Christliche Spiritualität 1

Begriffsklärung

„spiritualité“: Leben aus der Quelle des Heiligen Geistes. (Spiritus – Geist Gottes)

Auch alle **Frömmigkeitsübungen,** die mich mit der Quelle des Heiligen Geistes in Berührung bringen wollen, sind mit dem Wort gemeint.
Z.B. Gebet, Bibellektüre, Meditation, Liebesdienste, Gottesdienste, Psalmensingen etc.

Christliche Spiritualität 2

Christliche Spiritualität ist beziehungsorientiert

Es geht um die Begegnung mit Gott, der mich für sich und seine Pläne gewinnen will und nicht umgekehrt. Nicht ich mache mir Gott dienstbar, damit er etwas Frömmigkeit absondert oder mich tröstet, oder dies und das gibt.
Wir haben eben den Mittelpunkt nicht in uns, kreisen nicht um uns selbst, sondern müssen den Kreis öffnen – auf das grosse Du hin, das uns dem Elend des ewigen Um-uns-selber-Kreisens entreisst.

Christliche Spiritualität 3

Aus Psalm 18:
Herzlich lieb habe ich dich, HERR, meine Stärke! 3 HERR, mein Fels, meine Burg, mein Erretter; mein Gott, mein Hort, auf den ich traue, mein Schild und Horn meines Heils und mein Schutz! ...Als mir angst war, rief ich den HERRN an und schrie zu meinem Gott. Da erhörte er meine Stimme, und mein Schreien kam vor ihn zu seinen Ohren. ... Mit meinem Gott werde ich über Mauern springen. ... 31 Gott ist ein Schild allen, die ihm vertrauen. 32 Denn wo ist ein Gott außer dem HERRN oder ein Fels außer unserm Gott? 33 Gott rüstet mich mit Kraft ... er macht meine Füße gleich den Hirschen ... Gott deine Rechte stärkt mich, und deine Huld macht mich groß. 37 Du gibst meinen Schritten weiten Raum, dass meine Knöchel nicht wanken.

Christliche Spiritualität 4

1. Grundübung: Stille, Hören (vgl. Handout)

„Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still. Ich wurde, was womöglich noch ein grösserer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer. Ich meinte erst, Beten sei Reden. Dann lernte ich, dass Beten auch nicht bloss Schweigen ist, sondern hören. So ist es: Beten heisst nicht sich selbst reden hören. Beten heisst: Still werden und warten, bis der Betende Gott hört. (**Sören Kierkegaard** 1813 -1855)

Prof Balthasar Staehelin: Basistherapie

2. Aufstieg und Abstieg:

Aufstieg zu Gott um in seiner Gegenwart, neue Kraft, Hoffnung, Mut, Trost etc. zu erfahren, um dann das Erfahrene im **Abstieg** in die Welt, zu den Mitmenschen zu tragen. Christliche Spiritualität lebt von dieser doppelten Bewegung.

Hat meine Spiritualität diesbezüglich Fehlfunktionen?

3. In der christlichen Spiritualität geht es um einen Übungsweg.

Keine „Instant"-Spiritualität.
Das Übung soll uns helfen, dass wir vermehrt aus unserer Gottvergessenheit auftauchen. (vgl. Handout: Franz von Sales)

Für ein erfülltes Leben, wie auch für eine gesunde Spiritualität, ist in unserer lauten und hektischen Zeit fast nichts so wichtig, wie das Wiedererlangen stiller Zeiten vor Gott. Und das muss heute eingeübt werden.

Kraft aus der Stille

„Der Herr wird für euch streiten, und ihr werdet still sein“ (2. Mo14,14). „Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin“ (Ps 46,101). „Meine Seele sei stille zu Gott, der mir hilft“ (Ps 62,1). „Wenn ihr umkehrtet und stille bliebet, so würde euch geholfen. Durch Stillesein und Hoffen würdet ihr stark sein“ (Jes 30,15). „Unruhig ist meine Seele, bis sie Ruhe findet, Gott, in Dir.“ Augustinus (354-430)

Søren Kierkegaard (1813 - 1855): Betrachtet man — wozu man vom christlichen Standpunkt aus gewiss berechtigt ist — den jetzigen Zustand der Welt und das ganze Leben, so müsste man sagen: es ist eine Krankheit. Wenn ich Arzt wäre und mich einer fragte: „Was meinst du, muss getan werden?“, so würde ich antworten: „Das erste, was getan werden muss, und die unbedingte Voraussetzung dazu, dass überhaupt etwas getan werden kann, ist -: schaffe Schweigen! gebiete Schweigen! Gottes Wort kann ja nicht gehört werden, und wenn es mit Hilfe lärmender Mittel geräuschvoll hinausgerufen wird, damit man es auch im Getöse hören kann, so bleibt es nicht Gottes Wort. Schaffe Schweigen!!

Bernhard von Clairvaux an Papst Eugenius: Wo soll ich anfangen? Am besten bei deinen zahlreichen Beschäftigungen. Es ist viel klüger, dich ihnen dann und wann zu entziehen, als zuzulassen, dass sie dich ziehen und allmählich dahin führen, wohin du nicht willst. Du fragst wohin? Zu einem harten Herzen. Was ist ein hartes Herz? Das ist ein Herz, das durch Zuneigung nicht erweicht, durch Bitten nicht bewegt wird. Es weicht nicht vor Drohungen, es wird durch Schläge nur noch härter. Gegenüber Wohltaten ist es undankbar, Ratschläge nimmt es nicht an, Grundsätze machen es wütend, vor Schande schämt es sich nicht, den Schicksalen der Menschen gegenüber verhält es sich unmenschlich, Gott gegenüber leichtfertig, es vergisst die Vergangenheit, ist gleichgültig in der Gegenwart, schaut nicht voraus in die Zukunft. Um kurz und knapp alle Übel dieser schrecklichen Krankheit zusammenzufassen: einem harten Herzen ist die Gottesfurcht und die Achtung vor dem Menschen abhanden gekommen. - Dahin ziehen dich diese verfluchten Beschäftigungen, wenn du so weitermachst wie bisher und dich ihnen völlig auslieferst. (De consid., 11. 1)

Thomas Merton: Unruhe drückt die innere Verworrenheit einer friedlosen Seele aus. In der Unruhe will die Seele sich nur vor sich selbst verstecken, ihre inneren Konflikte und deren Sinnlosigkeit verschleiern und ein falsches Bewusstsein wecken, als ob man „etwas erreichte.“ Unruhe ist die Frucht einer seelischen Spannung, wenn der Geist benommen von einem Reiz zum anderen schweift und versucht, fünfzehn verschiedenen Antrieben gleichzeitig zu folgen. Unter der Oberfläche der Unruhe steckt die treibende Kraft der Angst oder die Gier nach Geld, Genuss oder Macht und hält das unnatürliche und unermüdliche Räderwerk in Gang. Je vielfältiger die Leidenschaften eines Menschen, umso vielfältiger seine Unruhe. Das alles bedeutet Tod für das innere Leben. Gelegentlicher Kirchenbesuch und das Herunterhaspeln eiliger Gebete haben nicht die Kraft, diese eiternde Wunde zu reinigen.

Paul Roth: Einmal am Tag, da solltest du ein Wort in deine Hände nehmen, ein Wort der Schrift. Sei vorsichtig, es ist so schnell erdrückt und umgeformt, damit es passt. Versuch nicht hastig zu „melken“, zu erpressen, damit es Frömmigkeit absondert. Sei einfach einmal still. Das Schweigen, Hören, Staunen ist bereits Gebet und Anfang aller Wissenschaft und Liebe. Betaste das Wort von allen Seiten, dann halte es in die Sonne und lege es an dein Ohr wie eine Muschel. Stecke es für einen Tag wie einen Schlüssel in die Tasche, wie einen Schlüssel zu dir selbst.

Der Weg der Stille: Zeit; Ort; Wort
Zeit: 15 Min. pro Tag / 1 Std. pro Woche / 1 Nachmittag pro Monat / 1 Weekend pro Jahr
Ort: Jesus ging auf den Berg. Mein „Stilleort“?
Wort: Atemwort: „Du in mir - ich in dir.“ / „Jesus Christus, Sohn Gottes erbarme dich unser“ ... „Bevor das Ohr die unzähligen Stimmen des Tages vernimmt, soll es in der Frühe die Stimme des Schöpfers und Erlösers hören. Die Stille des ersten Morgens hat Gott für sich selbst bereitet, ihm soll sie gehören.“ Dietrich Bonhoeffer (1906-1945)

Prof. Dr. Balthasar Staehelin: 1923-2005, ab 1957 Leiter der Psychosomatischen Sprechstunde der UNI ZH**: Basistherapie 3x15 Min pro Tag: 1.** 15 Min. Hinsitzen, hören; **2.** 15 Min. Evangelien-Lesung; **3.** 15 Min. Gebet: „Jesus Christus, Sohn Gottes erbarme dich meiner.“ Und **4. leben in der liebenden Aufmerksamkeit -** aufmerksam suche ich Gottes Spuren in allem. Und auch in jedem Menschen kommt mir Abbild Gottes entgegen.

Auftauchen aus meiner „Gottvergessenheit“ – anhand der spirituellen Anleitungen von **Franz von Sales** (1567 – 1622; Fürstbischof von Genf mit Sitz in Annecy, Ordensgründer, Mystiker und Kirchenlehrer. Sein Buch „Die Philothea“ zählt bis heute zu den Top Ten der christlichen Weltliteratur.) **Für Franz von Sales beginnt und endet alle Spiritualität mit der Praxis des alltäglichen Versuches, unter den Augen Gottes menschlich und christlich zu leben.** Das ist nicht leicht – trotz allen guten Willens und aller guten Vorsätze – es ist ein **Übungsweg**.

Doch gerade bei der Umsetzung in die tägliche Glaubenspraxis hilft uns Franz von Sales. Darin ist er ein Meister, der mit viel Liebe, unglaublich guter Menschenkenntnis und Einfühlungsvermögen viele Menschen auf ihrem Glaubensweg begleitet hat - als „Seelenführer“ wie man das damals nannte. Dazu schrieb er zahlreiche Briefe - meist nachts nach seinen aufreibenden Aufgaben als Bischof.
Franz von Sales betont immer wieder, dass Gott allgegenwärtig ist und besonders, dass dieser allgegenwärtige, uns liebende Gott auch in unserem Herzen wohnt. In den spirituellen Strömungen des 17. und 18. Jahrhunderts erlangte **das Einüben in die Gegenwart Gottes** grosse Bedeutung.
In der „Philothea“ gibt uns Franz von Sales **Übungen,** die helfen können, uns der Gegenwart Gottes bewusst zu werden (1,73-75):

1. Ich stelle mir vor: „Gott ist in allem und überall; es gibt keinen Ort und kein Ding, wo er nicht wirklich gegenwärtig wäre.“ (vgl. Ps 139) **Gott ist da!**

2. Ich stelle mir vor: „Gott befindet sich in besonderer Weise in meinem Herzen“. Besonders dann, wenn ich mich schlecht fühle, wenn ich mir kaum etwas zutraue, dann ist diese Übung wichtig: Gott ist in meinem Herzen! **(Kol 1,27: Christus in euch, die Hoffnung der Herrlichkeit.)**

3. Ich stelle mir vor: „Jesus blickt vom Himmel her auf alle Menschen, auch auf mich. Nichts ist ihm fremd; unter seinem liebevollen Blick darf ich leben und andere lieben lernen.“

• **„Betrachtung“:** Am Morgen soll ich mich zurückziehen und mich ganz auf Gott konzentrieren, damit ich höre, was er mir für heute sagen möchte. „Wenn das Herz wandert, so bringe es ganz behutsam auf das Ziel zurück. Selbst wenn man die ganze Gebetszeit über unablässig damit zubringt, seine Aufmerksamkeit zurück auf das Ziel zu lenken, sind diese Zeiten bestens genutzt.“

• Im Laufe meines Arbeitstages soll ich immer wieder **„Besuchungen“** machen, das heisst Gott einen kurzen Besuch abstatten und ihm erzählen, was bisher gut gelaufen ist und was nicht.

• Am Abend soll ich in der kurzen **„Abendübung“** den vergangenen Tag Gott zurückgeben. Vier Dinge gehören dazu: Dank für alles Gelungene, Gute und Schöne; Bitte um Vergebung, dort wo ich die Liebe verraten habe; ich vergebe allen, die mir heute Unrecht taten und ich bitte Gott, er möge mich auch am nächsten Tag begleiten.

• In den Zeiten dazwischen, also inmitten meines geschäftigen Treibens soll ich mich so oft es geht durch **„Herzensgebete“** daran erinnern, dass ich in der Gegenwart Gottes lebe, der mich umgibt, so wie die Luft, die ich atme. „In dieser Übung … der kurzen Herzenserhebungen zu Gott“ schreibt Franz von Sales in seiner „Philothea“, „besteht Spiritualität. Sie kann im Notfall alle übrigen Gebete ersetzen, ihre Unterlassung kann aber kaum durch irgendetwas gutgemacht werden. Ohne sie kann man nicht gut ein christliches Leben führen, ohne sie wird man auch die Pflichten des täglichen Lebens nur sehr mangelhaft erfüllen. Ohne sie wird Ruhe zur Trägheit und Arbeit zur Last. Deshalb beschwöre ich dich, wende dieser Übung die grösste Sorgfalt zu und lasse niemals davon ab.“

• Am Beginn einer jeden Tätigkeit, also immer dann, wenn ich eine neue Arbeit anfange, soll ich die **„Gute Meinung“** machen. Das heisst: Indem ich daran denke, dass Gott bei mir ist und ich in seiner Gegenwart lebe und arbeite, stelle ich mich positiv auf das ein, was ich jetzt tun muss. Das dauert zwei Sekunden, indem ich in Gedanken sage: „Gott, du bist da. Fangen wir an“ oder ganz einfach das Kreuzzeichen mache. Der Glockenschlag der Uhr oder andere „Erinnerungspfeiler“ – Eselsbrücken also – können mich stets daran erinnern, dass das, was ich jetzt mache, in der Gegenwart Gottes geschieht.