

„Über Gott nachzudenken ist wichtig. Aber das Handeln in Gott führt zu tieferem Wissen. Liebende sind der Liebe näher als Gelehrte, die bloß über die Liebe nachdenken. Wer denkt schon beim Küssen über das Küssen nach.“

David Steindl-Rast OSB Gebet: das Herz in Dankbarkeit öffnen.

Foto: Petri



## Betet ohne Unterlaß

David Steindl-Rast: Gedanken über das Beten im Alltag

Eine Lehrerin kommt nach einem Schulausflug völlig erschöpft nach Hause. „Und den ganzen Tag lang hatte ich keine Minute Zeit zum Beten“, stöhnt sie. Nun, möglicherweise hat sie aber den ganzen Tag lang nichts anderes getan, als zu beten. Ihr Herz war der Kontemplation im Handeln hingegeben, aber ihr Kopf hat es nicht einmal bemerkt. Die Liebe, die sie voller Aufmerksamkeit für jedes einzelne Kind sorgen ließ, war die Liebe Gottes, die durch sie hindurchfloß. Indem sie sich dieser Liebe hingab, war sie den ganzen Tag mit Gott verbunden – sozusagen ein Gebet ohne Ablenkung.

„Was aber, wenn ich nicht einmal an Gott denke?“, könnte man fragen. „Kann das noch Gebet sein?“ Nun, atmest du noch, obwohl du nicht an die Luft denkst, die du einatmest? Dein Handeln geht weiter, obwohl du nicht darüber nachdenkst. Und in *Kontemplation im Handeln* wird Gott eben durch liebendes Handeln erfahren, nicht durch Nachdenken. Über Gott nachzudenken ist wichtig. Aber das Handeln in Gott führt zu tieferem Wissen...

Meine Arbeit ist mein Gebet“, sagt da jemand. Nun, unso besser! Schließlich sollten wir „allezeit beten“. Arbeit sollte uns nicht vom Beten abhalten. Wenn aber meine Arbeit zu meinem einzigen Gebet wird, dann wird sie nicht mehr lange Gebet sein. Ihr Gewicht wird mich aus meinem Zentrum zie-

Bruder David Steindl-Rast, zu Pfingsten im TV.



hen. Es ist leicht zu hören, wenn sich ein Wäschetrockner unregelmäßig dreht. Warum hören wir nicht, wenn das gleiche in unserem Leben geschieht? Vielleicht sollten wir anhalten und umladen. Vielleicht ist es Zeit für Nichts-als-Beten, Zeit, uns freizumachen, unsere Mitte zu finden und uns von unserem Herzen her neu auszurichten.

Wenn wir so wieder an unsere Arbeit herangehen, dann wird sie wirklich Gebet sein: Kontemplation im Handeln.

Was letztlich zählt, sind nicht unsere Gebete, sondern unser Gebet, unsere Andächtigkeit und nicht die Formen, durch die wir sie auszudrücken pflegen. Wie leicht verfallen wir darauf, unsere Gebete für das *wirkliche* Gebet zu halten. Was ist das *wirkliche* Gebet, der Segen, den wir am Tisch sprechen, oder die darauffolgende Mahlzeit? Was könnte *wirklicher* sein als Essen und Trinken? Und wenn wir – wie wir es sollten – ohne Unterlaß beten, dann wäre unser Essen und Trinken wirkli-

ches Gebet. Richtig verstanden werden unsere Tischgebete ein Ausdruck von Dankbarkeit und die Aufforderung, jeden Bissen dieser Mahlzeit dankbar zu essen. Dankbarkeit macht aus der Mahlzeit ein Gebet, um dann ein weiteres fertiges Gebet am Schluß zu sprechen, das uns daran erinnert, nach der Mahlzeit weiterzubeten.

Wir müssen zwischen Gebet und Gebeten unterscheiden. Gebete zu sprechen ist eine Aktivität unter vielen. Das Gebet aber ist eine Haltung des Herzens, die jede Aktivität verwandeln kann. Wir können nicht ständig Gebete sprechen, aber es heißt „betet ohne Unterlaß“ (1 Thess 5, 17). Das heißt, wir sollten unser Herz offen halten für den Sinn des Lebens. Dankbarkeit tut das von einem Augenblick auf den anderen. Dankbarkeit ist deshalb Frömmigkeit. Momente, in denen wir aus der Quelle alles Sinnes schöpfen, sind Momente des Gebetes.

Was zählt, ist das Gebet, nicht Gebete. Gebete sind jedoch die Lyrik andächtigen Lebens. Ebenso wie die Lyrik der eigenen Lebendigkeit Ausdruck verleiht und uns lebendiger macht, so sind Gebete ein Ausdruck unserer Andacht und machen uns andächtiger.

Aus: David Steindl-Rast, *Fülle und Nichts, die Wiedergeburt christlicher Mystik*.