



Hirtenwort zur österlichen Bußzeit 2020

Das kontemplative Beten

Liebe Schwestern und Brüder im Glauben!

Die drei Punkte zur Erneuerung des Glaubens

Herr Bischof, wovon versprechen Sie sich eine Erneuerung des Glaubens? So werde ich oft gefragt. Auf diese Frage antworte ich gerne mit dem Hinweis auf drei Punkte, die mir für Glauben und Kirche wesentlich erscheinen. Das erste ist die Praxis des Gebets, nämlich eine vertiefte Einübung in das, was kontemplatives Beten auszeichnet. Das zweite ist die Glaubensunterweisung an den Brennpunkten des Lebens neben den Erstkommunion- und Firmkatechesen. Das dritte ist der Dienst an den Armen und das Bemühen, Seelsorge und Caritas enger miteinander zu verbinden.

Das kontemplative Beten

In meinem diesjährigen Fastenhirtenbrief möchte ich den ersten Punkt vertiefen: das kontemplative Beten. Kontemplativ beten heißt, täglich alle Erfahrungen unseres Lebens vor Gott zu bringen und sie von ihm her verstehen und leben zu lernen. Was es damit auf sich hat, lässt sich am Eröffnungsvers zum Ersten Fastensonntag aus Psalm 91 (Ps 91,15–16) verdeutlichen. Er lautet:

Wenn er mich anruft, dann will ich ihn erhören.

Ich bin bei ihm in der Not, befreie ihn und bringe ihn zu Ehren.

Ich sättige ihn mit langem Leben und lasse ihn mein Heil schauen.

Diesen Vers möchte ich gerne mit Ihnen bedenken, um zu erläutern, was kontemplativ Beten meint.

Leben in der Gegenwart Gottes

„Wenn er mich anruft, dann will ich ihn erhören.“ Eine wunderbare Verheißung spricht Gott dem Beter zu. Sein Gebet wird nicht ungehört verhallen, wenn er sich denn dazu aufrafft, den Herrn anzurufen. Alles Beten beginnt damit, den Herrn anzurufen. Das bedeutet, sich bewusst in die Gegenwart Gottes zu versetzen. Das ist der erste und wichtigste Schritt auch zu einem kontemplativen Beten. Er verlangt uns die Entscheidung ab, sich täglich bewusst eine Zeit der Stille zu reservieren. Erfahrungsgemäß wird es eine Zeit am Morgen sein vor der Geschäftigkeit des Alltags.

Das Anrufen des Herrn zeigt sich in der Bereitschaft, Gott in meinem Leben zu Wort kommen zu lassen und ihm in meinem Alltag Raum zu geben. Das ist gar nicht so einfach. Denn einerseits sehnen sich viele Menschen nach Ruhe und Innerlichkeit. Die Arbeitsverdichtung und tägliche Informationsflut, die Beschleunigung und die vielfältigen Rollenerwartungen überfordern uns. Aber wenn wir dann bewusst in die Stille gehen wollen, fühlen wir uns oftmals überfordert. Vielen Menschen fällt es schwer, längere Zeit in der Stille zu verharren.

Das Evangelium des Ersten Fastensonntags erzählt, wie Jesus vor seinem öffentlichen Wirken vom Heiligen Geist in die Wüste geführt wird (Mt 4,1). Die Wüste wird für Jesus zu einem Raum der Stille. In der Zeit des heiligen Übergangs, in den heiligen vierzig Tagen, hält Jesus dieser Stille stand. Der Heilige Geist hilft dem Gottessohn, ganz in der Gegenwart Gottes zu leben. Kontemplatives Beten beginnt damit, dass wir uns nach dem Vorbild Jesu der Führung des Geistes Gottes anvertrauen. Er ruft uns in die Stille und verleiht uns die Kraft, der Stille standzuhalten. Denn in der Stille beginnt Gottes Geist in uns zu beten, der seit unserer Taufe in uns wirkt und uns mit Gott verbindet.

Der innere Lärm in der Stille

„Ich bin bei ihm in der Not, befreie ihn und bringe ihn zu Ehren.“ Es gehört zu bedrängenden Erfahrungen der Beter aller Zeiten, dass sie erst in der Stille des inneren Lärms gewahr werden. Eine Vielfalt von Gedanken bedrängt uns. Darunter finden sich Erinnerungen, Gefühle, unerledigte Aufgaben, Verletzungen und Sehnsüchte. Was im Alltag keinen Platz hatte, drängt jetzt gewissermaßen aus den Tiefen des Herzens an die Oberfläche. Das kann sehr verwirrend sein. Mitunter ist es auch schmerzlich. Denn es zeigt uns, wieviel wir noch an Unerlöstem mit uns schleppen und wie vieles in unserem Leben noch der Klärung bedarf.

Diese Erfahrung ist auch Jesus nicht erspart geblieben. Die drei Versuchungen durch den Teufel zeigen beispielhaft die Art der Gedanken, die uns in der Stille überkommen. Die erste Versuchung besteht darin, den Menschen bei seinen materiellen Bedürfnissen zu packen und ihn von Gott abzuziehen. Die zweite Versuchung zielt auf die emotionale Seite unseres Menschseins und die Sehnsucht nach Aufmerksamkeit und Anerkennung, für die Gott herhalten soll. Die dritte Versuchung spielt auf der geistigen Ebene mit den Allmachtsphantasien der Menschen: einmal gottgleich zu sein, um so andere zu beherrschen. Ein Zerrbild dessen, was Reich Gottes meint.

Keinem von uns sind diese Gedanken fremd. Wir kennen die Fixierung auf materielle Güter genauso wie die Sehnsucht nach Anerkennung und den Wunsch, sich durchsetzen zu können mit Macht. „Ich bin bei ihm in der Not“, sagt der Psalmist. Wir können diesen Vers so verstehen, dass Jesus bei uns ist in unserer Not. Er kennt unsere Versuchungen, weil er sie selbst durchlitten hat. Kontemplatives Beten bedeutet, mit Jesus diese inneren Strebungen wahrzunehmen. Zu wissen, was im eigenen Herzen noch an unerlösten Gedanken und Wünschen schlummert. Die Betrachtung der Heiligen Schrift kann uns helfen, wie Jesus dem Versucher mit einem Schriftwort zu begegnen, das uns leitet, tröstet und Halt schenkt.

Der Psalmvers fährt fort mit den Worten „ich befreie ihn und bringe ihn zu Ehren.“ Mit Jesus geht es darum, diesen Gedanken nicht nachzugeben. Sie sind wahrzunehmen als Ausdruck unserer Bedürftigkeit. Es gilt aber, die Sehnsucht unseres Herzens immer neu auf Gott hin auszurichten, ohne in diesen Gedanken hängen zu bleiben. Denn Gott allein vermag die Sehnsucht unseres Herzens zu stillen. Nur in ihm sind wir liebenswert. Nur durch ihn lernen wir, einander zu dienen anstatt übereinander zu herrschen. Das ist ein Prozess innerer Läuterung und Reinigung. Ein Prozess, an dessen Ende auch die Versöhnung mit Gott stehen kann wie beispielsweise im Empfang des Bußsakramentes. So bringt der Geist uns immer neu zu Ehren und erneuert unsere Würde als Kinder Gottes, als Schwestern und Brüder Jesu Christi.

Die Verheißung ewigen Lebens

Der dritte Satz unseres Eröffnungsverses beschreibt den österlichen Sieg über die Macht des Bösen. „Ich sättige ihn mit langem Leben.“ Wo das Geschöpf zum Schöpfer zurückfindet und der Mensch in Gott zur Ruhe kommt, wird er satt an langem Leben. Dabei bedeutet die Formulierung „langes Leben“ nicht, einfach nur viele Jahre zu leben. „Langes Leben“ bezieht sich auf die Lebensqualität. Es bedeutet, dass der Mensch aus der Vereinigung mit Gott allem Tiefe abzugewinnen vermag. Er lebt nicht mehr an der Oberfläche. In Allem, Guten wie Bösen, dringt er auf den Grund vor, auf Gott selbst. Er sucht nicht mehr die Gaben, sondern den Geber alles Guten und mit ihm das ewige Leben.

Nicht umsonst fährt der Psalmist fort mit den Worten „Ich lasse ihn mein Heil schauen.“ Die Kontemplation bezeichnet diese Schau des Heils. Denn der kontemplative Beter sieht mit den Augen der Hoffnung, dass Gott alles zum Heil zu wandeln vermag. Wer kontemplativ betet, bleibt nicht stehen. Er streckt sich immer neu nach Gott aus und nach seiner Fülle, „die alles übersteigt, was wir erbitten oder uns ausdenken können“ (Eph 3,19.20). Diese Veränderung kommt im Evangelium dadurch zum Ausdruck, dass am Ende der Teufel den Engeln weichen muss. Die Engel, die am Throne Gottes stehen und das Heil schauen, sind der Inbegriff kontemplativen Betens und die wahren Mittler zum Heil (Mt 4,11).

Veränderungen durch kontemplatives Beten

Viele Menschen sehnen sich seit Jahren nach einem kontemplativen Zugang zum Beten und zum Christsein. Hierfür gibt es zahlreiche Initiativen in unserem Bistum. Dazu zählen Angebote in einzelnen Gemeinden, in unseren Bildungshäusern, bei unseren Ordensgemeinschaften und Verbänden, für die ich sehr dankbar bin.

Jenseits der persönlichen Bemühungen um die Vertiefung des Gebetslebens wünsche ich mir für die kommenden Jahre für unser Bistum als Ganzes einen erneuerten Zugang zum kontemplativen Beten. Denn kontemplatives Beten führt in die Wirklichkeit des eigenen Lebens und es führt zu Gott. Es ist die tiefste Form der Berufungspastoral. Nur wer etwas erfahren hat, wer gelernt hat, die Fülle Gottes ansatzweise zu schauen in seinem Leben, der ist auch bereit, diesem Gott zu dienen.

Kontemplation ist eine Haltung und kein Tun. Beim kontemplativen Beten geht es nicht darum, etwas zusätzlich zu machen, sondern die Dinge anders zu machen. Diese innere Haltung, nämlich aus Gott und von Gott her zu leben und unser Leben zu meistern, gilt es in den kommenden Jahren zu stärken.

Sie kann eingeübt werden in Gottesdiensten, die Elemente der Stille enthalten. So können das Wort Gottes und die gottesdienstliche Feier in unseren Herzen nachhallen.

Die Haltung der Kontemplation ist bedeutsam für unsere Sitzungskultur. Statt in Sitzungen hineinzustolpern, legt sie eine Zeit der Stille für den Beginn nahe. So wird es möglich, einander wirklich zuzuhören und hinzuhören, was Gott uns sagen möchte. Das gilt für den Synodalen Weg genauso wie für die Beratungen zur Zukunft unseres Bistums.

Die Haltung der Kontemplation ist heilsam für unsere Konfliktkultur. Sie erlaubt, Konflikte ungeschönt wahrzunehmen, sie auszuhalten und konstruktiv nach Lösungen Ausschau zu halten.

Die Haltung der Kontemplation unterstützt uns auch bei unserem Bemühen um neue Formen der Seelsorge. Statt eingefahrene Programme fortzuführen, ermöglicht der kontemplative Blick, von Gott her die aktuellen Nöte der Menschen zu sehen. Altes ist zu lassen, Neues zu erproben.

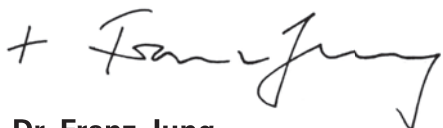
Die Länge und Breite, die Höhe und Tiefe der Liebe Christi erkennen

Der Weg kontemplativen Betens ist ein lebenslanger Übungsweg. Er beginnt jeden Tag neu. Über ihm steht die Verheißung unseres diesjährigen Bistumsmottos aus dem Epheserbrief: „Die Länge und Breite, die Höhe und Tiefe der Liebe Christi erkennen, die alle Erkenntnis übersteigt.“

Es geht darum,
in der Länge mit der nötigen Ausdauer diesen Weg kontemplativen Betens zu beginnen;
auf diese Weise die Wirklichkeit unseres Lebensalltags in ihrer ganzen Band-Breite wahrzunehmen;
die bedrängenden Tiefen unseres Lebens auszuloten und anzunehmen, ohne darin unterzugehen;
und unser Herz immer wieder neu in die Höhe zu Gott zu erheben und uns von ihm her neu ausrichten, läutern und senden zu lassen.

Das wünsche ich Ihnen und uns allen von ganzem Herzen.
Und so segne und begleite Sie in diesen Tagen der österlichen Bußzeit der dreieine und gute Gott, der Vater und der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Würzburg, am Ersten Fastensonntag 2020



Dr. Franz Jung
Bischof von Würzburg