

Hans-Joachim Welz: Das Herzensgebet – eine kontemplative Gebetsweise

Einleitung

Über das Herzensgebet will ich mit Euch in meinem Vortrag nachdenken, sein Wesen, seine Geschichte, seine Übung und seine Wirkungen.

Die Lektüre des Buches „Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“ hat meine innere Beziehung zum Herzensgebet wesentlich vertieft. Bei diesem Buch handelt es sich um den lebendigen, anschaulichen und spannenden Erlebnisbericht eines unbekanntes Mannes aus dem Volk. Dieser erzählt, wie er einmal in einer Kirche während des Gottesdienstes das Wort des Apostels Paulus hört: „*Betet ohne Unterlass!*“ (1. Thess. 5, 17) Dieses Wort lässt ihm keine Ruhe, bis er schließlich einen russischen Starez (geistlicher Lehrer) findet, der ihn zu einem tieferen Verständnis des Wortes verhilft: Er unterweist ihn im Jesusgebet. Das Jesusgebet verwandelt das Leben des Pilgers von Grund auf. Er berichtet von zahlreichen beglückenden geistlichen, mystischen Erfahrungen, die er machen durfte, weil er den Weg der geistlichen Übung ging, um ganz Christus zu gehören.

Was ist das Herzensgebet?

„ Setz dich still und einsam hin, neige den Kopf, schließe die Augen; atme recht leicht, blicke mit deiner Einbildung in dein Herz. Führe den Geist, das heißt das Denken, aus dem Kopf ins Herz. Beim Atmen sprich, leise die Lippen bewegend oder nur im Geiste: Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner. Gib dir Mühe, alle fremden Gedanken zu vertreiben. Sei nur still und habe Geduld und wiederhole diese Beschäftigung recht häufig. “ (Symeon, der Neue Theologe (949-1022), in: E. Jungclausen, Aufrichtige Erzählungen eines Pilgers, S. 31)
Ich wähle ein Gebetswort und sage es unablässig vom Anfang bis zum Ende des Gebets. Ich lenke meine ganze Aufmerksamkeit darauf, das Wort zu sagen. Durch die beständige Wiederholung kann mein Wort nach und nach in mein Herz sinken. Ich lausche ihm nach und bewege mich so auf die Stille zu. Ich brauche sie nicht zu schaffen. Sie ist da. Ich muss mich nur für sie öffnen, damit die geheimnisvolle Gegenwart Gottes in mir wirksam werden kann. In der Stille begegne ich mir selbst, wie ich wirklich bin, mit meiner Lebensgeschichte und meinen Lebenserfahrungen, und ich entdecke, dass ich so geliebt bin und liebenswert. Wenn ich in der ständigen Übung des Wiederholens bleibe, dann komme ich in Berührung mit dem Grund des Seins. Das macht mich offen für mein Leben im gegenwärtigen Augenblick. Wenn ich auf diese Weise bete, dann mache ich mich auf einen Weg, der eine lange Tradition von vielen hundert Jahren hat.

Geschichte

Die Anfänge der Entwicklung der kontemplativen Gebetstradition des Herzensgebetes reichen zurück bis zu den Vätern und Müttern der Wüste im 3./4. Jh. n. Chr.. Diese Männer und Frauen zogen sich aus der lauten Welt zurück in die Wüste in Ägypten und am Sinai, um dort als Einsiedler außer dem äußeren Zustand der Ruhe auch die Ruhe des Herzens, die Hesychia, zu finden. Das körperliche Ruhigwerden und die äußere Stille, die für die Anachoreten (Zurückgezogenen) nur in der Wüste zu finden war, wurde von ihnen als unabdingbare Voraussetzung für die innere Ruhe gesehen und bewirkte nach ihrer Überzeugung als Frucht die innere Herzensruhe. Zur Einübung des immerwährenden Gebetes wurden zunächst kurze Stoßgebete unablässig wiederholt. Diese hatten ihr Vorbild im Neuen Testament, wo z.B. die kanaanäische Frau Jesus anfleht: „ *Ach Herr, du Sohn Davids, erbarme dich meiner!* “ (Mt. 15, 22) Oder der Blinde vor den Toren von Jericho ruft: „ *Jesus, du Sohn Davids, erbarme dich meiner!* “ (Lk. 18, 38) Oder der Zöllner im Tempel betet: „ *Gott, sei mir Sünder gnädig!* “ (Lk. 18, 13) Das Herzensgebet gewann seine klassische Form durch die Verbindung der rhythmischen Wiederholungsgebete mit dem Jesus-Namen. Aus diesem Grund wird das Herzensgebet auch Jesusgebet genannt.

Das erste schriftliche Zeugnis über das gedankenfreie und bildlose Jesusgebet stammt von dem Wüstenvater Evagrius Pontikos (+ 399).

Seit dem 6. Jahrhundert lautet die geläufige Form des Jesusgebetes: „ *Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner!* “

Seit dem 12. Jahrhundert wird bei den Mönchen auf dem Berg Athos auf der griechischen Halbinsel Chalchidiki beim andauernden Sprechen im Herzen der Name Jesus Christus mit dem Atemrhythmus verbunden. Die mit dieser Gebetspraxis verbundene Bewegung heißt Hesychasmus. Hesychasmus leitet sich vom griechischen Wort hesychia her und bedeutet äußere Einsamkeit und Zurückgezogenheit sowie innere Ruhe und Gelassenheit. Gregor Palamas, Athos-Mönch (1296-1359), beschreibt die Hesychia als „ *Stillesein des Geistes und der Welt, Vergessen des Niedrigen, geheimnisvolles Erkennen des Höheren.* “ (E. Jungclaussen, Unterweisung im Herzensgebet, S. 18). Ein Hesychast ist also jemand, der als Einsiedler oder Mönch sein Leben in äußerer Abgeschiedenheit ganz auf Innerlichkeit auszurichten versucht. Er will alle Gedanken loslassen, um sich ganz der Erfahrung der Gegenwart Gottes zu öffnen.

1782 erscheint in Griechenland eine Sammlung von 30 Schriftstellern des christlichen Ostens aus der Zeit vom 3. bis 15. Jahrhundert mit dem Namen „Philokalie“. Diese Sammlung ist eine Anleitung zur Übung des Jesusgebetes in der Frömmigkeitspraxis der Ostkirche. Besonders in Russland wird das Herzensgebet nach der Philokalie gepflegt und erfährt im 19. Jahrhundert eine besondere Blüte. Davon zeugen die „ Aufrichtige(n) Erzählungen eines

russischen Pilgers“. Dieses Buch, das inzwischen in zahlreiche europäische und außereuropäische Sprachen übersetzt vorliegt, hat zur Verbreitung des Herzensgebetes auch in den westlichen Kirchen beigetragen. Viele katholische und evangelische Christen haben in der Praxis des Herzensgebetes einen kontemplativen Übungsweg gefunden.

Franz Nikolaus Müller macht in einem Aufsatz über den Hesychasmus auf einen interessanten interreligiösen Aspekt des Herzensgebetes aufmerksam: „ *Der Begriff Herzensgebet kann mit gutem Grund auch religionswissenschaftlich gebraucht werden. Er dient dann zur Beschreibung bestimmter Gebets- und Meditationsformen, die in verschiedenen Religionen praktiziert werden...In Indien ist die Praxis des namajapa (Name murmeln) seit langem weit verbreitet...Die Wiederholung eines heiligen (Gottes-)namens...soll das Denken läutern, in die innere Ruhe führen und letztlich durch beständige Übung <zur Verwirklichung Gottes> führen...Im japanischen Amida-Buddhismus...soll der Beter die Formel namu-amida-butsu (<Verehrung dem Buddha des Erbarmens und der Weisheit>) rezitieren und durch diese Praxis zur Erlösung kommen... Der Islam kennt im dhikr (Gedenken)...eine vergleichbare Praxis (in der Rezitation der) <99 schönen Namen Gottes>. Die Sufis verstehen die Praxis des dhikr als einen <Herzensweg>, weil er die Präsenz Gottes in unserem Herzen bewusst machen und die Liebe zu Gott, <dem Geliebten>, wie ihn die Sufis gerne nennen, entfachen soll. “ (Franz Nikolaus Müller, Hesychasmus, in: Karl Baier, Handbuch Spiritualität, S. 182-184)*

Die Rückbesinnung auf den Übungsweg des Herzensgebetes in der Westkirche und die Begegnung mit den östlichen Meditationswegen haben die Grenzen eines intellektuell ausgerichteten Christentums deutlich gemacht. Gott, der Urgrund des Seins, lässt sich nicht durch unsere vernunftmäßigen Überlegungen erfassen. Gott ist nur der eigenen Erfahrung zugänglich, und diese Erfahrung bleibt Gnade. In der Praxis der Übung kann ich mich dafür öffnen. Daneben bedarf es auch der Reflexion. Erfahrung, Übung und Reflexion gehören zusammen.

Übung

Bei der Einübung in das Herzensgebetes geht es nicht um die Anwendung einer Gebetsmethode oder -technik. Vielmehr ist es ein Weg, der im schweigenden Hören immer tiefer in die Begegnung mit Gott führt. Dabei wird der Name Jesu oder auch ein anderes geeignetes Wort bzw. ein Satz in Verbindung mit dem Atem immer wieder rezitiert und im Herzen bewegt. Es können sich geistliche Worte eignen wie: *Jesus, Schalom, Jeschua*. Oder kurze Sätze wie: *Ich in dir und du in mir. Du, mein Frieden. Gott, mein Vertrauen*. In der ältesten Tradition des Herzensgebetes, dem Jesusgebet, spricht der Übende den Gebetssatz: „ *Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner!* “ Erbarmen ist hier nicht zu verstehen als Abwertung des Menschen etwa im Sinne von: „ *Jesus, ich bin ein*

erbärmlicher Mensch“, sondern der Betende ist erbarmungs-würdiges Gegenüber Gottes, sein Ebenbild. Es gilt die Grunderfahrung zu spüren und anzunehmen: Ich bin von Gott gewollt, geliebt, angenommen, so unvollkommen wie ich bin; er weiß besser als ich, was ich wirklich brauche. Seine Liebe, die sich besonders in Jesus geoffenbart hat, möge an mir wirken in ihrer versöhnenden und heilenden Kraft. Das Jesusgebet ist ein Hineingehen in die Gegenwart und Geborgenheit Gottes, ein Durchdrungenwerden von der sich mir zuneigenden Liebe Christi. Bei der Übung des Jesusgebetes soll die ganze Aufmerksamkeit darauf ausgerichtet sein, durch das kontinuierliche Wiederholen des Gebetssatz oder des Gebetswortes einen Gebetsrhythmus zu finden. Es geht nicht darum, das Wort oder den Satz zu bedenken, sondern so lange zu wiederholen, bis es wie von selbst in mir betet. Dazu ist ein regelmäßiges Üben unerlässlich. Daher sollte man möglichst an jedem Tag zu einem bestimmten Zeitpunkt üben, aber nicht zwanghaft. Mit der Zeit wird sich eine Gewohnheit entwickeln, möglicherweise verbunden mit einem eigenen Ritual (Kerze, Verbeugung, Klangschale, Gebet).

In der Literatur zum Herzensgebet findet man oft Hinweise auf die Verbindung des Atems mit dem Wort. Auf dem Athos versucht man, mit dem Atem ganz bei dem Wort zu bleiben, nämlich beim Einatmen: „ *Herr, Jesus Christus*“, und beim Ausatmen: „ *erbarme dich meiner*“. Dabei darf der Atem nicht manipuliert werden. Man muss ihn im eigenen natürlichen Rhythmus frei fließen lassen. Das Wort wird sich in das Ein- und Ausatmen hineinlegen, so dass eine Einheit des Wortes mit dem Atem sich einfindet. Das Herzensgebet versteht sich demnach als ununterbrochenes Gebet im Sinne von regelmäßig, rhythmisch und ruhig gesprochenes Gebet. Es soll in seiner sanften, natürlichen Weise fließen mit einer inneren Sammlung und Aufmerksamkeit, ohne Anstrengung und Ablenkung. Es soll aber auch leer von allen bildhaften Vorstellungen sein, bildloses Beten. So empfiehlt schon der Wüstenvater Evagrius Ponticus: „ *Entferne die zerstreuen Gedanken aus deiner Vorstellungswelt und lege alle irdischen Sorgen ab; denn sie stören dich und schwächen deine Kraft... Während deines Gebetes wache sehr sorgfältig über dein Gedächtnis, damit es, statt Erinnerungen wachzurufen, dich bewusst auf deine Gebetsübung hinlenkt... Glückselig der Verstand, der im Gebet vollkommenes Schweigen beachtet.*“

(Kleine Philokalie, S. 137f. / 144) .

Gedanken und Gefühle, Vorstellungen und Bilder, Erinnerungen und Pläne steigen immer wieder auf. Sie kommen von selbst und sind in ständiger Bewegung. Meine Erfahrung ist, je mehr ich mich mit den Gedanken anlegen oder sie verdrängen will, desto mehr nehmen sie mich gefangen. Um den ruhelosen Strom von Gedanken zu bändigen, hilft es meist eher, sie nicht direkt zu bekämpfen und durch Willensanstrengung gewaltsam auszutreiben oder zu unterdrücken. Ich verschwende keine Energie darauf, Ablenkungen zu vertreiben. Ich nehme sie wahr, aber schenke ihnen keine Beachtung. Inneres

Schweigen ist ein Zustand, in dem die vorüberziehenden Gedanken nicht mehr stören. Daher lasse ich alles los, was mich glücklich macht oder beunruhigt. Im Herzensgebet bin ich auf dem Weg, die Gedanken beiseite zu legen und meine Aufmerksamkeit ganz auf den Eintritt des Wortes in das Herz zu richten als immerwährendes Gebet. Der Pilger erzählt von seiner Erfahrung, dass nicht mehr er es ist, der das Gebet spricht, sondern dass das Gebet sich von selbst einstellt. „ *Und endlich fühlte ich, dass das Gebet sich ganz von selbst ohne irgendeine Nötigung meinerseits in mir verrichtete und von Geist und Herz nicht nur im wachen Zustande verrichtet wurde, sondern dass es sogar im Schlaf genau ebenso wirkte und durch nichts unterbrochen wurde, nicht für den geringsten Augenblick, gleichviel, was ich tun mochte.* “ (E. J., AEerP, S. 60) Diese Erfahrung aber ist nicht das unausbleibliche Ergebnis einer bestimmten Technik, sondern das freie Geschenk Gottes, das er gewährt, wie und wann er will.

Ein anonymen Mönch der Ostkirche macht auf eine Gefahr bei der Übung des Herzensgebets aufmerksam: „ *Anfänger machen meistens den Fehler, dass sie die Anrufung des heiligen Namens mit innerer Anstrengung und Gefühlsbewegung verbinden möchten.* “ (E. Jungclaussen, Das Jesusgebet, S. 22) Es folgt dann der Hinweis auf Elia, dem Gott am Horeb nicht in den lauten und gewaltigen Naturphänomenen begegnete, sondern in der „ *Stimme verschwebenden Schweigens* “ (Übersetzung von M. Buber) - eine Situation, die Elia nicht herbeizwingen konnte, sondern die sich ganz ohne sein Zutun eingestellt hat. „ *Krampfhaftige Anstrengung und die Suche nach einem besonderen Erlebnis sind vergebens. Wenn du den heiligen Namen wiederholst, so konzentriere deine Gedanken, Gefühle und Wünsche nach und nach auf den Namen. Sammle in ihn dein ganzes Wesen. Wie ein Öltropfen auf einem Tuch sich ausbreitet und es durchtränkt, so lass den Namen deine Seele durchdringen. Nicht der kleinste Teil deines Selbst darf davon ausgenommen sein. Unterwerfe dein ganzes Sein und schließe es in den Namen ein.* “ (E. J., a.a.O. S. 23) Wie der Öltropfen auf einem Tuch, so soll der Name sich ausbreiten. Man soll es einfach geschehen lassen, nicht durch eigene Leistung zu machen versuchen. „ *Während der Anrufung selbst sollte man den Namen nicht ständig , wörtlich ’ wiederholen. Wenn man den Namen ausspricht, dann sollte er in den folgenden Sekunden und Minuten der Ruhe und Sammlung fortklingen. Die Wiederholung des Namens gleicht dem Flügelschlag eines Vogels, durch den dieser sich in die Lüfte erhebt. Nie darf solches schwerfällig, erzwungen, hastig oder geräuschvoll geschehen. Vielmehr muss es ruhig und leicht und im wahrsten Sinne des Wortes gnadenhaft anmutig sein. Hat der Vogel die gewünschte Höhe erreicht, so gleitet er im Flug dahin, und nur von Zeit zu Zeit schlägt er mit seinen Flügeln, um sich in der Luft zu halten. Genauso kann auch die Seele, wenn sie den Gedanken an Jesus in sich aufgenommen hat und von seiner Gegenwart erfüllt ist, aufhören, den Namen zu wiederholen und im Herrn ruhen. Die Wiederholung soll erst dann wieder aufgenommen werden, wenn die Gefahr*

besteht, dass das Denken an Jesus von fremden Vorstellungen verdrängt wird. In diesem Fall sollte man wieder mit der Anrufung beginnen, um frischen Auftrieb zu bekommen. “ (E. J., a.a.O. S. 23 / 24)

Jeder Erwartungsdruck zu einem besonderen Erlebnis hin sollte aufgegeben werden. Das gilt gerade auch dann, wenn wir nichts Besonderes wahrnehmen, sondern nur das Schweigen Gottes erleben. Dieser Meditationszustand kann ein länger andauernder Zustand sein, eine ausgedehnte Wüstenwanderung mit unerträglicher Durststrecke. Es kommt alles darauf an, dass man sich dem Wirken Gottes hingibt. Auch wenn er manchmal scheinbar nicht wirkt, ist das sein Wirken. Auf dem Weg des Herzensgebetes kommt man um das tiefe Tal (vgl. Ps. 23,4) nicht herum. Durch das Herzensgebet gelangen wir nicht ins Paradies, sondern bleiben in dieser Welt. Hier, in dieser Welt und Wirklichkeit will Gott mir begegnen und mich lieben. Ich darf darauf vertrauen, dass er mein ganzes Leben liebevoll umfängt.

Wirkungen

Das Herzensgebet führt zur einer veränderten Wahrnehmung der Schöpfung. Der Pilger berichtet beispielhaft von seinen Erfahrungen: *„ Wenn ich hierbei mit dem Herzen zu beten begann, so stellte sich mir die ganze Umgebung in entzückender Gestalt dar: die Bäume, die Gräser, die Vögel, die Erde, die Luft, das Licht, alles schien gleichsam zu mir zu sprechen, dass es für den Menschen da wäre, die Liebe Gottes zum Menschen bezeuge, und alles betete, alles war voller Lobpreisungen Gottes...Und ich sah den Weg, den man zu beschreiten hat, um mit Gottes Geschöpfen Zwiesprache zu führen. “* Ich nehme die Schöpfung bewusst wahr. Ich freue mich an ihrer Schönheit und leide an ihrer Zerstörung. Die Ehrfurcht vor allem Leben lässt mich Verantwortung übernehmen für die Bewahrung der Schöpfung.

Das Herzensgebet führt auch zu einer veränderten Wahrnehmung der eigenen Person. Je mehr ich übe, desto klarer erkenne ich mich wie in einem Spiegel. Ich lerne, mein eigenes Bild echt und authentisch anzuschauen. Aus dem Anschauen erwächst, dass ich mich ganzheitlich annehme als dieser Mann / diese Frau, mit diesen Licht- und Schattenseiten, mit diesen Fähigkeiten und Begrenzungen, mit diesen Sehnsüchten und Ängsten. Manchmal ist diese Selbsterkenntnis wohltuend, wenn ich Neues, ungeahnte Quellen und Lebensfreude entdecke, manchmal ist dies schmerzhaft, wenn ich mir das Gebrochene in meinem Leben vergegenwärtige. Das ungeschminkte Wahrnehmen meines Selbst führt schließlich zur Versöhnung: Alles Unvollkommene und Beschädigte in meinem Leben ist in der liebenden Gegenwart Gottes aufgehoben und geheilt. Ich spüre, dass ich geliebt werde und lieben kann.

Die Übung des Herzensgebetes fördert darüber hinaus das Mitgefühl für die Mitwelt. Die eigene Lebensaufgabe wird deutlicher erkennbar. Der kontemplative Weg hat Folgen für die Alltagsgestaltung. Die Übung durchdringt

den Alltag und hat dort ihre Auswirkung. Ich fliehe nicht aus der Welt und ihrem Alltag, sondern trage das Herzensgebet in den Alltag hinein und verändere ihn, indem ich konsequent eintrete für das Leben. Der Weg führt aus dem Alltag in die Mitte des Herzens und aus der Mitte des Herzens in den Alltag. Oder anders gesagt: Wer in Gott eintaucht, taucht neben den Armen dieser Welt auf. (NN)
„ Kontemplation hat ethische Konsequenzen, sonst ist sie keine Kontemplation. “ (Rüdiger Maschwitz, Das Herzensgebet, S. 127)
Das Herzensgebet öffnet schließlich für die Wahrnehmung Gottes. Da, wo ich mich selbst wahrnehme, geschieht, dass ich die Gegenwart und das Wirken Gottes vertiefend erfahre. Die Begegnung mit ihm bleibt überraschend und vielfältig. Sie ist immer ein Geschenk. Gott lässt den Menschen - wie Mose - wissen: Ich bin da! Heute und immer! Was auch geschieht! Im Herzensgebet geht es darum, sich auf den Urgrund des Lebens, die eine Wirklichkeit, Gott, einzulassen. Im Herzensgebet sind wir eingebettet in seine Liebe zu uns. In dieser Verfasstheit kann sich der Mensch dem bedingungslosen Ja Gottes anvertrauen und mit Ihm eins werden.

Schluss

Das Herzensgebet ist ein spiritueller Übungsweg zur Mitte des Herzens und aus der Mitte des Herzens in die Welt. Dieser Übungsweg und seine Wirkungen werden in folgender Erzählung einfach und umfassend beschrieben:

„ Der Einsiedler ging wie jeden Morgen durch die Berge zum Brunnen. Er nahm eben den Eimer und schöpfte Wasser, als einige Touristen vorbeikamen. Sie fragten ihn: Was machst du hier? Er antwortete: Ich schöpfe Wasser! Nein, du verstehst uns falsch! Was tust du hier in den Bergen? erwiderten sie. Ich schöpfe Wasser, blieb seine Antwort. Die Wanderer schüttelten den Kopf und versuchten es noch einmal: Warum lebst du hier? Der Einsiedler lächelte und wies auf den Brunnen: Was seht ihr in dem Brunnen? Die Besucher beugten sich vor und sahen hinein: Das Wasser ist von dem Eimer aufgewühlt und unklar. Wir sehen nichts. Eine lange Weile schwieg der Einsiedler und bat sie dann, noch einmal in den Brunnen zu sehen. Die Wanderer wagten einen zweiten Blick, hielten inne und einer berichtete: Das Wasser ist ruhig geworden und glatt. Es ist so glatt, dass ich mich selbst in dem Wasser sehen kann. Und wenn ich in die Tiefe schaue, sehe ich den Grund. Der Einsiedler nickte: Genau dies mache ich hier. Ich lebe in der Stille und warte, bis in mir alles ruhig und klar geworden ist. Dann erkenne ich mich selbst. Manchmal aber schaue ich in den Grund des Lebens. Er nahm seinen Eimer und ging seinen Weg. “

(R. M., a.a.O., S. 138f.)

Literatur:

Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers, hrsg. v. E. Jungclaussen, Freiburg 2010

F. N. Müller, Hesychasmus, in: Karl Baier (Hrsg.), Handbuch Spiritualität, Darmstadt 2006

H. C. Zander, Als die Religion noch nicht langweilig war, München 2011

D. Hell, Die Sprache der Seele verstehen, Freiburg 2007

Kleine Philokalie, gesammelt und übersetzt v. M. Dietz, Düsseldorf 2006

K. Ware, E. Jungclaussen, Hinführung zum Herzensgebet, Freiburg 1982

Das Jesusgebet, hrsg. v. E. Jungclaussen, Regensburg 1976

E. Jungclaussen, Unterweisung im Herzensgebet, St. Ottilien 2009

R. Maschwitz, Das Herzensgebet, München 2005