

Übrigens...

... ist das mit dem Beten nicht immer so leicht. Jedenfalls für mich nicht.

Da ist beispielsweise das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“, der betende Tagesrückblick, der so etwas wie das Herzstück unserer Spiritualität ist. Und ich weiß auch, warum es so wichtig ist, den Tag noch einmal anzuschauen und darin – vielleicht – Gott auf die Spur zu kommen. Nur: Auch nach 16 Ordensjahren gelingt es mir höchst selten, mich abends noch einmal aufzuraffen, der Müdigkeit zu trotzen und mich diese Viertelstunde zu konzentrieren. Alle Tipps und Übungen haben nichts daran geändert – und im Laufe der Zeit habe ich mich damit abgefunden, dass ich das leider nicht hinkriege.

Bis ich irgendwann im letzten Jahr entdeckt habe, dass meine abendlichen Jonglier-Übungen eigentlich gar nicht so weit von diesem Gebet entfernt sind. Statt mich zum Stillsitzen zu zwingen, bewege ich die Bälle. Sie führen mich in die Konzentration und Gegenwart – sonst fallen sie nämlich runter. Und im gleichbleibenden Rhythmus der Bewegung kommt langsam auch der Tag zu Ruhe, ordnen sich Gedanken, Eindrücke, Bilder, und wird gleichsam der innere Kern des Tages zugänglich. Mit anderen Worten: Der Tag wird durchsichtig auf Gott hin. Manchmal findet das noch ein Wort des ausdrücklichen Gebetes – oft sind die Bälle und die Bewegung, das Da-Sein mein Gebet.

Vielleicht wird Beten ja einfacher, wenn wir weniger versuchen, Gebetszeiten und -formen in unser Leben zu integrieren, sondern stattdessen aufmerksam wahrnehmen, wann unser Leben ohnehin schon Gebet ist, d.h. wir in Kontakt mit Gott sind?

Wenn ich im Gebirge die mächtigen Felsen an meinen Händen spüre, wird Gottes Größe „handgreiflich“; wenn im Gespräch ein Raum des Vertrauens entsteht, wo ich mich öffnen kann oder sich jemand mir öffnet, regt sich die Ahnung vom Geheimnis der Liebe und Nähe Gottes; wenn ich im Garten arbeite, staune ich über das Wunder des Lebens, das Gott ist,...

Meinem geistlichen Begleiter verdanke ich einen Hinweis, der eine gute Leitspur ist: Die Gebetszeiten sind nicht der erste oder wichtigste Ort der Gottesbegegnung. Sie sind bestenfalls Zeiten, die uns darauf vorbereiten, Gott im Alltag und Leben zu begegnen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele Gottesbegegnungen mitten im Leben!

Ihre Sr. Magdalena Winghofer CJ

Projektreferentin Kirche im Neubaugebiet