

Das Herzens- oder Jesusgebet

„Betet ohne Unterlass“

Das Ziel der frühen Mönche war das Eintauchen in das Licht Gottes. Das Herzensgebet im Rhythmus des eigenen Atems spielte auf dem Weg dorthin eine wichtige Rolle. In der orthodoxen Kirche wurde es nie aufgegeben, inzwischen ist es auch im Westen wieder populär.

Von **Andreas Müller**

Die geschlossene Gebetskette symbolisiert, dass das Jesusgebet unaufhörlich im Rhythmus des Atems gebetet wird. Ikone: „Der Erlöser“ von Andrei Rubljow, frühes 15. Jh.



Betet ohne Unterlass“ – so lautet die Aufforderung des Paulus zu unablässigem Gebet im 1. Thessalonicherbrief (1 Thess 5,12). Bereits die frühen Christen haben sich viele Gedanken darüber gemacht, wie diese Forderung zu erfüllen sei. Insbesondere im mönchischen bzw. klösterlichen Umfeld ist man diesbezüglich zu unterschiedlichen Lösungen gekommen. So haben z. B. die Mönche des Acoimeten-Klosters in Konstantinopel in drei Schichten täglich unablässig gebetet. Dadurch kam zumindest in der Klosterkirche das Gebet nie zu einem Ende.

Das Herzensgebet diente der Transzendenz alles Weltlichen

Eine solche Form von unablässigem Gebet lässt sich allerdings nur in großen Klöstern oder zumindest einer Mönchsgemeinschaft durchführen. Insbesondere unter den Einsiedlern wurde eine andere Form des unablässigen Gebetes wohl schon ab dem 4. Jh. populär, die sehr bald auch in weiten christlichen Kreisen rezipiert wurde: nämlich das Herzens- oder auch Jesusgebet. Erste Spuren davon finden sich bereits in den *Apophthegmata Patrum*, den sogenannten Sprüchen der Wüstenväter.

Grundidee dieser Gebetspraxis ist, dass das Gebet quasi eins mit den Grundbewegungen des menschlichen Körpers, vor allem des Atems, wird. Dazu wiederholt der Beter oder die Beterin mantraartig ein- und diesselbe Gebetsformel, bis diese mit jedem Atemzug eins wird. Beliebt ist zum Beispiel, das Ausatmen mit den Worten „Herr Jesus Christus“ und das Einatmen mit „erbarme Dich meiner“ zu verbinden. Daneben gibt es andere, oft ähnlich lautende Varianten. So kann etwa der erste Teil um ein „Sohn Gottes“ ergänzt werden. Gelegentlich wird auch einfach nur mit jedem Atem-

zug „Jesus“ gebetet. Heute benutzen viele Mönche und Laien dabei das Kompositum, die orthodoxe Gebetskette. Ähnlich wie beim Rosenkranz steht eine jede Perle für jeweils ein Gebet.

Beten mit dem Atem

Die Gebetsformel wird zunächst unzählige Male als Lippengebet wiederholt. Mit der Zeit sind es nicht mehr die Lippen, die beten, sondern „es betet“ gleichsam in mir. Das Gebet wird mit jedem Atemzug, mit jedem Herzschlag gebetet, auch wenn der Beter dies nicht mehr bewusst tut. Es kommt sozusagen ins Herz. Daher heißt es Herzensgebet oder wegen der Konzentration auf Jesus auch „Jesusgebet“. Im Griechischen wird es als geistliches Gebet (*noera proseuche*) bezeichnet, weil es letztlich allein der Geist ist, der hier betet.

Mit der sogenannten *hesychastischen* (= um innere Ruhe bemühten) Bewegung ist das Herzensgebet im 14. Jh. endgültig ein zentraler Bestandteil der ostkirchlichen Kultur geworden. Die *Hesychasten* verstanden insbesondere das mönchische Leben als einen Ort der Verklärung, wie einst Christus auf dem Berg Tabor verklärt wurde. Vorbereitung auf diesen Prozess stellen u. a. eine ausgeprägte Demut und das Bemühen um die Reinheit des Herzens dar (vgl. Mt 5,8). Ziel war das Eintauchen in das „überlichte Licht“ Gottes. Das Herzensgebet spielte dabei eine wichtige Rolle, da es der Transzendenz alles Weltlichen diente. Der Thessalonicher Erzbischof Gregor Palamas († 1359) verteidigte es gegenüber eher rationalistisch argumentierenden orthodoxen Mönchen, die den Hesychasten vorwarfen, eine Art mystische Nabelschau zu betreiben. Die Betrachtung der Bewegung des Bauchnabels beim Atmen soll die Mönche wie ein Pendel in eine Art Trance versetzt haben. Dabei besteht natürlich die Gefahr, Gottes Gegenwart gleichsam durch eine menschliche Methode herbeizuzwingen.

Insbesondere im 18. Jh. erfuhr das Herzensgebet durch eine Sammlung spiritueller ostkirchlicher Texte eine gewaltige Popularität. 1782 hatte ein Athosmönch namens Nikodimos diese Sammlung unter dem Namen *Philokalie* publiziert. Im 19. Jh. schilderte ein ansonsten unbekannter „Russischer Pilger“ in einer Art Werbeschrift seinen eigenen Zugang zum Herzensgebet. Diese „Aufrichtigen Erzählungen eines Russischen Pilgers“ sind noch heute eine populäre Einführung in das Jesusgebet.

Das Herzensgebet ist gegenwärtig auch über die ostkirchlichen Grenzen hinaus populär. Es wird nicht nur allein gebetet, sondern auch in Gruppen oder klösterlichen Gemeinschaften. Letzteres wird in besonders beeindruckender Weise z. B. in dem orthodoxen Johanneskloster in Essex praktiziert. Dort wird das Gebet zunächst laut gesprochen, um dann im Schweigen fortgeführt zu werden.

Angesichts der Popularität des Herzensgebets warnen geistliche Väter der Orthodoxie immer wieder davor, unaufhörliches Beten leichtfertig mit dem Herzensgebet zu verwechseln. Dieses ist zum einen eine ausgeprägt asketische Praxis, die den Beter oder die Beterin stark in Anspruch nimmt. Leidenschaftslosigkeit, griechisch *Apatheia* ist notwendig, um die Erfahrung göttlicher Nähe im Herzensgebet zu machen. Der Beter oder die Beterin muss also unempfindlich werden gegenüber allen positiven und negativen „Irritationen“ der Welt. Damit wird Askese nicht als Weltflucht verstanden, wohl aber als ein beherrschter Umgang mit der Umgebung. Zum anderen sollte man sich nach der Meinung geistlicher Väter einer solchen „spirituellen Höchstleistung“ nicht rühmen, da alles Rühmen der inneren Ruhe hinderlich ist. ■

Prof. Dr. Andreas Müller
Angaben zum Autor Seite 28