

## **Wie sollen wir mit Gedanken der Zerstreuung im Gebet umgehen?**

Das hängt ein Stück weit von der Art unseres Betens ab. Wenn unser Gebet immer mehr in ein stilles Verweilen vor dem Herrn führt (Kontemplation), dann können zwei «Methoden» hilfreich sein.

Erstens: die eigenen Gedanken und Gefühle anzuschauen, sie wahrzunehmen und sie vor Gott hinzuhalten, um sie zum Gesprächsthema mit Ihm zu machen. Sobald wir die auftauchenden, störenden Gedanken und Gefühle zulassen, sie ohne Bewertung anschauen und sie zum Gesprächsthema mit Gott machen, bringen wir unser Leben, das, was uns beschäftigt, ins Gespräch mit Gott ein. Scheinbar oberflächliche Gedanken können uns so in die Tiefe führen. Was immer mich in Gedanken und Gefühlen bewegt, es darf sein.

Zweitens: Der Franziskanerpater Richard Rohr empfiehlt, die Gedanken und Gefühle nicht allzu sehr zu beachten. Wenn wir am Ufer eines Flusses sitzen und zum anderen Ufer auf Jesus Christus schauen, dann sollen wir die Gedanken wie Schiffe auf dem Fluss ruhig an uns vorüberziehen lassen, während unser Blick hinüber, auf Gott ausgerichtet bleibt. Doch nur allzu oft wird uns das nicht gelingen. Denn schnell fangen wir an, uns mit den Gedanken zu beschäftigen. Deshalb sollen wir, wenn wir in die «Schiffe eingestiegen» sind, indem wir uns mit den Gedanken beschäftigt haben, liebevoll wieder «aussteigen» und die Sorgen und Anliegen der Führung Gottes anvertrauen.

Zu diesen Prozessen des Aussteigens schreibt Franz von Sales: «Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart deines Herrn. Und selbst, wenn du nichts getan hast in deinem ganzen Leben, ausser dein Herz zurückzubringen und wieder in die Gegenwart unseres Gottes zu versetzen, obgleich es jedes Mal wieder fortlief, nachdem du es zurückgeholt hattest, dann hast du dein Leben wohlerfüllt.»