

ABSICHTSLOS VOR GOTT SEIN UND HORCHEN

Manche Christinnen und Christen suchen in der Stille nahe bei Christus zu sein. Dieser Weg wird Kontemplation oder auch Herzensgebet genannt. Kathrin Kunz aus dem EGW Steffisburg schildert ihre Erfahrungen.

wort+wärch: Was kommt dir in den Sinn bei den Worten «Mit Jesus sein»?

Kathrin Kunz: Meine Erfahrung mit dem Herzensgebet. Hier geht es um das Sein in der Gegenwart Gottes, losgelöst vom aktiven Denken und Tun.

Was heisst das konkret?

Mit Jesus sein im Sinne des Herzensgebets ist ein Übungsweg, ein Entschluss, mich auf ihn auszurichten mit der Haltung: «Ich bin da, weil du, Gott, schon da bist.» Es liegt an mir, mich für ihn zu öffnen. Wie eine Antenne, die ich beim Radio ausfahre. Der Sender sendet schon. «Gott ist überall da, aber wir sausen ständig an ihm vorbei und bemerken ihn nicht», schreibt Franz Jalics. Für ihn ist das Herzensgebet wie «ständig mit voller Aufmerksamkeit beim auferstandenen Christus verweilen; nicht nur bei seinen Worten, sondern bei ihm selbst».

«Am schönsten erfahre ich es, wenn es einfach passiert, ohne mein aktives Dazutun, und sich von selbst über den Tag ausbreitet.»



Am schönsten erfahre ich es, wenn «es» einfach passiert, ohne mein aktives Dazutun und es sich von selbst über den Tag ausbreitet. Wenn ich merke, dass ich innerlich im Herzensgebet bin und so mit Jesus Christus in Verbindung bin – das kann irgendwo und irgendwann sein. Auch in alltäglichen Situationen: Ich warte, bis der PC startbereit ist, oder stehe an der Kasse im Laden oder laufe Schritt für Schritt in der Natur. Das sind

Momente, in denen ich mir, wie es Gerhard Tersteegen in seinem bekannten Lied «Gott ist gegenwärtig» so treffend formuliert, bewusst mache: «Wo ich geh, sitz und steh, lass mich dich erblicken und vor dir mich bücken.»

Für dich sind Stille, Kontemplation und das Pilgern zentral. Welche Bedeutung hat Stille für dich?

Kontemplation ist ein Übungsweg der Stille. Es ist ein absichtsloses Dasein vor Gott im Sinne von Horchen und Lauschen. Es geht nicht darum, etwas erreichen, erkennen oder ändern zu wollen, sondern darum, sich absichtslos auf das Beziehungsgeschehen mit Gott einzulassen. Wenn wir eine Blume gewaltsam öffnen, zerstören wir sie. Deshalb dichtet wohl Tersteegen: «Wie die zarten Blumen, willig sich entfalten und der Sonne stillhalten, lass mich so, still und froh, deine Strahlen fassen und dich wirken lassen.» Ich glaube, dass Gott uns nicht

beobachtet und kontrolliert, sondern liebevoll auf uns schaut.

Kontemplation ist auch Übungssache. Manche machen Exerzitien. Was verstehst du darunter?

Kontemplation ist vielleicht eine andere Art von «Stille Zeit». Wichtig ist, dass die äussere Form klar ist und ich nicht jedes Mal neu entscheiden muss. Dazu gehört für mich: Zeit und Ort auswählen, wo ich eine halbe Stunde ungestört sein kann (ohne Telefon & Mitbewohner) und eine immer gleiche Struktur (bewusst beginnen & bewusst aufhören, Kerze anzünden & auslöschten). Das Gebetsbänkli hilft, längere Zeit mit aufrechtem Rücken zu sitzen.

Mit einem Anfangsgebet nehme ich die innere Haltung ein, dass ich diese Zeit jetzt Gott schenken will. Einfach da sein vor ihm. Das ist alles. Es ist schweigendes, absichtsloses Dasein vor Gott – unabhängig davon, ob etwas herauschaut.

Gott schenkt mir mit jedem Atemzug neues Leben. So achte ich auf meinen Atem und verbinde mich mit seinem Namen. Beim Ausatmen sage ich innerlich: Jesus – beim Einatmen: Christus. Diese beiden Namen enthalten die ganze Botschaft des Neuen Testaments: Jesus, der Mensch – Christus, der auferstandene Sohn Gottes.

Das ist doch kein wirkliches Gebet.

Ich verstehe diesen Einwand. Aber in Römer 8,26 lesen wir: «Wir wissen nicht, wie wir beten sollen. Doch der

Heilige Geist betet für uns mit einem Seufzen, das sich nicht in Worte fassen lässt.» Teresa von Avila spricht in diesem Zusammenhang vom «inneren Gebet, das ist, wie mit einem Freund zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein – weil wir sicher sind, dass er uns liebt». Das ist ein lebenslanger Übungsweg. Es ist ein Weg, um von der Ichbezogenheit zur Gottbezogenheit zu kommen, denn es geht um die persönliche Beziehung zu Gott und nicht darum, etwas zu bewirken oder von Gott zu erhalten.



Das Kind, das von der Mauer springt und sich in meine Arme fallen lässt, hat genau in diesem Augenblick Vertrauen, es kümmert sich nicht um das Vorher und Nachher. Mit Jesus sein, das geht nur in der Gegenwart. Mich absichtslos mit meinem ganzen Sein auf die Gegenwart Gottes ausrichten im Bewusstsein, dass er mir mit jedem Atemzug neues Leben schenkt. Seine Gegenwart ist hier und jetzt.

Du bist ausgebildete Pilgerbegleiterin. Wie bist du zum Pilgern gekommen?

Ich bin gerne in der Natur unterwegs und meine oben beschriebene Haltung ergänzt sich gut mit dem Pilgern. Vor allem, wenn ich allein unterwegs bin, verbinde ich gerne ein Bibelwort oder ein Gebet wie das von Bruder Klaus mit jedem Schritt, mit Bewegungen oder mit dem Atem. «Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu dir – mein Herr und mein Gott, gib alles mir, was mich führet zu dir – mein Herr und mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu Eigen dir.»

Wer lange Zeit allein auf dem Pilgerweg unterwegs ist, kann Ähnliches erleben wie in kontemplativen Exerzitien. Sonn- und Schattseiten gehören zum Leben. Es geht immer darum, achtsam zu sein, um die Spuren Gottes im Alltag wahrzunehmen. So kann das Gebet von Bruder Klaus zu einer hilfreichen Unterstützung werden.

Was empfehlst du Menschen, die sich dieser Form der Glaubenspraxis annähern wollen?

Ein Stille-Wochenende oder Exerzitientage. Die VBG haben verschiedene Angebote. Ich persönlich habe vor vielen Jahren im Haus der Stille «Sonnenhof» in Gelterkinden, bei den Schwestern von Grandchamp, den Wert der Stille-Tage und des bedingungslosen Daseins vor und mit Gott kennengelernt. Wer mit uns pilgern möchte, findet die Angaben auf www.singabende.ch

Der kontemplative Weg ist ein lebenslanger Übungsweg. Es wird allgemein empfohlen, das eigene Unterwegssein regelmässig mit einer Person zu reflektieren, die schon länger auf diesem Weg ist (geistliche Begleitung).

Das Interview wurde per Mail geführt.



Martin Preisendanz
Redaktionsteam
Pfarrer EGW, Steffisburg

Herzensgebet

Das Herzensgebet, auch Jesusgebet oder immerwährendes Gebet genannt, ist ursprünglich eine Gebetsform, in der ununterbrochen der Name Jesu Christi angerufen wird, ein lebenslanges Üben nach der Aufforderung «Betet ohne Unterlass» (1. Thesalonicher 5,17).

Es ist ein absichtsloses Dasein vor Gott während einer bestimmten Zeit. Die Aufmerksamkeit richtet sich auf den Atem und die Hände. Als Gebetswort dient zum Beispiel der Name Jesus-Christus, wobei Jesus mit dem Ausatmen und Christus mit dem Einatmen verbunden wird.

Literatur

- Franz Jalics S.J., Kontemplative Exerzitien, Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet. Echter Verlag, Würzburg, 1994
- Mariano Delgado: Das zarte Pfeifen des Hirten. Der mystische Weg der Teresa von Avila. Topos, 2017