

# Die Kunst des Betens

Gebet ist Dialog des Menschen mit Gott, von Herz zu Herz. Es handelt sich um eine Beziehung, in die der Mensch immer mehr Einsatz und Beharrlichkeit hineinlegen kann, wie dieser Artikel nahelegt.

12.09.2021

„Wenn sich das Christentum in unserer Zeit vor allem durch die ‚Kunst des Gebetes‘ auszeichnen soll, wie könnte man dann nicht ein erneuertes Verlangen spüren, lange

im geistlichen Zwiegespräch, in stiller Anbetung, in einer Haltung der Liebe bei Christus zu verweilen, der im Allerheiligsten gegenwärtig ist? Wie oft, meine lieben Brüder und Schwestern, habe ich diese Erfahrung gemacht, und daraus Kraft, Trost und Stärkung geschöpft!“  
1.

## **MIT DEINER GANZEN SEELE**

Wir wollen Gott Vater mit all unseren Kräften lieben, unsere Seele mit allen ihren Fähigkeiten ins Gebet hineinnehmen: mit Verstand und Willen, Gedächtnis, Vorstellungskraft und Gefühl. Der Herr bedient sich all dieser Fähigkeiten, nacheinander oder gleichzeitig, um den Dialog mit uns zu beginnen.

Es gibt keine zwei Gebetszeiten, die einander gleichen. Der Heilige Geist ist die Quelle ständiger Erneuerung. Er ergreift die Initiative, handelt oder wartet ab. Gelegentlich erwartet

Er einen harten Kampf, wenn es uns vorkommt, dass wir keine Antwort erhalten: dann spüren wir mehr den ernsten und beharrlichen Kampf unseres Willens, um Glaubens- und Liebesakte zu erwecken, um Ihm etwas zu sagen oder uns mit Verstand und Vorstellungskraft Texte der Heiligen Schrift, der Liturgie oder geistlicher Autoren ins Gedächtnis zu rufen, oder Ihn mit Worten oder nur mit Blicken zu suchen. Diese Haltung des Suchens ist bereits ein Dialog, der Änderung bewirkt, auch wenn es manchmal scheinen mag, dass man keine Antwort erhält.

Andere Male sind die Gebetszeiten reich an Ideen oder Affekten, die das Gebet erleichtern und die Gegenwart Gottes spürbar machen. Aber egal, ob uns das Beten durch Gefühle oder Ideen leicht fällt, ob wir mit oder ohne Lust beten, es geht immer darum, dass wir unsere Fähigkeiten

in die Hände des Heiligen Geists  
legen. Wir gehören Ihm, und Er hat  
gesagt: **Darf ich mit dem, was mir  
gehört, nicht tun, was ich will?** <sup>2</sup> *Im  
Geiste entwickelt sich ein Dialog  
mit Gott, von Herz zu Herz, und  
die ganze Seele ist dabei: Verstand  
und Wille, Vorstellungskraft und  
Erinnerung. Ein solches Gebet  
trägt dazu bei, unserem  
armseligen menschlichen Leben,  
unserem Alltag einen  
übernatürlichen Wert zu verleihen*  
<sup>3</sup>.

Als Gott uns frei erschaffen hat,  
wollte Er uns die Einhaltung einer  
einzigen Richtlinie vorgeben: Er  
erwartet unsere kindliche Mitarbeit.  
Wenn wir uns zum Gebet begeben,  
dann machen wir das als Kinder,  
indem wir darum kämpfen,  
aufmerksam auf diesen Vater, der  
mit uns sprechen will, zu achten.  
Schließlich liegt es nicht an uns, ob  
wir leicht verstehen oder ob sich das

Herz mit Affekten entzündet. Wichtig ist die Entschlossenheit, uns für einen Dialog bereit zu machen, ohne diese Haltung durch Routine oder Nachlässigkeit zu schwächen.

## **GEBET UND FÜLLE**

Gott spricht auf verschiedene Weise. Das Gebet besteht vor allem aus Zuhören und Antworten. Er spricht zu uns im Evangelium, in der Liturgie, in der geistlichen Leitung, durch die Welt und die Lebensumstände: bei der Arbeit, in den Wechselfällen des Lebens oder im Umgang mit anderen. Um diese göttliche Sprache zu verstehen, empfiehlt es sich, dem Alleinsein mit Gott Zeit zu widmen.

Im Gespräch mit Gott muss man Ihm die Initiative überlassen. Wenn wir das Leben Christi betrachten, erlaubt uns das, auch unser eigenes Leben zu verstehen und uns der Gnade zu öffnen. Wir wollen, dass Er in uns

wirkt, um unser Leben zu einem Abbild des seinen zu machen. Gott Vater **hat uns im Voraus dazu bestimmt, an Wesen und Gestalt seines Sohnes teilzuhaben** <sup>4</sup>, und Er will, dass Christus in uns Gestalt annimmt <sup>5</sup>, **so dass wir sagen können: Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir** <sup>6</sup>.

Die Geheimnisse Christi betrachten wir besonders im Neuen Testament, dem besten Betrachtungsbuch: Wir erleben aufs Neue die Geburt in Bethlehem, das verborgene Leben in Nazareth, die Ängste der Passion. ... Dieses dem Sohn ähnlich Werden bewirkt der Heilige Geist, das ist aber nicht ein Vorgang, bei dem der Getaufte nur ein staunender Zuschauer wäre: Wir können das göttliche Wirken in kindlicher Weise unterstützen, indem wir unsere Vorstellungskraft und unseren Verstand einsetzen und gute Affekte zulassen.

So machte es der heilige Josefmaria, als er bei der Betrachtung der Agonie Christi seine eigenen Leiden annahm. ***Auch ich will den heiligsten Willen Gottes in der Nachfolge des Meisters erfüllen. Warum dann klagen, wenn Leid mich auf meinem Weg begleitet?***

***Ich will darin das sichere Merkmal erkennen, dass ich Kind bin: Gott handelt ja an mir so, wie Er an seinem göttlichen Sohn gehandelt hat. Und wie Er darf ich dann unter Seufzern weinen, allein in meinem Gethsemani; doch auf der Erde liegend nehme ich meine Nichtigkeit an und aus der Tiefe meiner Seele dringt mein Ruf zu Gott: Pater mi, Abba, Pater, ... fiat!***

7

Wenn wir beten, sprechen wir zu Gott und wir hören auf Ihn, wenn wir die göttlichen Worte lesen.<sup>8</sup> Man muss bedenken, „dass Gebet die

*Lesung der Heiligen Schrift begleiten muss, damit sie zu einem Gespräch werde zwischen Gott und Mensch “<sup>9</sup>. In diesem Dialog spricht uns der Vater vom Sohn, damit wir ein anderer Christus, Christus selbst werden. Es lohnt sich, beim Gebet mit dem Evangelium all unsere Fähigkeiten zu mobilisieren. **Zuerst stellst du dir das Geschehen vor, das du in Sammlung betrachten möchtest. Dann wird dein Geist tätig, und du bedenkst einen bestimmten Zug im Leben des Meisters (...). Erzähle Ihm, wie es bei dir in solchen Fällen ist, was dich im Augenblick bewegt, was in dir vorgeht. Bleib aufmerksam, denn vielleicht will Er dich auf etwas hinweisen; und so regen sich Eingebungen, zeigen sich Entdeckungen, hörst du einen Tadel** <sup>10</sup>.*

Es geht letztlich darum, im Gebet unser Leben zu betrachten, um es so

zu gestalten, wie es Gott von uns erwartet. Das ist besonders für diejenigen nötig, die sich in der Arbeit heiligen wollen. ***Was soll aus deinem Tun werden, wenn du es nicht in der Gegenwart Gottes bedenkst, um Ordnung hineinzubringen? Wie willst du ohne dieses Gespräch mit Gott die Arbeit des Tages mit Vollkommenheit zu Ende führen ?<sup>11</sup>***

Wenn wir einerseits die Geheimnisse Jesu und andererseits die Ereignisse in unserem Leben betrachten, lernen wir so zu beten wie Christus, dessen Gebet ganz „in dieser liebenden Zustimmung seines menschlichen Herzens gegenüber dem Vater und dem ‚Geheimnis seines Willens‘ (Eph 1,9) “<sup>12</sup> aufging. Dem Beispiel des heiligen Josefmaria folgend, lernen wir wie ein Kind Gottes zu beten: ***Immer ist mein Gebet dasselbe geblieben, nur der Ton war je nach den Umständen etwas***

*verschieden. Immer habe ich zum Herrn gesagt: Herr, Du hast mich hier hingestellt, Du hast mir dies und jenes anvertraut, und ich verlasse mich auf Dich. Ich weiß, dass Du mein Vater bist. Ich habe immer gesehen, dass ein kleines Kind sich seines Vaters sicher ist. Meine priesterliche Erfahrung hat mir bestätigt, dass dieses Sich-den-Händen-Gottes-Überlassen in der Seele eine starke, tiefe und heitere Frömmigkeit wachsen lässt, die dazu führt, dass alles, was man tut, in lauterer Absicht geschieht*

13.

Das Gebet ist ein hervorragendes Mittel, um reif zu werden. Es gehört wesentlich zu jenem Reifeprozess, durch den sich der Schwerpunkt im Leben einer Person von der Selbstliebe zur Liebe zu Gott und durch Ihn zu den anderen verlagert. Eine reife Persönlichkeit hat Gewicht, Festigkeit, Beständigkeit.

Das sind klare Charakterzüge, die in jedem auf besondere Weise Christus aufleuchten lassen.

Eine reife Persönlichkeit ist wie ein gut gestimmtes Klavier. Sie sucht nicht durch unvorhersehbare, überraschende Äußerungen *Genialität* zu zeigen. Sie überrascht dadurch, dass sie immer den passenden Ton findet und das Geniale an ihr ist, dass sie dank ihrer Stabilität immer stimmige Interpretationen von sich gibt. Sie ist verlässlich und ihre Antworten sind vorhersehbar und dadurch hilfreich. Diese Stabilität und Festigkeit einer reifen Persönlichkeit zu erlangen ist eine lohnende Herausforderung.

Die Betrachtung der Menschheit des Herrn ist der beste Weg zur Fülle des Lebens. Er hilft die falsch klingenden Saiten in unserem Charakter zu entdecken und zu stimmen. Bei manchen mag sich der Wille dagegen

sträuben, das auszuführen, was Gott von ihnen erwartet. Andere entdecken in sich vielleicht das Fehlen menschlicher Wärme, die für das Zusammenleben und das Apostolat so notwendig ist. Einige vielleicht etwas energische Menschen neigen, von ihren Gefühlen gedrängt, zu Überstürzung und Unordnung.

Es handelt sich um eine Aufgabe, die nie beendet ist. Es geht darum, mangelnde Ausgeglichenheit und Unstimmigkeiten in uns zu entdecken, was eine demütige Haltung und den Wunsch sich zu bessern einschließt, und das alles, indem wir Ungeduld und Mutlosigkeit vermeiden, denn der Herr betrachtet uns mit großer Zuneigung und Verständnis. Wie wichtig ist es doch zu lernen, unser Leben mit den Augen des Herrn zu betrachten. Im Gespräch mit Ihm erwacht die Liebe zur Wahrheit und

durch den Kontakt mit ihr verlieren wir die Angst, uns selbst so zu erkennen, wie wir sind, ohne Ausflüchte, Beschönigungen und durch den Stolz verursachte Zerrbilder.

Wenn wir die Wirklichkeit vom Dialog mit Gott ausgehend betrachten, lernen wir auch, Personen und Ereignisse objektiv zu sehen, ohne das unverlässliche Filter einer ausschließlich gefühlsmäßigen oder auf augenblickliche Nützlichkeit fixierten Bewertung. So lernen wir auch bei der Betrachtung so vieler Geheimnisse, die unseren Verstand übersteigen, die Größe unseres Gottes zu bewundern, der unsere Nichtigkeit liebt.

## **DAS WAHRE GEBET**

**Dieses Volk ehrt mich mit den Lippen, sein Herz aber ist weit weg von mir <sup>14</sup>.** So klagt der Herr in der Schrift, denn Er weiß, dass jeder

Mensch Ihm sein Herz zuwenden muss, um glücklich zu werden. Darum ist beim Gebet die Bereitschaft des Willens in gewisser Weise wichtiger als andere Seelenkräfte, um Gott zu finden, zu lieben und wirklich zu wollen. „*Für die Seele ist es nicht so sehr von Nutzen viel zu denken, sondern vielmehr viel zu lieben*“<sup>15</sup>.

In Liebe zu beten ist oft mit Anstrengung verbunden und wird oft ohne Trost und ohne erkennbare Früchte erlebt. ***Das Gebet ist keine Frage des Redens oder Fühlens, sondern der Liebe. Und man liebt, wenn man sich anstrengt, dem Herrn etwas zu sagen, auch wenn man nichts sagt.***<sup>16</sup> Wir haben das kindliche Vertrauen, dass Gott jedem einzelnen das zuteilt, was er am dringendsten benötigt, und zwar dann, sobald er es braucht. ***Beten besteht nicht in schönen Worten, nicht in frommen***

***Absichtserklärungen, nicht in Trostsprüchen... Gebet: das ist ein Blick auf ein Bild des Herrn oder seiner heiligsten Mutter, eine Bitte in schlichten Worten oder das Aufopfern einer guten Tat, die Darbringung der Früchte unserer Treue... Wie der Soldat, der Wache hält, so müssen wir vor den Toren Gottes stehen. Oder wie ein Hund zu Füßen seines Herrn liegt, so bergen wir uns bei Gott. Das ist Gebet! Es soll dir nichts ausmachen, dem Herrn zu sagen: Herr, da bin ich, wie ein treuer Hund; oder - noch besser - wie ein Eselchen, das ja nie nach einem, der es liebt, ausschlagen wird <sup>17</sup>.***

Diese Erfahrung macht man auch bei der menschlichen Liebe. Wenn wir mit anderen zusammen sind, kann es geschehen, dass wir nicht wissen, was wir sagen sollen, weil uns - trotz aller Versuche eine Konversation zu beginnen - nichts einfällt. Wir

suchen dann nach anderen Möglichkeiten, um das Aufkommen eines kühlen Klimas zu vermeiden: einen freundlichen Blick, eine höfliche Geste, Bereitschaft zu aufmerksamem Zuhören, oder kleine Details hinsichtlich der Interessen der anderen. Jede menschliche Erfahrung eröffnet die Möglichkeit mit Jesus Christus Umgang zu haben, der ganz Gott und Mensch ist.

Da Treue und Ausdauer andere Worte für Liebe sind, können wir auch dann beten, wenn Intellekt, Vorstellungskraft oder Gefühl nicht mitspielen. In solchen Augenblicken wird die Liebe andere Wege finden, um sich auszudrücken. ***Dein Verstand ist stumpf, träge. Du machst vergebliche Anstrengungen, deine Gedanken in der Gegenwart des Herrn zu sammeln: es will dir nicht gelingen. Zwing dich nicht, Sorge***

***dich nicht. – Glaube mir: Es ist die Stunde des Herzens <sup>18</sup>.***

Auch wenn der Verstand in der Gebetszeit nicht mitmacht, wird der Dialog nicht unterbrochen. Selbst dann, wenn wir feststellen, dass sich Zerstreuung und Abgestumpftheit trotz wirklichen Kampfes nicht vermeiden lassen, können wir sicher sein, dass wir Gott durch unsere guten Wünsche gefallen, dass Er unsere Mühe mit Liebe betrachtet.

## **GEBET UND ARBEIT**

***Sicher gehe ich nicht fehl, wenn ich sage, dass es unzählig viele Arten des Gebetes gibt. Aber für uns alle wünsche ich das echte Gebet der Kinder Gottes, nicht den Wortschwall der Heuchler, die vom Herrn hören müssen: Nicht jeder, der zu mir sagt: Herr, Herr! wird in das Himmelreich eingehen. (...). Möge unser Ruf: Herr! von dem wirksamen Wunsch beseelt***

***sein, die inneren Eingebungen des Heiligen Geistes in unserer Seele in Taten umzusetzen <sup>19</sup>.***

Um die im Gebet empfangenen inneren Regungen Wirklichkeit werden zu lassen, empfiehlt es sich, oft Vorsätze zu fassen. Das Ziel der Reflexion über Vorgaben des Himmels ist sich daran zu machen, die Wünsche Gottes umzusetzen <sup>20</sup>.

Es geht nicht nur darum, dass sich unser Verstand in frommen Gedanken ergeht, sondern dass er auf die Stimme des Herrn hört, um seinen Willen zu erfüllen. ***Dein Gebet darf sich nicht in bloßen Worten erschöpfen. Es muss in die Wirklichkeit eingreifen und praktische Folgen zeitigen <sup>21</sup>.***

Das Gebet der Kinder Gottes muss apostolische Folgen haben. Das Apostolat lässt uns eine weitere Facette der ins Gebet hineingelegten Liebe entdecken. Wir wollen wieder

lernen zu beten, und das vor allem auch, um anderen helfen zu können. Dort werden wir die Kraft finden, um viele Menschen auf den Weg eines Dialogs mit Gott zu führen.

Wir beten nicht allein, weil wir weder allein leben noch allein leben wollen. Wenn wir unser Leben vor Gott ausbreiten, müssen wir notwendigerweise von dem reden, was uns am meisten bewegt: von unseren Brüdern und Schwestern im Glauben, von unseren Familienangehörigen, Freunden und Bekannten; ferner von jenen, die uns helfen, oder jenen anderen, die uns nicht verstehen oder uns Leid zufügen., Wenn unser Wille bereit ist, ohne Sorge, dass wir uns das Leben verkomplizieren könnten – werden wir im Gebet göttliche Hinweise vernehmen: neue apostolische Horizonte und kreative Formen der Hilfe für den Nächsten.

Der Herr wird uns aus dem Innersten unserer Seele heraus helfen, die anderen zu verstehen, sie im richtigen Maß zu fordern und zu Ihm zu führen. Er wird unseren Verstand erleuchten, damit wir in den Seelen lesen können. Er wird unsere Affekte reinigen und uns helfen, dass wir mit einer festeren und reineren Liebe lieben. Unser apostolisches Leben ist so viel wert wie unser Gebet.

C. Ruiz

1 Johannes Paul II, Enz. *Ecclesia de Eucharistia* , 17.4.2003, Nr. 25.

2 Mt 20,15.

3 *Christus begegnen*, Nr. 119.

4 Röm 8,29.

5 Vgl. Gal 4,19.

6 Gal 2,20.

7 *Der Kreuzweg*, I,1.

8 Vgl. Ambrosius, *De officiis ministrorum* , I, 20,88.

9 II Vatikanisches Konzil, Dogm. Konst. *Dei Verbum* , Nr. 25.

10 *Freunde Gottes*, Nr. 253.

11 *Die Spur des Sämanns*, Nr. 448.

12 *Katechismus der Katholischen Kirche*, Nr. 2603.

13 *Freunde Gottes*, Nr. 143.

14 *Mt 15,9; vgl. Jes 29,13.*

15 Theresa von Ávila, *Klostergründungen*, 5,2.

16 *Die Spur des Sämanns*, Nr. 464.

17 *Im Feuer der Schmiede*, Nr. 73.

18 *Der Weg*, Nr. 102.

19 *Freunde Gottes*, Nr. 243.

20 Vgl. Ambrosius, *Expositio in Psalmum CXVIII*, 6, 35.

21 Im Feuer der Schmiede, Nr. 75.

.....

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de-  
ch/article/die-kunst-des-betens/](https://opusdei.org/de-ch/article/die-kunst-des-betens/)  
(03.02.2026)