

# EINÜBUNG UND WEISUNG

## Auf der Suche nach dem unablässigen Gebet

Eine Hinführung zum Jesusgebet

Russland Mitte des 19. Jahrhunderts: Ein heimatloser Pilger wandert von Ort zu Ort und durchquert die Weiten Russlands. Eines Tages besucht er einen Gottesdienst. Dort hört er in einer Lesung einen Abschnitt aus dem ersten Brief des Paulus an die Thessalonicher: „Betet ohne Unterlass!“ (5,17). Diese Bibelstelle berührt ihn tief, und er begibt sich auf die Suche, wie er diese Mahnung verwirklichen könne. So beginnt das Buch „Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“,<sup>1</sup> durch das das Jesusgebet weltweit bekannt wurde. Seine Wurzeln hat das Jesusgebet in den biblischen Mahnungen zum unablässigen Gebet. In seinem Brief an die Epheser mahnt Paulus nicht nur zu unablässigem geistigem Gebet, sondern auch zur Wachsamkeit: „Hört nicht auf, zu beten und zu flehen! Betet jederzeit im Geist; seid wachsam“ (6,18). Jesus selbst fordert seine Jünger auf, „dass sie allezeit beten und darin nicht nachlassen sollten“ (Lk 18,1). Die spirituelle Sehnsucht der Menschen unserer Zeit ist groß. Viele wissen nicht, wohin sie sich mit ihrer Sehnsucht nach Innerlichkeit wenden sollen. Das Jesusgebet kann eine Antwort darauf sein.

### Ägypten, Gaza, Sinai

Die geschichtliche Entwicklung des Jesusgebets lässt sich in drei größere Phasen einteilen, die jeweils mit einer geografischen Region verbunden sind. Die Anfänge sind im Gebiet Ägypten-Gaza-Sinai verortet. Die ersten christlichen Mönche versuchten, die biblischen Mahnungen zu unablässigem Gebet und Wachsamkeit durch die ständige Wiederholung kurzer Stoßgebete zu verwirklichen. Unter anderem rezierten sie an Jesus gerichtete Stoßgebete aus den Evangelien: „Hab Erbarmen mit mir, Herr, du Sohn Davids!“ (Mt 15,22), „Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir!“ (Mk 10,47) oder „Jesus, Meister, hab Erbarmen mit uns!“ (Lk 17,13). Bis heute sind die Anrufung Jesu und die Bitte um Erbarmen Bestandteile des Jesusgebets.

Innere Wachsamkeit und inneres Schweigen als wesentliche Merkmale monastischen Lebens betonten bereits die Wüstenväter.<sup>2</sup> *Evagrius Ponticus* lehrte das gedanken- und bildfreie Beten. Diese Gebetsform ist Grundlage des späteren Jesusgebets, ebenso die vom nicht näher bekannten Verfasser der Makarios-Homilien betonte Rolle des Herzens beim reinen Gebet. *Johannes Cassian* lehrte das Ruhegebet,

<sup>1</sup> Vgl. E. Jungclaussen (Hrsg.), *Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers*. Freiburg 192005.

<sup>2</sup> Vgl. *Weisung der Väter. Apophthegmata Patrum*. Übers. von B. Miller. Trier 1980, n. 111 (S. 46), 166 (67), 300 (110), 709 (238) u. 801 (266).

„das allen menschlichen Sinn übersteigend nicht nur durch keinen Laut der Stimme, keine Bewegung der Zunge und keine Aussprache von Worten zu erkennen gegeben wird, sondern welches der von Eingießung jenes himmlischen Lichtes erleuchtete Geist nicht in menschliche und beschränkte Sprache fasst, sondern in gedrängtem Sinn wie aus vollster Quelle reichlich ausgießt und unaussprechlich dem Herrn vorträgt“.<sup>3</sup> In unablässiger Wiederholung eines Wortes oder einer kurzen Gebetsformel sollen die Gedanken auf Gott ausgerichtet werden.

Bedeutung hat das Jesusgebet vor allem für den Hesychasmus (gr. *hēsychía* – Ruhe, Stille), der auf *Johannes Hesychastes* (454–559) zurückgeht. Seine 557 von Kyrill von Skythopolis verfasste Lebensbeschreibung enthält Grundzüge dieser Gebetsform. Ideal des Hesychasmus ist das Erreichen des inneren Schweigens und aufmerksamen und bereiten Hörens auf Gott. Äußere Voraussetzungen wie Selbstdisziplin, Erfüllung der Gebote und Gelassenheit im Sinne der Bergpredigt sind der Rahmen für die geistige Wachsamkeit (gr. *nēpsis*) und das innere Schweigen, die den Beter öffnen sollen für das Hören auf Gott und hinführen sollen zu einem unablässigen Gottgedenken. „Der Hesychast, derjenige, dem es gelungen ist, die ›hesychia‹, das inwendige Stillsein oder Schweigen zu erlangen, ist einfachhin jemand, der hört. Er lauscht der Stimme des Gebetes in seinem eigenen Herzen und erkennt, dass diese Stimme nicht seine eigene ist, sondern die eines anderen, der in ihm spricht.“<sup>4</sup> Der Hesychasmus ist im Prinzip nicht auf eine bestimmte Gebetsform festgelegt und kann neben dem Jesusgebet eine Vielzahl anderer Gebetsformen umfassen. Das Jesusgebet hat sich jedoch als eine hervorragende Möglichkeit erwiesen, das angestrebte innere Schweigen einzuüben. Die Gedanken lassen sich nämlich nicht durch pure Willenskraft ablegen. Stattdessen sollte der Beter die Aufmerksamkeit vom Strom der Gedanken weg und auf Gott hin lenken. Die im Jesusgebet praktizierte unablässige Anrufung des Namens Jesu ist dazu sehr gut geeignet.<sup>5</sup>

Diese Grundlagen des Jesusgebets wurden über Jahrhunderte tradiert. Für das 5. Jhd. sind vor allem *Diadochos von Photike* und *Markos Eremites* zu nennen, für das 6. Jhd. *Dorotheos* und sein Schüler *Dositheos*. Die Biografie des Dositheos ist die älteste schriftliche Quelle, in der das Jesusgebet in seiner noch heute gebräuchlichen Form „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner“ genannt wird.

Zu den wichtigsten Schriften zur hesychastischen Gebetsform zählt die „Paradiesleiter“ des *Johannes Klimakos* († 649), in der er den Weg zur Schau Gottes beschreibt. Schließlich sind noch Abt *Hesychios* (7./8. Jhd.) und *Philotheos vom Sinai* (9./10. Jhd.) zu nennen. Die erste Phase der geschichtlichen Entwicklung des Jesusgebets schließt mit *Gregor vom Sinai* (1255–1346), der zunächst auf dem Sinai in ein Kloster eintrat und sich später auf dem Berg Athos als Einsiedler niederließ.

<sup>3</sup> Vgl. Johannes Cassianus, *Collationes* IX, c. 25. Ed. M. Petschenig. Wien 1886 (CSEL 13/2), 272.

<sup>4</sup> K. Ware/E. Jungclaussen, *Hinführung zum Herzensgebet*. Freiburg 192004, 13.

<sup>5</sup> Vgl. K. Ware, *Schweigen im Gebet. Was »Hesychia« bedeutet*, in: *Erbe und Auftrag* 51 (1975), 427–447, hier 436–439.

*Berg Athos*

Damit haben wir die zweite Phase der geschichtlichen Entwicklung des Jesusgebets erreicht: den Berg Athos. Die hesychastische Methode war hier schon vor dem Eintreffen des Gregor vom Sinai bekannt, erreichte aber etwa zu dieser Zeit ihren Höhepunkt, vor allem durch das Wirken des *Gregor Palamas* (1296–1359). Nach seinen Worten ist Hesychia „Stillsein 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 heilige Hesychia gereinigt und sich auf unaussprechliche Weise mit dem alles Denken und Erkennen übersteigenden Licht vereinigt haben, Gott in sich selbst wie in einem Spiegel.“<sup>6</sup> Gregor Palamas verteidigte den Hesychasmus gegen *Baarlam von Kalabrien* (1290–1348), der es für unmöglich hielt, dass ein Mensch den transzendenten Gott erkennen könne. Gregor setzte dem entgegen, der Mensch könne Gott nicht in seinem Wesen (gr. *ousia*), also nicht an sich, wohl aber in seinem Wirken (gr. *enérgeia*)<sup>7</sup> erkennen, da sich Gott den Menschen in seinen Taten offenbart. Im Jahr 1341 setzte sich das 8. Konzil von Konstantinopel mit dem Hesychastenstreit auseinander und bestätigte die Legitimität der hesychastischen Methode.

Im Zusammenhang mit der zweiten geschichtlichen Phase des Jesusgebets sind noch *Kallistos* und *Ignatios Xanthopoulos* zu nennen. Ihre „Hundert-Spruch-Lehre“, besser bekannt als „Centurie“,<sup>8</sup> entstanden um 1400, ist eine „Art Zusammenfassung und Synthese der athonitischen Periode des Jesus-Gebetes“<sup>9</sup> in hundert einprägsamen Sprüchen.

*Russland*

Am Übergang zwischen der zweiten und dritten Phase des Jesusgebets, die uns nach Russland führt, steht *Nil Sorskij* (1433–1508). Er trat um 1448 in das Kirillo-Belozerskij-Kloster (Gouvernement Nowgorod) ein. In der Zeit zwischen 1450 bis 1470 siedelte er zum Berg Athos über, wo er das hesychastische Gebet kennen lernte. Schließlich kehrte er in eine Einsiedelei nahe dem Kirillo-Belozerskij-Kloster zurück, wo er sich intensiv dieser Gebetsform widmete. Zwar hat er den Hesychasmus nicht in das russische Mönchtum eingeführt, mit ihm begann aber dessen Blütezeit und das so genannte Starzentum in Russland: Ein Starez (russ. *stárets* – Alter) ist „ein älterer Mönch, der einen schweren Weg entsagungsvoller Selbsterziehung hinter

<sup>6</sup> Vgl. E. Jungclaussen, *Unterweisung im Herzensgebet*. St. Ottilien <sup>2</sup>2003, 16f.

<sup>7</sup> Das griechische Wort *enérgeia* wird in diesem Zusammenhang oft missverständlich mit „Energie“ übersetzt, was jedoch im Deutschen leicht eine esoterische Konnotation annehmen kann. *Enérgeia* ist verwandt mit *érgon* („Werk“), so dass die Übersetzung mit „Wirken“ etymologisch gerechtfertigt und gleichzeitig weniger missverständlich ist.

<sup>8</sup> Kallistos u. Ignatios Xanthopoulos, *Centurie*, in: *Die Meditation des Herzensgebets. Ein christlicher Weg der Meditation*. Hrsg. von A. Rosenberg. München 1983.

<sup>9</sup> Vgl. K. Ware/E. Jungclaussen, *Herzensgebet* (Anm. 4), 106.

sich hat und junge Mönche wie auch Laien in seine geistliche Schulung nimmt.“<sup>10</sup> Gerade im Zusammenhang mit dem Jesusgebet kommt einem Starzen große Bedeutung zu, da es für jene, die im Jesusgebet fortschreiten wollen, unerlässlich ist, einen erfahrenen geistigen Führer an ihrer Seite zu haben. Nil Sorskij propagierte ein asketisch-monastisches Leben in radikaler Einfachheit und Armut, das die Unterordnung der Mönche unter einen Starez einschloss (Sketenmönchtum). Im Gegensatz dazu propagierte sein Zeitgenosse *Josif von Wolokolamsk* (†1515) Großklöster als Stätten liturgischer Prachtentfaltung. Auf einer Synode im Jahr 1503 wurden Fragen des klösterlichen Besitzrechts behandelt. Josif von Wolokolamsk und seine Befürworter setzten sich durch. In der Folgezeit wurden Sketenmönche und Starzen, die nicht rechtzeitig fliehen konnten, verhaftet und getötet.

Für die Wiederherstellung und Erstarkung des Starzentums in Russland sorgte *Passij Welitschkowskij* (\*1722). 1741 wurde er Mönch auf dem Berg Athos, wo er als Starez wirkte. Mit der Zeit sammelte er so viele Schüler um sich, dass er aus Platzmangel mit sechzig seiner Schüler nach Moldawien auswanderte, wo er ein Kloster gründete. Dort lehrte Paisij Welitschkowskij die Spiritualität, die er auf dem Berg Athos kennen gelernt hatte, und sorgte für eine Erneuerung des Mönchtums und des Starzentums. Sein Einfluss reichte weit über die Grenzen Moldawiens. Viele seiner Schüler siedelten nach Russland über und wirkten dort als Starzen. In Russland erlebte das Starzentum und mit ihm das Jesusgebet zum Ende des 18. und während des ganzen 19. Jhds. seine Blüte.

Diese Blütezeit steht im Zusammenhang mit zwei Werken über das Jesusgebet: Zum einen handelt es sich um die „Philokalie“, eine Sammlung von Texten über das Jesusgebet von ursprünglich 26, später 38 geistlichen Schriftstellern aus dem 3. bis 15. Jhd.,<sup>11</sup> die 1782 auf Griechisch in Venedig erschien und von dem Mönch *Nikodemus von Athos* (1749–1809) und Bischof *Makarios von Korinth* (1731–1805) herausgegeben wurde. *Passij Welitschkowskij* übersetzte die „Philokalie“ ins Kirchen-slawische. *Theophan der Klausner* (1815–1896) übertrug sie in modernes Russisch. In seiner fünfbändigen Ausgabe, die 1877 auf dem Athos erschien, erweiterte er die Zahl der zitierten Schriftsteller auf 38.

Zum anderen wurde das Jesusgebet bekannt durch das Buch „Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“. In Kasan erschien 1870 erstmals eine Ausgabe des ersten Teils unter dem Titel „Aufrichtige Erzählungen eines Pilgers, seinem geistlichen Vater mitgeteilt“. Der Verfasser ist unbekannt. Das Buch berichtet in Ich-Form von einem russischen Pilger, der von einem Starez mit dem Jesusgebet vertraut gemacht wird. Die Erzählungen lassen sich in die Jahre 1853 bis 1861 einordnen. Gespickt mit Zitaten aus der „Philokalie“ wird dem Leser in erzählender Form der Zugang zum Jesusgebet eröffnet. Eine Fortsetzung, ebenfalls von einem unbekanntem Verfasser, erschien 1911 in Moskau: eine in Dialogform abgefasste Lehre über das

<sup>10</sup> Vgl. I. Smolitsch, *Leben und Lehre der Starzen*. Freiburg 1988, 18.

<sup>11</sup> Auf Deutsch ist die „Philokalie“ in zwei Ausgaben erhältlich: *Philokalie der heiligen Väter der Nüchternheit*. Hrsg. von G. Hohmann, 5 Bde. Würzburg 2007 (vollständige Ausgabe) und *Kleine Philokalie. Betrachtungen der Mönchsväter über das Herzensgebet*. Hrsg. von M. Baumotte. Zürich, Düsseldorf 1997 (Auswahl).

Gebet. Beide Teile wurden zu einem Buch zusammengefasst und in zahlreiche Sprachen übersetzt.

### *Beginn einer vierten Phase?*

Emmanuel Jungclaussen spricht von einer möglichen vierten Phase in der Geschichte des Jesusgebets, einer neuen Blütezeit, in der „die geistliche Weisheit des christlichen Ostens eine Antwort auf die Suche des heutigen Menschen“<sup>12</sup> geben kann. Viele Menschen ersehnen in ihrem geistigen Leben mehr, als ihnen die im Westen verbreiteten diskursiven Frömmigkeitsübungen bieten. Als Grundlage sind sie zweifellos unerlässlich, jedoch hieße es, auf halbem Wege stehen zu bleiben, wenn sich das geistliche Leben in diesen Frömmigkeitsformen erschöpfte. Nicht selten wenden sich suchende Menschen daher fernöstlichen Meditationsweisen zu. „Zweifellos kann damit christliche Identität untergraben werden. Das Interesse aber ist verständlich und als positive ‚Notlösung‘ zu akzeptieren. Statt Pauschalurteile zu fällen, wäre kritische Selbstbesinnung besser. Wo sind die Ordensleute und Priester, die *willens* und fähig sind, Menschen in die Kontemplation einzuführen? Wir dürfen uns über das Interesse am Zen nicht wundern, wenn wir keine praktische Alternative anzubieten haben.“<sup>13</sup> Leider gibt es kaum geeignete KontemplationslehrerInnen, die den Menschen das Jesusgebet vermitteln könnten, das nicht zuletzt auch Chancen für die Ökumene bietet. Das Jesusgebet erfreut sich über Konfessionsgrenzen hinweg großer Beliebtheit, denn die „Anrufung des Namens ist ein sehr einfaches Gebet, das jedem Christen zugänglich ist; dennoch führt es gleichzeitig zu den tiefsten Geheimnissen der Kontemplation“.<sup>14</sup>

### *Die Anrufung des Namens Jesu*

Was ist nun dieses Jesusgebet und wie wird es gebetet? In den „Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers“ führt der Starez den Pilger wie folgt in das Jesusgebet ein: „Das unablässige innerliche Jesusgebet ist das ununterbrochene, unaufhörliche Anrufen des göttlichen Namens Jesu Christi mit den Lippen, mit dem Geist und mit dem Herzen, wobei man sich seine ständige Anwesenheit vorstellt und ihn um sein Erbarmen bittet, bei jeglichem Tun, allerorts, zu jeder Zeit, sogar im Schlaf. Es findet seinen Ausdruck in folgenden Worten: Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!“<sup>15</sup>

Die Gebetsformel besteht aus dem Namen Jesu als unveränderlichem Bestandteil. Meist wird eine Bitte um Erbarmen angefügt. Die Gebetsformel „Herr Jesus

<sup>12</sup> Vgl. K. Ware/E. Jungclaussen, *Herzensgebet* (Anm. 4), 111.

<sup>13</sup> A. Schönfeld, *Spirituelle Identität und Mystik*, in: GuL 81 (2007), 1–8, hier 8.

<sup>14</sup> Vgl. K. Ware/E. Jungclaussen, *Herzensgebet* (Anm. 4), 22.

<sup>15</sup> E. Jungclaussen (Hrsg.), *Aufrichtige Erzählungen* (Anm. 1), 30.

Christus, erbarme dich meiner!“ ist die geläufigste. Es gibt auch längere Varianten: „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner!“ oder „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich über mich Sünder!“ Andere beschränken sich darauf, den Namen Jesu anzurufen: „Herr Jesus Christus!“ oder „Herr Jesus!“ oder schlicht „Jesus!“ Der Beter kann anfangs verschiedene Formulierungen ausprobieren, um die für ihn am besten geeignete zu finden. Mit der Zeit sollte er sich jedoch auf eine Formulierung festlegen, denn „Bäume, die zu oft umgepflanzt werden, fassen keinen Boden“,<sup>16</sup> warnt Gregor vom Sinai. Andererseits wird der Beter, der im Jesusgebet fort-schreitet, mit der Zeit erfahrungsgemäß weniger Worte benutzen.

Die Anrufung des Namens Jesu verbunden mit der Bitte um Erbarmen findet sich schon im Neuen Testament. So bei der kanaänischen Frau, die für ihre Tochter bittet (vgl. Mt 15,22), beim blinden Bartimäus (vgl. Mk 10,47) oder den zehn Aussätzigen (vgl. Lk 17,13). Im alttestamentlich-semitischen Kontext, von dem auch die Umwelt Jesu geprägt war, glaubten die Menschen an die Identität des Namens eines Menschen mit seiner Seele, seiner Persönlichkeit und seiner Macht. Wer den Namen eines Menschen anruft, vergewaltigt dessen Person mit all ihren Eigenschaften. „Wenn das Jesus-Gebet wirkungsvoller ist als alle anderen Anrufungen, dann liegt es daran, dass es den Namen Gottes enthält. (...) In dem Augenblick, da man aufmerksam und überlegt den Namen Gottes anruft, begibt man sich selbst in seine Gegenwart, öffnet sich für seine Kraft und überliefert sich selbst als Werkzeug und Opfergabe in seine Hände.“<sup>17</sup>

Der *Mönch Ilarion* ging in seinem 1907 erschienenen Buch „Auf den Bergen des Kaukasus“<sup>18</sup> so weit, im Namen Jesu Gott selbst gegenwärtig zu sehen. Der Heilige Synod verurteilte 1912 diese Lehre. Die theologische Kontroverse darüber ist in der Ostkirche immer noch im Gange, da es weiterhin Anhänger des Ilarion gibt.<sup>19</sup> Der russische katholische Theologe *Ivan Koligrivov* versuchte einen Konsens: „Der Name Jesu ist im Jesusgebet mehr als nur ein äußeres Zeichen. Er offenbart den Herrn und macht Ihn gegenwärtig, so wie Er in einer geweihten Ikone oder anderen Sakramentalien gegenwärtig ist.“<sup>20</sup>

Das Jesusgebet darf jedoch nicht zu einer Art magischer Beschwörungsformel degradiert werden. Die mechanische Wiederholung an sich verfehlt den Zweck vollkommen. Die Anrufung muss im Glauben geschehen und getragen sein vom Bemühen um innere Sammlung und Wachsamkeit. Die Bitte um Erbarmen, die sich an die Anrufung des Namens in der Regel anschließt, beinhaltet außerdem die bedingungslose Hingabe an den Willen Gottes und ein „Durchdrungen-Werden von der sich uns zuneigenden Liebe Christi“.<sup>21</sup>

<sup>16</sup> Vgl. *Kleine Philokalie. Betrachtungen der Mönchsväter über das Herzensgebet* (Anm. 11), 35.

<sup>17</sup> Vgl. K. Ware/E. Jungclaussen, *Herzensgebet* (Anm. 4), 34.36.

<sup>18</sup> Schimonach Ilarion, *Auf den Bergen des Kaukasus. Gespräch zweier Einsiedler über das Jesus-Gebet*. Hrsg. von B. Tittel. Salzburg 1991.

<sup>19</sup> Vgl. M. Tamcke, *Das orthodoxe Christentum*. München 2004, 82.

<sup>20</sup> I. Koligrivov, *Das andere Russland. Versuch einer Darstellung des Wesens und der Eigenart russischer Heiligkeit*. München 1958, 336.

<sup>21</sup> Vgl. E. Jungclaussen, *Unterweisung im Herzensgebet* (Anm. 6), 37.

*Bild- und gedankenfreies Gebet*

Es stellt sich die Frage, ob nicht jene, die unablässig den Namen Jesu anrufen „plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen“ (Mt 6,7). Nun ist das Jesusgebet von seinem Wesen her kein mündliches, sondern ein kontemplatives Gebet oder Schweigegebet: Um seine Gedanken auf Gott zu richten, bindet der Beter sie durch die unablässige Wiederholung der Gebetsformel. Dabei dürfen die Gedanken nicht gewaltsam unterdrückt werden, vielmehr sollen sie behutsam abgelöst werden durch das beständige Denken an Gott. Das schließt auch ein, die Vorstellungskraft und das diskursive Denken beim Beten des Jesusgebets einzustellen oder doch zumindest einzuschränken. Jedenfalls sollte der Beter nicht wie etwa beim Rosenkranz das Leben Jesu betrachten oder die Glaubenswahrheiten, die im Jesusgebet enthalten sind, meditieren. „Beginnt ... die Seele in jenen einfachen und gelassenen Zustand der Kontemplation einzutreten, und versiegt ihr damit die Meditation, dann soll sie sich niemals Meditationen vorstellen wollen“.<sup>22</sup> Auch sollte sich der Beter nicht bewusst ein Bild Christi vor Augen führen, zu dem er betet. „Wenn du betest, dann stelle dir die Gottheit nicht als Bild vor. Halte deinen Geist überhaupt frei von jeglicher Form und nähere dich ohne jede Materie dem immateriellen Wesen, denn so nur wirst du es erkennen.“<sup>23</sup>

*Der Vollzug des Jesusgebets*

Soweit zur Theorie. Wie sollte der Beter nun mit dem Jesusgebet beginnen? „Fang einfach an!“ , rät der *Mönch der Ostkirche* in seiner Anleitung zum Jesusgebet. „Um gehen zu lernen, muss man einen ersten Schritt machen, um schwimmen zu lernen, muss man sich ins Wasser stürzen. Mit der Anrufung des Namens ist es das Gleiche. Fange an, ihn mit Anbetung und Liebe auszusprechen. Halte dich daran fest! Wiederhole ihn mehrmals! Denke nicht daran, dass du jetzt gerade seinen Namen anrufst: denke an Jesus selbst! Bete seinen Namen langsam, sanft und ruhig!“<sup>24</sup> Die „Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers“ geben weitere praktische Hinweise: „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.“<sup>25</sup>

<sup>22</sup> Vgl. Johannes vom Kreuz, *Die lebendige Flamme* 3, 36. Übertragen von I. Behn. Einsiedeln 1964, 84.

<sup>23</sup> Evagrius Pontikus, *Über das Gebet* 66. Übers. und eingeleitet von J.E. Bamberger. Münster-schwarzach 1986, 102.

<sup>24</sup> E. Jungclaussen (Hrsg.), *Das Jesusgebet. Anleitung zur Anrufung des Namens Jesus von einem Mönch der Ostkirche*. Regensburg 2001, 22.

<sup>25</sup> Ders. (Hrsg.), *Aufrichtige Erzählungen* (Anm. 1), 31.

Mit dieser förmlichen Art, das Jesusgebet zu beten, sollte der Beter behutsam beginnen, anfangs ein oder zwei Mal täglich für etwa fünf bis fünfzehn Minuten. Erfahrungsgemäß ist der frühe Morgen am besten geeignet. Jedoch sollte jeder Beter zunächst verschiedene Zeiten ausprobieren, um die für ihn richtige zu finden, und dann regelmäßig beibehalten. Gerade am Anfang sind für das Jesusgebet Durchhaltevermögen und Beharrlichkeit unerlässlich. Eine ruhige Umgebung bietet die besten Voraussetzungen. Ein abgedunkelter Raum ist von Vorteil, jedenfalls sollten keine Kerzen angezündet oder sonstiges Licht eingeschaltet werden, auch nicht um eine Ikone oder ein Kreuz anzustrahlen. Alles, was ablenken oder das Vorstellungsvermögen oder diskursive Denken anregen könnte, sollte vermieden werden. Um die Sammlung und einen einheitlichen Gebetsrhythmus zu fördern, kann der Beter eine Schnur, einen so genannten Komboskini (gr. *kómbos* – Knoten; *schoínion* – Schnur), mit einer bestimmten Anzahl Knoten, meist 33 oder 100, benutzen. Schon vom hl. Mönchsvater Antonius ist überliefert, dass er für seine Wiederholungsgebete eine Knotenschnur verwendete. In der Ostkirche bekommen Mönche zur Profess einen Komboskini überreicht, der sie an ihren Auftrag zum immerwährenden Gebet erinnern soll.

Im Prinzip kann das Jesusgebet in jeder Körperhaltung verrichtet werden. Wichtig ist, dass die Haltung ehrfurchtsvoll und bewusst als Gebetshaltung eingenommen wird: sitzend, kniend, mit ausgebreiteten Armen stehend, im Prinzip auch liegend. Üblich ist es, aufrecht zu sitzen, mit geradem Rücken und leicht nach vorn geneigtem Kopf, entweder auf einem Stuhl, einem Kniebänkchen oder einem Meditationssissen. Wer ihn beherrscht, kann auch den Lotus-Sitz oder sonst einen Meditationssitz einnehmen. Der Beter kann auch so genannte Metanien vollziehen. Dazu wirft er sich entweder bei jeder Rezitation eines Jesusgebets ausgestreckt auf den Boden nieder (große Metanie) oder macht eine tiefe Verneigung, wobei die Hände den Boden berühren (kleine Metanie).

Zunächst ist ein Moment der Ruhe und Sammlung förderlich, in dem sich der Beter bewusst in die Gegenwart Gottes versetzt, jedoch ohne sich irgendwelche bildlichen Vorstellungen zu machen. Nun folgt der Beter ein paar Züge lang bewusst seinem Atem und rezitiert dann die Gebetsformel: ausgesprochen, mit den Lippen geformt oder im Geist. „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, leicht und im wahrsten Sinne des Wortes gnadenhaft und anmutig sein.“<sup>26</sup> Die Worte der Gebetsformel werden sich dabei bald von allein auf das Ein- und Ausatmen verteilen. Keinesfalls sollte bei der Rezitation etwas erzwungen oder gewaltsam in den Atemrhythmus eingegriffen werden. Das Gebet kann sich auch dem Rhythmus des Herzschlags angleichen: 1. Herr, 2. Jesus, 3. Christus, 4. erbarme dich, 5. meiner. Aber auch hier gilt: Es darf nichts erzwungen werden, sonst können körperliche Schäden entstehen. Das Rezitationstempo sollte langsam und nicht zu hastig sein. Eine kleine Pause nach jedem Gebet hilft, die Sammlung zu wahren. Als Richtwert für die Ge-

---

<sup>26</sup> Ders. (Hrsg.), *Das Jesusgebet* (Anm. 24), 23.

schwindigkeit empfiehlt Kallistos Ware einen Zeitraum von dreißig Minuten für einhundert Jesusgebete,<sup>27</sup> wobei das Tempo bei Anfängern erfahrungsgemäß etwas schneller ist, mit weiterem Fortschreiten aber ruhiger wird. Letztlich ist die gesamte Methodik nur Mittel zum Ziel und keinesfalls Selbstzweck. Jeder Beter muss herausfinden, was ihm gut tut und beim Gebet hilft. Entscheidend ist das tiefe Vertrauen, mit dem der Beter sich zu Gott wendet.

Von seinem Selbstverständnis her will das Jesusgebet Teil des christlichen Lebensvollzugs sein. Es bleibt daher nicht auf bestimmte Zeiten beschränkt. Die förmliche Art, das Jesusgebet zu vollziehen, ist Grundlage für die freie Art, in der der Beter das Jesusgebet über den Tag hinweg mitnimmt. Die freie Art besteht im mündlichen oder geistigen Rezitieren der Gebetsformel, in der Regel ohne Komboskini. Auf diese Weise kann das Jesusgebet im Prinzip von jedem und fast überall vollzogen werden. Angefangen beim Aufstehen, bei der Morgentoilette und beim Ankleiden sowie über den ganzen Tag hinweg in freien Momenten etwa beim Warten auf den Bus, im Stau, beim Anstehen in einer Warteschlange usw. So werden Zeiten, die sonst geistlich brach liegen, mit Gebet erfüllt. Vor Prüfungen, schwierigen Gesprächen u.ä. kann ein Augenblick der Ruhe, in dem das Jesusgebet gesprochen wird, sehr hilfreich sein.

### *Das Jesusgebet im christlichen Glaubensvollzug*

Das Jesusgebet steht immer im Kontext des christlichen Glaubensvollzugs. Wichtig ist zunächst das Vertrautwerden mit Jesus, an den der Beter sich richtet und den er um Erbarmen bittet. Daher ist die regelmäßige Lesung der Bibel unerlässlich. Auch steht das Jesusgebet in engem Zusammenhang mit dem Empfang der Sakramente. Wer sich bemüht, das Jesusgebet aufrichtig und wahrhaftig zu beten, wird die von Jesus geforderte Umkehr radikal vollziehen, auch im Empfang des Bußsakraments. Jeder, der sich ernsthaft auf den Weg des Jesusgebets begibt, muss sich bewusst werden, dass am Anfang ein mitunter äußerst schmerzlicher Läuterungsprozess steht. Der Beter wird in der Begegnung mit Christus „gerettet werden, doch so wie durch Feuer hindurch“ (1 Kor 3,15). Er darf sich aber auch von Christus getragen und geführt wissen und muss sich vor Augen führen, dass „das verbrennende und zugleich rettende Feuer Christus ist, der Richter und Retter. Das Begegnen mit ihm ist der entscheidende Akt des Gerichts. Vor seinem Anblick schmilzt alle Unwahrheit. Die Begegnung mit ihm ist es, die uns umbrennt und freibrennt zum Eigentlichen unserer selbst. Unsere Lebensbauten können sich dabei als leeres Stroh, als bloße Großtuerei erweisen und zusammenfallen. Aber in dem Schmerz dieser Begegnung, in der uns das Unreine und Kranke unseres Daseins offenbar wird, ist Rettung.“<sup>28</sup> Besonders in dieser Reinigungsphase ist ein geistlicher Begleiter unerlässlich, denn nur die We-

<sup>27</sup> Vgl. K. Ware/Ders., *Herzensgebet* (Anm. 4), 63.

<sup>28</sup> Vgl. Benedikt XVI., *Enzyklika »Spe Salvi« über die christliche Hoffnung* (30.11.2007), n. 47. Hrsg. vom Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz. Bonn (Verlautbarungen des Apostolischen Stuhls; 179), 58f.

nigsten werden sie ohne Hilfe durchstehen können. „Für manche Menschen ist es hilfreich oder gar notwendig, in solchen Phasen therapeutische Hilfe mit einzubeziehen. Zur Bereinigung von gravierenden Lebenserfahrungen kann professionelle Hilfe gefordert sein. Eingefleischte Verdrängungsmechanismen müssen erkannt und verändert werden, sonst läuft auch der spirituelle Weg Gefahr, sich im Kreise zu drehen.“<sup>29</sup> Nicht zuletzt stehen der regelmäßige Empfang der Eucharistie und das Jesusgebet in engem Zusammenhang. Das Jesusgebet ist gleichsam eine fortdauernde geistige Kommunion, die zu einer bleibenden engen Verbundenheit mit Jesus führt.

Oft wird das Jesusgebet mit fernöstlichen Meditationstechniken verglichen. Die vielfache Wiederholung des Namens Jesu im Rhythmus des Atems, das längere Sitzen verbunden mit dem Ausschalten des diskursiven Denkens ist äußerlich betrachtet der mantrischen Meditation ähnlich, wie sie im Mantra-Yoga, Nama-Japa oder Nembutsu geübt wird. Ob und in wieweit es dabei religionsgeschichtlich Abhängigkeiten und Einflüsse zwischen den verschiedenen Religionen gibt, ist noch nicht vollständig erforscht.

Neben Ähnlichkeiten mit östlichen Meditationsformen gibt es aber auch ganz entscheidende Unterschiede. Die äußeren Ähnlichkeiten in der Methodik sind gleichsam der Rahmen, das Bild in diesem Rahmen jedoch ist von ganz eigener Art. Das Wesentliche am Jesusgebet ist nicht die Methodik, sondern „entscheidend ist, *an wen* wir das Gebet richten. Und hier besteht kein Zweifel: Diese Worte sind an den fleischgewordenen Erlöser gerichtet, an Jesus Christus, den Sohn Gottes und den Sohn Mariens.“<sup>30</sup>

### *Die Frage nach der Motivation*

Wer sich ernsthaft auf den Weg des Jesusgebets begibt, muss sich die Frage nach seinen Motiven stellen. Der russische Pilger suchte die Mahnung des hl. Paulus nach unablässigem Gebet zu verwirklichen. Letztlich kann nur in die Tiefen des Jesusgebets eindringen, wer es aus Sehnsucht nach Gott betet und nichts für sich selbst erreichen will, sondern sich Gott ganz hingibt im Vertrauen, von ihm getragen zu sein. Sicherlich wird, wer das Jesusgebet regelmäßig vollzieht, Ruhe und Entspannung finden, jedoch verfehlt es als reine Entspannungsmeditation seinen Zweck.

Die Frage nach der Motivation des Beters kommt in *Jerome David Salingers* Roman „Franny und Zooey“ recht anschaulich zum Ausdruck: Franny entdeckt die „Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers“, die sie sehr ansprechen. Sie beginnt mit dem Jesusgebet, sucht darin aber lediglich eine Möglichkeit, den Problemen des Alltags zu entfliehen. Sie denkt sogar, dass sie nicht einmal an das glauben müsse, was sie sagt. So verfehlt sie das Eigentliche, da sie das Gebet nicht an Christus richtet und die mit dem Gebet verbundene Hingabe an Gott nicht lebt. Ihr Bruder

<sup>29</sup> W. Abt, *Meditation und Psychotherapie – Das ganze Leben erfahren*, in: P. Raab (Hrsg.), *Meditieren – wie und wo*. Freiburg 1995, 157–164, hier 159.

<sup>30</sup> Vgl. K. Ware/E. Jungclaussen, *Herzensgebet* (Anm. 4), 65.

Zoocy macht sie auf dieses Problem aufmerksam: „Das Jesus-Gebet hat einen Zweck und *nur* diesen einen, die Person, die es spricht, mit Christus-Bewusstsein auszustatten und nicht ein kosiges kleines Herr-ich-danke-dir-dass-ich-nicht-so-bin-wie-die-anderen-Eckchen zu schaffen, wo man sein Stelldichein mit einer klebrigen, anbetungswürdigen göttlichen Persönlichkeit hat, die einen in die Arme schließt, von allen Pflichten entbindet und dafür sorgt, dass all der hässliche Weltschmerz ... von dannen geht und nicht mehr zurückkommt.“<sup>31</sup>

Das Jesusgebet darf nicht Vorwand zur Weltflucht sein. „Beten bedeutet nicht, aus der Geschichte auszusteigen und sich in den privaten Winkel des eigenen Glücks zurückzuziehen.“<sup>32</sup> Der Beter darf sich nicht von seiner Umwelt und seinen Mitmenschen isolieren, im Gegenteil: durch das unablässige Gebet wird er tüchtiger in seiner Arbeit, seinen Mitmenschen enger verbunden und sensibler für ihre Ängste und Nöte.

Dorothee Sölle spricht von einer „Hinreise“ zu Gott, die der Beter in der Meditation antritt und betont die Notwendigkeit der „Rückreise“ in die Verantwortung für die Welt.<sup>33</sup> Wie der Beter gleichsam zu Gott aufsteigt, so muss er auch wieder mit Christus hinabsteigen in den Dienst an seinen Schwestern und Brüdern und in die Verantwortung für die Schöpfung. Er soll zu einem *contemplativus in actione* werden, eine christliche Lebenspraxis pflegen, die tief im Gebet wurzelt und vom Bewusstsein der ständigen Gegenwart Gottes getragen ist, denn das „Mitsein mit Jesus Christus nimmt uns in sein ‚Für alle‘ hinein, macht es zu unserer Seinsweise. Es verpflichtet uns für die anderen, aber im Mitsein mit ihm wird es auch überhaupt erst möglich, wirklich für die anderen, fürs Ganze da zu sein.“<sup>34</sup>

### *Vom mündlichen Gebet zum Gebet des Herzens*

Die christliche Gebetstradition kennt drei Ebenen des Gebets: Die erste ist das mündliche Gebet. Auch das Jesusgebet beginnt mit der bewussten Formung der Gebetsworte mit den Lippen oder im Geist. Durch Gottes Gnade kann der Beter dahin gelangen, dass die bewusste Formung der Gebetsworte zurücktritt und sich das Beten mehr ins Innere verlagert; die geistige Anrufung tritt stärker hervor. Schließlich kann der Beter soweit kommen, dass sich das Gebet verselbständigt. „Der Geist muss gleichsam darin untertauchen, das Gebet muss von ihm Besitz ergreifen, damit der göttliche Strahl den tiefsten Grund des Seins durchdringt und erleuchtet.“<sup>35</sup> Gebet ist dann nicht mehr etwas, das der Beter tut, sondern etwas, was er ist, ein bleibender Zustand. Die Mystik nennt diesen Zustand »Gebet des Herzens«. Dabei muss der Geist gleichsam ins Herz hinabsteigen, so dass sich das Gebet vom Geist auf das

<sup>31</sup> Vgl. J.D. Salinger, *Franny und Zoocy*. Reinbek bei Hamburg <sup>30</sup>2003, 135.

<sup>32</sup> Benedikt XVI., *Enzyklika ›Spe Salvi‹*, n. 33 (Anm. 28), 41f.

<sup>33</sup> Vgl. D. Sölle, *Die Hinreise. Zur religiösen Erfahrung. Texte und Überlegungen*. Stuttgart <sup>9</sup>1988, 1.

<sup>34</sup> Benedikt XVI., *Enzyklika ›Spe Salvi‹*, n. 28 (Anm. 28), 36.

<sup>35</sup> I. Koliqirivov, *Das andere Russland* (Anm. 20), 336.

Herz verlagert, wobei Herz die „Mitte der leib-geistigen Person“,<sup>36</sup> also den ganzen Menschen, körperlich wie geistig, meint. Der Beter ist in diesem Zustand als Ganzes lebendiges Gebet geworden. Dies zu erreichen ist das Ergebnis lebenslangen geistigen Ringens und letztlich nur durch Gottes Gnade, keinesfalls durch irgendwelche Techniken möglich.

### *Ziel des Jesusgebets*

„Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir.“ (Gal 2,20). Mit diesem Wort des hl. Paulus lässt sich das eigentliche Ziel des Jesusgebets zusammenfassen: die *theosis* des Menschen, der „an der göttlichen Natur Anteil erhalten“ (2 Petr 1,4) soll. Durch das Jesusgebet soll der Beter christusförmig werden. Sohnsein Christi heißt, „ein gänzlich offenes Sein, ein Sein ‚von-her‘ und ‚auf-zu‘, das nirgendwo nur auf sich selbst steht“.<sup>37</sup> Der Beter soll werden wie der Sohn und ganz vom Vater her und auf ihn hin leben. Er soll, wie Jesus selbst es war, „Hohl- und Leerform für Gottes sich selbst mitteilende Liebe“<sup>38</sup> werden. Die von der Schöpfung her angelegte, aber durch den Sündenfall verdunkelte Gottebenbildlichkeit soll wiederhergestellt werden. „Das Herzensgebet ist eine Rückkehr in das Paradies, die Umkehrung des Sündenfalls, das Wiedererlangen des ‚status ante peccatum‘. Dies bedeutet, es ist eine eschatologische Wirklichkeit, Unterpfand und Vorwegnahme des kommenden Äon – etwas, das in dieser gegenwärtigen Zeit niemals voll und ganz verwirklicht wird.“<sup>39</sup>

Daniel Tibi, Siegburg

<sup>36</sup> Vgl. K. Rahner, Art. *Herz. II. Theologisch*, in: Handbuch Theologischer Grundbegriffe, Bd. 1. München 1962, 695.

<sup>37</sup> Vgl. J. Ratzinger, *Einführung in das Christentum. Vorlesungen über das apostolische Glaubensbekenntnis*. München 1968, 146.

<sup>38</sup> Vgl. W. Kasper, *Jesus der Christus*. Mainz 1974, 130.

<sup>39</sup> K. Ware/E. Jungclaussen, *Herzensgebet* (Anm. 4), 53.