

Vortrag des Herrn Spiritual Dr. Bender am 25. Juni 1985  
Das "immerwährende Gebet"

=====

Ich bitte Sie um die Ihnen mögliche größte Aufmerksamkeit, damit Sie jetzt wirklich leben und nicht einfach nur etwas über sich ergehen lassen; damit dieses abendliche Zusammensein keine tote, Ihnen abgezwungene Lebenszeit ist, sondern eine kostbare, wichtige Lebensarbeit, indem Sie, wie Sie mit sich selbst hier da sind, wirklich leben, mit sich selbst identisch. Ich will das Meinige tun, um Ihnen das zu ermöglichen.

Liebe Freunde! Das Semester geht zu Ende! Gott sei Dank! Die Ferien stehen vor der Türe! Gott sei Dank!

Zwei wichtige Tatsachen oder Gegebenheiten unseres Lebens habe ich durch denselben Satz verbunden. Vielleicht haben Sie im Hören diesen Satz ganz ernst genommen. Dann haben Sie gebetet. Dann haben Sie das getan, was wir in diesem Semester besser lernen wollten; - neben vielem anderen, nein!, vor vielem anderen besser lernen wollten: dann haben Sie gebetet.

Das sollte und könnte Vergangenheit und Zukunft - Semesterzeit (mit Prüfungsvorbereitung und Prüfungsangst; mit Bemühung um gemeinschaftliches Leben und Feiern - und Versagen in solchem Bemühen; mit mühsamer Sorge für den richtigen Lebensweg in Entschiedenheit und Übereinstimmung mit Gottes gutem Willen) - als diese unsere Semesterzeit - und die vorlesungsfreie Zeit mit Urlaub und Ferien, anderer Arbeit und anderem Erleben zusammenbringen: daß wir beten.

Ob wir in den vor uns liegenden Monaten besser beten werden als in den letzten Semesterferien, weil wir es in diesem jetzt zu Ende gehenden Semester besser gelernt haben: das Beten - das ist die Frage. Noch ist es Zeit. Heute abend ist wieder Lern-Zeit. Zeit, uns um unsere Verbindung zu Gott, um unsere Gottverbundenheit zu kümmern. - Sind wir mit ihm in Kontakt? Leben wir Seite an Seite mit ihm? Atmen wir seine Nähe, sein Leben ein; wollen wir, was Er will? Fühlen wir, was Er fühlt? Denken wir seine Gedanken?

Beten heißt, die Nähe Gottes leben. Beten heißt, sich in der Nähe Gottes wahrnehmen. Beten heißt, sich in die Gottwohlgefälligkeit verwandeln. Beten heißt, sich in die Menschenfreundlichkeit Gottes hineingeben, hineinweben, hineinleben. Beten heißt, im Erbarmen Gottes zuhause sein. Das Erbarmen Gottes ist der Feuerregen des Geistes. Das Erbarmen Gottes ist der erquickende, belebende, mutmachende Tau. Im Erbarmen Gottes fange ich jeden Tag neu an. Im Erbarmen Gottes fasse ich die Welt an, wie Gott sie anfaßt.

Sich in diesem Erbarmen Gottes aufzuhalten, dem dient das immerwährende Gebet. Ich möchte Sie heute abend damit ein wenig vertraut machen. Es ist eine Gebetsweise, wie sie seit alters her in der Ostkirche geübt wird. Durch die "Aufrichtige(n) Erzählungen eines russischen Pilgers" ist dieses Beten/seit einigen Jahrzehnten auch in unserer westlichen Welt immer mehr heimisch geworden - und hat immer mehr Menschen verwandelt. (Die notwendigen Angaben finden Sie in dem Sonderdruck aus der Zeitschrift "Christ in der Gegenwart", den ich ausgelegt habe.)

Wir können aus den aufrichtigen Erzählungen eines schlichten, einfachen Mannes das Beten, dieses immerwährende Beten lernen; und es würde uns retten, und uns verwandeln, unsere Lebensgewohnheiten und unsere Lebenswelt verändern. Wäre das nicht eine Aufgabe, heute abend anzufangen und in den Ferien weiterzuführen.

Mir scheint gerade dieses Gebet geeignet, in einer Umgebung geübt zu werden, die nicht so viele Stützen und Gelegenheiten frommen Tuns hat wie ein Aufenthalt im Leoninum. Es scheint gerade im Durcheinander, im Streß, in den vielfältigen Belastungen und Beanspruchungen einer profanen (angeblich gottlosen oder gottfernen) Umwelt geeignet, die Gottverbindung wahrzunehmen und zu halten. Das vermag es - so scheint mir - durch seine überzeugende Einfachheit. So beginnt die erste Erzählung: "Ich, nach der Gnade Gottes ein Christenmensch, meinen Werken nach ein großer Sünder, meiner Berufung nach ein heimatloser Pilger niedersten Standes, pilgere von Ort zu Ort. Folgendes ist meine Habe: auf dem Rücken trage ich einen Beutel mit trockenem Brot und auf der Brust die heilige Bibel; das ist alles." Ob uns eine solche Lebensweise nicht anfeuern könnte für unser Leben und unseren Dienst, sowohl, was das erneuerte Selbstverständnis der

Kirche als pilgerndem Gottesvolk angeht, als auch, was das Gebot der Stunde fordert: ein Mitleben mit den Armen im Teilen und Verzichten zu lernen! - Dieser Mann hört nun (in der 24. Woche nach Pfingsten) in der Liturgie der Kirche den Satz der Lesung aus dem Epheserbrief: "Bete ohne Unterlaß." Von diesem Satz ist er getroffen; er muß und will ihm gehorchen. Er weiß nur nicht wie, weil ein Mensch ja auch viele andere Dinge verrichten muß, um sein Leben zu erhalten. Er will es aber lernen. Er fragt auf seinem Weg die Mitchristen ... die Frommen ... die kundigen Beter ... wie es wohl gehen könnte. Schließlich, nach einem Jahr mühevoller vergeblicher Suche, trifft er auf einen Starez, einen Einsiedler, der ihm ein geistlicher Lehrer und Vater sein kann. Und er lehrt ihn das einfache Gebet: "Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner." Das ist alles. An diesen Ruf, an diese Bitte soll er sich gewöhnen. Und vielleicht können wir es ihm nachtun. Deswegen erzähle ich das heute abend.

Es geht darum, dieses Gebet in ständiger Wiederholung als Lebensgebet zu übernehmen. Für den Anfang wäre eine Übungszeit von 5, 7, 10 bis 15 Minuten angebracht. Diese 5 bis 10 Minuten hat jeder von uns Anfängern. Wer das Gegenteil behauptet, betrügt sich selbst. Der Starez freilich gab unserem Pilger auf, mit Hilfe des Rosenkranzes erst 3000 mal, dann 6000 mal, dann 12000 mal zu beten. Die ersten zwei Tage fiel es ihm schwer, aber er hielt durch. Es geht gut, dieses Gebet mit dem Atmen zu verbinden. "Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner" im Rhythmus des Ein- und Ausatmens - ganz ruhig ohne Krampf.

Jede körperliche Haltung ist zum Beten geeignet; ob das aufrechte Sitzen - aber ohne Krampf - auf dem Stuhl hier in der Kapelle oder im Zimmer, auf den Knien, auf dem Boden liegend, aufrechtstehend, oder tief verbeugt. Jede Haltung, die während der Übungszeit nicht gewechselt werden sollte, ist geeignet. Später werden Sie auch im Gehen so beten können.

Als wichtige Voraussetzung solcher Haltung und solchem sich in das Erbarmen Gottes Hineinbetens müssen Sie ganz fest in der Überzeugung leben, daß Gott in Jesus Sie mit seinem Erbarmen umgibt. "Du umschließt mich von allen Seiten, du bist vertraut mit all meinen Wegen. Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt. Wohin könnte ich fliehen vor deinem Geist." haben wir gestern mit dem Psalm 139 gesungen. In Gott sein, daß er uns näher und verstehender ist als wir

uns selbst, das wünsche ich zu glauben. Und solchen Glauben im Beten wahrzunehmen! Und dabei die eigene Person, das eigene Ich in seiner Armut, in seinen Ängsten, in seiner Ehrlichkeit auf das Erbarmen Gottes angewiesen wissen und glauben. "Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner." - Meiner Kleinheit, meiner Dummheit, meiner Sünde, meiner Müdigkeit, meiner Dummheit, meiner Bosheit. Du, Herr Jesu, Du lieber Herr und Freund, Du Gott und Helfer, Du annehmender und bestätigender Herr Gott; ich darf sein in Deiner Liebe. Indem Sie dieses Erbarmen Gottes zulassen, indem Sie dieses Erbarmen Gottes an sich heranlassen, indem Sie das Erbarmen annehmen und übernehmen, verändern Sie sich selbst und verändern das Weltelement, in dem Sie leben und für das Sie verantwortlich sind. Wenn die Luft Ihres Zimmers die Luft des Erbarmens wäre, und wenn Sie, wo Sie gingen, die Aura des Erbarmens umgäbe. So gesegen fällt dann der unselige Gegensatz von Betern und Tätern hinweg. Der so Betende verwandelt tatkräftig die Welt.

Dostojewski läßt in seinem großen Roman "die Gebrüder Karamasow" den Staretz Sossima aus dieser Gesinnung leben und lehren. Unvergeßlich sind mir seine Äußerungen: "Bei manchen Gedanken wirst du in Ratlosigkeit stehen, besonders wenn du hinschaust auf die Sünde der Menschen, und du wirst dich fragen: 'Soll man es mit Gewalt versuchen, oder in demütiger Liebe?' Entscheide du aber immer so: Ich werde es mit demütiger Liebe versuchen. Bist du dazu entschlossen ein für alle mal, so wirst du auch die ganze Welt besiegen können. Die liebevolle Demut ist ja eine Gewalt, die stärkste von allen, und es gibt nichts, was ihrer Macht gleich käme....Brüder, fürchtet euch nicht vor der Sünde der Menschen, liebet den Menschen auch in seiner Sünde, denn solches ist schon der Liebe Gottes ähnlich. ... Liebe erkaufte alles ... Liebe rettet alles." Genau diese Demut, genau diese Liebe ist das Erbarmen, in das wir uns hineinbeten: Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner. Und unser Leben und unsere Welt verwandeln sich. Von dieser Wirkung des Betens spricht der Pilger so: "Wenn ich tagsüber jemanden traf, erschienen mir alle Menschen ohne Ausnahme so lieb und so nah, als wären sie meine Verwandten... Meine Gedanken beruhigten sich von selber, in meinem Herzen verspürte ich von Zeit zu Zeit ein Gefühl der Seligkeit und Wärme."

Dieses Gebet wurde dem Pilger zum Lebenslexier - hoffentlich auch uns! Es drängt ihn förmlich, so mit Gott zu sein. Er erzählt: "Ei-

nes Morgens früh war mir, als hätte mich das Gebet geweckt. Als ich das Gebet zu sprechen begann, da wurde mir leicht und froh ums Herz. Es war, als sprächen Zunge und Lippen die Worte ganz von selbst, ohne irgendwelche Nötigung." Und ein andermal schreibt er: "...sobald ich es nur kurze Zeit unterließ, bekam ich das Gefühl, als fehle mir etwas, als hatte ich etwas verloren." Wladimir Lindenberg, der ein schönes Büchlein "Die Menschheit betet" geschrieben hat, zitiert in seiner Darstellung des "immerwährenden Jesusgebetes" den großen Religionsphilosophen Solowjew: "Nur mit der Wiederkehr des Glaubens an die übermenschliche Güte, das heißt an Gott, kehrt auch der Glaube an den Menschen wieder, der durch diesen Glauben aus seiner Vereinsamung, Schwäche, Gefangenschaft heraustritt als freier Teilhaber Gottes und Träger der Kraft und Gloria Gottes."