

„Er führte sie abseits auf einen hohen Berg und wurde vor ihnen verklärt“**Das Gebet**

Liebe Gläubige,

letzten Sonntag hat uns die Kirche die Versuchung Jesu gezeigt, heute führt sie uns seine Verklärung, seine unaussprechliche Herrlichkeit vor Augen. Und dies nicht ohne Grund. Denn nachdem wir in diese heilige Zeit eingetreten sind, wo wir Buße tun und gegen unsere schlechten Gewohnheiten kämpfen, brauchen wir ganz besonders eine **heilige Begeisterung**, ein schönes Ideal, das uns Kraft dafür gibt.

Auf dem Berg Tabor durften die Jünger schon einen **kleinen Strahl der Herrlichkeit** ihres Meisters sehen – seine Gottheit konnten sie ja noch nicht schauen, da sie noch in diesem Leben waren. Doch wie hingerissen waren sie schon von diesem Widerschein der göttlichen Herrlichkeit, die aus seinem Antlitz und seinem Leib strahlte. Dieses Ereignis konnten sie ihr ganzes Leben lang nicht mehr vergessen, Petrus schreibt viel später noch ganz ergriffen in seinem zweiten Brief davon, und auch Johannes in seinem Evangelium, das er erst in hohem Alter verfasst hat. Wir lesen es immer im Schlussevangelium: „und wir haben seine Herrlichkeit geschaut, die Herrlichkeit des Eingeborenen des Vaters, voll Gnade und Wahrheit“.

Dieses Geschehen auf dem Berg Tabor eignet sich nun wunderbar, ein bisschen über das Gebet nachzudenken. Denn was ist das Gebet anderes eine **„Erhebung der Seele zu Gott“**? Im Katechismus haben wir das gelernt: Das Gebet ist eine Erhebung der Seele zu Gott. Wie einfach – und doch wie viel ist darin enthalten. Nun gut, es heißt im Evangelium: er führte sie *abseits* auf einen hohen Berg. Das ist genau das, was im Gebet geschieht: wir **lassen alles hinter uns**, all die unwichtigen Nebensächlichkeiten, all die irdischen Dinge. Dies ist wichtig! Im Psalm 24 heißt es nämlich: „Wer darf hinaufsteigen zum Berg des Herrn?“ und die Antwort lautet: „Wer ein reines Herz hat“. Oh ja, es braucht ein Herz, das rein ist von allen Anhänglichkeiten an die zeitlichen Dinge, ein Herz, das wirklich alles verlassen hat. Der hl. Johannes vom Kreuz bringt da einen Vergleich: Solange ein Vogel auch nur mit einem dünnen Bindfaden gefesselt ist, angebunden an seinen Platz, ist es ihm unmöglich zu fliegen. So ist es auch unserer Seele unmöglich, zu einer innigen Vertrautheit mit Gott zu gelangen, solange sie ihm noch nicht alles hingeschenkt hat. Dann aber führt Jesus selbst sie in die Einsamkeit, auf den Berg der Vereinigung mit ihm, wie er es schon durch den Propheten ankündigte: „Darum siehe, ich will sie locken, in die Wüste führen, und ihr zu Herzen reden“ (Os 2,16). Welche Ruhe, welchen Frieden und welche Erleuchtungen schenkt dann Jesus der Seele! Es ist also notwendig, alles andere zu vergessen, zu verlassen – wenn Sie schon einmal Bergsteigen waren, dann wissen Sie, wie wenig man da oben vom Lärm der Welt mitbekommt.

Doch wie vollzieht sich nun der Aufstieg zum Berg Tabor? Es heißt, dass Jesus Petrus, Jakobus und Johannes mitnahm. Diese drei Apostel sind das Sinnbild für die **drei göttlichen Tugenden**: Petrus für den Glauben, hatte er doch als erster die Gottheit Christi bekannt, Jakobus für die Hoffnung, und Johannes für die Liebe. Diese drei göttlichen Tugenden führen uns direkt zu Gott, lassen uns direkt mit ihm in Verbindung treten. Daher ist es klar, dass wir, wenn wir beten, also unsere Seele zu Gott erheben wollen, den Glauben, die Hoffnung und die Liebe brauchen. Es heißt aber im Evangelium, dass Jesus sie führt: In jener Zeit nahm Jesus den Petrus, Jakobus und dessen Bruder Johannes mit sich und *führte sie* abseits auf einen hohen Berg. Diese kleine Einzelheit ist sehr wichtig. Der Evangelist berichtet sie uns nicht umsonst. Ohne Jesus ist es unmöglich, auf den heiligen Berg der Vereinigung mit Gott im Gebet zu gelangen: „Niemand kommt zum Vater außer durch mich“ (Joh 14,6). **Wir brauchen Jesus** unbedingt. Wir brauchen sein Licht, seine Wahrheit, seine Kraft, seinen Geist. Die hl. Theresia von Lisieux vergleicht sich mit einem schwachen Kind, das unfähig ist, die Treppe hinaufzusteigen. Es stellt sich an die unterste Stufe und streckt seine kleinen Ärmchen nach dem Vater aus, damit er es auf seine Arme nimmt und bis ganz nach oben trägt. Und dann sagt sie, dass sie es genauso beim Heiland macht. Sie sieht ihre eigene Unfähigkeit, ihre Schwachheit – alleine würde sie nie und nimmer den Berg der Vollkommenheit erklimmen – doch sie streckt ihre Arme mit unbegrenztem Vertrauen zu Jesus, und er nimmt sie auf seine allmächtigen Arme und trägt sie empor. Diese Demut, die wirklich alles von ihm erwartet und nichts von der eigenen vermeintlichen Fähigkeit, ist so wichtig beim Gebet. Der hl. Petrus selbst ermahnt uns: „umkleidet euch mit der Demut, denn Gott widersteht den Stolzen, den Demütigen aber schenkt er seine Gnade“. Wenn

wir tief von unserem Nichts durchdrungen sind, dann hat Jesus freie Hand, uns unvorstellbare Gnaden zu schenken.

Die genannten drei Dinge sind **also die Voraussetzungen eines jeden wahren Gebetes**: das Verlassen der alltäglichen Dinge, die drei göttlichen Tugenden und die Führung durch unseren Herrn Jesus Christus. Dies alles ist in den wenigen Worten: „er nahm Petrus, Jakobus und Johannes mit sich und führte sie abseits auf einen hohen Berg“ enthalten.

Erwägen wir als nächstes, was geschieht, als sie oben angekommen sind. Matthäus hält sich sehr knapp und sagt einfach: „Er wurde vor ihnen verklärt“, doch der Evangelist Lukas erwähnt noch eine sehr bedeutungsvolle Einzelheit: „Er stieg auf den Berg, *um zu beten. Während er betete*, veränderte sich sein Antlitz, und sein Gewand wurde strahlend weiß“. Die **Verklärung ist die Wirkung des Gebetes!** Wir erkennen also, dass unser Gebet gut ist und wir darin Fortschritte machen, wenn nach dem Gebet unser Gesicht wie das Gesicht des Herrn leuchtet wie die Sonne und unsere Kleider weiß sind wie Schnee, d.h. wenn unser Gesicht vor Liebe strahlt und unser Leib durch die Keuschheit. Die Liebe ist ja die Reinheit der Seele, da sie in unserem Herzen keinerlei unreine Neigung dulden kann oder irgendeine, die dem widerspricht, den sie liebt. Die Keuschheit ist die Liebe des Leibes, die sich für ihn, den sie über alles liebt, bewahrt. Der hl. Franz von Sales sagte einmal: „Wenn ihr nach dem Gebet ein verdrießliches und ärgerliches Gesicht macht, sieht man zur genüge, dass ihr nicht so gebetet habt, wie ihr sollt“. Wie glücklich hingegen ist eine Seele nach einem guten Gebet. Sie ist so in Liebe versunken, so von ihr durchdrungen und verändert, dass man sie fast nicht wiedererkennt. Sie ist demütig, liebenswürdig, bescheiden; sie ist in einem tiefen Frieden mit der ganzen Welt und ist zu den größten Opfern fähig. Nichts vermag sie von Jesus, den sie über alles liebt, zu trennen. Ihr ganzes Leben steht im Bann der strahlenden Liebe Gottes. Sie ist trunken von einem Glück, von dem die meisten Menschen nicht einmal einen blassen Schimmer haben.

Doch die Wirkungen eines innigen Gebetes gehen noch viel weiter. **Auch die ewige Herrlichkeit des Himmels**, die nichts anderes ist als eine Teilhabe der Herrlichkeit Jesu im Schoße des Vaters, ist eine Wirkung des Gebetes. Alle Heiligen, die im Himmel sind, sind nur dort, weil sie gebetet haben, sagt der hl. Alphons von Ligouri. Schauen wir also am heutigen Sonntag auf unseren Herrn Jesus Christus, wie er ganz verklärt ist, wie sein ganzes Wesen von überirdischer Schönheit leuchtet. Darin sollen auch wir ihm einst ähnlich werden. „Denn die er vorher erkannt hat, die hat er auch vorherbestimmt, dem Bild seines Sohnes gleichförmig zu werden“ (Röm 8,29) sagt der hl. Paulus. Welch herrliche Berufung, an der Gottheit und an der Herrlichkeit des eingeborenen Sohnes, der seit Ewigkeit im Schoße des Vaters ist, teilnehmen zu dürfen! Gewiss, dies geschieht hauptsächlich durch die Anschauung Gottes, von Angesicht zu Angesicht, aber das Glück dieser Anschauung strömt notwendigerweise auf alle Kräfte der Seele und auch auf den Leib über – wie das Wasser einer reichlich sprudelnde Quelle sich ins Tal ergießt. Unser Herr Jesus Christus nun besaß diese Anschauung Gottes sein ganzes Leben hindurch, vom ersten Augenblick seiner Empfängnis an. Von daher hätte er eigentlich immer verklärt sein müssen, so wie er es auf dem Berg Tabor ist. Um jedoch für uns verdienen zu können, hat er dieses Überfließen des Glückes auf die niedrigeren Bereiche seiner Seele und auf den Leib verhindert. Je inniger wir mit ihm hier auf Erden vereinigt sind, desto reichlicher wird er auch dieses unaussprechliche Glück auf uns überströmen lassen. Diese Vereinigung mit ihm hat aber einen Namen: Es ist das Gebet.

„Und eine Stimme erscholl aus der Wolke: ‚Dieser ist Mein geliebter Sohn, an dem ich mein Wohlgefallen habe; Ihn sollt ihr hören!‘“ **Der himmlische Vater verlangt also von uns, seinem Sohn zu folgen, sein Wort zu hören.** Doch wo anders vernehmen wir sein Wort wenn nicht vorzüglich im Gebet? Und was sagt er uns? „**Man muss allzeit beten und nicht nachlassen!**“!

Gewiss, rein nach dem Buchstaben, wäre es unmöglich, allezeit auch äußerlich zu beten. Was meint also Jesus damit? Die Lösung liegt darin, dass es **verschiedene Arten des Gebetes** gibt. Zum einen gibt es das **mündliche Gebet**. Die Gebete der hl. Messe, der Rosenkranz, alle Gebete, die Sie gemeinsam in der Familie verrichten, sind mündliche Gebete, durch die wir die Liebe zu Gott zum Ausdruck bringen. Dann gibt es aber auch das **betrachtende Gebet**. Besonders die Priester und die Ordensleute verwenden jeden Tag einige Zeit darauf und auch viele fromme Gläubige, vielleicht ohne dass sie es genau wissen. Dieses stille Gebet, das ohne Worte verrichtet wird, besteht darin, seinen Geist zu Gott zu erheben und über

seine Güte und seine Vollkommenheiten nachzudenken sowie auch über die Geheimnisse des Lebens Jesu. Derjenige, der während des Tages zum Tabernakel kommt, um sich beim lieben Gott zu sammeln, der an ihn denkt, und sich so von der Sorgen dieser Welt entfernt, um seine Seele zum lieben Gott zu erheben, der verrichtet ein innerliches Gebet. Die beschaulichen Orden wie der Karmel oder die Kartäuser haben dieses Gebet während langer Stunden gepflegt. Doch die Heiligen und die Seelenführer empfehlen es auch allen Gläubigen. Die hl. Theresia v. Avila sagt: „Gib mir einen noch so großen Sünder. Wenn er nur jeden Tag eine Viertelstunde lang das innerliche Gebet übt, verspreche ich ihm den Himmel.“ Der hl. Franz von Sales hat eine Anleitung dazu geschrieben, die sich wirklich lohnt zu lesen: Philothea heißt sein Büchlein. Er hat es gerade für Gläubige geschrieben, die in der Welt leben. Man muss für dieses betrachtende Gebet nicht in einer Kirche oder Kapelle sein, man kann sich auch daheim einen stillen Winkel einrichten, vor einem Kreuz, einer Muttergottesstatue, und sich dort mit der allerseligsten Jungfrau vereint dem innerlichen Gebet hingeben.

Diese *beiden Weisen* des Gebetes, kann man offensichtlich *nicht ununterbrochen* pflegen. Daher haben die Kirchenväter erklärt, dass der immer betet, der hinreichend oft betet, so dass also der ganze Tag immer unter der Wirkung des vorangegangenen Gebetes steht. Besonders jedes Mal, wenn eine Entscheidung von einiger Wichtigkeit ansteht, sollen wir zuerst unsere Zuflucht im Gebet suchen. Genauso hat es auch unser Herr Jesus Christus gemacht. Immer bevor etwas Wichtiges kam, heißt es im Evangelium, dass er in die Einsamkeit ging, um zu beten.

Doch es gibt noch eine dritte Art des Gebetes. Neben dem mündlichen und dem innerlichen, betrachtenden gibt es das **Herzensgebet**. Dieses stellt das eigentliche Wesen des Gebetes dar und ist das wichtigste. Worin besteht nun dieses Herzensgebet? Es ist jenes, das innerlich die Liebe zum Ausdruck bringt, die man zum lieben Gott hat, sogar ohne besondere Gedanken über irgendeinen Gegenstand. Es ist ähnlich dem, was ein Kind in den Armen seiner Mutter in seinem Herzen für sie oder seinen geliebten Vater fühlt. Es ist glücklich. Es ist in den Armen seines Vaters, seiner Mutter. Es denkt nur, dass es seine Eltern liebt. Dies ist das Gebet, das Gott am wohlgefälligsten ist, da wir dann ganz ihm gehören. Wir schenken ihm alles hin, unseren Willen, unseren Leib, unsere Zeit. Alles was wir sind, bringen wir dem dar, der uns erschaffen hat. Und dies ist das beste Mittel, um nicht mehr zu sündigen, oder wenigstens nicht mehr schwer. Instinktiv merken wir, was uns vom lieben Gott entfernen würde. Denn wie könnten wir ihn von ganzem Herzen lieben und zugleich ihm missfallen und ihm ungehorsam sein! Das wäre eine Art Widerspruch. Darum ist dieses Gebet des Herzens so wichtig. Dieses Gebet kann *ununterbrochen* andauern, bei allen Beschäftigungen.

Machen wir uns das Beten nicht immer so kompliziert. Es ist ganz einfach. Da gab es den einen **Bauern in Ars**. Jeden Morgen, bevor er zur Arbeit aufs Feld ging, kam er an der Dorkirche vorbei, stellte seine Heugabel an die Wand und ging hinein. Nach einer guten Viertelstunde sah man ihn wieder herauskommen und frohgemut an sein Tagwerk gehen. Eines Tages fragte ihn der heilige Pfarrer: „Was machst du denn jeden Morgen beim lieben Gott im Tabernakel?“ Und er antwortete ganz einfach: „Er schaut mich an, und ich schau ihn an.“ - Das soll unser Ideal sein in dieser Fastenzeit! Wir könnten nichts Besseres tun, als diese Gnadenzeit dazu zu benützen, dem lieben Gott unsere Liebe dadurch zu zeigen, dass wir öfter und besser beten.

Bitten wir also die allerseligste Jungfrau Maria, deren unbeflecktes Herz in unablässigem Gebet in Gott versunken war, uns besonders dieses wunderbare Herzensgebet zu lehren. Amen.