



Beim Herzens- oder Jesusgebet spricht der Beter innerlich ein Wort zu Jesus und kann tiefe Ruhe erleben.

Foto: panthermedia

Hingabe an Gott wiederentdecken

Das Herzensgebet – eine über 1700 Jahre alte christliche Tradition erfährt heute großen Zulauf

Von Andreas Kaiser

Mit dem Herzens- oder Jesusgebet erlebt eine uralte, mönchische Meditationsform seit einigen Jahren eine eindrucksvolle Renaissance. Vor 1600 Jahren gelangte sie aus der Wüste nach Westeuropa.

„Millionen von Menschen praktizieren es. Neuerdings auch immer mehr römisch-katholische und evangelische Christen“, sagt Schwester Michaela-Josefa Hutt. Die Eremitin lebt im Allgäu und hat jüngst das Buch „Heilung durch das Jesusgebet“ herausgegeben. Mit dem kontemplativen Gebet, das seit jeher in der orthodoxen Frömmigkeit eine große Rolle spielt, gewinnen Christen sogar dort spirituelles Terrain wieder zurück, wo sie es längst an fernöstliche Religionen verloren glaubten.

„Davon fühlen sich inzwischen mehr Leute angezogen als von Zen oder Yoga“, vermutet Altabt Emmanuel Jungclaussen. Der evangelische Pfarrer Matthias Schwarz, der zuletzt das „Haus der Stille“ in Berlin leitete, sagt: „Damit holen wir die sinnliche Dimension des Glaubens, die in unserer Kirche lange Zeit verloren war, wieder zurück.“

Bekannt wurde das Gebet im Westen durch das Buch „Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“. Jungclaussen, von 1989 bis 2001 Abt des Benediktinerklosters Niederaltaich an der Donau, hatte den Text 1974 über-

setzt. Die Aufzeichnungen des bis heute unbekanntesten Pilgers gelten als eines der schönsten christlichen Bücher überhaupt.

Der heute 81-jährige Jungclaussen hat in Niederaltaich Tausende ins Herzensgebet eingeführt. Er gilt, ähnlich wie die Eremitin Hutt, als Vertreter der klassischen Form des Herzensgebets. Hierbei wird die Formulierung „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner“ erst laut und schließlich in Stille teils stundenlang wiederholt. Der Jesuit Franz Jalics empfiehlt nur die beiden Wörter „Christus, Jesus“ ein- und auszuatmen.

Manche berichten über tiefe mystische Erfahrungen

Das Gebet sollte regelmäßig und frei von allen Vorstellungen meditiert werden. „Die Fülle der Gedanken wird von der strengen Armut eines Verses reduziert“, sagt der langjährige Gebetslehrer Peter Dyckhoff. Die klassische Gebetsformel geht zurück auf das Markusevangelium, in dem der blinde Bettler Bartimäus Jesus mit ähnlichen Worten angesprochen. Im Gegensatz zum Rosenkranz steht beim Herzensgebet Christus selbst im Zentrum. Die Eremitin Hutt sieht in dem Gebet daher „das beste Werkzeug zur Ökumene überhaupt“.

Ziel des Gebetes ist die Vereinigung der menschlichen Seele mit Gott. Der Berliner Kunsttherapeut und Gebetslehrer Dieter Kraft berichtet über tiefe mystische Er-

lebnisse. Er vergleicht manche seiner Gebetserfahrungen mit jenem Licht, das Johannes, Petrus und Jakobus bei der Verklärung Christi erblickten.

Seine Wurzeln hat das Jesusgebet in der Frömmigkeit der Wüstenväter. Wie Pfarrer und Buchautor Peter Dyckhoff sagt, war es Johannes Cassian (um 360–435), der die spirituellen Praktiken der Eremiten und Mönche vom Sinai und aus Ägypten im Abendland bekannt machte. Mit seiner Schrift „Collationes“ hat Cassian Kirchenlehrer wie Ignatius von Loyola, Thomas von Aquin, Teresa von Avila oder Thomas von Kempen beeinflusst. Gepflegt und weiterentwickelt wurde das Gebet vor allem in der Ostkirche. Zur Blüte gelangte es in den Klöstern von Athos.

Übende berichten von innerer Klarheit, größerer Konzentrationskraft und mehr Kreativität. Der Fotograf Eberhard Schorr, der bei Jalics in die Gebetsschule

ging, erzählt: „Früher war mein Adrenalinpiegel immer am Anschlag.“ Dies sei nun einer großen Gelassenheit gewichen. Peter Dyckhoff berichtet, er habe mit dem Gebet seine Alkohol- und Tabletensucht überwunden.

Es ist ratsam, geistliche Begleitung zu haben

Am Anfang jeder spirituellen Reise jedoch stehen meist Selbsterkenntnis und Reinigung, die unangenehm sein können. Geistliche Begleitung sei daher und auch wegen möglicher Fragen und Stockungen bei der Praxis angeraten. Der Schweizer Kapuzinerpater Josef Regli sagt, in der Stille könne alles zum Vorschein kommen; auch das Negative und Verdrängte. „Der Urschlamm der Seele kommt in Bewegung. Nach einer Weile legt sich dieser Schlamm als gesunder Humus wieder ab. Erst dann kann das Neue wachsen.“

LITERATUR

- Peter Köster, Die Übung des Herzensgebets nach der Tradition der Ostkirchen, Eos Verlag: Die sprachlich schönste Hinführung zum Gebet, poetisch und dabei knapp und präzise
- Peter Dyckhoff, Das Ruhegebet, Don Bosco Verlag: sehr gute, praktische Einführung in die Gebetspraxis mit wichtigen Hinweisen für die innere Haltung
- Franz Jalics, Kontemplative Exerzitien – eine Einführung in

die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet, Echter Verlag: Packend geschriebene Erfahrungen aus jahrzehntelanger Gebetsschule, Schritt-für-Schritt-Einführung

■ Emmanuel Jungclaussen, Unterweisung im Herzensgebet, Eos Verlag: Gute, sachliche Anleitung, auch die Geschichte des Gebetes wird behandelt, bei der Übungsanleitung Hinweise auf Grenzen und Fehlformen

Kurz hier. Schnell fort. Ewig dort.

„Sagen Sie uns mit einem Satz, Bruder Paulus ...“

An dieser Stelle beantworten Prominente unseren Fragebogen „Mit einem Satz ...“. In dieser Woche: der Kapuziner Bruder Paulus Terwitte, Beauftragter für Berufungspastoral seines Ordens.

Welche Überschrift sollte ein Porträt über Sie tragen? Kurz hier. Schnell fort. Ewig dort. Ihr liebster Geruch? Frisch gebackenes Brot.

Wenn Sie nicht Ordensmann geworden wären, was dann? Familienvater, so Gott es gewollt hätte, und Marketingexperte.

Was würde Ihre Mutter über Sie sagen? Sie sagt: Er war immer schon schlau. Und praktisch. Die Kirche, die Sie privat am liebsten mögen? San Damiano in Assisi.



Bruder Paulus Terwitte

Foto: Thomas Osterfeld

Ihr liebstes religiöses Lied? „Gib mir die richtigen Worte, gib mir den richtigen Ton“ (von Manfred Siebold).

Eine Bibelstelle, die Ihnen Kopf-

zerbrechen bereitet? „Viele sind berufen, nur wenige sind auserwählt“ (Matthäus 20,16). Das Einzigartige am Christentum ist ...? ... die Einbindung ins

göttliche Leben durch die Taufe. Ein aktueller Buchtipp vom Nachttisch? „Kalte Asche“ von Simon Becket; ein packender Thriller.

Für einen Tag würden Sie gerne wer sein? Paulus.

Ihre erste Liebe? Eine Gitarre, deren Grundgriffe ich mit 14 lernte. Welches Bild sehen Sie von Ihrem Schreibtisch/Arbeitsplatz aus? Ein großes Kreuz. Im Vergleich damit geht es mir immer gut.

Was können Sie nicht ausstehen? Heuchelei.

Was gefällt Ihnen an sich besonders? Meine Spontaneität.

Was mögen Sie an sich gar nicht? Mein Spontaneität.

Auf welche Leistung sind Sie besonders stolz? Die Diplomarbeit mit Ach und Krach fertiggestellt zu haben.

SERVICE

Urlaubsaktion für Haustiere

Zur Sommerferienzeit ruft der Deutsche Tierschutzbund dazu auf, Haustiere rechtzeitig in die Urlaubsplanung einzubeziehen. Dazu hat er seine Aktion „Nimmst du mein Tier, nimm' ich dein Tier“ gestartet. Mit der Kampagne kann ein Kontakt zwischen denjenigen, die ihr Tier abgeben wollen, und Privatpflegern hergestellt werden (Näheres: www.tierschutzbund.de). Unter Telefon 02 28/6 04 96 27 können Halter Fragen zum Urlaub mit Tieren klären.



Foto: sxc/Bew. Lloyd-Roberts

Jugendbuchpreis für Markus Zusak

Der renommierte deutsche Jugendbuchpreis „Buxtehuder Bulle“ wird in diesem Jahr an den Australier Markus Zusak für seinen Roman „Die Bücherdiebin“ verliehen. Eine Jury aus elf Jugendlichen und elf Erwachsenen hat dem 33-jährigen Sohn deutsch-österreichischer Immigranten die mit 5000 Euro dotierte Auszeichnung zuerkannt. In seiner 2005 erschienenen „Bücherdiebin“ (Bertelsmann, 592 Seiten, 19,95 Euro) versetzt Zusak seine Leser zurück in das nationalsozialistische Deutschland des Jahres 1939: Die neunjährige Liesel erlebt den Krieg als eine zugleich schreckliche und schöne Zeit.

Internetumfrage zum Sinn des Lebens

Auf die Suche nach dem Sinn des Lebens macht sich eine Internetumfrage der Jesuitenhochschule Sankt Georgen: www.wasgibtirmsinn.de. Mit der anonymen Befragung will die Frankfurter Hochschule analysieren, wonach Menschen ihr Leben ausrichten und worauf sie hoffen. Die Ergebnisse sollen von Theologiestudenten ausgewertet und für Seelsorgevorschläge verwendet werden.

Festival jüdischer Kultur in Berlin

Die 23. Jüdischen Kulturtage in Berlin finden in diesem Jahr vom 29. August bis 6. September statt. Themenschwerpunkte sind jüdische Vertreter der „Bauhaus“-Architektur, der 200. Geburtstag des Komponisten Felix Mendelssohn Bartholdy und jüdische Literatur der Gegenwart. Das Programm des größten Festivals für jüdische Kunst und Kultur in Deutschland ist im Internet unter www.juedischekulturtag.org abrufbar.



Foto: H.C. Esch

Museum zeigt einzigartige Bücherschätze

Unter dem Motto „WissensWelten“ zeigt das Diözesanmuseum Bamberg (Domplatz 5) bis 8. November Bücherschätze aus der Zeitzer Stiftsbibliothek. Aus 1000 Jahre Buchkultur werden Einzelstücke präsentiert, die einen Bogen zwischen Spätantike und Spätmittelalter spannen. Darunter sind die großformatige Zeitzer Weltkarte von 1470 und die Ostertafel, die 447 auf Weisung von Papst Leo I. in Rom angefertigt worden sein dürfte. Die Ausstellung ist täglich außer montags von 10 bis 17 Uhr geöffnet (www.eo-bamberg.de).

SPIELERISCH

Was steckt unter der Decke?

Dieses Spiel lässt sich zu Hause, auf einem Kindergeburtstag oder in einer Gruppenstunde gut einsetzen – mit mindestens fünf Mitspielern ab sieben Jahren. Es fördert den Tastsinn und das Gedächtnis, denn es geht darum, zehn bis 15 Gegenstände, die der Spielleiter unter einer Decke von einem zum anderen weiterreicht, abzutasten. Wenn der Letzte alle Gegenstände ertastet hat, gibt der Spielleiter eine Minute Zeit, um die Gegenstände aufzuschreiben. Anschließend verrät



Foto: shx/Oshinn Reid

der Blick unter die Decke, wer das beste Gedächtnis hat.

Gabi Meisner

NAMENSTAGE

28. Juni Irenäus von Lyon	29. Juni Apostel Petrus und Paulus	30. Juni Otto	1. Juli Theoderich/Dietrich
	2. Juli Wiltrud, Jakob	3. Juli Apostel Thomas	4. Juli Ulrich, Elisabeth, Berta