Online-Gebetsschule Teil I
Mit Impulsen von Hubertus Halbfass

Zeige mir wie ich beten kann!

SCHÜLER: Zeige mir, wie ich beten kann.

LEHRER: Kann ich es dir zeigen? Ich kann es nicht.

SCHÜLER: Bist du denn nicht ein LEHRER der Religion?

LEHRER: Eben deswegen! Beten lernt niemand durch Wissen und Können, sondern durch Erfahren und Leben. Was immer ich weiß, kann dir nicht ersparen, dich selbst zu suchen. Selbst musst du in den Brunnen deiner Seele springen, die Tiefe wagen, den inneren Raum und die innere Zeit entdecken.

SCHÜLER: Wie aber komme ich in die Tiefe?

LEHRER: Zunächst musst du mit dir allein sein können! Wenn du es versuchst, wirst du sehen, wie schwer das ist. Du kannst unruhig werden und sogar Angst verspüren. Dann wird dich nichts Anderes drängen als der Wunsch, schnell wieder aus dem Brunnen der Seele, in den dich die Stille führt, nach oben zu kommen. Du wirst dir vorsagen. Alleinsein sei sinnlos, führe zu nichts, und ähnliches.

SCHÜLER: Und ist es wirklich anders?

LEHRER: Es ist anders. Aber nicht sofort und nicht nach drei Wochen. Dazu gehört Beständigkeit und Geduld. Für jemanden, der das Alleinsein wieder und wieder übt, verändert sich die Welt. Was zuvor im geschäftigen Leben nur zufällig da war, wird jetzt die eigentliche Welt. Die kann man nur durch häufiges, mühseliges Alleinsein erfahren.

SCHÜLER: Sag ist Alleinsein genug? Ein Mensch im Gefängnis ist auch allein, aber ich stelle mir vor, er wird krank davon.

LEHRER: So ist es. Man muss gerne allein sein wollen und darin die Stille suchen.

SCHÜLER: Wie geht das?

LEHRER: Wichtig ist, dass du die Stille horchen lernst: Stille ist die Mitte des Menschen. Wo sie aufgebraucht ist, meldet sich alles laut an.

SCHÜLER: Aber wo gibt es heute noch Stille?

LEHRER: Nicht jeden Lärm können wir abstellen. Das ist auch nicht das Wichtigste. Die Stille liegt in der Tiefe.

LEHRER: Wie steht es mit dir? Schaffst du es, alleine zu sein und die Stille zu lieben?

SCHÜLER: Ich möchte es gerne. Ich sehe ein, dieser Weg ist gut. Aber er ist schwer.

LEHRER: Nicht allein die Stille führt in die Tiefe. Ich will dir noch andere Schritte für diesen Weg nennen. Wichtig ist es, alles was du tust, gesammelt und ganz zu tun. Fast jedermann hält es ja heute für möglich, viele Dinge auf einmal zu tun: Essen und Trinken, nebenher Lesen und außerdem noch Musik hören. Oder: Man unterhält sich, raucht und trinkt dabei und verfolgt mit halbem Blick einen Film. Diese Unfähigkeit, sich einer Sache ganz zu widmen, macht es schwer, allein zu sein und das Nicht-Tun zu üben. Still sitzen ohne zu lesen, zu reden, zu rauchen, zu trinken ist für die meisten Erwachsenen leider unmöglich. Sie werden unruhig, spielen mit den Händen, rutschen hin und her, jucken und kratzen sich immerfort und verlieren alle Geduld.

SCHÜLER: Also aus innerer Sammlung die täglichen Aufgaben erledigen?

LEHRER: Ohne gleichzeitige Ablenkung! Täglich eine feste Zeit für Alleinsein und Stille einhalten. Ohne Gier essen und trinken. Sich von zerstreuenden Lesestoffen und Filmen unabhängig machen … . Das alles gehört dazu. Du musst viele kleine und scheinbar unzusammenhängende Dinge beherrschen lernen, um die Tiefe zu entdecken.

Mögliche Übungsaufgabe der Woche

- täglich Momente der Stille suchen (ca. 10-15 Minuten)
- konsequent immer nur eine Aufgabe erledigen und sich darauf ganz konzentrieren.

Viel Freude und Gottes Segen für Ihre erste Gebetswoche!

Gerne dürfen Sie Ihre Erfahrungen aus der Woche mit uns teilen indem Sie uns eine E-Mail an

julia.meichelboeck@bistum-ausgburg.de
oder an
dieter.zitzler@bistum-augsburg.de

schreiben.

Quelle: nach Hubertus Halbfass (2011): Der Sprung in den Brunnen. 18. Auflage. Patmos-Verlag, Auszüge aus S. 12, 16 f; 20; 25 f.