

# **Anregungen zum Jesusgebet**

**Maximilian Rieländer**

**Ein Vortrag in der Katholische Hochschulgemeinde Darmstadt  
Darmstadt 1997**

## **Inhalt**

<b>Einleitung und Lesungen</b>	<b>2</b>
<b>1. Das Jesusgebet</b>	<b>3</b>
<b>2. Zur Geschichte des Jesusgebetes</b>	<b>4</b>
<b>3. Meditation und Herzensmeditation aus heutiger Sicht</b>	<b>5</b>
<b>4. Zum Erlernen und Einüben des Jesusgebetes</b>	<b>6</b>
<b>5. Positive Wirkungen des Jesusgebetes</b>	<b>6</b>

## **Literatur**

Schimonach Ilarion, „Auf den Bergen des Kaukasus - Gespräch zweier Einsiedler über das Jesusgebet“, Salzburg, Otto Müller Verlag, 1991

Emanuel Jungclausen, „Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“, Freiburg, Herder, 1995

## Einleitung und Lesungen

Das Jesusgebet ist eines der ältesten christlichen meditativen Gebete. Seine Ursprünge reichen bis in die Tradition der Mönche und Wüstenväter des 4. Jahrhunderts zurück. Es hat sich dann von den orthodoxen Klöstern des Sinai (Katharinenkloster) und des Berges Athos in Griechenland im orthodoxen Mönchtum und vor allem in der russisch-orthodoxen Kirche verbreitet.

Wichtige Elemente des Jesusgebetes sind uns eigentlich vertraut; denn aus der christlichen Frühtradition stammt unser Eingangsgebet im Gottesdienst „*Kyrie eleison*“, „*Herr, erbarme Dich*“, dieses Gebet gilt als eine frühe Form des Jesusgebets.

In der neunmaligen Wiederholung des Gebetes „*Herr, erbarme Dich*“ vollziehen wir folgende Elemente des meditativen Jesusgebetes: wir wenden uns an den Herrn bzw. an Christus und wiederholen meditativ ein Gebet, das aus einem kurzen Satz besteht.

Ich möchte in meinem Beitrag die Möglichkeiten des Jesusgebetes aufzeigen. Dabei können wir uns allgemein fragen, ob das Jesusgebet eine sinnvolle Gebetsform für die heutige Zeit ist. Und jeder kann sich persönlich fragen, ob für sie/für ihn das Jesusgebet auch eine Möglichkeit für die persönliche Gebetspraxis ist oder werden kann.

Im Buch „Auf den Bergen des Kaukasus - Gespräch zweier Einsiedler über das Jesus-Gebet“ berichtet ein Starez über die Wirkung des Jesusgebetes in seinem persönlichen Leben (Ein Starez ist ein russischer Mönch, der durch ein langjähriges Mönchsleben besondere Qualitäten eines geistlichen Führers erworben hat; Starzen wurden von den Christen der russischen Kirche sehr hochgeschätzt, was u.a. in den Büchern von Dostojewski deutlich wird.)

*„Nun, Bruder, sagt um Gottes willen, was ist das Beste, das Ihr in der Wüste erworben habt?“*

*Das Gesicht des Starez leuchtete auf, und ein geistliches Licht begann in seinen Augen zu glänzen, denn wer in seinem Wesen einfach ist, in dem wohnt Gottes Geist. Der Starez empfing bei dieser Frage offensichtlich einen Schlag mitten in das Zentrum seines inneren Lebens, und seine ganze geistliche Natur kam in Bewegung. Ja es ist wahr, wie wir später aus dem Gespräch erfuhren, daß jeden, der sein Herz mit dem Namen des Herrn Jesus Christus vereinigt hat, oder - um dasselbst in der Sprache der Mönche auszudrücken - wer das Jesus-Gebet erworben hat, daß jeden die Erinnerung daran in das Entzücken des Geistes versetzt.*

*Der Starez antwortete: „Den Herrn Jesus Christus habe ich in meinem Herzen erworben, und in Ihm ganz ohne Zweifel auch das ewige Leben, spürbar und untrüglich vernehmbar in meinem Herzen.“ (Ilarion, S. 52)*

Im Evangelium von der Heilung eines Blinden (Lk 18) wird berichtet: Ein Blinder ruft zweimal eindringlich: „*Herr, erbarme Dich meiner.*“ Jesus erhörte ihn und heilt ihn. Der Blinde wird sehend.

Wenn wir eindringlich wiederholt aus unserer Mitte zu Jesus, zu Gott beten „*Herr, erbarme Dich unser*“, können wir dann in unserer inneren Mitte, in unserem Herzensgrund sehend werden für das immerwährende Licht der Liebe Gottes? Ich glaube es aus eigener Erfahrung.

# 1. Das Jesusgebet

Das Jesusgebet, oft auch Herzensgebet genannt, ist **ein meditatives Gebet aus der mönchischen Tradition der Ostkirchen**.

**Meditative Gebete** zeichnen sich durch die **Wiederholung von Gebetstexten** aus; bekannte Beispiele sind: das Kyrie, der Rosenkranz, Litaneien. Wie bei jeder echten Meditation, dient das rhythmische Wiederholen eines Gebetstextes dazu, die Gedanken auf wenige Inhalte zu konzentrieren, diese Inhalte stärker in das Bewußtsein und auch in das Unterbewußtsein einzuprägen und die sonstige Vielzahl der Gedanken einzuschränken.

Für das Jesusgebet sind im Laufe der Entwicklung mehrere **Textvariationen** gepflegt worden:

- die einfache Anrufung des Namens „Jesus“,
- aus dem Ruf des Blinden abgeleitet:  
„Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich meiner/unser.“
- aus dem Gebet des Zöllners im Tempel abgeleitet:  
„Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, sei mir Sünder gnädig.“

In der Tradition des Jesusgebetes wird das meditative Beten durch die **Aufmerksamkeit auf die rhythmischen Körperprozesse** der Atmung und des Herzschlages unterstützt; folgende Verbindungen werden empfohlen:

- die Wahrnehmung des Atmens und das Aussprechen des Namens Jesus,
- im Einatmen „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes“ flüstern und im Ausatmen „Erbarme Dich meiner/unser“ flüstern
- den Gebetsinhalt mit der Einbildung/Phantasie in das Herz lenken, indem man sich das Herz im Brustraum vorstellt und es dort vielleicht auch aufmerksam durch das Herzpochen spürt.

Das ‘**Herz**’ gilt im wesentlichen als eine **seelische innere Mitte** des Menschen, **als Gesamtheit der erlebten Gefühle**. Wegen der Betonung des Herzens wird das Jesusgebet auch oft als „Herzensgebet“ bezeichnet.

Ein wichtiges Ziel ist es, das **Jesusgebet** nicht nur zu festen Gebetszeiten zu üben, sondern es **beständig zu pflegen**, als Begleitung zu allen Aktivitäten.

Der **theologische Hintergrund** des Jesusgebetes läßt sich so umschreiben:

- Wir können jederzeit eine personale Beziehung zu Jesus Christus, dem Sohn Gottes, pflegen; Jesus gilt als eine freundschaftlich vertraute Person, die uns beständig begleitet, im Sinne Seiner Aussage „*Ich bin allezeit bei euch, bis ans Ende der Welt*“.
- Wir können dieser Beziehung viel Raum in unserem Denken und Fühlen geben.

## 2. Zur Geschichte des Jesusgebetes

Schon die **Wüstenväter** und die ersten uns bekannten christlichen Mönche, die sich in der Wüste aufhielten, - der bekannteste ist Antonius der Einsiedler (von 250 - 350) - pflegten rhythmische Wiederholungsgebete, insbesondere das aus dem Gottesdienst vertraut **Kyrie eleison**. Die griechische Sprache bekundet noch heute seine Herkunft aus dem griechisch-ägyptischen Raum.

Auf der **Halbinsel Sinai** wurde im 5. Jahrhundert das auch heute sehr bekannte Katharinenkloster als ein erstes Kloster gegründet, das für die geistige Entwicklung der Ostkirche eine große Bedeutung gewonnen hat, vergleichbar mit der benediktinischen Mönchstradition in der römischen Kirche. Aus diesem Kloster ging die Bewegung des *sinaitischen Hesychiasmus* hervor, die als Ursprung des Jesusgebetes gilt. Ein bedeutender Lehrer in dieser Tradition war Johannes von Klimakos, der um 600 lebte. Der sinaitische Hesychiasmus war etwa bis um die Jahrtausendwende als eine kontemplative Mönchstradition in der Ostkirche lebendig. Folgende Bestandteile des Jesusgebetes wurden im sinaitischen Hesychiasmus gepflegt:

- die einfache Anrufung des Namens Jesus (auch mit dem Hinweis verbunden, daß solch ein Einwortgebet besonders dazu hilft, das Denken möglichst vollständig auf Jesus zu konzentrieren und die Vielfalt der Gedanken einzuschränken),
- das meditative Wiederholen des Namens Jesus,
- die aufmerksame Wahrnehmung des Atmens, treffend in dem Zitat formuliert:  
*„Verbinde das Gedenken Jesu mit Deinem Atem, und Du wirst den Nutzen der Ruhe erkennen.“*
- die Erweiterung des Betens über die normale Gebetszeit hinaus zu einem beständigen Beten während des alltäglichen Tuns.

Ca. um 1300 begann eine Renaissance des Jesusgebetes auf den Klöstern des **Berges Athos**, der bis heute eine abgeschlossene Mönchsrepublik ist und als mönchisches Zentrum der griechisch-orthodoxen Kirche und der Ostkirchen gilt. Der Mönch Gregor der Sinai lernte die Tradition des Jesusgebetes auf dem Berge Sinai, wanderte dann zum Berge Athos und sorgte dort für die Verbreitung des Jesusgebetes und wanderte anschließend auch nach Bulgarien, von wo sich das Jesusgebet auch erstmalig im slawischen und russischen Raum verbreitete. In der Tradition des Berges Athos wurden, besonders von Gregor Palamas (um 1340), folgende Aspekte des Jesusgebetes weiterentwickelt:

- die längeren Gebetstexte  
*„Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme Dich unser / sei mir Sünder gnädig“*  
mit ausführlichen theologischen Begründungen,
- eine differenzierte Verbindung des Betens mit dem Einatmen und Ausatmen  
(im Einatmen: Herr Jesus Christus, im Ausatmen: erbarme Dich meiner),
- die Einpflanzung/Einbildung des Gebetsinhaltes in das 'Herz'.

Um 1500 begann die Verbreitung des Jesusgebetes **in der russisch-orthodoxen Kirche**, vor allem von Starez Nil Sorskij, der nach einer Pilgerung zum Berg Athos zur Verbreitung des Jesusgebetes in Rußland beitrug. Dort verbreitete sich das Jesusgebet auf viele russische Mönchsgemeinschaften, in denen auch die uns heute zugängliche Literatur entstand. Weiterhin fand das Jesusgebet auch Verbreitung in der russisch-orthodoxen Bevölkerung, vor allem da die Starzen als geistliche Führer (Seelsorge, Psychotherapeuten, Gurus) von der Bevölkerung sehr hoch geschätzt wurden.

Um 1780 entstand auf dem Berge Athos das Buch **„Philokalia“** aus einer Sammlung früherer Schriften vom Jesusgebet. Dieses Buch fand dann auch nach einer russischen Übersetzung ab 1800 eine Verbreitung in der russischen Bevölkerung.

### 3. Meditation und Herzensmeditation aus heutiger Sicht

Meditation gilt im psychologischen Sinne als eine Übung, die aus einer Konzentration der Aufmerksamkeit auf ein oder wenige Elemente besteht. Die Übung hat das Ziel, das jeweils momentane Bewußtsein möglichst vollständig mit den Konzentrationselementen auszufüllen, diese Konzentrationselemente dadurch auch in den unterbewußten Bereich wirken zu lassen und ansonsten die Vielfalt der Gedanken deutlich einzuschränken.

Viele Elemente lassen sich - in verschiedenen Meditationstechniken - zur Konzentration nutzen:

- im Bereich der körperbezogenen Konzentration: eine Aufrechterhaltung im Sitzen oder Stehen, die einfache (nicht veränderte) Atmung, ein spezifischer Atemrhythmus, die körperliche Herzbewegung bzw. das Herzpochen, weitere Pulsationen und Empfindungen im Körper;
- auf der Ebene der Sinneswahrnehmungen: visuelle Konzentration auf ein Symbol, eine Blume, eine Kerze, ein Kreuz, ein Bild, auf Naturwahrnehmungen,
- auf der geistig-formalen Ebene: ein Wort (Mantra), ein kurzer Satz, eine Fragestellung (z.B. Koan), eine kurze Geschichte (z.B. biblische Episode),
- auf der geistig-inhaltlichen Ebene: Betonung der Körperwahrnehmungen (z.B. „es atmet mich“), Stärkung des Selbstvertrauens (z.B. Selbstsuggestionen wie „ich schaffe es“), religiöse Inhalte auf dem Hintergrund verschiedener religiöser Anschauungen.

Für die Meditationspraxis wird meistens empfohlen, die körperbezogene Konzentration, z.B. auf das Atmen, mit einer geistig-inhaltlichen Konzentration zu verbinden.

Bei der Auswahl geistiger Konzentrationsinhalte ist der jeweilige religiöse Hintergrund zu berücksichtigen: aus der buddhistischen Tradition, die von einem Nichts/Nirwana als letzte Wirklichkeit ausgeht, wird ein völliges Leerwerden von Gedanken bzw. völliges Abschalten von Gedanken als meditatives Endziel empfohlen. Aus der jüdisch-christlich-islamischen Tradition, die an einen sich offenbarenden personalen Gott als letzte Wirklichkeit glaubt, wird die Konzentration auf eine durch Gebetsworte bewusst gemachte Verbindung mit Gott empfohlen.

Wird in einer Meditation eine körperbezogene Konzentration auf den Bereich des Herzens geübt, läßt sie sich auch als Herzensmeditation bezeichnen. Das Jesusgebet wird auch oft als „Herzensgebet“ bezeichnet. Es gilt als eine Form der Herzensmeditation.

Das **‘Herz’** gilt im wesentlichen als eine **seelische innere Mitte** des Menschen, **als Gesamtheit der erlebten Gefühle**.

*"Das Herz, das das wahre Selbst verkörpert,  
das Herz, das der Sitz der Liebe ist,  
das Herz, das Leben, vollgelebtes Leben ermöglicht,  
ohne festen Grund zu verlieren und ohne die Erde zu verlassen,  
dieser Herz-Geist ist das im Menschen,  
was der Heilige Geist in Gott ist.  
Mit dem Herzen sieht man mehr als mit dem Verstand.  
Das Herz hat seine eigene Logik, die Logik der Liebe." (Pohlmann)*

*"Das Herz hat seine Vernunft,  
die der Verstand nicht begreift." (Pascal)*

Das Herzensgebet ist nach meinem Verständnis eine kombinierte meditative Konzentration:

- eine körperbezogene Aufmerksamkeit auf die eigenen Herzbewegungen, z.B. durch eine kontinuierliche Wahrnehmung des Herzschlages, und
- eine geistige Sammlung auf Jesus durch das wiederholte Aussprechen und Anrufen seines Namens, eventuell ergänzt durch einen Gebetssatz wie oben.

Der Erfahrung mehrerer christlicher Mystiker nach (auch nach meiner eigenen Erfahrung) ist die Haltung des Zöllners bzw. das Zöllner-Gebet „*Jesus, sei mir/uns Sünder/n gnädig*“ oder „*Christus, erbarme Dich meiner/unser*“ sehr geeignet für das Jesus- bzw. Herzensgebet.

## 4. Zum Erlernen und Einüben des Jesusgebetes

Für das **Erlernen und Einüben des Jesusgebetes oder Herzensgebetes** ist ein Einführungskurs in Meditation und das Angebot eines regelmäßigen meditativen Gebetstreffens sinnvoll.

*„Das Verrichten des Jesus-Gebetes wird eine ‘Kunst’ genannt. Es ist aber sehr einfach. Stehe mit Bewußtsein und Aufmerksamkeit im Herzen und wiederhole unaufhörlich: ‘Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, sei mir Sünder gnädig’, ohne jedes Bild und jede Vorstellung, im Glauben, daß der Herr dich sieht und hört.*

*Um darin gefestigt zu werden, muß man eine bestimmte Zeit am Morgen und am Abend festsetzen, eine Viertelstunde, eine halbe Stunde oder mehr, solange eben jemand dieses Gebet verrichten kann. Es soll aber nach dem Morgen- und Abendgebet geschehen, stehend oder sitzend. So werden die Anfangsgründe zur Gewöhnung gelegt.*

*Tagsüber bemühe dich, es minutenweise zu verrichten, was du auch tust.*

*Du wirst dich immer mehr daran gewöhnen und es wird sich gleichsam von selbst verrichten, bei jedem Tun und jeder Beschäftigung. Je entschiedener jemand beginnt, um so schneller hat er Erfolg.*

*Die wichtigste Bedingung aber ist der Glaube, daß Gott uns nahe ist und uns hört. Sprich das Gebet direkt in Gottes Ohr.“ (Ilarion, S. 40)*

## 5. Positive Wirkungen des Jesusgebetes

*„Wenn dieses Gebet mit seiner ganzen Fülle in der Seele des Menschen heimisch wird - ganz am Anfang natürlich durch Gottes Gnade, später jedoch um unserer fortgesetzten Anstrengungen willen -, dann wird es in ihr zum wirksamen Anfangsgrund: Es nimmt einen alles beherrschenden Platz ein, und wie ein König unterwirft es sich alle übrigen Neigungen und Absichten des Herzens. Mit einem Wort, hier ist es in seinem echten und wahren Zustand, seiner wirklichen Tätigkeit, die ihm auch zusteht. Ein reichliches Entströmen von Gnade und Freude in Gott kennzeichnet diesen Zustand und bezeugt die wahre Liebe zu Gott und zum Nächsten, die Bereitschaft zu jedem guten Werk.*

*Ein Ausdruck dieses Zustandes ist die Unaufhörlichkeit des inneren Gebetes, wenn es nicht mehr von Zeit und Raum, von nicht Äußerlichem mehr begrenzt wird, sondern seine niemand sichtbare Tätigkeit in der Tiefe des Geistes ausübt, ohne Worte und Verbeugungen, ohne jegliche Ikone, jeden Augenblick und jeden Gedanken.“ (Ilarion, S. 69)*

Durch das Jesusgebet ist es - unter Ergänzung eines regelmäßigen Bibellesens - möglich,

- eine vertrauensvolle personale Beziehung zu Jesus zu festigen,
- das Licht Seiner Gegenwart und Liebe im ‘Herzen’ zeitweise zu erleben und
- dadurch ein sicheres Wissen über die Liebe und Nähe Gottes zu erlangen.