



## Gebet als Schweigen und Hören auf Gott

Die eigene Seele ist zur Ruhe gekommen...Es ist ein schönes Bild, das mir im Psalm 131 entgegenkommt: Die eigene Seele ist zur Ruhe gekommen. Da ist kein Herz, das sich in Dinge hineinsteigert, die es nicht erreichen kann. (Vers 1a) Da sind keine Augen, die sich ständig mit anderen vergleichen. (Vers 1b) Da ist kein Versuch, Dinge erklären zu wollen, für die mein Verstand doch zu klein ist. (Vers 1c) Vielmehr ist da eine Person, die zutiefst in ihrer Seele zur Ruhe gekommen ist.

Wie ein See, der still und klar daliegt. (Ich weiss: der Text nimmt in Vers 2c ein anderes Bild auf, aber ich bleibe beim Bild des Sees.) Kein Wind zerfurcht das Wasser. Keine Strömung wirbelt Sedimente auf und trübt die Sicht. Da ist Ruhe, Klarheit, Sicht bis zum Grund und Boden der eigenen Person, Schweigen.

### Zur Ruhe kommen - Wunsch meines Betens und eigene Erfahrung...

Wenn ich bete, wünsche ich mir oft, dass sich diese Ruhe und Klarheit einstellt. Bin ich selber dafür verantwortlich oder ist sie ein Geschenk?

Hat der Beter oder die Beterin des Psalms diese Ruhe selber herstellt? Die Zürcher Bibel übersetzt: «Ich habe meine Seele besänftigt und beruhigt.» Die Luther Bibel und die Gute Nachricht übersetzen mit «Still und ruhig ist mein Herz (geworden).» Sie beschreiben das Resultat

eines vorangegangenen Prozesses. Die Einheitsübersetzung ist irgendwo dazwischen: «Ich liess meine Seele ruhig werden.»

Ich mache die folgende Erfahrung: Wenn ich beim Beten zur Ruhe kommen will, beginnt es in mir zuerst erst recht laut zu werden! Da melden sich Stimmen, Gefühle und Eindrücke: «Ich muss noch dieses Mail schreiben... Da wird mir bewusst, wie ich noch einen Groll habe... Schwupps bin ich innerlich beim heissen Thema der Sitzung von heute Abend...» Dabei wollte ich doch eigentlich zur Ruhe kommen! Und wenn ich diese Eindrücke wegdrücke – ich will ja schliesslich konzentriert beten – dann stellen sie sich erst recht ein.

Ich bin am Lernen, dass diese Stimmen zur Anfangsphase des Gebets gehören: Wie der Wind von weither kommend über das Wasser streicht, so tragen die Gedan-

ken mir Eindrücke aus den letzten Tagen zu. So wie eine Strömung die Sedimente aufwirbelt, so wirbeln in mir Gefühle auf, die endlich Raum erhalten, wenn ich mich aus dem Tagesbetrieb zurückziehe. Diese Eindrücke kommen nach und nach zur Ruhe, wenn ich sie nicht wegschicke, sondern kurz anschau und loslasse, ihnen nach einem Moment der Besinnung keine Nahrung mehr gebe. Es gibt die Momente, wo ich beim Beten so nach und nach zur Ruhe komme: Der See der Seele wird ruhig und klar. Es stellt sich die Sicht bis zum Grund und Boden meiner Person ein. Ich schweige. Ich erfahre das als Folge von Gebetsarbeit und als Geschenk. Ich kann aktiv dazu beitragen und es doch nicht machen. Die Formulierung der Einheitsübersetzung gefällt mir: «Ich liess meine Seele ruhig werden.»

### Alles in mir schweige!

Solche Momente der ungetrübten Durchsichtigkeit und des Schweigens sind Momente tiefsten Glücks. Ich bin so vor Gott, wie ich bin. Es gibt nichts zu sagen, nicht weil eine peinliche Stille herrscht, sondern weil alles in dieser Ruhe vor Gott aufgehoben ist. Das Lied «Gott ist gegenwärtig» nennt das Anbetung: «Gott ist in der Mitte, alles in uns schweige und sich innigst vor ihm beuge.» In einer Zeit des Lärms, auch des Lärms der Worte in Kirchen, gesprochen und gesungen, ist das Schweigen eine Form der Anbetung, die mich anspricht. Einfach vor Gott sein, ohne Worte. In jeder Liebesbeziehung gibt es Momente, wo jedes Wort die Intensität des Augenblicks zerstören würde...

### Auf Gott hören

In Momenten der Ruhe und des Schweigens hoffe ich auch, nach und nach Gottes Stimme deutlicher hören zu können, denn im Alltag gilt ▶

so oft: «täglich umgeben mich Worte und Stimmen, aber ich höre gar nicht mehr hin; denn deine Stimme höre ich nicht mehr heraus.» (Lied: Herr, deine Güte reicht so weit der Himmel ist.) Wie schön, wenn Gott immer so deutlich reden würde wie in der Geschichte von Samuels Berufung, als Gott in der Nacht zu ihm redet, auch wenn Samuel noch die Unterstützung Elis benötigt um zu erkennen, dass Gott es ist, der da redet. (1. Samuel 3)

Ich habe Gott bisher nicht hörbar vernommen. Ich hoffe dennoch, dass Gott redet, gerade wenn ich beim Beten zur Ruhe gekommen bin. Was aber melden sich für Stimmen, wenn das Stimmengelflatter des ersten Teils des Gebets abgezogen und die Seele zur Ruhe gekommen ist? Spricht dann immer Gott? Ich erlebe, dass auch dann sich mehrere Stimmen melden. Sie stammen einfach aus einer tieferen Ebene der Seele.

Martin Luther meinte, dass auf diese Stimmen nicht Verlass ist, vor allem nicht in Zeiten, in denen ich mich unsicher und angefochten erlebe. Die eigene Person ist so abgründig, dass sie mir gerade dann nichts Verlässliches sagen

## Was von Gott stammt, wird eine Freude und einen tiefen Frieden auslösen.

kann. Deshalb empfiehlt Luther, in Zeiten der Anfechtung nicht in sich hineinzuhorchen, sondern sich an dem festzuhalten, was von aussen kommt, von der Bibel: «Nichts kann uns trennen von der Liebe Gottes, die in Jesus Christus erschienen ist.» (Römer 8, 38f.)

Ignatius von Loyola hat dagegen gemeint, dass es sehr wohl möglich ist, Gottes Stimme herauszuhören, wenn man nur prüft, was da alles für Stimmen da sind. (2. Kor. 13,5) Er hat einen Weg beschritten (Exerzitien), welcher der Klärung dient, welche Stimme von Gott kommt.

Mir hilft als grobe Unterscheidung, was Anselm Grün in seinem Büchlein «Gebet als Begegnung» deutlich gemacht hat. Er rät darauf zu achten, welche Wirkung die ein-

### Psalm 131, ein Wallfahrtslied

Herr, mein Herz ist nicht stolz,  
nicht hochmütig blicken meine Augen.  
Ich gehe nicht um mit Dingen,  
die mir zu wunderbar und zu hoch sind.  
Ich liess meine Seele ruhig werden  
und still;  
wie ein kleines Kind bei der Mutter ist  
meine Seele still in mir.  
Israel, harre auf den Herrn  
von nun an bis in Ewigkeit!

### Freie Interpretation des Psalms 131

So Vieles wollte ich sein, Herr!  
So Vieles wollte ich werden.  
Nach den Sternen,  
hab ich gemeint,  
müsste ich greifen.

Ganz anders ist alles gekommen,  
so plötzlich stand ich am Rande.  
So Vieles ist mir zerbrochen, Herr!  
So viel ist nicht aufgegangen.

Doch dann wurde ich still und meine Seele  
blieb heil.

Und du hast mir neue Augen gegeben,  
und jetzt versteh ich mein Glück

aus [www.kath.de](http://www.kath.de) – ÜbersetzerIn unbekannt

zelen Stimmen haben: Was sich als Stimme meldet und mich ängstigt und Druck macht, ist nicht von Gott. Das ist eher die Stimme der Ansprüche, von denen ich meine, dass ich ihnen genügen muss. Gerade die Religion ist Meisterin darin, solchen Druck zu erzeugen, was man alles machen muss. Jesus sind diese Ansprüche in Form der Schriftgelehrten und Pharisäer begegnet. Offenbar kann auch der Umgang mit der Schrift Formen erreichen, die Gottes Stimme eher zudecken als aufdecken! Weiter: Was sich als

die ich beschreiben kann und von der ich weiss, dass ich gut daran tue, ihr zu folgen und zu sehen, wohin sie mich bringt. In allem Unschärfen, das darin enthalten ist, ist der Grundton aber doch der einer tiefen Ruhe, eines Friedens und einer Freude. Ich bin gewiss: Diese Richtung einzuschlagen, entspricht mir und tut gut.

Ich bin davon überzeugt: Gott sagt uns nichts, was uns nicht zutiefst entspricht! Aber manchmal haben wir noch gar nicht ausgelotet, was alles auch noch in uns angelegt ist. Das Beten, das zur Ruhe Kommen, das Aushalten der Stille und das Hören und Prüfen der Stimmen, die aufsteigen, ist deshalb immer auch ein Stück Selbstwerdung: Ich werde zu dem oder zu der, wie Gott mich gemeint hat!

### Harren... !

Der Psalm 131 endet mit der Aufforderung, «auf den Herrn zu harren». (Vers 3) Harren ist etwas Aktives: Ich begeben mich ins Gebet, lasse meine Seele ruhig werden, indem ich ausspreche, was alles an Gedanken und Gefühlen durch Kopf und Herz wirbelt, ich komme zur Ruhe und höre prüfend, was aus dieser Stille alles aufsteigt. Und ich beginne darauf zu achten, wo die Ahnungen sind, die mich «unbedingt angehen» und gleichzeitig «fröhlich unruhig» machen. Sie sind nicht immer da. Das muss ausgehalten werden. Aber sie sind immer wieder da. ■



Foto: © Roger Eckstein / PIXELIO