

In meiner Gebetskrypta

Begegnungen mit Gott

Predigt zu Matthäus 6, 5-8 am Sonntag, 18. November 2012

Braunschweiger Friedenskirche- Pastor Dr. Heinrich Christian Rust

Jetzt kommt sie wieder. Diese Zeit, in der die Abende länger werden und zugleich die beleuchtete City uns zu aktiven Konsum einlädt. Schon bald werden die Kerzen brennen und die Advents- und Weihnachtsaktivität nimmt ihren Lauf.

Doch da gibt es eben noch diese letzten Novembertage, die uns einladen sollen, zur Stille und zur Ruhe zu gelangen. Da ist der Buß- und Betttag, der Ewigkeitssonntag. Tage der Besinnung. Früher fand ich diese geradezu passiven Novembertage nicht so attraktiv. Aber heute haben sie für mich an Attraktivität zugenommen. Sicher nicht nur für mich, sondern für sehr viele Zeitgenossen.

Wer sehnt sich denn nicht nach diesen Momenten des Atemholens; nach den Zeiten, wo wir uns neu in unseren eigenen Lebensrhythmus wieder einfinden und uns nicht von den ungezählten Terminen und Verpflichtungen durch die Alltagsgassen peitschen lassen?! Aber vielleicht geht es Dir auch so wie den meisten von uns: Wir kommen irgendwie gar nicht richtig zur Ruhe und zur Besinnung, obwohl wir es uns wünschen. Und weil das so ist, geht es vielen von uns so wie Tobias, dem jungen, aktiven und sportlichen Vater, der in seinem Beruf sehr erfolgreich ist. „Ich brauche nicht noch mehr Aktivität“ sagt er mir, „sondern ich brauche mehr Ruhe, mehr Konzentration, mehr echte, tiefe Begegnungen mit Gott.“ Manchmal nimmt er sich ein gutes geistliches und erbauliches Buch zur Hand, aber dann fallen ihm auch schon bald die Augen zu. In unserer bildhaften Kommunikation, die unser Hirn geradezu überflutet, haben es die Buchstaben schwerer zu den Herzen zu finden. „Weißt Du, ich brauche keine neuen Aktionen, ich wüsste auch so viele Dinge, die ich gut finde und die ich auch noch tun könnte. Aber ich bin innerlich so leer. Ich kann doch nicht einfach so tun, als würde es nur so aus mir hervorsprudeln. Was da sprudelt sind viele Ideen, viele Aktionen, aber sie scheinen mir zunehmend oberflächlich zu sein. Wie komme ich zu einer echten tiefen Begegnung mit Gott? Wie kann ich es lernen, eine Spiritualität zu entwickeln, die alltagstauglich ist und die wie ein inneres Auftanken ist. Danach suche ich.“

Tobias ist mit diesem Wunsch nicht allein. Ich denke, die meisten von uns können das nachvollziehen, sonst wären wir nicht hier, sonst würden wir nicht von unserer kostbaren Zeit diese Stunden damit verbringen, um eine Predigt anzuhören oder im Gottesdienst zu sein. Und dann denke ich auch an jene, die selbst dazu keine Kraft und Zeit mehr finden, weil ihr Leben einfach zu aktiv, zu gefüllt ist. Da sehe ich die kleinen Vorschulkinder in unserer Straße, die schon einen eigenen Terminplan haben, den die

Eltern für sie führen müssen, damit sie bloß nicht einen der vielen Kurse verpassen. Da sehe ich die hochbetagten Senioren, die häufig auch noch ein fleißiges Tagesprogramm absolvieren. Und da sehe ich die vielen Aktivlinge des Lebens zwischen diesen beiden Generationen. Nur eines ist klar: Die Menge unserer Aktivität kennzeichnet nicht die Qualität unseres Lebens, oder?

Was würdest Du einem vielbeschäftigten Tobias denn raten? Soll er einfach weniger machen? Soll er überall etwas kürzer treten? Ist das die Lösung seines Problems?

Vielleicht magst Du ihm auch nicht raten und Du setzt Dich lieber zu ihm, denn Dir geht es ja ähnlich wie ihm. In diesem „Wartezimmer des Lebens“ sitzen nicht nur die Vielbeschäftigten, sondern auch jene, die einfach in den Wirren ihrer seelischen Gänge hängengeblieben sind. Sie fühlen sich wie Opfer, so als sei ihr Leben irgendwie erkrankt. Manchmal suchen sie Therapeuten und Seelsorger auf, und diese geben ihnen neuen Lebensmut und neue Überlebensstrategien mit auf ihren Lebensweg. Das ist wunderbar! Da werden ganze Lernprogramme entwickelt, Ratschläge vermittelt, die allerdings zuweilen wie Schläge wirken, weil sie so viel von uns abverlangen. „Was soll ich denn noch alles tun! Was muss ich denn noch alles ändern?“

Nun, ich möchte uns heute auf etwas aufmerksam machen, dass wir vielleicht alle schon einmal kennengelernt haben. Es ist die Krypta in uns. Nun denke bei einer Krypta bitte nicht gleich an eine Todesgruft. So wie wir sie zum Beispiel im Braunschweiger Dom finden, wo wir den Sarkophag Heinrichs des Löwen und vieler Brunonen und Welfen finden. Sondern eine **Krypta** ist gemäß des ursprünglichen Wortes ein **Ort der Verborgenheit (gr. Kryptos = verborgen)**. Es ist ein Ort, wo wir die Tür hinter uns verschließen können. Es ist nicht ein Ort, an dem wir arbeiten und sehr viel lernen. Es ist ein Ort, an dem wir uns „Einfalten“, „Entbildern“, wie es einmal der mittelalterliche Mystiker Meister Eckhart nannte. Es ist ein Ort, an dem wir nicht in erster Linie aktiv sind, sondern in dem wir uns Zurückziehen, um uns neu zu finden; um unserem Leben eine neue Richtung und eine neue Kraft zu geben. Eine Krypta ist so etwas wie eine Tankstelle des Lebens.

Jeder Mensch braucht so etwas wie eine Krypta, einen Ort des Rückzugs und des Zur-Ruhe-Kommens. Heute hören wir allorts den Aufruf zur Achtsamkeit. Die Krankenkassen bieten Achtsamkeitsseminare an und auch in den beruflichen Fortbildungskursen spielt dieser Begriff eine große Rolle. Er soll uns erinnern und zugleich mahnen, dass wir uns nicht in all den Aktivitäten verlieren, sondern auf uns selber, auf die Signale unseres Körpers und unserer Seele achtgeben und auch aufeinander achthaben. **„Achtsamkeit ist das entscheidende, zarte Merkmal einer zukünftigen Menschheit.“ (Jörg Zink)**. Zink stellt fest: *„Wir tun zu viel und achten dabei zu wenig auf das, was wir anrichten an der einzigartigen Schönheit dieser Welt, an ihrem Reichtum. Wir leben aneinander vorbei und achten zu wenig auf uns selbst, auf unsere innere Stimme, die uns auf die Gefährdungen unserer eigenen Seele hinweist. Wir leben in*

unseren Selbsttäuschungen und achten zu wenig auf die Wahrheit, die von uns fordert, wir hätten umzukehren und uns neu auf unsere wirklichen Ziele hin zu orientieren.“

Wenn wir in nächster Zeit in unserer Gemeinde über Jüngerschaft nachdenken und im nächsten Jahr diese kompakte und einladende „Initiative Christus nachfolgen“ haben werden, so geht es auch um diese Achtsamkeit. Es geht dabei nicht nur um das Nachdenken über eine richtige, gute Lehre (Orthodoxie), auch nicht nur um das Einüben eines christusgemäßen Lebensstils, einer jesuanischen Ethik (Orthopraxie), sondern es geht vor allen Dingen um das Erschließen dieser verschlossenen Räume der Spiritualität, dieser Begegnungsräume mit Gott. Jüngerschaft ist nicht ein Modell, bei dem wir alles „aus uns herauswringen“, was da so noch drinsteckt, sondern Jüngerschaft ist immer und allen voran ein „zu den Füßen Jesu sitzen“, ein Stillwerden, ein Staunen, ein Ergriffenwerden von diesem einen lebendigen, auferstandenen Herrn des Lebens. Es ist ein „Anschluss-Modell“. Es ist ein Sich- satt - Trinken an der Quelle des Lebens. Und liebe Freunde, das kann man nicht nur beim Hören einer Predigt, sondern hier brauchen wir alle die tägliche Nahrung, den täglichen Anschluss!

So habe ich Tobias von dieser Krypta erzählt, die wir auch als Gebetskrypta sehen können, von diesem Ort der Begegnung mit Gott. Einem Ort, an dem es nicht vorrangig darum geht, was ich verstehe und was ich tue, sondern dass ich erkannt werde von dem lebendigen Gott, der ins „Kryptos“ hineinschaut, ja, der mir darin begegnen will. Und nicht nur das, sondern diese Gebetskrypta ist der Ort an dem alle Lebensveränderung, alle Transformation meines Lebens, unseres Lebens ihren Beginn nimmt. Da helfen nicht in erster Linie die Programme, nicht die Bücher und auch nicht die neuen Freunde. Es geht um eine Berührung mit dem einen, lebendigen Gott von dem alles Leben kommt und zu dem alles Leben geht. Es geht um ein Rendezvous mit diesem Gott. So wie ich Tobias davon erzählt habe, möchte ich uns auch heute davon erzählen. Und so steht die Predigt unter dem Thema:

In meiner Gebetskrypta- Begegnungen mit Gott

Bevor ich weiterpredige, möchte ich, dass wir über einige zentrale Fragen nachdenken. Sicher hat jeder hier Erfahrungen mit dem Gebet. Wie sehen sie aus?

- **Wie und wann bete ich?**
- **Was erlebe ich im Gebet?**
- **Wie verändert das Gebet mein Leben?**

Spiritualität und Gebet, das sind große Themen in unserer Zeit. Wir Menschen funktionieren eben nicht nur, wenn wir alles gut begreifen und verstehen, wenn wir alle seelische und wirtschaftliche und soziale Kraft konzentrieren, nein, es gibt da auch diese Beziehung zu Gott.

Mein Leben „fährt vor die Wand“, wenn diese Beziehung zu Gott nicht geklärt ist; es endet im Chaos der Tat und Untat, im Nirwana des Unsinn und der Alltagslogik.

„Wie steht es um meine, um Deine Beziehung zu Gott?“ Bitte erzähle mir jetzt nicht, was Du alles glaubst und was Du meinst, von Gott zu wissen. Bitte erzähle mir auch nicht, was Du alles für Gott tust. Nein, ich frage nach der Beziehung, nach deiner Gottesbegegnung. Wie spricht er zu Dir, wie sieht er Dich? Wie verändert er Dich? Das ist die zentrale Frage des Gebetes. Es geht nicht darum, dass wir ein Loblied nach dem anderen anstimmen, dass wir Gott mit unseren Bitten und Fürbitten überschütten, sondern Gebet ist in erster Linie eine Gottesbegegnung, ein Einswerden mit dem Einen, der sich uns in Jesus offenbart hat und der uns in der Kraft des Geistes berührt und umwandelt in sein Bild. Was geschieht in dieser Hinsicht mit mir, mit Dir? Was geschieht im Verborgenen, in der „Krypta“ meines Lebens?

Hierzu lese ich uns die Worte, die mich zu diesem Thema inspiriert haben. Es sind Worte aus der uns von dem Evangelisten Matthäus überlieferten Bergpredigt Jesu.

Matthäus 6, 5-8

Wenn ihr betet, dann tut es nicht wie die Scheinheiligen! Sie beten gern öffentlich in den Synagogen und an den Straßenecken, damit sie von allen gesehen werden. Ich versichere euch: Sie haben ihren Lohn schon kassiert.

Wenn du beten willst, dann geh in dein Zimmer, schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen („Krypta“) ist. Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird dich dafür belohnen.

Wenn ihr betet, dann leiert nicht Gebetsworte herunter wie die Heiden. Sie meinen, sie könnten bei Gott etwas erreichen, wenn sie viele Worte machen. Ihr sollt es anders halten. Euer Vater weiß, was ihr braucht, bevor ihr ihn bittet.

Merken wir, hier geht es nicht um viele Worte; hier geht es um diese Verborgeneheit, die Krypta. Das mag Dein Zimmer sein, in dem Du Dich zurückziehen kannst, es kann aber auch ein anderer Ort sein, vielleicht ist es auch die Natur. Man muss also nicht dieses „Kämmerlein“, wie Martin Luther es nennt, zuhause besitzen, es ist aber sehr wichtig, dass Du einen Ort findest, wo Du einmal hinter Dir zumachen darfst. Das ist wichtig für junge Eltern, das ist wichtig für Menschen, die in Krankenhäusern und Wohnheimen untergebracht sind. Manchmal reduziert sich ein solcher Ort auf einen Sessel oder ein Bett. Wo ist Dein Rückzugsort? Keiner wird Dir diesen anweisen, Du selber musst ihn suchen. Jesus bezieht sich in seiner Rede auf den kleinen fensterlosen Schuppen, einer Vorratskammer, die bei den meisten jüdischen Häusern seiner Zeit dazu gehörte. Es war vielfach auch der einzige Ort, der überhaupt verriegelt werden konnte und durfte. Such diesen Ort in deinem Leben. Davon hängt viel ab!

Was aber geschieht in der Krypta, in dieser Verborgeneheit?

Es sind nicht die vielen Worte, die hier entscheidend sind. Gott weiß ohnehin, was wir bedürfen und wonach wir uns ausstrecken. Es geht auch nicht um tiefe neue Erkenntnisse, sondern um eine Berührung, eine Begegnung, ein Verändertwerden durch Christus. Es geht um ein durch und durch geistliches Geschehen. In der Kirchengeschichte wurden hierfür unterschiedliche Begriffe und Bezeichnungen eingeführt, um diese Krypta zu beschreiben. Da wird von dem „meditativen Gebet“ oder von der „Kontemplation“, einem reflektierten Besinnen, gesprochen. Es geht um einen mystischen Vorgang. Wir müssen diese Begriffe nicht alle in unseren Sprachgebrauch übernehmen, aber sie können uns auch helfen, dieses Beten besser zu kennzeichnen. Ich werde sie auch verwenden, aber ich erkläre sie auch.

Es geht also um eine ganzheitliche Gebetserfahrung. Wir Abendländer haben ja mit einer erschreckenden Einseitigkeit unseren Verstand entwickelt, und ganze Bereiche unserer Seele und unseres Geistes und Leibes veröden lassen. In dieser rationalen Engführung unserer Spiritualität liegt ein großes Problem, das uns zuweilen gegenüber der sich neu ausbreitenden populären Spiritualität sprachlos werden lässt. Wenn wir sagen, dass Gott nicht mehr zu uns spricht, dass wir keine Ahnung von der unsichtbaren Welt Gottes haben, dass wir wie spirituelle Analphabeten unterwegs sind, dann reduzieren wir unsere Gottesbegegnung auf eine Kopf- bzw. Verstandesbegegnung. Der bekannte katholische Theologe Karl Rahner formulierte es 1966 in einem inzwischen viel zitierten Satz einmal wie folgt: **„Der Fromme von morgen wird ein Mystiker sein, einer der etwas erfahren hat, oder er wird nicht mehr sein.“ (Karl Rahner).** Mystik ist ein Sammelbegriff für diese ganzheitliche Einswerdung des Betenden mit Gott. Er ist in Anlehnung an das Wort „Mysterion“ = Geheimnis entstanden, weil es hier nicht nur um einen rationalen Vorgang geht.

Wenn ich uns nun im Folgenden diese Gebetskrypta erschließen möchte, so könnte ich auf eine sehr umfangreiche Literatur in der Kirchengeschichte hinweisen. Ich möchte uns heute jedoch auf zwei Bücher hinweisen, die uns helfen können, dieses Thema für uns persönlich oder auch in den Gesprächs- und Hauskreisen zu vertiefen: Da ist zum einen das Buch von **Richard Foster: Der Weg zu Gott führt nach innen. Eine Einführung in das meditative Gebet.** Und dann haben wir da das gerade neu erschienene Buch des bekannten deutschen Theologen **Jörg Zink: Gottesgedanken. Vom inneren Weg eines Christen.** Beide Bücher sind eine Fundgrube und eine sehr praktische Hilfe, wie man diese persönliche Gebetskrypta gestalten und kann und wie sie zu einem Ort des Lebens und der Gottesbegegnung werden kann.

Nun gibt es ohne Zweifel sehr verschiedene Ansätze in der christlichen Meditation. Das Ziel christlichen Meditierens liegt darin, Verstand und Herz mit Gott zu füllen. Richard Foster unterscheidet in der Meditation drei Elemente, die er mehr oder weniger bei allen christlichen Mystikern sieht.

Elemente des meditativen Gebetes

- 1 Die Sammlung vor Gott (Konzentration)
- 2 Die Schauen auf Gott (Meditation)
- 3 Das Hören auf Gott (Kontemplation)

Jörg Zink unterscheidet in Anlehnung an die klassische Literatur hierzu 7-8 Stufen des meditativen Gebetes, die er noch weiter differenziert. Ich bleibe bei den drei Grundorientierungen, die ich uns nun im Rahmen dieser Predigt nahebringen will.

1. Die Sammlung vor Gott (Konzentration)

Hier geht es darum, dass wir „mit dem Kopf ins Herz hinabsteigen“. Gebet soll mit der Sammlung der Gedanken und Gefühle beginnen. Es ist ein Zur-Ruhe-Kommen, ein Ausspannen mitten im Alltag. Dabei helfen Orte und Räume, die zur Sammlung einladen (Natur, Gebetsplätze im Haus, sakrale Räume). Auch die Körperhaltung oder das bewusste Atmen kann in dieser Phase zu einer Hilfe werden. Zur Sammlung helfen ebenfalls Gegenstände, auf die sich der Blick des Meditierenden konzentriert (z.B. Kerze, Kreuz, Pflanze, Fenster). Auch gute Musik kann zu einer Sammlung beitragen. Ebenso kann das Sprachengebet, das nicht ein Gebet des Verstandes, sondern des Herzens ist, in einer solchen Phase helfen (1 Kor 14,2f). **Ziel dieses Sich-Sammelns vor Gott ist nicht, dass aktive Kommunizieren mit Gott, sondern das „Sich-Entleeren, das Still-werden, das Los-lassen.** In diesem Sinn werden auch Nöte und Sorgen beim Namen genannt, aber sie werden nicht bittend vertieft, sondern vor Gott geradezu „weggeworfen“ (1 Petr 5,7). Auch das Bekenntnis von Sünde hat in dieser Phase der Sammlung seinen Platz. Alles, was zwischen Gott und mir steht und mir bewusst ist, soll in sein Licht und auch in das Licht der Vergebung kommen. Ich frage: „Wo brauche ich Vergebung, und wo darf und soll ich Menschen im Namen Jesu vergeben?“ Ich spreche Schuld und Vergebung bewusst aus und nehme sie dankend an. Zur Sammlung gehört jedoch auch das Schweigen. Wer nicht schweigen kann im Leben, der hat nichts zu sagen. Wie schwer ist es, in unserer lauten Zeit doch geworden, zu schweigen! Vielleicht haben wir zwar viele Worte, aber nur wenig zu sagen?

Eine besondere Herausforderung ist es, die Gedanken, die kommen, zuzulassen, aber sie nicht zu vertiefen, sondern loszulassen. Jörg Zink zitiert ein indisches Sprichwort: **„Die Gedanken sind wie Affen, die im Baum unseres Gehirns umherturnen. Wir greifen einen nach dem anderen sanft mit der Hand und setzen ihn auf die Erde, bis der Baum seinen Frieden gefunden hat.“**

Zuweilen hilft es, einen Zettel zur Hand zu haben, um Gedanken stichwortartig aufzuschreiben, die nicht vergessen werden dürfen, die jedoch in dieser Phase der Sammlung mich nicht ständig beschäftigen sollen. Mir persönlich hilft es, wenn ich in dieser Zeit meine Gedanken betend in mein Gebetstagebuch schreibe. Ich führe ein solches Gebetstagebuch schon seit über 40 Jahren und möchte es heute nicht mehr missen. Wenn

ich mich zum Beten zurückziehe, so habe ich meist neben der Bibel auch mein Gebetstagebuch dabei. Es begleitet mich ebenso auf Reisen oder im Urlaub. Jeder wird hier seine eigene Form herausfinden, die ihm dazu helfen kann, dass er sich konzentriert und sammelt.

2. Das Schauen auf Gott (Meditation)

Es ist das betrachtende, meditierende Gebet. Der Gegenstand der Meditation ist dabei nicht allgemein die unsichtbare Welt, die Transzendenz, es geht also nicht um ein „transzendentes Gebet“, sondern um die Ausrichtung auf den Dreieinen Gott. Hierin unterscheidet sich auch christliche Mystik von mystischen Erfahrungen in anderen Religionen. Wir schauen dabei auf den, der uns Gott offenbart hat: Jesus Christus. In der Phase der Sammlung und Meditation richtet sich mein inneres Schauen ganz auf Gott aus. Mein Gegenüber wird meiner teilhaftig und ich werde teilhaftig an ihm. **Im Anschauen seines Bildes werden wir verwandelt in sein Bild. (2.Kor 3,18)** Wir verankern uns bei dem Christusgeschehen, wie es uns in der biblischen Offenbarung überliefert ist. Christliche Meditation ist nicht nur als Meditation von Kreuz und Auferstehung zu sehen. Auch die einzelnen synoptischen Berichte über Heilungen und Begegnungen Jesu, die Begegnungen des Auferstandenen mit den Jüngern, die Himmelfahrt und Jesus als Richter haben hier ihre Bedeutung. Jörg Zink stellt einen erweiterten Kreuzweg mit 15 Stationen vor, es ist nicht nur ein Kreuzweg, sondern es sind Stationen im Leben Jesu, die sich für eine solche Meditation eignen. Bei der meditativen Betrachtung gebrauchen wir unsere Fantasie. R. Foster geht auf die Zurückhaltung ein, die hier häufig anzutreffen ist: **„Manche wehren sich gegen den Gebrauch der Fantasie, weil sie fürchten, sie sei nicht vertrauenswürdig und könnte sogar vom Bösen missbraucht werden. Für diese Sorge gibt es guten Grund, denn die Fantasie ist, wie alle unsere Fähigkeiten, vom Sündenfall betroffen. Aber genauso wie wir glauben, dass Gott unseren Verstand (so gefallen er ist) nutzen und heiligen und für seine guten Ziele gebrauchen kann, genauso kann er auch unsere Vorstellungskraft heiligen und für seine guten Ziele gebrauchen.“**

Hilfreich ist in diesem Zusammenhang die Praxis der *lectio divina*, die einen biblischen Text mehrfach liest, ausspricht oder hört und auch selber dabei miterlebt, wie sich Gottes Wort vor der geheiligten Fantasie entfaltet. Man stellt sich den biblischen Vorgang so vor, als spiele er sich wirklich und tatsächlich vor unseren Augen ab. Eine besondere Variante kann in einer Gruppe auch die Form des Bibliodramas sein, der kreativ-darstellerischen Nachspielung einzelner biblischer Szenen.

3. Das Hören auf Gott (Kontemplation)

Zu einem reifen meditativen Gebet gehört dann auch das dritte Element, das R.Foster auch als „Innere Aufmerksamkeit“, bzw. „hörendes Gebet“ bezeichnet. Es ist ein Stillwerden und zugleich ein inneres Achten auf Gedanken, Impulse, Worte, die nicht aus einem selber hervorgehen. Es geht um das Hören der Stimme Gottes. Gottes Reden geschieht nicht nur über Worte, sondern auch über Bilder, Visionen, Träume, Empfindungen, Gedanken oder Umstände.

Viele Beter kommen viel zu selten zu diesem aktiven Hören, weil sie die Phasen der Sammlung und Betrachtung übergehen oder außer Acht lassen. Sie bleiben im Gebet bei sich.

Für mich ist das hörende Element in der Meditation ein sehr entscheidendes und auch prägendes. Während ich bei der Sammlung und vielfach auch bei der Betrachtung immer selber noch sehr aktiv bin, ist diese Phase für mich eher passiv. Bevor ich höre und schaue, werde ich angesehen von meinem Gott, angesprochen von meinem Herrn. Ich bin „voll auf Empfang“. Ich bin „ganz Ohr“ und still. Oft kommen mir in diesen Zeiten des Hörens gute Gedanken, zuweilen habe ich Bilder und Visionen, oft aber ist es auch einfach nur still. Gott redet nicht unentwegt mit mir. Auch das Schweigen Gottes kann als Reden Gottes vernommen werden. **Gott kommuniziert nicht nur seinen Willen, sondern auch seine Nähe, seine Herrlichkeit, seine Güte, ja, sein ganzes Wesen.**

Diese Phase hat eher den Charakter eines Rendezvous, der Begegnung von zwei Liebenden. Da brauche ich mich nicht ständig vor Gott erklären, ich brauche mit ihm keine „Dienstbesprechungen“ oder Arbeitsanweisungen bedenken; eigentlich brauche ich in dieser Phase meines meditativen Gebetes gar nichts weiter, außer bei ihm in seiner Nähe zu sein.

Auch hier hilft mir häufig das bewusste Atmen, und ich stelle mir vor, dass ich Gott in mich aufnehmen darf und auch mein Leben zu ihm hinhauchen darf. So wie der Atemzug Leben ermöglicht, befähigt dieses Ruhen vor Gott zu einer starken Vitalität.

Der wesentliche Unterschied zwischen der Sammlungsphase und der hörenden Phase lässt sich auch bildhaft verdeutlichen. Während es bei der meditativen Sammlung und auch bei der Betrachtung darum geht, das „Fahrrad meines Lebens“ zu ordnen und auch neu mit Ideen, Erkenntnissen zu bepacken, geht es in der Phase der Kontemplation wiederum um eine Entladen dieses vollgepackten Lebensgefährtes. Jeder Gedanke, jede Idee, jede Äußerung ist geradezu hinderlich. In den Phasen der Sammlung und Betrachtung lasse ich mich von dem Motto aus Psalm 103 leiten: „Lobe den Herrn meine Seele und was in mir ist seinen heiligen Namen...und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“ In der Phase des Hörens, der Kontemplation, ist jedes Wort, ja auch jeder Lobgesang, jede Aktivität der Seele zu viel. Es geht nicht um ein aktives Erinnern vor Gott, sondern um ein heiliges Vergessen, ein Sich-Verlieren in Gott.

Meine Erfahrung ist die, dass die unterschiedlichen Phasen des meditativen Gebetes nicht immer zeitlich getrennt voneinander ablaufen, oft springe ich hin und her in diesen Phasen der Sammlung, der betrachtenden Meditation und des kontemplativen Hörens. Letztlich ist es jedoch müßig, hier eine generelle Phasen- oder Stufenlehre des christlichen meditativen Gebetes aufzustellen, da jeder Betende hier seine eigenen Wege herausfinden kann.

Ich selber habe es häufiger schon erlebt, dass Gottes Geist mich mitten im Alltagsgeschehen, etwa bei einer stressreichen Autofahrt oder beim Einkaufen im Supermarkt, an die Seite nahm. In einem kurzen Augenblick spürte ich seine Nähe, die mitten in den Alltag eine unvergleichliche Zartheit und Lebendigkeit, eine Ruhe und Schönheit hineinstrahlte. Solche Momente sind aufbauend und es fehlen mir häufig die Worte, diese Augenblicke zu beschreiben. Zudem habe ich eine Zurückhaltung über solche Momente zu reden, weil sie so etwas Intimes sind. Dennoch will ich es immer wieder auch vermitteln, um damit andere zu ermutigen.

Diese geradezu mystischen Gotteserfahrungen habe ich auch häufiger im Schlaf, bzw. in der Nacht. Zum einen gibt es Träume, in denen ich klar die Stimme Gottes vernehme; zum anderen sind es bildlose, visionslose, traumlose Erfahrungen in einer transzendent-immanenten Wirklichkeit. Ich höre z.B. Musik, die so schön ist, dass ich davon aufwache. Eine Art von Lobgesängen, die ich bislang nie auf dieser Welt gehört habe, die Jesus als Lamm Gottes und Herrn der Herren anbetet, in unterschiedlichsten Formen, Sprachen und mit ungezählten Instrumenten und großen Chören. Junge und alte Leute, Menschen aller Nationen, ja sogar die Tiere und Pflanzen scheinen in diesen himmlischen Chören mitzusingen. Ich darf einfach nur zuhören, oder singe ich mit? Solche Erfahrungen habe ich natürlich nicht jede Nacht, aber sie kommen vor. Ich habe keine lange Meditationsphase zuvor eingelegt, sie sind wie ein nächtliches Rendezvous mit dem Liebenden, dem Barmherzigen, dem Allmächtigen, mit dem Dreieinen Gott. Ich erlebe sie wie eine Umarmung.

Vor einiger Zeit hatte ich eine ähnliche nächtliche Begegnung, die sehr real für mich war. Ich spürte halbwachend die intensive Nähe Jesu. Es war ein Gefühl der Geborgenheit und Erschrockenheit zugleich, ein Offenbaren und ein Verbergen in einem Prozess. Ja, es war mir so, als würde der Raum heller werden. Ich sah jedoch nicht seine Gestalt und dennoch wusste ich, es ist der Herr. Ich spürte seinen Arm, den er um mich legte und dann hörte ich ihn sagen: „Wir beide, wir gehören doch zusammen. Du gehörst mir!“ Nach dieser Erfahrung lag ich in auf meinem Bett, so als hätte mich ein Strom der Energie durchflutet. Es war ca. 4.30 Uhr am frühen Morgen, und es war für mich ein besonderer Tagesanfang, den ich wohl niemals vergessen werde. Wie sehr wünschte ich, dass viele, ja, alle seine Kinder, Ähnliches erfahren könnten!

Gottes Nähe geht nicht immer aus einem langen Prozess der Mediation hervor, sondern sie erreicht uns immer mal wieder im ganz normalen Leben, sei es am Tage oder bei der Nacht. Vielleicht hat es der Geist Gottes angesichts der enormen Lebenshektik, in der die meisten Zeitgenossen sich vorfinden, gar nicht so einfach, uns zur „Krypta“ zu bringen, und so nutzt er sicher auch gern einmal die nächtliche Stille, wenn wir endlich einmal nicht so aktiv, so verstandeskontrolliert, so „vermangaged“ vor ihm sind. Da liegen wir vor ihm und er schaut uns an. Er kann unsere Träume lenken, kann unseren Körper stärken, er kann uns die Seele glätten. Diese Formen mystischer Erfahrung, das meditative Sein mit allen meinen fünf Sinnen vor Gott, entmündigen mich nicht. Sie zeigen mir vielmehr, dass ich nicht nur als

Verstandesmensch bestehe, sondern dass der Geist Gottes ein Geist der Vitalität ist, ein Geist, der auf dem ganzen Register meiner menschlichen Wahrnehmung die schönsten Lieder spielen kann. Er kann es auch, wenn mein Verstand erkrankt ist, oder wenn einzelne Sinne müde werden. Das ist eine gute Nachricht angesichts der wachsenden Zahl von Demenzkranken. Verstand und Mystik sind keine Gegensätze, sondern sie bringen sich einander zum Klingen.

Tobias, von dem ich anfänglich berichtete, hat sich nun auf den Weg gemacht, diese innere Gebetskrypta zu entdecken. Dafür muss er sich Zeit nehmen. Sie fällt ihm nicht zu. Aber alles, was in der Verborgenheit geschieht, das beflügelt ihn neu für den öffentlichen Alltag seines Lebens. Diese Gebetskrypta ist jeden Tag für ihn da.

So lade ich uns heute alle ein, so still zu sein und diesen Ort neu zu suchen, damit wir uns nicht im Leben verlieren. Denn das gilt auch heute noch, nicht nur für Tobias, und alle die im Wartezimmer des Lebens sich dazu gesetzt haben: **Durch Stillesein und Hoffen, werden wir stark sein! (Jes 30,15).**

Amen.