

Vom unaufhörlichen Denken zum unaufhörlichen Gebet...

Unser Verstand ist fast immer in Aktion. Wir analysieren und reflektieren, bilden uns Vorstellungen oder träumen. In diesen Tagen der Coronakrise ist das noch mehr der Fall, als sonst.

Es gibt keinen Augenblick während des Tages oder der Nacht, in dem wir nicht denken. Ja man kann sagen, unser Denken ist unaufhörlich.

Manchmal wünschen wir uns, unser Denken ließe sich eine Weile abstellen. Es bliebe uns dadurch so einiges an Kummer und Sorgen erspart. Sind wir erst einmal in einer Denkspirale gefangen, ist es schwer sich wieder daraus zu befreien. So machen sich schlechte Gefühle breit, die eigentlich überflüssig sind; aber auch Überzeugungen, die der Wirklichkeit nicht mehr ganz standhalten.

Die Fähigkeit zu denken ist unsere größte Gabe, zugleich aber der Ursprung unserer größten Qual.

Was können wir tun?! Eine Möglichkeit besteht darin, unser ständiges Denken in ein ständiges Beten zu wandeln, indem wir fest daran glauben, dass Gott fortwährend in unserem Innersten wohnt und Teil von uns ist. Lassen wir unser Inneres und unser Denken zu einem Dialog mit ihm werden.

Beim Gebet verlangt Gott keine außergewöhnlichen Leistungen, noch übermäßige Anstrengungen. Quelle des Gebetes ist die Stille. So ist auch ein Nachdenken am Morgen: „Was kommt heute alles auf mich zu?!\", eine stille Minute in der Mittagspause oder ein Tagesrückblick am Abend, ein Gebet.

Im Moment machen sich viele Gedanken um ihren Alltag, ihre Mitmenschen und einige sogar um ihre Existenz. Wie geht es weiter mit allem?!

All diese Gedanken haben ihre Berechtigung. Aber ich wünsche uns, dass diese Gedanken uns nicht erdrücken. Ich wünsche uns, dass wir unsere unaufhörlichen Gedanken in ein unaufhörliches Gebet verwandeln können, in ein Gebet, dass am Ende alles gut werden wird.

Frère Roger schreibt über das Gebet:

„Je mehr du aus dem Gebet Kraft und Ideen schöpfst, desto mehr entdeckst du, dass du zusammen mit anderen etwas zustande bringen kannst. Ahnst du es? Wenn du betest, geschieht es aus Liebe. Wenn du kämpfst und Verantwortung übernimmst, geschieht das auch aus Liebe.“

© Thomas Pohl

(Benutzte Quellen: vgl. Henri J. M. Nouwen. Leben hier und jetzt. Freiburg 2005.