



# Moment

SONDERBEILAGE DER TIROLER TAGESZEITUNG

Nr. 73 – November 2010



Stille und das Gebet schaffen einen Raum in uns, wo Gott wirken kann.

Foto: Shutterstock

## Wir tragen eine kleine Flamme der Sehnsucht in uns

Wir leben oft in einer Zeit, die vorbei ist oder die erst kommt. Dabei verpassen wir es, in der Zeit zu leben, die die unsrige ist.

Gerade komme ich aus dem Meditationsraum des Kapuzinerklosters und gehe langsam und in aller Ruhe durch den herbstlichen Klostergarten. Ich bin sehr berührt und die Frage steigt in mir auf: Welche Kraft liegt da in uns Menschen verborgen, die uns in die Stille und in die Einsamkeit zieht? Was suchen wir Menschen im Innersten unserer Seele, was sucht unser Innerstes?

### Innere Pilgerreise

Wir sind am vierten Tag unserer zehntägigen kontemplativen Exerzitien. Neunzehn Frauen und Männer sind unterwegs auf einer inneren Pilgerreise. Wir sind eine bunt gemischte Gruppe: Menschen wie du und ich, aus nah und fern, alt und jung. Menschen auf der Suche nach Gott. Wir sind so verschieden und haben unsere je einzigartige Lebenswirklichkeit und doch verbindet uns etwas. Wir sind auf der Suche und tragen eine kleine Flamme der Sehnsucht in uns. „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere

Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele!“ Im Matthäus-Evangelium (Mt 11,28-30) finden wir diese Einladung Jesu an uns Menschen. Wir dürfen dieser Einladung folgen, jeden Tag, jede Stunde, jeden Augenblick.

### Sehnsucht nach Leben

In den Herzen aller Menschen schlummert eine stille Sehnsucht und dieses Sehnen sucht das DU – wie eine innere Stimme, die uns ruft und in die Gegenwart Gottes ziehen möchte. Es ist unsere tiefe Sehnsucht nach Leben, nach unserem wahren Menschsein und unserer Sehnsucht nach Heil. Im Trubel und in der Hektik des Alltags überhören wir oft diesen leisen Ruf. Erst wenn wir still werden und inwendig spüren, wenn wir das Außen loslassen, wenn wir vom Reden ins Schweigen kommen, dann kann unsere Sehnsucht gestillt werden. Dann ahnen wir Gottes Gegenwart in uns. So kann Gott Mensch werden, in mir und durch mich. Dann ist Weihnachten, Menschwerdung Gottes in mir, nicht nur einmal im Jahr, sondern Tag für Tag neu.

Wenn es da nicht ein großes Hindernis gäbe! Ständig kreisen wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder mit unseren Sorgen



Foto: Berger

**Elisabeth Berger** stammt aus Matrei/Osttirol. Sie ist Dipl. Lebens- und Sozialberaterin und war viele Jahre in der kirchlichen und sozialpädagogischen Jugendarbeit und in der Telefonseelsorge in Tirol tätig. Seit Oktober 2007 ist sie pastorale und hauswirtschaftliche Mitarbeiterin im Kapuzinerkloster Irnding in der Steiermark und begleitet dort die kontemplativen Exerzitien.

und Plänen in der Zukunft. Wir leben oft in einer Zeit, die schon vorbei ist oder die erst kommt. Dabei verpassen wir es, in der Zeit zu leben, die die unsrige ist – und das ist die Gegenwart. Dort begegnen wir Gott. Das Schauen auf Gott holt uns aus unserem ichbezogenen Kreisen heraus. In einem Gebet von Romano Guardini kommt diese Wirklichkeit klar zum Ausdruck:

„Immerfort empfangen Sie mich aus Deiner Hand. Das ist meine Wahrheit und meine Freude. Immerfort blickt mich Dein Auge an, und ich lebe aus Deinem Blick. Du, mein Schöpfer und mein Heil. Lehre mich, in der Stille Deiner Gegenwart das Geheimnis zu verstehen, dass ich bin – und dass ich bin durch Dich, und vor Dir und für Dich.“

### Beten reinigt und heilt

Die Stille und das Gebet schaffen einen Raum in mir, wo Gott wirken kann. Ich kann mich voll Vertrauen Gott überlassen. Er sieht unser Leid und unsere Not. Er weiß, was wir Menschen brauchen. Oft wollen wir alles selber machen, alles alleine schaffen und die Kontrolle nicht verlieren. Doch je mehr ich das „Meine“ loslasse und mich Gott zuwende, desto größer wird die Freiheit, zu der wir Menschen eigentlich berufen sind. Im Johannes-Evangelium ermutigt uns Jesus dazu: „Wer an seinem Leben festhält, verliert es; wer es loslässt, wird es bewahren zum göttlichen Leben“ (Joh 12,25).

In der Stille geschieht Begegnung mit mir selbst und Begegnung mit Gott. Auch der Hl. Franziskus zog sich immer wieder für Tage, oft Wochen und Monate in die Einsamkeit und in die Stille einer Einsiedelei zurück.

Franziskus richtete sich auf Gott aus mit all seinen Freuden und seinen Zweifeln, mit seinen Lobgesängen, seinen Fragen und mit seinen Ängsten. Er blieb so lange in der Einsamkeit, bis er Ruhe fand in seiner Seele.

In der Gegenwart Gottes liegt eine heilige und heilende Kraft. Wo die Liebe Gottes in uns auf dunkle und unerlöste Schatten trifft, dort geschieht Wandlung und Erlösung. „Wenn wir nur ahnten, welch gewaltig umwandelnde Kraft die Gegenwart Gottes in sich trägt!“ (P. Franz Jalics SJ). Manchmal ahnen und spüren wir diese Kraft in besonderen Augenblicken unseres Lebens. Wir dürfen nach und nach erkennen, dass Gottes Geist in uns am Werk ist.

### Wo ich verwurzelt bin

In fünf Tagen werden die Menschen unserer Exerzitien-Gruppe wieder in ihren Alltag zurückkehren – nach Weikendorf und Zirl, nach Brasilien und Japan – und mein Acker ist hier. Die Verbundenheit im Gebet bleibt und wirkt über Grenzen und Entfernungen hinweg. Wir sind immer auf dem Weg nach Hause zu Gott, der uns Ursprung und Ende ist. Unsere Sehnsucht kennt den Weg. Gott segne unsere Pilgerschaft!

ELISABETH BERGER

Liebe Leserin!  
Lieber Leser!

**H**ektik, Stress, Sorgen. Der Alltag lässt viele Menschen innerlich ausbrennen und gleichzeitig die Sehnsucht nach etwas Anderem, Besonderem, Höherem wachsen. Die Suche nach einer inneren Kraft sorgt außerdem dafür, dass die Nachfrage nach geistlichen Angeboten steigt. Durch Beten, im Gespräch mit Gott, diese Sehnsucht stillen: Diese Ausgabe des Moment wirft einen Blick auf die Tradition des Betens, seine Formenvielfalt und auf seine Wirkung aus wissenschaftlicher Sicht.

Christa Hofer

### TÄGLICHES TUN

**Gelebter Glaube.** Die Nachfrage nach geistlichen Angeboten ist groß. Viele suchen intensiv nach einer höheren Kraft. **Seite 2**

### SYMBOLE

**Vielfalt.** Im Laufe der Zeit haben sich verschiedene Gesten entwickelt, die bis heute unser christliches Beten prägen. **Seite 2**

### ORDEN

**Verweilen bei einem Freund.** Ein Blick auf die Gebetstradition der Karmelitinnen, die in ihrem Kloster in Innsbruck-Mühlau leben. **Seite 3**

### ANLEITUNG

**Beten.** Für Kinder ist es wichtig, weil es ihnen Sicherheit im Leben gibt. Eltern können dabei ihr eigenes Gottesbild überprüfen. **Seite 3**

### INTERVIEW

**Forschung.** Beim Gebet werden innere Blockaden überwunden, erklärt der Psychiater, Psychotherapeut und Neurologe Raphael M. Bonelli. **Seite 4**