

Thomas Schreijäck

Der Weg des Namens- oder Herzensgebets

Er-innerung eines alten Weges christlicher Spiritualität.

1. Die Herausforderung im Umfeld gegenwärtiger religiöser Bewegungen

„Eine Methode, mit deren Hilfe man Augenblick für Augenblick in [das] Mysterium eindringen kann, ist die Disziplin des Jesus-Gebetes, Training im Herzens-Gebet, wie es auch heißt. Diese besteht im wesentlichen in der mantrischen Wiederholung des Namens Jesu im Rhythmus des eigenen Atems und Herzschlags. Wenn ich den Namen Jesu in einem gegebenen Augenblick vor mich hinspreche, so mache ich diesen Augenblick transparent für das Jetzt, das nicht vorübergeht. Was die Bibel 'vom Worte Gottes leben' nennt, ist zusammengefaßt im Namen Jesu.“¹

Für alle diejenigen, die mit dem Weg des Namens- oder Herzensgebetes vertraut sind, das heißt, die diesen Weg christlicher Spiritualität gehen, mögen diese Sätze selbstverständlich erscheinen. Sie sind aber dennoch nicht selbstverständlich und waren überdies - vor allem im Westen - jahrhundertlang in Vergessenheit geraten.

Jedenfalls liegen die frühesten Anfänge dieser Gebetspraxis weit zurück und zwar in der Zeit der sogenannten Wüstenväter. Freilich erfahren sie Wandlungen und Akzentuierungen im Umfeld spezifisch religiöser Lebenswelten und deren spiritueller Praktiken, aber im Kern bleibt der Grundvollzug dieser Form des Betens unverändert. Daß er gerade heutzutage wieder ins Zentrum christlicher Spiritualität gerückt ist, hat seine Gründe auch in der Suche nach einer verlässlichen Orientierung, die auf dem Boden des Christentums durch die Anfechtungen der sogenannten religiösen Krise festen Grund zu fassen sucht. Durch die Berufung auf die Tradition ist dieser Weg christlicher Spiritualität aber vom Angebotsmarkt auf Lebens-Sinnfragen auf dem Hintergrund neuer religiöser Suchbewegungen fundamental zu trennen.² Dennoch bleibt die Frage nach einer spezifisch christlichen Antwort nicht ausgeklammert; noch weniger die nach dem Angebot eines praktikablen Weges und stellt somit insbesondere eine Herausforderung für die Vertreter der Verkündigung

- 1) D. Steindl-Rast, Die Achtsamkeit des Herzens. Ein Leben in Kontemplation, München 1988, 19.
- 2) Vgl. dazu die ganzen Nummern: Lebendige Seelsorge 39 (1988) H.5/6; J. Sudbrack, Neue Religiosität. Herausforderung für die Christen, Mainz 1987; H. Bürkle (Hrsg.), New Age. Kritische Anfragen an eine verlockende Bewegung, Düsseldorf 1988. Zur Bedeutung des Herzensgebets in diesem Zusammenhang vgl. E. Ch. Suttmer, Philokalie und Jesusgebet im westlichen Europa unserer Tage, in: A. Rauch/P. Imhof (Hrsg.), 1000 Jahre zwischen Wolga und Rhein, München 1988.

der Befreiungsbotschaft des Evangeliums dar. Die Hinweise von Josef Sudbrack³ sind dafür ein deutliches Indiz. Die einfache Übernahme zentraler Begriffe, wie etwa den der Meditation aus dem Riesenangebot bestehender Antwortversprechungen, oder in elitärer Absetzung dazu etwa den der Kontemplation⁴ führen das Problem einer erhofften Lösung nicht zu und umgehen zuweilen sogar den spezifisch christlichen Erfahrungs- und Denkansatz.⁵

Ausgehend von der Aufgabenstellung innerhalb der ständigen Sektion „Spiritualität“ auf der Jahrestagung des AKK in Augsburg soll es im Nachfolgenden aber ausschließlich um den Weg des Namens- oder Herzensgebetes gehen, wenngleich die Praxis und freilich auch vielerorts die Form dieser christlichen Frömmigkeitshaltung als Parallele zu bekannten außerchristlichen Spiritualitätsbewegungen gesehen wird. Durch einschlägige Literatur kann dies belegt werden. „Der Hesychasmus kann in etwa als die spezifisch christliche Entsprechung zum Zen-Weg oder zum achtgliedrigen Yoga-Pfad verstanden werden.“⁶ Darüberhinaus werden Analogien zum Sufismus bestimmter Ausprägung genannt.⁷ Untersuchungen zum Verhältnis des Yoga-Pfades bzw. des Sufismus und Christentums sind weit weniger greifbar im Unterschied zu Zen und Christentum. Aus den oben genannten Gründen mag jedoch der Hinweis darauf genügen.⁸

2. Der Überlieferungsweg des Jesus - oder Herzensgebets

Emmanuel Jungclaussen, dem großes Verdienst um die Wiederbelebung des Jesus- oder Herzensgebets zukommt, gibt einen Text wieder, der

3) Vgl. *Sudbrack* (s. Anm. 2), 65f.

4) Vgl. ebd. 78f.

5) Vgl. ebd. 80.

6) *Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers*, hrsg. v. E. Jungclaussen, Freiburg¹⁶1987, 10.

7) Vgl. ebd.

8) Aus den verdienstvollen Arbeiten von *Hugo M. Enomiya-Lasalle* seien exemplarisch genannt: *ders.*, *Zen Weg zur Erleuchtung*, Wien⁴1969; *ders.*, *Zen - Meditation für Christen*, Bern⁵1983; *ders.*, *Zen und christliche Spiritualität*, München 1987; *ders.*: *Zen - Unterweisung*, hrsg. v. R. Ropers/B. Snela, München 1987. Dieser Band eignet sich hervorragend zur Einführung in die Zen-Meditation. *Dies.* (Hrsg.), *Hugo M. Enomiya-Lasalle, Mein Weg zum Zen*, München 1988, ist gleichsam als Biographie von Lasalle zu lesen. Vgl. weiterhin *H.M. Enomiya-Lasalle*, *Kraft aus dem Schweigen*, Freiburg 1988. Darüber hinaus sind besonders die Arbeiten von *G. Stachel* zu nennen. Dazu exemplarisch: *ders.* (Hrsg.), *Munen muso. Ungegenständliche Meditation*. FS für Pater Hugo M. Enomiya-Lasalle SJ zum 80. Geburtstag, Mainz³1986; *ders.* (Hrsg.), *Übung der Kontemplation*, Mainz 1988 gleichsam als Festgabe für Pater Lasalle zum 90. Geburtstag.

weithin als „Grundformel“ für diesen spirituellen Weg gilt, und der erstmals deutsch 1965 erschienen ist.⁹ Es heißt dort: „Als der Altvater Arsenios noch im Palast weilte, betete er zu Gott: 'Herr, zeige mir einen Weg, wie ich Rettung finde!' und es kam eine Stimme zu ihm die sprach: 'Arsenios, fliehe die Menschen, und du wirst gerettet werden.' Als er sich dann bereits in das Einsiedlerleben zurückgezogen hatte, betete er wieder mit den gleichen Worten. und er hörte eine Stimme, die zu ihm sagte: 'Arsenios, fliehe, schweige, ruhe! Das sind die Wurzeln der Sündenlosigkeit.' Fliehe - schweige - ruhe. Das wird weithin die Grundforderung für innerliches Leben im Christentum.“¹⁰ Arsenios, von dem in diesem überlieferten Text die Rede ist, lebte von 354 bis 445 und war Erzieher am Kaiserhof des Theodosius in Konstantinopel, bevor er sich in die lybische und ägyptische Wüste zurückzog. Von dort abkünftig entstand die Bewegung der sogenannten Hesychasten, einer asketischen Mönchsbewegung, von denen Antonius der Große (251-356) besonders berühmt geworden ist, „die seit dem 3. Jahrhundert im ägyptischen und später vor allem im sinaitischen Mönchtum bezeugt ist [...] Hesychia bedeutet [...] den inneren und äußeren Zustand der Ruhe, Stille, des Schweigens, der abgeschiedenheit und Gelassenheit. Der Hesychasmus [ist] wesentlich auf die Beschauung ausgerichtet [...] Er sieht die Vollkommenheit in der liebenden Vereinigung mit Gott (Vergöttlichung) durch das immerwährende Gebet, zu der man durch die Hesychia gelangt.“¹¹ Umfassend und unentwegt - so der Mönchsvater Hesychius (5.Jhdt.) - muß diese Übung geschehen, selbst im Schlaf.¹² Und in der Verteidigung der Hesychasten beim Hl. Gregor Palamas (1296-1359) heißt es knapp und prägnant: „Hesychast ist, wer unkörperliches im Körperlichen zu fassen sucht.“¹³ Eine Verteidigung war deshalb notwendig geworden, weil es sowohl in Fragen nach der Methode als auch im Zusammenhang mit der theologischen Rechtfertigung bezüglich des Hesychasmus zu schweren, krisenartigen Auseinandersetzungen kam. Gregor Palamas verteidigte gegenüber Barlaam von Kalabrien die hesychastische Tradition. Daß diese Auseinandersetzung kein untergeordneter theologischer

9) Vgl. B. Müller, Weisung der Väter, Freiburg 1965.

10) E. Jungclaussen (Hrsg.), Das Jesusgebet, Regensburg 4 1985, 8f.

11) E. Jungclaussen, Hesychasmus, in: Praktisches Lexikon der Spiritualität, hrsg.v. Ch. Schütz, Freiburg 1988, Sp. 625f.

12) Vgl. P. Evdokimov, Das Gebet der Ostkirche, Graz 1986, 22. Vgl. I. Nikon, Brief eines russischen Starzen an seine geistlichen Kinder, Freiburg 1988.

13) Jungclaussen, Aufrichtige Erzählungen (s. Anm. 6), 13. Vgl. ebenso die ausführlichen Darlegungen von D.v. Nagel, Puritas Cordis - Reinheit des Herzens. Sinn und Ziel einer Mönchsübung nach den Schriften des Johannes Kassian, in: Stachel, Munen muso (s. Anm. 8), 127f.

Streit darstellte, ist dadurch belegt, daß sich die orthodoxe Obrigkeit in die Klärung eingeschaltet hat und zuletzt die Positionen des heiligen Palamas auf zwei Synoden, die 1347 und 1351 abgehalten wurden, zur byzantinischen Reichstheologie erhob. Dieser Gregor Palamas - selbst Athosmönch und späterer Bischof von Thessaloniki - hat bedeutenden Anteil an der Überlieferung des Hesychasmus.¹⁴

Auf ihn geht diejenige Definition zurück, die bis heute allgemein Gültigkeit besitzt. Er schreibt: „Hesychia ist Stillesein des Geistes und der Welt, Vergessen des Niedrigen, geheimnisvolles Erkennen des Höheren, das Hingeben der Gedanken an etwas Besseres, als sie selber sind. So schauen die, die ihr Herz durch solch heiliges Schweigen (Hesychia) gereinigt und sich auf unaussprechliche Weise mit dem alles Denken und Erkennen übersteigenden Lichte vereinigt haben, Gott in sich selbst wie in einem Spiegel.“¹⁵

Die neuere Forschung aber zeigt, daß die hesychastische Bewegung keineswegs einheitlich und durchgehend gleichbedeutend bleibt. Sie läßt sich vielmehr in sechs unterschiedlichen Strömungen nachweisen, deren Anfänge ins 3. Jahrhundert zurückreichen und als Typus altmönchischer Spiritualität gleichsam die Grundlage bilden. Als solche hat diese besondere Bedeutung für die hesychastische Strömung, die im slavischen und byzantinischen Mönchtum vom 12. bis 16. Jahrhundert ihre Gestalt entwickelt und historische Ausprägung findet. Innerhalb dieses Zeitraumes lassen sich zwei wiederum voneinander verschiedene Strömungen belegen. Die eine, die auf den schon erwähnten heiligen Gregor Palamas und seine Schüler zurückgehend und in der Forschung von der anderen, der sogenannten gesamtkirchlichen Gesinnung im späten Byzanz des 14. bis 15. Jahrhunderts unterschieden wird. Renaissancen bedingen in der jüngeren Vergangenheit bis in die Gegenwart hinein zwei Strömungen, die als neohesychastische Spiritualität des 18. bis 20. Jahrhunderts in den orthodoxen Kirchen in der Forschung von der sogenannten neuhesychastischen Strömung neopalmitischer Prägung als orthodoxe Theologie des 20. Jahrhunderts unterschieden wird.¹⁶

Ungeachtet einer versuchten Typisierung des Herzensgebetes aus dem Hesychasmus spielen für den geistgeschichtlichen Zusammenhang und

14) Vgl. J. Kuhlmann, Gregor Palamas, in: G. Ruhbach/J. Sudbrack (Hrsg.), Große Mystiker. Leben und Wirken, München 1984, 142f.

15) Jungclaussen, Hesychasmus (s. Anm. 11) Sp. 626; ders., Aufrichtige Erzählungen (s. Anm. 6), 13.

16) Vgl. F.v. Liliensfeld, Hesychasmus, in: TRE Bd. 15, Berlin 1986, 282f. Dort auch umfassendes Literaturverzeichnis. Vgl. ebenso A.M. Ammann, Die Gottesschau im palamitischen Hesychasmus, Würzburg 1988.

darin vor allem für den Überlieferungsweg verschiedene Textsammlungen eine entscheidende Rolle. Das ist einmal die schon erwähnte Sammlung „Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“ und ganz besonders die sogenannte „Philokalie“. Ein in ungefähr hundert Abschnitte gegliedertes Handbuch, das im zeitlichen Umfeld der oben genannten theologischen Auseinandersetzung erschienen ist, ist die sogenannte *Centurie* der Mönche Kallistus und Ignatius, die auch *Xanthopouloi* genannt wird und eine Fundgrube aus Beschreibungen und Begleitungshinweisen für den spirituellen Weg des Hesychasmus ist.¹⁷ Die Philokalie ist ein mehrbändiges Sammelwerk, „in welchem Texte von mehr als dreißig Schriftstellern des christlichen Ostens, und zwar aus dem 3. bis 15. Jahrhundert zusammengefaßt sind. Diese Texte beziehen sich alle in irgendeiner Weise auf die Übung des Jesus-Gebetes, auf seine Methode und auf die damit notwendigerweise verbundene Lebensführung, ferner auf die aus vertieftem Beten sich ergebenden mystischen Erfahrungen, auf deren Erscheinungsform wie auf deren theologische Deutung.“¹⁸ Aus dieser Philokalie stammt ebenso die angesprochene *Centurie*. Freilich treten damit verbunden wiederum bestimmte Namen in den Vordergrund,¹⁹ aber grundsätzlich ist durch diese Textsammlung das Jesus- bzw. Herzensgebet auch gerade im Westen bekannt und zugänglich geworden. Ein entscheidendes Datum für die Überlieferung bildet das Jahr 1792. Smolitsch, I., nennt im Unterschied das Jahr 1782 und ebenso in Unterscheidung zu Jungclaussen nicht dreißig sondern achtunddreißig Schriftsteller. Jedenfalls erschien die Philokalie in diesem Zeitraum in Venedig und zwar in griechischer Sprache.

Herausgeber waren der Athosmönch Nikodemus und Bischof Makarios von Korinth. Es folgten Übersetzungen in weitere Sprachen. Eine hervorzuhebende Rolle in diesem Prozeß spielte der russische Bischof Theophan der Klausner. Er wird auch in unserem Zusammenhang an späterer Stelle eine zentrale Bedeutung haben.²⁰ Dieser besorgte - über sein gigantisches schriftstellerisches Werk hinaus - eine Übersetzung der Phi-

17) Textauswahl in deutscher Übersetzung, vgl. *M. Dietz*, Kleine Philokalie. Belehrungen der Mönchsväter der Ostkirche über das Gebet, Zürich 1976. Die deutschen Texte der sogenannten *Centurie* des Kallistus und Ignatius, vgl. *A. Rosenberg* (Hrsg.), Die Meditation des Herzensgebets, München 1983 30f. Über den Stellenwert in der orthodoxen Spiritualität vgl. Ammann (s. Anm. 16), 13f.; dort auch vollständige deutsche Textausgabe, 51f.

18) *E. Jungclaussen*, Jesusgebet, in: Praktisches Lexikon der Spiritualität (s. Anm. 11), Sp. 675.

19) Vgl. *Jungclaussen*, Aufrichtige Erzählungen (s. Anm. 6), 15f.

20) Vgl. *T. Spidlik*, Theophan der Rekluse, in: *Ruhbach/Sudbrack*, Große Mystiker (s. Anm. 14), 282f; ebenso: Schule des Herzensgebets. Die Weisheit des Starez Theophan, Salzburg 1985.

lokalie ins Russische. Von dieser Übersetzung, die von allen seinen Übersetzungsarbeiten als die bedeutendste angesehen wird - sie umfaßt fünf Bände -, ging dann auch eine Erneuerungsphase der ostkirchlichen Spiritualität aus, die insbesondere die russische Kirche erfaßte.²¹ Die Sammlung der Schriften in der Philokalie sind bis heute in jeder Hinsicht zur Vergewisserung in Fragen innerhalb der ostkirchlichen Spiritualität wegweisend und gültig geblieben. Nicht nur die Eigentümlichkeit der kaum gewandelten Übungsweise und Praxis des Herzensgebetes über nahezu zweitausend Jahre bildet ein Phänomen besonderer Art in der ostkirchlichen Spiritualität, vielmehr wird auch aus der Überzeugung der Gläubigen in ihrem Verhältnis zu den überlieferten Schriften - also besonders zu denen, die in der Philokalie gesammelt sind - deutlich, worauf ihre Unerschütterlichkeit gründet. „In den persönlichen Nöten und Sorgen sucht der Ostchrist eine Antwort bei den Vätern, die Jahrhunderte vor ihm lebten. Er hat die Überzeugung, daß die Lehre Christi in ihrer praktischen Auslegung am besten und sichersten bei den Vätern zu finden ist, [...] daß der Lauf der Geschichte die grundsätzlichen Pflichten des Christen Gott gegenüber nicht ändern kann.“²²

In den bisherigen Ausführungen war aber vom alles tragenden Grund des Herzensgebetes noch nicht die Rede. Das sogenannte immerwährende Herzensgebet gründet auf der Heiligen Schrift. Zentrale Stellen als Vorbild für die innere Unterweisung sind z.B. Mt 6,6; 6,21; 23,26; 23,37; Mk 14,36; Lk 12,29; 17,21; 1Kor 14,12; Röm 7,22 und zahlreiche Texte aus dem Johannes-Evangelium. Die angeführten Bibeltexte können an dieser Stelle in ihrer Aussageabsicht nicht dargestellt werden. Sie sind aber als Hinweis für das Verständnis der überlieferten Vätertexte von großer Bedeutung. Als solche dienen sie - das belegt die einschlägige Literatur - gleichsam als systematische Leitbegriffe für die theologischen Anliegen wie auch bisweilen als Verstehenshilfen für die Praxisanleitung. Wenngleich die obigen Hinweise freilich nur exemplarisch aus-

21) Vgl. *Spidlik* (s. Anm. 20), 286.

22) *I. Smolitsch*, Die Bedeutung der Philokalie für das russische Frömmigkeitsleben, in: *Kleine Philokalie*, Zürich 1976, 21. Es wäre interessant - stellt aber eine Aufgabe eigener Art dar - die Hintergründe und Berührungen der ostkirchlichen Spiritualität und Herzensläuterung mit derjenigen in Europa - etwa im England des 14. Jhdts. - zu vergleichen, soweit diese in den mystischen Texten der sogenannten „Wolke des Nichtwissens“ überliefert ist. Vgl. dazu *Ruhbach/Sudbrack*, Große Mystiker (s. Anm. 14), 171f.

fallen können, lassen sie sich dennoch auch in deutschen Übersetzungen auf breiter Basis verifizieren.²³

3. Die Praxis des Herzensgebetes

Es gilt weithin als selbstverständlich, daß Meditation und Kontemplation nicht über den Verstand, sondern durch das Praktizieren gelernt werden. Es mag daher umso paradoxer anmuten, wenn nun in den nachfolgenden Gedanken schreibend über die Praxis des Herzensgebetes gehandelt wird, zumal es bei dieser Form des Betens gerade um das Schweigen geht. G. Stachel stellt daher zu Recht fest: „Über das Schweigen reden - geht denn das? Ins Schweigen sollte eingeübt werden. Aber man kann es mindestens bezeugen, es darstellen, es begründen und gegen Angriffe absichern, und man kann die Bereitschaft wecken, sich einführen zu lassen“²⁴ Darum soll es nun gehen.

Da es keine absolut festgeschriebenen Techniken gibt und daher auch keine starren Regeln, haben die Anleitungen zum Weg des Herzensgebetes im wesentlichen allgemeinen Charakter. Weg bzw. sich auf den Weg machen heißt daher nicht Identifikation mit gemachten Vorgaben. Vielmehr heißt Weg Antwort zu geben auf das, was sich in meinem Herzen bewegt, das heißt, mit dem, wo ich beheimatet bin. Die Literatur, die sich mit Fragen der Methode des Herzensgebets beschäftigt, ist auch tatsächlich erst in der zweiten Hälfte des 13. Jahrhunderts greifbar, und nimmt vor allem Bezug auf diejenigen Methoden, die auf dem Berg Athos praktiziert werden. Kurz gefaßt heißt es dazu: „sitzen auf einem 17 bis 20 Zentimeter hohen Schemel, Kopf und Schulter gebeugt, die Augen in Richtung auf das Herz oder auf den Nabel gerichtet. Die Atmung soll verlangsamt und dabei gleichzeitig mit dem Rhythmus des Gebetes abgestimmt werden. Beim Einatmen: 'Herr Jesus Christus (Sohn Gottes)', beim Ausatmen: 'erbarme dich meiner (über mich Sünder)', dabei sammelt der Beter (der Hesychast) sein Bewußtsein im Herzzentrum. Während er durch die Nase einatmet und den Atem in seine Lunge hinunterleitet, läßt er seinen Geist mit dem Atem 'hinabsteigen' und sucht inwendig nach dem Ort des Herzens.“²⁵ Es fällt auf, daß jeweils dort, wo von Technik der Meditation die Rede ist, diese tatsächlich zweitrangig wird. Dagegen tritt mit Nachdruck der Sinn dieser Gebetsweise hervor. Als typisch dafür wird der Rat eines Bischofs bezeichnet, wie er nachfolgend

23) Über die bereits erwähnten Textsammlungen hinaus vgl. bes. A. Selawry, Das immerwährende Herzensgebet, München 1970; A. Rosenberg (Hrsg.), Die Meditation des Herzensgebets, München 1983; I. Smolitsch, Leben und Lehre der Starzen, Freiburg 1988; K. Ware, Der Aufstieg zu Gott, Freiburg 1983.

24) G. Stachel, in: H.M. Enomiya-Lasalle, Kraft aus dem Schweigen, (s. Anm. 8), 7.

25) Jungclaussen, Jesusgebet (s. Anm. 10), Sp. 673f.

gegeben wird. „Wir empfehlen unseren geliebten Brüdern, nicht zu versuchen, diese Technik [die körperliche] zu einem festen Bestandteil ihres inneren Sehens zu machen, außer, wenn sie sich von allein offenbart... Das Wesentliche des Gebetes besteht in der Vereinigung des Geistes mit dem Herzen, und dieses Werk wird durch die Gnade Gottes vollendet zu der Zeit, die Gott bestimmt. Gezielte Atemtechnik wird völlig ersetzt durch das ruhige Aussprechen des Gebetes ... und durch das Einschliessen des Geistes in die Worte des Gebetes.“²⁶ Ganz zentral geht es um die Reinigung des Herzens, das Hinabsinken vom Kopf ins Herz, um die Erfahrung der Gegenwart Gottes im eigenen Innern. Das sind die Grundpfeiler der *contemplatio*, das heißt, des kontemplativen Betens. Dasselbe gilt von der Meditation, worunter in diesem Kontext vor allem das Studium biblischer Texte oder dasjenige der schon erwähnten Texte der Väter und spirituellen Lehrer aus der Tradition verstanden wird. Immer heißt dazu die Anleitung: den Geist ins Herz führen.

Ebensowenig wie es eine festgelegte Technik für den Weg des Herzensgebetes im Blick auf den Körper- oder die Leibgestalt gibt, gibt es eine strenge, einheitliche Formel des Gebetstextes. Außer einem unveränderlichen Element, dem Namen Jesus, kann die Gebetsformel frei gewählt werden. Also von der vollen Formel: *Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner* bis zur Reduktivformel, die nur noch in der Anrufung bzw. Nennung des Namens Jesu besteht. Ähnlich steht es um die Weisen der Anwendung des Gebets. Im Allgemeinen unterscheidet man die freie oder die formelle Weise.²⁷ Freie Wahl in diesem Zusammenhang bedeutet, daß das Gebet bzw. die gewählte Gebetsformel in jeder Situation, also während der Vielfalt alltäglicher Arbeit, der Zeit im Stadtbus, im Auto, bei Arbeiten im Haus oder Garten, beim Anstehen an Wartestellen oder wo auch immer gesprochen werden kann. In der formellen Weise bzw. formellen Übung dagegen richtet sich die ganze Aufmerksamkeit auf das Sprechen des Gebets. Dies kann im Sitzen - sitzen in der Versenkung -, Stehen, Knien oder Liegen geschehen, aber eben in voller Konzentration auf das Gebet. „Das Jesus-Gebet ist somit eine Bestätigung des Glaubens an 'Jesus Christus, wahrer Gott und wahrer Mensch'. Er ist der Theanthropos, der 'Gottmensch', [...] Der Mensch konnte nicht zu Gott kommen, darum kam Gott zum Menschen, indem er Mensch wurde. In seiner überströmenden 'ekstatischen' Liebe vereinigt sich Gott

26) Ebd. Sp. 674; ebenso: K. Ware/E. Jungclaussen, Hinführung zum Herzensgebet, Freiburg² 1984, 23f.

27) Vgl. ebd. 20f; Jungclaussen, Das Jesusgebet (s. Anm. 10), 13f; H. Schürmann, Rosenkranz und Jesusgebet. Anleitung zum inneren Beten, Freiburg 1986, 49f.

mit seiner Schöpfung in der innigsten Verbindung, die denkbar ist, indem er selbst das wird, was er erschuf.“²⁸

Diese theologische Aussage begründet in sich einen Aspekt des Anleitens, der allem voraus die Grundhaltung des Betens selbst betrifft. Eine solche kann beispielsweise heißen und soll immer wieder hervorgehoben werden: *Gott, Du bist da und ich bin da. Wir und die ganze Schöpfung sind da. Du in mir und ich in Dir.* Wohlgemerkt! Hier handelt es sich nicht um eine Gebetsformel, sondern um die Erinnerung einer Grundhaltung, die erst die Grundlage für das eigentliche, ständige Wiederholen des Gebetes selbst - freilich nach eigener Wahl der Formel - abgibt. Grundhaltung heißt aufmerken, aufmerksam sein, Aufmerksamkeitslenkung, Nüchternheit, Übung der Wachsamkeit, Bereitung des Herzens, um offen zu sein für das Einsinken des göttlichen Lichts, um bereit zu sein für das Ankommen Gottes im Innern meines Selbst; bereiten meiner Leibgestalt und meines Herzens als Gefäß und Wohnstatt für die Gegenwart Gottes.²⁹ Starez Theophan schreibt dazu: „Wendet Euch dem Herrn zu, indem Ihr Eure geistige Aufmerksamkeit tief ins Herz hinabzieht, und ruft ihn so an. Habt Ihr den Verstand fest ins Herz hineingeschlossen, verharrt in Furcht, in Verehrung und Hingabe vor dem Herrn. Wenn Ihr ohne Abstrich diese kurze Regel befolgt, werden eure Begierlichkeiten und eure leidenschaftlichen Gefühle sich niemals mehr erheben, desgleichen auch andere Gedanken nicht.“³⁰

Die Achtsamkeit des Herzens, das liebende Aufmerken, die Vertiefung der *contemplatio* in der *meditatio* des Sitzens bildet gleichsam den Prozeß des Eintauchens in das Schweigen, um hellhörig zu werden für die Stimme Gottes in uns. Dies geschieht analog dem Gottesgebot des aus der Herzentiefe dargebrachten Gebets: „Du aber, wenn du betest, geh in deine Kammer, schließ die Türe und bete zu deinem Vater im Verborgenen ... Wenn ihr aber betet, so sollt ihr nicht plappern wie die Heiden.“ (Mt 6,6-7). „Richtet eure Aufmerksamkeit nach Innen, denn das Reich Gottes ist in uns.“ (Lk 17,21). „Gehe in dich, suche eifrig, und du wirst es unschwer finden. Verlasse die Zerstreungen, den verderblichen Pfad der Begierden, das Dickicht der Gewinnsucht und aller schlechten Gesellschaft. Gehe in dich, lebe in dir, in der wundersamen Herzens-Kammer deines Geistes - und suche dort nach dem Reich Gottes. Ist es noch nicht in dir,

28) Ware, Der Aufstieg zu Gott (s. Anm. 23), 95.

29) Vgl. meinen Beitrag: Meditieren lernen und lehren. Christliche Meditation auf dem Hintergrund neuer religiöser Suchbewegungen, in: Lebendige Seelsorge 39 (1988) H.5, 311f. Die Ausführungen sind als Anregung und Erfahrungsaustausch gedacht.

30) Schule des Herzensgebets (s. Anm. 20), 26.

so rufe: Vater unser, Dein Reich komme! Und es wird kommen, sobald du es bewußt herbeirufst. Das Reich ist in dir. So gehe auch du in dich und verweile in deinem Herzen. Dort ist Gott. Er läßt dich nicht, du aber verlässest Ihn.“³¹

4. Ziel und Methode des Herzensgebets

Den spirituellen Weg des Herzensgebets zu gehen, ist keineswegs nur Angelegenheit einer individuell-subjektiven Entscheidung. Daher mag es sogar mancherorts verwundern, daß die Gebetstextsammlung im Gotteslob ganz zu Beginn das immerwährende Jesusgebet beinhaltet, sich dabei aber nicht auf die volle Formel als einziger für das Jesusgebet beschränkt, sondern durchaus - auch im Sinne der vorausgehend angesprochenen Variationsmöglichkeiten in diesem Beitrag - die Wahlmöglichkeit unterschiedlicher Formulierungsvarianten nicht nur offen läßt, sondern sogar hervorhebt.³²

In den Texten der Starzen findet sich immer wieder der Hinweis, daß das Wesen der Sache in der Vereinigung von Herz und Verstand beruht. „In dem Maße, als das Herz sich von Selbstsucht reinigt, wird seine Hinneigung zu Gott lebendig [...] Das Gedenken Gottes verschmelze mit deinem Bewußtsein [...] Wie Er überall ist, sei auch dein Denken überall mit Ihm [...] So] stützt das Gebet das Gott-Gedenken, und das Gedenken Gottes fördert das Gebet. Das ist aber das Leben vor Gott.“³³ Das Ziel des spirituellen Weges, der als Weg des Herzensgebets gegangen wird, ist also eine Umwandlung und Erneuerung des ganzen Menschen *de profundis*. Die dazu persönlich wählbaren Methoden dienen also lediglich als Mittel, sind aber niemals Selbstzweck. Mir scheint es daher - besonders aus der Verantwortungshaltung einer eventuellen geistlichen Begleitung - wichtig zu sein, den Gesichtspunkt der „Technik“ oder Methode eines Weges auch wirklich zu relativieren, was keineswegs der Willkür und Disziplinlosigkeit Tür und Tor öffnen soll. Aber man kann sich getrost darauf verlassen, daß die Technik ihre Bedeutung verliert, „wo das Ziel, die geisterfüllte Stille im Einssein mit dem Gottesgeist erreicht wurde. Der Meditierende ist daher in der Lage, das Meditationswort in einer dem jeweiligen Vertiefungsgrad seiner Meditation entsprechenden Weise im Geiste zu bewegen und es schließlich - wenn der Grad der Vertiefung dies nahelegt oder wie von selbst mit sich bringt - loszulassen und freizu-

31) *Selawry*, Das immerwährende Herzensgebet (s. Anm. 23), 203.

32) Vgl. Gotteslob 6,1f; darüberhinaus auch die frühe, von der damaligen Schriftleitung als wichtigen Beitrag zur Gebeterziehung hervorgehobene Abhandlung von *H. Schürmann*, Das immerwährende Christusgebet, in: *Kat.Bl.* 78 (1953) 358f.

33) *Selawry*, Das immerwährende Herzensgebet (s. Anm. 23), 90f.

geben, um zur Erfahrung dessen zu gelangen, was jenseits aller Worte ist.“³⁴

Die soeben angesprochene geistliche Begleitung spielt auf dem ganzen spirituellen Weg eine wichtige Rolle. Sie muß nicht unbedingt an eine Person rückgebunden sein, wenngleich dies auch in der Tradition und besonders in der Funktion des Starez weithin verbreitet ist. Die geistliche Begleitung kann durchaus auch von einer übenden Gemeinschaft - dann freilich in kleineren Gruppen oder einzelner Personen aus einer solchen - übernommen werden und dient sowohl dem austauschenden Erfahrungsgespräch, eventuellen Korrekturen bzw. Vergewisserungen auf dem Weg selbst, und wird danach wieder in die jeweils eigene Übung hineingenommen und vertieft. So wird zugleich das Herzstück des hesychastischen Weges hervorgehoben, das im Dienen einen der Grundpfeiler des ganzen Weges hat. Dienen ist der Dienst an der Fülle, so wie sie uns geschenkt ist. Dieses Dienen schließt zugleich die außerchristlich weit verbreiteten Individualisierungstendenzen durch verschiedene Meditationspraktiken aus und stellt die große Bedeutung der Verantwortung und der Teilhabe des einzelnen am gesamten Schöpfungswerk Gottes vor Augen. Dies scheint mir besonders an denjenigen Stellen deutlich hervortreten, wo der Weg des Herzensgebets als „Aufstieg zu Gott“ theologisch in seiner christologischen Struktur begründet und die christliche Heilsbotschaft in den Begriffen der Teilhabe, Solidarität und Identifikation ausgedrückt wird. „Teilhabe ist ein Schlüsselbegriff sowohl für die Lehre vom dreieinigen Gott als auch für die Lehre vom menschengewordenen Gott [...] Wie der Mensch nur in der Teilhabe an anderen wahrhaft Person wird, so ist auch Gott keine Person, die allein existierte, sondern er ist trinitarisch: drei Personen, die am Leben der anderen Personen jeweils in vollkommener Liebe teilhaben. Ebenso ist die Lehre von der Menschwerdung eine Lehre von der Teilhabe oder Teilnahme. Christus nimmt voll teil an dem, was wir sind, und ermöglicht es uns auf diese Weise, teilzuhaben an dem, was er ist, an seinem göttlichen Leben und seiner Herrlichkeit. Er wurde, was wir sind, um uns zu dem zu machen, was er ist.“³⁵ Der Weg dahin - von alters her unverändert im Osten wie im Westen weitgehend einheitlich - besteht im unablässigen, immerwährenden Gebet des Herzens - im Hin- und Herbewegen des Wortes - der *ruminatio* - in der Anrufung des Namens: *Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner/unsere*.

34) S. Scharf, Das große Buch der Herzensmeditation, Freiburg 1979, 33. Mir scheint dieser Band vor allem für Anfänger und Suchende auf dem Weg des Herzensgebets ein vielfältig brauchbarer Begleiter zu sein.

35) Ware, Der Aufstieg zu Gott (s. Anm. 23), 101f.