

Lass den Geist für dich beten!

Das Pfingstfest hängt mit dem Brausen und den Feuerzungen vom Himmel unsere Vorstellungen und Erwartungen vom Wirken des Heiligen Geistes so hoch, dass sie unerreichbar scheinen. Dabei ist der Geist Gottes uns so nahe wie unser eigener Atem.



Manchmal können wir nicht fassen, was in uns vor sich geht. Aber der Geist kann es und bringt es vor Gott, damit Verwandlung geschehen kann.

Foto: John Hain / Pixabay

Manchmal weiß ich nicht wie oder was ich beten soll. Wenn ich innerlich klar bin und es mir gut geht, dann ist das Beten kein Problem, da bin ich ohne Mühe in Kontakt mit Gott und frage ihn, danke ihm, bitte ihn. Aber es gibt Tage, da kenne ich mich nicht aus mit mir und mit Gott. Da spüre ich keine Verbundenheit und alles scheint irgendwie ohne Sinn und fraglich. Ich spüre das Gewicht der irdischen Wirklichkeit so sehr, dass sich meine Seele nicht erheben will oder kann. Das Stundengebet gibt mir dann wenigstens ein paar Psalmen in die Hand, die mir vertraut sind und die ich sprechen kann. Und dennoch fühle ich mich danach nicht in Verbindung mit Gott.

Da kommt mir in letzter Zeit eine Stelle aus dem Römerbrief zu Hilfe (Röm 8,22-28 GN):

„22 Wir wissen, dass die ganze Schöpfung bis jetzt noch stöhnt und in Wehen liegt wie eine Frau bei der Geburt. 23 Aber auch wir selbst, die doch schon als Anfang des neuen Lebens – gleichsam als Anzahlung – den Heiligen Geist bekommen haben, stöhnen ebenso in unserem Innern. Denn wir warten sehnsüchtig auf die volle Verwirklichung dessen, was Gott uns als seinen Kindern zgedacht hat: dass unser Leib von der Vergänglichkeit erlöst wird. 24 Wir sind gerettet, aber noch ist alles Hoffnung. Eine Hoffnung, die sich schon sichtbar erfüllt hat, ist keine Hoffnung. Ich kann nicht erhoffen, was ich vor Augen habe. 25 Wenn wir aber auf etwas hoffen, das wir noch nicht sehen können, dann heißt das, dass wir beharrlich danach Ausschau halten.

26 Aber ebenso wie wir seufzt und stöhnt auch der Geist Gottes, der uns zu Hilfe kommt. Wir sind schwache Menschen und unfähig, unsere Bitten in der rechten Weise vor Gott zu bringen. Deshalb tritt sein Geist für uns ein mit einem Stöhnen, das sich nicht in Worte fassen lässt. 27 Und Gott, vor dem unser Innerstes offen liegt, weiß, was sein Geist in unserem Innern ihm sagen will. Denn so, wie es vor Gott angemessen ist, legt er Fürsprache ein für die, die Gott als sein Eigentum ausgesondert hat. 28 Was auch geschieht, das eine wissen wir: Für die, die Gott lieben, muss alles zu ihrem Heil dienen. Es sind die Menschen, die er nach seinem freien Entschluss berufen hat.“

Diese Trostrede des Apostels Paulus an die Gemeinde in Rom über das Wirken des Heiligen Geistes nehme ich beim Wort und bitte in den Situationen, in denen ich nicht zu beten fähig bin: „Geist Gottes, bete du in mir.“ Dann bleibe ich einfach ganz still bei mir, spüre wie der Atem in mich einströmt und sage innerlich: „Heiliger Geist!“, beim Ausatmen dann: „Bete du in mir!“ So bleibe ich einfach einige Zeit sitzen und wiederhole im Rhythmus des Atems die Worte, bis sie mehr und mehr automatisch das Ein- und Ausatmen begleiten. Und bald drückt sich alles, was mich belastet, all das Schwere und Ungreifbare in mir in Seufzern aus, die ich auch laut werden lasse. So lasse ich das

Stöhnen der Schöpfung und die Unvollkommenheit unserer Welt durch den Geist ans Licht kommen. Manchmal wird mir dann nicht klarer, was mir eigentlich das Herz so schwer machte. Aber ich spüre, dass es Mal um Mal leichter wird. Nicht ich bete dann, sondern ich lasse den Geist, der mein Inneres durchschaut, vor Gott bringen, was in mir ist.

Wenn ich in dieser Weise einige Zeit verbracht habe, spüre ich, wie das Belastende sich löst, wie ich wieder klarer werde und sich wieder mehr ein Gefühl von Verbundenheit einstellt.

Heute morgen bei unserer stillen Meditation in der Gemeinschaft sind mir auch folgende Anrufungen gekommen, die ich im Rhythmus des Atmens habe fließen lassen: Einatmen: „Atem Gottes,“ Ausatmen: „bete in mir.“ Ein: „Atem Gottes,“ Aus: „reinige mich.“ Ein: „Atem Gottes,“ Aus: „liebe in mir.“ Das lässt sich natürlich beliebig variieren.



Die zweite Schöpfungsgeschichte (Gen 2) erzählt uns, dass der Mensch erst dann lebendig wurde, als Gott in den Körper aus Erde seinen Lebensatem eingeblasen hat. Dies dürfen wir nun nicht nur als einmaligen Vorgang auffassen, sondern wir sollten es als Kontinuum unseres Lebens sehen: Damit wir lebendig werden - als Abbilder Gottes, als liebende Menschen in ihrer ganzen Würde - müssen wir immer wieder diesen Lebensatem Gottes empfangen. Und das können wir in ganz einfacher Weise tun, wenn wir auf unser Atmen achten, mit dem Einatmen Gottes Geist empfangen und mit dem Ausatmen uns vor Gott bringen lassen, mit dem, was in uns ist.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen die ganze Frische und belebende Kraft des Atems Gottes, dass er Ihren Geist erhellt, Sie belebt und in Verbindung bringt.

Gesegnete Pfingsten!