

Gebet braucht Stille

*Gebet ist nicht etwas, das wir Gott geben;
es ist eher das Auftun unseres Herzens,
damit Gott sich uns geben kann.*

(Herbert Alphonso SJ)

Um mein Herz aufzutun, muss ich bereit sein, alles andere zu lassen, was mein Herz gefangen nimmt. Aktion, Geschäftigkeit, Ablenkung, Unterhaltung, eigenes Reden... Um mein Herz aufzutun, muss ich still werden. Viele Menschen heute finden jedoch keine Stille. Pausenlos wird man zugetextet, mit Musik eingelullt, informiert und unterhalten. Wenn man dann doch mal Zeit hat und allein ist, dann kann man die Stille oft nicht ertragen. Dann kommen Gedanken hoch und Gefühle, die im Alltag keine Chance haben. In der Stille wird man mit sich selbst konfrontiert – mit dem, was einem im tiefsten Herzen berührt. Wer still wird, tut sein Herz auf, so dass Gott sich ihm geben kann...

*Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde,
da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen.*

Zuletzt wurde ich ganz still.

*Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz
zum Reden ist, ich wurde ein Hörender.*

Ich meinte erst, Beten sei Reden.

*Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist,
sondern Hören.*

So ist es:

Beten heißt nicht, sich selbst reden hören,

Beten heißt: still werden und still sein und warten,

bis der Betende Gott hört.

(Sören Kirkegaard)

Impuls:

Überlegen Sie für sich:

- Wie geht es mir, wenn es ganz still wird um mich herum?
- Wie empfinde ich Stille im Gottesdienst?
- Schaffe ich mir im Alltag Gelegenheiten zur Stille?

Übung der Stille und Achtsamkeit im Alltag: Innehalten

Ich halte im Laufe eines Tages mehrmals spontan inne in dem, was ich gerade tue.

Ich übe dies mit einer liebevollen Aufmerksamkeit (einem inneren Lächeln) – ohne zu bewerten:

- Ich nehme aufmerksam wahr, wie ich jetzt da bin.
Ich achte auf meine Körperempfindungen,
meine Körperhaltung,
auf Verspannungen, die ich spüre...
- Ich nehme meinen Atem wahr...,
greife nicht steuernd ein,
sondern achte nur darauf,
wie er ein- und ausströmt in diesem Augenblick...
- Ich nehme meine Gefühle und Gedanken wahr,
einfach so, wie sie jetzt da sind...
- Ich beende die Übung, indem ich mich
bewusst auf das einstelle,
was im Laufe des Tages als Nächstes für mich dran ist.