

# Ihn erkennen und dich erkennen (IV): **Wenn wir bereit sind hinzuhören**

Das Leben von Moses lehrt uns, dass wir, um die Sendung erfüllen zu können, zu der wir berufen sind, uns von Heiligen Geist umwandeln lassen müssen, indem wir Gott im Gebet zuhören.

01.10.2020

Gott hatte Moses für eine sehr wichtige Aufgabe ausersehen. Er

sollte sein Volk in eine neue Etappe der Heilsgeschichte führen. Mit Moses‘ Hilfe wurde Israel aus der Sklaverei Ägyptens befreit und ins verheiße Land geführt. Durch Moses als Mittler empfing das jüdische Volk die Gesetzestafeln und die Grundlagen für die Verehrung Gottes. Wie wurde Moses zu dem, was er war? Wie erreichte er diesen Einklang mit Gott, der im Laufe der Zeit dazu führte, dass er ein großes Geschenk für viele wurde, ja für das ganze Volk und alle, die später kommen sollten?

Obgleich Moses von Geburt an von Gott auserwählt war – man braucht nur daran zu denken, wie er die Verfolgung durch den Pharao überlebte – ist es überraschend zu sehen, dass er Gott erst viele Jahre später begegnete. Als er jung war, schien er nur ein ganz normaler Mensch zu sein, der sich aber um die Leute seines Volkes Gedanken

machte (vgl. *Ex* 2, 15). Vielleicht lässt sich seine Wandlung am besten mit seiner Fähigkeit erklären, auf den Herrn zu hören[1]. Um zu werden, was wir sein sollen, sind auch wir aufgerufen, hinzuhören, um uns verändern zu können. Es stimmt, dass es nicht leicht ist, das zu erfahren, was das Buch Exodus berichtet: „Der Herr und Mose redeten miteinander von Angesicht zu Angesicht, wie einer mit seinem Freund spricht“ (*Ex* 33, 11). Das ist ein Prozess, der normalerweise Jahre dauert – das ganze Leben – und oftmals bedeutet es, neu beten zu lernen, so als stünden wir am Anfang unseres Gesprächs mit dem Herrn.

### **„Moses, Moses!“**

Die Notwendigkeit des Gebets entdeckt man, wenn man weiß, dass „Er uns zuerst geliebt hat“ (*1 Joh* 4, 19), und dementsprechend hat auch Er als Erster gesprochen: „Gott

erschuf den Menschen als sein Bild,  
als Bild Gottes erschuf er ihn.

Männlich und weiblich erschuf er  
sie. Gott segnete sie und Gott sprach  
zu ihnen...“ (*Gen 1, 27-28*)[2]. Gott,  
der die Initiative ergriffen hat, uns  
aus Liebe zu erschaffen und der uns  
für eine bestimmte Sendung erwählt  
hat, kommt uns auch in unserem  
Gebet zuvor. In unserem Dialog mit  
Ihm spricht Er das erste Wort.

Dieses erste Wort können wir schon  
in dem Wunsch Gottes erkennen, den  
Er selbst uns ins Herz gelegt hat und  
der sich in vielerlei Erfahrungen  
enthüllt. Die erste Erscheinung  
Moses‘ ereignete sich auf dem Berg  
Horeb, auch „Berg Gottes“ genannt.  
„Dort erschien ihm der Engel des  
Herrn in einer Flamme, die aus  
einem Dornbusch emporschlug. Er  
schaut hin: Da brannte der  
Dornbusch und verbrannte doch  
nicht. Mose sagte: Ich will dorthin  
gehen und mir die

außergewöhnliche Erscheinung ansehen. Warum verbrennt denn der Dornbusch nicht?“ (Ex 3, 2-3). Es ist nicht bloße Neugier angesichts eines außerordentlichen Ereignisses, sondern deutliche Wahrnehmung von etwas Transzendentem, das größer ist als er selbst. Auch wir können Tatsachen erleben, die uns eine tiefere Dimension der Wirklichkeit eröffnen. Es kann eine sehr innerliche Entdeckung sein, etwas, das wir zuvor nicht einmal bemerkt hatten. Möglicherweise erkennen wir die Gegenwart Gottes in einem seiner Geschenke oder wir sehen, wie die Schwierigkeiten uns haben reifen lassen und uns darauf vorbereitet haben, neue Aufgaben zu übernehmen oder in einem anderen Umfeld tätig zu werden. Es kann sich auch um die Entdeckung einer Realität handeln, in der wir bereits leben: unsere Familie, unsere Freunde, die Natur... Auf die eine oder andere Weise spüren wir die

Notwendigkeit zu beten, zu danken, zu bitten... und wir wenden uns an Gott. Das ist der erste Schritt.

„Als der Herr sah, dass Mose näherkam, um sich das anzusehen, rief Gott ihm aus dem Dornbusch zu: Mose, Mose! Er antwortete: Hier bin ich“ (*Ex 3, 4*). Der Dialog beginnt, sobald sich unser Blick mit dem Blick Gottes trifft, der uns anschaut. Und die Worte – wenn sie überhaupt nötig sind – fließen, wenn wir Ihn zuerst reden lassen. Wenn wir es alleine versuchen, können wir nicht beten. Besser ist es, die Augen auf den Herrn zu richten und uns an sein tröstliches Versprechen zu erinnern: „Und siehe, ich bin mit euch alle Tage bis zum Ende der Welt“ (*Mt 28, 20*).

Vertrauensvoller Glaube an Gott ist wesentlicher Bestandteil jedes aufrichtigen Gebetes. Die beste Art, ein Gebet zu beginnen, ist den Herrn

zu bitten, er möge uns beten lehren. So machten es die Apostel, und es ist auch der Weg, den der heilige Josefmaria uns empfohlen hat:  
„Wenn du dich nicht imstande fühlst zu beten, geh zu Christus, wie seine Jünger zu Ihm gingen: *Herr, lehre uns beten!* Du wirst dann erfahren, dass der Heilige Geist *uns in unserer Schwachheit beisteht. Wir wissen ja nicht, was rechtes Beten ist. Da tritt der Geist mit unaussprechlichem Seufzen und Flehen für uns ein*, denn kein Wort vermag jene unauslotbare Tiefe auszudrücken“[3].

### **„Leg deine Schuhe ab!“**

Nachdem sie an Besinnungstagen teilgenommen hatte, schrieb die selige Guadalupe Ortiz de Landázuri einmal dem heiligen Josefmaria:  
„Schon öfter habe ich Ihnen von meinem persönlichen Umgang mit Gott, von meinem Gebet, erzählt. Wenn ich mich ein wenig bemühe,

macht der Herr es mir leicht, und ich ergebe mich Ihm ganz“[4]. Die Entscheidung zu beten – wie das Gebet selbst – ist ein Geschenk Gottes. Zugleich sollten wir uns auch fragen, was wir selbst beitragen können. Das Gespräch mit dem Herrn ist eine Gnade, aber nicht etwas rein Passives, denn um sie zu empfangen, muss man sie annehmen wollen.

Was kann man außerdem noch tun, um ein intensives Gebetsleben zu führen? Ein guter Anfang kann sein, uns klar zu werden, vor wem wir stehen, und eine innere Haltung des Respekts und der Anbetung einzunehmen. In dem Gespräch auf dem Berge Horeb sagte der Herr: „Komm nicht näher heran! Leg deine Schuhe ab; denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden. Dann fuhr er fort: Ich bin der Gott deines Vaters, der Gott Abrahams, der Gott Isaaks und der Gott Jakobs. Da

verhüllte Mose sein Gesicht; denn er fürchtete sich, Gott anzuschauen“ (Ex 3, 5-6).

Sich die Schuhe auszuziehen und das Gesicht zu verhüllen war die Antwort des größten Propheten des Volkes Israel bei seiner ersten Begegnung mit Gott. Mit diesen Gesten brachte er zum Ausdruck, dass er sich bewusst war, vor dem ewigen Gott zu stehen. Ähnlich können wir uns verhalten, wenn wir uns Jesus im Tabernakel in der Haltung der Anbetung nähern. Während einer Gebetsvigil vor Jesus im Altarssakrament benutzte Benedikt XVI. Worte, die uns zeigen, wie wir den Herrn anbeten können: „Hier in der heiligen Hostie ist er vor uns und unter uns. Wie damals verhüllt er sich geheimnisvoll in heiligem Schweigen, und wie damals offenbart er gerade so Gottes wahres Gesicht. Er ist für uns Weizenkorn geworden, das in die Erde fällt und

stirbt und Frucht bringt bis zum Ende der Zeiten (vgl. *Joh* 12,24). Er ist da wie damals in Betlehem. Er lädt uns ein zu der inneren Wanderschaft, die Anbetung heißt. Machen wir uns jetzt auf diesen inneren Weg, und bitten wir ihn, dass er uns führe“[5].

Die anbetende Haltung kann sich in unserem Gebet auf verschiedene Weise äußern. Beispielsweise darin, dass wir vor dem Allerheiligsten niederknien als Zeichen unseres Kleinseins vor Gott. Und wenn es uns – aus welchen Gründen auch immer – nicht möglich ist, vor dem Allerheiligsten zu beten, dann können wir ähnliches tun: im Inneren unserer Seele nach dem Herrn suchen, in Gedanken vor ihm niederknien und jedes Wort des Anfangsgebetes oder eines anderen Gebetes langsam sprechen, und daran denken, dass wir vor ihm stehen.

## Eine Wolke verhüllte Ihn

In einem anderen Moment seines Dialogs mit dem Herrn empfing Moses die Gesetzestafeln. Die Szene ist furchterregend und doch zugleich sehr persönlich: „Die Herrlichkeit des Herrn ließ sich auf den Sinai herab und die Wolke bedeckte den Berg sechs Tage lang. Am siebten Tag rief der Herr mitten aus der Wolke Moses herbei. Die Erscheinung der Herrlichkeit des Herrn auf dem Gipfel des Berges zeigte sich vor den Augen der Israeliten wie verzehrendes Feuer. Mose ging mitten in die Wolke hinein und stieg auf den Berg hinauf. Vierzig Tage und vierzig Nächte blieb Mose auf dem Berg“ (*Ex 24, 16-18*).

Diese Wolke deutete auf die Herrlichkeit Gottes hin, sie war Zeichen der Anwesenheit des Heiligen Geistes und ermöglichte eine sehr persönliche Atmosphäre im

Gespräch zwischen dem Propheten und seinem Schöpfer. Dies zeigt uns, dass einige Voraussetzungen erfüllt sein müssen, die das Gespräch mit Gott ermöglichen: Liebe zur äußeren und inneren Stille, Ausdauer sowie die Bereitschaft zuzuhören, die erlaubt, seine Stimme zu vernehmen.

Es fällt manchmal schwer, das Schweigen zu schätzen. Wenn wir im Gebet nichts hören, neigen wir dazu, die Zeit mit Worten zu füllen, mit Lektüren oder sogar mit Bildern oder Musik. Möglicherweise jedoch gelingt es uns auf diese Weise nicht, den Herrn zu hören. Vielleicht braucht es eine Bekehrung zur inneren Stille, die mehr ist als Schweigen. Der heilige Josefmaria schrieb im Sommer 1932 einen Punkt nieder – später im Weg aufgenommen – der anschaulich macht, wie das Gespräch mit Gott immer der Stille bedarf: „Das

Schweigen ist das Tor zum inneren Leben“[6].

Während uns die Geräusche von außen und die Leidenschaften im Inneren von uns selbst entfernen, führt uns das Schweigen zur Sammlung und dazu, uns Fragen über unser eigenes Leben zu stellen. Aktivismus und zu viele Worte im Gebet bringen uns weder näher zu Gott, noch lassen sie uns im Inneren aktiv werden. Bei zu vielem Hin und Her kann man sich nicht sammeln, nachdenken, mit Tiefgang leben, wohingegen äußeres und inneres Schweigen uns zur Begegnung mit dem Herrn führen und dazu, ihn anzubeten. Echtes Beten braucht das Schweigen, das nicht negativ oder leer ist, sondern erfüllt von Gott, da es uns seine Gegenwart enthüllt. Die selige Guadalupe notierte: „In dieser Stille in die Tiefe gehen, bis man dahin gelangt, wo nur Gott ist, wohin nicht einmal die Engel ohne unsere

Erlaubnis kommen dürfen“. Und dort „Gott anbeten, ihn lobpreisen und ihm liebevolle Dinge sagen“[7]. Das ist das Schweigen, das uns erlaubt, Gott zu hören.

Es geht darum, unsere Aufmerksamkeit – Verstand, Willen, Gefühle – auf Gott zu zentrieren, um uns von Ihm ansprechen zu lassen. Stellen auch wir uns die Fragen, die Papst Franziskus anregte: „Gibt es Momente, in denen du dich im Schweigen in seine Gegenwart versetzt, ohne Eile bei ihm verweilst und dich von ihm anschauen lässt? Lässt du es zu, dass sein Feuer dein Herz entflammt? Wenn du ihm nicht erlaubst, dass er die Wärme seiner Liebe und Zärtlichkeit nährt, wirst du kein Feuer besitzen. Wie also wirst du dann das Herz der anderen mit deinem Zeugnis und deinen Worten entflammen können?“[8]

Außer dem Schweigen ist Ausdauer nötig; denn Beten ist mühsam. Es verlangt Zeit und Bemühung, wie es bei Moses war, der sechs Tage lang von der Wolke eingehüllt war und erst am siebten Tag das Wort Gottes hörte. Zunächst ist Beharrlichkeit beim Einhalten eines mehr oder weniger festen Plans vonnöten, was den Zeitpunkt des Gebetes betrifft und seine Dauer. Das war eine ständige Empfehlung des heiligen Josefmaria: „Die geistliche Betrachtung: zu einer bestimmten Zeit, zu einer festgesetzten Stunde. Wenn wir nämlich unsere Gebetszeit nach Lust und Laune ansetzen, dann ist dies ein Mangel an aszetischem Geist. Und das Gebet ohne Aszese ist wenig wirksam“[9]. Wenn der Grund für die Ausdauer die Liebe ist, wird sie die Tür sein, die zu einem freundschaftlichen Umgang mit Gott führt, mit dem wir gerne sprechen. Er drängt sich nicht auf, er spricht nur mit uns, wenn wir es wollen. Von

unserer Seite ist die Ausdauer die Art, wie wir den brennenden Wunsch zeigen und pflegen, seine liebevollen Worte aufzunehmen.

Außer dieser äußeren Beharrlichkeit brauchen wir eine innerliche, die uns hilft zuzuhören. Wir müssen unsere Gedanken sammeln, die dazu neigen, sich zu zerstreuen, den Willen leiten, der stets aktiv ist, und die Gefühle nähren, die nicht immer mitschwingen. Das kann ermüdend sein, vor allem, wenn man es häufig tun muss; denn die Reize, die uns ablenken, sind vielfältig. Zugleich dürfen wir die Bereitschaft hinzuhören nicht mit übertriebener Strenge verwechseln oder mit methodisch durchgeführten Konzentrationsübungen; denn das Gebet ist von vielen Umständen abhängig. Es fließt dahin, wohin Gott möchte – „der Wind weht, wo er will“ (*Joh 3, 8*) – aber es hängt auch von unserer persönlichen Situation

ab. Manchmal verbringen wir lange Zeit damit, an die Menschen zu denken, die wir lieben und bitten Gott für sie. Das ist schon ein Dialog der Liebe.

Konkrete Ratschläge können helfen, auf Gott hinzuhören: Vermeide die Haltung des oder der Vielbeschäftigten, damit du dich sammeln und im Gespräch mit Gott präsent sein kannst, ohne ständig an anderes zu denken. Sei bereit zu lernen, erkenne demütig dein Klein-Sein und seine Größe an. Nutze dafür Stoßgebete und kurze Gebete. Stelle dem Herrn offene Fragen, aber lass ihm Zeit zu antworten, wann er will. Oder sage ihm einfach, dass du bereit bist zu tun, was er möchte. Folge dem Rhythmus der Gedanken an seine Liebe und vermeide Zerstreuungen durch andere Nebengedanken. Bleibe offen für seine Überraschungen und schwinge mit den Wünschen Gottes innerlich mit,

ohne das Gebet allzu stark regulieren zu wollen. So öffnest du dich dem Geheimnis und der Logik Gottes. Das gibt Frieden und ermöglicht dir zu akzeptieren, dass du nicht weißt, wohin er dich führt.

### **„Lass mich doch Deine Herrlichkeit sehen!“**

Zu Beginn unseres Gebetes hoffen wir, dass Gott uns etwas sagen wird – wie es auch manchmal geschieht. Wenn wir aber am Ende feststellen, dass wir nichts oder wenig vernommen haben, sind wir vielleicht enttäuscht. Dennoch können wir sicher sein, dass das Gebet immer Frucht bringt. Auf dem Berge Sinai rief Moses: „Lass mich doch deine Herrlichkeit sehen!“ Es scheint, als wollte Gott diesen Wunsch erfüllen: „Ich will meine ganze Schönheit vor dir vorüberziehen lassen und den Namen des Herrn vor dir ausrufen.

Ich gewähre Gnade, wem ich will und ich schenke Erbarmen, wem ich will.“ Aber seine Worte nehmen plötzlich eine Wende, die enttäuschend wirkt: „Du kannst mein Angesicht nicht sehen; denn kein Mensch kann mich sehen und am Leben bleiben (...). Wenn meine Herrlichkeit vorüberzieht, stelle ich dich in den Felsspalt und halte meine Hand über dich, bis ich vorüber bin. Dann ziehe ich meine Hand zurück und du wirst meinen Rücken sehen. Mein Angesicht aber kann niemand sehen“ (Ex 33, 18-23). Wenn Moses sich enttäuscht gefühlt hätte, weil er das Angesicht Gottes nicht sehen konnte, wie er es wünschte, dann hätte er sein Ziel vielleicht aufgegeben oder die Motivation für künftige Begegnungen verloren. Er ließ sich jedoch von Gott führen und wurde schließlich der, den „der Herr Auge in Auge berufen hat“ (Dt 34, 10).

Entscheidend beim Gebet ist nicht, dass wir handfeste Ergebnisse erzielen und weniger noch, dass wir eine Zeitlang beschäftigt sind. Im Gespräch mit dem Herrn suchen wir nicht, ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen, sondern wir möchten fähig werden, zu dem Zustand zu gelangen, in dem Gebet und Leben sich immer stärker miteinander identifizieren durch die Gedanken, Gefühle, Ziele... Es geht darum, mit dem Herrn zusammen zu sein und den ganzen Tag in Seiner Gegenwart zu bleiben. Letztlich ist das wichtigste Ergebnis des Gebetes, in Gott zu leben.

So wird das Gebet zum Lebensspender: empfangenes und gelebtes Leben, angenommenes und hingegebenes Leben. Dann ist es nicht mehr wichtig, wenn wir keine begeisternden Gefühle oder faszinierende Ideen haben. Viel einfacher ist dann das Thema

unseres Gebetes das Thema unseres Lebens, wie der heilige Josefmaria[10] sagte, und umgekehrt: Unser ganzes Leben wird ein wahres Gebet, das dahinfließt „wie ein breiter, stiller und sicherer Strom“[11].

Jorge Mario Jaramillo

---

[1] Papst Benedikt schreibt in seinen Katechesen über das Gebet: „Im Alten Testament sticht die Figur des Moses als Mensch des Gebets unter den anderen hervor“, Generalaudienz, 01.06.2011.

[2] Ebenso im zweiten Bericht von der Erschaffung des Menschen: vgl.*Gen 2, 16.*

[3]*Freunde Gottes*, Nr. 244.

[4] Hl. Josefmaria, Brief 12.12.1949,  
in: *Briefe an einen Heiligen*, II.

[5] Papst Benedikt XVI., *Ansprache*,  
20.08.2005.

[6]*Der Weg*, Nr. 281,

[7] Mercedes Eguíbar Galarza,  
*Guadalupe Ortiz de Landázuri.*  
*Trabajo, amistad y buen humor,*  
Palabra, Madrid, 2001, S. 87.

[8]Papst Franziskus, Apostolisches  
Schreiben *Gaudete et exultate*, Nr.  
151.

[9]*Spur des Sämanns*, Nr. 446.

[10]*Christus begegnen*, Nr. 174.

[11]*Freunde Gottes*, Nr. 306.

.....

[de/article/ihn-erkennen-und-dich-  
erkennen-iv-bereit-hinhoeren/](#)  
(24.01.2026)