

Fulbert Steffensky

Ganzheit im Fragment

Spiritualität in säkularen Zeiten

Ich will mein Thema mit einer kurzen jüdischen Geschichte von einem unbekanntem Autor einleiten.

Ein junger Jude sagte zum Rabbi: „Ich möchte zu dir kommen und dein Schüler werden.“ Da antwortete der Rabbi: „Gut, das kannst du, ich habe aber eine Bedingung. Du musst mir eine Frage beantworten: Liebst du Gott?“

Da wurde der Schüler traurig und nachdenklich. Dann sagte er: „Eigentlich lieben, das kann ich nicht behaupten.“ Der Rabbi sagte freundlich: „Gut, wenn du Gott nicht liebst, hast du dann etwa Sehnsucht ihn zu lieben?“

Der Schüler überlegte eine Weile und erklärte dann: „Manchmal spüre ich diese Sehnsucht sehr deutlich, aber meistens habe ich soviel zu tun, dass die Sehnsucht im Alltag untergeht.“

Da zögerte der Rabbi und sagte dann: „Wenn du die Sehnsucht, Gott zu lieben, nicht so deutlich verspürst, sehnst du dich dann vielleicht danach, diese Sehnsucht zu haben, Gott zu lieben?“

Da hellte sich das Gesicht des Schülers auf und er sagte: „Genau das habe ich. Ich sehne mich danach, diese Sehnsucht zu haben, Gott zu lieben.“ Der Rabbi entgegnete: „Das genügt. Du bist auf dem Weg.“

So weit diese Geschichte! Könnte es sein, dass wir Zeiten entgegengehen, in denen auch die Sehnsucht nach der Sehnsucht verloren geht? Vielleicht drückt sich in dem undeutlichen Wort Spiritualität der Wunsch nach dieser Sehnsucht aus; die Angst, dass der Zusammenhang, die Tiefe und der Sinn des Lebens unkenntlich werden.

Ich spiele nicht die gute alte Welt gegen die Unfähigkeit der säkularen Welt aus. Meine alte Welt war nicht einfach gut. Aber es war etwas vorhanden, ohne das man vermutlich nur schwer leben, hoffen, lieben und arbeiten kann. Ich nenne die Momente, die wichtig sind für das, was wir Spiritualität nennen:

Traditionen, an denen der Mensch sich reiben und sich selber deutlich werden kann.

Lebensentwürfe, die er mit anderen teilt und die ihn seiner Einsamkeit entreissen. **Grenzen**, in denen ihm deutlich wird, wer er ist und wer er nicht ist. **Formen**, die seinen Geist gürten, und in denen er seiner Beliebigkeit und Zufälligkeiten entkommt. Ich setze voraus, dass wir Freigeister sind, was wir in meiner alten Welt nicht waren. Freigeister, die Traditionen bedenken und nicht von ihnen gefesselt sind; Freigeister, die Grenzen anerkennen und die nicht von ihnen versklavt sind; Freigeister, die Formen als Lebensgefäße kennen und die die Seele nicht ersticken. Traditionen, Grenzen und Formen sind die Stichworte, unter denen ich mich dem vagen Wort Spiritualität nähere.

Zwei Voraussetzungen

Grenzen, Formen, Traditionen! Es klingt zunächst sehr formal. Ich nenne eine erste Voraussetzung, ohne die das Wort Spiritualität; ohne die die Geistigkeit des Menschen nicht zu denken ist. Die erste: Der Hunger nach Gerechtigkeit. Spiritualität ist nicht die Suche nach geistlicher Vervollkommnung an der geschundenen Welt vorbei. Aus der jesuanischen Tradition – und nicht nur aus ihr! - lerne ich nicht meine private fromme Vervollkommnung, sondern die Suche nach jenem Reich, in dem den Armen ihr Recht widerfährt; in dem die Letzten die Ersten sein werden und in dem die Weinenden wieder lachen können. Spiritualität ist eine Tätigkeit: Sie ist Gerechtigkeit. Die Frommen wandeln auf dem Weg des Herrn, und sie wissen, dass es keine Gotteserkenntnis ohne Barmherzigkeit gibt. „Er half den Elenden und Armen zum Recht. ... Heisst dies nicht mich recht erkennen?“ (Jeremia 22, 16) „Wer in Gott eintaucht, taucht neben den Armen wieder auf“, sagt der französische Bischof Jacques Gaillot. Und so sagt es das wundervolle 58. Kapitel aus Jesaja: Dem Hungrigen das Brot brechen, den Nackten bekleiden, die Elenden aufnehmen – das sind Formen der Frömmigkeit, ohne die alles Beten, Fasten und jeder Gottesdienst Geplärr sind. Nur dessen Heilung wird voranschreiten, nur dessen Gebete und Schreie werden gehört, der die Schreie der Armen nicht überhört. Die prophetische Kritik an der „puren Frömmigkeit“, an der Gottesverehrung an der geschundenen Welt vorbei zieht sich durch die ganze Tradition. Die Frömmigkeit der Frommen steht unter Verdacht: Findet sie Gott in den Gesichtern der Gequälten, oder oder findet sie nur sich selbst. Im Evangelium steht nicht: Suchet zuerst eure Frömmigkeit! Es heisst da: „Suchet zuerst das Reich Gottes. Alles andere wird euch dazugegeben“ - auch eure Spiritualität.

Zweite Voraussetzung von Spiritualität: ist der herrschaftsfreie Umgang der Menschen untereinander und der Menschen mit der außermenschlichen Natur. Hier liegt eines der Haupthindernisse dafür, Lebenssinn zu begreifen. Unsere macherischen Fähigkeiten sind ins Immense gewachsen, und die pathischen Begabungen verkümmern. Der Mensch - zumindest in unserem Kulturkreis - fühlt sich allein als Macher gerechtfertigt, und sein Selbstverständnis bricht zusammen, wo er sich nicht mehr als Macher erfahren kann. Kann man in einer solchen Kultur auf etwas anderes hoffen als auf die eigene Stärke? Kann man sich hergeben und entlassen in das große Geheimnis der Welt? Könnte es sein, dass die imperiale Weise, mit der wir mit uns selber und der aussermenschlichen Natur umgehen, etwas zu tun hat mit dem Verlust der passiven Stärken und den nicht-aggressiven Fähigkeiten des Menschen: der Geduld, der Langsamkeit, der Stillefähigkeit, der Hör- und Aufnahmefähigkeit, des Wartenkönnens, des Lassen und der Gelassenheit, der Ehrfurcht und der Demut? Sich ins unendliche Geheimnis sagen zu können, heißt auch befreit sein zur Endlichkeit; davon befreit sein, selber Gott spielen zu müssen. Nur Wesen, die sich ihrer Endlichkeit bewußt sind, können geschwisterlich miteinander umgehen und können den eigenen Siegeszwängen entsagen. Ich denke an die Zerstörung der Spiritualität, die in der Zerstörung der Zeit und der Rhythmen liegt. Es ist der Zwang, jederzeit Herr der Lage zu sein; der Zwang, nichts ungenutzt zu lassen und unter keinen Umständen etwas aus der Hand zu geben; der Zwang, die Zeit zu Gold zu machen. In diesem Zwang, Herr über alles und Benutzer von allem zu sein, geht die Freiheit verloren.. Es ist eine Sucht und eine

Selbstüberhebung, omnipräsent und omnipotent sein zu müssen - jederzeit zur Stelle, jederzeit alles kontrollierend und jederzeit alles genießend.

Ich frage mich, ob wir nicht einem alten Wort neue Ehre geben müssen, dem Wort Askese. Ich meine damit nicht die alte Opferaskese, in der der Mensch das Beste aus seinem Leben schneidet, um es einem hungrigen Gott zu geben. Ich meine eine Einfachheit, die uns wieder die erotische Zuwendung zum Leben ermöglicht. Herrschaft und die reine Quantität entsinnlichen das Leben. Überfluss stört die Intensität, die Genussfähigkeit, die Beziehungsfähigkeit und die Wahrnehmungsfähigkeit. Die reine Quantität entsinnlicht das Leben. Man kann nicht mehr erfahren, was Brot ist, was Wein, was Wasser, was Stille ist. Wir verlieren unsere Sinne: zu riechen, zu schmecken, zu fühlen, zu sehen. Eine unsinnliche Welt aber ist eine sinnlose Welt. Sinn und Sinnlichkeit hängen nicht nur im Wortstamm zusammen. Kein Sinn ohne Sinnlichkeit. Keine Sinnlichkeit ohne eine Kultur der Sinne!

Die Natur, der ich mich ohne Herrschafts- und Benutzungsabsichten nähere, heilt. Sie lässt wenigstens für einen Augenblick die Fragen des Zweifels verstummen. Die Schönheit, die über sich selbst hinausweist, ist eine Art Propädeutikum des Glaubens und der Spiritualität. Wenn ich an einem klaren Frühlingshimmel einen Zug Kraniche nach Norden ziehen sehe, dann frage ich nicht mehr, ich staune. Wenn ich ein Blatt im Wind tanzen sehe und wenn ich einen Sonnenaufgang über dem See erlebe, dann verstummt der Zweifel, wenigstens für Stunden, wenigstens für Augenblicke. Die Natur heilt. Sie lenkt den Blick von uns selbst ab. Sie lehrt uns nicht im religiösen Sinn glauben, aber sie ist eine Vorschule des Glaubens. Sie lehrt Ruhe, Schönheit, Endlichkeit, Sterben. Sie lehrt Grenzen, Zeiten, Rhythmen. Sie lehrt es uns, wenn wir nicht über sie siegen müssen. Eine der schönsten Stellen der Gegenwartsliteratur finde ich in Christa Wolfs *Kassandra*. Die Seherin weissagt den Eroberern Trojas: "Wenn ihr aufhören könnt zu siegen, wird diese eure Stadt bestehen." Und sie sagt weiter: "Vielleicht wird einmal eine Zeit kommen, in der die Menschen ihre Siege in Leben umzuwandeln wissen."

Plädoyer für Begrenzungen. Man kann nicht ohne Grenzen leben: Es gibt nicht nur Grenzen, die die Angst und die Macht aufrichten. Es gibt heilsame Grenzen, die nicht feindlich gegen andere sein müssen. Der Mensch ist ein endliches Wesen, er kann nur wissen, wer er ist, wenn er seine Grenzen achtet. In Zeiten, die noch nicht lange vorbei sind, waren uns die Grenzen diktiert. Man lebte an einem Ort und konnte ihn nicht ohne weiteres verlassen. Man lebte in einem Lebensentwurf und konnte ihm nicht ohne weiteres kündigen. Man lebte in einer Religion und kannte die anderen nicht. Man kannte sich nicht, weil man nur sich selbst kannte und wahrnahm. Es waren enge Zeiten, die Zeiten der Nesthocker. Man war äußerlich und innerlich immobil.

Die diktierten Grenzen sind weithin gefallen. Gefallen sind damit allerdings auch die Sitten und Gepflogenheiten, in denen wir uns geborgen finden. Gepflogenheit kommt von dem Wort Pflegen. Gepflogenheiten pflegen das Leben. Ich erwähne noch einmal den Rhythmus als eine Pflege und Konturierung der Lebenszeit. In allen Kulturen gab es konturierte Zeiten;

Zeiten, in denen man normal gegessen hat, andere, in denen man üppig gegessen hat; andere Zeiten, in denen man gefastet hat. Die Religionen waren normaler Weise die Hüter solcher Zeiten; der Fastenzeiten, der Festzeiten. Es gab Zeiten, in denen man festlich gekleidet, und andere, in denen man einfach gekleidet war. Es gab Zeiten, in denen man getanzt und Musik gemacht hat, und andere, in denen man sich des Tanzes enthalten hat. Es gab Zeiten der ausdrücklichen Ruhe wie die Sonntage. Sie waren unterschieden von den Arbeitszeiten. Die Menschen haben sich erkannt in den Konturen der Zeiten. Was aber, wenn alle Grenzen zerfließen? Was, wenn wir am Sonntag das Auto waschen, im Januar Erdbeeren essen, in Jeans zur Hochzeit und Beerdigung gehen? Wenn die Rhythmen und die Inszenierungen der Zeit verloren gehen und alle Grenzen fallen; wenn keine Gepflogenheiten dem Leben Kontur geben und Grenze setzen, werden wir irritiert. Wir können uns nicht erkennen, wir wissen nicht, wer wir sind und was wir sollen und leben in nebulöser Undeutlichkeit.

Plädoyer für Sitten und Übungen. Kennen wir geistliche und geistige Übungen, die unsere Freiheit fördern? Ich habe das Bild des Balletts vor Augen, ein Bild des freien Fluges und schwereloser Schönheit. Aber haben Sie einer Balletttruppe schon einmal beim Üben zugesehen? Eine mühsame Knochenarbeit. Stunden um Stunden wiederholen die Tanzenden eine Einstellung, eine Szene, eine Kombination, bis sie ihnen zur zweiten Natur geworden sind und bis es uns als pure Leichtigkeit und Mühelosigkeit erscheint. Erst aus diesen harten Übungen entsteht etwas Neues. So ist es mit unsren geistlichen Übungen und Sitten. Darum die Frage: gibt es geistliche Sitten, die uns in glanzloser und mühseliger Regelmässigkeit vertraut machen mit der Schönheit unserer Tradition. Glanzlos nenne ich diese Sitten. Denn alles, was man regelmässig tut, ist nicht aufregend, ist nicht bezaubernd, ist oft genug langweilig und kein Seelenbad. Aber solche Sitten bilden unser Herz. Es sind köstliche Nutzlosigkeiten, die uns langfristig machen. Wir brauchen Lebenssitten, die uns vor der unfruchtbaren Mühe befreien, ständig „authentisch“ zu sein. Eine Sitte bindet mich nicht, sie gürtet mich. (Es gibt aber auch Sitten die fesseln). Ich liebe das Wort „Sitten“, es hat nichts mit Moral zu tun. Sie befreien von zermürenden Entscheidungszwängen. Wo es Sitten gibt, sind wir nicht nur auf die Kraft unseres eigenen Herzens angewiesen. Sie befreien von meiner eigenen Zufälligkeit befreien. Sitten sind Selbstbegrenzungen, die unsere Freiheit fördern und nicht zerstören. Alles, was produktorientiert ist, scheint seine Rechtfertigung in sich selbst zu finden. Die Meditation und das Gebet rechtfertigen sich nicht durch ihre Ergebnisse. Wenn wir in unserem Beruf keine Zeit für die wundervollen Zwecklosigkeiten haben, keine Zeit für die Lesung, die Meditation, das Gebet, dann leben wir falsch. Für unsere geistige Konstitution ist nicht die ausserordentliche religiöse Erfahrung wichtig, sondern die alltägliche, treue und unaufgeregte geistige Arbeit: die Lesung, die Vertiefung, die Übung. Darum benutze ich solche einfachen Begriffe wie Sitten, Arbeit und Handwerk. Religiöse Höhepunkte mögen kommen oder auch nicht. Massgebend ist die unaufgeregte geistliche Arbeit im Alltag. Gewohnheiten sind auch immer ein bisschen langweilig, das weiss jeder und das wissen vor allem wir, die wir jede Spannung der Langeweile vorziehen. Gewohnheiten befreien uns von den subjektiven Zufälligkeiten unserer Stimmungen und

Wünsche. Sie befreien uns von der puren und anstrengenden Innerlichkeit. Wann war die alltägliche Praxis von Religion je spannend? Wann waren Gottesdienste, das Beten, die Meditation und das Bibellesen je spannend? Religiöse Praxen sind immer Graubrot, meistens nicht einmal Schwarzbrot. Sie sind Arbeit. Arbeit ist ein schönes Wort. Es sagt, dass der Mensch dabei als Subjekt beteiligt ist, und nicht nur Zuschauer und Geniesser grosser Ereignisse. „Grosse Ereignisse“, besonders spannende Gottesdienste können zwar faszinieren, aber sie bilden wenig, wie es die in Treue bestandene Alltäglichkeit tut. Ausserdem bedeutet Faszination oft die Kapitulation des Denkens vor dem Spektakel.

Plädoyer für die Aneignung von Tradition. Die Schätze meiner Tradition trösten meinen eigenen gebrochenen Glauben. Zu glauben war nie leicht. Wer die offenen Augen und den hellen Verstand nicht verloren hat, weiss, dass es nicht selbstverständlich ist, an Gott und an die Güte des Lebens zu glauben. Wer versteht nicht den Satz von Dr. Rieux aus Camus' *Pest*, den er gegen den Jeuitenpater Paneloux wendet? „Ich werde mich bis in den Tod hineinweigern, die Schöpfung zu lieben, in der Kinder gemartert werden.“ Heute, in säkularen Zeiten, sind wir noch auf eine ganz andere Weise atheismusfähig geworden. In meiner Kindheit noch waren fast alle religiös. Religion hatte eine selbstverständliche Praxis. Es gab meistens nur einen religiösen Entwurf, auf den man stiess, und Religion war eine öffentliche Angelegenheit. Man lebte unter dem Dach „abgeschlossener Weltstrukturen“ (Charles Taylor), geknechtet von ihnen und getröstet von ihnen. Diese Selbstverständlichkeiten sind zerbrochen, und der grosse Zweifel ist möglich. So brauche ich Zeugen für meinen hinkenden Glauben. Die Tradition ist das Zeugnis meiner toten Geschwister. „*Ich platze vor Abstammung.*“ ist ein Satz aus dem Buch *Kaddisch* von Leon Wieseltier, einem amerikanischen Journalisten. Wieseltier, ein säkularer Jude, spricht nach dem Tod seines Vaters 11 Monate das Kaddisch, das jüdische Trauergebet, er stösst darüber auf den Reichtum des jüdischen Denkens und Betens. Er, der Freigeist, stösst auf den Trost seiner Tradition. Ich, der ich ein gebrannter Heutiger bin, frage nach dem Trost meiner Tradition. Wir fragen in geistig kargen Zeiten: Mit wem können wir uns verbünden, von wem können wir lernen und was kann uns trösten? Es genügt nicht Autoren unserer selbst zu sein. Darum fangen wir an, die Toten und ihre Weisheit neu zu suchen. Sie entlastet mich von meiner puren Existenzialität. Sie sind Zeugen unserer Sprache, und so müssen wir nicht eloquent sein.

Welche Entlastung! Ich muss nicht eloquent sein. Ich muss nicht einsamer Autor meines Glaubens sein. Ich bin Zeuge des Glaubens meiner Toten, wenn ich das Glaubensbekenntnis spreche, die Psalmen bete, die Lieder von Paul Gerhardt singe und in den Kirchen sitze, die sie gebaut haben. Meine eigene Authentizität reicht für meinen Glauben nicht, er ist zu schwer. Leicht ist er nur, wenn ich die Augen schliesse vor den Abgründen des Lebens. Ich bin Zeuge des Glaubens meiner Toten, wenn ich ihre Sprache spreche und ihre Gesten wiederhole. Die Toten bezeugen meinen Glauben. Ich werde lebendig, indem ich in den Trost ihrer Texte schlüpfe. Der Glaube meiner Toten erbaut meinen Glauben. Jeder Psalm ist der Rollator meines hinkenden Glaubens. Nichts geht ohne mein Herz, das ist wahr, aber nichts geht allein mit dem eigenen Herzen. Nur wer glaubt, er müsse alles sein, verzweifelt

an der Halbheit seines eigenen Glaubens und seiner Gebete. Weil mein eigener Glaube mir zu nackt ist, brauche ich die Mäntel meiner Toten. Das heisst in einer Tradition stehen, den Toten und den lebenden Geschwistern den Glauben von den Lippen zu lesen.

Spiritualität als Handwerk

Ich habe über Traditionen, Grenzen und Formen gesprochen und versuche nun, daraus praktische, geradezu handwerkliche Regeln zur spirituellen Selbstgestaltung zu nennen. Spiritualität ist Handwerk. Sie ist nicht den besonderen religiösen Genies vorbehalten. Sie ist nicht die Delikatess-Ecke für religiöse Feinschmecker. Der durchschnittliche Mensch kann sie lernen, wie er lesen, schreiben und kochen lernen kann, es gehört dazu keine besondere angeborene Frömmigkeit. Aber wie jedes andere Handwerk verlangt auch Spiritualität bestimmte Regeln und Methoden. Ich nenne diese Regeln am Beispiel des Betens. Statt Beten können Sie alle möglichen geistlichen Instrumente einsetzen, die Meditation, die Lesung, die regelmässige stille Zeit.

1. Manchmal nehmen sich Menschen zu viel vor, wenn sie sich zum Gebet entschließen. Eine alte und verblüffende Aufforderung heisst: Dein Gebet sei kurz! Man soll besonders am Anfang kleine Schritte gehen: einem Psalm am Morgen eine ruhige Zeit lassen, vielleicht auch nur einen Psalmvers. Wenn er dem Herzen noch fremd ist, kann man ihn vielleicht schon sprechen wie eine Fremdsprache.

Daraus die Regel: **Entschliesse dich zu einem bescheidenen Vorhaben auf dem Weg des Gebets! Es gibt das Problem der Selbstentmutigung durch zu große Vorhaben.**

2. Das Gebet ist eine Rede ins Schweigen. Dass Gott hört und antwortet, kann man theologisch sagen. Aber in der erfahrbaren Realität hört und antwortet niemand. In einer solchen Gesprächssituation, die zumindest in der ersten Realität keine ist, werden die Betenden auf sich selbst zurückgeworfen. Man beobachtet und beachtet sich selber zu sehr, und das ist ungesund für jedes Gespräch, auch für das Gespräch mit Gott.

Daraus die Regel: **Sei nicht gewaltsam mit Dir selbst! Kümmere Dich nicht darum, ob Du auch wirklich andächtig bist. Bete und überlass die Ganzheit deines Gebetes Gott!**

3. Alles, was eine unmittelbare Effizienz hat, lässt sich leicht rechtfertigen und drängt sich in den Vordergrund. Mit sich selber eine feste Gebetszeit ausmachen, rettet uns vor der Übermacht der „Geschäfte“.

Daraus die Regel: **Gib dem Gebet eine feste Zeit. Bete nicht nur, wenn es dir danach zumute ist, sondern wenn es Zeit dazu ist.**

4. Es gibt Äußerlichkeiten, die an unserer Innerlichkeit bauen. Eine solche wichtige Nebensächlichkeit ist der Ort unserer Übung. Der regelmässig aufgesuchte Ort gewinnt eine Stimme. Er sagt: Hier ist die Stelle deines Gebetes, bete! Der Mensch ist nicht nur Seele, er ist Leib. Er ist nicht nur seine eigene Innerlichkeit, er ist auch sein Äußeres.

Daraus die Regel: **Gib deinem Gebet einen festen Ort! Der Ort hilft dem Geist, zu sich selber zu finden.**

5. Manche meinen, sie seien besonders ehrlich, wenn sie nur aus dem authentischen Augenblick heraus beten. Aber Stimmungen und Augenblicksbedürfnisse sind zwielichtig. Von ihnen kann man sich nicht abhängig machen.

Darum die Regel: **Sei streng mit dir selber! Mache deine Gestimmtheit und deine Augenblicksbedürfnisse oder deine augenblickliche Unlust nicht zum Maßstab deines Handelns!**

6. Was man regelmäßig tut, tut man selten mit ganzem Herzen. Im Alltag gelingt uns meistens nur das halbe Herz, und das ist viel.

Daraus die Regel: **Sei nicht auf Erfüllung aus, sei vielmehr dankbar für die geglückte Halbheit! Gib nicht auf, nur weil dein Gebet nur halb gut ist!**

7. Im Augenblick ist „Erfahrung“ ein Zauberwort. Die Augenblickserfahrung scheint eine Sache zu rechtfertigen, und wenn diese ausbleibt, scheint die Sache selber wenig wert zu sein. Gebet aber ist Arbeit, manchmal schön und erfüllend, oft langweilig und trocken.

Daraus die Regel: **Rechne nicht damit, dass dein Gebet ein Seelenbad ist. Das Gefühl innerer Erfülltheit rechtfertigt das Beten nicht, das Gefühl innerer Leere verurteilt es nicht.**

8. Immer wieder kommt es vor, dass Menschen mit ihren besten Vorsätzen scheitern. Sie vergessen für Tage ihre Gebete oder brechen nach drei Monaten mit den Abmachungen mit sich selbst. Aber drei Monate haben sie immerhin gebetet, und das ist nicht nichts. „Das Gelingen ist manchmal vielmehr das Endresultat einer ganzen Serie missglückter Versuche.“ (Vincent van Gogh an seinen Bruder Theo). Es geht um die Kunst, im Fragment die Spuren des Vollkommenen zu suchen!

Daraus die Regel: **Verliere über deinem Misslingen den Humor dir selbst gegenüber nicht! Auch die Niederlage ist unsere Schwester und nicht nur unser Todfeind.**

9. Das tägliche Gebet verlangt eine gewisse Geläufigkeit. Ehe man anfängt, muss man wissen, was man tut und wie der Ablauf ist. Man kann etwa mit einer Eröffnungsformel beginnen („Herr, öffne meine Lippen!“), vielleicht folgt dann der Psalm, eine kurze Lesung, ein Zeit der Ruhe, in der ich die Bildes des Psalms bei mir verweilen lassen. Vielleicht folgt das Vaterunser und wiederum eine Schlussformel.

Daraus die Regel: **Fang bei deinem Versuch nicht irgendwie an! Baue dir eine kleine Liturgie, die dir geläufig ist und die dich vor unnötigen und Kräfte verzehrenden Entscheidungen bewahrt!**

10. Wenn ich einen Psalm oder ein anderes Gebet bete, ist dies kein Nachdenken. Es ist eine Stelle hoher Passivität. Man ist Gastgeber der Bilder eines Psalms und lässt sie behutsam bei sich verweilen. Beten heißt sich ergeben. Man will nichts erjagen, beabsichtigen oder

erfassen. Sich nicht wehren und nicht besitzen wollen, ist die hohe Kunst eines meditativen Verhaltens.

Daraus die Regel: **Setze den Texten und Bildern nichts entgegen. Versuche sie nicht zu füllen mit deiner gläubigen Existenz! Überliefere dich ihrer Kraft und lass dich von ihnen ziehen!**

11. Unsere überlieferten Gebete, die Psalmen, das Vaterunser, sind immer besser als sie sind, weil unsere Toten sie uns vorgewärmt haben mit ihrem Glauben und mit ihrer Hoffnung. Beim Beten berge ich mich in den Glauben unserer Toten.

Daraus die Regel: **Erinnere dich daran, dass die Psalmen das Gottesgespräch unserer Toten sind! Erwähne dich daran, dass du nicht Erster bist, sondern eintrittst in ihren Jubel und in ihren Schrei!**

13. Die Gebete leben vom Schweigen, und manchmal enden sie und vollenden sie sich im Schweigen. „Alles in uns schweige“, heißt es im Lied von Tersteegen. Es kommt also niemals auf die Quantität der Gebete an, sondern auf die Ruhe und die Langsamkeit, die wir für sie aufbringen.

Daraus die Regel: **Haste nicht beim Gebet! Bete kurz, langsam, in so viel Ruhe, wie du aufbringen kannst! Und wenn dir das Schweige ohne innere Unruhe gelingt, ehre es!**

15. Alles, was wir tun ist Stückwerk, auch das Gebet. Man kann in Heiterkeit Fragment sein, auch im Gebet, wenn man weiß, dass der Geist Gottes sich in unsere Gebete einschreibt. Wir sind besetzt von einer Stimme, die mehr Sprache hat als wir selber.

Daraus die wichtigste Regel: **Erinnere dich ständig an den Satz aus dem Römerbrief (8, 26): Der Geist hilft unserer Schwachheit auf. Denn wir wissen nicht, wie wir beten sollen, wie sich's gebührt. Der Geist tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen.**

Ich kann Fragment sein, und ich brauche mich nicht in der Jagd nach meiner eigenen Ganzheit erschöpfen. Ich muss mich nicht selber bezeugen. „Der Geist gibt Zeugnis unserem Geist, dass wir Kinder Gottes sind.“, heißt es im 8. Kapitel des Römerbriefes. Das ist der Abschied von der Ganzheit. Ich muss kein Heilige sein. Das ist der Grund der Leichtigkeit und der Heiterkeit des Lebens. Auch unsere geistigen Versuche stehen und fallen nicht mit uns selbst. Unsere Lebensversuche gelingen dort am meisten, wo wir wissen, dass sie nicht gelingen müssen. Uns birgt der Humor Gottes, der uns ganzer sieht, als wir sind.