



Stefan Fleischer

# Heiligkeit für Anfänger

Leseproben

© 2008 Stefan Fleischer  
Brüggmattenweg 14  
CH-2503 Biel

[www.stefanfleischer.ch](http://www.stefanfleischer.ch)

<u>EINLEITUNG.....</u>	<u>4</u>
<u><i>Ein Rechtfertigungsversuch.....</i></u>	<u>5</u>
<u><i>Was ist eigentlich Heiligkeit?.....</i></u>	<u>6</u>
<u><i>Was oder wer ist Gott?.....</i></u>	<u>7</u>
<u><i>Wege zur Heiligkeit.....</i></u>	<u>9</u>
<u><i>Konkrete Schritte.....</i></u>	<u>10</u>
<u><i>Stolpersteine auf dem Weg.....</i></u>	<u>10</u>
<u><i>Schluss und Anfang.....</i></u>	<u>11</u>
<u>WEGE ZUR HEILIGKEIT.....</u>	<u>12</u>
<u>Leben mit Gott.....</u>	<u>13</u>
<u>Gott als Person begegnen.....</u>	<u>15</u>
<u>U.S.W.....</u>	<u>18</u>
<u>KONKRETE SCHRITTE.....</u>	<u>19</u>
<u>Erste Schritte.....</u>	<u>20</u>
<u>Das Stossgebet.....</u>	<u>22</u>
<u>Das regelmässige Gebet.....</u>	<u>25</u>
<u>Leerzeiten nutzen.....</u>	<u>27</u>
<u>U.S.W.....</u>	<u>30</u>
<u>STOLPERSTEINE</u>	
<u>AUF DEM WEG.....</u>	<u>31</u>
<u>Der Stolz.....</u>	<u>32</u>
<u>Die Sicherheit.....</u>	<u>34</u>
<u>Die Vollkommenheit.....</u>	<u>37</u>
<u>Formen und Formeln.....</u>	<u>39</u>
<u>U.S.W.....</u>	<u>43</u>
<u>SCHLUSS UND ANFANG.....</u>	<u>44</u>
<u><i>Schlussgedanken.....</i></u>	<u>45</u>
<u><i>Ein neuer Anfang.....</i></u>	<u>46</u>
<u><i>Das Training.....</i></u>	<u>47</u>
<u><i>Der Trainingsplan.....</i></u>	<u>48</u>
<u><i>Ganz konkret.....</i></u>	<u>49</u>
<u><i>Schlussgebet.....</i></u>	<u>49</u>

# Einleitung

## Ein Rechtfertigungsversuch

Schon mehrmals habe ich begonnen, eine Anleitung auf den Weg zur Heiligkeit zu schreiben, und diese Texte immer wieder verworfen. Allzu stark habe ich dabei immer an die anderen gedacht, glaubte ich, andere auf diesem Weg führen zu können. Wie der Arbeitstitel „Heiligkeit für Anfänger“, den ich nun aus einer neuen Sicht heraus beibehalten habe, sagt, wollte ich Anfängern helfen im Glauben, ihnen voraus sein, und sei es noch so wenig. Je mehr ich mich aber mit dem Thema beschäftigte, um so deutlicher merkte ich, dass die meisten meiner Mitmenschen mir auf diesem Weg - oftmals ein rechtes Stück - voraus sind. So möchte ich denn diesen neuen Versuch wagen, nicht mehr um andere zu führen, sondern einfach um meine Gedanken und Erfahrungen zu sammeln und zu verarbeiten und mir selber den Weg vorzuzeigen, mich selber zu führen. Dabei will ich nicht nur von meinen eigenen Erfahrungen profitieren und von meinen Fehlern lernen, sondern auch das aufnehmen, was andere mir bieten, wo ich von anderen profitieren und lernen kann.

Sollten auch andere von diesen Zeilen profitieren, so will ich dies dankbar annehmen und versuchen, meinen Stolz zu zügeln. Gott bewirkt die Heiligkeit. Und welche Mittel er in seiner weisen Pädagogik für jeden Einzelnen dazu benutzt, liegt allein in seinem Ermessen, in seiner allwissenden Fürsorge für jeden einzelnen Menschen. Auch ich habe auf meinem bisherigen Weg viele Gedanken und Bilder aufgenommen, die andere vor mir gefun-

den und übermittelt haben. Vieles davon wird in diesen Seiten wieder auftauchen. Leider habe ich die Quellen nicht notiert, so dass ich sie nicht angeben kann. Vieles davon ist mir inzwischen auch so vertraut geworden, dass ich gar nicht mehr weiss, dass es nicht meine eigenen Gedanken sind. Und anderes ist nur neu gedacht, aufgefrischt, wie ein altes Bild, das der Restaurator versucht in seinem alten Glanz wieder herzustellen.

## **Was ist eigentlich Heiligkeit?**

Bevor wir uns jedoch auf irgend einen Weg machen, müssen wir uns überlegen, wohin er führen soll. Bevor ich mich wieder einmal neu auf diesen Weg der Heiligkeit mache, muss ich mir überlegen, was Heiligkeit eigentlich ist. Es gibt viele Definitionen: Nachfolge Christi zum Beispiel, Frömmigkeit, ein gerechtes Leben, Liebe zu Gott und Liebe zum Nächsten, um nur einige zu nennen. In jeder steckt ein Stück der Wahrheit, jede kann für den einen oder anderen in der konkreten Situation seines Lebens zum Schwerpunkt werden. Eine Definition spricht mich persönlich sehr stark an: „Heiligkeit ist die tiefe Beziehung zu Gott!“ Sie scheint mir die umfassendste zu sein. In dieser Aussage sind alle anderen eingeschlossen.

Eine Beziehung ist nie einseitig. Genau so wenig ist dies auch die Heiligkeit. Sie ist weder einseitig das Werk Gottes, obwohl sie doch Gnade ist, noch einseitig unser Werk und Verdienst. Heiligkeit ist Beziehung, das wunderbare und unergründliche Zusammenspiel von Gott und Mensch, von Gnade und Bemühen. So wenig es

eine „selbstgestrickte“ Heiligkeit gibt, so wenig gibt es eine Heiligkeit ohne menschliches Zutun.

Jede Beziehung ist verschieden, weil jeder Mensch verschieden ist. So ist auch jede Heiligkeit verschieden. Der eine Partner, Gott, ist zwar überall der gleiche. Der andere aber, der Mensch, um so vielfältiger, wie es dem Schöpferwillen Gottes entspricht. Gott in seiner Allmacht und Grösse aber ist in der Lage, auf jeden einzelnen einzugehen, mit ihm genau die Beziehung zu leben, die seinem Wesen entspricht.

Deshalb ist Heiligkeit auch etwas sehr Individuelles. Ja, meine Heiligkeit ist um so grösser, je besser sie meinem Wesen und dem Willen Gottes mit mir entspricht. Deshalb kann man Heiligkeit auch nicht reproduzieren. Weder ist es möglich, ein Vorbild, einen Heiligen, zu kopieren, noch ist es möglich anderen im Detail vorzuschreiben, wie ihre Heiligkeit auszusehen hat, was für sie Heiligkeit bedeutet und was nicht. Diese Ansätze werden sich im Verlauf der Arbeit noch erhärten und erweitern. Wir alle haben doch schon die Erfahrung gemacht, dass sich das Ziel um so deutlicher herausstellt, je weiter wir auf unserem Weg vorankommen.

## **Was oder wer ist Gott?**

Eine Beziehung aufbauen kann ich nur zu jemandem, den ich kenne. In diesem Satz tönt bereits das wahrscheinlich Wichtigste eines jeden christlichen Gottesbegriffes an. Gott ist Person. Dass dieser Gott ein Gott in drei Personen ist, spielt für meine Beziehung zu ihm selbstverständlich eine wichtige Rolle. Aber zunächst

möchte ich mich auf die Personenhaftigkeit Gottes an sich konzentrieren.

Würde ich nicht an die Person Gottes glauben, wäre Gott für mich einfach irgend ein Wesen, eine höhere Macht, das Zentrum des Universums oder das Innerste meines Lebens. Wie könnte dann eine echte Beziehung zu einem solchen Gott entstehen? Ein vager Gott erlaubt höchstens ein vages Gefühl ihm gegenüber. Nur eine konkrete Person kann mit mir - und ich mit ihr -in Kontakt treten. Nur als Person kann Gott mich als Person ernst nehmen wie auch ich umgekehrt Gott nur als Person wirklich ernst nehmen kann.

Zu jeder echten Beziehung aber gehört, dass sich die Partner ernst nehmen. Es ist ein herrlicher Gedanke, dass Gott mich ernst nimmt. Konsequenz davon aber ist, dass ich mich bemühe, Gott ernst zu nehmen. Dass dies nicht ganz so leicht ist, habe ich schon öfters erfahren. Es bedingt, dass ich mir einerseits eine konkrete Vorstellung von Gott mache. Andererseits aber darf ich Gott in seiner Grösse nicht in meine Vorstellungswelt hinein zwängen. Das bedeutet, dass diese Vorstellung von Gott einerseits sehr konkret und andererseits sehr offen für das noch Grössere, ich möchte fast sagen für die „Überraschung Gott“ sein muss. Ich glaube, auch das wird noch weiter zu vertiefen sein.

Wer ist also Gott? (Die Frage nach dem „was“ erübrigt sich wohl.) Wer ist diese Person, beziehungsweise wer ist dieser Gott in drei Personen? Das Geheimnis der Dreieinigkeit kann ein tiefer Schlüssel zu Gott sein. Einerseits zeigt es uns Gott sehr konkret in drei einzelnen Personen, in einer Form also, die unserem Verstand, un-

serem Gefühl und unserer Erfahrung entgegenkommen. Andererseits verhindert das Geheimnis des einen Gottes, dass ich diese Personen allein für meine Welt, für meine persönliche Vorstellung und meinen Bedarf vereinnahme. Gott der Dreieine kann mir so sehr nahe sein, ohne seine Grösse und Ferne aufzugeben.

Diese Überlegungen zu Gott sollen im Augenblick genügen. Wichtig ist, dass diese Heiligkeit, zu der ich neu aufbrechen möchte, eine tiefe, das heisst möglichst echte Beziehung zu diesem einen Gott in drei Personen ist.

## **Wege zur Heiligkeit**

So wie es verschiedene, ganz persönliche Arten der Heiligkeit gibt, so gibt es auch verschiedene, ganz persönliche Wege dazu. Mein eigenes Leben verläuft nie geradlinig, nur auf einer Spur. Deshalb gibt es auch für jeden Menschen verschiedene Wege zur Heiligkeit, Wege, die sich ergänzen, von denen je nach Zeit und Umstände der eine oder andere in den Vordergrund tritt. Das darf nicht erstaunen oder gar irritieren. Wer sich selbst beobachtet weiss, wie vielschichtig sein eigenes Wesen ist. Und jede dieser Schichten hat ihren eigenen Weg zur Heiligkeit. Heiligkeit umfasst immer den ganzen Menschen. So kommt es, dass wir manchmal den Eindruck erhalten, mehrspurig auf unser Ziel zuzulaufen.

In einem ersten Teil werden diese verschiedenen Wege gruppiert.

## **Konkrete Schritte**

Jeder Weg besteht aus vielen, konkreten Schritten. Jeder Weg beginnt mit einem ganz konkreten ersten Schritt. Je nach den Umständen, den äusseren wie den inneren, können diese Schritte unterschiedlich sein, bergan kürzer und langsamer, bergab schneller, manchmal zügig, manchmal schleppend. Auch der Weg zur Heiligkeit besteht aus solchen Schritten.

Im zweiten Teil möchte ich versuchen, solche Schritte aufzuzeigen, wie sie aussehen könnten, wie sie erfolgreich einzusetzen wären.

## **Stolpersteine auf dem Weg**

Auf jedem Weg gibt es Stolpersteine, auch auf dem Weg zur Heiligkeit. Diese sind besonders dann gefährlich, wenn ich sie nicht bemerke, weil ich sie nicht kenne oder wenn ich nicht auf den Boden der Wirklichkeit achte. Wenn ich meine Augen nur nach oben gerichtet habe, dann kann es leicht passieren, dass ich plötzlich stolpere und auf die Nase falle. Ein kleiner Stein kann meinem Fuss den Halt nehmen.

Im dritten Teil möchte ich versuchen, ein paar dieser Stolpersteine zu sammeln, über die ich selber schon gestolpert bin, oder die mir bei anderen auffallen.

## **Schluss und Anfang**

Wenn ich mir all das überlegt habe, dann bleibt mir nichts anderes übrig, als mich selber auf den Weg zu machen. Ich weiss, das ist leichter gesagt als getan. Dass ich all diese Gedanken schriftlich niedergelegt habe soll mir helfen, tatsächlich auch zu beginnen und immer neu zu beginnen, wenn dies nötig ist. Ich kann gewiss sein, Gott ist immer bei mir mit seiner Kraft und seiner Hilfe. Er schenke mir jene Offenheit für ihn, die sein Wirken in mir zur Entfaltung bringen kann.

# Wege zur Heiligkeit

## *Leben mit Gott*

Wenn Heiligkeit die Beziehung zu Gott ist, dann ist eine Grundvoraussetzung dafür ein Leben mit Gott. Vor vielen Jahren erzählte einmal ein Prediger in unserer Kirche: Immer, wenn er am Morgen aus dem Haus gehe, bete er: „Du bist bei mir, bleibe Du bei mir“. Ich habe diese Predigt zunächst vergessen. Vor einiger Zeit, als ich mich aufmachte meinen Glauben wieder etwas intensiver zu leben, kam sie mir plötzlich wieder in den Sinn. Ja ich merkte, dass diese Predigt eines der Schlüsselerlebnisse meines Lebens war.

Auf dem Weg zur Heiligkeit geht es doch zuerst einmal darum, sich Gott überhaupt bewusst zu werden. Heiligkeit wäre dann, immer und jederzeit im Bewusstsein der Gegenwart Gottes zu leben. „Du bist bei mir, Gott!“ Diese Feststellung sollte mich eigentlich immer begleiten. Unser Glaube lehrt die Allgegenwart Gottes. Wenn ich heute darüber nachdenke, was das bedeutet, dann geht mir auf, dass es eigentlich nichts anderes ist als dieses „Du bist bei mir!“ - gültig für jeden Menschen in jeder, auch der banalsten Situation. „Du bist bei mir, Gott!“ gilt also immer, auch in den alltäglichen Momenten des Lebens, nicht nur am Morgen, wenn ich aus dem Haus gehe, schon im Schlaf der Nacht und beim Erwachen, beim Waschen und Anziehen, beim Essen, einfach immer und überall. Wäre ich mir dieser Allgegenwart Gottes besser bewusst, wie viel in meinem Leben würde sich ändern! Nein, nicht dass ich meinen Beruf aufgeben, meinen Ehepartner verlassen, oder sonst irgend et-

was Grosses oder Ausserordentliches tun müsste. Das Leben ginge ganz normal weiter. Und doch wäre alles ein wenig anders, ein wenig überlegter, ein wenig bewusster, etwas weniger egozentrisch. Mein kleines „Ich“ wäre dann plötzlich nicht mehr so oft allein wichtig. Es gäbe da noch ein anderes „Ich“, ein „Du“, das bei mir, das neben mir ist, das mich begleitet.

Dieses ständige Gottesbewusstsein aber ist nicht einfach und schon gar nicht in kurzer Zeit lernbar. Darum folgt dem „Du bist bei mir!“ immer auch gleich die Bitte: „Bleibe Du bei mir!“ Das ist kein Widerspruch. Gott ist bei mir, immer und überall. Aber er muss in meinem Bewusstsein bleiben, er muss mich in einem gewissen Sinn immer wieder an seine Gegenwart erinnern. Ich habe vor kurzem einmal einem frisch verliebten Paar zugeschaut. In regelmässigen Abständen fragten sie sich: „Hast Du mich immer noch gern?“ Es war ein ständiges sich dem anderen in Erinnerung rufen. Irgendwie habe auch ich es nötig, dass sich Gott mir immer wieder in Erinnerung ruft. Er tut dies auch, auf vielfältige Art und Weise. Wenn ich nun bete: bleibe Du bei mir!“, dann ist dies nichts anderes als der Versuch, aufmerksam zu werden auf das „Hast Du mich immer noch gern?“ Gottes an mich.

Ein anderes noch lehrt mich dieses Bild des verliebten Paares. Immer wieder passieren Dinge, die der andere nicht besonders schätzt, die er vielleicht sogar falsch versteht. In dieser Situation den anderen zu akzeptieren, gilt auch bei Gott. Auch er erinnert sich uns manchmal durch Situationen, die wir nicht besonders schätzen, auch ihn können wir nicht immer verstehen. Aber selbst

dann sollte ich die Stimme hören: „Hast du mich immer noch gern?“ Eigentlich sollte ich in jeder Situation diese Stimme hören. Und dies lässt sich üben. Begonnen habe ich persönlich damit, dass ich mich fragte, warum ich mich eigentlich so sehr dafür interessiere, was schon wieder passiert sei, wenn ich das Jakobshorn der Polizei- oder der Feuerwehr hörte. Dann habe ich mich bemüht jedes Mal zu beten, Gott möge diesen Einsatz segnen, diejenigen, die ihn leisten und diejenigen, die davon betroffen sind. Wenn mir das gelang, dann war meine Neugierde schnell einmal vorbei. „Du bist bei mir!“. Das Bewusstsein, dass dieses Du auch bei den anderen ist, hilft, mich nicht einzumischen, wo ich nichts zu suchen habe, wo es mich nichts angeht, wo ich nur hinderlich wäre.

Solche Übungen, lassen sich auch in anderen Situationen verwirklichen. Einen Menschen, der mir auf den Nerv geht, Gott zu empfehlen, ist eine Möglichkeit; für das, was mich gerade jetzt erfreut, Gott zu danken, eine andere. Und jedes Mal, wenn mir so etwas gelingt, ergibt sich daraus ein ganz anderes, ein neues Lebensgefühl, ein Gefühl wie bei Jungverliebten. Dann merke ich, dass er zu mir sagt: „Hast Du mich immer noch gern?“

## ***Gott als Person begegnen***

Um mit Gott zu leben, muss ich Gott als Person anerkennen. Das klingt selbstverständlich und ist es auch. Doch im konkreten Leben wird es manchmal schwierig. So kann für mich Gott eine Kraft sein, eine höhere Macht. Und er ist es auch, aber eben als Person. Oder

Gott kann für mich Liebe und Güte sein. Auch das ist nicht falsch, wenn ich dabei nicht seine Person vergesse. Ich kann Gott auch in mir finden, oder in meinem Nächsten. Aber gerade hier ist die Gefahr gross, dass ich vergesse, dass schlussendlich Gott als selbständige Person, als Persönlichkeit von mir oder vom Nächsten unabhängig existiert. Es geht darum, immer zuerst einmal Gott als Gott anzuerkennen, bevor ich mich um einzelne Eigenschaften Gottes oder einzelne Möglichkeiten kümmere, Gott zu erfahren. Es geht im Grunde genommen darum zu glauben. Glaube ist eben nicht einfach wissen. Glauben heisst anerkennen, bewusst „Ja“ sagen zu dem, was Gott über sich geoffenbart hat. Zu dieser Offenbarung gehört ganz entscheidend die Aussage: „Ich bin der Herr, dein Gott!“

„Ich bin“ sagt Gott. In dieser Aussage ist die ganze Personalität Gottes enthalten. Gott ist, wie er ist, unabhängig davon, was ich von ihm weiss, wie ich ihn sehe. „Ich bin der Herr!“ sagt Gott, und legt damit das Verhältnis zwischen ihm und mir fest. Wenn er auch noch so sehr Liebe und Güte ist, er ist der Schöpfer und deshalb der Herr. Er mag mir noch so nahe sein. Er ist doch immer grösser und wichtiger. „Ich bin dein Gott“, sagt er und verkündet mir so seine Ewigkeit und Unbegreiflichkeit. Die Tatsache, dass er ist, dass er existiert, macht ihn zwar irgendwie fassbar für mich. Dass er aber Gott ist, begründet die Distanz zwischen mir und ihm, zwischen dem Endlichen und dem Unendlichen, eine unüberwindbare Distanz, unüberwindbar zumindest von meiner Seite her.

Glaube ist auch nicht einfach erfahren. Wie ich Gott erfahre, hängt immer zuerst einmal von mir selber ab. Ich erfahre einen Menschen, ich erfahre auch Gott immer in einem konkreten Rahmen, in meiner gegenwärtigen Stimmung, in meiner aktuellen menschlichen, wirtschaftlichen, sozialen und körperlichen Situation, das heisst mit meinem ganzen Körper und meiner ganzen Psyche, mit all dem, was sich immer wieder mehr oder weniger ändern kann. Meine Erfahrung von einem Menschen, aber auch meine Erfahrung von Gott, ist also immer zuerst einmal ein Produkt meiner selbst. Meine eigenen Grenzen sind es, die der Erfahrung des anderen die Grenzen setzt, also auch der Erfahrung Gottes. Doch über diese Grenzen hinaus geht, was der andere mir über sich mitteilt. Einen Menschen kann ich in seiner Tiefe nur soweit einigermaßen kennen, als es ihm gelingt, sich mir mitzuteilen. So kann ich auch Gott nur dann einigermaßen erkennen, wenn es mir gelingt, die Selbstoffenbarung Gottes, die er mir schenkt, in ihrer ganzen Tiefe zu akzeptieren. Das aber heisst nichts anderes, als zu glauben.

Glaube heisst also immer zuerst einmal „Du bist der Herr, mein Gott!“ Glaube heisst also, immer zuerst Gott als Gott anzuerkennen, das heisst als eine Person, die mich in jeder Beziehung übersteigt, die mir aber immer nahe ist, die sich mir mitteilt. Gott ist also immer zuerst ein „Du“. Was das heisst, das lernen wir wiederum am besten bei wahrhaft verliebten Menschen. Ein „Du“ ist für mich immer nur so viel wert, als ich bereit bin als „Ich“ zurückzutreten. Gott als „Du“, ist für mich immer nur so viel wert, als ich bereit bin, mein „Ich“ vor ihm zurückzunehmen. Dies sollte eigentlich bei Gott viel ein-

facher sein, als bei einem Menschen. Ich muss nur wahrhaft glauben, dass Gott Gott ist, und nicht einfach irgend etwas.

Und Gott ist eine Person, die ganz real, nicht einfach nur als Reaktion auf mich, auf uns Menschen handelt. Das heisst: Gott handelt. Sein Handeln ist immer zuerst in ihm selber begründet. Es ist immer sein Entscheid, sich mir zuzuwenden, selbst wenn ich immer dieser Zuwendung sicher sein kann. Es ist sein Wunsch, mir zu helfen, auch wenn ich voll auf seine Hilfe vertrauen kann. Es ist aber auch sein Entscheid, wie er sich mir zuwenden und wie er mir helfen will. Der Glaube daran, dass er allwissend und allmächtig ist, kann mir helfen seine Entscheide zu akzeptieren, auch dort, wo ich sie nicht verstehe. „Du bist der Herr, mein Gott“, das ist die Grundlage der Heiligkeit. In diesem Bekenntnis gründet sich meine ganze Beziehung zu ihm.

**U.S.W.**

# Konkrete Schritte

## *Erste Schritte*

Jeder Weg beginnt mit einem ganz konkreten ersten Schritt. Der ganze Weg ist nichts anderes als ein konkreter Schritt nach dem anderen. Theorien und Spekulationen über die Heiligkeit und die Wege dazu sind schön und gut. Doch irgend einmal muss ich den ersten konkreten Schritt auf diesem Weg wagen. Und immer wieder muss ich dann ganz konkrete Schritte tun, einen nach dem anderen.

Auf jedem Weg gibt es Etappen. Um den Weg fortzusetzen muss dann immer wieder neu der erste Schritt getan werden. Auf dem Weg zur Heiligkeit gibt es einerseits ebenfalls solche Etappen, daneben aber auch Rückschläge und Abirrungen. Darum ist es auch auf diesem Weg nötig, immer wieder den ersten Schritte zu tun, neu zu beginnen, dort, wo ich stehen geblieben, dort, wohin ich zurück gefallen bin. Diese ersten Schritte sind enorm wichtig, besonders für den Anfänger. Gerade er ist immer wieder versucht, stehen zu bleiben und aufzugeben. Um diese Versuchungen zu überwinden, gibt es kein besseres Mittel als wieder einen neuen ersten Schritt zu tun.

Wenn ich zurückdenke an die Spaziergänge mit meinen Kindern oder wenn ich heute manchmal Eltern mit Kindern beobachte, dann gibt es Situationen, in denen die Kinder gerne mitgehen, ja sogar voraus laufen. Es gibt aber auch Momente, in denen sie hinterher stapfen, oder gar stehen bleiben und nicht mehr mögen. Schimpfen

und Drohen hilft dann gar nichts. Es braucht dann immer wieder einen neuen Anstoss, den ersten, das heisst nächsten Schritt zu tun. Es braucht eine neue Motivation, etwas zu trinken in der nächsten Wirtschaft zum Beispiel. Oder es braucht ein ganz nahes Ziel, den nächsten Wald etwa, wenn es auf der Landstrasse heiss wird.

Auch auf meinem Weg zur Heiligkeit gibt es Momente, in denen die Schritte leichter fallen, in denen ich mich wohl fühle auf dem Weg. Und es gibt Situationen, in denen ich keine Lust mehr habe, zu Hause sein oder einfach nur stehen bleiben, mich hinlegen, einschlafen möchte. Dann braucht es immer wieder diesen Anstoss, einen neuen Schritt zu tun, eine neue Motivation, ein neues nächstes Ziel. Solche konkreten Ziele und Motivationen gibt mir Gott immer wieder, wenn ich auf ihn höre. Doch dieses Hören auf Gott, dieses sich von Gott motivieren lassen, dieses Achten auf den nächsten möglichen Schritt will gelernt und geübt sein. Gerade das Bild der spazierenden Kinder zeigt uns das sehr deutlich: Kinder, die viel mit ihren Eltern wandern, haben weniger Mühe, ja, haben sich fast unbewusst gewisse Verhaltensweisen angeeignet, die ihnen über momentane Schwierigkeiten hinweg helfen. Sie bleiben vielleicht ganz nahe bei der Mutter, halten ihre Hand. Oder sie beginnen zu singen, bitten den Vater um eine Geschichte. So können auch wir uns auf den Weg ganz konkrete Verhaltensweisen aneignen, die uns helfen, über Müdigkeit und Schwäche hinweg zu kommen, auch wenn wir das Gefühl haben, nicht mehr zu können. Mir selber helfen je nach Situation verschiedene Techniken; einige davon möchte ich hier näher beschreiben.

Selbstverständlich muss ich diese Techniken immer situationsgerecht einsetzen. Ich muss das Gespür in mir entwickeln, was mir im Augenblick am meisten hilft. Dann werde ich mit der Zeit gewisse Automatismen entwickeln, um über bestimmte Schwierigkeiten hinweg zu kommen. Es werden sich Gewohnheiten einstellen, die sich dann wie ein roter Faden durch mein Leben oder auch nur durch eine bestimmte Periode meines Lebens ziehen. Und diese helfen mir nicht nur bei den immer wieder notwendig werdenden ersten Schritten, sondern auch für einen regelmässigeren, weniger ermüdenden Rhythmus des Voranschreitens.

## *Das Stossgebet*

Heiligkeit heisst „Leben mit Gott“. Heiligkeit heisst: „Du bist bei mir, bleibe Du bei mir!“ Dieses Stossgebet wurde mir - wie schon erwähnt - zu einem Schlüsselerlebnis auf meinem Weg zur Heiligkeit, zu einem entscheidenden Neustart. Auch heute noch hilft es mir oft, wieder neu einen ersten Schritt zu tun, mich wieder neu auf den Weg zu machen. Manchmal denke ich sogar, dass dieser Gedanke eigentlich an jedem Neubeginn stehen müsste, am Morgen beim Erwachen, am Beginn der Arbeit, bei allen Entscheiden, ja selbst am Abend beim Einschlafen. Er könnte für mich so etwas wie die Hand der Mutter werden, die ich immer dann erfasse, wenn es weiter gehen muss. Regelmässig geübt würde er meine Haltung, mein Tun und Lassen in jeder Situation entscheidend beeinflussen, würde er mich immer weiter bringen auf meinem Weg zur Heiligkeit.

„In Deine Hände, Herr, lege ich meinen Körper und meinen Geist, Seele und Leib!“ ist eine Formel aus einem Nachtgebet, die mich einmal sehr angesprochen hat. Eigentlich sollte ich sie nicht nur in mein Abendgebet einschliessen. Als Stossgebet könnte ich sie immer dann gebrauchen, wenn ich selber am Ende meines Lateins bin, wenn Dinge auf mich zukommen - im materiellen wie geistigen Leben - die sich meiner Kontrolle mehr oder weniger entziehen, die mich beängstigen oder erschrecken. Ich könnte sie einsetzen, wenn eine Versuchung auftritt, ja selbst, wenn ich einer solchen erlegen bin. Immer und überall, wo ich auf Gott, seine Güte, seine Hilfe oder sein Erbarmen angewiesen bin, könnte sie meine Hoffnung und mein Vertrauen stärken.

Dankbarkeit gehört wesentlich zum Leben mit Gott. Ein Schritt zu mehr Dankbarkeit wäre auch das ganz einfache „Danke, mein Herr und mein Gott!“ In allen Situationen, wo mir etwas geschenkt wird, wenn ich beispielsweise den Bus noch erreiche, das Billet nicht zu Hause vergessen habe, das bestellte Buch rechtzeitig eingetroffen ist, wenn mir jemand zulächelt oder gar mich lobt, wäre es sicher angebracht. Ja, es wäre sogar dann nützlich, wenn das Geschenk Gottes mir nicht so recht zusagt, wenn ich es nicht verstehe. Es gäbe so viele Gelegenheiten zur Dankbarkeit; ich müsste sie nur wahrnehmen. Dieses Stossgebet kann mir helfen, ein Gespür für die vielen Gründe der Dankbarkeit zu entwickeln.

Erwähnt habe ich auch schon das kurze Gebet, wenn das Jakobshorn ertönt: „Herr, segne diesen Einsatz, jene, die ihn leisten, jene, die davon betroffen sind. Heile und rette Du, denn Du bist der Heilige und der Retter!“

Diese Übung hat mich schon etliche Male davor bewahrt, neugierig oder gar sensationshungrig zu werden, wissen zu wollen, was geschehen ist statt helfen zu wollen, so wie es mir möglich ist, und sei es nur, indem ich mich nicht einmische, dafür aber Gottes Hilfe „sende“.

„Der Herr segne dich und beschütze dich, der Herr lasse sein Antlitz leuchten über dir, und sei dir gnädig!“ Viele Menschen, die mir begegnen, lösen bei mir Antipathie, Widerwillen, oft sogar Ekel aus. Würde ich mich bemühen, solche Menschen immer zuerst einmal zu segnen, würde sich mein Verhältnis zu ihnen schnell ändern. Sicher, auch die tiefste Gottesbeziehung kann meine natürlichen Abwehrreaktionen, meine Gefühle nicht einfach hinwegwischen, oder gar in ihr Gegenteil verkehren. Das gelingt vielleicht ganz grossen Heiligen, aber sicher nicht dem Anfänger. Doch mit einem Stossgebet würde es mir leichter fallen, mich nicht dabei aufzuhalten, oder mich gar noch in meine Gefühle hineinzusteigern. Es würde mir helfen, das Gute in diesen Menschen zu sehen, diese Beziehung auf eine höhere Ebene zu verlagern, sie hineinzunehmen in meine Beziehung zu Gott.

Selbstverständlich darf ich einen solchen Segenswunsch auch bei Menschen anwenden, die mir sympathisch sind, oder bei solchen, mit denen ich Mitleid verspüre oder die mir Respekt und Anerkennung abfordern. Hier fällt dies meist leichter. Doch auch für solche Beziehungen ist es wichtig, sie in meine Beziehung zu Gott hineinzunehmen. Auch in solchen Beziehungen sehe ich dadurch das Gute und Schöne viel besser, störe ich mich weniger an all dem Menschlichen und Allzumenschlichen, das

sich auch dort findet. Und zudem kann mir dies helfen, gegebenenfalls den Abstand zu wahren, die Grenzen, die mir gesetzt sind, nicht zu überschreiten.

Solche Beispiele liessen sich noch vermehren, zum Beispiel mit dem Gebet des Apostels Petrus: „Herr, Du weisst alles, Du weisst auch, dass ich Dich liebe!“ Das Stossgebet ist ein kräftiger Motor auf meinem Weg zur Heiligkeit. Es könnte mein ganzes Leben in eine ständig bewusste Beziehung zu Gott tauchen. Es würde mich immer wieder erinnern und helfen, weiterzugehen, nicht stehen zu bleiben. Denn wenn ich alles in die Beziehung zu Gott bringe, bleibe auch ich auf meinem Weg zur Heiligkeit nicht stehen.

## ***Das regelmässige Gebet***

Stossgebete fördern mich auf meinem Weg zur Heiligkeit um so besser, je regelmässiger ich sie einsetze. Das Gleiche lässt sich auch vom „normalen“ Gebet sagen. Wenn ich einmal nur den psychologischen Aspekt betrachte, dann ist die Regelmässigkeit der Schlüssel zum Erfolg - oder sollte ich besser sagen, die Brücke über den Misserfolg?

Wir alle leben sehr in Gewohnheiten, guten wie auch weniger guten, manchmal sogar schlechten. Gewohnheiten, Routine, reflexartige Reaktionen erleichtern uns das Leben sehr. Schon unser Körper stellt sich schnell auf Regelmässigkeiten ein, zum Beispiel bei den Essens- und Schlafenszeiten. Und wie schwer tut sich doch der Anfänger beim Autofahren mit der Komplexität von Technik und Verkehr, die beide jederzeit gleichzeitig beachtet

werden wollen. Erst wenn sich die Routine einstellt, wenn gewisse Handlungen und Reaktionen fast zu Automatismen geworden sind, kommt die Freude am Autofahren und die Sicherheit, die uns auch in kritischen Situationen ruhig und überlegt bleiben lässt.

So ist auch im Gebetsleben die Regelmässigkeit wichtig. Als Anfänger fühle ich mich schnell überfordert. Sehr oft kommen Zeiten, in denen ich nicht mehr mag, in denen ich aufgeben möchte. Dann kann mir die Regelmässigkeit über solche Tiefs hinweg helfen. Was ich gewohnt bin, was ich schon fast automatisch tue, das fällt mir leichter, auch wenn ich einmal keine Lust habe. Was schon fast zur Routine geworden ist, das bleibt auch in schwierigeren Situationen irgendwie selbstverständlich.

Regelmässiges Gebet heisst für den Anfänger meist zeitgebundenes Gebet. Nicht umsonst ruft uns unsere Mutter, die heilige Kirche, dazu auf, jeden Tag mit einem Gebet zu beginnen und zu beenden und für jede Mahlzeit Gott in einem kurzen Gebet zu danken. Regelmässig läuten auch heute noch vielerorts die Glocken zum „Angelus“. Und auch das Sonntagsgebot darf durchaus in diesem Zusammenhang gesehen werden.

Frühere Zeiten legten viel mehr Wert auf solche zeitgebundenen regelmässigen Gebete. Wenn heute das blosses Herunterleiern solcher Formeln angeprangert wird, - einerseits sicher zu Recht - vergisst man dabei allzu leicht, dass die Regelmässigkeit psychologisch für uns sehr wichtig ist. Auch wenn sie das Abgleiten in den Formalismus fördern kann so ist sie doch ein Gegenpol zu unserer Vergesslichkeit und unserer Bequemlichkeit. Durch die Regelmässigkeit wird die Beziehung zu Gott

auch dann nicht abgebrochen, wenn sie sonst an einem toten Punkt angelangt ist. Vielmehr erleichtert sie gerade dann einen neuen „ersten Schritt“. Regelmässiges Beten schenkt uns die Sicherheit, dass unsere Beziehung zu Gott in allen Schwankungen und über alle Tiefs hinweg immer, zumindest minimal, erhalten bleibt.

Dieser Gedanke erklärt mir auch die Wichtigkeit des Stundengebetes der Kirche für die Kleriker und Ordensleute. Sie, die noch viel stärker als wir Anfänger, zur Heiligkeit, zu einer intensiven Gottesbeziehung und zu einem Leben daraus berufen sind, sollen in diesem Gebet mehrmals am Tag einen neuen „ersten Schritt“ auf Gott hin tun. Wenn ich dies recht bedenke, so wäre auch für mich eine Art „Stundengebet“, irgend eine regelmässige Gebetsübung, die sich über den ganzen Tag verteilt, sehr von Nutzen. Die Form muss ich für mich selber finden. Warum eigentlich versuche ich es nicht mit dem „Angelus?“ Der grosse Vorteil dieser Gebetsübung ist doch, dass ich von aussen immer wieder daran erinnert werde. Und der grosse Nutzen davon ist, dass ich mir regelmässig der Grundlagen und des Zieles meines Weges bewusst werde.

## ***Leerzeiten nutzen***

Neben dem regelmässigen Gebet zu bestimmten Zeiten gibt es noch eine andere Möglichkeit, die der Gottesbeziehung sehr förderlich ist. Es ist die Nutzung von Leerzeiten für das Gespräch mit Gott. Wenn ich manchmal Leute im Zug oder im Bus beobachte, wie sie sich anstrengen, Gespräche zu führen über alles und jedes, um

die Zeit der Fahrt tot zu schlagen, dann frage ich mich, ob ich diese Zeit nicht nutzbringender in einem Gespräch mit Gott überbrücken könnte. Wenn ich dies dann wage, so vergeht die Zeit dabei eigentlich viel schneller als bei nichtssagendem Geplapper. Oder wenn ich sehe, wie in der Warteschlange vor dem Postschalter die Menschen von einem Fuss auf den anderen treten, dann bemerke ich oft, dass ich mich nur dann nicht anstecken lasse, wenn ich diese Zeit nutze, um all meine Besorgungen oder was mich sonst im Augenblick beschäftigt mit Gott zu besprechen.

„Ein Mönch wartet nicht, er betet“, antwortete mir einmal ein Klosterbruder, den ich gefragt hatte, ob er schon lange auf mich warte. Das wäre die Heiligkeit, die der Hektik unserer Zeit die Stirne zu bieten vermöchte. Immer wieder warten wir auf irgend jemanden oder auf irgend etwas. Solches Warten höhlt uns aus, macht uns nervös und reizbar oder lässt uns gar auf Mitmenschen böse werden, die nichts dafür können. Ich sollte lernen, Wartezeiten mit Gott zu verbringen. Das könnte mir Ruhe und Gelassenheit in vielen Situationen meines Lebens schenken und mich erst noch weiter bringen auf meinem Weg zur Heiligkeit.

Es gibt auch noch andere Leerzeiten in meinem Leben. Zum Beispiel wenn ich müde bin und mich ein wenig aufs Sofa lege. Dann kann ich einfach nichts tun. Dann kann ich das Radio andrehen oder in der Zeitung blättern. Dann könnte ich aber auch ein wenig mit Gott reden. Oder wenn ich mich allein und einsam fühle, zum Beispiel auf dem Heimweg nach einem langen, anstrengendem Tag. Dann könnte ich mir bewusst machen,

dass einer da ist, der mich begleitet, mit dem ich sprechen kann. Auch wenn ich allein im Auto unterwegs bin, nützt mir der Rosenkranz wenig, wenn er nur vom Rückspiegel herunter hängt und mich mit seinem Gebammel nervös macht. In meiner Hand und auf meinen Lippen - auch nur in meinen Gedanken - würde er mir die Fahrt auf eine Art verkürzen, die mich erst noch meinem endgültigen Ziel ein wenig näher bringt.

Am schwierigsten aber ist es, jene Leerzeiten zu füllen, in denen ich mich leer und ausgebrannt fühle, von Gott und der Welt verlassen, missverstanden und kraftlos. Wenn in solchen Stunden schon ein Gespräch mit einem Freund viel bringen kann, wenn es dann schon heilsam ist, reden zu können, wäre es dann nicht mindestens so sinnvoll, all das Gott zu erzählen. Er ist ja der, der immer zuhört. Bei Menschen haben wir oft das Gefühl, sie hörten uns im Grunde genommen gar nicht zu. Bei Gott kommt mir dieses Gefühl zwar manchmal auch, weil ich seine Art zuzuhören, seine Art zu antworten nicht begreife. Der Glaube aber sagt mir, dass ich mich dann täusche. Und die Zukunft wird mich früher oder später lehren - wie ich es schon manchmal erleben durfte - dass ich mich dann tatsächlich getäuscht habe.

Doch wie in solchen Leerzeiten mit Gott sprechen? Selbst für mich habe ich kein Patentrezept. Manchmal greife ich zum Rosenkranz. Er verbindet die Regelmäßigkeit und konkrete Form mit der Freiheit des Denkens, des Fühlens und Betrachtens. Er ist besonders nützlich, wenn es sich um längere Zeitabschnitte handelt. Manchmal genügt ein Stossgebet, bei dem ich verweile. Manchmal versuche ich auch ganz konkret Gott

zu erzählen, was ich sehe, was ich fühle, was mich ärgert oder freut. Manchmal streite ich auch mit ihm, mache ihm klar, dass mir die aktuelle Situation gar nicht passt, und merke dann, wie mich das erleichtert, wie er mich dann bei der Hand nimmt und sagt: „Schon gut, aber jetzt gehen wir weiter.“

**u.s.w.**

# Stolpersteine auf dem Weg

## *Der Stolz*

Nachdem wir nun über die Wege zur Heiligkeit nachgedacht und uns mit einigen konkreten Schritten auf diesem Weg beschäftigt haben, wird es Zeit, sich einmal den Stolpersteinen auf diesem Weg zuzuwenden.

Der erste dieser Steine auf meinem Weg, die zu Stolpersteinen werden, ist mein Stolz. Er ist es, der mich dazu verleitet, erhobenen Hauptes durchs Leben zu gehen, nicht auf den Boden der Wirklichkeit zu achten. Mit dieser Haltung aber falle ich früher oder später ganz sicher auf die Nase. Das wird zwar immer wieder vorkommen und kann gerade für mich als Anfänger recht heilsam sein. Angenehm aber ist es auf keinen Fall.

Die meisten Stolpersteine auf meinem Weg sind nur halb so gefährlich, wenn ich sie sehe und sie als solche erkenne. Meist kann ich ihnen dann ausweichen oder über sie hinweg steigen. Wenn ich sie aber nicht sehe oder nicht beachte, dann stösst sich mein Fuss schnell einmal daran, dann werde ich rasch einmal zu Fall kommen. Darum ist das beste Mittel gegen jegliche Art von Stolpersteinen, meinen eigenen Stolz zu bekämpfen.

Stolz hat nichts zu tun mit einem gesunden Selbstwertgefühl und dem Bewusstsein meiner Stärken. Diese brauche ich, um meinen Weg aufrecht und froh gehen zu können. Der für mich gefährliche Stolz ist, vielleicht besser umschrieben mit dem Begriff Überheblichkeit. Ich hebe mich über das hinaus, was ich eigentlich bin. Ich bilde mir ein, Stärken, Fähigkeiten und Tugenden zu

besitzen, die ich mir bisher kaum ansatzweise angeeignet habe. Ich sehe mich im besten Licht, überzeichne meine guten Seiten und verharmlose meine schlechten. Ich bin schon jetzt der, der ich gerne sein möchte - und ganz sicher nicht so schlecht wie die anderen.

Das beste Mittel gegen den Stolz ist eine ehrliche Gewissensforschung. Sobald ich mir wirklich bewusst werde, was ich selber alles falsch gemacht, wo ich überall versagt, gefehlt und gesündigt habe, merke ich, dass ich eigentlich gar keinen Grund habe, auf andere herabzusehen. Doch selbst, wenn ich dies erkenne, fällt es nicht leicht, von meinem Stolz loszukommen. Dieser meldet sich bei jeder noch so unscheinbaren Gelegenheit wieder. Sofort vergesse ich dann, was ich kurz zuvor noch als Fehler und Gefahr erkannt habe. Oder ich glaube, diesen Fehler bestimmt nie mehr begehen zu können - und schon habe ich ihn wieder begangen oder dann einen anderen, noch weit schlimmeren. Darum ist es so wichtig, seine Gewissensforschung vor Gott zu machen. Das klingt selbstverständlich. Doch mein Stolz verführt mich immer wieder dazu, sie nur vor mir selber zu machen. Vor mir selber aber kann ich vernebeln, verharmlosen und verschleiern wie ich will. Vor mir selber brauche ich das Gewicht meiner Entschuldigungen nicht zu prüfen. Vor mir selber gibt es immer Gründe, die zu meinen Gunsten sprechen. Meine Fehler und Sünden mit den Augen Gottes zu sehen, ist eine Kunst, die uns Anfängern meist noch fehlt.

Deswegen aber brauche ich nicht zu verzagen. Gott kennt mich. Er weiss, dass ich ein Anfänger bin. Er weiss, was ich kann und was nicht, und beurteilt mich

dementsprechend. Was er will ist, dass ich all mein Versagen und meine Fehler möglichst offen darlege und ihm zur Beurteilung überlasse. Wenn ich dann aufmerksam bin, so merke ich immer wieder, dass er selber mich Schritt für Schritt zu einer immer besseren, immer ehrlicheren und gerechteren Beurteilung meiner selbst führen will. Es ist nie ein schlechtes Zeichen, wenn ich merke, dass ich im Grunde genommen gar nicht so gut bin, wie ich meine, dass mein Tun und Lassen noch lange nicht immer dem Willen Gottes entspricht. Gefährlich wird es erst, wenn ich mir auf diese meine Einsicht und meine Demut noch etwas einbilde.

Stolz hat viele Gesichter. Wenn ich ihn unter der einen Maske erkannt habe, kommt er gewiss schon mit einer anderen daher. Es gibt aber ein gutes Mittel, ihn in jeder Verkleidung zu erkennen. Überall, wo ich versucht bin, nicht mehr auf meinen Weg zu achten, sondern den Kopf hoch zu tragen, überall, wo ich mir etwas einbilde auf das, was ich tue und lasse, da steckt er dahinter. Sobald ich das merke, müsste bei mir sofort eine Warnleuchte aufblinken: „Vorsicht Stolpersteine!“

## ***Die Sicherheit***

Wer glaubt zu stehen sehe zu, dass er nicht falle!“ Diese Warnung der Schrift gilt der Selbstsicherheit. Wie der Stolz taucht auch die Selbstsicherheit in den verschiedensten Formen immer wieder auf und ist auf meinem Weg zu Heiligkeit ein Stolperstein.

Eine dieser möglichen Formen ist die absolute Gewissheit, auf dem richtigen Weg zu sein. Ich weiss, dass mein Weg zur Heiligkeit der richtige ist. Ich weiss, dass es keinen besseren gibt. Eine solche Sicherheit aber führt schnell einmal zur Ablehnung all dessen, was ebenfalls ein Weg zur Heiligkeit sein könnte, was vielleicht der Weg des anderen ist. Sie führt auch dazu, den Augenblick zu verpassen, wo ich vielleicht selber meinen Weg ändern, eine Abkürzung nehmen müsste.

Die nächste Form falscher Sicherheit ist die Gewissheit, den Willen Gottes, eine bestimmte Bibelstelle oder was auch immer absolut richtig und vollständig verstanden zu haben. Ich darf nie vergessen, dass meine menschliche Begrenztheit gerade in meiner Beziehung zu Gott eine grosse Rolle spielt. Sonst laufe ich schnell Gefahr, mich auf etwas zu fixieren, allzu einseitig zu verstehen und mich innerlich zu verschliessen für die ganze Grösse Gottes.

Eine weitere Form der Selbstsicherheit ist die Gewissheit, gut zu sein. Ich weiss, was ich tue und leiste. Ich weiss zwar, dass ich meine Fehler und Schwächen habe. Ich glaube aber, im Grunde genommen - oder pro Saldo wie der Buchhalter sagen würde - vor Gott gut dazustehen. Doch wer gibt mir diese Gewissheit? Mein Zeugnis über mich selber ist doch immer fragwürdig. Und vergesse ich nicht dabei, dass Gott mich ganz anders beurteilt? Gut vor Gott stünde ich dann da, wenn ich sagen könnte, ich hätte alles getan, zu was ich fähig gewesen wäre. Wer aber, insbesondere welcher Anfänger, kann das schon von sich behaupten?

Wenn ich nun merke, dass ich dem Anspruch Gottes an mich nicht genüge, dann taucht diese falsche Sicherheit sofort in einer anderen Form wieder auf. Sie heisst dann, so schlecht wie dieser oder jener bin ich nun sicher nicht. Und die scheinbar logische Folge davon ist die Gewissheit, dass Gott, der auch diesem oder jenem seinen Lohn im Himmel geben wird, ihn mir in seiner Gerechtigkeit sicher nicht wird verweigern können. Doch Gottes Gerechtigkeit ist anders. Gott misst mit anderen Massstäben. Was er von meinem Nächsten erwartet und was nicht, das kann ich nicht beurteilen. Ob ich aber selber den Erwartungen genüge, die Gott an mich stellt, das ist die entscheidende Frage. Der andere kann noch so schlecht sein, besser werde ich dadurch ganz bestimmt nicht. Eine weitere gefährliche Sicherheit ist es zu meinen, eine bestimmte Schwäche überwunden, einen bestimmten Fehler ausgemerzt zu haben. Das erweist sich sehr oft als fataler Trugschluss, als eine Einflüsterung des Widersachers, um mich von den Fallstricken abzulenken, die er mir legen will. Wenn nämlich meine Vorsicht nachlässt, beginnt sich auch mein Abwehrsystem abzubauen. Plötzlich stehe ich der Versuchung wieder vollkommen unvorbereitet gegenüber. Satan wird dann nicht zögern, meine Blösse umgehend auszunützen.

Überhaupt ist jede Art von Sicherheit Satan gegenüber fehlt am Platz und sehr gefährlich. Den Spruch, dass er das Weihwasser fürchte, hat er vermutlich selbst in die Welt gesetzt, um gerade uns Anfänger in falscher Sicherheit zu wiegen. Keine religiöse Praxis, keine Gebetsformel, nicht einmal das Fasten an sich kann ihn hindern,

sich mir zu nähern, wenn Gott dies zulässt. Das einzige was er fürchtet, ist Gott. Der einzige Schutz vor ihm ist deshalb nur Gott. Wo ich voll auf Gott vertraue, mich öffne für die Führung durch den Heiligen Geist und immer wachsam bleibe, da habe ich die Gewissheit, ihn trotz all meiner Schwäche letztendlich zu überwinden.

Als Anfänger suche ich immer wieder Sicherheiten. Auch diese Sehnsucht hat Gott uns ins Herz gelegt. Was er damit bezweckt ist, dass diese Sehnsucht mich schlussendlich zu ihm hin führe, der meine ganze Sicherheit und Gewissheit sein will.

## ***Die Vollkommenheit***

Vollkommenheit ist hier auf Erden niemandem geschenkt, besonders nicht uns Anfängern. Oder wie es ein Prediger einmal formulierte: „Wir sind nicht auf Erden, um vollkommen zu sein, sondern um vollkommen zu werden.“ Vollkommenheit ist für uns das Ziel. Vollkommen werden wir einst durch die Gnade Gottes sein, wenn wir eingehen in seine ewige Herrlichkeit.

Doch gerade wir Anfänger sind immer wieder versucht, vollkommen sein zu müssen. Immer wieder falle ich in den Fehler, meine Unvollkommenheit nicht annehmen zu können. Ja ich glaube, sie nicht annehmen zu dürfen. Dadurch aber erscheint mir mein Weg schnell als schwer, wenn nicht gar unmöglich. Dann schleicht sich die Mutlosigkeit ein, der Mangel an Willen, der Zweifel an meinen Möglichkeiten und schliesslich an der Kraft Gottes. Die Konsequenz davon ist, dass ich resigniere und es aufgebe, vollkommen werden zu wollen.

Wenn ich mir einmal bewusst bin, nicht vollkommen sein zu müssen, dass es vielmehr genügt, mich ehrlich zu bemühen, vollkommen zu werden, dann kann ich mich darauf konzentrieren, was ich im Augenblick tun kann, um diesem Ziel einen Schritt näher zu kommen. Eigentlich ist es wie überall in meinem Leben: Wenn ich einen Riesenberg an Arbeit vor mir sehe, der eigentlich schon erledigt sein sollte, dann vergeht mir die Lust zu arbeiten. Je weniger Freude ich aber an der Arbeit empfinde, desto schwerer geht sie mir von der Hand. Wenn ich mir jedoch bewusst mache, dass ich nicht den ganzen Berg schon heute erledigen muss, dass ich mich Schritt für Schritt durcharbeiten kann, dann kann ich ruhig und überlegt Hand anlegen. Auch meine Vollkommenheit erscheint mir immer wieder als ein solcher riesiger Berg an Arbeit. Wenn ich mir einbilde, er müsste eigentlich schon längst abgetragen sein, dann verliere ich den Mut. Ich arbeite dann nur noch, weil ich eben arbeiten muss. Doch die Hoffnung, zu einem Ende zu gelangen, habe ich bereits aufgegeben. Darum muss ich mir immer wieder klar machen, dass Gott mir genügend Zeit schenkt, diese Arbeit zu erledigen, wenn ich sie nur anpacke, ruhig und überlegt vorgehe und den Herrn der Arbeit immer wieder um seine Hilfe bitte. Irgendwann werde ich dann plötzlich merken, dass hinter dem Berg, dort wo ich es nicht gesehen habe, er bereits ein Riesenstück abgetragen hat.

Die Verzagtheit ist die eine grosse Gefahr, die hinter meinem Wunsch nach schneller Vollkommenheit steckt. Die andere, ebenso gefährliche, ist, dass ich mir einrede, schon einigermaßen vollkommen zu sein. Natürlich

weiss ich genau, dass ich es nicht bin, dass ich es erst in der Ewigkeit ganz sein werde. Aber mein Wunschdenken verleitet mich dazu zu glauben, ich sei doch eigentlich schon recht weit fortgeschritten auf meinem Weg. Dann aber bin ich schnell einmal geneigt, mich zurückzulehnen und mich in meinen bisherigen Erfolgen zu sonnen. Oder es verleitet mich dazu, von oben herab auf jene zu schauen, die aus meiner Optik noch nicht so weit sind wie ich oder die anscheinend bereits vor ihrer Aufgabe resigniert haben. Beides ist sehr gefährlich. Wie bei jeder Arbeit, die termingerecht zu erledigen ist, läuft mir die Zeit schnell einmal davon. Wie oft treten unerwartete, vielleicht sogar unvorhersehbare Ereignisse ein, die den ganzen Termin gefährden können. Besser ist es, ruhig aber konstant zu arbeiten und mir vielleicht sogar einen kleinen Zeitvorsprung anzulegen als meine kostbare Zeit mit der Kritik an der Arbeit anderer zu vertrödeln.

Vollkommenheit ist es, was der Herr mir zum Ziel gesetzt hat. Er gibt mir die Zeit, die Kraft und die Mittel, dieses Ziel zu erreichen. Ich darf sie nur nicht vergeuden. Doch selbst wenn dies passiert - kein Anfänger ist je davor gefeit - kann ich gewiss sein, dass er auch damit gerechnet hat, dass er mich auch dann nicht fallen lässt, sondern alles unternimmt, damit mein Auftrag lösbar, mein Ziel erreichbar bleibt.

## ***Formen und Formeln***

Formen und Formeln sind für den Menschen und sein Zusammenleben von entscheidender Bedeutung. Unser

ganzes Leben bewegt sich in solchen Rahmen. Sie schränken unseren Egoismus so weit ein, dass ein friedliches Zusammenleben überhaupt möglich wird. Wo ihnen nicht die nötige Aufmerksamkeit geschenkt wird, entstehen Missverständnisse und Spannungen. Auch in unserer Beziehung zu Gott haben Formen und Formeln eine entscheidende Bedeutung. Auch hier geben sie einen Rahmen, setzen sie Leitplanken, in denen sich diese Beziehung leichter und gewinnbringender leben lässt. Sie sind gottgewollt, nicht weil Gott ihrer bedürfte, sondern weil Gott weiss, was wir Menschen brauchen.

Zum Stolperstein aber werden Formen und Formeln, wenn sie sich verselbständigen, wenn sie einen Platz einzunehmen beginnen, der ihnen nicht gebührt, wenn sie beginnen sich daran zu hindern, eine ganz persönliche Gottesbeziehung aufzubauen. Dies geschieht immer dort, wo mir die Form, die Formeln - bewusst oder unbewusst - wichtiger werden als der Inhalt. Nehmen wir als Beispiel das Rosenkranzgebet. Diese Gebetsform gehört, neben der Liturgie und dem Stundengebet - zu den schönsten und wertvollsten die es gibt. Einerseits verbindet sie die wichtigsten Gebete unseres Glaubens in harmonischer Form. Andererseits übt sie einen wohlthuenden Einfluss auf Körper und Geist aus und nicht zuletzt kommt sie unserem zutiefst menschlichen Bedürfnis nach Mystik, nach Meditation und Betrachtung besonders gut entgegen. Das alles aber kann sie nur, wenn ich nicht bei der Form, bei den Formeln stehen bleibe. Leider wird uns Rosenkranzbetern oft mit Recht vorgeworfen, wir seien lebende Gebetsmühlen. Unsere menschliche Schwachheit, unser Wunsch nach Sicher-

heit und unser Leistungsstreben verführen uns immer wieder dazu, den Rosenkranz zu beten, damit er gebetet ist. Ich muss mich also jedes Mal neu bemühen, in diesem sozusagen geschützten Raum von Form und Formeln Gott zu begegnen, oder besser gesagt, seine Begegnung mit mir wahrzunehmen, meine Antwort auf seine Liebe zu vertiefen.

Die andere Gefahr ist, dass ich Formen und Formeln sozusagen magische Kräfte zuschreibe. Dies geschieht meist unbewusst, manchmal sogar in bester Absicht. Wiederum ist es mein Wunsch nach Sicherheit, mein Versicherungsdenken, das mich zu solch falschen Haltungen treibt. Dabei sollte ich doch immer mehr im Vertrauen darauf leben, dass Gott das Gute wirkt, über alle Grenzen meiner Wahrnehmung hinaus. Wenn er sich dabei äusserer Formen bedient, wenn er zu unserem eigenen Wohl gewisse Formeln verlangt, dann darf ich dies dankbar annehmen. Wenn er seine Zusagen - wie zum Beispiel in den Sakramenten - daran bindet, so ist auch dies nur Gnade. Sobald ich aber versucht bin, mich auf das Zeichen mehr zu verlassen als auf die Zusage Gottes, dann sollte ich daran denken, dass Satan immer und überall und mit allen Mitteln versucht, mich von Gott zu trennen, mein Vertrauen in ihn zu zerstören.

Nehmen wir als Beispiel wieder das Weihwasser. Wie unsere heilige Kirche das Wasser, dieses Lebenssymbol in die Liturgie, ja in unser ganzes Leben hineinstellt, ist geradezu grossartig. So darf für mich das geweihte Wasser immer mehr zum Zeichen meines geistigen Lebens werden. Jedes Mal, wenn ich das Weihwasser nehme, in der Kirche oder zu Hause, will es mich an den Vater er-

innern, der mir das Leben geschenkt hat, das körperliche wie das geistige, der mich beschützt und begleitet. Doch wenn ich beginne, aus dem Weihwasser eine Art Lebensversicherung zu machen, wenn ich glaube, mir könne nichts passieren, weil ich es genommen habe, dann lande ich schnell einmal in einer Fahrlässigkeit den Gefahren des Leibes und der Seele gegenüber, die ganz sicher nicht Gott wohlgefällig ist. Auch der Brauch, den Verstorbenen das Weihwasser zukommen zu lassen, ist sicher sehr wertvoll. Er stellt die Beziehung zu ihnen her und zwar auf dem einzig möglichen Weg, über Gott. Damit aber sollte mir klar werden, dass es nicht das Weihwasser ist, das den Armen Seelen hilft, sondern Gott, den ich in diesem Zeichen darum bitte, der meine Offenheit für ihn dazu benützt, um auch andere, offen werden zu lassen für sein Wirken, für seine Liebe zu ihnen.

Formen und Formeln sind also immer nur Hilfsmittel. Wo sie mir zu einer Art Schutzmantel werden, da perlt Gottes Wirken an mir ab wie das Wasser an der Ente. Wo ich mich aber durch sie hinführen lasse zu Gott, offen werde für ihn, sein Wirken immer weniger behindere, da wirken sie, das heisst, da wirkt Gott, was sie versprechen, was Gott versprochen hat.

**u.s.w**

# Schluss und Anfang

## Schlussgedanken

Jede Arbeit sollte irgend einmal ein Ende finden. Lange genug habe ich nun an diesem Text geschrieben. Wenn ich ihn jetzt so stehen lasse, wie er ist, bin ich mir wohl bewusst, dass er keineswegs vollständig oder auch nur einigermaßen vollkommen ist. Ich habe meine Sprache und meine Bilder verwendet. Und immer wieder merke ich, dass auch meine Sprache wandelbar ist, dass sich auch meine Bilder verändern. Ich habe immer aus der Situation heraus geschrieben. Doch die Situation von heute ist nicht die von gestern und jene von morgen wird wieder anders sein. Ich habe mich bemüht, einigermaßen allgemeinverständlich zu schreiben. Doch immer wieder merke ich, dass das, was mir gestern noch klar erschien, heute bereits wieder ergänzt, verbessert werden könnte und müsste. Einen solchen Text könnte man immer wieder überarbeiten. Doch würde sich dabei nur zeigen, dass alles menschliche Reden über das Geheimnis Gott und deshalb auch über das Geheimnis unserer Beziehung zu ihm immer nur ein Stammeln ist, dass es nie die ganze tiefe Realität auszudrücken vermag.

Irgendwie hoffe ich, dass es mir damit ergehen wird, wie mit einer Kreuzwegbetrachtung, die ich vor einigen Jahren für mich persönlich geschrieben habe. Heute würde ich sie sehr wahrscheinlich anders schreiben. Und doch hilft sie mir in der Form, wie sie nun einmal dasteht, immer wieder aufs Neue. Aus jenem Schatz, den ich mir damals gesammelt habe, kann ich auch heute noch immer wieder Neues und Altes hervorholen. Er erinnert

mich einerseits an das, was mir damals wichtig war, bringt mich andererseits dazu, wieder ganz neue Aspekte zu entdecken. Wenn nun der Text, den ich heute abschliesse, für mich wieder so ein Schatz wird, aus dem sich immer wieder Altes wie Neues hervorzaubern lässt, dann soll mir das genügen.

Sollte dieser Text vielleicht einmal auch irgend jemandem anderen nützlich sein, sollte auch er daraus für sich das eine oder andere auf seinen Weg zur Heiligkeit mitnehmen können, dann danke ich Gott, das er mich und mein Bemühen zum Werkzeug seiner Vorsehung werden lässt und bitte ihn, mich deswegen nicht stolz werden zu lassen.

## **Ein neuer Anfang**

Doch wenn ich nun diesen Text abschliesse und einfach so stehen lasse, dann bringt er mir noch gar nichts. Dazu muss er für mich zu einem Neubeginn werden. Ich muss mich aufraffen, nicht nur über die Heiligkeit zu theoretisieren, sondern diese Überlegungen und Gedanken auch ganz konkret in die Praxis umzusetzen. Dass das nicht ganz so einfach ist, haben wir verschiedentlich gesehen. Doch wäre die ganze Arbeit nicht der Mühe, nicht einmal das Papier wert, auf dem sie geschrieben ist, hätte sie nicht einen nachhaltigen Einfluss auf mein Leben, würde sie mich nicht tatsächlich einen Schritt weiterbringen in meiner Beziehung zu Gott.

Deshalb sollte dieser Text auch immer wieder zu einem Neubeginn veranlassen, jedes Mal wenn ich ihn zur Hand nehme, jedes Mal wenn ich überhaupt an ihn den-

ke. Wenn er in irgendeiner Schublade verstauben sollte, hätte ich meine Zeit nutzbringender anwenden können. Immer wieder werde ich, wie jeder Anfänger, eines neuen Anstosses bedürfen, werde ich einen neuen ersten Schritt machen müssen. Gott hat mir mit dieser Arbeit ein Geschenk gemacht. Gebe er, dass es mir immer wieder helfe, den Weg zur Heiligkeit, den Weg zu ihm zu gehen.

## **Das Training**

Besser als immer wieder neu beginnen zu müssen, wäre es natürlich, immer am Ball zu bleiben, oder, um einen anderen Begriff aus der Sportwelt zu verwenden, immer im Training zu sein. Mehrfach haben wir gesehen, wie sehr Übung, Regelmässigkeit und Routine auch meinen Weg zur Heiligkeit erleichtern und effizienter werden lassen. Warum also nicht meine Pflicht zum Sport werden lassen? Auch Paulus spricht ja vom Wettkampf, den wir zu bestreiten haben. Und sicher wusste auch er ganz genau, dass jeder Wettkampf durch ein seriöses Training vorbereitet werden muss, wenn ich den Sieg erringen will.

Natürlich kann im geistigen Leben nicht so leicht zwischen Training und Wettkampf unterschieden werden wie im Sport. Mein ganzer Weg zur Heiligkeit ist immer beides, der Ernstfall des Wettkampfes und das Training als Vorbereitung auf den nächsten Kampf gleichzeitig. Das Leben ist kein Freundschaftsspiel, das man ruhig verlieren darf. Und doch kann mir der Gedanke an das Training helfen, viele Schwierigkeiten zu überwinden,

den Kontakt zu Gott in keiner Situation abbrechen zu lassen und vorbereitet zu sein auf vielleicht noch härtere Kämpfe, die mir noch bevorstehen.

## **Der Trainingsplan**

Am besten wäre es wohl, wenn ich mir einen ganz konkreten Trainingsplan aufbauen würde. Damit liesse sich vermeiden, dass ich einzelne hilfreiche Möglichkeiten vernachlässige. Es würde mich auch immer wieder aus meiner Bequemlichkeit aufrütteln.

Wie könnte ein solcher Trainingsplan aussehen? Er muss sich selbstverständlich ganz auf meine Fähigkeiten und meine aktuelle geistigen Fitness ausrichten. Ein solcher Plan kann auch nicht für das ganze Leben gleich bleiben. Er muss immer wieder überprüft werden. Immer wieder muss ich mich fragen: Wo sind meine Stärken, die ich nur ganz bewusst zu pflegen brauche, wo sind meine Schwächen, an denen ich ganz energisch zu arbeiten habe, wo fehlt es mir an Kraft und wo an Technik und so weiter.

Ich hoffe, dass dieser Text beim Aufbau eines Trainingsplanes immer wieder hilfreich sein wird. Eigentlich müsste ich mich nur immer wieder bei all den verschiedenen Wegen fragen, wo ich stehe. Dann könnte ich meine konkreten Schritte gezielt auf das nächste Wegstück ausrichten. Wenn ich dann noch die Stolpersteine als Checkliste verwende, um mich selbst zu kontrollieren, käme ich relativ schnell ein gutes Stück voran.

## **Ganz konkret**

Ein solcher Plan müsste eigentlich zwei Teile haben: das tägliche Training und die Sonderübungen. Beim täglichen geht es zuerst um die bewusste Pflege des regelmässigen Gebetes, um den Aufbau einer ganz bewussten Regelmässigkeit, die ich mir möglichst nicht stören lasse. Es geht dabei um die Gestaltung des Sonntags, der Feste und der verschiedenen Zeiten im Kirchenjahr. Es geht auch um die regelmässige heilige Beichte. Schöne Gewohnheiten, die ganz bewusst eingesetzt werden, sind eine nicht zu unterschätzende Hilfe. Und es geht auch um meinen Verzicht und meine guten Werke. Das Freitagsgebot der Kirche zum Beispiel könnte sehr bewusst zu einem tragenden Element dieses Planes werden.

Bei den Sonderübungen geht es darum, ganz konkrete Schwächen und Fehler zu bekämpfen, also genau das zu üben, was mir schwerer fällt, wo ich noch nicht auf einem genügenden Stand oder wo ich zurückgefallen bin. Gerade hier ist die ständige Anpassung meines Planes erforderlich. Deshalb müsste eigentlich in meinem normalen Plan die tägliche Gewissenserforschung eingebaut werden.

## **Schlussgebet**

Herr, mein Gott, Du hast mir die Gnade geschenkt, mich intensiv mit dem Gedanken der Heiligkeit und meines Heils auseinander zu setzen. Du hast mir geholfen, dies ganz konkret aus dem Blickwinkel des Anfän-

gers, der ich bin, zu tun. Schenke mir nun die Gnade, die Kraft und die Ausdauer, dies alles nicht zur Theorie verkommen zu lassen, sondern mich immer und immer intensiver zu bemühen, das alles auch einigermaßen umzusetzen, so wie es Deinem heiligen Willen entspricht und mir zum Heile dient. Denn Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.