

**Elisabeth Deifel**  
**(Sr Katharina OP)**

**Vom ersten zum zweiten Paradies –**  
**Eine Begleitung durch die**  
**Heilsgeschichte**  
**(Anleitung zu Exerzitien im Alltag)**

© 2017 Elisabeth Deifel

Autorin: Elisabeth Deifel

Umschlaggestaltung, Illustration: Elisabeth Deifel

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

ISBN: 978-3-99057-879-7 (Paperback)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## **1. Einführung in das Gebet**

Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben (Joh 10,10).

Dieses Büchlein will Sie einladen, täglich ein wenig innezuhalten, nachzudenken und vielleicht sogar auszuprobieren, ob und wie ein Leben mit GOTT besser gelingen kann. Es eignet sich daher besonders für Exerzitien im Alltag in der Fasten- und Osterzeit. Als Hilfe dazu erhalten Sie einen täglichen Impuls. Es wäre sinnvoll, sich täglich zumindest zwei Mal 10 Minuten Zeit zu nehmen – 10 Minuten für Kontemplation am Morgen (siehe Impuls zum 4.Tag), 10 Minuten am Abend vor dem Einschlafen, um sich mit dem jeweiligen Impuls zu beschäftigen. Wer Fragen dazu hat, kann sich direkt an mich wenden

([sr.katharina@dominikanerinnen.at](mailto:sr.katharina@dominikanerinnen.at))

Die Ehe als Bild unserer Beziehung zu GOTT findet sich in der Bibel erstmals beim Propheten HOSCHEA und wird im NT und in der christlichen Literatur ausgefaltet. Die Arten des Gebets lassen sich daher gut an den Arten des Umgangs menschlicher Partner miteinander ablesen. Wenn wir einen Ehepartner lieben, richten wir unser

ganzes Leben auf ihn aus. Die Grundausrichtung des Lebens auf GOTT könnte man statt als „**Glauben**“ auch als „**indirektes Beten**“ bezeichnen. „*Betet ohne Unterlass*“ (1 Thess 5,17). Die wichtigste Hilfe dazu ist ein **einfaches Leben**. Damit ist nicht oder nur sekundär ein gewisser Verzicht auf Luxus gemeint. Primär meint einfaches Leben ein Bemühen um ein Leben im **Jetzt**, weil das die einzige Zeitdimension ist, die an die Ewigkeit GOTTES rührt – „*Jetzt ist die Zeit der Gnade*“ (2 Kor 6,2). Nur im Jetzt können wir ganz präsent sein, nicht zerrissen in ein gegenwärtiges Tun und in ein Träumen von Vergangenheit oder Zukunft. Nur im Jetzt sind wir wach und offen für GOTTES Willen, damit Er zu uns sprechen kann - durch andere Menschen, die uns begegnen, und durch die Situationen, in die Er uns stellt – eine Haltung, die JESUS als „Wachsamkeit“ oder „reines Herz“ bezeichnet.

Zum Bedenken:

Machen Sie einen ehrlichen Zeitplan: überlegen Sie, wann Sie wirklich eine ruhige Viertelstunde für sich selbst haben – für die meisten Menschen wird dies der Morgen sein, was verlangt, dass Sie täglich eine Viertelstunden früher aufstehen.

Versuchen Sie, den ganzen Tag im „Jetzt“ zu bleiben  
– gestatten Sie sich kein Abdriften in Träumereien  
von Vergangenheit und Zukunft  
Gebet ist Leben mit GOTT

## **2. Das verbale Gebet – Sprechen mit GOTT**

Wir haben im 1. Impuls das indirekte Gebet mit der Grundausrichtung auf einen Partner verglichen. Doch diese kann nur gelingen, wenn wir uns immer wieder mit ihm auch direkt beschäftigen – ebenso kann das indirekte Gebet nur gelingen, wenn wir auch das **direkte Gebet** üben. Auch die Arten des direkten Gebets lassen sich gut an den Arten des Umgangs menschlicher Partner miteinander ablesen. Partner **sprechen** über alles miteinander, was sie bewegt – auf GOTT übertragen: das **verbale Gebet**. Gefühle lassen sich aber nur unzureichend in Worte fassen, weshalb Liebende sich verbaler, bildhafter, gegenständlicher **Symbole** bedienen; die Rose, die „er“ „ihr“ schenkt, oder die Lieblingsspeise, die „sie“ „ihm“ kocht“, sagt meist mehr als tausend Worte – als Gebet: die **Meditation**. Und schließlich gibt es ein tiefes, gemeinsames Schweigen, das noch mehr aussagt als Worte und Bilder – wer kennt nicht diese kostbaren Stunden, in denen man bei einem geliebten Menschen einfach sitzt, vielleicht seine Hand hält und von tiefem Glück erfüllt ist,

dass es gerade diesen Menschen gibt? - als Gebet:  
die **Kontemplation**.

Das verbale Gebet ist uns so vertraut, dass wir es nicht besonders besprechen müssen, die Meditation wird uns im nächsten Impuls, die Kontemplation im übernächsten beschäftigen. Als Übergang vom verbalen Gebet zur Meditation möchte ich einige Gedanken zum **VATER UNSER** bringen, im zweiten Teil mit einer wörtlichen Übersetzung.

**Zum Bedenken:** lesen Sie die folgende wörtliche Übersetzung langsam und mehrmals durch und lassen Sie diese Gedanken einfach auf sich wirken:

**VATER unser:** „Vater“ symbolisiert liebend Fürsorge, „unser“, dass wir nie allein beten

**im Himmel:** Himmel meint die Gemeinschaft GOTTES mit den erlösten Geschöpfen.

**geheiligt werde Dein Name:** „Name“ ist eine übliche Umschreibung des Wesens GOTTES. Heiligkeit meint das Anderssein GOTTES – wir können dieses Anderssein nicht erfassen, sondern Er muss Seine Heiligkeit in der Welt zum Durchbruch bringen

**es komme Deine Herrschaft:** menschliche Herrschaft unterdrückt, göttliche Herrschaft befreit – gemeint ist daher: es werde vollendet Deine heilende Gegenwart

**es geschehe Dein Wille:** primär sollen wir GOTTES Willen **tun** – nur dort ihn annehmen, wo wir nichts tun können

**wie im Himmel so auf Erden:** meint „alles“

**Unser lebensnotwendiges Brot:** meint alles Lebensnotwendige im Gegensatz zum Luxus.

**gib uns heute:** selbst das Lebensnotwendige ist ein Geschenk, keine Selbstverständlichkeit – unser Dank besteht darin, es mit anderen zu teilen

**und nimm von uns unsere Verschuldungen:** befreie uns von dem, was wir selbst falsch gemacht haben **wie auch wir sie von unseren Schuldnern**

**genommen haben:** die Vergebungsbitte setzt voraus, dass wir bereits vergeben haben **und führe**

**uns nicht an unsere Begrenzung:** wir wachsen durch Erweiterung unserer Grenzen – wir dürfen bitten, dass das nicht über unsere Kräfte geschieht – dann würden wir an unseren Grenzen zerbrechen

**sondern zieh uns heraus aus dem Bedrückenden:** nur GOTT kann von allem Negativen (Schuld, Leid, Tod) befreien.



### **3. Einführung in die Meditation**

**Meditation** ist die ganzheitliche Betrachtung (religiöser) Inhalte, die *lectio divina*, Geistliche Schriftlesung, wie sie letztlich auf den hl BENEDICT zurückgeht. Sie umfasst drei bzw. vier Schritte:

1. Ich werde still, mache mir die Gegenwart GOTTES bewusst und lese einen kleinen, zusammenhängenden Abschnitt aus der Bibel (**lectio**, d.h. Lesung) und versuche diesen Abschnitt, so gut ich kann, zu verstehen (die lectio wendet sich also an den **Verstand**).

2. Ich nehme mir Zeit und überdenke ruhig, was GOTT mir persönlich mit diesem Text sagen will (**meditatio** im engeren Sinn, auch **ruminatio**, Wiederkauen, genannt; die ruminatio wendet sich an das **Gefühl**).

3. Ich versuche, über das, was ich gelesen und erwogen habe, mit GOTT ins Zwiegespräch zu kommen (**oratio**, d.h. Gebet), und überlege, was davon ich in meinem Leben praktisch umsetzen könnte (die oratio betrifft also auch den **Willen**).

4. Wer sich noch tiefer von der Schrift verwandeln lassen möchte, hört auf, zu denken, zu fühlen und zu wollen, wird einfach zu einer offenen Schale, in

die der Schrifttext immer mehr einsinkt, um sich von GOTT verwandeln zu lassen (**contemplatio** – darauf gehen wir im Zusammenhang mit dem kontemplativen Gebet noch ausführlicher ein).

Das Meditieren religiöser, vor allem biblischer, Inhalte **kann** (von GOTT) weitergeführt werden – „kann“, denn diese Weiterführung ist von uns nicht machbar. Aber wir dürfen vertrauen, dass GOTT jeden von uns im richtigen Augenblick weiterführt.

Wenn wir auf unsere Träume achten, merken wir, dass FREUD zwar einerseits richtig erkannte, dass in ihnen vielfach unbewältigte Triebwünsche (Es) oder Rollen-ansprüche (Über-Ich), symbolisch verschlüsselt, hochkommen. Aber es gibt auch besondere Träume, die meist wesentlich klarer sind und die auf **Lebensfragen** antworten, oft mit deutlich religiöser Akzentuierung. FRANKL lieferte dazu die theoretische Erklärung – dass das Unbewusste auch eine Brücke GOTT sei (in: Der unbewusste Gott). Dadurch wird klar, dass die zahlreichen biblischen Träume (etwa JAKOB: Gen 28,10-22; JOSEPH: Gen 37, 5-11; 40,9-41,36; JOSEPH, der Bräutigam MARIAS: Mt 1,20-23; 2,13-15; PAULUS: Apg 16,9-10) immer eine Führung durch GOTT darstellen. Und deshalb ist auch die Abgrenzung Nachtraum / Tagtraum (sofern er

spontan auftritt und nicht eine willkürliche Träumerei darstellt) / **Vision** kaum möglich: hier bekommt der Mensch etwas zu sehen (und meist auch zu hören), was sein Leben unmittelbar betrifft. Dabei ist wichtig, dass der Mensch sich gegenüber visionärem Traum / Vision passiv verhält. So kann GOTT zur Sprache kommen und nicht das menschliche Ich. Daher sind Träume / Visionen die vom Menschen **nicht-machbare Fortführung der Meditation**: in der Meditation erwägen wir ganzheitliche Bilder, in Traum / Vision werden uns solche Symbole als Wegweiser für unser persönliches Leben **geschenkt**.

Zum Bedenken:

Suchen Sie sich an besondere Träume Ihres Lebens zu erinnern und zu erschließen, was GOTT Ihnen damit sagen wollte. Notieren Sie das Wesentliche in Stichworten. Vielleicht können Sie einen Roten Faden von GOTTES Führung darin erkennen?

Nehmen Sie sich vor, in Zukunft hellhörig für etwaige göttliche Botschaften zu sein.

## **4. Einführung in die Kontemplation**

Es gibt zumindest zwei gute Gründe, kontemplativ zu beten:

Der erste Grund ist ein eher (erkenntnis)theoretischer: Wenn wir nicht "Etwas" vor GOTT hintragen wollen - so die üblicheren Gebetsformen -, sondern den unbegreiflichen GOTT selbst zum "Inhalt" des Gebets machen wollen, müssen wir in der Kontemplation alle Denkinhalte fallen lassen. Da wir die Wirklichkeit nicht im Denken schaffen, sondern bloß eine vorgegebene Wirklichkeit nachdenken, müssen wir nicht fürchten, dass nach dem Fallenlassen aller Denkinhalte das totale Nichts übrigbleibt - es bleibt das begriffliche Nichts, das in Wahrheit Alles - also GOTT Selbst - ist.

Der zweite Grund ist ein praktischer: Jeder von uns hat schon die Erfahrung gemacht, dass gute Vorsätze nur eingeschränkt weiterhelfen. Das bedeutet keineswegs, dass sie halbherzig gefasst worden wären, sondern bestätigt die Annahme eines Unbewussten, das sich der direkten Kontrolle durch unseren Verstand und Willen entzieht. Daher werden wir nur so weit, wie wir uns von GOTT

verwandeln lassen, zu selbstloser GOTTES- und Nächstenliebe fähig – und das ist ein lebenslanger Prozess: *"Es ist ein gleichwertiger Austausch und ein gerechter Handel: So weit du ausgehst aus allen Dingen, so weit, nicht weniger und nicht mehr, geht GOTT ein mit all dem Seinen"* (ECKEHART, Reden der Unterweisung 4, zit. nach QUINT (Hg.) (1963), in: ECKEHART. Deutsche Predigten und Traktate, München, 57).

Da uns dieses totale Leerwerden vor und für GOTT schwer fällt, können wir Hilfen anwenden:

Am wichtigsten ist die Haltung des Oberkörpers: Das Bleiben im **Körperschwerpunkt** ist eine große Hilfe zu seelischer Stabilität – man wird kaum durch etwas „umgeschmissen“, man bleibt in innerer Harmonie, unabhängig davon, was außen geschieht. Für das Bleiben im Schwerpunkt ist wichtig die aufrechte, sich selbst tragende Wirbelsäule, die Schädeldecke parallel zur (imaginären) Zimmerdecke, der Bauch nicht eingezogen.

Eine weitere wichtige Hilfe ist der **Atem** als Realsymbol des Lebens, des GOTTES-GEISTES – d.h. er ist nicht bloß Erinnerungszeichen daran, dass unser Leben von GOTT geschenkt und genommen wird, sondern GOTTES Leben ist in ihm

partiell gegenwärtig. Der Atem sollte so ruhig wie im Schlaf erfolgen.

Damit sind wir bei der schwierigsten Anforderung des kontemplativen Gebets, beim **Leerwerden**: Wo wir voll sind von eigenen Begierden, Wünschen, Gedanken, kann GOTT nicht hinein, denn Er respektiert unsere Freiheit. Nichts aber fällt uns so schwer, wie das Loslassen dieser Begierden, Wünsche und Gedanken – machen sie doch unser konkretes Ich aus. Aber gerade deshalb sollte es geübt werden. Wenn dennoch Gedanken in uns aufsteigen, sollen wir sie weder gewaltsam unterdrücken noch uns darüber ärgern, sondern sie einfach vorüberziehen lassen, wie die Wolken an einem Berg vorüberziehen.

Zum Bedenken:

Setzen Sie sich nach dem Lesen dieses Beitrags in der angegebenen Weise hin und versuchen Sie, eine Viertelstunde lang leer zu bleiben – gleichsam als offene Schale für GOTT. Beginnen Sie diese Stille mit dem Satz „HERR, in Deine Hände lege ich mein Leben, DU wirst alles gut machen“

Stellen Sie eine Uhr, um die Zeit nicht zu übersehen.

## **5. Heilung**

Erst wenn ein Mensch klar erkennt, dass er in entfremdeten Beziehungen und an sein eigenes Ich gefesselt lebt („cor incurvatum in se“: das in sich verkrümmte Herz), und sich ernsthaft entschließt, in „das verlorene Paradies“ zurückzukehren, ist er reif für den spirituellen Weg. Die erste Phase dieses Weges ist daher **die Heilung von der Ich-Bindung** - ein jahre-, meist sogar jahrzehntelanger Prozess, der auch als Läuterung, Reinigung oder Loslassen bezeichnet wird. Da die Gnade die Natur nicht zerstört, sondern vollendet (THOMAS von Aquin), entspricht diese Entwicklung dem natürlichen Reifungsprozess des Menschen: Jeder Mensch beginnt mit dem „frühkindlichen Egoismus“ – in der frühen Phase der Hilflosigkeit muss der Mensch alles auf sich beziehen, um überlebensfähig zu sein. Dann aber sollte er sich schrittweise öffnen – zuerst zu den Mitmenschen, hier natürlich beginnend mit den tatsächlich Nahestehendsten, und Mitgeschöpfen, schließlich aber auch zu dem alles umgreifenden GOTT hin:

*Joh 4, 20 Wenn jemand sagt: Ich liebe Gott!, aber seinen Bruder hasst, ist er ein Lügner. Denn wer*

*seinen Bruder nicht liebt, den er sieht, kann Gott nicht lieben, den er nicht sieht.<sup>21</sup> Und dieses Gebot haben wir von ihm: Wer Gott liebt, soll auch seinen Bruder lieben.*

Der erste Schritt wird daher als Heilung (Läuterung) des äußeren Menschen bezeichnet und sollte die Eigenliebe in Nächsten- und Schöpfungsliebe verwandeln.

Der zweite Schritt der Heilung des Menschen, die Heilung des inneren Menschen, ist schwerer: Wen GOTT zu einer möglichst selbstlosen GOTTESliebe führen will, dem entzieht Er sich plötzlich total, – er versetzt den Menschen in den Zustand der GOTTverlassenheit oder mystischen Nacht. Aber wie könnte uns GOTT anders zur selbstlosen GOTTESliebe befähigen? Solange wir GOTT lieben, weil Er uns gute Gaben schenkt, lieben wir nicht Ihn, sondern die von Ihm geschenkten Annehmlichkeiten. Gerade weil Er uns liebt und uns zur Gegenliebe führen will, kann Er uns diesen Zustand nicht ersparen. Erinnern wir uns, dass auch JESUS sagte, dass nur der, der bereit ist, sein Leben zu verlieren, es gewinnen kann – und dass auch bei Ihm der Weg zur Einigung mit GOTT durch



die GOTTverlassenheit, der Weg zur Auferstehung durch den Tod führte.

Ein Gedanke ECKEHARTs, den er im *Buch der göttlichen Tröstung* äußert, soll uns als Klammer zwischen der Heilung des äußeren und der des inneren Menschen dienen: *Kein Gefäß kann zweierlei Trank in sich fassen. Soll es Wein enthalten, so muss man notgedrungen das Wasser ausgießen; das Gefäß muss leer und ledig werden. Darum: sollst du göttliche Freude und GOTT aufnehmen, so musst du notwendig die Kreaturen ausgießen*“ (Zit. nach QUINT (1963), ECKEHART, Deutsche Predigten und Traktate, München, 114).

Zum Bedenken:

Setzen Sie sich in Gebetshaltung hin und überdenken Sie, was Sie besonders an der Nächsten- und GOTTESliebe hindert

Übergeben Sie es GOTT mit der Bitte, es zu heilen:  
HERR, in Deine Hände lege ich mein Leben – DU wirst alles gut machen

Dann werden Sie leer und lassen GOTT an sich arbeiten

## **6. Einigung / Erleuchtung – die mystische Erfahrung**

Wie die Meditation durch Träume / Visionen weitergeführt werden kann, so die Kontemplation durch **mystische Erfahrungen**. Hier besteht also eine Parallele: jeder kann sich entscheiden, ob er Meditation und / oder Kontemplation übt – niemand aber kann durch persönliche „Leistung“ verdienen, durch Visionen und / oder mystische Erfahrungen weitergeführt zu werden – das ist eine **Gnadengeschenk GOTTES**, und wir dürfen vertrauen, dass Er es zur rechten Zeit schenkt, d.h., wenn ein Mensch dazu reif geworden ist. Der Name **Mystik** kommt vom griechischen **mýein**, d.h. Augen und Mund verschließen, weil man GOTTES-erfahrungen leichter ohne Ablenkung durch die sich aufdrängenden Sinneswahrnehmungen machen und, wenn man sie gemacht hat, nicht adäquat mitteilen kann.

Selbst die banalste Alltagserfahrung kann man sprachlich nie so klar ausdrücken, dass für den, der diese Erfahrung nicht kennt, die Erfahrung durch die Beschreibung ersetzt werden könnte. Das gilt noch weit mehr für die höchstmögliche Erfahrung,

die **Einigung** oder **Erleuchtung**. Diese mystische Erfahrung kann sowohl ein plötzliches Hingerissen-Werden in GOTT sein als auch ein langsames In-GOTT-Hineinwachsen, wobei beides einander nicht ausschließen muss, sondern ergänzen kann. Das, was hier erfahren wird, lässt sich, wenn überhaupt, im Gegensatz zu unserer üblichen Denkweise beschreiben. Normaler Weise denken wir **diskursiv**, d.h. einen Denkinhalt nach dem anderen, wobei wir Denkinhalte voneinander abgrenzen und zueinander in Beziehung setzen. In der mystischen Erfahrung wird diese Diskursivität des Denkens (und damit die Zeit) kurzfristig aufgehoben, wir denken nicht, dass wir und alle Dinge in GOTT geborgen sind, sondern wir **erfahren** uns in GOTT aufgehoben und diese Ganzheit **intuitiv und als größtmögliches Glück** – es sind ja alle schmerzlichen Trennungen, alle „Sünden“, aufgehoben: **Es wird gleichsam für einen Augenblick ein Fenster zum Himmel geöffnet**. Die Primärerfahrung scheint bei den Menschen, die sie haben, ähnlich zu sein, die sekundäre Deutung aber je nach Kultur und Religion verschieden. Während man in der christlichen Mystik stärker das Erleben der Geborgenheit in GOTT betont (Liebesmystik), betont

die östliche Mystik stärker das Erleben der Einheit mit dem GÖTTLICHEN (Einheitsmystik).

Zum Bedenken:

Natürlich kennt bereits die Bibel diesen Doppelaspekt der Einheitserfahrung – überdenken Sie zwei Texte desselben biblischen Autors, von LUKAS: im Gleichnis vom Barmherzigen Vater ist GOTT das liebende, personale Gegenüber (Lk 15,11-32), in der Areopag-rede der Apostelgeschichte die uns umgebende Lebensenergie (Apg 17, 28: *Denn in Ihm leben wir, bewegen wir uns und sind wir*).

Überlegen Sie, ob Sie nicht auch bereits solche Erfahrungen machen durften, in denen kurzfristig alles gut war, in denen Sie sich als zutiefst geborgen und mit allen Geschöpfen verbunden erlebten.

Lassen Sie dann auch diese Erinnerung fallen und sitzen Sie einfach in der Gegenwart GOTTES.