:

Die **Morgenbetrachtung** und die **hl. Messe** mit der **hl. Kommunion**. Da erkennen wir das anzustrebende Ideal und erlangen Hilfe, es zu verwirklichen. Nun gibt es aber Gläubige, die Ihrer Standespflichten wegen nicht jeden Tag der hl. Messe beiwohnen können. Als Ersatz dafür mögen sie **geistiger Weise kommunizieren** sei es am Ende ihrer Betrachtung oder während irgendwelcher Beschäftigung. Jeden falls belehre man sie, großen Nutzen aus Messe und Kommunion zu ziehen, wenn sie daran teilnehmen können. Man passe ihrer Fähigkeit an, was wir sagten,¹ und vermittele ihnen das Verständnis des liturgischen Gottesdienstes an Sonn- und Feiertagen. **Die richtig aufgefasste Liturgie ist eine der besten Schulen der Vollkommenheit.**

Für die übrige Tageszeit rate man an, außer der häufig erneuerten **Aufopferung der hauptsächlichsten Handlungen**, einige **Stossgebete** und **einige gute Lesungen** mit Bezug auf ihren Seelenzustand. So z. B. über die *Grundwahrheiten, Ziel und Ende des Menschen*, über die *Sünde*, die *Abtötung*, *Beichte* und *Gewissenserforschung*. Auch füge man einige **Lebensbeschreibungen von Heiligen** hinzu, die sich durch Übung des Bußgeistes auszeichneten. Dadurch wird der Wille angespornt und die Betrachtung sehr erleichtert. - Durch das Beten einiger Gesetze des **Rosenkranzes**, unter dem Betrachten seiner Geheimnisse, wird die Andacht zur Gottesmutter gefördert, sowie die Gewohnheit gewonnen, sich mit dem Heiland zu vereinigen. Der Geist der Andacht wird neu belebt werden durch **Besuche des Allerheiligsten**. Bei diesen Besuchen, deren Dauer sich nach den Beschäftigungen richtet, kann man sich mit Nutzen der *Nachfolge Christi*, besonders des vierten Buches und der "*Besuche vor dem Allerheiligsten*" vom hl. Alphons v. Liguori bedienen.

¹ Siehe: Dateien: *Tanquerey - Das Hl. Messopfer als Mittel der Heiligung* ; *Tanquerey - Die Hl. Kommunion als Mittel der Heiligung*.

Am Abend wird eine gute **Gewissenserforschung** samt **Partikularexamen** den Anfängern eine Hilfe sein, ihre Fehlritte festzustellen, die entsprechenden Gegenmittel ins Auge zu fassen, den Willen neuerdings im guten Vorsatz zu befestigen und sie so verhindern, in Schläftheit oder Lauheit zu fallen. Hier auch erinnere man sich an das, was wir über die Gewissenserforschung sagten. Ebenso über die Beichte. **Man denke daran, dass sich die Anfänger hauptsächlich über die freiwillig begangenen lässlichen Sünden erforschen sollen, denn diese Wachsamkeit ist das beste Mittel, um schwere, im Augenblick der Überraschung mögliche Verfehlungen zu vermeiden oder sofort zu sühnen.**

Ratschläge für den Seelenführer:

Der Seelenführer achte darauf, dass seine Pönitenten sich *nicht mit zu vielen Andachtsübungen überladen*. Das nämlich würde der Erfüllung ihrer Standespflichten schaden oder das wahre innere Leben beeinträchtigen. **Es ist sicher besser, weniger Gebete zu verrichten, aber mit mehr Aufmerksamkeit und Frömmigkeit.** Der Heiland selbst sagt uns das: "*Betet ihr, so macht nicht viele Worte wie die Heiden, denn diese meinen, sie würden erhört, wenn sie viele Worte machen. Werdet also nicht ihnen gleich, denn euer Vater weiß schon vorher, wessen ihr bedürft, noch ehe ihr ihn bittet*" (Mt 6,7-8). Und dann lehrt er sie das kurze, aber inhaltsreiche Vaterunser, das alles enthält, was wir verlangen können. Es fehlt nicht an Anfängern, die sich leicht einbilden, die Frömmigkeit bestehe in der Menge mündlicher Gebete. Man wird diesen einen großen Dienst erweisen, erinnert man sie an das Wort des Heilandes und belehrt man sie, **ein aufmerksames Gebet von zehn Minuten sei mehr wert als ein Gebet von zwanzig Minuten, das von mehr oder weniger freiwilligen Zerstreungen angefüllt ist.** Um leichter ihre Aufmerksamkeit zu fesseln, mögen sie sich erinnern, **wie sehr die Wirksamkeit ihres Gebetes gestärkt werde, wenn sie sich beim Beginn desselben in Gottes Gegenwart versetzen und sich mit dem Heiland vereinigen.** Dazu genügen wenige Sekunden.

Um den Schlendrian zu vermeiden, ist es gut, für oft wiederholte Gebete eine einfache, leichte Methode zu lehren und so die Aufmerksamkeit besser zu fesseln. So ist es z. B. beim Rosenkranzgebet. Es wird uns viel besser gelingen, machen wir daraus eine kleine Betrachtung, d.h. durch Nachdenken über die Geheimnisse, befließen wir uns dabei der doppelten Meinung, die allerseligste Jungfrau zu ehren und die dem Geheimnisse entsprechende, besondere Tugend zu erlangen. Dann wird es aber nicht überflüssig sein, aufmerksam zu machen, dass es im allgemeinen nicht möglich sei, gleichzeitig auf den Wortsinn des Ave Maria und auf den Inhalt des Geheimnisses zu achten und dass es genüge, das eine oder das andere zu tun.