



Betrachtungslehre



Wie die Heiligen und Meister des geistlichen Lebens lehren, heißt beten nichts Anderes, als das Herz zu Gott erheben. Weil dieses sich in Worten äußern kann oder wortlos im Innern des Herzens sich abspielt, unterscheiden sie zwei Arten des Gebetes: Das mündliche und das innere. Das mündliche Gebet gibt sich kund durch die Stimme und in Worten, so bei Andachtsübungen, Gesängen, Psalmen, usw. Das innere Gebet ist dasjenige, das völlig im Innern des Geistes und Herzens vor sich geht. Von diesem reden wir hier, indem wir eine Richtschnur geben wollen, es gut zu verrichten.

Im inneren Gebet kann man drei Teile unterscheiden:

- Die Vorbereitung
- Die Betrachtung oder Erwägung
- Die Danksagung

I. Vorbereitung

Nachdem du andächtig den Heiligen Geist angerufen hast, z. B. mit dem Veni Creator Spiritus (Komm, Heiliger Geist), oder mit einem anderen Gebet, versetzt du dich in die Gegenwart Gottes, etwa durch folgende oder ähnliche fünf Gedanken:

Glaube: O mein Gott, ich glaube fest, dass Du hier und überall gegenwärtig bist. Du erfüllst alle Orte. Was da lebt, hat Leben in Dir, was sich bewegt, hat seine Tätigkeit in Dir. Aber in ganz besonderer Weise bist Du mir jetzt gegenwärtig, da ich mich zum Gebet vorbereite. Deine Allmacht unterstützt mich, Deine Unendlichkeit umkleidet mich, Dein Wesen durchstrahlt mein Innerstes. Mit unendlicher Herablassung erlaubst Du mir, Dich anzurufen und bist so gnädig, meine armseligen Gebete anzuhören, als ob meine Wünsche und Nöte Deine einzige Sorge wären.

Anbetung: Allerheiligste Dreifaltigkeit, ein Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist. Gott von unendlicher Majestät, unendlich erhaben über alles, was wir uns vorstellen können, höchst würdig aller Ehre, Verherrlichung und Anbetung. Ich bete Dich an mit allen Kräften meiner Seele und wünsche, Dir zu dienen und mit meinem ganzen Leben Dich zu verherrlichen. Aus Deiner Hand kommt alles Gute und Dir gebührt alle Ehre. Ich erkenne, dass Du mein Ursprung und mein letztes Ziel bist. O könnte ich Dich anbeten, wie es Dir gebührt. Ich weiß sehr wohl, dass meine Anbetung Deine Größe nicht mehren kann. Deshalb lade ich alle Geschöpfe ein, die Engel und Heiligen, Dich zu preisen und zu loben. Meine und die Anbetung aller soll vereint sein mit jener der heiligsten Menschheit meines Herrn und Erlösers Jesus Christus.

Demut: Wie fühle ich mich unwürdig, o großer Gott, in Deiner Gegenwart zu erscheinen. Sogar die Himmel sind nicht rein vor Deinem Auge und die Engel zittern in Ehrfurcht vor Dir. Ich bin das geringste Deiner Geschöpfe; aus mir selbst habe ich nichts als Sünde und Elend. Wie groß ist Deine Güte, dass du mir erlaubst vor Dir zu stehen, Dich anzubeten und zu preisen. Mein tiefes Elend scheint keine andere Wirkung zu haben, als Deine

Barmherzigkeit wachzurufen. Dir sei Ehre und Preis dargebracht von allen Geschöpfen in Ewigkeit. Lass mich meine Unwürdigkeit immer klarer erkennen und gib, dass ich immer unterscheiden kann zwischen dem, was von Dir stammt und dem, was von mir kommt. Lass mich in tiefster Demut vor Dir erscheinen, denn meine Würde habe ich allein von Dir.

Reue: Aus dem Innersten meines Herzens tut es mir leid, dass ich Deine Majestät so oft und schwer beleidigt habe. Es schmerzt mich auf das tiefste zu wissen, dass ich durch meine Sünden Dir missfallen habe, der Du aller Liebe würdig bist. Erbarme Dich meiner und verzeih mir. Hilf mir, mich zu bessern und in Zukunft jede Gelegenheit zur Sünde zu meiden.

Bitte: Da es Dein Wille ist, o mein Gott, dass ich jetzt bete, verleihe mir, dass ich mein Gebet und meine Betrachtung mit der größtmöglichen Sammlung verrichte. Erleuchte mich und entflamme mein Herz in heiliger Liebe, dass ich aus meinem Gebet jene Frucht erlange, die Dir am wohlgefälligsten und mir am notwendigsten ist. O heilige Muttergottes, hilf mir und bitte für mich.

(Für die Vorbereitung ist keine Zeitdauer festgesetzt. Wenn Gott bei irgendeiner Erwägung deine Seele erleuchtet, so kannst du dich bei dieser so lange aufhalten als du willst, selbst wenn die ganze Gebetszeit darüber verstreicht. Wenn du keine besondere Andacht fühlst und die Betrachtung eine Stunde dauert, tust du gut daran, dich etwa eine Viertelstunde bei der Vorbereitung aufzuhalten; dauert die Gebetszeit nur eine halbe Stunde, musst du sie entsprechend kürzen.)

II. Betrachtung

Nach der Vorbereitung kommt die Betrachtung. Es ist sehr nützlich zuvor den Text langsam und bedächtig zu lesen, welchen man betrachten möchte. (Hl. Schrift, Kirchenväter, Betrachtungsbuch, ...).

Was ist die Betrachtung? Sie ist die Betätigung der drei Seelenvermögen: **Gedächtnis**, **Verstand** und **Willen** über einen Stoff, der stückweise durchgenommen wird. Das Gedächtnis erinnert oder vergegenwärtigt dem Verstand stufenweise die wichtigen Punkte des Betrachtungstextes. Der Verstand überdenkt sie ruhig, erwägt sie reichlich und wendet sie auf sich an. Der Wille fasst nützliche Entschlüsse über den betrachteten Stoff.

Ein Beispiel soll dies näher erläutern. Betrachtet man das Leiden unseres Herrn Jesus Christus, so geleitet mich das **Gedächtnis** zum Kalvarienberg und stellt mir die Kreuzigung vor, als ob sie jetzt stattfinden würde. Von der Erinnerung und Vorstellung geht man zur Betätigung des **Verstandes** über. Man bedenkt und betrachtet Stück für Stück die Leiden, die Verhöhnung, die Todesangst unseres höchsten Gutes; man erwägt, welches großes Übel unsere Sünden sind, mit welcher grenzenloser Liebe Gott uns geliebt hat, welche Tugenden unser göttlicher Meister uns lehren will und ähnliches. Dabei darf man nicht stehen bleiben, denn das Wichtigste sind die Willenserweckungen. Solche **Willenserweckungen** können sein:

Mitleid mit Jesus, den man so vielen Leiden, Ängsten und Qualen ausgesetzt sieht aus Liebe zu uns.

Dankbarkeit, indem man die großen Wohltaten betrachtet, die Er uns erwiesen hat.

Reue und Zerknirschung, da wir Gott so viel für unsere Sünden leiden sehen.

Liebe, indem wir den auf das zärtlichste lieben, der uns so sehr liebte, dass Er für uns Seinen Leib opferte, Sein Blut, sich selbst ganz und gar.

Vertrauen auf Gott, da Christus so viel aus Liebe zu Seinen Freunden getan hat, als sie noch Seine Feinde waren.

Aus den Willenserweckungen müssen die **Vorsätze** entspringen und darum muss die Seele den Entschluss fassen, alle jene Tugenden nachzuahmen, die der Erlöser bei Seiner qualvollen Kreuzigung übte, nämlich:

Gehorsam bis zum Tod, ja bis zum Tod am Kreuz;

Demut, da Er inmitten zweier Räuber gekreuzigt sein wollte;

Liebe, als Er für seine Peiniger betete;

Güte, indem Er seine heiligste Mutter dem Jünger anvertraute;

Geduld, da Er sich für die Schmach nicht rächte;

Armut, da Er nackt und ohne einen Schluck Wasser für Seinen brennenden Durst sterben wollte.

Damit alle Willensentschlüsse ausgelöst werden, kann es der Seele viel helfen, wenn sie folgendes bei den Geheimnissen bedenkt:

- Wer leidet? Wer handelt? Wer gibt uns ein Beispiel? – der Sohn Gottes usw.
- Was leidet oder tut Er?
- Warum tut oder leidet Er das?
- Wie leidet Er? – mit Demut, Geduld, Schweigen usw.

Sehr verdient es die allerseligste Jungfrau Maria, in ihren Schmerzen bemitleidet zu werden. Deshalb kann man bei der Betrachtung des Leidens Jesu Christi auch die Schmerzen Mariens erwägen; war sie doch bei den größten Qualen, die ihr göttlicher Sohn erduldet, zugegen.

Hinweise:

Beachte, dass es dir am Anfang sehr viel nützt, wenn du dir das Geheimnis, das du betrachten willst, vor Augen stellst. Bei der Betrachtung der Geißelung z. B. stelle dir vor, wie Jesus an die Säule gebunden wird und wie dann, bei den grausamen Hieben, Sein Blut aus unzähligen Wunden fließt. Es ist jedoch nicht gut, zuviel Wert auf diese geistigen Bilder zu legen, denn dies ist bloß Sache der Einbildungskraft und ermüdet sehr den Geist; begnüge dich mit einem Bild in groben Umrissen, das ganz natürlich entsteht, ohne dass du dich anstrengst. Doch gebrauche die Erinnerung, um dir die betreffenden Worte der Heiligen Schrift ins Gedächtnis zu rufen; dies wird dir auch viel leichter gelingen, wenn du dich einige Zeit im inneren Gebet geübt hast.

Auch bei Anwendung des Verstandes achte darauf, dass du nicht allzu sehr auf Einzelheiten eingehst und besonders nicht auf Grübeleien, auch nicht nachsinnst, wie zum Studium. Betrachte mit heiliger Einfalt. Da nun die Erwägung des Verstandes ein geeignetes Mittel ist,

um die Willenserweckungen zu erreichen, musst du mit dem Nachdenken aufhören, wenn der Zweck erreicht ist.

Es ist jedoch förderlich, zu handeln wie der Schmied, der das Eisen so lange im Feuer behält, bis es glühend, weich und für jede Form empfänglich ist. So sollst auch du dich so lange beim Nachdenken aufhalten bis Herz und Wille sich entzündet haben und zu allem Guten entschlossen sind. Dann musst du danach trachten, dich in Willenserweckungen zu üben, die dem Betrachtungsstoff entsprechen. Ferner sollt du es, wie der hl. Franz von Sales schön bemerkt, in der Betrachtung machen, wie die Biene auf der Blume. Sie hält sich darauf so lange auf, als sie daraus Honig saugen kann. Wird das Herz beim Nachdenken zu einem Gefühl angeregt, so ist es gut, das Nachdenken einzustellen und sich dem Gefühl hinzugeben, genau wie einer, der eine Wasserader freilegen will. Hat er sie gefunden, so hält er inne, trinkt und stillt seinen Durst, ohne sich weiter mit Graben abzumühen. Wenn das Gefühl wieder versiegt, kehrt man zur verstandesmäßigen Betrachtung zurück.

Es ist nicht nötig, alle oben angegebenen Erwägungen zu machen; man kann das ganze Gebet hindurch bei denen verweilen, wovon sich die Seele am meisten zur Gottesliebe oder zur Nachahmung der Tugenden Jesu Christi angeregt und bewegt fühlt. Aus den Überlegungen müssen die Vorsätze entspringen, doch dürfen es nicht viele sein. Lieber wenige, aber gute. Es genügt nicht, nur so im allgemeinen und unklaren, Vorsätze zu fassen; denn wer zu viel auf einmal will, erreicht fast gar nichts; du musst auf Einzelfälle eingehen, die während des Tages vorkommen können. Nimmst du dir etwas nur allgemein vor, z. B. ich will keine Beleidigungen mehr vergelten, oder ich will nie schlecht über jemanden reden, usw., so nützt das gar nichts für die Ausführung; das ist kein wirksamer Vorsatz. Es ist außerdem gut, sich im Geiste in eine bestimmte Gelegenheit zu irgendeinem Fehler zu versetzen. So tat es auch der heilige Franz von Assisi.

Trockenheit in der Betrachtung:

Manchmal mag es dir vorkommen, als könntest du nichts tun, weder fromme Akte erwecken, noch sonst etwas. In einem solchen Zustand darfst du nicht das Gebet unterlassen; denn der Teufel bedient sich solcher Fälle, um die Seele vom Gebet abzubringen und sie allmählich in den Abgrund der Lauheit und Sünde zu stürzen. Vielmehr musst du zu solcher Zeit auf Gott harren und dir behelfen, so gut es geht. Mag auch das Herz scheinbar härter bleiben als Stein, so musst du doch die gewöhnlichen Akte der Reue, Liebe, des Dankes, usw. erwecken. So kannst du sicher sein, in dieser Dürre und Trockenheit mehr zu verdienen als bei dem Genuss zarter Gefühle. Nach dem Ausspruch der seligen Viktoria hat ein Pfennig Leiden mehr wert als eine Million süßer Gebete. Überdies beschäftige dich mit der Selbsterkenntnis, da es ja offenbar ist, dass du aus dir selbst nichts vermagst, nicht einmal einen guten Gedanken zu fassen. Es ist eine größere Wohltat Gottes, sagt die heilige Theresia, „einen Tag in demütiger Erkenntnis seiner selbst zu verbringen, wenn dies auch schwerer ist, als viele Tage in Beschauung.“

Sollte es aber nicht gelingen, das bisher Gesagte zu vollbringen, so kannst du dich bei Jesus in Seiner Verlassenheit und Todesangst im Ölgarten aufhalten und mit Ihm in Ergebung sprechen: „Vater, nicht mein Wille geschehe, sondern der deine. Nicht wie ich will, sondern wie du willst.“

Es wird in einem solchen Zustand auch gut sein, den Rat der heiligen Theresia zu befolgen: Bete für die Trauernden, die Kranken, Gefangenen und Sterbenden, damit sich deine Seele allmählich erwärme. Falls du nicht einmal das fertig bringst, sollst du wie eine Statue in der Gegenwart Gottes bleiben und zu ihm sagen: Mein Gott, ich stehe jetzt als Wachposten vor dir. Aus Liebe zu dir bewache ich diese Bänke; erinnere dich, dass auch die Hündlein die Brotkrumen verzehren, die vom Tische ihrer Herren fallen (vgl. Mt 15,27). Ich bin so ein

armes Hündlein; so viele deiner Diener tafeln zu dieser Stunde an deinem Tische, vergiss nicht, auch mir ein Krümchen herunterzuwerfen.

In solcher Demut und Ergebung und solch heiligem Vertrauen sollst du im Gebete verharren, wobei du Gott jene frommen Gefühle und Gedanken aufopferst, die du zu anderen Malen hattest, ebenso die Gefühle und Liebesbezeugungen aller liebenden Seelen, die zur selben Stunde sich im Gebet befinden. Freue dich dabei, dass es andern gut geht. Auf diese Weise wird sich die Trockenheit selbst in ein sehr nützliches und fruchtbares Gebet verwandeln. Beherrze wohl die Warnung, nie aus gleich welchem Grunde das Gebet zu unterlassen; denn wie der Körper ohne Speise und Trank schwach wird und schließlich stirbt, so wird auch die Seele ohne Gebet lau und kalt und erstirbt schließlich dem Leben der Gnade Gottes. Die Seele beraubt sich somit selbst der Gnaden die Gott ihr geben wollte.

Zerstreuungen

Bei Zerstreuungen und unpassenden Gedanken verliere den Mut nicht, sondern schlage sie mit Ruhe und friedfertigem Geiste aus, wie man die Fliegen vom Gesicht vertreibt. Wenn sich die Angriffe vermehren, verdopple deine Geduld. Abraham verscheuchte während eines ganzen Tages die Vögel von seinem zugerüsteten Schlachtopfer (vgl. Gen 15,11 ff.). Am Ende schickte Gott Feuer vom Himmel, dass es das Opfer verzehre; Gott war damit zufrieden und schloss mit Abraham einen Bund. So wird Gott es mit der Seele machen, welche diese Zerstreuungen getreu ausschlägt; Er wird sie alle mit dem Feuer Seiner Liebe verzehren und die Seele mit Sich vereinen.

Wende dich zu Gott, indem du Ihm dein Elend vorstellst und Ihn um Hilfe anflehst. So heißt es schon in den Psalmen: „Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so lechzt meine Seele, Gott, nach dir.“ (Ps 42,2) Ebenso tat der Blinde im Evangelium: „Jesus, Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir ... Herr, ich möchte wieder sehen können.“ (vgl. Lk 18,35-43) Und um dich aufzurütteln, verrichte langsam ein mündliches Gebet, z. B. das Vater unser, einen Psalm oder Lobgesang, das Benedictus, oder ein Stoßgebet: „Herr, dein Wille geschehe“ und dergleichen.

Beachte noch: Sollte es dir überhaupt nicht gelingen zu betrachten, sei es wegen großer Trockenheit, Belästigung oder Zerstreuung, so nimm ein Buch zur Hand und lies und denke über das Gelesene nach, wie es die heilige Theresia machte.

III. Danksagung

Opfere Gott die gemachten Vorsätze auf, damit Er dir die Gnade verleihe, sie auszuführen. Misstraue dabei dir selber und sei überzeugt, dass der Teufel deinem Vorsatz zur Tugendübung einen anderen gegenüberstellt. Demütige dich vor Gott und sprich mit dem heiligen Philipp Neri: „Herr, traue mir nicht.“ Danke Gott für alle Wohltaten, für die Erleuchtungen, guten Vorsätze und die in der Betrachtung erweckten Liebesakte. Bitte den Herrn, Er möge dir alle für das Heil notwendige Gnaden gewähren, wie die Demut, Geduld und Beharrlichkeit im Guten. Diese heilige Beharrlichkeit muss man beständig von Gott erflehen. Es nützt nichts anzufangen wenn man es nicht zu Ende führt. Jesus Christus sagt: „Wer ausharrt bis zum Ende wird selig werden.“ (Mt 12,22).

Bete auch für deine Verwandten, Freunde, Wohltäter, Gerechte und Sünder, für Feinde, Irr- und Ungläubige, für die Kirche und Papst, Kardinäle und Bischöfe, für christliche Staatsmänner usw. Beschließe das Gebet mit einem Vater unser und einem Gegrüßet seist du Maria und zuletzt bete: Ich sage Dir Dank allmächtiger Gott für diese Deine Wohltaten, der Du lebst und herrschst in alle Ewigkeit. Amen.

Im Anschluss an die Betrachtung:

Es wird gut sein, nachher den Verlauf der Betrachtung zu überprüfen. Wähle aus der Betrachtung ein Stoßgebet aus, um es tagsüber öfters zu wiederholen. Sei überzeugt, wenn du in der nächsten Betrachtung gesammelt sein willst, musst du tagsüber die Wärme und das Feuer des vergangenen Gebetes beibehalten. Lerne vom Bäcker: Nachdem er das Brot aus dem Ofen geholt, hält er das Backrohr so lange geschlossen, bis er wieder Brot backen muss, damit er dem Ofen umso leichter wieder erwärmen kann.

Zuletzt sei bemerkt, dass du dich an die Betrachtungsweise, besonders am Anfang, halten sollst; aber auch später noch, wenn du schon vorangeschritten bist, übe sie. Zwing dich jedoch nie dazu durch Anstrengungen des Geistes, sondern harre dann in liebevollem Aufmerken auf Gott.

Wichtig für jenen der das innere Gebet übt ist es, dem Seelenführer Rechenschaft über das Gebet abzulegen, sonst könnte man leicht in die Irre gehen. Halte dir stets auch die Worte des heiligen Philipp Neri vor Augen: „Wer beten will, ohne sich abzutöten, gleicht dem, der ohne Flügel fliegen will.“

Betrachtungsheft

Es ist eine nützliche und gebräuchliche Übung, sich in einem Heft die besonderen Erleuchtungen, die man in der Betrachtung erhielt und die gefassten Vorsätze aufzuzeichnen. Dieses Heft kann man monatlich wieder durchlesen und gewinnt daraus zwei große Vorteile:

- Erstens: Liest du wieder, was für Licht und Kraft die Überlegungen in der Betrachtung dir geschenkt haben, so können sie schon für sich allein genommen, aufs Neue tiefen Eindruck auf dich machen.
- Zweitens: Durchgehst du die gottgemachten Vorsätze wieder, so spornen sie dich aufs Neue zur Beobachtung an und beschämen dich, wenn du sie nicht treu gehalten hast.

Dies ist die einfache und klare Art und Weise, wie man das innerliche Gebet gut verrichten kann. Was noch mehr über diesen Gegenstand gesagt werden könnte, wird die gewissenhafte Übung lehren und vor allem, der große Vater des Lichtes, der Heilige Geist, die unerschöpfliche Quelle allen Trostes und alles Guten.

Passio Domini Jesu Christi sit semper in cordibus nostris.
Das Leiden unseres Herrn Jesus Christus sei immer in unseren Herzen.
(Wahlspruch der Passionisten)