

*Inneres Beten ist Verweilen bei einem Freund,
mit dem wir oft allein zusammenkommen,
einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher
wissen, dass er uns liebt.*

Teresa von Ávila

Inneres Beten

Der kleine Schritt in einen lebendigen Glauben

Reinhard Körner OCD

Wer das Exerzitenhaus am Karmel Birkenwerder b. Berlin besucht, erblickt schon von der Straße her im Klostergelände ein aus Holzbalken gefertigtes Bildnis zweier Gestalten. Die kleinere in Braun und Beige, den Farben des Ordenshabits der Karmelitinnen und Karmeliten, stellt Teresa von Ávila dar; die größere in Grün, der Farbe des Lebens, symbolisiert Christus, den Lebendigen und auch heute Gegenwärtigen. Das Bildnis drückt einen wesentlichen Grundzug in der Spiritualität Teresas aus, den man zusammenfassend so formulieren kann: *In Freundschaft mit Christus den Menschen, den Aufgaben, der Welt zugewandt sein.*

In einer Zeit, in der den Gebetsverrichtungen mehr Aufmerksamkeit geschenkt wurde als dem „Adressaten“ des Betens und die Gläubigen vor dem gestrengen Weltenrichter in Angst und Furcht um das eigene Heil bangten, entdeckt Teresa im menschgewordenen Jesus Christus Gott als den *Freund* ihres Lebens. Sie erkennt nun:

„Er, der große Gott, war doch auch Mensch, der sich nicht über die Schwächen der Menschen entsetzt, sondern unsere armselige Lage versteht. ... Ich kann mit ihm reden wie mit einem Freund, obwohl er doch der Herr ist.“¹

Das verändert ihr Leben radikal. In den vielen Fragen und Sorgen der Kirche und der Gesellschaft ihrer Zeit, die der unseren gar nicht so unähnlich sind, wusste Teresa: „Du, mein Herr, und ich – wir beide sind immer in der Mehrheit!“²

Die Darstellung im Klostergelände von Birkenwerder will etwas von dieser Christusfreundschaft zum Ausdruck bringen. Zugleich will sie bildhaft zeigen, dass solche Freundschaft sich nicht selbst genügt: Gemeinsam mit Christus geht Teresa an die Aufgaben des Alltags heran, bleibt mit ihm offen für die sie umgebende Welt, geht mit ihm auf die Mitmenschen zu; auch der Betrachter, der vor dem Bildnis steht, kann sich von den ausgebreiteten Armen der beiden in diese Freundschaft mit hineingenommen wissen ...

beten von innen her

Wer die Schriften Teresas liest, wird darin immer wieder dem Stichwort *Inneres Beten* begegnen. Es ist ein Schlüsselwort zum Verständnis ihrer von der Christusfreundschaft getragenen Spiritualität – und ein Kernwort in der Spiritualität des Teresianischen Karmel.

¹ Das Buch meines Lebens 37,5.

² Mündlich überliefert; ein Wort, das Teresa oft gesagt haben soll.

„Inneres Beten“ – ein Wort von attraktiver Kraft. Auch heute. Christen aus beiden großen Konfessionen fühlen sich von ihm angezogen, unter ihnen auch geistlich Suchende, die ihrer Kirche eher fern stehen. Das erlebe ich persönlich in den Exerzitionskursen zur Einübung ins Innere Beten, die seit 1990 im Gästehaus des Karmelitenklosters Birkenwerder angeboten werden. Die Zahl der Teilnehmer – sie kommen aus allen Kreisen, in denen die christliche Spiritualität Interesse findet – ist von Jahr zu Jahr gewachsen. Die meisten von ihnen wissen zu Beginn der Kurse mit dem Begriff nicht allzu viel anzufangen, sie wissen aber: Es muss sich um etwas Wichtiges, sehr Wesentliches handeln, um etwas „Innerliches“ eben, das jenseits des Lauten und Oberflächlichen in Kirche und Gesellschaft in die Tiefe führt.

Teresa hat dieses Wort nicht selbst geprägt. Sie übernahm es aus der schon in ihrem Jahrhundert langen geistlichen Tradition des Christentums. Mag der Begriff selbst, der als „oratio mentalis“ bereits bei den lateinischen Kirchenvätern bekannt war, auch eine recht wechselvolle Bedeutungsgeschichte³ haben: Gemeint ist immer, so auch bei Teresa von Ávila, *die bewusste Hinwendung des Ich zum verborgen gegenwärtigen Du Gottes*. Inneres Beten ist der kleine Schritt in einen lebendigen Glauben.

das Bild des Baumes

In meinen Exerzitionskursen verwende ich ein Bild, das anschaulich zum Ausdruck bringen kann, was Inneres Beten meint. Ich male einen Baum an die Tafel und schreibe an die Äste die verschiedenen Formen, in denen christliches Beten vollzogen werden kann:

- das *geformte Beten* mit einem Gebetstext, auswendig oder aus einem Buch, allein oder gemeinschaftlich;
- das *liturgische Beten*, worunter ich jede Form von Gottesdienst, vor allem aber die Eucharistiefeier und auch das Stundengebet zähle;
- das persönlich-stille oder gemeinsame *freiformulierte Beten*;
- das *betrachtende (meditierende) Beten*;
- das *schweigende Beten*, das ein Mann aus einfacher Herkunft dem Pfarrer von Ars mit den treffenden Worten beschrieben hat: „Gott schaut mich an, und ich schaue ihn an“;
- das *rhythmische Beten*, eine Form, bei der bestimmte Gebetsworte wiederholend, eventuell im Rhythmus des Atems, gesprochen werden (Jesus-Gebet, Rosenkranz, Litanei ...).

Konkrete Einzelformen können dann jeweils als Zweige dem entsprechenden Ast zugeordnet werden.

Das Stichwort *Inneres Beten* schreibe ich an den Stamm- und Wurzelbereich und erläutere meinen Exerzitanten: Inneres Beten meint nicht eine spezielle Gebetsart neben anderen; es bildet nicht einen weiteren Ast an unserem Baum. Mit diesem Wort bezeichnen wir vielmehr das, *was Beten erst zum Beten macht, was Beten und Gebete-Verrichten voneinander unterscheidet*. Im Bild: Inneres Beten entspricht dem Fluss des Lebensaftes, der aus dem Erdreich über Wurzeln und Stamm die Äste und Zweige mit Nahrung versorgt, ohne die sie, wenn auch äußerlich noch eine Weile schön anzusehen, „leer“ sind und ohne Leben, bald auch ohne Blattwerk und ohne Frucht. – Hinter diesem Bild steht die Weinstockrede aus Joh 15,1-8, die dazu passend meditiert werden kann.

Inneres Beten heißt: sich zu Gott hinwenden von Ich zu Du, „an Gott denken“, sich seine Gegenwart bewusst machen, zu Gott „du“ sagen und dieses „du, Gott ...“ auch wirklich meinen ... „Meiner Meinung nach“, schreibt Teresa ihren Schwestern, „ist inneres Beten nichts

³ Siehe dazu ausführlich: R. Körner, Was ist Inneres Beten? Münsterschwarzach ²2002.

anderes als Verweilen bei einem Freund, mit dem wir oft allein zusammenkommen, einfach um bei ihm zu sein, weil wir sicher wissen, dass er uns liebt.“⁴

In welcher Form (Äste und Zweige) wir dann diese Hinwendung zu Gott ausdrücken, ist eine nicht unwesentliche, aber zweitrangige Frage. Alle Gebetsformen haben ihren je eigenen, aber doch gleichen Wert im aufmerksamen Umgang mit Gott. Auch kann die eine Form dem einen Menschen mehr, dem anderen weniger „liegen“ – so, wie Teresa von Ávila mit der Betrachtung sich schwertat und Therese von Lisieux mit dem Rosenkranz. Fehlt dem Gebet, von welcher Ausdrucksform auch immer, jedoch das Innere Beten, so fehlt ihm die „Seele“. Die Aufmerksamkeit ist dann – bestenfalls – auf das Gebet oder den Ritus gerichtet, nicht auf den damit gemeinten Gott! Edith Stein wird später, ganz im Sinne der karmelitanischen Tradition, schreiben:

„Wo nur Gebetsworte gesprochen werden, ohne daß der Geist sich zu Gott erhebt, da liegt nur dem äußeren Scheine nach, nicht in Wahrheit ein Gebet vor.“⁵

Die neue deutsche Heilige wagt sogar zu sagen:

„Ein Mensch kann dogmenfest sein, ohne gläubig zu sein, d. h. ohne den religiösen Grundakt einmal vollzogen zu haben, geschweige denn, darin zu leben. Er kann im Sinne der Dogmen sein Leben führen, ohne aus dem Glauben zu leben. Seine Werke können durchaus korrekt sein, aber sie sind nicht wahrhaft um Gottes willen getan und können auch nicht vor Gott wohlgefällig sein.“⁶

Jesus hat das den Frommen seiner Zeit mit den kritisch-mahnenden Worten Jesajas (vgl. Jes 29,13) in Erinnerung gerufen: „Der Prophet Jesaja hatte recht mit dem, was er über euch Heuchler sagte: Dieses Volk ehrt mich mit den Lippen, sein Herz aber ist weit weg von mir. Es ist sinnlos, wie sie mich verehren ...“ (Mk 7,6f; Mt 15,7-9).

Inneres Beten – wie geht das?

Inneres Beten hat keine Methode, die man erlernen müsste. Inneres Beten ist selbst die „Methode“, die einzige und allein notwendige, die man „können“ muss, um im eigentlichen Sinne ein glaubender Mensch zu sein – ein „von innen her“ glaubender Mensch, worauf Jesus so viel Wert legte.⁷ Es mag viele hilfreiche Methoden für das praktische Gebetsleben geben: Sie alle beziehen sich auf die Ausdrucksformen des Betens, nicht auf den Grundakt des Betens selbst; und sie alle blieben im Letzten wertlos, wenn ihnen die Grund-„Methode“, eben das Innere Beten fehlte.

Was ist es, das da zu „tun“ ist? Was geschieht in einem Menschen, wenn er innerlich betet? Vorweg: Inneres Beten ist etwas ganz einfaches. Jeder kann es (schon). Es ist „ein Weg, der so leicht und so selbstverständlich ist, dass die Luft, die man atmet, nicht selbstverständlicher ist“, sagt Madame Guyon, eine französische Lehrmeisterin des Betens aus dem 17. Jahrhundert.⁸ – Was also ist Inneres Beten konkret?

⁴ Das Buch meines Lebens 8,5.

⁵ Liebe um Liebe, in: Verborgenes Leben (ESW 11), 53.

⁶ Welt und Person (ESW 6), 194f.

⁷ Vgl. Mk 7,21-23; Mt 23,25ff; Joh 7,38.

⁸ In: E. Jungclaussen, Suche Gott in dir. Der Weg des inneren Schweigens nach einer vergessenen Meisterin, Jeanne-Marie Guyon, Freiburg-Basel-Wien 1986, 47-120, 53.

Ich versuche, mich einen Augenblick zu sammeln, innerlich ich selbst zu sein, so wie ich mich gerade vorfinde, und denke daran, dass Gott da ist (wenn auch der Wahrnehmung verborgen) ...; dass er um mich herum ist, über mir, unter mir, in mir drin – wie die Luft, die mich umgibt, die mich durchströmt und die mich am Leben erhält. Ich „vergegenwärtige“ mir – eine Vokabel, die die geistlichen Meister durch die Jahrhunderte hin gern benutzten –, dass Gott Wirklichkeit ist; ich mache mir bewusst, dass der Gott, den ich für wahr halte, an den ich glaube, nach dem ich suche, über den ich nachdenke, so wirklich gegenwärtig ist wie jede andere anwesende Person ...

Dann folgt der eigentliche Schritt: Ich rede Gott an, von innen heraus, so dass wirklich ich es bin, der da redet; ich sage „du“ zu Gott, zu diesem unfassbar großen Gott, den ich freilich nur „ahnen“ kann ...

Wie von selbst sagt dann nicht nur der Verstand das „du“; inwendige Tiefenbereiche „sprechen“ mit ... Aus dem „du“-Sagen wird eine stille, werthafte oder auch wortlose Zuwendung, ein Sich-Zublicken, ein „Entgegen-Warten“ zu dem großen Geheimnis hin, das mich und alle Existenz umfängt, zu diesem Gott von unfassbarer Größe und Weite, so verborgen und so nahe zugleich ...

Eine einfache Übung kann hier sehr hilfreich sein. Ich schließe die Augen und sage ganz bewusst den Satz: „Ich glaube an Gott“; ich horche in den Sinn der Worte hinein ... Näher betrachtet und nachempfunden drücke ich mit diesem kleinen Satz aus, dass ich eine religiöse, theistische Weltanschauung habe; ich bekenne mich damit zu einer bestimmten Welt- und Lebensdeutung, nicht weniger, aber auch nicht mehr. – Ich wiederhole diesen Satz noch einmal und füge einen zweiten an, den ich nun ebenso bewusst spreche: „Ich glaube an *dich*, Gott“; wieder gehe ich mit diesen Worten mit, versuche, das „an dich, Gott“ wirklich zu meinen ... Was dabei in mir geschieht, was ich dabei „tue“, was dabei den Unterschied vom ersten zum zweiten Satz ausmacht – das ist Inneres Beten.

„du, Gott“?

Mancher Zeitgenosse mag sich hier vor ein Problem gestellt sehen: Kann man sich denn Gott als Person vorstellen, ja ihn als Person, als „du, Gott“ anreden?

In der jüdisch-christlichen Glaubenstradition ist die große göttliche Macht, die „die Welt im Innersten zusammenhält“, nicht eine „unpersönliche Kraft“ oder eine bloße „alles umfassende Energie“, wie sehr viele Menschen in unserem Kulturkreis derzeit glauben. Freilich: Wenn wir vom personalen Gott, ja sogar von drei Personen in Gott sprechen, ist das wie ein Fenster, ein Begriffs-Fenster, durch das wir auf weit Größeres hinausblicken als das, was wir als Person und Persönlichkeit im menschlichen Bereich kennen. Gott ist selbstverständlich in einem viel umfassenderen und vollkommeneren, für uns nicht auslotbaren Sinn „Person“. Doch kein anderes Wort wäre geeignet und angemessen, um in die allein mögliche Richtung zu weisen, in der wir von Gott denken und uns seine Wirklichkeit bewusst machen dürfen. Kann denn Gott, der Urgrund von allem, was da ist, kleiner und geringer sein als das, was die Schöpfung als höchste Daseinsform hervorgebracht hat? Kleiner und geringer als ein Mensch? Und kann er denn von geringerer Daseinsform sein als der Galiläer Jesus von Nazaret, der uns als eine menschliche Person und Persönlichkeit Gott nahegebracht und vorgelebt hat? – Gott, das sind drei, die *mindestens* das sind, was wir Person nennen ...⁹

eine neue Art, das Leben zu leben

⁹ Siehe dazu näherhin: R. Körner, *Das Vaterunser. Spiritualität aus dem Gebet Jesu*, Leipzig ²2003, 52-65.

Übt man sich – nicht nur während besonderer Gebetszeiten, sondern so oft man daran „denkt“ – in diese „Vergegenwärtigung Gottes“ ein wenig ein, verändert sich das ganze Lebensgefühl. Bisher brachliegende Kräfte der Seele werden wach, man bekommt für alles einen tieferen Blick. Glaube wird eine Lebensweise, ein Mitleben, Mitlieben, Mitleiden mit Jesus und seinem Gott ...

Inneres Beten ist in der Tat ein ganz einfaches, für jeden Menschen vollziehbares „Tun“ der Seele, das während der Gebetszeit das „Gebete-Verrichten“ zum Beten macht und während des Tages das Leben und Arbeiten ein Gemeinschaftswerk mit Gott werden lässt.

Inneres Beten braucht ausdrückliche Gebetszeiten. Es lässt sich darauf aber nicht einschränken. Der vertraute und vertrauensvolle Umgang mit Gott ist auch, wie Teresa sagt, „zwischen den Kochtöpfen“ möglich und kann zum „immerwährenden Beten“ und zum Weg der Freundschaft mit Gott werden, der immer alle in die Freundschaft einschließt, die Jesus Christus „Freunde“ (Joh 15,15) genannt hat.

Wer Glauben als *Leben in Beziehung* verstehen und in Gott einen Freund und Weggefährten sehen kann, findet wie von selbst dahin, dass das auch noch so gewöhnliche, oft so „profane“ Tagewerk nicht nur vom Gebet umrahmt und Gott „geweiht“, sondern auch *mit Gott gestaltet* sein will. Gott ist in der „Küche“ ebenso da wie im Gebetswinkel oder in der Kirche; ich verweile bei ihm in den Zeiten des Gebets und ich gehe mit ihm an die Arbeit, treffe meine Entscheidungen mit ihm, lache mit ihm und weine mit ihm ...

Nach Teresas Erfahrung vollendet sich Glaube nicht in der Anbetung Gottes, er wächst darüber hinaus zum „Einssein mit Gott“, das nach ihrem und dem Zeugnis vieler christlicher Mystiker immer auch ein *Einsein mit Gott im Handeln*, die *Hinwendung mit Gott zu seiner Schöpfung* einschließt. So konnte Teresa es auch von ihrem geistlichen Gefährten Johannes vom Kreuz hören. Er hatte sich dieses Grundprinzip des geistlichen Lebens vom Leben des Dreieinigen Gottes selbst „abgeschaut“, in dem immer *zwei eins sind in der Liebe zum Dritten*. – So legt Teresa ihren Schwestern ans Herz:

„Jemand, der mit dem Inneren Beten begonnen hat, soll es ja nicht mehr aufgeben, mag er noch so viel Schlechtes tun, denn es ist das Heilmittel, durch das er sich wieder bessern kann, während ohne es alles sehr viel schwieriger wird.“¹⁰

In welchen „Töpfen“ auch immer ich rühre: Inneres Beten ist der Weg in eine neue Art, das Leben zu leben.

¹⁰ Das Buch meines Lebens 8,5.