

EINÜBUNG UND WEISUNG

Eine geistliche Abendkultur

Wie Tage beschließen? Abende sind ganz entscheidende Zeiten. Sie sind (wie die Morgenstunden) Scharniere, in denen die Tür eines Tages hängt und sich dreht, in denen viel entschieden wird; nicht bloß über das Gelingen eines Tages, sondern über das ganze Leben.

Was der Abend für uns Menschen bedeutet, zeigt sich am besten bei Kindern. Welches Zeremoniell veranstalten sie doch, wenn die Zeit gekommen ist, ins Bett zu gehen. Da gibt es nichts, was nicht wichtig, auch nichts, was einem anderen Moment des Tages ähnlich ist. Der Übergang in die Nacht hat etwas Besonderes an sich, verlangt deshalb eine eigene Gestaltung. Er muß verläßlich, geordnet, ja gera-dezu feierlich sein. In der regelmäßigen Abfolge von Zähneputzen, Anziehen des Pyjamas, Anhören der Gutenachtgeschichte, dem Gebet mit den Eltern bis zum Gutenachtkuß. Es kann nicht geschlafen werden, bevor der Stoffelefant seine richtige Ruheposition gefunden hat. Das ist alles wichtig, gehört zum Zeremoniell.

1. Etwas Zeit vor dem Einschlafen

Warum eigentlich? Offensichtlich ist der letzte Tagesabschnitt mehr als nur ein Ende oder ein Abschluß. Es wird nicht einfach der Laden zugemacht, sozusagen der Geschäftsschluß angesagt. So als ob nachher nichts Eigentliches mehr da wäre, das sich lohnen würde oder die Menschen beschäftigen könnte. Der Drang, die Dinge zurechtzulegen, das umständliche Ordnungsmachen, das wie gesagt bei Kindern, aber auch bei älteren Menschen auffallend ist, weisen darauf hin, daß sich in der Seele besondere Vorgänge abspielen. Die Nacht, auf die man zugeht, bringt eine Verunsicherung; sie macht Angst, zwingt dazu, die Dinge, die wir tagsüber geordnet und kontrolliert haben, loszulassen. Wir werden genötigt, ja gezwungen, viel Vertrautes aus der Hand zu geben, die geführte Regie darüber, was am Tag zu geschehen hat, abzugeben.

Das alles macht Angst. In der Unsicherheit der anbrechenden Nacht wird die Seele schutzlos; sie wird angreifbar, auch ausgeliefert an Strömungen und Mächte, die sie nicht kennt, an Bilder und Phantasmen, die aus tiefen Abgründen des Unterbewußten aufsteigen, an Vorstellungen und Träume, in denen verdrängte Realitäten sich zu Wort melden. – Deshalb wohl dieses Bedürfnis nach Ordnung, von der man erhofft, sie würde die Nacht hindurch halten und den erhofften Schutz bieten.

Schon von diesen Überlegungen her liegt es nahe, die Abendzeit in besonderer Weise zu gestalten. Eine geistliche Kultur des Abends! Worin könnte sie bestehen?

– Vorerst wohl einfach darin, daß eine Zeitspanne vorgesehen wird, die das Ende einer beruflichen oder gesellschaftlichen Tätigkeit vom Moment des Ins-Bett-Gehens trennt. Der Tag soll nicht einfach auslaufen und sich so unmerklich ausfädeln. Nach dem Druck auf den Fernsehknopf oder dem Zurückstellen des Bierglases sollte es eine Zeit geben, wo der Tag nochmals bedacht werden kann.

Wir können den Zwängen des Abends gewiß nicht völlig entfliehen, sind nicht durchgehend Herr der Verhältnisse, weder der äußeren noch der inneren. Gerade Momente der Ermüdung, in denen oft wenig gestalterische Kräfte übrig bleiben, lassen uns die Grenzen eigener Verfügung deutlich und sehr oft auch schmerzlich spüren. Wir sind in solchen Augenblicken mitunter sehr wehrlos an uns selber ausgeliefert. – Aber es gilt auch hier: Gute Gewohnheiten, gerade wo sie eine strukturelle Form finden, helfen uns mit der Zeit, das zu tun, was wir möchten; sie entlasten die Freiheit, nehmen uns den Druck des je neuen Sich-entscheiden-Müssens. Was uns an Verhalten vertraut ist, was geläufig und selbstverständlich geworden ist, das trägt, auch in kraftlosen Momenten. Es mag uns zu Beginn nur wie ein dünner Faden vorkommen, mit der Zeit werden Gewohnheiten zu starken Seilen, die uns halten. Auch innerhalb der Grenzen, die unserer abendlichen Gestaltung gesetzt sind, gibt es die Möglichkeit, solche guten Gewohnheiten einzubüben. Wir können der abendlichen Trägheit auch einen Halt bieten, und bestünde dies nur darin, daß wir die letzte Viertelstunde des Tages als heilig und unantastbar für uns erklären. Es mag vorerst dahingestellt sein, wie die inhaltliche Füllung dieser letzten Zeit aussieht, was da das Beste und Gegebene ist: ein Gespräch zwischen Partnern, eine Tagebuchnotiz, ein Gebet. Wichtig ist, diesen Zwischenraum sicherzustellen; daß wir mit der Arbeit aufhören, bevor wir aus Müdigkeit nicht mehr können oder bei ihr einschlafen. Auch da, wo es bei einer Sitzung oder bei einem Fest spät geworden ist, ist es nie so spät, daß nicht noch einige Minuten übrigblieben, um sich an den vergangenen Tag zu erinnern. Die Seele sollte einfach noch einmal aufatmen können, bevor sie in die Nacht fällt.

2. Abends im Gespräch mit sich selbst

Was soll denn nun in diesen letzten Minuten des Tages geschehen? Vorerst soll einfach das Tagewerk aus der Hand gelegt werden. Es ist hilfreich, äußeren Abstand zu schaffen, vielleicht, wenn es die äußeren Verhältnisse erlauben, nochmals durchzulüften, einen Spaziergang zu unternehmen. Wer es sich zur Übung gemacht hat, weiß, wie wohltuend es ist, zu den Geschehnissen des Tagen in Distanz zu treten, einen Schritt zurückzugehen, um das richtige Augenmaß zu finden. Betrachten wir die Ereignisse aus einem gegebenen Abstand, enthüllt sich manches, was uns im Moment geärgert hat, als zweitrangig, als Bagatelle, die nicht der Rede wert ist. Vielleicht gelingt es uns sogar hin und wieder, über Ärger und eigene Ungeschicklichkeiten gelassen den Kopf zu schütteln oder gar über uns selbst zu lachen.

Auf jeden Fall tun wir da, wo wir uns auf ein abendliches Gespräch mit uns selber einlassen, uns selber etwas Gutes. Die Versöhnung mit den Gefühlen und Ge-

danken wirkt sich nicht bloß auf die Qualität des Schlafes aus, sondern auch allgemein auf die Gesundheit. Eine abendliche Flurbereinigung schafft Distanz und gibt Raum, sie läßt atmen, stärkt die Seele und den Leib. Wo wir sie mit gewisser Regelmäßigkeit betreiben, da hilft sie ohne Zweifel, uns mit uns selber zu versöhnen und schädigende Einflüsse zu bannen.

Ein Vorbild solch abendliecher Selbstbefragung kann Seneca sein. Ein römischer Philosoph, der seine Tagesrechenschaft mit viel Akribie und nicht ohne Humor übte. Er hält Rückschau, um immer wieder das richtige Augenmaß zu gewinnen, mahnt sich selbst im Widerspruch der Gefühle zur Ruhe, ruft sich so immer wieder zur geforderten Sachlichkeit.

„Gibt es denn etwas Schöneres als die Gewohnheit, seinen ganzen Tag so durch und durch zu prüfen? Wie ruhig ist der Schlaf, wie tief und frei, der auf die Selbstmusterung folgt! Täglich verantworte ich mich vor meinem Richterstuhl. Wenn fortgetragen ist das Licht und meine Frau verstummt, die meine Sitte kennt, durchstöbere ich meinen ganzen Tag und nehme meine Taten und Worte wieder vor, gar nichts verhehle ich, nichts übergehe ich. Warum denn sollt' ich mich auch fürchten wegen irgendeiner von meinen Verfehlungen, da ich doch sagen kann: Sieh, daß du das nicht wieder tust! Für jetzt verzeih' ich dir. In jener Disputation hast du gereizt und aggressiv geredet: Laß künftig dich nicht mehr mit unwissenden Menschen ein; nicht lernen wollen sie, die niemals lernten. – Den hast du, weil du zürntest, mit mehr Freimut als recht war, ermahnt, ihn daher nicht gebessert, sondern nur geärgert; beachte künftig nicht nur, ob es wahr ist, was du sagst, sondern ob der, zu dem du's sagst, Wahrheit vertragen kann. Beim Gastmahl haben dich Witzworte von gewissen Leuten und Anzüglichkeiten leicht gereizt; gedenke, Jedermannsgeselligkeit zu meiden; losgelassen ist die Ausgelassenheit, wenn sie getrunken haben, da nicht mal, wenn sie nüchtern sind, sie Scheu und Sitte kennen; weil du auf einem weniger honorigen Tischplatz saßest, hat Zorn dich angewandelt gegen deinen Wirt, den Kartenasträger, ja gegen den, der höher saß als du: Unsinniger, was macht es, welchen Sofateil du drückst? Kannst ehrenhafter oder ehrloser du werden durch ein Kissen? Mit unfreundlichen Blicken sahest du einen Jemand an, weil er von deinem Schriftstellergenie schlecht redete; soll das Gesetz sein? ... Wirst du wohl, wenn du dich um die Gunst des Publikums bewirbst, dir auch sein Votum gleichmütig gefallen lassen!“¹

Nicht immer wird es uns gelingen, im abendliechen Gespräch mit uns selber so gründlich aufzuräumen, wie es Seneca tat. Oft bleiben Verstimmungen, die einfach nicht so schnell zu beseitigen sind. Weder mit klugen Erklärungen, die wir uns zu rechtlegen, noch mit energischem Zureden. Dies hängt einfach damit zusammen, daß eine solche Rückschau, wie wir sie am Abend anstellen, öfters über die Tagesaktualität hinausführt. Ganz automatisch schwingen da, wo wir Stille zulassen, grundlegende und längerfristige Themen hinein; das, woran man nagt, die Knackpunkte, die Schmerzen von unverheilten Wunden, Fragen, die ohne Antwort blei-

¹ Annaeus Seneca, *de ira III*, 36, 4–37. Zit. in: ders., *Philosophische Schriften*, Bd. 1. Darmstadt 1969, 299–301. – Dazu Paul Rabbow, *Seelenführung*. München 1954, vor allem 180–188.

ben, zerbrochene Hoffnungen. Es ist kaum zu vermeiden, daß wir in solchen Stunden mit den großen Themen des Lebens in Berührung kommen. Oft wird es so sein, daß das Gewicht von jenen Fragen, die sich durchziehen, die Aktualität des Tages verdrängen.

3. Ein Blick für erfreuliche Kleinigkeiten

Aber gehen wir über Seneca hinaus. Die abendliche Pause soll nicht nur dazu dienen, mit den eigenen Gefühlen wieder ins Reine zu kommen, sondern soll zum Gebet werden. Wie kann das geschehen?

Vorerst geht es wohl darum, uns und dem vergangenen Tag viel Raum zu lassen. Mag sich Ärger angestaut haben, mögen in der Tiefe der Seele viel Leere und Unzufriedenheit vorhanden sein, wir sollen es vorerst einmal so lassen. Die Fakten eines vergangenen Tages, auch wenn sie wenig Anlaß zu Zufriedenheit oder gar Stolz geben, müssen nicht gleich besprochen, kritisiert und beurteilt werden. Sie sollen vorerst einmal da sein dürfen, so wie sie sind, in ihrer Buntheit, in ihrer Rätselhaftigkeit. Sie müssen nicht schon nach gut und schlecht qualifiziert und gesondert werden. Nur so, in einem vorurteilslosen Bestehenkönnen, werden wir sie mit Herz und Verstand richtig begreifen.

Wir spielen den Kurzfilm des vergangenen Tages mit seinen Erlebnissen nochmals durch. Sozusagen im Zeitlupentempo, in seinen verschiedenen Sequenzen, angefangen beim Frühstück, dann der Arbeit, der Kaffeepause, dem unerwarteten Besuch. Dies alles, ohne schnell mit Bewertungen dazwischenzufahren; aber auch ohne die Absicht, in dieser Revue der Fakten vollständig sein zu wollen.

Erst in einem zweiten Schritt geht es um Unterscheidungen, um ein klareres Erfassen, was denn von einem vergangenen Tag wichtig und was nebensächlich ist, was gut und was schlecht war. Wo die vergangenen Dinge das Recht bekommen, da sein zu dürfen, da geben sie sich zu erkennen; da wird es auch leichter, die oft verborgenen Kostbarkeiten, die ein Tag mit sich brachte, zu sehen, sie auch zu hüten und zu bergen. Vielleicht ist es hilfreich oder sogar nötig, unser Augenmerk ausdrücklich auf diese erfreulichen Kleinigkeiten zu richten. Manchmal liegt das, was uns Freude machen und Trost geben kann, im Staub verschüttet. Es zu finden, braucht eine besondere Anstrengung. Zu sehr tendieren wir von Natur aus dahin, bei den negativen und ärgerlichen Dingen hängenzubleiben. Es braucht wahrscheinlich eine bewußte Ausrichtung des Herzens; der Sinn muß geweckt werden, damit das, was Gott uns zur Freude bestimmt hat, nicht unbeachtet bleibt. Wie es jener orientalische Mönch tat, der es sich zur Auflage machte, den Tag nicht zu beschließen, ohne Gott für drei Dinge gelobt zu haben! – Spontan, so auf Anhieb, springen uns die drei Dinge nicht in die Augen. Beginnen wir sie jedoch zu suchen, finden wir sie.

Übersetzen wir diese abendliche Übung des Dankens in das ausdrückliche Gebet, dann heißt es: Wir suchen nach konkreten Zeichen der Liebe Gottes, nach Spuren, auf denen er uns entgegengekommen ist, wo er uns gesucht hat. Sie sind uns das tägliche Brot, das uns als Nahrung gegeben und verheißen ist. Für heute, für den näch-

sten Schritt. Sehr oft ist es verborgen und als solches kaum erkennbar. Selbst was uns ein Stein scheint, kann Brot sein, wenn wir glauben können, daß eine väterliche Hand es in die unsrige gelegt hat.

4. Bevor es Nacht wird: den Stift in die Hand

Zu den möglichen Weisen, einen Tag abzuschließen und ihn ein wenig zu ordnen, gehört auch die Anfertigung von Notizen, das Schreiben von Tagebüchern. –

Tagebuch schreiben, so wissen es kundige Beobachter der literarischen Szene, ist keineswegs veraltet oder aus der Mode gekommen. Nach der Zahl der jüngsten Veröffentlichungen zu schließen, drängt sich eher der gegenteilige Eindruck auf. Journales, persönliche Berichte, biographische Aufzeichnungen erscheinen en masse. „Vielleicht“, so prophezeit Musil, „wird man eines Tages nur noch Tagebücher schreiben, weil man alles andere unerträglich findet.“

Was das Interesse am Tagebuch so lebendig hält? Menschliche Neugierde? – Geißel! Ein Vorwitz, der sich Einblick ins Persönliche erhofft; vielleicht auch ein bißchen Lust an der Indiskretion. Neben solchen Reizen, die Menschen zu Tagebüchern greifen lassen, mag durchaus eine authentische Suche nach wahrem Leben mitspielen. Man hält Ausschau nach Zeugnissen, möchte sehen, wie es in der Werkstatt eines Schriftstellers aussieht, will das Innenleben eines gläubigen Menschen kennenlernen. Welches ist sein Weg, welches sind seine heimlichen Kämpfe und Niederlagen, welches seine Siege? Wo liegen die Ursprünge eines Wagnisses, wo hat es mit dem Glauben angefangen? Man sucht nach der „fragmentarischen Schrift des Herzens“.

Dies von der Seite des Lesers! Aber nun zum Schreibenden, zu uns, die wir am Abend oder auch bei sonstigen stillen Augenblicken den Stift in die Hand nehmen. Was kann uns bewegen, hin und wieder, etwa in Zeiten dichten Erlebens oder auch größerer Entscheidungen, ein Tagebuch zu führen? Worin liegt der Wert von gelegentlichen oder kontinuierlichen Aufzeichnungen? – Lassen wir dazu jemanden zu Wort kommen, der es wissen muß, jemanden, der diese Übung täglicher Aufzeichnungen über Jahre hinweg betrieb, hartnäckig und treu, ja bis zum Exzeß: Thomas Mann.

Im Februar 1934 bemerkte er: „Diese Tagebuchaufzeichnungen, wieder aufgenommen in Arosa, in Tagen der Krankheit durch seelische Erregung und durch den Verlust der gewohnten Lebensbasis, waren mir ein Trost und eine Hilfe seither, und gewiß werde ich sie fortführen. Ich liebe, den fliegenden Tag nach seinem sinnlichen und andeutungsweise auch nach seinem geistigen Leben und Inhalt festzuhalten, weniger zur Erinnerung und zum Wiederlesen als im Sinne der Rechenschaft, Rekapitulation, Bewußthaltung und bindenden Überwachung.“²

Dieser Wille dazu, täglich innere und äußere Ereignisse festzuhalten, diente bei Thomas Mann dem Zwecke, den geistigen Stand seines Lebens zu sichern und darin

² Thomas Mann, *Tagebücher 1933–1934*. Frankfurt 1977, 319.

nichts den wechselnden Zufällen zu überlassen. Nichts von dem, was geschieht, soll verlorengehen. Das Tagebuch bezweckte, die Fluktuationen des Lebens zu überwachen, wie auch sich selber ehrlich und unverstellt zu begegnen. Es war Rechenschaft und Spiegelung. Alles gehörte da hinein und wurde festgehalten: Größtes wie die Entgegnahme des Nobelpreises, aber auch Banalstes wie der Gang zum Friseur oder das Essen eines Apfels. Nur um zwei Extreme zu nennen. Nichts durfte und mußte ausgeklammert sein, weder Beschämendes noch Erhebendes. Es gab keine Gefühle, die tabuisiert waren, nicht der eigene Ehrgeiz noch die Scham, nicht die Ruhmsucht noch heimliche Reue.³

Von diesem Kronzeugen für Tagebücher zurück zu uns. Nicht für alle sind tägliche Notizen möglich, nicht alle verfügen über so viel freien Raum und auch über so viel Zeit. Ebenfalls gilt nicht für jeden, daß er seine Identität nur im Schreiben finden kann. Aber es bleibt wahr, daß im schreibenden Festhalten das Erleben eines vergangenen Tages sich gut ordnet, Profil gewinnt, unter Umständen dadurch erträglicher wird. Im Schreiben, seien es Journale oder auch persönliche Briefe, vergewissern wir uns dessen, was in und um uns vorgeht. Die Gefühle und Gedanken werden gewichtet, auch ein wenig gebannt. Was wir schriftlich festhalten, seien es einzelne Erfahrungen oder auch einige Kerngedanken, erfährt eine psychologische Verstärkung. Die Inhalte befestigen sich in unserem Innern, prägen sich leichter, aber auch tiefer ein. „Blasse Tinte ist stärker als das beste Gedächtnis“ (China).

Das Schreiben eines Tagebuchs, das ganz selbstverständlich auch religiöse Inhalte mitberücksichtigt, ist ein bewährtes Mittel, um im eigenen Glauben und Beten voranzukommen. Vor allem im Blick auf die anzustrebende Treue gegenüber dem, was Gott uns schenkt. Wenn wir uns auf Geschriebenes stützen können, fällt es sichtlich leichter, innere Entwicklungen in unserer Gebetsgeschichte wahrzunehmen und festzustellen. Das Nachlesen von gemachten Notizen hilft, den roten Faden, der die verschiedensten Erfahrungen zusammenhält, zu erkennen und auch aufzunehmen. Rhythmen, die das Streben nach Gott begünstigen und intensivieren, werden in der Kontinuität der Aufzeichnungen leichter erkannt. Aber auch ihr Gegenteil: Verhaltensmuster etwa, die uns im Glauben und Beten schädigen oder gar zerstören, überhaupt Gefahren, in die wir stürzen können, wie auch die typischen Fallen des eigenen Charakters. All das kann mit Hilfe schriftlicher Notizen leichter erkannt, aber auch bearbeitet werden. – Nicht umsonst wird für das Schreiben von Tagebüchern, gerade geistlichen, der Vergleich mit dem Spiegel herangezogen. Wer aufhört, sich Notizen zu machen, gleicht einem Menschen, der aufhört, in den Spiegel zu schauen. Oder für den Fall des geistlichen Tagebuchs trifft das Wort aus dem Jakobusbrief: „Wer also das Wort nur hört, aber nicht danach handelt, ist wie ein Mensch, der sein eigenes Gesicht im Spiegel betrachtet. Er betrachtet es, geht weg und schon hat er vergessen, wie er aussieht“ (Jak 1,23–24).

³ Es bleibt der Literaturkritik überlassen, zu beurteilen, welche tiefen Kräfte Thomas Mann unbewußt zu solcher Stetigkeit in den Aufzeichnungen motivierten. Jedenfalls kennt die Geschichte der Literatur kaum ein anderes Dokument, das in der brutalen Ehrlichkeit den Tagebüchern von Thomas Mann nahekommt. Dazu Klaus Happrecht, *Thomas Mann*. Reinbek 1995, 752 ff.

5. Wie heilsam, sich zu erinnern

Worum es schließlich geht im Bemühen, Tage gut zu beschließen? Einfach darum, nicht zu vergessen, was Gott uns Gutes getan hat (vgl. Ps 103,2). In der Tat: „Es ist für uns Menschen notwendiger, erinnert als belehrt zu werden“ (Samuel Johnson). Und zwar nicht zuerst im pädagogischen Sinne, etwa wie ein Lehrer, der nicht darum herumkommt, öfters gesagte Dinge zu wiederholen und Bekanntes wachzurufen. So wie ein Reiter sein Pferd immer wieder an dieselbe Hürde zurückbringt, die es verweigert. Nicht jede Erinnerung hat den Zweck, erzieherische Ziele aufzuwärmen oder Programme des Lernens neu festzumachen. Es gibt nicht allein das Zurückgehen zu dem, was man sich vorgenommen hat und was immer noch der Verwirklichung harrt; man erinnert sich auch mit Recht an die Dinge, die geschehen sind, die zum festen Bestand unserer Biographie gehören. Wie stärkend ist es doch, Dinge, die unser Leben einst gefüllt, erwärmt und entzückt haben, bei sich zu behalten: den Zauber eines Anfangs, die ungeteilte Begeisterung für eine Sache, die erste Liebe. All diese großen Momente, die guten Erfahrungen in Familie und Freundschaft. Wir leben von diesen Quellen her, nähren uns zu einem Gutteil von Erinnerungen. Sie helfen uns, gelegentliche Verunsicherungen auszugleichen, sind oft wie Balancierstäbe, die uns in schwierigen Situationen im Gleichgewicht halten können.

Nicht jeder Gang in frühere Zeiten ist schon schlechte Nostalgie. Die Vergangenheit kann durchaus auch der Nährboden sein, aus dem man die Kraft für die Gegenwart bezieht.

Den vergangenen Tag ordnen. Für Kostbares danken, über dem Dunkel, das ein Tag brachte, die Sonne nicht untergehen lassen, ohne sich zu versöhnen. Warum all dies? Deshalb, weil das Ordnen eines Tages die Seele entlastet, ihr Gelassenheit und Freiheit schenkt. Deshalb ist es wichtig, daß das letzte Wort eines Tages ein Gebet, und nicht ein Fluch ist. Nur so, in der Versöhnung und der Ausrichtung auf Gott, kann der Abend auch eine kleine festliche Note gewinnen, kann selber zur Feier werden, wie das deutsche Wort den Zusammenhang sinnvoll festhält: Feierabend.

6. Gute Erfahrungen

Für Momente der Erschöpfung

In Zeiten abendlicher Müdigkeit, da es der Geist nicht mehr schafft, sich zu konzentrieren oder ein Gebet zu sprechen, sind äußere Stützen hilfreich. Gerade hier zeigt es sich, daß wir in unserem geistigen und geistlichen Leben nicht nur von innen nach außen leben, sondern auch von außen nach innen. Wir brauchen Rituale, Gewohnheiten, Trampelpfade, auf denen wir, auch noch in Zuständen der Erschöpfung, zu uns und auch zu Gott finden. Es kann dies der abendliche Spaziergang mit dem Hund sein; der Text eines Lieblingsgebets, den wir in der Nähe des Bettes befestigt haben; oder ein frommes Bild, an dem wir nicht vorbei kommen, ohne es an-

zuschauen; oder der Rosenkranz in Griffnähe. Alle diese handlichen Hilfen erleichtern es, den Tag, auch in Zuständen der Müdigkeit, nicht ohne Gebet zu schließen.

Für die Verschiedenheit der Temperamente

Es mag sein, daß die empfohlene Abendbesinnung nicht einfach in gleicher Weise für alle gilt. Temperamente, die dazu neigen, sich sehr mit sich selber zu beschäftigen, könnten dadurch abendliche Konzentration auf Details in Unruhe und Angst geraten. Sorgen, die ohnehin schwer lasten, schmerzliche Punkte, über die man nicht hinwegkommt, könnten so zur Abendstunde unnötig aufgewühlt werden. Vielleicht ist in solchen Fällen eine summarische Bitte um Schutz und Fürsorge, ein Bemühen um inneres Loslassen nützlicher und angebrachter als eine detaillierte Selbstbefragung.

Für Menschen jedoch, die mehr mit den Problemen der Extrovertiertheit zu kämpfen haben, ist wohl der Weg ins Detail nützlicher und förderlicher. Alles Geschehen auf globale Weise auf sich beruhen lassen, hilft nicht weiter. Wie überhaupt Allgemeinheiten im geistlichen Leben wenig fruchten. Vielfach sind sie Ausflüchte bzw. Angst vor Verbindlichkeit. Erst in der Wahrnehmung der Einzelheit wird es deutlich, wie es um uns und unsern Glauben bestellt ist. In den kleinen Aufmerksamkeiten, für die ich dankbar bin, einer Liebestat, die verborgen blieb, dem Wort, das ich bei einem Streit brauchte: Hier kommt zum Vorschein, wo Gottes heilendes Handeln am Werke ist, wo Gnade und Sünde liegen.

Für die Öffnung der Sinne

Für die abendliche Besinnung auf einen vergangenen Tag kann es zudem hilfreich sein, auch unsere fünf Sinne aufzurufen. Sie helfen, gerade auf die Einzelheiten eines Tages achtzugeben. Unsere Sinne sind sehr oft abgestumpft, gleichsam nach innen gestülpt. Wie oft gehen wir an den Dingen, gerade den nächstliegenden vorbei, ohne sie wirklich zu sehen und bei ihnen Halt zu machen. Deshalb ist es gut, diese unsere Sinne zu öffnen, sie in Aktion zu setzen. Wir können versuchen, vergangenen Dingen eines Tages auch noch sinnlich nachzuspüren. Wie schön und hilfreich ist es, die frische Luft nochmals zu spüren, die in ein stickiges Zugabteil gedrungen ist; das Gesicht eines Kindes nochmals zu sehen, das mich so spontan angelächelt hat. Einfach wieder ganz Aug und Ohr werden. – Vielleicht gilt das klassische Erkenntnisgesetz, daß nämlich nichts im Geiste erkannt werden kann, bevor es nicht vorher in den Sinnen gewesen ist, auch für das Gebet. Vielleicht kommt vieles erst richtig ins Gebet hinein, wenn es zuerst in den Sinnen erkannt wurde. – Eine Konkretion des Satzes, daß das Gebet bei mir beginnen soll.⁴ *Hans Schaller, Rom*

⁴ Vorabdruck aus dem neuen Buch des Verfassers: *Wenn ich beten könnte*. Mainz: Grünewald Juni 1997 (Topos-Taschenbuch 270).