

Fulbert Steffensky: 12 Regeln des Gebetes

„Wie betreibt man das Handwerk der Spiritualität? Ja, Spiritualität ist Handwerk, sie besteht nicht aus der Genialität von religiösen Sonderbegabungen. Man kann das Handwerk lernen, wie man kochen und nähen lernen kann. Aber jedes Handwerk kennt Regeln, und man hat nur Erfolg, wenn man sich an die Regeln hält. Ich möchte einige dieser Regeln nennen am Herzstück aller Spiritualität, am Gebet. Regeln und Methoden reinigen uns von der Zufälligkeit des Augenblicks und machen uns langfristig. So möchte ich einige bescheidene Regeln nennen, die uns zur religiösen Aufmerksamkeit verhelfen können. Ich erkläre die Regeln am Gebet, weil es das Herzstück jeder Spiritualität ist.

1. Entschließe dich zu einem bescheidenen Vorhaben auf dem Weg zum Gebet! Es gibt das Problem der Selbstentmutigung durch zu große Vorhaben. Ein solcher bescheidener Schritt könnte sein, am Morgen oder am Abend einen Psalm in Ruhe zu beten; sich einige Minuten für eine Lesungen freizuhalten; den Losungen in einigen Minuten seine Aufmerksamkeit zu widmen. Wenn dies nicht möglich ist, liegt es nicht an der Hektik und der Überlast unseres Berufes, sondern daran, dass wir falsch leben.
2. Gib deinem Vorhaben eine feste Zeit! Bete nicht nur, wenn es dir danach zumute ist, sondern wenn es Zeit dazu ist. Regelmäßig beachtete Zeiten sind Rhythmen, Rhythmen sind gegliederte Zeiten. Erst gegliederte Zeiten sind erträgliche Zeiten. Lineare und nicht gegliederte Zeiten sind öde und schwer erträglich.
3. Gib deinem Vorhaben einen festen Ort! Orte sprechen und bauen an unserer Innerlichkeit.
4. Sei streng mit dir selber! Mache deine Gestimmtheit und deine augenblicklichen Bedürfnisse nicht zum Maßstab deines Handelns! Stimmungen und Augenblicksbedürfnisse sind zwielichtig. Die Beachtung von Zeiten, Orten und Methoden reinigt das Herz.
5. Rechne nicht damit, dass dein Vorhaben ein Seelenbad ist! Es ist Arbeit - labor! -, manchmal schön und erfüllend, oft langweilig und trocken. Das Gefühl innerer Erfülltheit rechtfertigt die Sache nicht, das Gefühl innerer Leere verurteilt sie nicht. Meditieren, Beten, Lesen sind Bildungsvorgänge. Bildung ist ein langfristiges Unternehmen.

6. Sei nicht auf Erfüllung aus, sei vielmehr dankbar für geglückte Halbheit! Es gibt Ganzheitszwänge, die unsere Handlungen lähmen und uns entmutigen.

7. Beten und Meditieren sind kein Nachdenken. Es sind Stellen hoher Passivität. Man sieht die Bilder eines Psalms oder eines Bibelverses und lässt sie behutsam bei sich verweilen. Meditieren und Beten heißt frei werden vom Jagen, Beabsichtigen und Fassen. Man will nichts außer kommen lassen, was kommen will. Man ist Gastgeber der Bilder. Setze den Texten und Bildern nichts entgegen! Überliefere dich ihrer Kraft und lass dich von ihnen ziehen! Sich nicht wehren und nicht besitzen wollen ist die hohe Kunst eines meditativen Verhaltens.

8. Fang bei deinem Versuch nicht irgendwie an, sondern baue dir eine kleine, sich wiederholende Liturgie. Beginne z.B. mit einer Formel (»Herr, öffne meine Lippen!«), mit einer Geste (der Bekreuzigung der Lippen), lass einen oder mehrere Psalmen folgen! Lies einen Bibelabschnitt! Halte eine Stille Zeit ein! Schließe mit dem Vaterunser oder einer Schlussformel. Psalmen und Lesungen sollen vor deiner Meditation feststehen. Fange also nicht an zu suchen während deiner Übung!

9. Lerne Formeln und kurze Sätze aus dem Gebets- und Bildschatz der Tradition auswendig (Psalmverse, Bibelverse. ..)! Wiederholte Formeln wiegen dich in den Geist der Bilder. Sie verhelfen uns zur Passivität. Sie sind außerdem die Notsprache, wenn einem das Leben die Sprache verschlägt. Sie sind wie ein Balken, an den man sich nach einem Schiffbruch klammert. Wir verantworten ihren Inhalt nicht, denn wir sprechen sie mit der Zunge der Toten und lebenden Geschwister.

10. Wenn du zu Zeiten nicht beten kannst, lass es! Aber halte den Platz frei für das Gebet, d.h. tue nicht irgend etwas anderes, sondern verhalte dich auf andere Weise still! Lies, setze dich einfach ruhig hin! Verlerne deinen Ort und deine Zeit nicht!

11. Sei nicht gewaltsam mit dir selbst! Zwinge dich nicht zur Gesammeltheit! Wie fast alle Unternehmungen ist auch dieses kleine brüchig, es soll uns der Humor über dem Misslingen nicht verloren gehen. Auch das Miss-lingen ist unsere Schwester und nicht unser Todfeind.

12. Birg deinen Versuch in den Satz von Römer 8: Der Geist hilft unserer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, wie wir beten sollen, wie sich's gebührt; sondern der Geist tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen. Wir bezeugen uns nicht selber. Der Geist gibt Zeugnis unserem Geist. Wir sind besetzt von einer Stimme, die mehr Sprache hat als wir selber, oder um es mit einem Satz aus dem letzten Vortrag von Dorothee Solle zu sagen: »Wir beginnen den Weg zum Glück nicht als Suchende,

sondern als schon Gefundene.« Das ist die köstliche Formulierung dessen, was wir Gnade nennen.

Ist das alles, mögen Sie fragen? Warum braucht man das große Wort Spiritualität für so bescheidene Sache? Haben das nicht auch unsere Väter und Mütter gewusst, wenn sie am Morgen und Abend gebetet haben, wenn sie die Losungen gelesen haben, wenn sie sonntags in den Gottesdienst gingen, wenn sie ihre Kinder taufte und ihre Toten beerdigten? Ja, sie haben es gewusst. Aber uns ist vieles von ihrem Wissen verloren gegangen, und wir müssen das einfache Alphabet der Frömmigkeit mühsam lernen. Es ist tröstlich zu wissen, dass wir nicht alles neu erfinden müssen. Es ist auch schön zu wissen, dass das eigene Haus Schätze der Weisheit birgt und dass wir nicht völlig angewiesen sind auf die Spiritualitätskonzeptionen aus anderen religiösen Gegenden. Es ist schön, wenn man über den eigenen Tellerrand schauen kann und die Schätze der anderen nicht verachten und sich selber als einzigartig erklären muss. Komisch aber wirkt man, wenn man nur in den Vorgärten der Fremden grast und der eigenen Tradition nichts zutraut. Wenn man weiß, was die eigenen Schätze sind, dann kann man sich in Freiheit und Gelassenheit den fremden zuwenden.

Siehe: Fulbert Steffensky, Schwarzbrot-Spiritualität, S. 20ff.