

# Atempause zur Fastenzeit

ein Bibelwort

ein Text

ein Gebet

eine Anregung

...sieben Impulse zum Thema Gebet...

## Dritter Impuls: Was macht mich im Innersten aus?

ein Bibelwort

Was nützt es einem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt, dabei aber seine Seele verliert? (Markus 8,36)  
(weitere Bibelstelle: 1. Johannes 1,5-7)

ein Text (von Lukas Niederberger aus «Kleine Betlektüre», Patmos 2006)

Beim Beten in der Zurückgezogenheit werde ich mit meinen tiefsten Sehnsüchten und mit meiner Bedürftigkeit, mit meinen Ängsten und mit Verletzungen und Grenzen konfrontiert. Darum stellt das Gebet eine der ehrlichsten Tätigkeiten des Menschen dar. Aus diesem Grund fällt es vielen Menschen schwerer, sich über das Gebet auszutauschen als über ihre finanzielle Situation oder ihre sexuellen Fantasien und Praktiken. Gerade beim Bittgebet kann ich unmöglich um etwas bitten, wenn mein Verlangen nach etwas anderem meinen Kopf, mein Herz und Gemüt erfüllt. Beten dient der Selbsterkenntnis und -erforschung. Und dieses wiederum bildet die Grundlage für das Finden und Treffen von stimmigen Entscheidungen.

Manche kritisieren, Beten sei nichts als ein Selbstgespräch und diene bloss der Psychohygiene. Das glaube ich nicht. Und wenn das Gebet den positiven Nebeneffekt der inneren Reinigung hat, ist daran nichts auszusetzen. Wenn ich während des Betens in die tiefe und ehrliche Selbstbegegnung gelange, kann ich die vielen dunkeln Stellen, das Geröll und den Mist, der in Herz, Seele und Körperzellen abgelagert ist, vor Gott hinhalten und übergeben. Ich kann um das wandelnde Licht bitten, das der auferstandene Christus ausstrahlt. Auf diese Weise kann mancher Eisbrocken in mir gebrochen oder geschmolzen werden.

«Wie kannst du von Gott verlangen, dass er dich hört, wenn du dich selber nicht hörst?»  
(Cyprian von Karthago)

ein Gebet (von Romano Guardini)

Immerfort empfangen ich mich  
aus deiner Hand.

So ist es und so soll es sein.

Das ist meine Wahrheit und meine Freude.

Immerfort blickt dein Auge mich an,

und ich leben aus deinem Blick,  
du mein Schöpfer und mein Heil.

Lehre mich in der Stille deiner Gegenwart,

Das Geheimnis zu verstehen, das ich bin.

Und das ich bin

durch dich und vor dir und für dich.

Amen

eine Anregung

Jeder Mensch hat und braucht ein Geheimnis: Ein Innen, ein Geheimnis, von dem nicht jeder wissen darf. Diesen inneren Bereich vertraut man nur engen Freunden an oder sogar niemandem. Das Problem ist, dass nicht alle Geheimnisse grossartig sind. Auf manche sind wir gar nicht stolz, für andere schämen wir uns. Und natürlich haben wir auch ein Aussen. Das Aussen ist für die Augen sichtbar, aber auch das, was man über jemanden weiss. Was Nachbarn oder Arbeitskollegen über uns wissen. Das Innere ist wichtiger als das Äussere, denn in deinem inneren Bereich begegnet dir Gott, hier kannst du mit Gott in Beziehung treten. Hier wohnt das Gebet. Jetzt brauchst du Stift und Papier. Zeichne einen grossen Kreis. Es geht nun einfach um das Unterscheiden von Innen und Aussen. Welche Bereiche deines Lebens ordnest du mehr dem Aussen zu? Was beschäftigt dich, welche Rolle spielst du, was weiss man über dich? Das ist letztlich nur «aussen». Notiere all das ausserhalb des Kreises. Nun kommst du zum Kreis, zum Innen. Was macht dich zutiefst aus? Was weiss nicht jeder? Wo bist du «ganz du selbst»? Notiere es im Kreis. Magst du dich mit Gott über dein Inneres unterhalten?