

# Den Glauben üben

**Praxis des Glaubens Teil 1: Gnadentraining – Einübung ins Christentum** Von Andreas Ebert

Machen Übungen den Meister? Wie komme ich zur spirituellen Praxis? Welche Rolle spielt dabei die Gemeinschaft? In der evangelischen Tradition gab und gibt es massive Vorbehalte gegen geistliche Übungen und Praktiken. Wird die reine Gnade nicht verdunkelt, wenn Menschen beginnen, regelmäßig zu meditieren, zu pilgern oder sich an Exerzitien zu beteiligen? Was sagt Paulus dazu? Wie dachte Luther darüber?

**W**ir leben in einer Zeit des radikalen Wandels, der auch vor der Religion nicht haltmacht. Die Art und Weise, wie der Glaube bisher gelebt und verkündigt wurde, überzeugt und fasziniert immer weniger Menschen. Traditionelle Fragestellungen und Formulierungen

in liturgischen Texten und Kirchenliedern erreichen immer weniger Köpfe und Herzen. So wertvoll sie sind – sie bedürfen der Ergänzung. Die Fragen, wie man heute als Christ leben, wie man beten und Gott erfahren kann und welche praktischen, auch ethischen Auswirkungen der Glaube im Alltag und in der Gesellschaft hat, werden radikaler gestellt. Wir brauchen ergänzende neue Antworten und Formen geistlichen Lebens. Dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit den spirituellen Praktiken anderer, vor allem östlicher Religionen.

Immer mehr Menschen entdecken in diesem Zusammenhang den Wert geistlicher Übung und geistlicher Begleitung. Unsere Kirche hat die Zeichen der Zeit verstanden und investiert in den letzten Jahren verstärkt in neue Angebote der Meditation, der Exerzitien und der persönlichen Begleitung von Menschen, die spiri-

tuell suchen. Die evangelischen Communities haben dabei eine Vorreiterrolle gespielt. Sie geben ihre Erfahrung und ihre Kompetenz in diesem Bereich großzügig weiter. Kurse für Meditationsanleitung bei der Community Casteller Ring auf dem Schwanberg oder für Geistliche Begleitung bei der Christusbruderschaft Selbitz sind auf Jahre ausgebucht. Seit Januar 2011 gibt es zudem in der bayerischen Landeskirche zwei Beauftragte für Geistliche Übung und Meditation: Oliver Behrendt (im »Spirituellen Zentrum im Eckstein« in Nürnberg) und den Autor dieses Artikels (»Spirituelles Zentrum St. Martin am Glockenbach« in München). Ein Wandel hat begonnen.

Die neue Serie des Glaubenskurses im Sonntagsblatt »Praxis des Glaubens« trägt dieser Suche ebenfalls Rechnung. Denn es gibt Nachholbedarf. In der evangelischen Tradition gab

■ Spirituelle Praxis: Exerzitien in der Gemeinschaft.

Foto: sob



und gibt es massive Vorbehalte gegen geistliche Übungen und Praktiken. Wird die reine Gnade nicht verdunkelt, wenn Menschen beginnen, regelmäßig zu meditieren, zu pilgern, sich an Exerzitien zu beteiligen, wie sie der Gründer des Jesuitenordens, Ignatius von Loyola entwickelt hat? Ist es nicht ein Irrweg, wenn die Erben der Reformatoren bei dem großen Gegenreformer in die Lehre gehen? Wenn sie orthodoxe Ikonen meditieren oder das ostkirchliche Herzensgebet üben? Oder gar wenn sich Christen von fernöstlichen Übungswegen wie Yoga inspirieren lassen? Ist die Gnade Gottes nicht etwas, das ohne jedes menschliche Zutun frei geschenkt wird? War das nicht Luthers bahnbrechende reformatorische Erkenntnis?

## Luthers Entdeckung: Glaube als Übungsweg

Luther hat entdeckt, dass wir uns nicht selbst erlösen können. Alles ist Gnade. Aber er war keinsfalls der Meinung, dass die geschenkte Gnade menschliches Tun ausschließt. Gnade und Übung gehören zusammen. Er hat täglich zwei Stunden gebetet und meditiert, wöchentlich gebeichtet und zum Beispiel das »Fasten und leiblich sich bereiten« als »feine äußerliche Zucht« bezeichnet, solange es nicht in eine fatale Werkgerechtigkeit führt. Berühmt ist sein Statement: *»Das Leben ist nicht ein Frommsein, sondern ein Frommwerden, nicht eine Gesundheit, sondern ein Gesundwerden, nicht ein Sein, sondern ein Werden, nicht eine Ruhe, sondern eine Übung. Wir sind's noch nicht, wir werden's aber. Es ist noch nicht getan oder geschehen, es ist aber im Gang und im Schwang. Es ist nicht das Ende, aber der Weg. Es glüht und glänzt noch nicht alles, es reinigt sich aber alles.«*

Der Reformator weist also darauf hin, dass Glaube und Frömmigkeit keine statischen Zustände sind, die uns einmal in der Taufe zugeeignet werden, sondern dass sie wachstümlichen Charakter haben. Die Gnade Gottes, die uns in der Taufe zugesprochen wird, will sich in unserem ganzen Leben immer mehr realisieren, sonst verkommt sie zur »billigen Gnade« ohne Konsequenzen (Dietrich Bonhoeffer).

Die Gnade zieht uns in einen Prozess der Verwandlung hinein, in dem wir Christus immer ähnlicher werden und auch »einander zum Christus werden«, wie Luther es an anderer Stelle ausdrückt. In seinem polemischen Buch »Einübung ins Christentum« hat der dänische Christ und Philosoph Sören Kierkegaard ein bequemes bürgerliches Christentum angegriffen, das die praktische Nachfolge verweigert. Christsein bedeutet für ihn, »gleichzeitig« zu werden mit Christus. Indem Leben und Handeln Jesu zum Vorbild eigenen Handelns werden, wird die Nachfolge zum Lebensmaßstab des Christseins. Sie ruft den Einzelnen aus der Masse und macht ihn zu einer unverwechselbaren Person. Das Be-

ten und Handeln Jesu sind der Kompass der christlichen Glaubenspraxis.

Paulus, der große Theologe der Gnade, hat den Weg des Christen erstaunlicherweise mit einem Wettkampf verglichen: »Wisst ihr nicht, dass die, die in der Kampfbahn laufen, die laufen alle, aber einer empfängt den Siegespreis? Lauft so, dass ihr ihn erlangt. Jeder aber, der kämpft, enthält sich aller Dinge; jene nun, damit sie einen vergänglichen Kranz empfangen, wir aber einen unvergänglichen. Ich aber laufe nicht wie aufs Ungewisse; ich kämpfe mit der Faust, nicht wie einer, der in die Luft schlägt, sondern ich bezwinde meinen Leib und zähme ihn, damit ich nicht andern predige und selbst verwerflich werde.« (1. Korinther 9, 24-27). Oder: »Nicht, dass ich's schon ergriffen habe oder schon vollkommen sei; ich jage ihm aber nach, ob ich's wohl ergreifen könnte, weil ich von Christus Jesus ergriffen bin. Ich schätze mich selbst noch nicht so ein, dass ich's ergriffen habe. Eins aber sage ich: Ich vergesse, was dahinten ist, und strecke mich aus nach dem, was da vorne ist, und jage nach dem vorgesteckten Ziel, dem Siegespreis der himmlischen Berufung Gottes in Christus Jesus« (Philipper 3, 12-14).

Paulus weiß, dass er von der Gnade ergriffen ist. Dennoch bleibt die Herausforderung und Aufgabe, die Gnade, die uns in der Taufe ergriffen hat, selbst immer wieder und immer mehr zu ergreifen, damit sie unser Leben umgestalten kann. Paulus geht sogar so weit und sagt: »Schaffet, dass ihr selig werdet, mit Furcht und Zittern. Denn Gott ist's, der in euch wirkt beides, das Wollen und das Vollbringen, nach seinem Wohlgefallen« (Philipper 2, 12-13). Es scheint für ihn eine Art »Training der Gnade« zu geben, die dem Prozess der Umgestaltung des »alten Menschen« in den »neuen Menschen« dient.

## Vom Üben zum »Flow«

Ohne ausdauerndes Training wird man kein guter Sportler. Ohne Übung erlernt man auch kein Musikinstrument. Sportler und Musiker kennen die Erfahrung, dass viel Schweiß und Mühe nötig sind, bis sich plötzlich der »Flow« ►

■ Grundlage der christlichen Glaubenspraxis ist die Lektüre der Bibel.

Foto: sob





► einstellt, jenes Fließen, wo die Beine gleichsam von selbst laufen oder die Hände wie von selbst über die Tasten des Klaviers oder die Saiten der Geige gleiten. Eine ähnliche Erfahrung gibt es auch im spirituellen Bereich. Der Heilige Geist nutzt gern das Medium menschlicher Disziplin und ernsthafter Suche, um kostbare Erfahrungen der Gottesnähe und -fülle zu schenken. Solche Erfahrungen sind keineswegs machbar. Sie widerfahren uns. Und wer sie erlebt, der weiß, dass sie pures Geschenk sind. Die tiefsten Glaubenserfahrungen machen wir, wenn wir sie nicht anstreben, wenn wir nicht die Gaben und Erfahrungen suchen, sondern ihren Geber. Freilich beginnen wir Übungswege meist mit »falschen« ehrgeizigen oder egoistischen Zielen. Zum Glück wandeln sich auf jeden echten geistlichen Übungsweg allmählich auch die anfangs sehr gemischten Motive. Wir beginnen, wie Jesus es nennt, »nach Gottes Reich zu trachten« – und alles andere fällt uns zu.

Geistliche Übung ist letztlich zweckfrei und absichtslos. Sie wird getragen von der Sehnsucht nach Gott, die unsere tiefste Sehnsucht ist. Der Geist Gottes in uns bewirkt diese Sehnsucht und schenkt uns die Ausdauer, ihr konsequenter zu folgen. »Geistliche Übung ist nicht der Erwerb einer besonderen Qualifikation oder eine Verbesserung mit Hilfe einer spirituellen Technik. Geistliche Übung eröffnet den Raum

### PRAXIS-IMPULSE

- Gibt es in meinem Leben so etwas wie »Geistliche Übung«? Regelmäßiges Gebet, Bibellese, Meditation?
- Gönnen ich mir besondere Zeiten und Orte für geistliches Wachstum, Aus-Zeiten der Besinnung?
- Kenne ich jemanden, der oder die mich geistlich begleitet, mit der oder dem ich über meine Glaubensfragen und meine Glaubenspraxis spreche?
- Gibt es in meinem Leben geistliche Alltagsrituale wie das Tischgebet?
- Nach welcher Form geistlicher Praxis sehne ich mich, auch wenn ich sie bisher noch nicht übe?



**BUCHTIPP:** Glauben üben – Grundlinien einer evangelischen Theologie der geistlichen Übung und ihre praktische Entfaltung am Beispiel der »Exerzitien im Alltag«. Arbeiten zur Pastoraltheologie, Liturgik und Hymnologie, Band 67, 1.

Auflage 2011, 288 Seiten, 49,95 Euro, ISBN 978-3-525-57016-6 (Ein wissenschaftliches Buch).



■ Pilgern liegt im Trend.

Foto: laif

für die Verwandlung des Menschen in die Lebensgemeinschaft mit dem dreieinigen Gott: Geliebtes Kind Gottes zu sein, in aller Bruchstückhaftigkeit und Sündhaftigkeit – das genügt« (Silke Harms).

In der neuen Serie des Sonntagsblatts werden wir eine Reihe von Übungswegen vorstellen, vertraute und wenig bekannte. Man kann sie nicht alle gleichzeitig erproben. Aber man kann beginnen, nach dem zu suchen, was das eigene geistliche Leben nährt. Schön, dass dieser Kurs an Pfingsten beginnt, dem Fest des Heiligen Geistes. Vielleicht können wir uns dabei jenes Gebet zueigen machen, das Augustinus zugeschrieben wird: »Atme in mir, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges denke. Trei-

be mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges tue. Locke mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges liebe. Stärke mich, du Heiliger Geist, dass ich Heiliges hüte. Hüte mich, du Heiliger Geist, dass ich das Heilige nie mehr verliere.«



**ANDREAS EBERT** (60) ist evangelischer Pfarrer, Buchautor und Leiter des Spirituellen Zentrums Sankt Martin in München.