

Inhalt

Vorwort	7
Vorbereitung und Ordnung des Gebetes	
Erlebnis und Übung	11
Notwendigkeit der Vorbereitung	16
Die Sammlung	19
Der Raum des Gebetes	24
Gottes Angesicht	28
Die äußere Ordnung	32
Die Wirklichkeit Gottes und die Grundakte des Gebetes	
Sammlung und Gotteswirklichkeit	41
Gott der Heilige	43
Die Erkenntnis der Schuld und die Reue	47
Das Verlangen und die Teilhabe	50
Gott der Große	53
Die Anbetung	56
Das Lob	59
Gott der Reiche, Schenkende und Liebende	63
Die Bitte	65
Der Dank	72
Der Zusammenhang	79
Die heiligste Dreieinigkeit und das Gebet	
Das innere Leben Gottes	82
Das Gebet zu Jesus Christus	86
Das Gebet zum Vater	89
Das Gebet zum Heiligen Geist	91
Das mündliche Gebet	
Das Wort des Gebetes	95
Das eigene Gebetswort	96

Das empfangene Gebetswort	97
Wiederholend-verweilende Gebetsformen	101
 Das innerliche oder betrachtende Gebet	
Die Eigenart des betrachtenden Gebetes	106
Methode und Fortschritt des betrachtenden Gebetes	110
Das mystische Gebet	116
 Die Vorsehung	
Die christliche Lehre von der Vorsehung	122
Die Vorsehung und das Gebet	126
Die Vorsehung und der Zusammenhang des Gebetslebens	134
 Das Gebet zu den Heiligen und zur Mutter des Herrn	
Die Heiligen	141
Maria	147
 Das Gebet in der Zeit des Unvermögens	
Schwierigkeiten aus dem inneren Wandel des Lebens	152
Schwierigkeiten aus Krisen des Glaubens	156
 Der Gesamtzusammenhang des christlichen Gebetslebens	
Das persönliche Gebet	162
Die Liturgie	163
Die Volksandacht	169
Der Zusammenhang	171
 Nachwort	 174

Vorwort zur ersten Auflage

Beten ist eine innere Notwendigkeit, Gnade und Erfüllung – Beten ist aber auch Pflicht, Mühe und Überwindung. So gibt es das Erlebnis, aber auch die Übung des Gebetes; seine Quelle, aber auch seine Schule.

Seine Schulen, sagen wir besser, und zwar von mancherlei Graden. Vor allem die Jesu Christi, wie das Neue Testament sie zeichnet. Die Person des Herrn ist ganz in Gebet getaucht. Immerfort geht die heilige Bewegung vom Vater zu Ihm und von Ihm zum Vater. Die Evangelien sprechen oft davon, so in der Stelle von seiner Taufe im Jordan (Lk 3,21); oder wenn sie erzählen, wie Er sich in die Einsamkeit zurückzieht, um zu beten (Lk 6, 12; 9, 18; 9, 28–29; 11,1); oder im Bericht vom Letzten Abendmahl (Joh 17) oder von der Stunde am Ölberg (Mt 26, 36–44). Nur aus dieser Gebetsbeziehung heraus wird die Gestalt Jesu richtig gesehen und sein Leben verstanden. Er hat auch ausdrücklich über das Gebet gesprochen: so in der Bergpredigt, wo Er das rechte Beten vom Plappern der Heiden und vom Großtun der Pharisäer unterscheidet (Mt 6, 5–6); oder in jener denkwürdigen Stunde, da seine Jünger zu Ihm kommen und bitten: »Lehre uns beten, wie Johannes seine Jünger gelehrt hat«, und Er ihnen das Vaterunser schenkt (Lk 11, 1–13). Weiter gibt es jene Schule, welche die Kirche in ihrer Liturgie eingerichtet hat. Diese ist ein einziges Gebet, durch Wort und Handlung, in einfacher und gesungener Sprache vollzogen. Sie entfaltet sich im Laufe des Jahres, durchwirkt das ganze Leben, und die Gebetsweisheit von Jahrtausenden ist in ihr aufgespeichert. Endlich die Schule der großen Heiligen, die in Gottes Umgang gelebt und in kostbaren Schriften ihre Erfahrungen niedergelegt haben. Sie sprechen vom Wesen des Gebetes; von den verschiedenen Stufen seines Aufstiegs; von seinen Aufgaben, seinen Gefahren und seinen Herrlichkeiten.

Der Inhalt der vorliegenden Schrift berührt sich wohl mit dem, was jene Schulen lehren, liegt aber seiner Hauptsache nach davor. Ihr Name wurde mit Bedacht gewählt. Sie will wirklich nur eine »Vorschule des Betens« sein, in der man einfache Dinge lernt, und führt nur hin und wieder, wenn es der Vollständigkeit wegen nötig scheint, darüber hinaus. Manche bedürfen einer solchen Vorschule nicht mehr; gerade sie werden aber die letzten sein, welche sie verachten. Viele sind ihr noch ganz verpflichtet. Die meisten aber haben wohl kaum ihre Türe durchschritten.

Jede Zeit bedarf des klaren und starken Gebetes, die unsrige ganz besonders. Möge dieses Büchlein zu seiner Erlernung ein wenig beitragen.

Berlin, Frühjahr 1943

Vorwort zur zweiten Auflage

Für die zweite Auflage wurde das Buch sorgfältig durchgearbeitet. Im ganzen sind der Inhalt und seine Entwicklung gleich geblieben. Die Darstellung hat aber zahlreiche Änderungen erfahren, die, wie ich hoffe, zu größerer Klarheit beitragen werden.

Tübingen, Frühjahr 1947

Vorwort zur dritten bis fünften Auflage

Die Gedanken dieses Buches sind so lang durchgedacht worden, daß ich auch in der neuen Auflage an ihnen nichts zu ändern finde.

Gewiß könnte vieles weiter entwickelt und vertieft werden, handelt es sich doch beim Gebet um den innersten Bereich des christlichen Lebens. Das würde aber über die Grenzen hinausführen, die unserem Buch gezogen sind. Es soll ja in eine »Vorschule« führen, und in einer solchen werden nur einfache Wahrheiten gelehrt. Die aber sind wichtig genug, denn auf ihnen ruht alles weitere.

München, Frühjahr 1956

Romano Guardini

Vorbereitung und Ordnung des Gebetes

Erlebnis und Übung

Man hört oft sagen, das echte Gebet lasse sich weder wollen noch befehlen, sondern müsse, wie die Flut aus der Quelle, von selbst aus dem Innern kommen. Geschehe das nicht, dränge das Herz nicht dazu, dann solle man es lassen, sonst werde es unecht und unnatürlich. Das klingt zunächst sehr überzeugend; wenn man aber den Menschen und sein religiöses Leben besser kennt, kann man sich des Verdachtes nicht erwehren, dem, der so spricht, könne es mit dem Beten niemals wirklich Ernst gewesen sein. Gewiß gibt es ein Gebet, das von selbst aus dem Innern kommt, etwa wenn einem Menschen etwas Beglückendes widerfahren ist, und er unwillkürlich ausruft: »Mein Gott, ich danke Dir!« Oder wenn eine große Not ihn bedrängt und er sich an Den wendet, der es mit ihm von Grund auf gut meint und alle Macht des Helfens hat. Manchmal fühlt der Mensch Gottes Nähe so lebendig, daß er unwillkürlich mit Ihm zu sprechen anfängt. Oder er empfindet in einem Schicksal Sein heiliges Walten und steht ganz still. So kann es gehen; aber nichts sagt, daß es so gehen müsse. Das Erlebnis des Schicksals kann sich auch wie eine dunkle Wand vor Gott stellen. Das Gefühl der heiligen Nähe kann so vollkommen verschwinden, daß dem Menschen ist, als habe er sie nie empfunden. Die Freude kann machen, daß er überhaupt nicht an Gott denkt und die Not kann ihm das Innere ganz verschließen. Worte wie das, wonach »Not beten lehrt«, sind nur halb wahr; ebenso wahr ist, daß man in der Not das Gebet verlernt.

Das Gebet, das aus dem inneren Drang entspringt, scheint, im ganzen gesehen, fast die Ausnahme zu bilden. Wer sein religiöses Leben nur auf ihm aufbauen wollte, würde wahr-

scheinlich bald überhaupt nicht mehr beten. Er wäre wie ein Mensch, der alles auf Eingebung und Erlebnis setzen und Ordnung, Zucht und Arbeit beiseite lassen wollte: ein solches Leben wäre dem Zufall ausgeliefert; es würde genießerisch, willkürlich, phantastisch werden, und alles, was Ernst und Zuverlässigkeit heißt, würde verschwinden. Ebenso würde es einem Gebet ergehen, das sich nur auf die innere Ursprünglichkeit verlassen wollte. Wer es mit seiner Beziehung zu Gott redlich meint, sieht bald, daß das Gebet nicht nur ein Ausdruck des Innern ist, der sich von selbst durchsetzt, sondern auch und in erster Linie Dienst, der in Treue und Gehorsam getan werden soll. So muß es gewollt und geübt werden.

Von diesem Üben des Gebetes soll hier die Rede sein. Es besteht vor allem darin, daß es zu bestimmten Stunden verrichtet wird: morgens, vor dem Beginn des Tagewerkes und abends, bevor man zur Ruhe geht. Darüber hinaus muß jeder sehen, was ihm gut tut, was ihm möglich ist, und was der um ihn her geltenden Sitte entspricht: etwa das Gebet vor und nach der Mahlzeit, der »Engel des Herrn« beim Läuten der Glocke, eine kurze Sammlung vor der Arbeit, ein stilles Verweilen in der Kirche, an welcher der Weg vorbeiführt. Zu jenem Üben gehört auch die rechte Haltung, die äußere und besonders die innere; die Sammlung vor dem Beginn und die Selbstzucht im Fortgang des Gebetes. Zu ihm gehört weiter die Auswahl der richtigen Gebetsworte und -texte; das Erlernen alterprobter Gebetsformen, wie der Betrachtung, des Rosenkranzes und mehr der Art.

Für all das kann man keine allgemein verbindlichen Regeln aufstellen; wir werden noch genauer darauf zu sprechen kommen. Wie man sich aber auch seine Ordnung einrichten mag – auf jeden Fall soll man ehrlich und gewissenhaft sein. Es gibt nicht viele Dinge, bei denen wir uns so leicht etwas vormachen, wie hier. Im allgemeinen betet der Mensch nicht gern. Er empfindet dabei leicht eine Langeweile, eine Verle-

genheit, einen Widerwillen, geradezu eine Feindseligkeit. Alles andere erscheint dann reizvoller und wichtiger. Er sagt, er habe keine Zeit, und das und jenes sei dringlich; sobald er aber daraufhin das Gebet verlassen hat, kann er die überflüssigsten Dinge tun. Der Mensch muß aufhören, Gott und sich selbst zu belügen. Viel besser, er sagt ganz offen: »ich will nicht beten«, als daß er solche Listen anwendet. Viel besser, er verschanzt sich auch nicht hinter Rechtfertigungen, wie daß er zu müde sei, sondern erklärt rundheraus: »ich habe keine Lust«. Das klingt dann nicht sehr schön, und die Kümmerlichkeit liegt zutage; aber es ist Wahrheit, und aus ihr führt der Weg viel leichter voran als aus den Verschleierungen.

Im übrigen soll der Mensch wissen, daß es hier um etwas Ernstes geht. Er soll nicht schwächlich sein; was Pflicht und Notwendigkeit verlangen, auch tun und, wenn es ihm schwer fällt, sich ruhig etwas zumuten. Ohne Gebet wird der Glaube matt, und das religiöse Leben verkümmert. Man kann auf die Dauer kein Christ sein, ohne zu beten – sowenig man leben kann, ohne zu atmen.

Aber ist das auch so? Ist das Gebet wirklich notwendig? Oder ist es nicht Sache von stillen, unpraktischen, etwas schwächlichen Naturen, die nicht richtig ins Leben gehören – falls man nicht sogar auf Grund gewisser Erfahrungen sagen muß, die Welt der betenden Leute habe etwas Unnatürliches und Dumpfes, das einem lebensstüchtigen Menschen gegen das Gefühl gehe?

Von dem, was an diesem Einwand richtig ist, soll später gesprochen werden. Hier handelt es sich um die grundsätzliche Frage, ob das Gebet für das rechte Christenleben unumgänglich nötig sei. Man könnte aber schon früher einsetzen und fragen, ob es nicht bereits vom Standpunkt des gesunden Lebens einfachhin nötig sei. Und da gibt es recht beachtliche Urteile, welche sagen, der Mensch komme in große Gefahr, wenn sich in seinem Leben nichts von der Art des Gebets

finde. Die Ärzte sind es, welche darauf hinweisen, daß der Mensch, der nur nach außen hin lebt, von einem Eindruck zum anderen gerissen wird, redet, strebt, arbeitet, kämpft, sich schließlich verbrauchen und verkrampfen muß. Soll das nicht geschehen, dann muß das Leben auch die Gegenrichtung nach innen nehmen; es muß sich von den Wurzeln her erneuern, Kraft sammeln, Spannung gewinnen. Sie sagen weiter, daß der neuzeitliche Mensch immer mehr die innere Mitte verliert, welche dem Bau der Persönlichkeit seinen Halt und dem Gang des Lebens seine Richtung gibt; daß er bei allem Anspruch des Redens und allem Geräusch des Sichgebens unsicher wird und unter seinem selbstbewußten Wesen eine immer bedrohlicher werdende Angst lauert. So muß er die innere Mitte, den tragenden und sichernden Halt suchen, den Punkt, von dem aus er in die Welt hinausgehen und zu dem er immer wieder zurückkehren kann.

Um das alles zu gewinnen, genügt es nicht, am Wochenende oder während der Ferien die Natur aufzusuchen. Ganz abgesehen davon, daß diese »Natur« durch den Reise- und Ferienbetrieb immer mehr ihren Charakter verliert, ist das, was ein Aufenthalt an der See oder im Gebirge geben kann, kein hinreichender Ausgleich. Er bewirkt eine körperlich-seelische Kräftigung, die sich aber bald wieder verbraucht. Was not tut, ist ein echtes Gegengewicht, das immer wirkt. Bloß »geistiger« Art kann dieses Gegengewicht aber auch nicht sein; Dichtung, Musik und bildende Kunst reichen ebensowenig aus wie Philosophie oder was sonst. Das alles wissen die Ärzte; doch auf die Frage, was man tun solle, haben sie meistens keine Antwort. Wo sie aber eine haben, läuft sie auf den Rat hinaus, eine irgendwie religiös begründete Sammlung, Vertiefung, Betrachtung – das heißt aber, eine Art Gebet zu üben. Das ist nun schwierig, wo die Glaubensüberzeugung fehlt, denn das Gebet hilft nur dann, wenn es nicht um seiner Wirkung willen, sondern aus dem inneren Verhältnis zu Gott heraus geübt wird. Wie wichtig also, daß diejenigen, die in einem solchen stehen, es auch

bewahren. Was jedoch die scheinbare Schwächlichkeit oder Weltuntüchtigkeit angeht – über das Richtige an dem Vorwurf wird, wie gesagt, noch zu reden sein – so gehört zum echten Gebet auch die Demut. Die ist aber nicht Schwäche, sondern Wahrheit. Kraft ohne Sinn für die Majestät des Heiligen und ohne Demut vor ihm ist zutiefst unfruchtbar. Der Mensch bedarf des Gebetes, um seelisch gesund zu bleiben. Doch nur aus lebendigem Glauben heraus kann er beten. Wiederum aber – und damit schließt sich der Ring – bleibt sein Glaube nur lebendig, wenn er betet. Denn das Gebet ist keine Tätigkeit, die man üben oder lassen kann, ohne daß der Glaube dadurch berührt würde, sondern dessen elementarste Äußerung: der Umgang mit dem Gott, auf welchen der Glaube sich richtet. Man kann eine Zeit haben, in welcher das Gebet stockt; auf die Dauer aber kann man nicht glauben, ohne zu beten – so wenig man leben kann, ohne zu atmen.

Da ist der Gedanke des Atems wieder – widerspricht der nicht dem soeben Gesagten? Das Leben könnte doch ohne den Atem nicht bestehen; darum geht er auch mit Notwendigkeit seinen stillen, nie aussetzenden Gang und braucht weder gewollt noch geübt zu werden! Das ist aber nur halb richtig, denn wir wissen, daß es auch den verwahrlosten, den verkümmerten, den kranken Atem gibt, und daß der Mensch leicht in die Lage kommen kann, ihn stärken und heilen, das heißt aber soviel, wie ihn üben zu müssen. Doch lassen wir das auf sich beruhen; geben wir zu, daß im Grunde der Atem von selbst geht, ebenso wie das Herz von selbst klopft. Das Bild bekommt aber erst dann seine Richtigkeit, wenn wir bedenken, zu welchem Leben der Atem, von dem wir sprechen, gehört, und wie dieses Leben gebaut ist.

Der Glaube sagt, in unserem ersten, alten Leben sei von Gott her ein zweites, neues erwacht. Das habe die Form des Keimes und solle sich entfalten. Es ist also schwach, verletzlich, unsicher wie alles Lebendige in seinem Beginn. Auch

liegt das alte auf ihm, hält es nieder, engt es ein, macht es irre. Das Leben, welches unser unmittelbares Fühlen und Wissen erfüllt, gehört dem natürlichen Menschen mit seinen körperlichen und geistigen Notwendigkeiten und bringt sich ohne weiteres zur Geltung; das andere hingegen ist verborgen, dringt nur selten in die Erfahrung, muß geglaubt und gepflegt werden. So besteht die große Gefahr, daß wir uns nicht darum kümmern und es durch das alte erdrücken lassen. Während dann der natürliche Atem kräftig geht, wird der verborgene, aus dem Heiligen Geiste kommende immer schwächer und bleibt einmal wirklich stehen. Das neue, innere Leben ist uns von Gott in die Hand gegeben, wie das zarte Leben des Kindes in die Hand seiner Mutter, oder das gefährdete in die Hand des Pflegers; so werden wir uns fragen müssen, was uns dieses Leben wert sei und daraus die Folgerungen ziehen. Wir werden tun, was nötig ist, um es zu erhalten und zu entfalten. Wir werden uns durch die Redensarten von der inneren Echtheit und Wahrhaftigkeit des Religiösen nicht irre machen lassen, sondern ausführen, was uns die Wahrheit nahelegt – die Wahrheit des Wortes Gottes und, von ihr geklärt und ermutigt, die der menschlichen Erfahrung.

Notwendigkeit der Vorbereitung

Die Haltung des Menschen in religiösen Dingen trägt einen beunruhigenden Widerspruch in sich. Er bedarf Gottes, weiß es, sucht Den, der ihn geschaffen hat und aus dessen Macht er lebt – derselbe Mensch will aber auch wieder nichts von dieser Verbundenheit wissen, weicht Gott aus, widerstrebt Ihm. Dieser Widerspruch zeigt sich auch in seinem Verhältnis zum Beten. Sobald der Mensch den heiligen Dienst des Gebetes anerkennt und vollzieht, fühlt er die Wahrheit und ihm wird wohl; trotzdem geht er dem Beten aus dem Wege, wo er

kann. Das hat mancherlei Gründe; vor allem aber wohl den, daß man Gott nicht wahrnimmt, genauer gesagt, nicht in der Weise wahrnimmt, wie Dinge und Menschen. Diese stehen da, treten heran, wirken und handeln; man wird unmittelbar von ihnen berührt, die Sinne fassen sie auf, Trieb und Wille antworten; so kommt der Verkehr mit ihnen von selbst in Gang. Gott ist wohl da, wirklicher als jedes Ding, aber offen und verborgen zugleich. Was Ihn sieht, ist das Auge des Glaubens; was Ihn erfährt, ist das Herz, welches liebt. Dieses Auge ist aber oft verschleiert, das Herz ist oft stumpf, so hat man von Gott weder Erfahrung noch Ahnung. Dann muß der Umgang mit Ihm aus der bloßen Treue, ins scheinbar Dunkle und Leere hinein geschehen, und das ist sehr mühsam. Ein großes Geheimnis, daß der Mensch aus Gott lebt und doch solche Mühe hat, mit Ihm in Beziehung zu treten – ja daß er Widerwillen dagegen empfindet und jeden Vorwand ergreift, um auszuweichen!... Wenn aber der Mensch seinem bloßen Gefühl folgt, wird er bald gar kein Bedürfnis nach dem Gebet mehr haben; und es ist dann sehr bedenklich, zu sagen, das sei nun eben die Wahrheit, und ihr zu folgen besser, als sich zu zwingen. Um so sprechen zu dürfen, müßte der Mensch sich auf sein religiöses Gefühl verlassen können. Kann er das aber? Ist es Wahrheit, wenn ein Kranker seinem »Empfinden« folgt? Jeder Vernünftige wird sagen, dieses Empfinden sei ja selbst unzuverlässig. Also müsse er aus besserer Einsicht heraus, etwa nach dem Urteil eines erfahrenen Arztes, eine Regel aufstellen und ihr folgen; dadurch werde er gesund werden und sein Empfinden mit, und dann könne er diesem trauen. Genau so steht es aber mit uns, denn wir sind in unserem Verhältnis zu Gott und zur Welt nicht gesund. Also können wir das unwillkürliche Empfinden nicht zum Maßstab unseres religiösen Verhaltens machen, sondern müssen einem erleuchteten Urteil folgen und danach uns selbst mitsamt unserem Empfinden in Ordnung bringen. Die angebliche Wahrhaftigkeit, welche tut, was »das Innere« will, bedeutet oft ein Ausweichen vor der Wahrheit. So müssen

wir auch im Gebet das Rechte zu erkennen suchen und es in Treue und Selbstüberwindung tun.

Das Erste ist, daß wir uns auf das Gebet vorbereiten. Entsprechendes gilt ja schon für die weltlichen Dinge. Wer eine ernste Arbeit zu tun hat, wirtschaftet nicht einfach darauflos, sondern sammelt sich auf die Forderungen der Aufgabe. Wer edle Musik zu schätzen weiß, kommt nicht im letzten Augenblick zur Aufführung und fängt von der Unruhe der Straße weg zu hören an, sondern ist beizeiten da und bereitet sich auf das Schöne, was er vernehmen soll, vor. Wer immer ein Gefühl für das Wichtige und Große hat, löst sich, bevor er es anfaßt, aus der Zerstreung und bringt sich innerlich in Ordnung. Das gilt auch beim Gebet, und da noch mehr, als ja Gott, wie gesagt wurde, verborgen ist und im Glauben aufgesucht werden muß... Auch ist das Beten ein religiöser Akt; was aber darin wach werden und sich seinem – wenn das Wort erlaubt ist – Gegenstände zuwenden soll, ist nicht die bloße Kraft des Denkens und Schaffens, sondern die Innerlichkeit des Gemütes, genauer das, was im Menschen der geheimnisvollen Heiligkeit Gottes entspricht. Im täglichen Leben schweigt es, allenfalls dringt eine leise Schwingung von ihm herauf; im übrigen lebt der Mensch in den weltlichen Bereichen des Daseins und aus seinen weltlichen Kräften. Soll also das Gebet recht werden, dann muß das, was dem Heiligen zugehört, Raum bekommen und hervortreten können.

So ist die Vorbereitung notwendig, und man kann im allgemeinen sagen, das Gebet sei so gut, als es die Vorbereitung war... Was diese Vorbereitung will, und wie sie vollzogen werden soll, kann unter verschiedenen Gesichtspunkten dargestellt werden, vor allem als Sammlung.