

# Allgemeine Merkmale der Betrachtung bei Anfängern

## Tanquerey

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

Oben erwähnten wir bereits, die **Betrachtung der Anfänger** sei **vorwiegend diskursiv**. Die Verstandestätigkeit herrscht vor, obgleich den Willensaffekten Raum gelassen wird. Nun haben wir noch darzulegen: 1. über welche Gegenstände Anfänger meistens betrachten sollen, 2. welche Schwierigkeiten ihnen sich in den Weg stellen.

### 1. Über welche Gegenstände sollen Anfänger betrachten?

**Allgemein gesagt, sollen sie über alles betrachten, was ihnen wachsenden Abscheu vor der Sünde einflößen kann.** Über die *Ursachen ihrer Fehler*, die *Abtötung als deren Heilmittel*, über ihre wichtigsten *Standespflichten*, den guten *Gebrauch* oder den *Missbrauch der Gnade*, über *Jesus als Vorbild der Büsser*.

**Um beständig zunehmenden Abscheu vor der Sünde zu erlangen**, mögen sie betrachten:

- a. *Ziel* und *Ende* des Menschen und des Christen, folglich *Erschaffung* und *Erhebung* des Menschen zum Stande der Übernatur. Sündenfall und Erlösung. Die *Rechte Gottes*, des Schöpfers, Heiligers und Erlösers. Gewisse *Eigenschaften Gottes*, die von der Sünde entfernen, wie z. B. seine *Unermesslichkeit*, wodurch er jedem Geschöpfe, besonders der Seele im Stande der Gnade, nahe ist. Seine *Heiligkeit*, weshalb er die Sünde verabscheuen muss. Seine *Gerechtigkeit*, welche die Sünde bestraft. Seine *Barmherzigkeit*, wodurch er zum Verzeihen neigt. Alle diese Wahrheiten veranlassen uns nämlich zur Flucht vor der Sünde, dem einzigen Hindernis unseres Seelenheils, dem Feinde Gottes, dem Zerstörer des übernatürlichen Lebens, das Gott uns als höchsten Beweis seiner Liebe zu uns verlieh und das der Erlöser um den Preis seines Blutes wiederherstellte.
- b. *Die Sünde als solche*. Ihren Ursprung, ihre Bestrafung, Bosheit und ihre furchtbaren Wirkungen. *Ursachen*, die uns zur Sünde führen. Begierlichkeit, Welt und Teufel.
- c. *Mittel, die Sünde zu sühnen und zu verhindern*, Busse, Abtötung unserer verschiedenen Fähigkeiten, unserer Neigungen zum Bösen. Besonders Betrachtung der sieben Hauptsünden mit der praktischen Folgerung, man könne nicht in Sicherheit sein, solange man nicht alle diese bösen Neigungen ausgerottet oder wenigstens bezwungen habe.

Man soll auch **der Reihe nach alle positiven Pflichten eines Christen** zum Gegenstande der Betrachtung machen.

Die **allgemeinen Pflichten** gegen Gott, gegen den Nächsten, des berechtigten Misstrauens gegen sich selbst wegen unserer Hilflosigkeit und unseres Elends. Anfängern wird zunächst das Äußere dieser Tugenden ins Auge fallen. Das wird eine Vorbereitung auf die gründlicheren Tugenden sein, die sie auf dem Erleuchtungswege üben werden.

**Besondere Pflichten** bezüglich des Alters, der Stellung, des Geschlechtes und der Lebensverhältnisse. Die Ausübung dieser Pflichten ist in der Tat die beste Bußübung.

Da der **Gnade** eine so hervorragende Bedeutung im christlichen Leben zukommt, ist es wohl notwendig, Anfänger nach und nach in das Grundlegende des christlichen Lebens einzuführen, auf sie zu übertragen, was wir vom **Innewohnen des Hl. Geistes** in unserer Seele, von unserer

**Einverleibung in Christus**, von der **habituellen Gnade**, den **Tugenden** und **Gaben** sagten. Allerdings werden sie zunächst nur die ersten Kenntnisse dieser großen Wahrheiten erwerben. Das Wenige jedoch, das sie erfassen wird Ihre Heranbildung und ihnen geistlichen Fortschritt in außergewöhnlicher Weise beeinflussen. **Gerade beim Betrachten der Dinge, die Gott für uns tat und zu tun nicht aufhört, wird man zu größerer Aufopferung in seinem Dienste angeregt werden.** Vergessen wir nicht, der hl. Paulus und der hl. Johannes predigten diese Wahrheiten vor den bekehrten Helden, die auch nur Anfänger im geistlichen Leben waren.

Dann wird es leichter sein, ihnen **Jesus als Vorbild der wahren Büßer** vor Augen zu halten. Wie der Heiland um des Beispiels willen sich zu Demut, Gehorsam, harter Arbeit verurteilt, wie er für uns in der Wüste, im Ölgarten, bei seinem bitteren Leiden Buße tut; wie er für uns am Kreuze stirbt. Diese Reihenfolge von Betrachtungen, die uns die Kirche alljährlich in der Liturgie vorlegt, hat den Vorzug, dass die Buße in Vereinigung mit Jesus Christus großmütiger und mit mehr Liebe und darum auch mit größerer Wirksamkeit geübt wird.

## 2. Schwierigkeiten, mit denen Anfänger zu rechnen haben

Besondere Schwierigkeiten, welche Anfänger bei der Betrachtung haben, beruhen auf ihrer **Unerfahrenheit**, ihrem **Mangel an Großmut** und besonders auf den vielen **Zerstreuungen**, denen sie unterworfen sind.

### Unerfahrenheit:

Wegen ihrer **Unerfahrenheit** sind sie geneigt, aus ihrer Betrachtung eine Art *philosophische oder theologische Dissertation* zu machen oder eine Art *Predigt*, die sie sich selbst halten. Freilich geht dadurch die Zeit nicht verloren, denn trotz allem denken sie bei diesem Betrachten an die großen Wahrheiten, und festigen ihre Überzeugungen. Dennoch würden sie mehr Nutzen ziehen, gingen sie praktischer und in mehr übernatürlicher Weise dabei zu Werke.

Darüber muss ein tüchtiger Seelenführer sie unterrichten. Er soll ihnen beibringen,

- a) dass diese Erwägungen, um praktisch zu sein, **mehr persönlich gehalten, auf sich selbst bezogen sein müssen**, dass ferner ihnen eine **Gewissensprüfung folgen muss**, um zu erkennen, inwiefern man diese Wahrheiten praktisch betätigt und *was man tun könnte, um im Laufe des Tages sein Leben danach einzurichten.*
- b) **Dass das Wichtigste beim inneren Gebet die Willensakte sind**, *Akte der Anbetung, der Dankbarkeit und der Liebe in Bezug auf Gott. Akte der Verdemütigung, der Reue, des guten Vorsatzes* betreffs der Sünden. *Akte des Verlangens und der Bitte, um die Gnade der Besserung zu erlangen, feste Vorsätze*, die man oft erneuert, den ganzen Tag über besser als bisher zu handeln.

### Mangel an Großmut:

Wegen ihres Mangels an Großmut laufen sie **Gefahr, sich zu entmutigen, sobald, sie nicht mehr durch fühlbaren Trost gestützt werden**, den ihnen Gott anfangs in seiner Güte zuteil werden ließ, um sie an sich zu ziehen. Sie stoßen sich dann an Schwierigkeiten, an den ersten **inneren Trostlosigkeiten**, und, in der Meinung, von Gott verlassen zu sein, verfallen sie der **Erschlaffung**. Man muss ihnen also nachweisen, **Gott verlange von uns die Anstrengung, nicht den Erfolg**. Das **Verharren im Gebet sei um so verdienstlicher, je mehr Schwierigkeiten** hinzukämen, und es ein Zeichen von Feigheit, etwas Mühe zu scheuen, während Gott sich so freigebig gegen uns zeige. Was man sagt, muss durch die sanfte Weise gemildert werden, mit der man an diese Wahrheiten erinnert und durch recht väterlichen, ermutigenden Zuspruch.

## Zerstreuungen:

**Das größte Hindernis bilden jedoch die Zerstreuungen:** Da im Anfang des geistlichen Lebens *Phantasie, Gefühl* und *irdische Anhänglichkeit* noch weit davon entfernt sind, gezügelt zu sein, so wird die Seele zur Zeit der Betrachtung von weltlichen und zuweilen gefährlichen Vorstellungen, von unnützen Gedanken und den verschiedensten Regungen des Herzens geradezu bestürmt. Hier ist wieder die Aufgabe des Seelenführers von hoher Bedeutung.

Zunächst erinnere er an **die Unterscheidung zwischen freiwilligen Zerstreuungen und jenen die nicht freiwillig sind.**

Die **Zerstreuungen sind freiwillig *an sich***, hält man sie **vorsätzlich** fest oder **bemerkt** man die Zügellosigkeit der Phantasie und **tut nichts dagegen**. Sie sind freiwillig **der Ursache nach**, wenn man **voraussieht**, diese oder jene aufreizende Beschäftigung, dieses oder jenes Buch, dessen Lektüre überflüssig ist, könne eine Quelle von Zerstreuungen werden und man **unterlässt sie dennoch nicht**.

Er fordere sein Beichtkind auf, nur auf erstere zu achten, um deren Menge zu vermindern. Damit dieses erreicht werde, **muss man die Zerstreuungen schnell, energisch und beharrlich zurückweisen, sobald man sich ihrer bewusst wird**. Wären sie selbst zahlreich und gefährlich, so werden sie doch erst schuldbar, hält man sich freiwillig dabei auf. **Die Anstrengung, mit der man sie abweist, ist eine sehr verdienstliche Tat**. Wenn sie zwanzigmal anstürmen und ebenso vielmals abgewiesen werden, wird das ein vorzügliches Gebet sein, viel verdienstlicher als eine Betrachtung, bei der wir, Dank der Gnade Gottes, nur wenige Zerstreuungen hatten.

Zur besseren Abweisung der Zerstreuungen ist es wichtig, seine **Ohnmacht demütig einzugestehen**, sich positiv mit dem Heiland zu vereinigen und seine Anbetung und Bitten Gott darzubringen. Im Notfalle benütze man ein Buch, um die Aufmerksamkeit zu fesseln.

**Will man die Menge der Zerstreuungen vermindern, so genügt es nicht, sie abzuweisen, sondern man muss vor allem deren Ursache ins Auge fassen.** Viele Zerstreuungen kommen nämlich von **mangelhafter Vorbereitung** oder von **gewohnheitsmäßiger Zerfahrenheit** her.

Man fordere deshalb den, welcher sich mit dem inneren Gebet befassen will, auf, **die Betrachtung am Vorabend besser vorzubereiten**, sich nicht zu begnügen, den Stoff einfach durchzulesen, sondern *etwas Persönliches hinzuzufügen*, sich zu fragen, inwiefern der Gegenstand der Betrachtung *für ihn persönlich praktisch zu verwerten* sei, vor dem Einschlafen sich noch einmal mit ihm zu befassen, an statt an allerlei zu denken oder sich in ungesunden Träumereien gehen zu lassen.

Man weise den Anfänger besonders auf die Mittel hin, die zur **Zügelung der Phantasie und des Gedächtnisses** dienen und von denen wir bald sprechen werden.<sup>1</sup> **Je mehr nämlich die Seele in der Übung der Sammlung und der gewohnheitsmäßigen Losschälung fortschreitet, um so mehr nehmen die Zerstreuungen ab.**

Datei: *Tanqueray - Gebet 7 - Allgemeine Merkmale der Betrachtung bei Anfängern*

---

<sup>1</sup> Vgl.: Datei: *Tanqueray - Abtötung 5 - Die Abtötung der inneren Sinne.*