

Georg Bauer

Mit dem Herzen beten

Georg Bauer

MIT DEM HERZEN BETEN

Einführung in das meditative Gebet

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Mit dem Herzen beten
Einführung in das meditative Gebet
Erstausgabe 2021 © Georg Bauer
Umschlagbild © Georg Bauer
Alle Rechte vorbehalten
www.georgbauer.info
contact@georgbauer.info

Verlag: tredition GmbH
Halenreihe 40-44
22359 Hamburg

ISBN
978-3-347-14372-2 (Paperback)
978-3-347-14373-9 (Hardcover)
978-3-347-14374-6 (e-Book)

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	11
1. Das verstockte Herz des <i>homo faber</i>	17
2. Das weite Herz des Gottesfreundes	27
3. Das Gebet in der Heiligen Schrift	35
4. Die Macht des Herzens	45
5. Der heilsame Atem Gottes	53
6. Das meditative Gebet	59
Schlussgedanken	65
Nachwort	69
Literatur	73

Für meine Mutter,
die mir nicht nur mein Leben,
sondern vor allem auch
mein großes weites Herz
geschenkt hat.

VORWORT

Als kleiner Junge habe ich meine Gebete immer gern gesprochen. Besonders wichtig war mir dabei das Ritual des Zubettgehens am Abend. Ich bekreuzigte mich mit Weihwasser. Dann sprach ich mein Nachtgebet. So hatten es mir meine Mutter und meine Großeltern mütterlicherseits beigebracht.

In meiner frühen Kindheit war ich stets wohlbehütet. Die inneren Ängste, die ich schon damals hatte, konnten zu dieser Zeit ihre unheilvolle Macht über meinen Geist noch nicht entfalten, eben weil ich mich bei meiner Mutter und meinen Großeltern sicher und geborgen fühlte.

Später, als ich dann zur Schule gehen musste, waren meine Mutter und meine Großeltern nicht mehr da, um mich im Alltag zu beschützen. Ich war meinen Ängsten hilflos ausgeliefert. In der Folge entwickelte ich unheilvolle Verhaltensweisen. Ich verdrängte die Angstgefühle durch selbstbezogene Tagträumereien, aus denen sich schließlich schwere Zwänge und tiefe Depressionen entwickelten.

Dementsprechend hatte ich für viele Jahre meines Lebens keinen Zugang mehr zu meiner Gefühlswelt. Mein ichbezogenes Denken hatte meinen Geist vollkommen von meinem Herzen abgeschnitten. Und weil ich keinen Zugang mehr zu meinen Gefühlen besaß, verlor ich auch meine Freude am Beten.

Erst heute, da ich meine Ängste, Zwänge und Depressionen mittlerweile durch die Kraft des achtsamen Atmens überwinden konnte, lebe ich wieder aus meiner inneren Mitte heraus. Das selbstbezogene Denken hat keine Macht mehr über meinen Geist. Und weil jetzt mein Geist erneut mit meinem Herzen verbunden ist, habe ich auch die kindliche Freude am Beten wiedergefunden.

Georg Bauer

EINLEITUNG

„Die Krise unseres Gebetslebens besteht darin, dass unser Verstand voll von Gedanken über Gott sein mag, während unser Herz fern von ihm bleibt.“ Mit diesen Worten legt Henri Nouwen den Finger in die Wunde unserer oft so unheilsamen Gebetsgewohnheiten und bezeichnenderweise fügt er hinzu, worin genau das Problem besteht, nämlich in der Unfähigkeit still werden zu können. Denn nur wenn ich schweige und aufmerksam in mein Herz hineinlausche, so Nouwen, kann ich dort die leise Stimme Gottes vernehmen. (Nouwen 29f.)

Um im Gebet auf die Stimme Gottes lauschen zu können, muss ich also lernen still zu werden. Ich muss mich im Schweigen üben, damit sich mein Herz durch das Schweigen öffnet. Vor allem darf ich nicht nur äußerlich schweigen, sondern ich muss auch lernen, innerlich zu schweigen.

Aber genau hier stellt sich die Frage, wie geht das nun? Wie kann ich äußerlich und innerlich schweigen? Und wie kann ich Gott mein Herz öffnen? Sind das nur schöne Gedanken oder

bezeichnen diese Gedanken nachvollziehbare spirituelle Praktiken, deren heilsame Wirkung für mich erfahrbar werden kann?

Das Problem ist nämlich nicht, dass ich mein Herz nicht öffnen will. Nur wenige Menschen sind tatsächlich aus innerer Überzeugung hartherzig und verschlossen. Im Gegenteil: In meiner Selbstwahrnehmung sehe ich mich stets als guten Menschen. Ich kann gar nicht anders, denn als innerster Wesenskern brennt in mir ein Funke des göttlichen Geistes, der grundsätzlich gut und warmherzig ist. So betrachte ich mich nicht einmal dann als schlechten Menschen, wenn meine Taten böse sind.

Das Grundproblem besteht also vielmehr darin, dass ich nicht weiß, wie ich mein Herz nicht nur theoretisch, sondern ganz praktisch öffnen soll. Wenn mich jemand auffordert, beim Beten auf die leise Stimme Gottes zu horchen, dann nützt mir dieser schöne Rat nämlich nichts, wenn mein Geist keine Verbindung zu meinem Herzen hat. Und tatsächlich pflegen viele Menschen keine heilsame, sondern eine höchst

unheilvolle Beziehung zu ihrem Herzen, sprich zu ihrer Gefühlswelt.

Nicht wenige Menschen neigen leider dazu, unangenehme Gefühle zu verdrängen. In der Folge wird ihr Geist vollkommen von ichbezogenen Gedanken beherrscht. Wenn ich zu diesen Menschen gehöre, dann habe ich den Zugang zu meinem Herzen verloren. Damit jedoch mein Beten fruchtbar werden kann, muss ich die verschlossene Pforte meines Herzens wieder aufschließen. Aber um dies zu schaffen, brauche ich klare Anweisungen, die ich in meinem alltäglichen Leben praktisch einüben kann.

Ich benötige eine spirituelle Praxis, die mich lehrt, äußerlich und innerlich zu schweigen. Außerdem muss ich lernen, auf meine Gefühle zu achten. Auf diese Weise kann ich mich vom ichbezogenen Denken befreien und mein Herz, ebenso wie meinen Geist für den Anruf Gottes öffnen. Denn nur mit einem offenen Herzen und einem freien Geist bin ich fähig, eine lebendige Freundschaft mit Gott, meinem mich liebenden Vater, zu beginnen.

Erstes Kapitel

DAS VERSTOCKTE HERZ
DES *HOMO FABER*

Ohne ein weites Herz sind meine Ohren taub und meine Augen blind für die frohe Botschaft Gottes. Meine Ohren hören die Worte, aber mein Geist versteht sie nicht. Meine Augen sehen die Wahrheit, aber mein Geist erkennt sie nicht (Jes 6,9-10; Mt 13,13-15; Mk 4,12; Lk 8,10; Joh 12,40; Apg 28,26-27).

Zu allen Zeiten waren die Herzen der Menschen verstockt. Schon Jesaja klagte darüber und auch Jesus von Nazareth war sich dessen nur allzu bewusst. Allerdings waren die Herzen der Menschen vielleicht nie so hart und verschlossen wie heutzutage.

Wir modernen Menschen haben oftmals die Verbindung zu unserem Herzen verloren. Viele von uns haben regelrecht Angst vor den Gefühlen. Nichts ist uns wichtiger, als mit aller Mühe unsere oberflächlichen Fassaden aufrecht zu erhalten, mit denen wir vor der Welt etwas gelten wollen, hinter welchen wir jedoch nur ängstlich verkrampft unsere tiefe Verletzlichkeit zu verbergen trachten. Infolgedessen beherrscht die Gier der Geltungssucht unseren Geist.

Die Naturwissenschaftler und die Aufklärer der frühen Neuzeit wollten uns in die Moderne führen, indem sie versuchten unser Denken vom Aberglauben zu befreien. Wir sollten uns zu Recht von der Vernunft leiten lassen. In unserer ichbezogenen Verblendung haben wir jedoch alles falsch verstanden.

Den Glauben an Gott haben wir durch den Wissenschaftsglauben ersetzt. Und an die Stelle des abergläubischen Menschen des Mittelalters haben wir den ichbesessenen *homo faber* der Moderne gestellt, der keine heilsame Verbindung zu seinem Herzen pflegt. Weil wir ohnehin dazu neigen, unseren Gefühlen zu misstrauen, waren wir nur allzu schnell bereit, unser Herz zu Gunsten des Verstandes ganz auszuschalten, in dem Irrglauben, dies würde uns zu besseren Menschen machen.

Leider machten und machen selbst Theologen bei diesem Unsinn mit. Wo die aufgeklärten Theologen zu Recht vor einer allzu rührseligen Religiosität warnten, wollten und wollen nicht wenige Theologen der nachfolgenden Jahrhun-