

Pfarrer Thomas C. Müller, Referent für Geistliches Leben

DAS GEBET DES HERZENS – EINE WIEDERENTDECKUNG

Überarbeitete Fassung eines Artikels aus Impuls Gemeinde 1/2022

Häufig suchen Menschen nach Formen der Meditation und Kontemplation in fernöstlichen Religionen. Dabei verfügt auch das Christentum über eine reiche Tradition kontemplativer Gebetsformen - wie das Herzensgebet. Es wurde auch in der evangelischen Kirche wiederentdeckt

Beten ist nicht nur Reden, sondern Hören

„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 still sein und warten bis der Betende Gott hört.“ Was der dänische Philosoph und Christ Søren Kierkegaard hier beschreibt, ist nicht weniger als ein Weg zum kontemplativen Gebet, auch wenn er es nicht als solches bezeichnet hat. Viele Protestanten verstehen das Gebet, gemäß ihrer religiösen Erziehung, in erster Linie als ein Sprechen zu und mit Gott. Dass es neben dieser guten und nützlichen Gebetsweise noch andere Arten des Gebets gibt, die stärker auf die Stille und das innere Hören ausgerichtet sind, beginnen wir, wie Søren Kierkegaard, erst wiederzuentdecken.

Beten ohne Unterlass?

Die bekannteste dieser kontemplativen Gebetsformen ist das Herzensgebet, oft auch Jesusgebet genannt. Seinen Ursprung hat es im frühen Christentum, in der Gebetspraxis der Wüstenväter und Wüstenmütter. Sie fragten sich, wie sie der Aufforderung des Paulus „Betet ohne Unterlass“ (1. Thessalonicher 5,17) nachkommen könnten. So fingen sie an, einzelne Psalmverse und Bibelzitate als kurze Stoßgebete zu wiederholen. Sie sollten dabei auch von negativen Gedanken befreien. Johannes Cassian (360-435 n. Chr.) empfahl den Vers: „Gott, komm mir zur Hilfe, eile mir helfen.“ Neben der Wiederholung von Psalmversen wurde es im Rückgriff auf den Ausruf des blinden Bartimäus, der Jesus um Heilung anrief (Markus 10,46f), gängige Praxis, den Namen Jesu in dem Gebetsvers „Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner“ anzurufen. In der weiteren Entwicklung des Gebetes verband sich der Gebetsvers mit dem Atem. So wurde der ganze Leib in das Gebet einbezogen. Ziel des Gebets war nun nicht mehr, ein bestimmtes Gebetsanliegen vor Gott zu bringen, sondern der Gegenwart Gottes gewahr zu werden. Der Gebetsvers, das „Herzenswort“, wurde zur Hilfe, sich selbst aus der Zerstreung der Gedanken einzusammeln und der Sehnsucht des Herzens, der Sehnsucht nach Gott, eine Richtung zu geben. In der ostkirchlichen Tradition ist diese

Gebetsweise immer Teil des Lebens der Kirche geblieben, erlebte aber im 19. Jahrhundert durch die Schrift „Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“ eines unbekanntem Verfassers eine neue Blüte, die dann nach und nach auf die westlichen Kirchen ausstrahlte. In den letzten Jahrzehnten fand das Herzensgebet auch Eingang in den evangelischen Raum.

Vielfalt der Herzensworte

Heute wird das Herzensgebet im Raum der christlichen Kirchen auf vielfältige Weise und in verschiedenen Variationen weitergegeben. Die Auswahl der empfohlenen Herzensworte ist größer geworden – entsprechend der Pluralität unserer Zeit. Nicht alle können ganz frei von negativen Konnotationen das Wort „Herr“ oder „Erbarme dich meiner“ sprechen. Der Pionier des Herzensgebetes in Deutschland, Franz Jalics, empfiehlt eine Beschränkung des Herzenswortes auf das Elementare *Jesus Christus*: beim Einatmen wird innerlich *Christus* gesprochen, weil Christus der Auferstandene und in den Himmel Aufgefahrene ist, beim Ausatmen *Jesus*, denn der Mensch Jesus gab sich hin, er verströmte sich. Der englische Benediktinermönch Laurence Freeman bietet für das Herzensgebet den urchristlichen Ruf *Maranatha* (aramäisch für *Komm, Herr*) an, weil es gut mit dem Atmen zu verbinden ist und hilft, sich nicht im Grübeln über die Bedeutung eines bestimmten Wortes zu verlieren. Aber auch Worte wie *Schalom* oder der Liedvers von Gerhard Tersteegen *Ich in dir, du in mir* sind gebräuchlich.

Die Frucht der Übung

Das Herzensgebet ist ein Übungsweg. Es geht darum, sich in die Gegenwart Gottes einzuüben. Wer sich auf den Weg des Herzensgebetes macht, sollte aber nicht gleich „religiöse Erlebnisse“ oder eine „Gottese Erfahrung“ erwarten. Im Gegenteil, je mehr man etwas mit diesem Gebet bezwecken will, desto weniger wird sich das Gewünschte einstellen. Am Anfang des Weges wird man eher erleben, dass man mit seinen abschweifenden Gedanken zu kämpfen hat, die in unserem Kopf „wie Affen in den Bäumen“ herumspringen.

Im Schweigen Auftrieb erfahren

Dennoch kann es bei der Wiederholung des Wortes geschehen, dass für die Beterin oder den Beter die Gegenwart Gottes spürbar wird. Dann kann das Herzenswort verstummen, etwa so wie ein Adler bei guter Thermik seine Flügel nicht mehr bewegen muss, sondern getragen wird von dem Auftrieb der warmen Winde. Erst wenn dieser Auftrieb endet, muss er die Flügel wieder bewegen. So ist es auch beim Herzensgebet. Wenn die störenden Gedanken wiederkommen, dann kann uns das Wiederholen des Herzenswortes wieder in die Gegenwart Gottes zurückbringen. Die Wiederholung des Wortes ist eigentlich ein „Immer-wieder-neu-anfangen“.

Protestantische Bedenken gegen das Herzensgebet

Jesus hat davor gewarnt, „zu plappern wie die Heiden“ (Matthäus 6,7). Ist die Wiederholung des Herzenswortes nicht solch ein „Plappern“?

Jesus hat die Warnung vor dem Plappern in Zusammenhang mit der Selbstdarstellung im Gebet gebracht. Das Herzensgebet mit dem Herzenswort ist das genaue Gegenteil von

„Plappern“. Die Wüstenväter und Wüstenmütter haben gerade die innere Seite des Gebets im Blick gehabt. Zudem sahen sie in der Beschränkung auf einen kurzen Vers oder gar ein einziges Wort einen Verzicht auf ausschweifende und langatmige Gebete. Johannes Cassian spricht von der „bezwingenden Armut“ des Herzenswortes, die uns bereit für den Reichtum macht, den Gott uns schenken will.

Entspricht das Herzensgebet nicht der Praxis der Mantren in anderen Religionen? Ist es überhaupt eine christliche Gebetsform?

Das Wiederholen des Herzenswortes hat tatsächlich Ähnlichkeit mit der Wiederholung eines Mantras. Wie es in anderen Religionen auch gesprochene Gebete, Gottesdienste, heilige Schriften und Rituale gibt, die eine christliche Entsprechung haben, so ist es auch beim Herzensgebet. Nicht die Form entscheidet über die „Christlichkeit“, sondern der Inhalt.

Literaturhinweise:

- Andreas Ebert und Peter Musto: Die Praxis des Herzensgebetes. Einen alten Meditationsweg neu entdecken. München 2019, Claudius-Verlag.
- Rüdiger Maschwitz: Das Herzensgebet. Die Fülle des Lebens entdecken. München 2015, Kösel-Verlag.
- Franz Jalics: Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet. Würzburg 2009, Echter-Verlag.

Copyright-Hinweise

© Zentrum Verkündigung der EKHN

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Materialien für Ihre Arbeit in der Gemeinde, im Dekanat oder Ihrer Einrichtung verwenden. Eine Veröffentlichung in Druckform oder im Internet bedarf einer vorherigen Zustimmung des Zentrums Verkündigung. Bitte wenden Sie sich mit Ihren Fragen an [Nora Krieger](#), Sachbearbeitung Abdruckrechte Zentrum Verkündigung. Bild-, Druck- und Textvorlagen dürfen darüber hinaus weder an andere Nutzer unentgeltlich weitergegeben noch gewerblich vertrieben werden.