

# Innere Ruhe und brennende Sehnsucht

## Die Begegnung mit Gott durch das Herzensgebet

*u<sup>b</sup>*

---

b  
UNIVERSITÄT  
BERN

**Prof. Dr. Georgiana Huian**

Vortrag, Gemeinschaft des hl. Johannes des Täufer, 1. Juli 2023, Franziskanerkirche Solothurn, 14.30



# 1. Das Herzensgebet. Einleitung

## 1.1. Klopfen an die Türe des Himmels

Die Praxis des Herzensgebets (Jesusgebets) ist für die Tradition der Ostkirche von äusserster Bedeutung. Darüber hinaus ist das Jesusgebet heute in vielen christlichen Konfessionen sehr bekannt, geliebt und geübt. Auch wenn es wenige Worte umfasst, kann dieses Gebet sehr gut der Aufforderung zum ständigen Gebet (1 Thess 5,17) entsprechen. Diese Praxis kann den Menschen mit dem Sohn Gottes, und damit mit der Dreieinigkeit in unmittelbarem Kontakt bringen.

«**Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner**» klingt das Gebet, klopfend an die Türe des Herzens und des Himmels.

Wie kann über das Jesusgebet/Herzensgebet als über eine Praxis gesprochen werden, die gleichzeitig innere Ruhe und brennende Sehnsucht nach Gott bringt?

# 1. Das Herzensgebet. Einleitung

## 1.2. Wort und Herz



# 1. Das Herzensgebet. Einleitung

## 1.3. Benennungen / Bezeichnungen

- Das **Jesusgebet**: „Herr Jesus Christus...“
- Das **Gebet des Intellekts/ des Verstands**/ das noetische Gebet: Die Anstrengung des Intellekts (*nous*) im wiederholenden, aber auch im ununterbrochenen Gebet
- Das **Herzensgebet**: Das Herabsteigen des Intellekts ins Herz und die Vereinigung des Intellekts/ des Verstands mit dem Herzen; das Aussprechen des Gebets wie von sich selbst (Hohelied 5:2: „Ich schlafe, aber mein Herz wacht.“)
- Das **unaufhörliche/ununterbrochene Gebet** (1 Thess. 5, 17: „Betet ohne Unterlass“)

# 1. Das Herzensgebet. Einleitung

## 1.4. Ein Weg zur Vereinigung

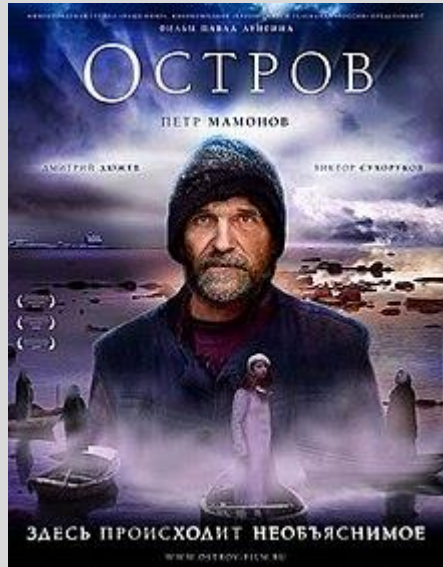
Es treffen sich... zwecks Vereinigung:

- Der Mensch und die Trinität
- Die menschliche Energie des Gebets und die göttliche Energie des Namens
- Der Intellekt und das Herz
- Die Askese (Übung) des Menschen und die Gnade Gottes
- Die Busse und die Befreiung von Sünde
- Die kontemplative Aufmerksamkeit und der Kampf mit den Gedanken und Vorstellungen (*logismoi*)
- Die Zeitlichkeit und die Augenblicklichkeit

# 1. Das Herzensgebet. Einleitung

## 1.5. „Insel der inneren Ruhe“

<https://www.youtube.com/watch?v=5N05t9nZ84I>



# 1. Das Herzensgebet. Einleitung

## 1.6. Spiritualität des „brennenden Gebets“

- *Monologistos*: Gebet, das in einem Wort oder wenigen Worten besteht: „Herr Jesus“ ... „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner, des Sünders“
- entspricht der westlichen Tradition der *oratio iaculatoria*: z.B. die Wiederholung eines Psalm-Verses: *Deus, in adiutorium meum intende (Ps. 70, 1 – Ps. 69, 1 in Vulgata)*
- Beide Traditionen stammen aus dem Gebrauch der **Wüstenväter**. Sie sehen diese Praxis als eine Verwirklichung des kontemplativen Lebens, aber auch des apostolischen Lebens. Die Wüstenväter verstehen das monastische Leben als apostolisches Leben.
- **Johannes Cassianus (†435)**, dessen Tätigkeit und Werk wie eine Brücke zwischen Osten und Westen wirken, charakterisiert diese Gebetspraxis als „brennendes Gebet“ (*ignita oratio*).

(A monk of the Eastern Church, *Orthodox Spirituality*, 1996, S. 14-15)

# 2. Der Anfang des Weges

## 2.1. Schweigen und Ruhen

Eine Geschichte über **Arsenios der Grosse (354-445)**:

- zuerst war er Erzieher am Hofe des Kaisers Theodosius in Konstantinopel; dann hat er sich in der libyschen und ägyptischen Wüste zurückgezogen, wo er den Rest seines Lebens verbrachte:

„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!‘“

(aus den *Apophthegmata Patrum*, dt. „Weisung der Väter“, eingeleitet und übersetzt von Bonifaz Miller, Freiburg, 1965, S. 25).



# 2. Der Anfang der Weges

## 2.1. Schweigen und Ruhen

- „Fliehe – Schweige – Ruhe“
- Als Grundforderung für innerliches Leben
- „Fliehe“: in die Wüste, ins Kloster, in die Zelle, in die Innerlichkeit des Herzens
- „Schweige“: äusserlich und innerlich; bringe deine Gedanken, Neigungen und Vorstellungen zum Stillpunkt des Schweigens; aber auch: schweige über Gott, denn Gott ist unsagbar, unfassbar, unvorstellbar
- „Ruhe“: bringe „alle – besonders die sorgenvollen und sündhaften – Gedanken zur Ruhe, um allein an Gott zu denken und in Ihm Ruhe zu finden“

(E. Jungclaussen, *Eine Einführung in das Jesusgebet. Anleitung zur Anrufung des Namens Jesus*, S. 9).

# 3. Entwicklung einer Spiritualität

## 3.1. Hesychasmus

„Ruhe“ – auf Griechisch: *hesychia*

- Die Mönchsbewegung, die in der ägyptischen Wüste angefangen hat, und eine besondere Blütezeit im 14. Jh. auf dem Berg Athos gefunden hat, wird deswegen „Hesychasmus“ genannt.
- Eine tiefe theologische Begründung des Hesychasmus erfolgte durch die Lehre von **Gregor Palamas (1296-1359)**.
- Die Übungsmethoden des Hesychasmus kamen von Athos nach Russland durch den Hl. **Nil Sorskj (1433-1508)**. Dort erfuhr die Praxis des Jesusgebets vom Ende des 18. Jh. bis zum Anfang des 20. Jh. eine Blütezeit, wie die **„Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“** berichten. Die Praxis des Herzensgebets ging über die Kreise des Mönchtums hinaus. Das Gebet wurde von zahlreichen Gläubigen geübt.

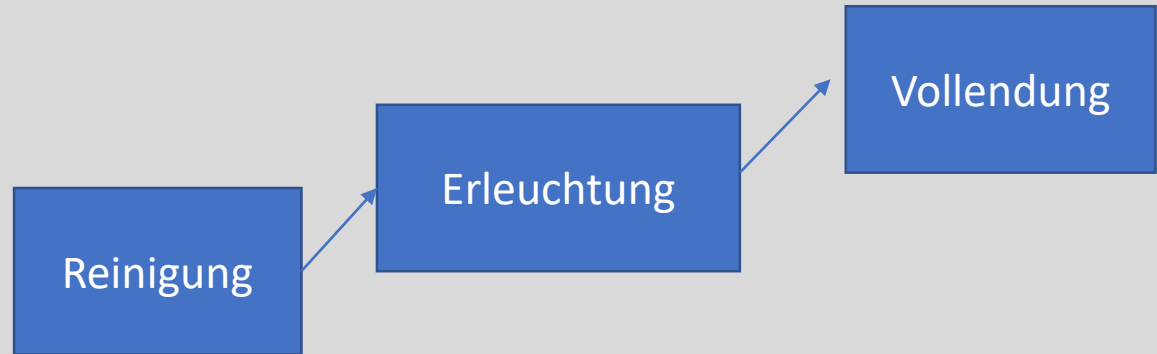
# 3. Entwicklung einer Spiritualität

## 3.2. *Philokalia* (Liebe der Schönheit)

Nikodemos der Hagiorite/ Nikodemos vom Heiligen Berg (\* 1749- † 14. Juli 1809)

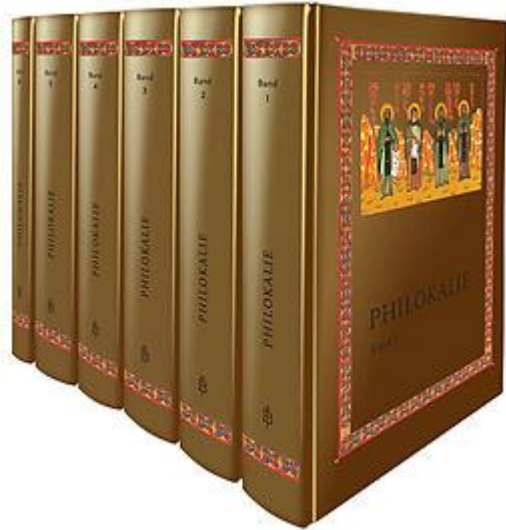
Nikodēmos Hagioreites, *Philokalie der heiligen Väter der Nüchternheit: durch sie wird mittels der sittlichen Philosophie in praktischem Tugendleben und in Beschauung der Geist gereinigt, erleuchtet und vollendet.* Würzburg: Verlag "Der Christliche Osten," 2004.

- Nüchternheit (*nepsis*)
- Philosophie
- Tugendleben
- Beschauung
- der Geist



# 3. Entwicklung einer Spiritualität

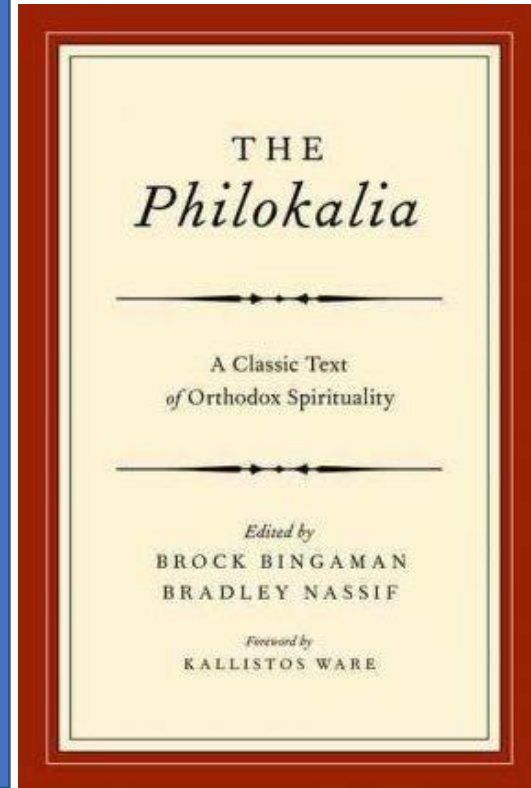
## 3.3. *Nepsis* (Nüchternheit)



Philokalie der Väter der heiligen Nüchternheit. Dt: 5 Bände, 2500 S.

„...die einflussreichste und vollständigste Zusammenstellung der orthodoxen mystischen Theologie.

Sie fasst Manuskripte früher Asketen, Mönche und Kirchenväter zu einem reichhaltigen Schatz an geistlicher Wegweisung, Menschenkenntnis und psychologischem Einfühlungsvermögen zusammen.“



# 4. Die Praxis des Herzensbegets

## 4.1. Formel

- Die gebräuchlichste Form in der Ostkirche:  
„Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner, des Sünders“
- Die klassische Formulierung des 5. Jh.:  
„Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner“
  - kirchenslawische Übersetzung: *Gospodi Iisuse Hriste, syn božij, pomiluj mja.*
  - Athos (kleines Jesusgebet): Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με.
- Kürzere Formen: die Aufrufung des Namens:  
„Herr Jesus“ / „Jesus Christus“
- Die älteste Art du Weise, den Namen Jesu anzurufen: „JESUS“

# 4. Die Praxis des Herzensgebets

## 4.2. Im Zentrum: der Name Jesus

- Der Name „Jesus“ ist Mittelpunkt und Herzstück der Anrufung (Das Jesusgebet, s. 19)
- Ziel des Gebets (in allen Formen): „die andächtige und häufige Wiederholung des Namens selbst“ (S. 20)
- Die Zentrierung auf dem Namen geht bis zur Identifikation des Gebets mit dem Namen „Jesus“: „Der heilige Name ist das Gebet“ (Das Jesusgebet, S. 20)

# 4. Die Praxis des Herzensgebets

## 4.3. Biblische Vorbilder

Biblische Ansatzpunkte/ Vorbilder sind:

### **Für die Formel des Gebets:**

- der Ausruf eines Blinden in der Nähe von Jericho: „Jesus, Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir!“ (Lk 18,38)
- das Gebet des Zöllners im Tempel zu Jerusalem „Gott, sei mir Sünder gnädig!“ (Lk 18,13).
- Die kanaanäische Frau: „Ach Herr, du Sohn Davids, erbarme dich meiner!“ (Mt 15,22)

# 4. Die Praxis des Herzensgebets

## 4.3. Biblische Vorbilder

### Für die Praxis:

- „Ich hoffe auf Deinen Namen im Kreis der Frommen, denn Du bist gütig“ (Ps. 52, 11)
- „Hilf mir Gott durch Deinen Namen“ (Ps 54, 3)
- „Richte mein Herz darauf hin, allein Deinen Namen zu fürchten“ (Ps 86, 11)
- „Ich will Deinen Namen ehren, immer und ewig“ (Ps 86, 12)
- „Was ihr vom Vater erbitten werdet, das wird Euch gegeben, in meinem Namen. Bis jetzt habt ihr nicht in meinem Namen erbetet. Bittet, und ihr werdet empfangen“ (Joh 16, 23-24)



# 4. Die Praxis des Herzensgebets

## 4.3. Biblische Vorbilder

### Für die Praxis:

- „Und durch keinen anderen kommt die Rettung. Denn es ist den Menschen kein anderer Name unter dem Himmel gegeben, durch den wir gerettet werden sollten.“ (Apg 4, 12)
- Durch die Aussprache des Namens Jesus ist gezielt, dass „Christus durch den Glauben in euren Herzen wohne“ (Eph 3, 17)
- Die verborgene Wirklichkeit des Namens wird Seele und Körper durchdringen: „Legt neues Gewand an, Jesus Christus, den Herrn“ (Röm 13,14)
- „Dein Name ist hingegossenes Salböl“ (Hld 1,3)
- *Name des lebendigen Wortes* = Siegel auf dem Herzen: „Leg mich wie ein Siegel auf Dein Herz, wie ein Siegel an Deinem Arm“ (Hld 8,6)

# 4. Die Praxis des Herzensgebets

$u^b$

## 4.2. Ausgesprochenes oder verinnerlichtes Gebet

- Laut ausgesprochenes Gebet: mündliche Anrufung des Namens, am besten auf langsame und besinnliche Weise

<https://basilica.ro/rugaciunea-lui-iisus-in-31-de-limbi-ale-lumii/>

- Still gedachtes und wiederholtes Gebet: eine innerliche Anrufung des Namens, wenn die Seele vorbereitet ist und mehr zu innerer Betrachtung geneigt ist.
- NB: das Jesusgebet kann auch gesungen werden:

[https://www.youtube.com/watch?v=-uTTVE-J\\_e8&t=2771s](https://www.youtube.com/watch?v=-uTTVE-J_e8&t=2771s)

<https://www.youtube.com/watch?v=hpu-3EDa-xw>



# 4. Die Praxis des Herzensgebets

## 4.3. Individuell oder gemeinschaftlich



- Individuelles Gebet, als regelmässiges Gebet (zu bestimmten Zeiten) und als freies (so häufig wie möglich und in verschiedensten Umständen) ausgeübtes Gebet
- Gemeinschaftliche Formen in den Klöstern (Essex), oder als gemeinsames Gebet in einer Kirchengemeinde in der Kirche: Jemand spricht das Jesusgebet aus, die anderen wiederholen sie innerlich.





# 5. Formelle Quantität: Zeit oder Zahl

## 5.1. Freie und bestimmte Gebetszeiten

- a. Das Gebet erlaubt eine grosse Freiheit der Praxis: es kann überall und jederzeit geübt werden; es kann so häufig wie möglich geübt werden; es geht hier um den „freien, durch keine Regel festgesetzten oder eingeeengten Gebrauch des Namens“ (*Jesusgebet*, S. 21)
- b. (besonders für die Anfänger): bestimmte Zeiten und Orten besser festlegen, damit es eine regelmässige Anrufung des Namens entsteht.
- Dafür braucht es einen ruhigen Ort: „Du aber geh in deine Kammer, wenn Du betest, und schliess die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist.“ (Mt. 6.6.)
  - Die Konzentration ist damit gefördert und die (äussere) Ablenkung minimiert.
  - Für Fortgeschrittene ist die ruhige Kammer, die verborgene Kammer, das von Leidenschaften und böse Gedanken gereinigte Herz.

# 5. Formelle Quantität: Zeit oder Zahl

## 5.2. Freier Gebrauch des Jesusgebets

- Bei manuellen, automatischen oder halb-automatischen Tätigkeiten
- Beim Gehen oder Fahren; in Wartezeiten
- In unangenehmen oder schwierigen Situationen
- In Momenten der Müdigkeit oder Zerstreuung
- In Situationen, wo dringende Entscheidungen getroffen werden müssen

Der freie Gebrauch überbrückt die Kluft zwischen den „bestimmten“ Gebetszeiten (im Gottesdienst, allein im Zimmer) und unsere alltägliche Tätigkeit.

Er ermöglicht die Unterscheidung zwischen Gebetszeit, Arbeitszeit, Freizeit etc. zu überwinden, oder: die Trennung zwischen „Gebetszeit“ und „alle übrigen Zeiten“ abzuschaffen, und der Förderung zu folgen: „Betet ohne Unterlass“. (1 Thessalonicher 5,17)

# 5. Formelle Quantität: Zeit oder Zahl

## 5.3. Gebet zu bestimmten Zeiten

- „Bestimmte Zeiten“: am Anfang: 15-20 Minuten, morgens oder abends, oder zweimal täglich
- „Bestimmte Zahlen“: sie können mit der Gebetskette einfach gerechnet werden.
- In den „Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers“ sind (von dem Staretz) eine genaue Anzahl der zu wiederholenden Gebete vorgeschrieben: am Anfang 3'000 pro Tag, dann 6'000, schliesslich 12'000. Der russische Pilger soll diese genaue Anzahl von Gebeten aussprechen.
- Jedoch ist diese Betonung der Quantität nicht durch die Zahlen bedeutend, sondern als Überprüfung des Gehorsam des Pilgers gegenüber seinem geistlichen Vater.
- Koordinierung Zahl/ Zeit: 100-mal aufmerksam das Jesusgebet: eine halbe Stunde. (mit einer kurzen Pause nach jedem Gebet und bei bewusstem und langsamem Atmen, gemäss Bischof Ignatij Brianchaninov). Anfänger: schnelleres Zeitmass: 100 Gebete in 20 Minuten.

# 6. Formelle Begleitbedingungen

## 6.1. Körperhaltung

- „eine Körperhaltung, die die grösste körperliche Entspannung und die innere Sammlung ermöglicht“ (Jesusgebet, 21)

- **Sitzend** (z.B. auf einem niedrigen Schemel):

**Gregor vom Sinai (1255/65-1346)**, einer der angesehensten Theoretiker des Jesusgebets in der orthodoxen Kirche, empfahl, in leicht gebeugter Stellung auf einem Schemel zu sitzen und so das Jesusgebet zu üben.

Die Hesychasten wurden in der Byzantinischen Welt wegen ihrer Gebetshaltung als „Nabel-schauer“ (*omphaloskopoï*) verspottet.

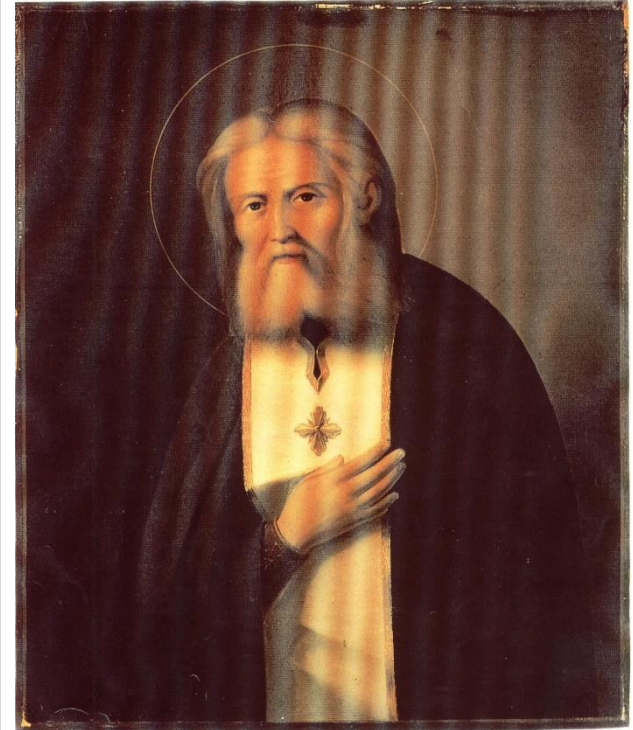




# 6. Formelle Begleitbedingungen

## 6.1. Körperhaltung

- **Stehend** (in der Kirche, zu Hause, ...).
- Russische Meister des Jesusgebets empfehlen, „beim hörbaren Sprechen des Namens Jesus zeitweilig die rechte Hand flach auf die Brust zu legen, so dass die Fingerspitzen ein wenig oberhalb des Herzens liegen.“ (Jungclaussen, *Jesusgebet*, 13)
- Siehe die ikonischen Darstellungen des Hl. **Seraphim von Sarov (1759-1833)**
- Stehend kann man auch mit kreuzförmig ausgebreiteten Armen beten. (Ware, *Herzensgebet*, 25)



# 6. Formelle Begleitbedingungen

## 6.1. Körperhaltung

- **In Knien** („Vor dem Namen Jesu soll sich jedes Knie beugen“ Phil. 2,10).
- Sogar **im Liegen** (im Fall körperlicher Schwäche, Krankheit, Erschöpfung)
- in völliger **Dunkelheit** oder mit geschlossenen Augen; in einem Raum, der so wenig wie möglich beleuchtet wird
- **Andere begleitende Gesten:**
  - Das Kreuzzeichen
  - Eine kleine Metanie: eine tiefe Verneigung mit dem Oberkörper, und Berühren des Boden mit den Fingern der rechten Hand
  - Eine grosse Metanie: Niederwerfung zum Boden, und Berühren des Bodens mit der Stirn.

# 6. Formelle Begleitbedingungen

## 6.1. Körperhaltung

*Metanie* (μετάνοια, metánoia, Sinnesänderung, Reue, Busse) bezeichnet eine Niederwerfung in der Tradition der orthodoxen Kirchen.

Vollzogen wird eine Metanie üblicherweise bei der Rezitation des Jesusgebets.

Es gibt zwei Arten von Metanien: die grosse *Metanie* und die kleine *Metanie*.



# 6. Formelle Begleitbedingungen

## 6.2. Atmen

- Einatmen bei den Worten „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes“
- Ausatmen bei den Worten „Erbarme dich meiner (des Sünders/der Sünderin)“
- **Nikephoros der Einsiedler** im 13. Jahrhundert (Mönch in den Klöstern vom Berg Athos): „Setze dich, [...] ziehe deinen Atem durch die Nase ein [...]. Zwinge den Atem, im Augenblick des Einatmens zum Herzen hinabzusteigen. Wenn du ihn dort eine Welt festhältst, wirst du die Freude spüren, die daraus folgt. [...] Deine einzige Tätigkeit und Betrachtung sei das Herzensgebet ›Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.«“ (*Kleine Philokalie*, 130f., *apud* Erich Bryner, 2012, 78).
- **Gregor von Sinai (13.-14 Jh.)** empfahl, ruhig und gleichmässig zu atmen und das Jesusgebet in Übereinstimmung mit dem Rhythmus des Atems zu üben, bis das Gebet sich allmählich „verinnerlicht“.

# 6. Formelle Begleitbedingungen

## 6.3. Mit der Gebetskette

- das Jesusgebet wird oft mit Hilfe einer Gebetskette (griechisch *Komboskini*, russisch *Tschotki* und serbisch *Brojanica*) gebetet.
- Die Gebetsschnur / Die Gebetskette besteht aus 30, 33, 50, 100 oder mehr Knoten. Sie ist geschlossen und weist auf den immerwährenden Charakter des Gebets hin.
- Zwischen den Wiederholungen des Gebets sollte man Sekunde/Minute für Ruhe/Sammlung einräumen.



# 7. Über die Formen hinaus

## 7.1. Geduld und Freude

- Die Verbindung des Gebets mit formellen Bedingungen (Körperhaltung, Atem etc.) ist nur ein Hilfsmittel.
- Man soll nicht versuchen, durch lange Übungszeiten sehr schnell zu inneren „Ergebnissen“ zu kommen.
- Die Wiederholung soll nicht als Zwang empfunden werden: sie 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 Sinn des Wortes gnadenhaft anmutig sein.“ (Jesusgebet, 23)
- Nikephoros, Gregor von Sinai, Seraphim von Sarov und andere Mönche, die das Jesusgebet intensiv ausgeübt haben, wurden über die asketischen Dimensionen des Gebets zu ihren mystischen Dimensionen geführt: intensives Beten des Herzensgebets hat ihnen Visionen des ungeschaffenen Licht Gottes ermöglicht.

# 7. Über die Formen hinaus

## 7.2. Vor Gott ständig stehen

- **Bischof Theophan der Klausner (1815-1894):**

„Die Grundlage des Gebets ist: vor Gott zu stehen mit dem Geist im Herzen und immerfort, Tag und Nacht, ununterbrochen, ihm gegenüberzustehen bis zum Lebensende“ (*apud* Ware, *Herzensgebet*, 10)

- Angestrebt wird der Übergang von den punktuellen, augenblicklichen, zeitlich bestimmten Tätigkeiten zu einem „fortwährenden Zustand“ (Ware, 11).
- Gott selbst handelt in dem Bettenden: „Nicht ich lebe, sondern Christus lebt in mir“ (Gal 2, 20);
- Die Formen sind nur da, um das Eintreten in das Handeln Gottes zu ermöglichen. Letztendlich ist der Weg des Gebets ein Weg des Demutes, nicht ein Weg der Selbstaffirmation. Vorbildhaft sind die Worte des Johannes des Täuflers: „Er muss wachsen, aber ich muss abnehmen“ (Joh 3,30)



# 7. Über die Formen hinaus

## 7.3. Die geistliche Begleitung

- Das Jesusgebet scheint einfach, zugänglich; ihre Ausübung kann ohne spezielle Kenntnis anfangen:

„Fang einfach an! [...] Beginne ihn [den Namen] liebevoll und ehrfürchtig auszusprechen. Bleibe fest dabei. Wiederhole ihn. Denke nicht daran, dass Du den Namen anrufst. Denke nur an Jesus. Sprich seinen Namen langsam, sanft und ruhig aus.“ (*Jesusgebet*, 22).

- Die Tradition der Ostkirche besteht auf eine geistliche Begleitung, wenn das Gebet für längere Zeit geübt wird, oder wenn sie mit dem Rhythmus des Atems verbunden wird:

„Jeder, der sich vornimmt, längere Zeit des Tages das Jesusgebet zu sprechen, und vor allem jeder, der beabsichtigt, die Atemkontrolle und andere körperliche Übungen in Verbindung mit dem Gebet anzuwenden, braucht unbedingt einen Starez, einen erfahrenen geistlichen Führer. Es gibt nur sehr wenige solche Führer in unseren Tagen.“ (*Ware, Herzensgebet*, 19)



# 7. Über die Formen hinaus

## 7.4. „Einfach und vielgestaltig“ (K. Ware)

„Aus alledem lässt sich ersehen, dass die Anrufung des Namens ein Gebet für jede Gelegenheit ist. Jedermann kann es für sich in Anspruch nehmen; an jedem Ort und zu jeder Zeit. Es ist für Anfänger ebenso geeignet wie für Fortgeschrittene. Es kann in Gemeinschaft mit anderen oder allein dargebracht werden; dieses Gebet ist gleichermassen am rechten Ort in der Würste wie in einer Stadt, in einer Umgebung gesammelten Schweigens wie im grössten Lärm und in starker Unruhe. Es ist nie fehl am Platz.“ (Ware, *Herzensgebet*, 27).



# 7. Über die Formen hinaus

## 7.5. „Leibhaftiges Beten“

- Das Herz: Hauptorgan des menschlichen Wesens, sowohl körperlich als auch geistig (Zentrum des geistigen Lebens); ein Treffpunkt der Sichtbarkeit und Unsichtbarkeit, der Materie und des Geistes
- Das Herzensgebet ist gleichzeitig ein Gebet der Seele (des Geistes) und des Leibes (Im Hintergrund: eine integrative, holistische, psychosomatische Vision über die Ganzheit des Menschen).
- Das „physische Verfahren“, das hinter der „hesychastischen Methode“ steht, hat drei Elemente: 1. die äussere Haltung; 2. die Atemkontrolle; 3. das Suchen nach seinem Herzenszentrum (Konzentration auf das Innere).
- Es braucht Vorsicht mit der „Methode“: daher die hohe Bedeutung eines zuverlässigen Meisters. Für Anfänger ist es besser, nur aufrichtig das Jesusgebet zu sprechen, ohne sich um den Atemrhythmus zu kümmern.

# 9. Vollendung des Weges

## 9.1. Ziel des Jesusgebets?

- **Vereinigung:**
- „...dass unser Beten mehr und mehr zu dem Gebet wird, das Jesus, der Hohepriester, in uns darbringt; auf das unser Leben eins werde mit seinem Leben und unser Atem sich vereine mit dem göttlichen Odem, der das ganze Universum hält“ (Kallistos Ware, *Hinführung*, S. 68).
- **Theosis: „Vergöttlichung“**
- „der Name Jesu, der im Herzen des Menschen anwesend ist, verleiht ihm die Kraft zur Vergöttlichung“ (Sergei Bulgakov, *The Orthodox Church*, London, 1935, 170)

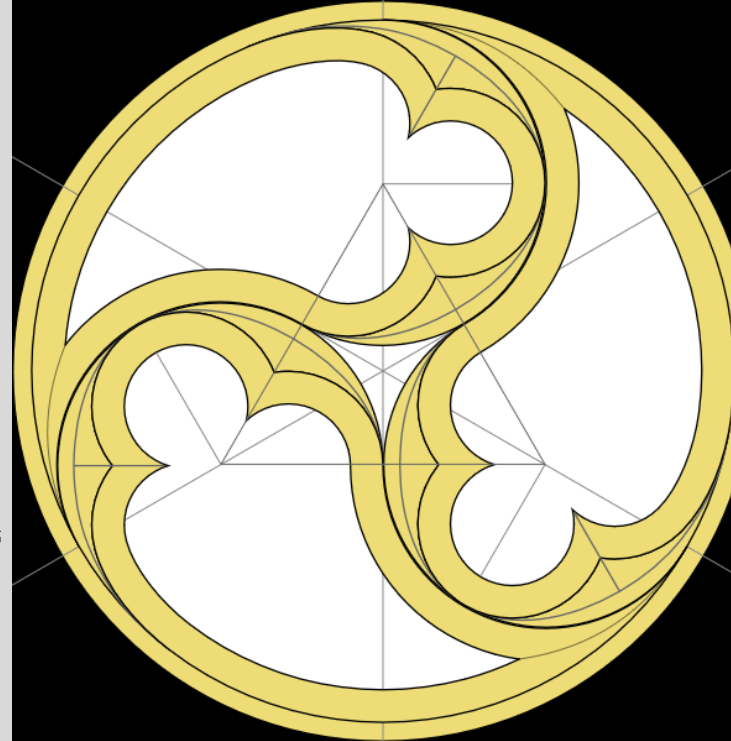
# 9. Vollendung des Weges

## 9.2. Teilhabe an innertrinitarischer Dynamik

- An der innertrinitarischen *Perichorese* (gegenseitiger Durchdringung und gegenseitigem Einwohnen) **teilhabe**n:

„Das Jesus-Gebet vereint uns mit Christus; dadurch hilft es uns, an dem gegenseitigen Einwohnen, der *Perichorese*, der drei göttlichen Personen teilzuhaben: Je mehr das Gebet teil unserer Selbst wird, desto tiefer gehen wir ein in die Bewegung der Liebe, die Vater, Sohn und Heiliger Geist einander ohne Unterlass schenken.“  
(Kallistos Ware, *Hinführung*, S. 69)

- An der innertrinitarischen Dynamik der Liebe teilhaben.



# 9. Vollendung des Weges

## 9.3. Insel. Jenseits dieser Welt

- **Hinübergehen zum Königsreich der Liebe:**

**Isaak der Syrer** (\* ca. 640 - † ca. 700, Bischof von Ninive)

„Die Liebe ist ein Königsreich, von dem unser Herr in Sinnbildern sprach, als er den Jüngern verheissen hat, dass sie in seinem Reich zu Tische sitzen werden: ‚Ihr werdet an der Tafel meines Königsreiches essen und trinken.‘ Was sollten sie essen, wenn nicht Liebe? Wenn wir die Liebe erreicht haben, haben wir Gott erreicht, und unser Weg ist am Ziel: Wir sind Hinübergegangen zu jener Insel, die jenseits dieser Welt liegt, wo der Vater mit dem Sohn und dem Heiligen Geist ist: Ihm sei Ehre und Herrschaft“ (*Mystic Treatises*, Wensinck, 211-212).

# 10. Ökumenische Ausbreitung

## 10.1. Stossgebet und Jesusgebet

Das Stossgebet ist bekannt auch im Protestantismus (Martin Luther, Johann Fischart, Melancton) und im Katholizismus (Jacques Maritain).

Jacques Maritain (1882-1973, französischer Philosoph und Vertreter der katholischen Philosophie)

„Man kann in der Eisenbahn beten und in der Untergrundbahn und im Wartezimmer des Zahnarztes. Man kann sich auch mit jenen kurzen Gebeten behelfen, die wie ein Schrei sind ...“ (*Der Bauer von der Garonne. Ein alter Laie macht sich Gedanken*. Kösel, München 1969 (Original: *Le Paysan de la Garonne*, 1966), S. 233 )

Das Stossgebet war ebenfalls in den Kreisen der religiös Erweckten besonders beliebt. (*Gesangbuch der Brüdergemeinde* aus dem Jahr 1765 ).

# 10. Ökumenische Ausbreitung

## 1. Stossgebet und Jesusgebet

Das Jesusgebet ist durch seine Entstehung und Verbindung mit der Spiritualität des Ostens in der Orthodoxie am weitesten verbreitet.

Im 20. Jahrhundert wurde das Gebet auch in der römisch-katholischen Kirche durch Geistliche und Mönche wie Franz Jalics, Emmanuel Jungclaussen und Thomas Merton weiter verbreitet; der Katechismus der Katholischen Kirche erwähnt das Jesusgebet ebenfalls.

Auch im Protestantismus wurde das Jesusgebet bekannt. Sabine Bobert (\*1964, evangelische Theologin und Professorin am Institut für Praktische Theologie der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel), verbindet das Jesusgebet mit der christlichen Mystagogik. Sie zeigt, wie alte christliche Traditionen in der postmodernen Spiritualität eine Resonanz finden können.

# 10. Ökumenische Ausbreitung

## 10.2. Neuere „Schulen“ des Jesusgebets

- Der *Grieser Weg* - ein von Franz Jalics im oberfränkischen Haus Gries gegründeter systematischer und methodischer Schulungsweg des Jesusgebets.
- Die „Schule“ des Jesusgebets, die im deutschen Sprachraum vom Benediktinerabt Emmanuel Jungclaussen gegründet wurde: das Jesusgebet wird in seiner längeren Form verwandt.
- Die Via-Cordis-Schule, die vom Psychotherapeuten Franz-Xaver Jans-Scheidegger in Flüeli-Ranft und im deutschen evangelischen Kloster Wennigsen gegründet wurde - das zentrale Element ist das Herzensgebet für eine Kontemplationslehrausbildung; es wird mit tiefenpsychologischen, spirituellen und anderen therapeutischen Einsichten verbunden.
- Die World Community of Christian Meditation – diese Gemeinschaft wurde vom irischen Benediktinermönch John Main gegründet und von Laurence Freeman fortgeführt. Sie hat weltweit viele Meditationsgruppen.

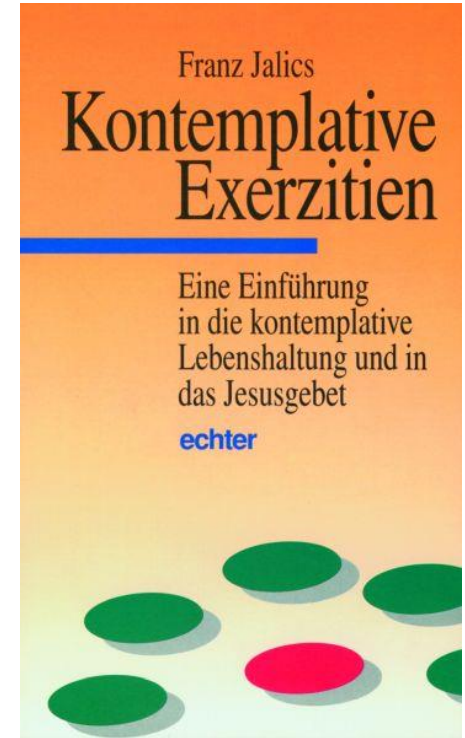


# 10. Ökumenische Ausbreitung

## 10.3. Franz Jalics (1927-2021)

Im deutschen Sprachraum wurde das Jesusgebet in jüngster Zeit vor allem durch die Publikationen und Exerzitenkurse des Jesuiten Franz Jalics und des Benediktiners Emmanuel Jungclaussen in den Kreisen der Gläubigen rezipiert.

**Franz Jalics SJ** (\* 1927 in Budapest; † 13. Februar 2021, Budapest) war ein ungarischer römisch-katholischer Ordenspriester.



# 10. Ökumenische Ausbreitung

## 10.3. Franz Jalics (1927-2021)

- Die Erzählung einer lebensbedrohlichen Situation im argentinischen Bürgerkrieg in den 1980er Jahren, als er und ein Kollege als Terroristen denunziert wurden. Die Erfahrung als Gefangene ist sehr schwierig ertragbar.
- Nur diese beiden Priester überlebten von 6000 Menschen.
- Unter körperlichen und seelischen Qualen, und in der Nähe des Todes, konzentrierten sich die beiden auf die Ausübung des Jesusgebets. Sie erfuhren diese Zeit als eine Zeit innerer Läuterung. Sie erfuhren keine „posttraumatische Belastungsstörung“, sondern sie berichteten über eine positive seelische Umwandlung, die seitdem blieb.

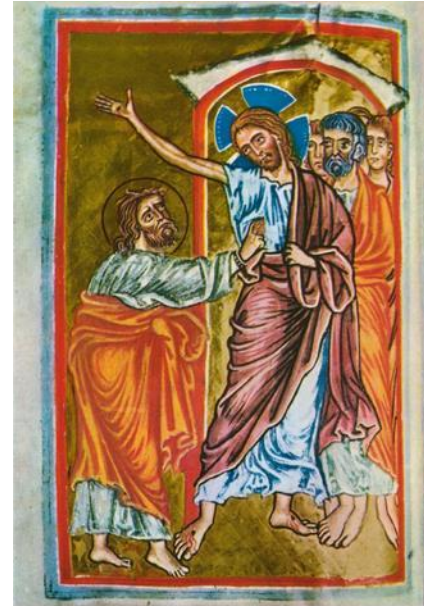
# 10. Ökumenische Ausbreitung

## 10.4. Emmanuel Jungclaussen (1927-2018)

### Emmanuel Jungclaussen OSB

(bürgerlich: Walter Jungclaussen; \* 1927 in Frankfurt (Oder); 2018 in Niederaltaich) war ein deutscher Benediktinerpater, Abt des Klosters Niederaltaich und geistlicher Schriftsteller.

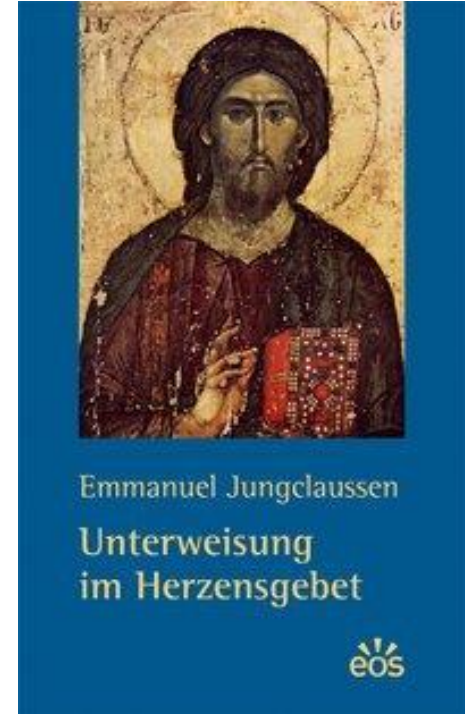
1955 trat Walter Jungclaussen in das Benediktinerkloster Niederaltaich ein, ein Kloster, in dem besonders die Ökumene mit den ostkirchlichen Christen und auch die byzantinische Liturgie gepflegt wurden.



### DAS JESUSGEBET

Herausgegeben und eingeleitet  
von Emmanuel Jungclaussen

Verlag Friedrich Pustet

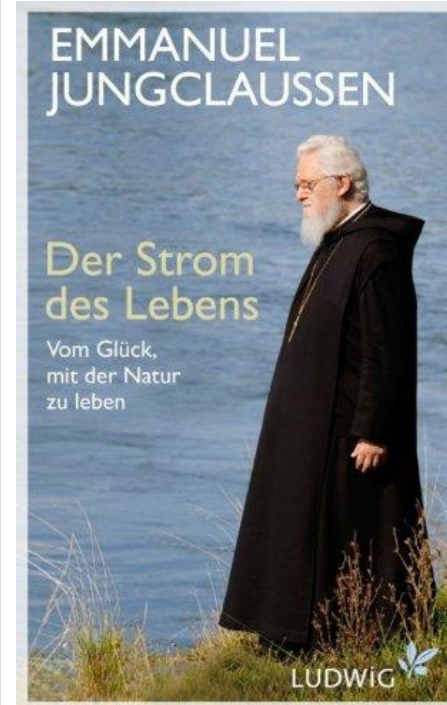


# 10. Ökumenische Ausbreitung

## 10. 4. Emmanuel Jungclaussen

Jungclaussen widmete sich der kontemplativen Spiritualität und der Betrachtung; er verfasste Bücher zum Jesusgebet (Standardwerke für die Ausbreitung und Verständnis dieser Gebetsform im Westen).

1996: Vortrag auf den 46. Lindauer Psychotherapiewochen: diese Gebetsform machte er einer breiteren Fachöffentlichkeit als **unterstützende Massnahme bei Psychotherapien** bekannt. Er ermutigte damit, das Jesusgebet für seine Wirkung in Therapien zu benutzen und seine Anwendung weiterzuentwickeln.



# 10. Ökumenische Ausbreitung

## 10.5. John Main (1926-1982)

- 1959: Eintritt ins Londoner Kloster Ealing Abbey
- Er merkte eine Zerstreuung der Gedanken bei den täglichen Stundengebeten und persönlichen Zwiegesprächen mit Gott
- 1955: Diskussion mit einem Hindu-Mönch über die östlichen und ignatianischen Gebetsformen; er wurde zum Schüler dieser geistlichen Lehrers (Swami Satyananda) und lernte das Beten mithilfe eines Wortes („christliche Mantra“ laut Robert), voll Vertrauen und in Liebe. Er bemerkte den grossen Kontrast mit der Gebetspraxis der Benediktiner.
- Später, als er Direktor einer Schule in Washington DC wurde, fand er in den Schriften („Collationes“) von **Johannes Cassian (360-435)**, die Idee des Betens mit einem kurzen Gebet: „Dominus, in adiutorium meum intende. Domine, ad adiuvantum meum festina“ (Ps. 70,2).





# 10. Ökumenische Ausbreitung

## 10.5. John Main (1926-1982)

**Cassians Erklärung** entspricht seiner spirituellen Suche:

„Ununterbrochen sollt ihr diesen Vers in Eurem Herzen wiederholen. Pfligt das Sprechen dieses Verses im Inneren, wenn euch der Schlaf überkommt, bis ihr, durch seine unaussprechliche Übung geformt, ihn selbst im Schlafe zu wiederholen gewohnt seid.“ Das Gebet wird später „im Innersten Eures Herzens“ gesungen. (John Main, *Meditieren mit den Vätern. Gebetsweise in der Tradition des Johannes Cassian*, 1983, 18f.)

Der Ordensgründer **Benedikt von Nursia (480-547)** schätzte Cassian und hatte Cassians Schriften als Hauptquellen für seine Klosterregeln. Das Gebet „Deus in adiutorium meum intende“ verankerte Benedikt in gemeinsame Lebenszeiten (am Beginn des Stundengebets, z.B.)



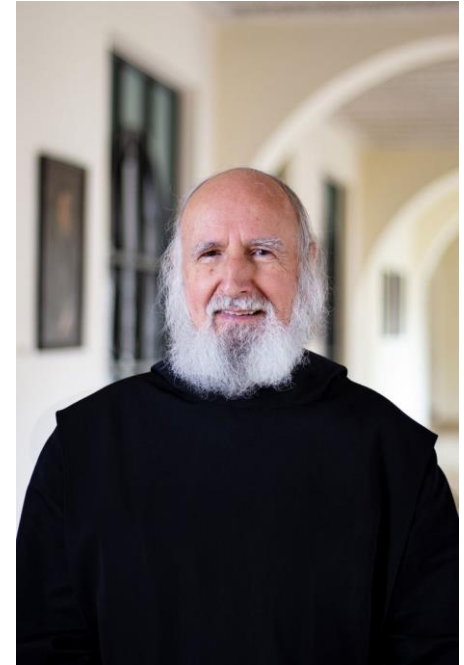
# 10. Ökumenische Ausbreitung

## 10.6. Anselm Grün (\*1945)

Der Benediktinermönch Anselm Grün leitet das Jesusgebet in einer bestimmten Form ein. Manche sehen hier Ähnlichkeiten mit der buddhistischen Meditation.

Vorstellung bei den Worten "Herr Jesus Christus" und beim Einatmen: dass Gottes Liebe in das Herz des Betenden strömt.

Vorstellung bei den Worten „Sohn Gottes, erbarme dich meiner“ und beim Ausatmen: dass sich Gottes Liebe mit den Worten im Körper verteilt.



# 10. Ökumenische Ausbreitung

## 10.7. Sabine Bobert (\*1964)

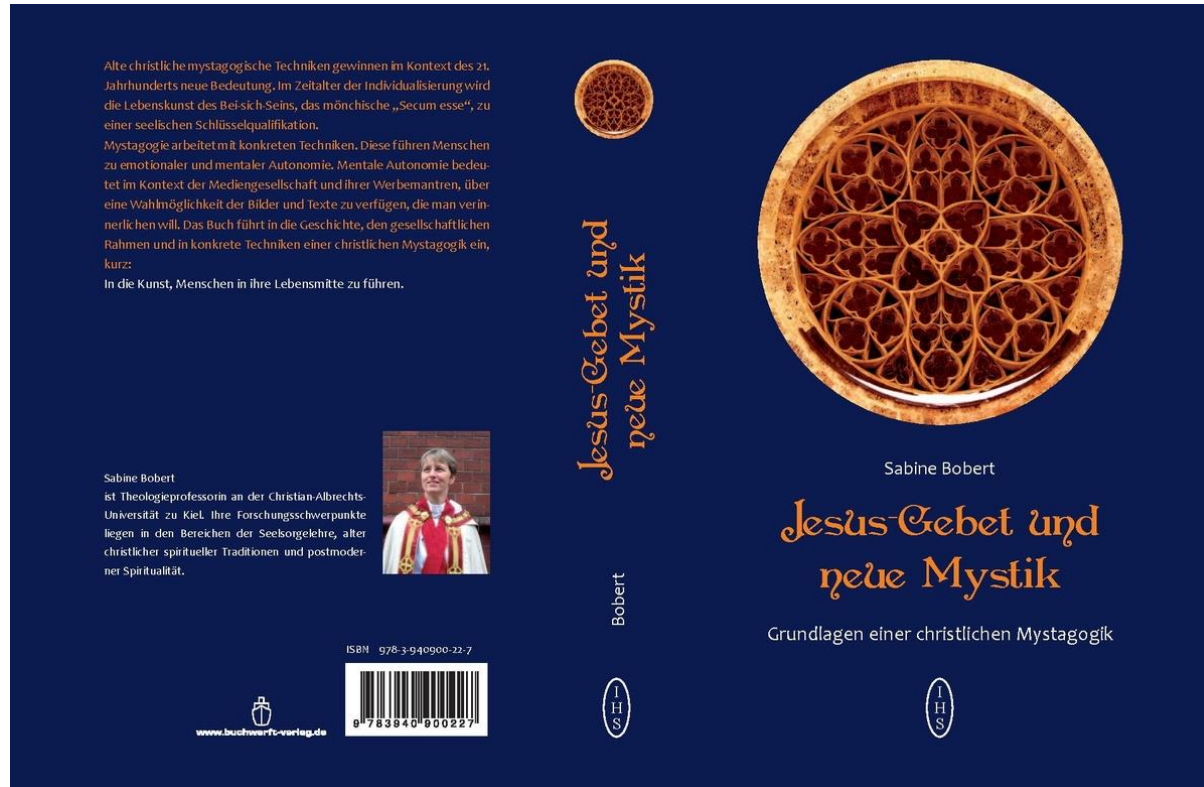
- Darstellung der Geschichte und Wirkung der Spiritualität im Osten und Westen; eine ökumenische und interkulturelle Perspektive
- Sie zeigt, dass die Wiederentdeckung dieser Gebetsweise im Osten mit dem patristischen *Ressourcement* zu tun hat.





# 10. Ökumenische Ausbreitung

## 10.7. Sabine Bobert



- Bryner, Erich, „Das Jesusgebet in der orthodoxen Spiritualität“, *Hermeneutische Blätter*, 2014(2):64-78.
- Jungclaussen, Emmanuel (Hg.). *Das Jesusgebet: Anleitung zur Anrufung des Namens Jesus*. [7. Aufl.], Von einem Mönch der Orstkirche, Regensburg: Verlag Friedrich Pustet, 2001
- Ware, Kallistos, and Emmanuel Jungclaussen. *Hinführung zum Herzensgebet*. [3. Aufl.]. Freiburg i. Br.: Herder, 1986.

# Das Herzensgebet

Fragen?

