



## Der Heilige Stuhl

---

*Liebe Brüder und Schwestern,  
guten Tag!*

In dieser vorletzten Katechese über das Gebet sprechen wir über die Beharrlichkeit beim Beten. Es ist eine Einladung, ja ein Gebot, das aus der Heiligen Schrift zu uns kommt. Der geistliche Weg des »Russischen Pilgers« beginnt, als er auf ein Wort des heiligen Paulus im Ersten Brief an die *Thessalonicher* stößt: »Betet ohne Unterlass! Dankt für alles« (5,17-18). Das Wort des Apostels beeindruckt jenen Mann, und er fragt sich, wie es möglich sei, ohne Unterlass zu beten, wo unser Leben doch in viele verschiedene Augenblicke zersplittert ist, die nicht immer die Konzentration ermöglichen. Bei dieser Fragestellung beginnt seine Suche, die ihn zur Entdeckung dessen führen wird, was als »Herzensgebet« bezeichnet wird. Es besteht darin, mit Glauben zu wiederholen: »Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, hab Erbarmen mit mir Sünder!« Ein einfaches, aber sehr schönes Gebet. Ein Gebet, das sich allmählich dem Atemrhythmus anpasst und sich über den ganzen Tag erstreckt. Tatsächlich hört der Atem niemals auf, auch nicht, wenn wir schlafen; und das Gebet ist der Atem des Lebens.

Wie ist es also möglich, stets einen Zustand des Gebets zu bewahren? Der Katechismus bietet uns wunderschöne Zitate, die der Geschichte der Spiritualität entnommen sind und die auf der Notwendigkeit eines unablässigen Gebets bestehen, das der Höhepunkt des christlichen Lebens sein muss. Ich greife einige auf.

Der Mönch Evagrius Ponticus sagt: »Es wurde uns nicht vorgeschrieben, beständig zu arbeiten, zu wachen und zu fasten« – nein, das wird nicht verlangt. »Doch ist es für uns ein Gesetz, unablässig zu beten« (Nr. 2742). Das betende Herz. Es gibt also einen Eifer im christlichen Leben, der niemals nachlassen darf. Er ist ein wenig wie jenes heilige Feuer, das in den antiken Tempeln gehütet wurde, das ohne Unterlass brannte und bei dem die Priester die Aufgabe hatten, es am Leben zu erhalten. So ist es: Auch in uns muss ein heiliges Feuer sein, das beständig brennt und das nichts auslöschen kann. Und es ist nicht einfach, aber es muss so sein.

Der heilige Johannes Chrysostomus, ein weiterer Hirte, der auf das konkrete Leben achtgab,

predigte folgendermaßen: »Selbst auf dem Marktplatz oder auf einem einsamen Spaziergang ist es möglich, oft und eifrig zu beten. Auch dann, wenn ihr in eurem Geschäft sitzt, oder gerade kauft oder verkauft, ja selbst wenn ihr kocht« (Nr. 2743). Kleine Gebete: »Herr, hab Erbarmen mit uns«, »Herr, hilf mir«. Das Gebet ist also eine Art Notenlinie, auf die wir die Melodie unseres Lebens setzen. Es steht nicht im Gegensatz zur täglichen Arbeit, es gerät nicht in Widerspruch zu den vielen kleinen Verpflichtungen und Terminen. Vielmehr ist es der Ort, wo alles Handeln seinen Sinn, seinen Frieden findet.

Gewiss, es ist nicht leicht, diese Prinzipien umzusetzen. Ein Vater und eine Mutter, die von vielen Aufgaben in Anspruch genommen sind, können Sehnsucht haben nach einer Zeit ihres Lebens, in der es einfach war, geregelte Zeiten und Räume für das Gebet zu finden. Dann kommen die Kinder, die Arbeit, die Familienangelegenheiten, die Eltern, die alt werden... Man hat den Eindruck, man würde es nie schaffen, alles zu bewältigen. Dann tut es gut, sich daran zu erinnern, dass Gott, unser Vater, der sich um das ganze Universum kümmern muss, stets an einen jeden von uns denkt. Auch wir müssen also stets an ihn denken!

Außerdem können wir uns daran erinnern, dass im christlichen Mönchtum die Arbeit stets in großen Ehren gehalten wurde – nicht nur aufgrund der moralischen Verpflichtung, für sich selbst und für die anderen zu sorgen, sondern auch aufgrund einer Art von Gleichgewicht, eines inneren Gleichgewichts: Es ist gefährlich für den Menschen, ein so abstraktes Interesse zu pflegen, dass er den Kontakt zur Wirklichkeit verliert. Die Arbeit hilft uns, mit der Wirklichkeit in Kontakt zu bleiben. Die gefalteten Hände des Mönchs tragen die Schwielen dessen, der zu Spaten und Hacke greift. Wenn Jesus im Lukasevangelium (vgl. 10,38-42) zur heiligen Marta sagt, dass nur Eines wirklich notwendig ist – auf Gott zu hören –, dann bedeutet das durchaus nicht, die vielen Dienste zu verachten, die sie mit viel Einsatz durchführte.

Beim Menschen ist alles »zweiteilig«: Unser Leib ist symmetrisch, wir haben zwei Arme, zwei Augen, zwei Hände... So ergänzen auch die Arbeit und das Gebet einander. Das Gebet – das der »Atem« von allem ist – bleibt stets der lebenswichtige Unterbau der Arbeit, auch in den Augenblicken, in denen es nicht deutlich zum Ausdruck gebracht wird. Es ist unmenschlich, so sehr von der Arbeit vereinnahmt zu sein, dass man nicht mehr die Zeit für das Gebet findet.

Gleichzeitig ist ein Gebet, das lebensfremd ist, nicht gesund. Ein Gebet, das uns vom konkreten Leben entfremdet, wird zum Spiritualismus oder, noch schlimmer, zum Ritualismus. Erinnern wir uns, dass Jesus, nachdem er den Jüngern auf dem Berg Tabor seine Herrlichkeit gezeigt hat, jenen Augenblick der Ekstase nicht verlängern wollte, sondern mit ihnen vom Berg gestiegen ist und den täglichen Weg wiederaufgenommen hat. Denn jene Erfahrung sollte in den Herzen bleiben als Licht und Kraft ihres Glaubens; auch als Licht und Kraft für jene Tage, die vor der Tür standen: die Tage des Leidens. Die Zeiten, die wir dem Sein bei Gott widmen, beleben also den Glauben, der uns im konkreten Leben hilft. Und der Glaube wiederum nährt das Gebet, ohne Unterlass. In diesem Kreislauf aus Glauben, Leben und Gebet hält man jenes Feuer der

christlichen Liebe entzündet, die Gott von uns erwartet.

Und wiederholen wir das einfache Gebet, das im Laufe des Tages zu wiederholen so schön ist, alle gemeinsam: »Herr Jesus, Sohn Gottes, hab Erbarmen mit mir Sünder.«

\* \* \*

Liebe Brüder und Schwestern deutscher Sprache, am Freitag feiern wir das Herz-Jesu-Fest. Bitten wir den Herrn um ein Herz, das nach dem seinen schlägt. Er reinige es von allem Irdischen, von allem Stolz, aller Unordnung und Gleichgültigkeit. Er selbst sei unsere Erfüllung, damit unser Herz in Liebe und Gottesfurcht den Frieden finde.