

Der innere Weg

Praxis des Glaubens Teil 18: Kontemplation und Herzensgebet Von Andreas Ebert

»Der Fromme von morgen wird ein Mystiker sein, einer, der etwas ›erfahren‹ hat«, sagte Karl Rahner. Einer der einfachsten Wege zu dieser inneren Gotteserfahrung, den jeder und jede gehen kann, ist das Herzensgebet.

In der Bergpredigt spricht Jesus ausführlich über das Gebet: »Wenn du betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten. Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht viel plappern wie die Heiden; denn sie meinen, sie werden erhört, wenn sie viele Worte machen« (Matthäus 6,6-7). Zur Zeit Jesu hatten nur wenige Menschen eine eigenes Zimmer, in das sie sich zurückziehen konnten. Das »Kämmerlein« ist zunächst und vor allem die Herzenskammer. Gebet bedeutet Innerlichkeit, Rückzug und Verzicht auf den Lärm und das Dauergeplapper der Welt. Im innersten Herzgrund, in der Stille, begegnen sich Mensch und Gott.

Der große dänische Religionsphilosoph Søren Kierkegaard hat diesen Weg der Innerlichkeit aus eigener Erfahrung so beschrieben: »Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger

und weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still. Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer. Ich meinte erst, Beten sei Reden. Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern hören. So ist es: Beten heißt nicht sich selbst reden hören. Beten heißt: Still werden und warten, bis der Betende Gott hört.«

Was so einfach klingt, ist in Wirklichkeit mühsam. Wenn wir uns in die Stille zurückziehen, überfallen uns häufig Gedanken, Erinnerungen, Pläne, Ängste, Ärger und schieben sich gleichsam zwischen uns und unseren Seelengrund, wo Gott auf uns wartet. Der Weg des inneren Hörens bedarf der Einübung.

Immer mehr Menschen des Westens entdecken in den letzten Jahren das »Herzensgebet«, eine Form der Kontemplation (Kontemplation bedeutet »inneres Schauen«), die uralte Wurzeln hat. Im 3. und 4. Jahrhundert nach Christus gab es eine Massenbewegung von religiösen Aussteigern. In der Abgeschiedenheit der Wüste Syriens und Ägyptens suchten sie nach der Herzensruhe (»Hesychia«). Sie wollten die Leidenschaften, seelischen Störungen und ablenkenden Gedanken überwinden und sich ganz und ungeteilt Gott zuwenden. Die Erfahrungen dieser ersten Mönche und Nonnen führten zu der Einsicht, dass auf dem geistlichen Weg eine

Doppelstrategie nötig und hilfreich ist: erstens die Auseinandersetzungen mit den Strebungen und Gedanken, die von Gott wegführen, und zweitens das Einüben des gedankenfreien Ruhens in Gott als tiefste Kraftquelle. Der Mönch Johannes Cassian beschrieb das »Ruhegebet«: Die ständige gesammelte Wiederholung eines inneren Wortes – er schlug die Formel: »Gott, eile mir zur Hilfe« vor – sollte allmählich weg von Ablenkungen und Gedanken in die Stille des Herzens führen.

Im Laufe der Jahrhunderte wurde diese Gebetsweise von den Mönchen des Ostens, insbesondere auf dem Berg Athos, weiterentwickelt. »Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner« lautete der Text des inneren Gebets, der sich allmählich durchsetzte. Man entwickelte Methoden, wie sich das innere Wort (murmelnd oder nur im Geist gesprochen) mit dem Atem und bestimmten Körperhaltungen (insbesondere der »Nabelschau« mit leicht gebücktem Rücken) verbinden lassen. Viele, die diesen Gebetsweg übten, berichteten davon, dass er schließlich zu einer Art Erleuchtungserlebnis führte. Man sprach von der »Schau des Taborlichts«. Der Tabor ist jener Berg in Palästina, wo Petrus, Johannes und Jakobus Jesus »verklärt« und umleuchtet von Gott schauen durften. Im Mittelalter gab es einen langen Streit zwischen

■ Orthodoxe Mönche und Nonnen erhalten zu ihrer Profess eine handgeknüpfte Gebetsschnur. Zwischen den Knoten sind Perlen für das Vaterunser. Der Finger gleitet bei jedem Atemzug von einem Knoten zum anderen. Dabei wird das innere Wort wiederholt: »Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.«

Foto: Hava



den Anhängern des Jesusgebets und der akademischen Theologie. Wohnt Gott wirklich selbst in uns, und können wir dort eins werden mit ihm? Schließlich wurde dieser Weg von der orthodoxen Kirche als legitime Weise des Gebets anerkannt. Die Bewegung des »Hesychasmus« (»Weg der Herzensruhe«) erreichte im 17. Jahrhundert Russland. Nun waren es nicht nur Mönche, sondern auch gläubige Laien, die unter der Anleitung von geistlichen Vätern und Müttern (»Starzen«) das Herzensgebet übten. Das schönste Zeugnis dieser Entwicklung ist das kleine Buch eines anonymen Autors »Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers«, das gegen Ende des 19. Jahrhunderts erschien. Es schildert in der Ich-Form die Suche eines russischen Bauern, der sich auf die Wanderschaft macht, um zu entdecken, was Paulus meint, wenn er im 1. Thessalonicherbrief 5, 17 fordert: »Betet ohne Unterlass«. Der Pilger findet heraus, dass das immerwährende Jesusgebet zunächst der mechanischen Einübung bedarf, aber irgendwann »selbsttätig« wird, in Fleisch und Blut übergeht und so zum tragenden Grund des Daseins wird.

Im Westen war dieser Weg lange unbekannt, insbesondere im evangelischen Raum. Zwar meditierte Luther selbst auch, indem er ein Bibelwort ständig »wiederkäute« (»rumi-

natio«), Gerhard Teerstegen kannte und praktizierte das Herzensgebet. Aber niemand entwickelte eine nachvollziehbare »Methode«.

Selbst in katholischen Klöstern war dieser Weg weitgehend vergessen. Im ausgehenden 20. Jahrhundert kam es dann zu zahlreichen Begegnungen von Christen des Westens und den spirituellen Traditionen des Ostens. Im Hinduismus ist das mantrische Gebet schon lange bekannt. Aber auch im Buddhismus und in der Mystik des Islam gibt es erstaunlich ähnliche Gebetsweisen. Immer geht es um die ständige Wiederholung eines inneren Worts, meist eines Gottesnamens. Manche, wie der britische Diplomat und spätere Benediktinermönch John Main, begannen zu forschen, ob es diese Tradition denn auch im Christentum gäbe. Im Westen war sie ja weitgehend unbekannt und vergessen. Er stieß auf Johannes Cassian und entwickelte eine eigene Methode des mantrischen Betens.

Als inneres Wort empfahl er das biblische »Maranatha« (»Unser Herr komm!«). Sein Schüler Laurence Freeman gründete die »Weltgemeinschaft für christliche Meditation« mit Gruppen in mehr als 100 Ländern. In Bayern war es zunächst der Benediktiner Emmanuel Jungclaussen aus dem Kloster Niederaltaich, der den »russischen Pilger« herausgab und Menschen beim Einüben in das Herzensbet begleitete. Der ungarische Jesuit Franz Jalics folgte: Bei Kronach gründete er in den 80er-Jahren das Meditationszentrum »Haus Gries«, wo das Jesusgebet in zehntägigen Schweigekursen eingeübt wird. Jalics empfiehlt die Wiederholung des Namens Jesus Christus, wobei Jesus mit dem Ausatmen, Christus mit dem Einatmen verbunden wird. Inzwischen haben auch zahlreiche evangelische Christen den »Grieser Weg« kennengelernt und praktizieren ihn in der Stille. Im Juni 2011 fand in Flüeli-Ranft in der Schweiz das erste europäische Symposium für das Herzensgebet statt, bei dem sich die verschiedenen westlichen Richtungen und Schulen dieses Wegs erstmals begegneten.

Ein Gebet für die Warteschlange im Supermarkt

Dieser Weg ist wie gesagt einfach, aber nicht leicht. Man kann ihn auf einem Meditationsstempel erproben oder beim Wandern, wobei das innere Wort und der Gehschritt koordiniert werden. Langweilige Wartezeiten an der Supermarktkasse oder bei einer Busfahrt können zum inneren Gebet genutzt werden und so immer wieder in die Tiefe und in die eigene Mitte führen. Für die orthodoxen Lehrer des Herzensgebets sind zwei Aspekte besonders wichtig: Auf Dauer bedarf dieser Weg erstens der kundigen Führung durch eine geistliche Begleiterin oder einen geistlichen Begleiter, die oder der weiß, was bei dieser

PRAXISTIPP

- Such dir einen ruhigen Platz in der Natur oder in einem Winkel der eigenen Wohnung. Setz dich aufrecht hin (beide Füße mit Bodenhaftung, guter Sitz auf dem Stuhl, die Wirbelsäule gerade, aber nicht steif und ohne dich anzulehnen, die Hände ruhen im Schoß).
- Achte auf deinen Atem! Kontrolliere ihn nicht, sondern lausche nach innen, wie es in dir atmet. Wenn Gedanken und Ablenkungen kommen, wende die Aufmerksamkeit immer wieder konsequent deinem Atem zu.
- Verbinde den Atem allmählich mit einem inneren Wort. Wenn du den Namen Jesu wählst, dann verbinde das Ausatmen mit Jesus, das Einatmen mit Christus, auch wenn dir das zunächst »unnatürlich« erscheint. Wenn du »Maranatha« wählst, verteile die Silben nach Belieben auf das Aus- und/oder Einatmen. Du kannst anfangs beide inneren Worte erproben, entscheide dich dann aber für eines und bleibe dabei.
- Beginne mit einer kurzen Phase, etwa zehn Minuten. Wenn du im Laufe der Zeit mehr Übung hast, dann steigere diese Zeit auf 20 bis 30 Minuten.
- Bau das innere Gebet in deinen Tagesablauf ein. Such dir eine feste Zeit, zum Beispiel am Morgen, wo du es übst. Nutze Pausen und Wartezeiten für das Gebet.

Übung geschehen kann. In der Stille können nicht nur viele Gedanken entstehen, sondern auch längst verdrängte Gefühle ans Licht kommen. Ohne Begleitung kann das Angst und Unsicherheit erzeugen. Zweitens bedarf das innere Beten der Rückbindung an Gottesdienst, Sakramente und Gemeinde, um nicht abgehoben und rein individualistisch zu werden. Aber anfangen kann man zunächst ganz alleine. Der große katholische Theologe Karl Rahner hat gesagt: »Der Fromme von morgen wird ein Mystiker sein, einer der etwas »erfahren« hat, oder er wird nicht mehr sein.« Einer der einfachsten Weg zu dieser inneren Gotteserfahrung, den jeder und jede gehen kann, ist das Herzensgebet. Man muss nur anfangen.



ANDREAS EBERT (60) ist evangelischer Pfarrer, Buchautor und Leiter des Spirituellen Zentrums Sankt Martin in München.

LITERATUR UND KURSE

KURSE IN BAYERN:

- Nürnberg, ab 4. Oktober, acht Abende und ein Samstag, jeweils Dienstag, 19.30 Uhr, mit Andreas Ebert und Oliver Behrendt, Infos und Anmeldung: Spirituelles Zentrum im eckstein, Burgstr. 1-3, 90403 Nürnberg, Tel: (09 11) 2 14 21 22.
- Regensburg, ab 12. Oktober, neun Abende, jeweils Mittwoch 18.30 bis 20.30 Uhr, mit Andreas Ebert und Carol Lupu, Anmeldung: Evangelisches Bildungswerk, Am Ölberg 2, 93047 Regensburg, Tel. (09 41) 5 92 15-0, E-Mail: ebw@ebw-regensburg.de.
- München, ab 7. November, sieben Abende und ein Samstag, jeweils Montag, 19.30 bis 21.30 Uhr, mit Maïke Schmauß und Petra Liedl, Infos und Anmeldung: Spirituelles Zentrum St. Martin, Arndtstr. 8 (Rückgeb.), 80469 München, Tel. (089) 20 24 42 84, E-Mail: info@stmartin-muenchen.de



BUCHTIPP: Frank Jalics: Kontemplative Exerzitien. Eine Einübung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet, 2009, Echter Verlag, 400 Seiten, 19,50 Euro.

Leserservice: Dieses Buch ist portofrei erhältlich bei der Claudius Versandbuchhandlung, Tel. (0 89) 1 21 72-119.