

Das schweigende Gebet

Von Jens Kaldewey, www.ienskaldewey.ch

Biblische Texte, die das schweigende Gebet andeuten

1. Der Herr, dein Gott, ist in deiner Mitte, ein Held, der rettet; er freut sich über dich in Fröhlichkeit, **er schweigt in seiner Liebe**, er jauchzt über dich mit Jubel. (Zephanja 3,17)
2. Wir alle aber **schauen** mit aufgedecktem Angesicht die Herrlichkeit des Herrn an und werden verwandelt in dasselbe Bild von Herrlichkeit zu Herrlichkeit, wie es vom Herrn, dem Geist geschieht. (2.Kor 3,18)
3. Einer von seinen Jüngern, den Jesus liebte, **lag zu Tisch an der Brust Jesu**. Joh 13,23
4. Jesus sprach zu ihnen: Kommt her, frühstückt! Keiner aber von den Jüngern wagte ihn zu fragen: Wer bist du? Denn sie wußten, daß es der Herr war. Jesus kommt und nimmt das Brot und gibt es ihnen und ebenso den Fisch. Dies ist schon das dritte Mal, daß Jesus sich den Jüngern offenbarte, nachdem er aus den Toten auferweckt war. Als sie nun frühstückt hatten, spricht Jesus...Joh 21,12-15
5. Ebenso nimmt aber auch der Geist sich unserer Schwachheit an, denn wir wissen nicht, was wir bitten sollen, wie es sich gebührt, aber der Geist selbst verwendet sich für uns **in unaussprechlichen Seufzern**. (Rö 8,26)

Schweigen hat mit „Harren auf Gott“ zu tun

Das Wort „Harren“, oder „Warten“, manchmal auch mit „Hoffen“ übersetzt, kommt von der hebräischen Sprachwurzel *KAWAH*, die eigentlich „zusammenbinden“ bedeutet, dann auch sammeln, versammeln, wir können hier auch an unser Wort „sich sammeln“ denken! Im „Harren auf Gott“ binden wir uns fest mit Gott zusammen, wir „lassen ihn nicht, er segnet uns denn...“. Hier einige Beispiele.
Leite mich in deiner Wahrheit und lehre mich, denn du bist der Gott meines Heils; auf dich harre ich den ganzen Tag. Ps 25,5
Harre auf den HERRN! Sei mutig, und dein Herz sei stark, und harre auf den HERRN! Ps 27,14

Sei still dem HERRN und harre auf ihn! Ent-rüste dich nicht über den, dessen Weg ge-lingt, über den Mann, der böse Pläne aus-führt! Ps 37,7

Was bist du so aufgelöst, meine Seele, und stöhnst in mir? Harre auf Gott! – denn ich werde ihn noch preisen für das Heil seines Angesichts. Mein Gott, aufgelöst in mir ist meine Seele; darum denke ich an dich... Ps 42,6-7

Aber die auf den HERRN harren, gewinnen neue Kraft: sie heben die Schwingen empor wie die Adler, sie laufen und ermatten nicht, sie gehen und ermüden nicht. Jes 40,31

Gut ist der HERR zu denen, die auf ihn harren, zu der Seele, die nach ihm fragt. Es ist gut, daß man schweigend hofft auf die Ret-tung des HERRN. Klgl 3,25-26

Texte zum schweigenden Gebet aus der Kirchengeschichte

6. Die Hauptübung der christlichen Theologie besteht darin, im Grunde des Herzens mit Gott zu reden und Gott reden zu hören. Und weil diese vertrauliche Unterredung durch sehr heimliche Regungen und Eingebungen vor sich geht, nennen wir sie das Zwiege-spräch des Schweigens. Das Auge spricht zum Auge, das Herz zum Herzen. Und nie-mand versteht, was gesprochen wird, ausser die heiligen Liebenden, die miteinander re-den.

7. Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam zurück an seinen Platz und ver-setze es sanft in die Gegenwart des Herrn. Und selbst, wenn du in deinem Leben nichts getan hast, ausser dein Herz zurückzubrin-gen und es wieder in die Gegenwart Gottes zu versetzen, obwohl es jedes Mal wieder fort-lief, nachdem du es zurückgeholt hattest, dann hast du dein Leben wohl erfüllt. (Franz von Sales.)

8. Dasein vor dir, Herr, ist alles. Die Augen meines Leibes schliessen und still sein. Die Augen meiner Seele schliessen und warten. Dir gegenwärtig sein, dem unendlich Gegen-wärtigen, mich dir aussetzen, wie du dich mir ausgesetzt hast.

(Michel Quoist, franz. Arbeiterpriester)

9. Ich lass mich dir und bleib indessen von allem abgekehrt, dir nah.
Ich will die Welt und mich vergessen, diese innigst glauben, Gott ist da. (Teerstegen)
10. Müder Geist, nun kehre zur Ruh,
Und vergiss der Bilder alle.
Schliesse die Augen sachte zu,
was nicht Gott ist, dir entfalle.
Schweig dem Herrn und halt ihm still,
dass er wirke, was er will.
11. Still, geschäftiger Verstand,
ruht, ihr ausgeschweiften Sinnen.
Soll mir Wahrheit sein bekannt,
muss der Bilder Schwarm zerrinnen.
Soll Gott wirken, frei und rein,
muss dein Eignes stille sein. a
(Teerstegen)
12. Wenn der Mensch in der inneren Übung der Einkehr steht, hat das menschliche Ich für sich selbst nichts. Das Ich hätte gern etwas, das Ich wollte gern etwas, das Ich wüsste gern etwas. Bis dieses dreifache Etwas in ihm stirbt, kommt es den Menschen gar sauer an. Das geht nicht an einem Tag und auch nicht in kurzer Zeit. Man muss dabei aushalten, dann wird es zuletzt leicht und lustvoll. (Johannes Tauler, 14. Jhdt.)

Praktische Hinweise zum schweigenden Gebet

1. Leiblich zur Ruhe kommen, Störungen unterbinden
2. Entspannen, ruhig durchatmen
3. Kleine, aber konzentrierte Worte als hilfreiche „Flügelschläge“, wenn wir wieder „niedersinken“
4. Zerstreute Gedanken: Nicht verjagen, nicht dagegen ankämpfen, nicht als Feinde betrachten, sondern vorüberziehen lassen, loslassen, sie dürfen kommen und dürfen gehen. Das Gott Wohlgefällige und sein Herz Erfreuende besteht einfach darin: Vor ihm da zu sein und sich ihm immer wieder zuzuwenden. Schmerzen, Ängste, starke Gefühle zu Gott hinfließen lassen.
5. Übung 1: Gedanken und Störungen vorüberziehen lassen wie auf einem Fluss treibende Gegenstände: Kommen und gehen lassen. Nicht ans Ufer ziehen. Nicht an Bord gehen. Auf das andere Ufer blicken, in die Welt und Gegenwart Gottes. Und manchmal kommt er herüber oder zieht uns herüber und der Fluss verschwindet.....

6. Übung 2: Die „weglaufende Seele“ immer wieder zurückholen und **so** beten und **so** Gottes Herz erfreuen.
7. Übung 3: Immer wieder leise mit den Flügeln schlagen = ein **einfaches** Gebet sprechen. (Siehe Tabelle unten)
8. Nichts krampfhaft verdrängen, aber auch nicht festhalten. Alles darf sein, alles hat Platz, alles ist versöhnt. Nur die Richtung muss stimmen: Gott selbst.
9. Eventuell den Wecker stellen, damit man nicht auf die Uhr sehen muss. Mit 10-15 Minuten beginnen und dann organisch wachsen lassen.
10. Bestimmte Erwartungen loslassen, Gott Gott sein lassen. Gott nicht als geistliche Droge missbrauchen. „Herr, was ich brauche, teilst du mir zu. Du bist es, der mein Los festlegt.“ Das Mass unserer Enttäuschung zeigt das Mass unserer Unreife. (Text 2.7)
11. Mit Entschlossenheit üben und sich auf langfristige Wirkungen einstellen (Jahre bis Jahrzehnte)

Hilfreiche Worte, dem Atemrhythmus anzupassen (Vorschläge!)

Experimentieren mit diesen Vorschlägen, eigene ausprobieren, später sich auf wenige oder sogar nur auf eine Wendung festlegen.

Einatmen	Ausatmen
Jesus	Christus
Abba	Vater
Liebster	Vater
Vater	unser
Einzigster	Ewiger
Herr Jesus Christus, Sohn Gottes	Erbarme dich meiner
Du in mir	Ich in dir
Du bei mir	Ich bei dir
Von dir	Zu dir
Friede von dir	Ängste zu dir
Vater	Mein Vater
Alles	Ist gut
Gott	Mein Alles
Jesus	Mein Herr
Jetzt	und Hier
Bist du	Bei mir
Und ich	Bei dir
Liebster	Vater
In Jesus	Christus