

Das große Tanzen

Christ in der Gegenwart (51/2016)

Wie ich bete, wie ich schweige,
wie ich lebe: Ein Benediktiner und
Meditationslehrer erzählt.

Von David Steindl-Rast

Meine früheste Erinnerung an das formelle Gebet sieht so aus: Meine Großmutter ruht nach unserem gemeinsamen Mittagessen auf ihrem Bett, hält in ihren Händen den Rosenkranz und bewegt leise ihre Lippen. Als ich sie bat, auch mir dieses geheimnisvolle Spiel beizubringen, tat sie das. Ungefähr dreißig Jahre danach und in einem anderen Erdteil ruhte meine Großmutter wieder auf ihrem Bett, und ich kniete daneben. Dieses Mal lag sie im Sterben. Gemeinsam mit meiner Mutter sprachen wir die Sterbegebete aus dem englischsprachigen Gebetbuch. Großmutter lag im Koma, aber sie wirkte ruhelos. Immer wieder hob sie ihre linke Hand etwas an und ließ sie wieder zurückfallen. Wir konnten das Klimmern des silbernen Rosenkranzes hören, den sie ums Gelenk gewickelt hatte. Schließlich begriffen wir: Wir hörten auf, die Psalmen vorzulesen, und begannen, den schmerzreichen Rosenkranz zu beten.

Dann lasen wir ihr aus ihrem Andachtsbuch vor über das Leiden und Sterben Jesu, der am Ölberg zu seinen Jüngern sagte: „Mein Herz ist traurig bis zum Tod. Bleibt hier, und betet und wacht. Indes gehe ich und bete für mich allein.“ Dannieß es: „Jesus ... wollte ganz für sich allein beten. Er wollte seinem Vater sein Herz ausschütten ...“ Bei diesen ihr vertrauten Sätzen entspannte sich Großmutter, und als wir zum Geheimnis des Sterbens Jesu am Kreuz kamen, gab sie friedlich ihren Lebensatem Gott zurück.

Das Jetzt der Ewigkeit

Eine andere Kindheitserinnerung hängt mit dem Angelus-Gebet zusammen, dem „Engel des Herrn“, jenem täglichen Gebet, das der Menschwerdung Gottes in Jesus gedenkt. In meiner Heimat erklingt morgens, mittags und noch einmal vor Anbruch der Nacht von allen Kirchtürmen der Chor der Angelus-Glocken. Als Erstklässler in der Schule der Christlichen Schulbrüder stand ich einmal im obersten Stock am offenen Fenster und blickte auf den Schulhof hinunter. Es war Mittag. Der Unterricht war gerade zu Ende gegangen, und Kinder und Lehrer strömten in die Höfe und Gänge hinaus. Von so hoch oben wirkte das alles wie ein Ameisenhaufen an einem heißen Sommertag. Da begann plötzlich von der Kirche her die Angelus-Glocke zu läuten, und mit einem Schlag standen alle diese umherwimmelnden Menschen still. „Der Engel des Herrn brachte Maria die Botschaft ...“ Man hatte uns beigebracht, dieses Gebet still zu verrichten. Dann wurde das Geläute langsamer. Die Glocke schlug ein letztes Mal an, und der Ameisenhaufen begann wieder zu wimmeln.

Ich erinnere mich ganz deutlich an diesen Augenblick des Schweigens. Ich bete auch heute noch den „Engel des Herrn“, lasse das Schweigen wie einen Kieselstein

mitten in meinen Tag hineinfallen und seine Wellenkreise sich über dessen Oberfläche ausbreiten. Das ist für mich das Angelus-Gebet: das Jetzt der Ewigkeit, das sich in Wellenkreisen durch die Zeit zieht.

Im sogenannten Jesusgebet oder im Herzensgebet werden innerlich immer wieder folgende Worte wiederholt: „Herr, Jesus Christus, erbarme dich meiner, des Sünders“. Ich war vielleicht zwölf Jahre alt und saß mit meiner Mutter im Wartezimmer des Arztes. Meine Hand war dick eingebunden, und ich war gekommen, damit mir der Arzt diese Bandage erneuert. Eine Zeit lang betrachtete ich ein Einmachglas voller lebender Blutegel, wie sie Landärzte damals noch zum Blutabsaugen verwendeten. Aber dann gab es in dem kahlen Raum nichts Spannendes mehr. Da sagte meine Mutter etwas zu mir, das mich überraschte: „In Russland kennen die Menschen das Geheimnis, wie es einem nie langweilig wird.“ Von Russen hatte ich bis dahin nur in Verbindung mit den Olympischen Spielen gehört. Aber wenn die eine geheime Methode kannten, sich nie mehr zu langweilen, musste ich diese so schnell wie möglich lernen.

Jesus im Atemzug

Erst Jahre später, als ich auf den von einem anonymen Verfasser stammenden spirituellen Klassiker „Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“ stieß, begriff ich den Hinweis meiner Mutter. Denn dieses Buch war eine Übersetzung aus dem Russischen. Aus diesen „Aufrichtigen Erzählungen“ erfuhr ich nun zwar ausführlich von dem Geheimnis, wie es einem nie langweilig wird, aber meine Mutter hatte es schon früher auf den Punkt gebracht: „Du brauchst bloß mit jedem Atemzug immer und immer wieder den Namen ‚Jesus‘ zu wiederholen. Das ist alles. Der Name Jesu wird dich an so viele schöne Geschichten erinnern, dass dir die Zeit nie zu lang wird.“ Ich versuchte es, und es funktionierte.

Es stellte sich heraus, dass die Längeweile dann in meinem Leben ohnehin nie mehr zum Problem wurde – sondern eher das Gegenteil der Fall war. Als das Jesusgebet schließlich meine ständige Gebetsform wurde, stellte ich es mir eher wie einen Anker vor, der mir auch dann noch Halt gibt, wenn das Leben nur noch langweilig wirkt.

Ich fertigte mir einen Fingerring aus Holzperlen an, und seither bewege ich bei jeder Wiederholung des Jesusgebets mit dem Daumen eine Perle weiter. Diese Bewegung meiner Finger ist derart mit diesem Gebet verbunden, dass ich es mithilfe meines Gebetsrings am Weitergehen halten kann, selbst wenn ich lese oder mich mit jemandem unterhalte. Es begleitet mich wie eine Hintergrundmusik. Mir am hilfreichsten ist die englische Formulierung *Lord Jesus, mercy* (Herr Jesus, erbarme dich meiner).

Meistens sind diese Worte Ausdruck von Dankbarkeit. Zuweilen kann das Stichwort „Erbarme dich meiner“ auch mein Hilfeschrei sein, etwa wenn ich todmüde bin, aber noch eine Terminarbeit fertigstellen muss, oder wenn ich von der Zerstörung der Regenwälder lese oder über die zehntausend Kinder, die auf diesem Planeten

alle 24 Stunden verhungern. Diese Gebete sind schnell, vorformuliert. Sie sind wie ein kleiner Eimer, mit dem ein Kleinkind immer und immer wieder etwas aus dem Meer herausschöpft und es dann ausgießt. Der schwarze Humus, in dem das formelle Gebet gedeiht, ist die informelle Gebetshaltung. Beide sind zu unterscheiden. Beim Gebet als innere Einstellung lassen sich drei Gebetshaltungen, drei völlig unterschiedliche Gebetswelten erkennen.

Mein Schlüssel zur ersten dieser inneren Welten lautet „Wort“. Jedes Ding, jeder Mensch und jeder Umstand kann ein von Gott an mich gerichtetes Wort sein. Dessen Botschaft begreife ich durchaus nicht immer, aber ich weiß, dass ich sie erfasse, wenn ich mit den Ohren meines Herzens wirklich intensiv darauf höre. Der Mönchsvater Benedikt von Nursia bezeichnete dieses tiefe, bereitwillige Hören als „Gehorsam“. Oft wird unter Gehorsam das Gefügigsein gegenüber einem Befehl verstanden. Aber damit würden wir Gott zu einer Art von überdrehtem Feldweibel machen. Meiner Erfahrung nach erteilt Gott die meiste Zeit keine Befehle. Gott singt eher, und ich antworte ihm mit Singen.

Dieses Singen kann so jubelnd sein wie das Rot einer Tomate, das Sirren eines Drachenfliegers oder das Plantschen von Kindern in einem Becken. Aber Gottes Singen kann auch so schwer wie der Duft der Lilien in einem Leichenhaus sein, so schwer wie die Nachricht von der Trauer eines Freundes. Wenn wir aufmerksam genug hinhören, können wir in allem, was wir erfahren, Gott singen hören. Unser Herz ist ein hochempfindlicher Empfänger. Es kann mittels der Sinne horchen. Was immer wir hören, aber auch alles, was wir sehen, schmecken, berühren oder riechen, vibriert im Tiefsten im Einklang mit Gottes Lied. Wenn man in dieses Lied mit Dankbarkeit einstimmt, nenne ich das ein Zurücksingen.

Der Logos aus dem Schweigen

Eine vollkommen andere innere Welt des Gebets ist die, zu der das Schweigen die Tür öffnet – das nicht nur von den Ohren wahrgenommene Schweigen, sondern auch die Stille des Herzens, das lichtvolle innere Stillsein, das der Stille eines windstillen Tages mitten im Winter gleicht. Dieses Schweigen glänzt. Auf einer Insel im amerikanischen Maine in Neuengland fand ich einmal an der Granitküste kleine Gezeitentümpel, in denen das Wasser so still und klar stand, dass ich auf ihrem Grund die feinen, wie festliche Wimpel wehenden Fasern von Seeanemonen sehen konnte. Noch viel durchsichtiger ist der innere Raum, den das Schweigen erschließt. Den Schlüssel dazu finde ich nicht immer, aber wenn, dann trete ich einfach ein. Schon das bloße Darinsein ist Gebet.

Der Schlüssel zur dritten Innenwelt ist das liebevolle Tun. Der Unterschied zwischen dem Gebet des Tätigseins und diesem Schweigen oder dem Wort ist tatsächlich riesig. Hier bin ich im Tätigsein mit Gott in Kontakt. Alles, was ich mit Liebe zu tun vermag, kann zum Gebet des Tätigseins werden. Es ist zudem gar nicht notwendig, dass ich während der Arbeit oder beim →

Das große Tanzen

→ Spielen an Gott denke. Zuweilen dürfte das sowieso kaum möglich sein. Wenn ich zum Beispiel ein Manuskript korrigiere, ist es besser, ich konzentriere mich ganz auf den Text statt auf Gott. Er wird genau in der liebevollen Aufmerksamkeit anwesend sein, die ich der mir anvertrauten Arbeit zuwende. Das geschieht auch, wenn ich beispielsweise Vögel beobachte oder mir einen guten Film ansehe.

Eines der Geschenke meines Lebens, für die ich am dankbarsten bin und die mich im Beten anspornen, ist, das innerste Geheimnis Gottes zu erkunden. Als man mir von der Dreifaltigkeit/Dreieinigkeit er-

zählte, begriff ich, dass es nicht nur um eine Aufgabe für die jetzige Lebenszeit geht, sondern auch um das ewige Leben, also das Leben jenseits der Zeit. Mein Gebetsleben bestand aus dieser Erkundung und setzt diese immer noch fort. Ich bin jetzt neunzig Jahre alt und habe das Gefühl, noch kaum damit angefangen zu haben.

Seit Kindheit empfand ich Gottes Nähe zu mir. Sie blieb nicht nur bestehen, sondern wurde immer weiter und tiefer. Der Begriff „Nähe“ ist aber dafür ein viel zu schwaches Wort. In meiner Studentenzeit begriff ich, dass wir Gott als den Dreieinen genau deshalb erkennen können, weil wir im Glauben in einen ewigen Tanz von Vater, Sohn und Heiligem Geist mit hineingezogen werden. Für Studenten in Wien ist

es nicht albern, von Gott zu sagen, dass er tanzt. Tanzen ist etwas Ernsthaftes – natürlich nichts Tödernstes, aber etwas Lebenswichtiges. Viel später erfuhr ich, dass der Kirchenvater Gregor von Nyssa im vierten Jahrhundert die Beziehung der drei göttlichen Personen zueinander als eine Art Kreistanz beschrieben hatte: Der ewige Sohn kommt aus dem Vater hervor und führt uns im Heiligen Geist zusammen mit der ganzen Schöpfung zum Vater zurück.

Wir können von diesem großen Tanz auch mit den Begriffen Wort, Schweigen und Handeln sprechen: Der Logos, das Wort Gottes, kommt aus dem unergründlichen Schweigen Gottes hervor und kehrt wieder zu Gott zurück, schwer beladen mit der Ernte des zum liebevollen Handeln in-

spirierenden Geistes. Diese Sicht hilft mir auf immer neue Weise, die „Kommunikation mit Gott“ zu verstehen, die wir als Beten bezeichnen.

Ein bekanntes formelles Gebet in der Liturgie lautet: „Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.“ Aber eine ältere Version ist mir lieber. Diese dynamischere Formulierung geht davon aus, dass wir in Gottes Leben eintreten, wenn wir *zum* Vater (und der Mutter und Quelle von allem) *durch* den Sohn – durch den wir Kommunion mit Gott haben – *im* Heiligen Geist beten, also der Kraft, die von Gott kommt, Gott ist und in einem großen Tanz alle Dinge zur Quelle zurückführt. Mein höchstes Ziel beim Gebet ist es, in diesen Tanz einzutreten. ←