

# EINÜBUNG UND WEISUNG

## Sammlung und Gebet

Das Thema stellt sich von der Unrast unserer Zeit her, die ein geistliches und überhaupt ein humanes Leben erschwert, wenn nicht gar unmöglich zu machen scheint. Viele Menschen können sich nicht mehr sammeln; sie huschen von einem Eindruck zum andern, von einem Tun zum andern, sie sind dauernd in Bewegung. Das Gebet fällt daher in wachsendem Maß schwer. Das Vorstellungsvermögen ist gestört. Man weiß, daß viele die Meditation, die sie – angeregt durch einen Priester, eine Gemeinschaft, oder auch durch eine persönliche Begegnung mit Gott, mit dem Wort Gottes – als regelmäßige Übung in ihr Leben hineingenommen hatten, bald wieder aufgeben. Die Vielfalt der Verpflichtungen, die schnelle Ermüdung, die nicht verarbeiteten Schwierigkeiten und Fehlschläge führen dazu. Selbst dort, wo die Meditation zur festen Lebensordnung gehört – im Priester- und Ordensleben, in den Säkularinstituten – haben die Kraft und der Wille dazu bedrohlich nachgelassen. „Früher haben wir besser betrachten können“, hört man ältere Menschen öfter sagen. Die jüngere Generation hat sogar eine ausgesprochene Skepsis gegen das betrachtende Gebet. Erst recht ist vielen das institutionalisierte kontemplative Leben in den sogenannten beschaulichen Orden fragwürdig geworden. Beruht es nicht, so sagen sie, in den meisten Fällen (von den wenigen Berufenen, den von Gott Gezeichneten also einmal abgesehen) auf einer frommen Einbildung, auf einem Kreisen um sich selbst; haftet ihm nicht etwas Künstliches, Unreales an, begegnet man Gott nicht viel wirklicher, oder sogar allein in der täglichen Pflichterfüllung, in der selbstlosen, lauterer, geduldigen, gütigen, verzeihenden Begegnung mit den Mitmenschen, in der tätigen Nächstenliebe, in der Gemeinschaft, der man sich willig einfügt und die man mitträgt? Ist hier auch zweifelsohne etwas Richtiges gesehen, so übersieht man doch, daß ein wesentlicher Grund für die heutige Skepsis gegen die Kontemplation und gegen das private, verweilende Gebet überhaupt in der mangelnden Fähigkeit, sich zu sammeln, liegt. Denn die Sammlung gehört zu den unersetzlichen Voraussetzungen für jede personale Begegnung. Wenn das schon für die Begegnung mit den Mitmenschen gilt, um so mehr für die Begegnung mit Gott, mit Christus, die uns nicht sichtbar gegenüberstehen. Die Wirklichkeitserfahrung solcher Begegnung ist um so überzeugender, je gesammelter der Mensch in die Begegnung eintritt. Die Erschwerung der Sammlung heute ist also ein echtes geistliches und humanes Problem. Wie kann man ihm beikommen?

Dazu bedarf es zunächst einmal einer Besinnung auf das, was mit Sammlung – das Wort gehört zum Urbestand des christlichen Sprachgebrauchs – eigentlich gemeint ist. Meist versteht man das Wort rein psychologisch, vom unmittelbaren Bewußtsein her, als ein Freisein von zerstreuenden, ablenkenden Gedanken, Strebungen und Affekten, als ein ungeteiltes, interessiertes Hingerichtetsein auf etwas, das die ganze Aufmerksamkeit fesselt, auf einen Gedanken oder ein Tun,

eine Sache oder eine Person. Um aber das Wesen der Sammlung zu erfassen, muß man in ihre personale Tiefenschicht vordringen. Sammlung ist eine Einkehr des Menschen in sich selbst, eine Heimholung des personalen Ich aus der Vielheit und Zerstreuung, der Unrast und Verstrickung in die Einheit des Seelengrundes und in das Schweigen des Herzens. Der gesammelte Mensch hat seine geistig-seelischen Kräfte in der Mitte der Person versammelt, ist bei sich, nicht weil er sich zu genügen glaubt, in sich verliebt ist, sondern um der personalen Begegnung mit dem Nicht-Ich, der Um- und Mitwelt, dem anderen willen; er ist gleichsam in schweigender Erwartung, schauend, horchend, hingegeben. Sammlung geschieht also auf etwas Gegenständliches, ein Gegenüber hin, um mit ihm in einen erkennenden und liebenden Austausch zu treten. Sie unterscheidet sich darin sowohl von der a-personalen Versenkung wie von der angespannten Konzentration. Sie ist ein Verhalten und ein Zustand, in dem sich der Mensch zugleich hat und sich läßt, ganz bei sich und ganz auf das andere oder den anderen hin geöffnet ist.

Von hierher läßt sich eine wichtige Erkenntnis gewinnen: Das Entscheidende der Sammlung ist nicht die ungeteilte Aufmerksamkeit im Raum des unmittelbaren, dem inneren Blick offenliegenden Bewußtseins, sondern das Bei-sich-selbst-sein-auf-Begegnung-hin in der Tiefe des Herzens, in der Personmitte. Es kann also durchaus sein, daß einem Menschen viele Dinge durch den Kopf gehen, schnell wechselnde Gefühlsregungen seine Seele durchziehen, daß er abgespannt, fahrig und unansprechbar ist, so daß er kaum einen vernünftigen Gedanken zuwege bringt, und er dennoch in einer tieferen Schicht, im Grund seiner Seele gesammelt bleibt, weil sein Geist und sein Herz – ohne daß ihm dies ausdrücklich bewußt zu werden braucht – bei dem verweilen, was sein Leben entscheidend bestimmt, ein Stück von ihm selbst geworden ist: eine in Jahren gewachsene Liebe etwa, ein schweres Schicksal, das durchgetragen wurde und an dem er gereift ist. Irgendwie ist es natürlich bei jedem Menschen so, daß er im Unterbewußtsein bei dem ist, was ihm am meisten am Herzen liegt und ihn gefühlsmäßig am stärksten beansprucht – die vielen mechanischen Berufe unserer Zeit fördern geradezu eine solche Schwerpunktverlagerung des Bewußtseins –, aber damit ist er noch nicht gesammelt; er ist vielleicht gar nicht bei sich, sondern hat sich im Gegenteil verloren, wird vom Begehren, von der Sorge oder der Trauer verfügt. Zur Sammlung gehört die Gelöstheit, das Zur-Ruhe-gekommen-sein, das Einssein mit sich und seinem Schicksal. Nur so ist der Mensch für den inneren Anruf und für die Begegnung bereit.

Der Weg dahin ist weit und schwer. Denn der durch die Sünde getroffene und desintegrierte Mensch lebt in der „Zerstreuung“ – wie auch die „Zerstreuung“ der ganzen Menschheit, der Verlust ihrer Einheit, eine Folge der Sünde ist (Gen 11, 1-9) –, er besitzt sich nicht mehr, er hat sich an die Vielheit der irdischen Güter verloren und wird von ihnen gefangen gehalten. Von sich aus hat er nicht die Kraft, aus dieser „Zerstreuung“ zu sich selbst heimzufinden, jene alles sammelnde und bergende Mitte wiederherzustellen, in der er bei sich selbst ist und sich in allen Dimensionen seines Seins, in allem Tun und allen Widerfahrnissen des Lebens hat. Das ist ihm nur möglich in der Gnade Christi – auch wo das nicht

bewußt wird —, der nicht nur die Einheit des Menschengeschlechtes wiederhergestellt hat (Jo 17, 21 ff; Eph 2, 14 ff), sondern es auch dem einzelnen ermöglicht, mit sich selbst eins, in allem er selbst zu sein. In dieser Gnade erkennt der Glaubende, daß er seine eigentliche Mitte nur in Gott, und weil Gott ihm in Christus begegnet, nur in Christus haben kann. Um sich selbst zu haben, muß er sich an Gott, an Christus verlieren, in ihnen und aus ihnen leben, wie Paulus sagt: „Es lebt nicht mehr (mein) Ich, Christus lebt in mir“ (Gal 2, 20). „Die Existenz des Getauften ist nicht mehr durch sein ego, d. h. den bisherigen ‚natürlichen‘ Menschen (vielleicht müßte man besser sagen: den ‚begehrlichen‘ Menschen) begründet, sondern durch das in ihm neu geschaffene Leben, Christus“ (H. Schlier, *Der Brief an die Galater*, Göttingen <sup>12</sup>1962, z. St.). Das entscheidende Paradoxon christlicher Anthropologie: Der Mensch ist um so mehr bei sich, er selbst, in seinen Grund hinein gesammelt, je mehr er von sich absieht, sich verliert, auf den in Christus sich ihm zeigenden und schenkenden Gott schaut, auf ihn sich fallen läßt. Wer das tut, täglich einübt, indem er sich immer wieder aus dem selbstmächtigen Ergreifen der geschöpflichen Welt zurückholt, seinem selbstsüchtigen Begehren stirbt, der erfährt eine innerste Verwandlung; der Schwerpunkt seines Lebens verlagert sich von jenem Ich weg, das nur um sich selbst kreist, in Gott hinein. Solche Wandlung geschieht nicht ein für allemal, sondern muß in ständig neuer Übung erhalten und vertieft werden.

Der so gewandelte Mensch lebt wesenhaft in der Sammlung. Er ist gesammelt, auch wenn er vom unmittelbaren Erleben her alles andere als gesammelt ist. Mitten in den Zerstreuungen des Alltags, im Hin-und-Her-gezogen-werden durch die vielen Verpflichtungen und Eindrücke, in der Ermüdung, in der schmerzlichen Erfahrung der eigenen Unzulänglichkeit, in der inneren Leere und im Versagen, weiß er sich auf einmal und unerwartet in der Tiefe des Herzens mit Gott und darum auch mit sich selbst eins, und eben das gibt ihm die Kraft, sich immer wieder von neuem dem Vielen zuzuwenden, sich insbesondere den Menschen auszusetzen, ihnen nicht auszuweichen, selbstlos zu sein, geduldig, gütig und verzeihend. Der in der Tiefe gesammelte Mensch ist hellhörig für den Anruf Gottes, nicht zuletzt auch dort, wo dieser Ruf ein richtendes Wort ist. In dem Maß das der Fall ist, wird auch das Gebet ein Ort echter Begegnung mit Gott sein, selbst dort, wo der Beter meint, gar nicht mehr recht beten zu können, weil er immer abgelenkt wird und sich nicht sammeln kann. Die Gebetserfahrung des heutigen Menschen, der sich mit dem Gebet und der Meditation so schwer tut, hat sogar ihre besonderen Chancen, dem wirklichen Gott zu begegnen und seinen Ruf zu vernehmen. Von dieser Erfahrung her wird der gläubige Christ mit Recht gegen vieles, was ihm früher, in der psychologisch erlebten Sammlung, als hohe Gebetsgnade erschien, mißtrauisch. Er weiß, daß er mancher Täuschung erlegen ist. Sein Gebet wird wahrhaftiger, auch wenn es oft sehr trocken sein sollte.

Jeder hat seinen eigenen Weg, um zur wesenhaften Sammlung und damit auch zum wesenhaften Gebet zu kommen. Jeder muß seine persönlichen Erfahrungen dabei machen. Nur so wird er in der heutigen Glaubensnot um die Wirklichkeit Gottes und darin um das Geheimnis seines eigenen Lebens wissen.

*Friedrich Wulf SJ*