

# **Ihn erkennen und dich erkennen (VII) Die Verbindung herstellen**

Die Worte, mit denen der heilige Josefmaria sein Gebet begann und beendete, können auch uns eine Hilfe für das Gebet sein.

13.10.2020

Im letzten Jahrhundert wurde viel über die vermeintliche Existenz eines roten Telefons gesprochen, das die Verbindung zwischen den

Regierenden zweier bedeutender Weltmächte herstellte, die Tausende von Kilometern voneinander entfernt waren. Die Idee, direkt mit jemandem sprechen zu können, der so weit entfernt war, war sehr überraschend. Die digitalen Verbindungen, über die wir heute verfügen, waren damals noch unvorstellbar. Mit Bezug auf das erwähnte rote Telefon sagte der heilige Josefmaria 1972, dass wir „einen direkten Draht zu Gott, unserem Herrn, haben, einen noch viel direkteren (...). Er ist so gut, dass er immer verfügbar ist und uns nicht warten lässt“[1].

Im Glauben wissen wir, dass der Herr immer auf der anderen Seite der Leitung ist. Aber wie oft haben wir Schwierigkeiten, ihn zu hören oder ausdauernd zu sein in den Zeiten des Gebetes, die wir uns vorgenommen haben! Manche Leute sagen, sie hätten „keinen Draht zu

Gott“. Das ist eine schmerzhafte Erfahrung, die dazu führen kann, das Beten aufzugeben. Vielleicht haben wir das am eigenen Leibe erlebt. Manchmal hat man den Eindruck, nicht beten zu können. Obwohl man sich viel Mühe gibt und sicher ist, direkten Zugang zu ihm zu haben, gelingt es nicht, den inneren Monolog zu verlassen und zu der persönlichen Begegnung mit ihm zu kommen, nach der wir uns so sehr sehnen.

Papst Franziskus ermutigt uns, „die Verbindung mit Jesus aufrechtzuerhalten (...). So wie du darum besorgst bist, die Verbindung zum Internet nicht zu verlieren, genauso achte darauf, dass deine Verbindung zum Herrn aktiv bleibt. Das bedeutet, den Dialog nicht abzubrechen, ihm zuzuhören, ihm deine Anliegen zu erzählen.“[2] Wie können wir aufmerksam bleiben am anderen Ende der Leitung? Was tun,

damit unser Gebet ein Dialog wird? Was ist der Weg, damit wir im Laufe der Jahre in unserer persönlichen Beziehung zum Herrn weiter wachsen?

## **Er schaut ihnen vom Ufer aus zu**

Nach der Auferstehung gehen die Jünger nach Galiläa; denn der Herr hatte den heiligen Frauen gesagt: „Dort werden sie mich sehen“ (Mt 28, 10). Es wird Morgen. Petrus und Johannes rudern zusammen mit fünf anderen Jüngern nach einer Nacht erfolgloser Arbeit dem Land entgegen. Jesus sieht ihnen vom Ufer aus zu (vgl. Joh 20, 4). Wir können an diese Szene denken, wenn wir uns zu Beginn unseres Gebetes in die Gegenwart Jesu versetzen; denn wir wissen, dass er auf uns wartet und uns vom Ufer aus anschaut, um uns zuzuhören. Stellen wir uns während des Betens vor, wie der Blick des Herrn auf uns ruht. Wir wollen ihn

auch ansehen: „Dass ich dich sehe: Das ist der innere Kern des Gebets!“<sup>[3]</sup> Am Beginn des Gesprächs mit Gott steht das Sich-Kreuzen der Blicke zweier Personen, die einander lieben: „Gott anschauen und sich von ihm anschauen lassen, das ist Beten“<sup>[4]</sup>.

Aber wir wollen auch seine Worte hören, spüren, wie sehr er uns liebt und erfahren, was er wünscht. Die Jünger hatten nichts gefangen, Jesus spricht zu ihnen und sagt ihnen, was sie tun sollen, um nicht wieder erfolglos zu arbeiten: „Werft das Netz auf der rechten Seite des Bootes aus, und ihr werdet etwas finden“ (Joh 21, 6). Ein gutes Gespräch entwickelt sich häufig aufgrund des gegenseitigen Vertrauens bei den ersten Worten. Ebenso sind die ersten Minuten im Gebet wichtig, weil sie den Ton angeben. Wenn wir uns am Anfang des Gesprächs Mühe

geben, so hilft das, den Dialog leichter fortzuführen.

Die im Boot saßen, hatten ihre Zweifel. Als sie aber die Netze voller Fische sahen und merkten, dass ihr Gespräch mit Jesus wirksamer war als viele Stunden einsamer Bemühungen, sagte Johannes zu Petrus: „Es ist der Herr!“ (Joh 21, 7) Diese Sicherheit ist schon ein Beginn des Gebetes: Der Herr ist da, bei uns, ob wir in der Nähe des Tabernakels beten oder an einem anderen Ort.

## **Wie der Heilige Geist es ermöglicht**

Die Jünger ziehen das Boot voller Fische an Land. Dort finden sie überraschend ein Frühstück mit Brot und Fischen auf dem Feuer vor. Sie setzen sich um das Feuer herum und essen schweigend. Keiner „wagte ihn zu befragen: „Wer bist du?“ Denn sie wussten, dass es der Herr war“ (Joh 21, 12). Der Herr übernimmt die Führung des Gesprächs. Im Gebet ist

es entscheidend, Gott sprechen zu lassen, wichtiger, als sich selbst zu sehr abzumühen. Als Johannes Paul II. gefragt wurde, wie er bete, antwortete er: „Das solltet ihr den Heiligen Geist fragen! Der Papst betet, wie der Heilige Geist es ihm ermöglicht“[5]. Der Wichtigste ist Er; denn Gott ergreift die Initiative.

Wenn wir uns in die Gegenwart Gottes versetzen, ist es nötig, störende Geräusche abzustellen und zu einer inneren Stille zu gelangen, die eine gewisse Bemühung verlangt. So können wir die Stimme Jesu leichter vernehmen, der uns fragt: „Kinder, habt ihr etwas zu essen?“ (Joh 21, 5) und hinzufügt: „Bringt von den Fischen“ (Joh 21, 10), oder der uns liebevoll bittet: „Folge mir nach!“ (Joh 21, 19). Der Katechismus der Katholischen Kirche weist auf den Kampf hin, der nötig ist, um manches abzustellen, und so allein in unserem Herzen mit Gott

reden zu können[6]. Die Heiligen haben diesen Rat oftmals wiederholt: „Lass deine Beschäftigungen einen Moment ruhen. Geh in dein Innerstes, weit weg vom Wirrwarr deiner Gedanken. Wurf die bedrückenden Sorgen hinter dich sowie deine Unruhe (...). Tritt ein in deine Seele. Lass alles draußen außer Gott und dem, was dir hilft, ihn zu suchen. Und wenn dann alle Türen geschlossen sind, geh auf die Suche nach ihm. Meine Seele, sage zu Gott: ‚Ich suche Dein Antlitz, Herr, ich sehne mich nach deinem Angesicht‘ (Ps 27, 8)“[7].

Das ist nicht immer leicht, weil die Aufgaben und Sorgen unser Gedächtnis und unsere Vorstellungskraft in Beschlag nehmen und uns innerlich beschäftigen. Zweifellos gibt es keinen Zauberstab dafür; denn Zerstreuungen sind unvermeidlich und es ist schwierig, ständig

aufmerksam zu bleiben. Der heilige Josefmaria riet, sie im Gespräch mit Jesus zu thematisieren, sie zu nutzen, „um für diejenigen zu beten, die uns einfallen, und den Herrn machen zu lassen; denn er weiß aus allem das Beste zu ziehen“[8]. Hilfreich ist auch, einen guten Ort und den richtigen Zeitpunkt für das Gebet zu suchen; zwar kann man überall beten, aber nicht alle Umstände erleichtern das Gebet, noch sind sie gleichermaßen Ausdruck eines ehrlichen Wunsches zu beten.

## **Das Eingangsgebet: die Verbindung**

Mit dem Ziel, die Verbindung zum Herrn vorzubereiten, empfahl der heilige Josefmaria das Einleitungsgebet, das er selbst betete[9]. In diesen Worten lehrt er, mit einem Glaubensakt und in demütiger Haltung zu beginnen: „Ich glaube, dass du hier zugegen bist“, „ich bete dich in tiefer Ehrfurcht an“.

Es ist einfach eine Art, Jesus zu sagen: „Ich komme, um mit dir zusammen zu sein. Ich möchte mit dir sprechen und möchte auch, dass du zu mir sprichst. Ich schenke dir diese Augenblicke in der Hoffnung, dass diese Begegnung mir hilft, mich stärker mit deinem Willen zu vereinen.“ Mit den Worten: „Ich glaube fest“ drücken wir eine Wirklichkeit, aber auch einen Wunsch aus. Wir bitten den Herrn, unseren Glauben zu vermehren; denn wir wissen, dass „der Glaube dem Gebet Flügel verleiht“[10]. Und dieser Glaubensakt führt uns sogleich zur Anbetung, in der wir die Größe Gottes anerkennen und ihm zugleich unseren Entschluss darbieten, uns ganz seinen Händen zu überlassen. Außerdem erkennen wir unsere Schwächen an und bitten ihn um seine Vergebung und um Gnade; denn „das Gebet setzt Demut voraus“[11]. Wir bekennen vor seiner Größe, wie klein wir sind und

wie wenig wir auf eigene Kräfte zählen können. Das Gebet ist ein Geschenk der Gnade, um das der Mensch wie ein Armer bitten muss.

„Das Gebet ist die Demut des Menschen, der sein tiefes Elend erkennt“[12], schrieb der heilige Josefmaria.

Glaube, Anbetung, Bitte um Vergebung und um Hilfe offenbaren Haltungen des Herzens, die uns für eine gute Beziehung zu Gott öffnen. Das wiederholte Sprechen des Anfangsgebetes, bei dem wir uns jedes Wort bewusst machen, kann helfen. Vielleicht ist es gut, es mehrfach zu sprechen, bis unsere Aufmerksamkeit auf den Herrn zentriert ist. Es kann aber auch hilfreich sein, ein persönlich erfundenes Gebet als Einleitung zu sagen, gerade dann, wenn wir uns besonders trocken oder zerstreut fühlen. Bei Zerstreutheit oder innerer Leere ist es gut, langsam ein

mündliches Gebet zu wiederholen (das Vaterunser oder ein anderes, das uns in diesem Moment anspricht). So wird die Konzentration leichter und die Seele aufnahmebereiter: die Worte ein, zwei, dreimal wiederholen, sie langsam aussprechen oder das eine oder andere Wort verändern.

## **Der Dialog: ein brennendes Feuer**

Die anfängliche Verbindung geht dem Kern des Gebetes voraus, diesem „Dialog mit Gott, von Herz zu Herz, und die ganze Seele ist dabei: Verstand und Wille, Vorstellungskraft und Erinnerung“[13]. Kommen wir noch einmal zurück auf jene frühe Morgenstunde, in der die Jünger überrascht wurden vom wunderbaren Fischfang und Jesus ein Feuer angezündet hat, um die Fische zu braten. Wir können uns vorstellen, wie er es gemacht hat: Er

hat die Hindernisse entfernt, damit sich das Feuer entfalten konnte. Auf ähnliche Weise müssen wir für das nötige Brennholz sorgen, wenn wir das Gebet wie ein kleines Feuer betrachten, das gut brennen soll.

Das Brennholz, von dem sich das Feuer nährt, das sind normalerweise die Aufgaben, die wir zu erfüllen haben sowie unsere persönlichen Umstände. Das Thema unseres Gebetes ist das Thema unseres Lebens: unsere Freuden, Sorgen und Traurigkeit, das, was wir im Herzen tragen. Mit einfachen Worten handelt unser Gespräch von den täglichen Ereignissen, so wie es wohl auch bei jenem österlichen Frühmahl gewesen sein mag. Manchmal wird es beginnen mit: „Herr, ich kann nicht!“[14] Das Gebet beschränkt sich nicht bloß darauf, dem Herrn das eigene Herz zu öffnen, sondern wir nähren das Feuer auch mit dem Leben des Herrn

selbst. Wir sprechen mit Gott auch über ihn, über sein Leben auf Erden, seinen Wunsch zu erlösen. Und da wir uns für unsere Geschwister verantwortlich fühlen, „lässt der Christ die Welt nicht draußen vor der Tür seiner Kammer, sondern er trägt die Menschen und die Situationen, die Probleme, viele Dinge im Herzen“[15].

Jeder wird auf die Weise beten, die ihm am liebsten ist. Es gibt keine festen Regeln. Wer einer bestimmten Methode folgt, bewegt sich in einem festen Rahmen, solange bis er die Initiative Gottes verspürt. Es gibt zum Beispiel Leute, denen es hilft, einen flexiblen Wochenplan für ihr Gebet zu haben. Auch kann es gegen die Zerstreuungen helfen, aufzuschreiben, was wir Gott sagen. In Zeiten intensiver Arbeitsbelastung wird das Gebet anders sein als in ruhigeren Momenten. Es sollte sich auch an der liturgischen Zeit

orientieren, in der wir uns befinden. Viele Wege eröffnen sich uns: Wir können im Evangelium die menschlichen Züge des Herrn betrachten oder ein Thema aus einem geeigneten Buch. Die Lektüre kann uns zu einer guten Gewissenserforschung anregen. An manchen Tagen werden wir viel bitten, an anderen Gott mehr anbeten und lobpreisen. Langsam Stoßgebete zu sagen ist eine Möglichkeit, zu innerer Ruhe zu finden oder auch zu schweigen in dem Bewusstsein, dass Christus oder Maria uns liebevoll ansehen. Auf welchem Weg auch immer der Heilige Geist dich führen mag, alles führt dazu, „Ihn zu erkennen und dich zu erkennen“[16].

## **Der Wind und das Blattwerk**

Außer über einen guten Brennstoff zu verfügen, müssen wir wissen, was uns daran hindern kann, die Flamme

brennend zu halten: der Wind der Vorstellungskraft, der die schwache Flamme des Anfangs zu löschen sucht und das feuchte Blattwerk unserer kleinen Erbärmlichkeiten, die wir verbrennen wollen.

Die Phantasie spielt gewiss eine wichtige Rolle im Dialog, ganz besonders bei der Betrachtung des Lebens Christi. Gleichzeitig aber ist sie die ‚Verrückte des Hauses‘, tonangebend in der Welt unserer Vorstellungen. Wenn unsere Phantasie zu frei und unkontrolliert ist, wird sie zu einer Quelle von Zerstreuungen. Daher müssen wir das Feuer vor den Windstößen schützen, die es ersticken können, aber andererseits den Luftzug fördern, der die Flamme anfacht. Bei der Begegnung des Auferstandenen mit seinen Jüngern am See von Tiberias gibt es ein interessantes Detail: Nur einer von den Jüngern war mit auf dem Kalvarienberg,

Johannes, und genau er ist es, der den Herrn erkennt. Die Begegnung mit dem Kreuz hat seinen Blick geläutert, hat ihn schärfer und sicherer gemacht. Der Schmerz ebnet dem Gebet den Weg. Die innere Abtötung bringt die Vorstellungskraft dazu, die Flamme zu entfachen und verhindert, dass ein starker, unkontrollierbarer Wind sie auslöscht.

Und schließlich müssen wir auch die Feuchtigkeit des Blattwerks im Blick behalten. In unserem Inneren gibt es auch die Unterwelt der schlechten Erinnerungen, des kleinen Grolls, der Empfindlichkeit, des Neids, der Vergleiche, der Sinnlichkeit und des Wunsches nach Erfolg, die uns auf uns selbst zurückwerfen. Das Gebet führt uns in die genau entgegengesetzte Richtung, dazu, uns selbst zu vergessen, unseren Mittelpunkt in Gott zu finden. Dieser affektive Untergrund muss im Gebet

gelüftet werden, was faul ist, muss ans Licht kommen, an die Sonne, die der Herr ist. „Sieh, dies, das und jenes andere lege ich vor dich hin, Herr. Mache du es rein!“ Wir bitten Ihn um Hilfe, um verzeihen und vergessen zu können und uns über das Gute für andere zu freuen, die Versuchungen zurückzuweisen und für Demütigungen zu danken. Auf diese Weise wird die Feuchtigkeit verschwinden, die unser Gespräch mit Gott erschweren kann.

## **Ein bleibender Wunsch**

Verbindung, Dialog und Bilanz – am Ende des Gebetes ziehen wir einen Schluss, den wir behalten wollen. Deshalb dachte der heilige Josefmaria an die „Vorsätze, Regungen und Eingebungen“[17]. Nach dem Gespräch mit dem Herrn entwickelt sich ganz leicht der Wunsch, sich zu bessern, Seinen Willen zu erfüllen. Schon dieser

Wunsch, so sagte der heilige Augustinus, ist ein gutes Gebet: Solange du diesen Wunsch hast, betest du[18]. Er kann sich in Vorsätzen ausdrücken, die häufig konkret und praktisch sind. Auf jeden Fall ist das Gebet ein Impuls, der hilft, in den folgenden Stunden in der Gegenwart Gottes zu leben. Ob das Gefühl stark präsent war oder nicht, das ist nicht so wichtig. Wenn es aber nie da ist, sollten wir uns fragen, wo wir unser Herz haben. Natürlich sind fühlbare Emotionen nicht nötig; denn Gefühle können sich auch in dem Wunsch, das Richtige zu wollen, ausdrücken.

Gott schenkt uns Licht, Eingebungen, die wir festhalten sollten, weil sie uns künftig beim Beten eine große Hilfe sein können. Vielleicht werden sie später sogar zu gutem Brennstoff, der die Seele in schwierigen Momenten, in denen wir uns kalt und apathisch fühlen, entflammen

kann. Selbst wenn man anfangs denkt, diese Eingebungen könne man niemals vergessen, verblasst die Erinnerung daran mit der Zeit doch. Daher ist es gut, sie mit der Intensität aufzuschreiben, wenn sie frisch und lebendig sind: „Worte, die dich im Gebet getroffen haben, sollst du in dein Gedächtnis einprägen und während des Tages oft und langsam aussprechen.“[19]

Vergessen wir nicht die Hilfe unserer Verbündeten im Himmel! Wenn wir uns schwach fühlen, gehen wir zu ihnen, die Gott nahe sind. Wir können uns zu Beginn und am Ende des Gebetes mit ihnen in Verbindung setzen und auch, wenn wir merken, dass es uns schwerfällt, die Flamme lebendig zu halten. Besonders gegenwärtig sind unsere Mutter, der heilige Josef und der Schutzengel, der uns „befreiente Gedanken bringen“[20] wird.

## *José Manuel Antuña*

[1] Hl. Josefmaria, Notizen eines familiären Treffens, 08.11.1972.

[2] Franziskus, *Nachsynodales Apostolisches Schreiben Christus vivit*, Nr. 158.

[3] Benedikt XVI., *Audienz*, 04.05.2011.

[4] Franziskus, *Audienz*, 13.02.2019.

[5] Hl. Johannes Paul II., *Die Schwelle der Hoffnung überschreiten*, Hamburg 1994.

[6] vgl. Katechismus der Katholischen Kirche, Nr. 2725.

[7] Hl. Anselm, *Proslogion*, Kap.1.

[8] Hl. Josefmaria, Notizen eines familiären Treffens, 21.02.1971.

[9] Das Gebet lautet: „Mein Herr und mein Gott, ich glaube fest, dass du

hier zugegen bist, dass du mich siehst, dass du mich hörst. Ich bete dich in tiefer Ehrfurcht an. Ich bitte dich um Verzeihung für meine Sünden und um die Gnade, diese Zeit des Gebetes so zu halten, dass sie mir Frucht bringt. Maria, meine Unbefleckte Mutter, heiliger Josef, mein Vater und Herr, mein Schutzengel, bittet für mich.“

[10] Hl. Johannes Klimakos, *Die Leiter zum Paradies*, Stufe 28.

[11] Katechismus der Katholischen Kirche, Nr. 2559.

[12] Hl. Josefmaria, *Die Spur des Sämanns*, Nr. 259.

[13] Hl. Josefmaria, *Christus begegnen*, Nr. 119.

[14] Hl. Josefmaria, *Freunde Gottes*, Nr. 244.

[15] Franziskus, *Audienz*, 13.02.2019.

[16] Hl. Josefmaria, *Der Weg*, Nr. 91.

[17] Das vollständige Schlussgebet, das der heilige Josefmaria empfahl, lautet: „Ich danke dir, mein Gott, für die guten Vorsätze, Regungen und Eingebungen, die du mir in dieser Betrachtung geschenkt hast. Ich bitte dich um deine Hilfe, sie zu verwirklichen. Maria, meine Unbefleckte Mutter, heiliger Josef, mein Vater und Herr, mein Schutzengel, bittet für mich.“

[18] vgl. Hl. Augustinus, *Kommentar zu den Psalmen* 37, 14.

[19] Hl. Josefmaria, *Der Weg*, Nr. 103.

[20] Hl. Josefmaria, *Der Weg*, Nr. 567.

*Photo by: Eddy Billard on Unsplash*

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de/  
article/ihn-erkennen-und-dich-  
erkennen-vii-die-verbindung/](https://opusdei.org/de/article/ihn-erkennen-und-dich-erkennen-vii-die-verbindung/)  
(16.02.2026)