

Drei Echtheitskriterien eines guten Gebetes

ohne Eucharistie (immer im Zusammenhang mit der Beichte) völlig undenkbar und von Gott nicht gewollt!

Mit dem liebenden Verlangen sind wir mittlerweile im Zentrum des Evangeliums angekommen: dem *Hauptgebot der Liebe*: „Du sollst den Herrn, deinen Gott lieben...“, und: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Mk 12,30f).

Für Katharina sind Gottes- und Nächstenliebe nicht nur ideell untrennbar miteinander verbunden, sondern auch logisch: Sie bezeichnet die *tätige Nächstenliebe* als einzige Art und Weise, die Liebe zu Gott unter Beweis zu stellen! Haben wir uns schon einmal überlegt, ob und wie wir Gott durch Liebeserweise nützlich sein können? Braucht er uns und unsere guten Werke? Die Antwort ist für Katharina eindeutig: Nein! Gott braucht weder uns noch unsere guten Werke! Ihm können wir nicht nützlich sein! Sehr wohl aber unseren Nächsten. *Deshalb erweist sich die Gottesliebe in der Nächstenliebe*. Und sie ist *geschuldete Liebe*, da wir unser ganzes Sein Gott verdanken.

Und auch hier stellt Katharina einen Bezug zur *Eucharistie* her: Die Augenblicke nach deren Empfang waren auch immer die kostbarsten Zeiten der Fürbitte für die ihr Anvertrauten. Und das besonders für die verstocktesten Sünder und jene, die ihr nicht wohl wollten: „Wir müssen unsere Nächstenliebe auf Gute und Böse ausdehnen“; sagte sie einmal (Brief 94).

Das dritte Echtheitskriterium eines guten Gebetslebens ist für Katharina eine *Zunahme an Tugenden*. Dabei denken wir wohl vor allem an *die drei göttlichen Tugenden Glaube, Hoffnung und Liebe*.

Daneben sind es noch zwei weitere Tugenden, denen Katharina vorrangige Bedeutung einräumt: die *Demut* und die *Geduld*.

Die *Demut* - sie ist ein heute gemiedener, eher peinlich anmutender Begriff! Doch Katharina erlebt sie als die „*Amme der Liebe*“ (Brief 159). „Demut und Liebe sind die beiden *Flügel*, die eure Seele hinauffliegen lassen zum Ewigen Leben“, sagt sie (Brief 335). Daneben ist die Demut auch die „*innerste Substanz*“ aller Tugenden.

Die *Geduld* wiederum bezeichnet Katharina als die *Königin* der Tugenden (Dialog, Kap.94). Denn an ihr erweist sich, ob unsere Tugendhaftigkeit überhaupt echt ist: Die übrigen Tugenden könnte man nämlich vorspielen (etwa geheuchelte Liebe oder Demut), die Geduld nicht! Sie ist also das Kriterium der Echtheit unserer Tugendhaftigkeit, ja mehr noch: Katharina bezeichnet die Geduld sogar als einen *Mitvollzug göttlichen Verhaltens* und denkt dabei an Christi unermessliche Geduld in seinem Kreuzesleiden.

Zusammenfassen können wir im Sinne Katharinas: Mündliches und inneres Gebet - beide sind notwendig. Gefühle sind nicht von Bedeutung. Wichtig sind eine Zunahme an liebendem Verlangen (also Sehnsucht) nach Gott, an gelebter Nächstenliebe und in den Tugenden.

(Quelle: Irene Heise, Katharina von Siena – Gebt ihnen zu essen!“, ISBN 978-3-9500649-6-4)

Geistliches
Forum
Katharina von
Siena



AUFATMEN
mit
CATERINA



Jg.2, Nr. 2 /2014

April, Mai, Juni

Kirchliche
Bewegung
in der Erzdiözese
Wien und Teilneh-
merin am Europa-
weiten Netzwerk
„Together for
Europe“,
„Miteinander
christlicher
Bewegungen und
Gemeinschaften“.

Spirituelle Hilfen
für den Alltag aus
Lehre und Mystik
der hl. Katharina von
Siena,
Kirchenlehrerin und
Europa-Patronin.

Herausgeberin:
Prof.ⁱⁿ Irene Heise,
A – 1160 Wien,
Paulinensteig 31,
Tel. 0676/9652962..
Erscheint viermal
jährlich und wird
kostenlos abgegeben
sowie über Internet
www.caterina-von-siena.de.

Ein gutes Gebet



Eröffnungsfeier Geistliches Forum Katharina von Siena
im Karmelzentrum 1190 Wien, April 2008

„Die Mutter des Gebetes
ist die Liebe.“

Caterina von Siena
(Dialog, Kap. 66)

Wort zum Gruß



Ein herzliches Grüß Gott!

Ohne das Gebet gibt es kein fruchtbares Glaubensleben und missionarisches Wirken: Daran möchte uns auch unser Papst Franziskus erinnern, der dieses Jahr zum **Jahr des Gebets** erklärt hat.

Welche Bedeutung hat das Gebet bei Katharina? Man kann erst einmal zusammenfassend sagen: Ihr Leben **war** Gebet, eine ständige, lebendige Verbundenheit mit Gott und ihren Mitmenschen. Das gilt sowohl für das mündliche Gebet - sie hat vor allem die Psalmen sehr geschätzt -, als auch, und besonders, für das innere Gebet. So wurde für Katharina das Gebet immer mehr zur Zwiesprache mit Christus, zum Austausch mit oder ohne Worte, zum Verweilen in seiner (für sie auch sichtbaren und körperlich spürbaren) Gegenwart.

Es sind atemberaubende Erlebnisse, die Katharina mit Christus und den Heiligen zuteil werden! Sie lassen uns in die mystischen Lebenszusammenhänge und vielleicht sogar in das Schlüsselloch des Tores zum ewigen Leben ein klein wenig hineinblinzeln, wenn wir uns in ihre Schriften - ihre Briefe und ihr Buch „Dialog von der göttlichen Vorsehung“, aber auch ihre Biografien -, in den weiteren Nummern dieses Blattes immer mehr vertiefen.

Bitte, geben Sie dieses Blatt weiter; vielleicht ist auch ein Link zu unserer Seite möglich:
http://www.irene-heise.com/aufatmen_mit_caterina.htm !

Herzlichst, Ihre
Irene Heise

„Bittet, und ihr werdet empfangen.“ (Joh 16,24)
„Betet ohne Unterlass!“ (1 Thess 5,17)

„Bei vielen Menschen ist es nämlich so: Ihr Gebet besteht mehr aus Worten denn aus Liebe. Es ist, als seien sie auf nichts anderes bedacht, als möglichst viele Psalmen und Vater Unser abzubeten. Haben sie die Zahl erfüllt, die sie sich vorgenommen hatten, dann denken sie nicht weiter. Sie scheinen ihr Gebet auf das mündliche Hersagen zu begrenzen, und lassen sie es dabei bewenden, erzielen sie wenig Frucht.“ (Dialog, Kap. 66)

Mündliches und inneres Gebet bei Caterina

Obwohl Mystikerin, hat Katharina das **mündliche Gebet** nie gering geschätzt. Sie meint viel mehr, es solle stets „beharrlich geübt“ werden. Sie empfiehlt aber, dann innezuhalten, sobald sich die Seele zu Gott erhoben fühlt: „Wenn Ihr spürt, dass Euer Geist (von Gott) besucht wird, dann lasst die Worte beiseite“, schreibt sie in einem Brief (Nr.154). Hier beginnt nämlich das **innere Gebet**, in einem fühlbaren „Hingezogen-Werden“ zu Gott, in dem die „Regie“ Gott überlassen werden soll. Später soll das begonnene, mündliche Gebet wieder aufgenommen werden.

Katharina war schon von Kindheit an im **inneren Gebet** geübt: Schon früh erlebte sie spürbar die Anwesenheit Gottes in ihrem Herzen. Ihm konnte sie immer begegnen, auch im größten, äußeren Trubel. Das innere Gebet erweckt heute wieder zunehmend Interesse, ist jedoch deutlich **zu unterscheiden von Meditationstechniken**, die da und dort angeboten werden, in denen der Inhalt nicht die Begegnung mit dem lebendigen Gott darstellt, sondern bloßes Leerwerden, Einswerden mit dem Kosmos oder andere Ziele!

Katharina warnt (auch deshalb!) davor, das mündliche Gebet aufzugeben, und sie warnt vor einer Konzentration auf auftretende Gefühle beim Gebet. So bedeuten **Glücksgefühle keinesfalls ein Qualitätsmerkmal**. Anders ausgedrückt: Der Wert eines Gebetes ist nicht daran zu messen, wie wir uns dabei fühlen!

Sie nennt jedoch drei andere **Echtheitskriterien** eines guten Gebetes: eine **Zunahme des liebenden Verlangens, des Eifers in der Nächstenliebe und ein Wachstum in den Tugenden**.

Das **liebende Verlangen** ist ein Herzstück in Katharinas Lehre. Katharina geht davon aus, dass sich unsere Sehnsüchte, letztendlich die Sehnsucht nach Liebe, auf Erden nie ganz erfüllen lassen, auch wenn wir einer (oft vermeintlichen) Erfüllung nachjagen, mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln. Auch die tiefste Liebe ist nie ganz frei von Sehnsucht, einer Sehnsucht nach „mehr“ oder „noch mehr“, selbst in der glücklichsten menschlichen Beziehung. Diese Sehnsucht nach Liebe, ganz auf Gott ausgerichtet, durchzieht als **„liebendes Verlangen“** das gesamte Leben und Wirken Katharinas!

Klar ist für Katharina: Die menschliche Seele vermag nie vollends glücklich zu sein, bevor sie nicht mit Gott vereint ist, da sie auf unendliche Liebe ausgerichtet ist und ohne Liebe nicht leben kann (auch wenn es oft **„ungeordnete Liebe“** ist, wie Katharina die Fehlformen der Liebe nennt).

Die größtmögliche Stillung unseres Verlangens auf Erden erlebte Katharina im Empfang der Eucharistie. Sie vergleicht das liebende Verlangen daher mit einer **Kerze**, die „in sich selbst lichtlos“ ist und erst durch den Empfang der Eucharistie entzündet werden kann (Dialog, Kap. 110). Für Katharina ist ein spirituelles Leben

