

# Franz-von-Sales – Novene 2014

LEIB-HAFT BETEN – „DAS SITZEN“

ZUM ACHTEN TAG DER NOVENE

Pater Stefan Weig OSFS – Wien

Entspannt, aufrecht, sich hinfläzend, abweisend ...Schwestern und Brüder, auch sie kennen wahrscheinlich einige Arten des Sitzens.

Es ist immer interessant bei Fortbildungen, zu beobachten, wie die Mitbrüder dasitzen. Von der Art ihres Sitzens kann auf ihre aktuelle Verfasstheit geschlossen werden. Und manche können allein durch ihre Art des Sitzens eine Gruppe sprengen.

Ich glaube, hier wird etwas spürbar vom Zusammenhang von Leib, Geist und Seele. Aus eigener Erfahrung wissen wir: Es gibt nichts Geistiges, was nicht auch unseren Leib angeht, und wir sind zu keiner geistigen Regung bereit, ohne dass unser Leib daran beteiligt ist.

„Ganzheitlich beten“, um das geht es in der Franz von Sales-Novene dieses Jahres am Beispiel der verschiedenen liturgischen Körperhaltungen.

Sitzen sie schon bequem? Also so, dass sie sich jetzt mit beiden Füßen auf der Erde befinden und ihr Oberkörper aufrecht und zum Himmel hin ausgerichtet ist. Im Sitzen gebe ich den Bewegungsdrang auf und halte mich aus: vor mir selbst und vor Gott. Es ist von alters her eine wichtige Gebärde der Meditation, die wir schon in der Bibel finden: „Maria setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte seinen Worten zu.“ (Lk 10, 39). In dieser Haltung kann ich gut zum Nachdenken und zum Lauschen auf Jesus Christus und sein Wort kommen.

Deshalb sitzen wir ja im Gottesdienst, wenn wir auf das Wort Gottes hören. Diese ganzheitliche Gebetstradition, in die sich der Hl. Franz von Sales einreicht, finden wir auch bei dem Hl.

Dominikus. Ein Text, der vor 1280 entstanden ist, trägt die Überschrift: *Wie der selige Dominikus leiblich betete:*

*„Dominikus sitzt vor Gott und schweigt. Gott hört sein Schweigen, sein Lächeln und seine Tränen. Im Schweigen hört Dominikus das Wort Gottes, und sein Schweigen nährt dann sein Wort. Schweigen und Wort sind bei ihm Geschwister, die einander ihre Last tragen.“*

Das Sitzen des Dominikus, des Hl. Franz von Sales und unser Sitzen, das uns in ungeahnter Weise helfen kann, „in Gottes Gegenwart gesammelt und auf ihn konzentriert zu bleiben“, wie es Franz von Sales in den geistlichen Gesprächen einmal sagt.

Dieser große Heilige der Gottesliebe ruft uns immer wieder ins Gedächtnis, sich die Gegenwart Gottes bewusst zu machen. Er lädt uns ein, in die Stille seiner liebevollen Gegenwart einzukehren.

Dazu verwendet er verschiedene Bilder in seiner Einführung ins fromme Leben, der Philothea.

Ich mache mir die Gegenwart Gottes bewusst und stelle mir vor, dass ich von einem lieben Menschen Besuch erhalte. Er kommt bei der Tür herein, setzt sich neben mich und ich fühle mich in seiner Gegenwart wohl. So wie Gott zu mir auf Besuch kommt und sich jetzt neben mich setzt und bei mir ist.

Ein anderes Bild sagt mir, dass Gott in allem und überall ist. Es gibt keinen Ort und kein Ding, wo er nicht wirklich gegenwärtig ist, obwohl ich ihn nicht sehen kann. Ich vergesse oft auf seine Gegenwart und mache sie mir wieder bewusst. Beim Einatmen wiederhole ich von ganzem Herzen: „Wahrhaftig“ und beim Ausatmen „Gott ist da!“ Ich lasse alles los, was mich bewegt. Und sicher finden sie noch andere Bilder für die heilvolle Gegenwart Gottes in ihrem Leben.

So wird das Sitzen zum Gebet, zum Hören auf Gott. Ein waches Sitzen, offen für das, was im Schweigen in mir hochsteigt, offen für das, was Gott mir im Schweigen sagen will. Er ist da! Gott hört mein Schweigen, mein Lächeln, meine Tränen. Ich darf alles zulassen, was kommt. Es können Dinge zum Vorschein kommen, die ich schon lange verdrängt habe, die mich belasten oder ängstigen. All das darf ich zulassen:

Schicksalsschläge, die ich nicht begreifen kann, Situationen in meinem Leben, die ich nicht verstehe, die mich enttäuschen.

Dafür brauche ich eine andere Haltung: Ich setze mich auf die Erde, die Knie angezogen, mit den Händen umschlungen und das Gesicht auf die Knie gedrückt. In dieser Haltung erleben wir uns in unserem Elend, klagend über Gott und die Welt. Für die alten Mönche gehört zu dieser Haltung das Weinen, das einen befreit von allem inneren Unrat. Aber das Weinen kann man nicht einfach machen. Es muss von selbst kommen.

Wenn ich aufrecht und gesammelt dasitze und so versuche, auf Gott zu hören, empfangsbereit, dann kann mich sein Wort treffen. Seine Gegenwart: Gott ist da!, kann mir Kraft geben, so manche Herausforderung in meinem Leben bewusster anzunehmen und anzugehen. Gott traut mir etwas zu, er lässt mich wachsen und immer mehr Mensch werden. Immer mehr der, zu dem er mich gerufen hat.

So wird das Sitzen zum Thronen. Ich spüre meine Würde als Ebenbild Gottes. Ein wunderbarer Tausch hat ja stattgefunden, den wir Weih-nachten erst wieder gefeiert haben: Gott ist Mensch geworden, damit der Mensch vergöttlicht werde. Ich erhalte Anteil am göttlichen Leben!

Gott hat uns auf den Thron gesetzt und wir ahnen etwas vom Geheimnis unseres Lebens. Wir sind berufen, Jesus nachzufolgen und immer durchsichtiger auf ihn hin zu werden. Das kann nicht Groß genug gedacht werden. Gott will mich groß haben, er möchte mich auf seine Höhe heben, damit er mir auf Augenhöhe begegnen kann.

Es wird uns gut tun, in Gottes liebevoller Gegenwart zu leben und immer mehr der zu werden, als der uns Gott ins Leben gerufen hat.

So kann uns das Sitzen als klagendes, hörendes und thronendes Sitzen immer tiefer zu Gott führen und zu uns selbst. Wir ahnen etwas von der Hoffnung, zu der wir berufen sind und von dem Vertrauen, dass Gott uns schenken will, weil Er ja immer da ist!

Jetzt kann uns nichts mehr schaden, nichts mehr kann uns scheiden von der Gemeinschaft mit Jesus Christus: „weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Gewalten der Höhe und Tiefe noch irgendeine andere Kreatur.“ (Röm 8, 38).