

Wesentliche Bedingungen für das Gebet

Tanqueray

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

Die Notwendigkeit der aktuellen Gnade für alle zum Heile erforderlichen Handlungen wurde schon früher erklärt. Daraus lässt sich folgern, diese Gnade sei zum Gebet notwendig. Der hl. Paulus sagt es klar und deutlich: "*Ebenso steht aber auch der Geist unserer Schwachheit bei; denn um was wir beten sollen, wie es sich gebührt, wissen wir nicht, aber der Geist selbst tritt für uns ein mit unaussprechlichen Seufzern.*" (Röm 8,26). Wir fügen hinzu, diese Gnade wird allen, auch den Sündern, angeboten. Alle können also beten.

Der Stand der Gnade ist zwar zum Gebete nicht notwendig, erhöht aber in besonderer Weise den Wert unserer Gebete. Durch den Gnadenstand nämlich sind wir Freunde Gottes und lebendige Glieder Christi.

Untersuchen wir nun etwas näher die Bedingungen, die das Gebet erfordert,

1. bezüglich des zu Erbetenden,
2. bezüglich des Betenden.

1. Bedingungen bezüglich des zu Erbetenden

Seitens des Gegenstandes ist die **wichtigste Bedingung, nur Güter zu erbitten, die zum ewigen Leben führen**, vor allem **übernatürliche Gnaden** und, *erst an zweiter Stelle, zeitliche Güter*, je nachdem sie uns **zum Seelenheil nützlich** sind. So lautet die vom Heiland selbst gegebene Vorschrift: "Suchet zuerst das Reich Gottes und seine Gerechtigkeit und alles andere wird euch obendrein zugegeben werden." (Mt 6,33) **Die Glückseligkeit wie die Vollkommenheit des Menschen besteht im Besitze Gottes und daher der zu diesem Ende notwendigen Gnaden. Wir dürfen deshalb nur um Dinge bitten, die mit diesem Ende in Verbindung stehen.**

Die **zeitlichen Güter**, an und für sich, stehen viel zu tief unter uns, um die Sehnsucht unseres Herzens zu stillen und um uns zu beglücken, als dass sie der Hauptgegenstand unserer Gebete sein könnten. Da wir aber *dieser Güter in gewissem Masse zum Leben und zum Heile bedürfen*, ist es uns gestattet, um das tägliche Brot zu bitten, um das des Leibes, wie um das der Seele, dieses in Überordnung über jenes. Manches uns wünschenswert erscheinende Gut, wie z.B. Reichtum, könnte eben zuweilen dem Seelenheile schaden. **Wir dürfen aus diesem Grunde nur in Unterordnung unter die ewigen Güter darum bitten.**

Selbst, wenn es sich um diese oder jene besondere Gnade handelt, darf sie **nicht anders als in Gleichförmigkeit mit dem göttlichen Willen erbeten werden**. Gott erkennt in seiner unendlichen Weisheit besser als wir, was jeder Seele frommt, je nach dem Stande und Grade ihrer Vollkommenheit. Der hl. Franz v. Sales bemerkt sehr richtig, **wir sollen unser Heil so, wie Gott es will, wünschen und daher in bedingungsloser Entschlossenheit jene Gnaden ersehnen und annehmen, die er uns zuteilt**. Denn unser Wille muss dem seinigen

entsprechen. Handelt es sich aber um besondere Gnaden, wie um diese oder jene Gebetsweise, Tröstungen oder Trockenheiten usw., so darf man die Bitten nicht absolut oder bedingungslos stellen, sondern **muss sie stets dem Wohlgefallen Gottes unterordnen**.

Der Grund, weshalb wir *nicht erhört* werden, liegt darin, dass wir uns des Gebetes bedienen, um wunderliche, überflüssige Gnaden zu erlangen, **Gnaden, die unserem Geschmack und unseren falschen Begriffen entsprechen**. Wir beten und erbitten uns Gnaden der Busse, der Heiligung, aber für die Zukunft, nicht für die *Gegenwart*. Gnaden, die alle Schwierigkeiten lösen, aber nicht solche des *Beistandes in Mühen* und *bei Hindernissen*. Wundergnaden, die uns mitreißen wie einen hl. Paulus, nicht aber solche, die uns *allmählich* in die richtige Verfassung versetzen und *unsere Mitwirkung* erfordern. Gnaden, die alle Pläne der Vorsehung ändern und die ganze Heilsordnung umstürzen.

Gott verteilt Gnaden des Trostes oder der Dürre, der Ruhe oder des Kampfes, je nach den Absichten seiner unendlichen Weisheit und den Bedürfnissen unserer Seele. *Für die Wahl der Gnaden, die uns am nützlichsten sind, können wir ihm alles anheim stellen*. **Wir dürfen wohl einen Wunsch äußern, aber nur in demütiger Unterwerfung unter den Willen des himmlischen Vaters**. Bitten wir in richtiger Weise, wird er uns stets erhören, zuweilen gewährt er mehr und Besseres, als was wir erbitten. Statt uns zu beklagen, preisen wir ihn lieber dafür.

2. Bedingungen bezüglich des Betenden

Die wesentlichsten Bedingungen zur Erlangung der Wirksamkeit unseres Gebetes sind Demut, Vertrauen, Achtsamkeit oder wenigstens ernstliches Bemühen, achtsam zu sein.

Demut:

Demut geht aus dem Wesen des Gebetes hervor. **Die Gnade ist ihrer Natur nach unverdient. Wir haben durchaus kein Anrecht darauf**. Wir sind, wie der hl. Augustinus sagt, Bettler in Bezug auf Gott und müssen von seiner Barmherzigkeit erlehen, was wir von Rechts wegen nicht erlangen können. So betete Abraham, der sich in Gegenwart der göttlichen Majestät als Staub und Asche ansah. "*Abraham antwortete und sprach: Ich habe es nun einmal unternommen, mit meinem Herrn zu reden, obwohl ich Staub und Asche bin.*" (Gen 18,27) So betete Daniel, als er um Befreiung des jüdischen Volkes bat, nicht auf Grund seiner Verdienste und Tugenden, sondern wegen der Fülle der göttlichen Barmherzigkeit. "*Mein Gott, neig mir dein Ohr zu und höre mich; öffne deine Augen und sieh auf die Trümmer, auf unsere Stadt, über der dein Name ausgerufen ist. Nicht im Vertrauen auf unsere guten Taten legen wir dir unsere Bitten vor, sondern im Vertrauen auf dein großes Erbarmen.*" (Dan 9,18). So betete der Zöllner, der erhört wurde. "*Der Zöllner aber blieb ganz hinten stehen und wagte nicht einmal, seine Augen zum Himmel zu erheben, sondern schlug sich an die Brust und betete: Gott, sei mir Sünder gnädig!*" (Lk 18,13). Während das Gebet des stolzen Pharisäers verworfen wurde. Jesus selbst gibt den Grund dafür an. "*Wer sich erhöht wird erniedrigt werden. und wer sich erniedrigt, wird erhöht werden.*" (Lk 18,14b). Seine Jünger verstanden das wohl. Der hl. Jakobus sagt mit Nachdruck: "*Gott tritt den Stolzen entgegen, den Demütigen aber schenkt er seine Gnade.*" (Jak 4,6) Der Stolze schreibt sich selbst die Wirksamkeit seines Gebetes zu, während der Demütige sie Gott zuschreibt. Erwartet man nun, dass Gott uns auf Kosten seiner eignen Ehre erhöere, um unserer Eitelkeit Vorschub zu leisten? Der Demütige gibt aufrichtig zu, alles komme von Gott. Erhört Gott ihn, so fördert er seine Ehre und gleichzeitig das Heil des Bittenden.

Vertrauen:

Echte Demut erzeugt darum **Vertrauen**, jenes Vertrauen, **das nicht auf eigenes Verdienst, sondern auf die unendliche Güte Gottes und die Verdienste Jesu Christi sich gründet.**

Der Glaube lehrt uns, Gott sei barmherzig und neige sich dieser Eigenschaft wegen mit um so größerer Liebe zu uns herab, je besser wir **unser Elend erkennen**. Das Elend nämlich schreit nach Barmherzigkeit. Gott mit Vertrauen anrufen heißt eigentlich ihn ehren, ihn als Quelle aller Güter zu verkünden, die er sehnlichst uns zu gewähren wünscht. In der Hl. Schrift erklärt er darum immer wieder und wieder, er wolle jene erhören, die auf ihn hoffen. Christus fordert uns auf, mit Vertrauen zu beten. Um uns diese Gesinnung tief einzuprägen, bedient er sich nicht nur der dringendsten Mahnungen, sondern auch der rührendsten Gleichnisse. Er versichert, dass der, welcher bittet, erhalten wird. Dann fügt er hinzu: "*Oder ist wohl jemand unter euch, der seinem Sohne, wenn er um Brot bäte, einen Stein reichen wird? ... Wenn ihr nun, obgleich ihr böse seid, euern Kindern gute Gaben zu geben wisset, wie viel mehr wird euer Vater, der im Himmel ist, denen Gutes geben, die ihn bitten?*" (Mt 7,7-11) Beim letzten Abendmahle kommt er darauf zurück: "*Wahrlich, wahrlich, sage ich euch, ... um was immer ihr den Vater bitten werdet in meinem Namen, das werde ich tun, damit der Vater in dem Sohne verherrlicht werde. Wenn Ihr mich um etwas bitten werdet in meinem Namen, so werde ich es tun.*" (Joh 14,13-14) Es hieße also Gott und seinem Versprechen misstrauen, Jesu unendliche Verdienste und seine allmächtige Mittlerschaft unterschätzen, wenn das unbedingte Vertrauen beim Gebete fehlte.

Freilich scheint Gott unseren Gebeten gegenüber zuweilen taub zu sein, weil er will, dass unser **Vertrauen beharrlich** sei, damit wir die **Tiefe unseres Elends** und den **Wert der Gnade** um so mehr ermessen. Aber an dem **Beispiel der Kananiterin** (Mt 15,24-28) zeigt er uns, wie gerne er sich Gewalt antun lasse, scheint er uns zurückzustoßen. Ein kananäische Frau kommt zu Jesus und fleht ihn an, ihre vom Teufel gequälte Tochter zu heilen. Jesus antwortet Ihr nicht. Sie wendet sich darauf an die Jünger, belästigt sie mit ihrem Rufen, so dass sie den Herrn bitten, einzuschreiten. Er antwortet, seine Sendung erstrecke sich nur auf die Kinder Israels. Ohne sich zu entmutigen, wirft sich das arme Weib dem Heilande zu Füßen und spricht: "Herr, hilf mir!" Jesus erwidert mit scheinbarer Härte, es sei nicht recht, das Brot der Kinder zu nehmen und es den Hündchen vorzuwerfen. "Ja, das ist wahr, Herr", sagt sie, "aber auch die Hündlein essen von den Brosamen, die von dem Tische ihrer Herren fallen." Durch solch beharrliches und demütiges Vertrauen besiegt, gewährt Jesus endlich die erflachte Gunst und heilt ihre Tochter in derselben Stunde. **Konnte er uns besser zu verstehen geben, wir würden sicher erhört werden, wenn wir trotz unserer Misserfolge in demütigem Vertrauen ausharren?**

Achtsamkeit:

Zu diesem beharrlichen Vertrauen jedoch muss die **Achtsamkeit** kommen oder wenigstens **redliches Bemühen, an das zu denken, was wir Gott sagen**. Unfreiwillige Zerstreungen, die wir zurückzuweisen und zu vermindern suchen, sind kein Hindernis für das Gebet, denn durch die Anstrengungen, die wir machen, bleibt unsere Seele auf Gott gerichtet. **Freiwillige Zerstreungen** hingegen, die wir *bewusst annehmen oder nur schwach zurückweisen, oder deren Veranlassung wir nicht beheben wollen*, sind *bei den vorgeschriebenen Gebeten lässliche Sünden, bei anderen Nachlässigkeit, Mangel an Ehrfurcht* gegen Gott, der dadurch nicht zum Erhören geneigt gemacht wird. Das Gebet ist eine Audienz, die unser Schöpfer uns gewährt, ein Gespräch mit unserm Vater im Himmel. Wir flehen zu ihm, er möge auf unsere Worte hören und auf unsere Bitten achten. Und in demselben Augenblick, da wir ihn bitten, uns anzuhören und mit uns zu sprechen, sollten wir uns nicht redlich Mühe geben, den Sinn unserer eignen Worte zu verstehen und auf die göttlichen Einsprechungen aufzumerken! Wäre das nicht eine Inkonsequenz und gleichzeitig eine mangelhafte Gottesverehrung? Verdienten wir da nicht den Vorwurf des Heilandes, den er den Pharisäern machte : "*Dieses Volk ehrt mich zwar mit den Lippen, ihr Herz aber ist fern von mir.*" (Mt 15,8).

Man muss sich also redlich Mühe geben, um **schnell und energisch die sich einstellenden Zerstreuungen zurückzuweisen**, sich wegen derselben **verdemütigen** und sie **benutzen, um aufs neue sich mit Jesus zu vereinigen** und mit ihm zu beten. Die Menge der Zerstreuungen muss vermindert werden und zwar durch energischen Kampf gegen deren Ursachen, als da sind gewohnheitsmäßige Zerstreuung des Geistes, Nachgeben bei Träumereien, Geist und Herz fesselnde Besorgnisse und Anhänglichkeiten. Durch **Übung der guten Meinung** und durch **Stossgebete** muss man sich nach und nach daran gewöhnen, das **Andenken an die Gegenwart Gottes oft zu erneuern**. Bedienen wir uns recht oft dieser Mittel, so haben wir keinen Grund, uns wegen der **unfreiwilligen Zerstreuungen** zu beunruhigen, die durch den Kopf gehen oder die Phantasie gefangen halten. Das sind **Prüfungen, nicht Fehlritte**. Machen wir sie uns zunutze, so vermehren sie unsere Verdienste und den Wert unserer Gebete.

Wir können auf dreifache Weise unseren Gebeten Aufmerksamkeit zuwenden.

1. Bemühen wir uns, die **Worte gut auszusprechen**, so ist die Aufmerksamkeit **verbal**. Sie setzt bereits eine gewisse Anstrengung voraus, um auch immer an das zu denken, was man sagt.
2. Gibt man sich hauptsächlich Mühe, den **Sinn der Worte zu verstehen**, so ist das Textaufmerken oder **intellektuelle Aufmerksamkeit**.
3. Beachtet man wenig den Text und erhebt sich die Seele zu Gott, um ihn anzubeten, ihn zu preisen, sich **mit ihm zu vereinigen** oder um **in den Geist** des betreffenden Geheimnisses sich zu **vertiefen** oder um Gott zu bitten um alles, was die Kirche, was Jesus erbittet, so ist die **Aufmerksamkeit geistig oder mystisch**. Diese eignet sich nicht für Anfänger, sie ist mehr für fortgeschrittene Seelen.

Denen, die anfangen, Geschmack am Gebete zu finden, muss man also die eine oder andere der ersten zwei Arten von Aufmerksamkeit anempfehlen. Dem einzelnen je nach seinem Charakter, seinem Gnadenzug und den Verhältnissen, in denen er sich befindet.