

LITERATURBERICHT

All meine Stunden gehören Dir

Das Herzensgebet in Geschichte und Gegenwart

Vieles war mir beiläufig bekannt. Aber ich war überrascht, als ich den zusammenstellten und ausgedeuteten Fakten nun in dem „theologisch-spirituellen Kommentar“ zur Benediktus-Regel wiederbegegnete, den der französische Benediktiner Adalbert de Vogué als Abschluß seiner umfangreichen Regelstudien¹ veröffentlicht hat. Dem Verlag, dem Herausgeber und besonders der benediktinischen Übersetzerin ist für die gute deutsche Präsentation dieses wichtigen Werkes² zu danken. Es ist eine Zusammenstellung von alten und neuen wichtigen Aufsätzen zur Spiritualität, die weit über die mönchischen Kreise hinaus Bedeutung hat.

Im Grunde sind alle dort berührten Themen wichtig für unsere Zeit, obgleich sich de Vogué vor schnellen Aktualisierungen hütet und die Gefahr vermeidet, „Benedikt als (unseren) Zeitgenossen“ (5) hinzustellen: Der Abt – „Verständnis für den Menschen und Achtung vor seiner Person“ (85) –; Mönchtum – „unbedingte Zugehörigkeit zur Kirche Christi“, „ein Mönchtum, das nichts als christlich ist“ (oftmals, vgl. Kap. V) –; „Biblische Tradition“ – mit deutlicher Absetzung zur Spiritualität Kassians, die nicht frei ist von neuplatonischen und pelagianischen Spuren (besonders im IV. Kapitel: Die Maximen der geistlichen Kunst) –; die Haltung der Evangelischen Räte, die eingebettet sein muß in Schweigen und Demut; dazu die grundsätzliche Empfehlung: „Das heutige Mönchtum muß sich wieder auf die Zeichenkraft der alten Bräuche besinnen ... Ihre Methode (d. h. die der Regel) besteht darin, von außen nach innen, von der Praxis zur Reflexion, von den Observanzen zum Geist zu führen.“ (356)

Am wichtigsten wurde mir, was de Vogué über das Gebet³ sagt. Dazu zentral: „Für den Mönch wie für den Christen der ersten Jahrhunderte besteht das einzige Gesetz darin, ohne Unterlaß zu beten ... Die kanonischen Horen müssen wie die Pfeiler einer Brücke verstanden werden, die in den Strom der Zeit eingelassen sind. Diese Stützen haben keinen anderen Zweck, als die Brücke zu tragen, die über den Fluß führt ... So besteht der Sinn der Horen darin, gleichsam die Infrastruktur eines Gebetes ohne Unterlaß zu bilden.“ (151)

Damit steht de Vogué im Gegensatz zu manchen seiner Mitbrüder (156f mit Zitaten von Delatte, Butler, Gasquet, Herwegen, Steidle) und zu vielen Liturgie-

¹ *La Règle du Maître*, Bd. 1–3 (Sources Chrétiennes 105–107), Paris 1964/65; *La Règle de Saint Benoît*, Bd. 1–6 (Sources Chrétiennes 181–186), Paris 1971/72.

² *Die Regula Benedicti. Theologisch-spiritueller Kommentar* (Regula Benedicti Studia; Supplementa, Bd. 16). Hildesheim, Gerstenberg Verlag 1983. XVI/462 S., Ln., DM 88,–.

³ Zur Ergänzung, zur Einordnung und auch zum Kennenlernen einer etwas anders gelagerten Deutung vgl. Emmanuel von Severus, *Gebet I*, in: *Reallexikon für Antike und Christentum VIII*, Stuttgart 1972, 1134–1258; Paul F. Bradshaw, *Daily Prayer in the Early Church*, London 1972.

wissenschaftlern⁴. Bewußt möchte er die aus einer „Gemeinschaftsmystik“ erwachsene „übermäßige“ Hochschätzung des Offiziums „als eine Begegnung der Gemeinschaft mit Gott“ (157) mit Hilfe der Geschichte entmythologisieren. In der benediktinisch-mönchischen Tradition sei das Chorgebet als „augenblickliche und in Gemeinschaft stattfindende Aktualisierung des vertrauten und unaufhörlichen Gesprächs mit Gott während der Arbeit“ anzusehen und stehe in „wesentliche(m) Zusammenhang mit der lectio divina (geistliche Lesung) und den Mahlzeiten“, während der auch eine Tischlesung stattfand (159).

Das Psalmodieren sei nämlich in frühmonastischer Zeit weithin als „Hören auf das Wort Gottes“ und nicht so sehr als „Beten mit dem Wort Gottes“ verstanden worden – wie Caesarius von Arles schreibt: „Psalmodieren ist, wie wenn man den Samen auf einen Acker sät. Beten (orare) ist, wie wenn man den Samen in die Erde versenkt und ihn ein zweites Mal durch Pflügen (arare) bedecken würde.“ (170) Mit anderen Worten: Das eigentliche Gebet geschehe erst nach dem Chorgebet als eine Art Antwort darauf. De Vogué meint, das heutige „Ehre sei dem Vater“ am Schluß der Psalmen sei noch ein Überrest des alten Brauches.

Je mehr aber das Psalmodieren selbst zum direkten Gebet wurde, desto mehr geriet die auf das Psalmodieren folgende Gebetspause und auch das Weiterwirken in den Alltag in Vergessenheit. „Man hatte bereits gebetet, wenn man den Psalm gesungen hatte.“ (172) Aus dem „geistlichen Nutzen“ des Hörens wurde ein „Gott-die-Ehre-Geben“ des Betens.

In dieser geschichtlich belegten Konzeption hat das „Beten ohne Unterlaß“ einen großen Stellenwert. De Vogué übt dabei Kritik an so prominenten Gelehrten wie I. Hausherr, A. Veilleux und auch an O. du Roy. Nach ihnen nämlich habe die „gesunde“ Tradition das biblische Wort: „Betet ständig“ (vgl. 1 Thess 5, 17; Röm 12, 12; Eph 6, 18; Phil 4, 6; Kol 4, 2; Lk 18, 1; 21, 36), interpretiert als „jeden Tag zu bestimmten Zeiten beten und außerhalb der Gebetszeiten beharrlich gute Werke tun, die ein existentielles und implizites Gebet darstellen“ (180). De Vogué zeigt dagegen, daß diese Bibelstellen von fast allen Kirchen- und Mönchs-Vätern (nur Origenes interpretierte sie einmal allegorisch) als lebendige Sehnsucht gedeutet werden, die sich auch in Wort-Meditation-Bitte und Ruf ausdrücke (Augustinus: „das ständige Verlangen in Glaube, Hoffnung, Liebe“). Die „Interpretation des ‚Betet ohne Unterlaß‘ im Sinne eines ununterbrochenen Gesprächs mit Gott ist natürlicher als die allegorisierende Exegese des Origenes“ (185). Augustinus fragt: „Was hindert also den Diener Gottes daran, ‚über die Weisung des Herrn nachzusinnen‘ (Ps 1,2) und ‚dem Herrn zu singen‘ (Ps 13,6), während er Handarbeit verrichtet?“ Und Chrysostomus mahnt sogar, den Glauben „innerlich ohne Stimme und Gebärde, vor der Tür zum Gericht, auf dem Markt, während der Arbeit zu beten“ (187).

⁴ Der in diesem Bericht herausgearbeitete Unterschied ist natürlich zu schwarz-weiß gezeichnet; doch die Absicht ist, das Augenmerk auf die entscheidenden Aussagen hinzulenken. Aufbauend auf einer Arbeit von J. Stadlhuber hat Theodor Schnitzler, *Was das Stundengebet bedeutet. Hilfe zum geistlichen Neubeginn*, Freiburg 1980, schöne Texte, Zusammenfassungen und geschichtliche Überblicke für den Nichtspezialisten zusammengestellt, die allerdings nicht völlig mit der von de Vogué herausgearbeiteten Sicht übereinstimmen.

Der Mönch – auch noch der der Benediktus-Regel – hatte eine Gebetsform, die den ganzen Alltag umfaßte und eine Synthese von „ora, labora, lege, meditare“ (279) darstellte; d. h. bete mit Worten, arbeite, lese (eine ältere Regel gab ein Viertel der Tageszeit der geistlichen Lektüre!) und meditiere. Letzteres aber meint nicht „jenen ganz und gar inneren Akt, den wir heute mit ‚Meditation‘ bezeichnen, sondern... einen Vorgang, der mündlich vollzogen wird und zugleich innerlich ist, ... auch und vor allem... Rezitieren eines Textes, der natürlich dem Buch *par excellence*, der Bibel, entnommen ist“ (285f).

Dieses Beten ist ein Lebensprozeß, der in der „*puritas cordis*“, der Herzensreinheit, wurzelt und diese zugleich formt. „Diese Forderung nach der ‚Reinheit des Herzens‘ läßt die Beziehung des Gebetes zum gesamten asketischen Streben deutlich werden. Das Gebet läßt sich von einem Tugendleben, das nach vollkommener Reinigung der Seele strebt, nicht trennen.“ (294)

Es handelt sich um einen ganzheitlichen Vollzug, der alles umschließt: das gemeinsame Leben; die ausgiebige Lesung vor allem der Heiligen Schrift; die Brückenköpfe des gemeinsamen Psalmodierens (was zuerst ein „Hören“ war); Arbeit; Mahlzeiten mit geistlicher Lesung; und alles verbindend dieses „murmelnde Sich-Erinnern“ an einen biblischen Satz, das immer wieder zur Bitte und zum lauten Lob werden konnte. Der ganze Tag der Mönche war Gebet; die hl. Messe, die in der Regel nur spärlich erwähnt wird, galt hingegen als „ein Werk der Kirche...“, die das gläubige Volk in der Gesamtheit angeht, (und weniger) als die spezifische Aufgabe der Mönche... Das Stundengebet, das den Tag heiligen soll, muß notwendigerweise jeden Tag wiederholt werden. Für die Messe besteht eine Notwendigkeit dieser Art nicht. Sie kann so oft stattfinden, wie man es für angemessen hält...“ (199). Die heutige Forschung neigt auch dazu, eine eher monastisch-spirituelle von einer kapitular-liturgischen Überlieferung des Stundengebets zu unterscheiden.

Was de Vogüé als „ständiges Gebet“ im alten Mönchtum herausarbeitet, entspricht genau dem „Herzens-“ oder „Jesus-Gebet“, wie es durch die „*Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers*“⁵ weithin bekannt wurde. Damit ist die ständige Wiederholung eines knappen Satzes („Herr Jesus, sei meiner armen Seele gnädig“) oder einfach hin des Namens „Jesus“ gemeint – und dies oftmals im ständigen Atemrhythmus.

Aber in der großen ost- und – wie de Vogüé zeigt – auch west-christlichen Tradition war das „Jesus-Gebet“ keine isoliert dastehende Methode, sondern war eingebettet in einen organischen Lebensvollzug. Der griechisch-orthodoxe Bischof Kallistos Ware (geb. 1934 in England, 1958 in die orthodoxe Kirche aufgenommen, 1982 zum Bischof geweiht) zeigt, wie unauflösbar das Jesus-Gebet in die christliche Lehre eingebunden ist. „Beim mystischen Einswerden der Seele mit Gott sind zwei Personen beteiligt (oder – genauer – vier: eine menschliche und die drei göttlichen Personen der unteilbaren Trinität). Es ist eine Beziehung zwischen einem Ich und einem Du.“⁶ Hierhin öffnet sich das Jesus-Gebet. Wie

⁵ Hrsg. von Emmanuel Jungclaussen, Freiburg 1981 (in 11. Aufl.).

⁶ Kallistos Ware, *Der Aufstieg zu Gott. Glaube und geistliches Leben nach ostkirchlicher*

sorgfältig die ostkirchliche Theologie das dialogische Element, Nähe und Distanz in der Gebetserfahrung bewahrt, zeigt die Lehre von den „Energien“: „Die Heiligen werden weder eines Wesens noch einer Person mit Gott, sondern sie haben teil an seinen Wirkenskräften (Energien), das heißt an seinem Leben, seiner Kraft und seiner Herrlichkeit... Die Energien sind tatsächlich Gott selbst – jedoch nicht Gott, wie er in sich ist, in seinem inneren Sein, sondern so, wie er sich mitteilt in überströmender Liebe.“

Die körperlichen Techniken von Sitzen und Atmen „sind auf jeden Fall nicht mehr als eine Beigabe, die sich für einige als hilfreich erwiesen hat, die aber in keiner Hinsicht für jedermann verpflichtend ist. Das Jesus-Gebet kann in seiner ganzen Fülle praktiziert werden, ohne irgendwelche körperliche Technik anzuwenden“⁷. Das aber entspricht dem, was de Vogué als selbstverständliche Form des „betet ständig“ aufgewiesen hat. Es ist gleichsam aus zwei Elementen zusammengesetzt: aus dem Tagesrhythmus mit seinen Wiederholungen und dem Auf-und-Ab von Ruhe und Geschäftigkeit, von Sitzen und Gehen, von Stille und Arbeit – und dies wird im Jesus-Gebet wie ein körperliches Gefäß gepflegt, das die leiblichen Gegebenheiten des Körperrhythmus und des Atemflusses gleichsam zur Methode macht.

In dieses Gefäß soll das zweite Element, der eigentliche Vollzug hineingefüllt werden: die Beziehung des Beters zum lebendigen Gott.

So hilfreich die Bereitung des „psychosomatischen Gefäßes“ für die Innerlichkeit des Betens sein kann, so deutlich wird der Sinn des Jesus-Gebetes verändert, wenn die psychosomatischen und vom Menschen her methodisch zu übenden Vollzüge zum eigentlichen Inhalt werden. Man kann es an der „Religion des Atems“ erkennen, die Frédéric Leboyer in dem von Silvia Ostertag übersetzten Buch „*Die Kunst zu atmen*“⁸ vertritt. Dort wird mit schönen Bildern und poetischen Sätzen (anhand einer Hilfegebung zur natürlichen Geburt) Atem-Technik in entspannter Körperhaltung gelehrt. In der Mitte wird vor einer Schmerzensmadonna polemisiert: „– sieh, es gibt wie immer zwei Möglichkeiten, / zwei Wege. / Der eine ist der Weg des Leidens. / Sein Kult ist alt, / besteht aus Scham, Strafe, Traurigkeit. / ,Mater Dolorosa‘, / In Schmerzen wirst du gebären.“ Dagegen wird die Leibespracht einer indischen Tempelfigur gezeigt: „– Sieh das Lächeln / aus Kraft und Licht, / öffne dich, dich selbst dafür.“ Und am Schluß wird der Atem zur Religion: „Und Meister Wind begann zu blasen, / erst wütend und trunken von seiner Macht, / dann, als er plötzlich begriff, / wie nichtig alle Gewalt, / blies er sanfter, sehnsgesuchtsvoll. / ... Jetzt entbrannte die Leidenschaft / zwischen Feuer und Wasser, / und ihre Liebe kannte keine Grenzen mehr. / Da wandelte sich das Feuer in reines Licht. / Das Wasser aber ließ sich endlich liebkosen / ... Aus dieser Vereinigung / und Leidenschaft / entsprang die Schöpfung.“

Überlieferung. Mit einer Einführung von Emmanuel Jungclaussen. Freiburg/Basel/Wien, Herder 1983. 192 S., Paperb., 22,80 DM. Hier S. 170f.

⁷ Kallistos Ware / Emmanuel Jungclaussen, *Hinführung zum Herzensgebet*, Freiburg/Basel/Wien, Herder 1982. 127 S., kart., 11,80 DM. Hier S. 61.

⁸ München, Kösel 1983. 219 S., kart., 29,80 DM. Hier S. 143, 149, 218f.

Nun, so primitiv – wenn auch schön und die poetische Sprache in Religion überhöhend – sprechend die Anleitungen zum „Herzens-Gebet“ nicht vom Atmen und der Atem-Erfahrung. Aber an manchen Stellen findet sich auch dort die Tendenz, das durch die entspannte Haltung und den Atem-Rhythmus hervorgerufene Ganzheitserlebnis über den Gehalt des Jesus-Gebets, über die Hinwendung zu Gott und zu Jesus zu stellen. Siegfried Scharf⁹ z. B. stellt die Meditationserfahrung, „die schließliche Überschreitung alles Gegenständlichen in die *unio mystica*, in die Vereinigung mit der göttlichen Wirklichkeit“, gegen die „heute allgemein vorherrschende Weltzugewandtheit“ – und zeigt, daß die „im Mittelalter bevorzugt und mit Erfolg geübten Methoden gegenständlicher Betrachtung und des Gebets... heute ihre Wirksamkeit und Anziehungskraft... eingebüßt“ haben. Damit ist in das Wort „gegenständlich“ auch dasjenige einbezogen, was bei K. Ware „Beziehung zwischen einem Ich und einem Du“ genannt wird. Es wäre hier gut, die Unterscheidung von Martin Buber heranzuziehen: „Sprechen *über* Gott“ – das mag gegenständlich sein; aber „Sprechen *zu* Gott“ – das kann nur für denjenigen „gegenständlich“ sein, der niemals dem wahren Gott begegnet ist.

Und die Folgerung, die sich bei Scharf – wenigstens als Relikt – andeutet, ohne daß er sie direkt ausspricht, heißt: Die Gestalt Jesu und seine Botschaft sind auswechselbar mit allen anderen möglichen Weltanschauungen. Der Bettende beginnt nach Scharf „zu verstehen, daß es innerhalb dieser relativ vergänglichen Welt zwar viele Aspekte göttlicher Wahrheit und göttlichen Wirkens gibt, daß alle wahren Wege jedoch zu einer absoluten Wirklichkeit, zu Gott hinführen“.

Die Hinwendung zu Jesus, die dem orthodoxen Mönch wesentlich war, kann anscheinend ersetzt werden durch Hinwendungen zu anderen religiösen Gestalten; das Jesus-Gebet gerät in Gefahr, dem Mantra-Murmeln des Hinduismus, wie es die TM Maharishis lehrt, gleichgesetzt zu werden. So sieht es bei Willi Massa nun eindeutig aus¹⁰. „Das Namensgebet als universale Praxis“: „Immer wieder haben Menschen gefunden, wenn sie ihr Leben ganz auf die Suche gestellt haben, wenn sie selbst existentiell zu Suchenden geworden sind. Die Wege

⁹ Auf daß Christus lebe in mir. Die Erschließung der Lebensmitte durch Herzensgebet und Herzensmeditation, Freiburg 1982, 110, 126. Es ist anzuerkennen, daß in diesem Büchlein der christliche Gehalt des Jesus-Gebets klarer heraustritt als in „Das große Buch der Herzensmeditation“ von 1979. Es ist erhellend, den religiösen Weg des Autors zu kennen, den er selbst beschreibt: „Ich bin evangelisch aufgewachsen und habe mich dann sehr mit östlichen Lehren beschäftigt, insbesondere mit dem Buddhismus. Es war ein ganz starkes Erlebnis für mich, diese Klarheit zu finden, gerade in der ursprünglichen Buddhalere ... Wir (er mit seiner Frau) haben aber nach einigen Jahren gesehen, daß dies theoretische Wissen allein nicht genügt..., daß man meditieren muß... Der Rahmen war ziemlich breit gespannt, bis wir dann einen ganz starken Christusbezug bekamen..., und von daher wuchs das Bedürfnis, die Meditation umzustellen... Anstatt eines anderen Mantras wurde der Name Christi als Meditationswort gebraucht, und wir hatten den Eindruck, das sei die Linie, die sich von innen her einfach mehr oder weniger aufdrängte.“ (in: *Die Höhle des Herzens* [s. Anm. 10], 59f)

¹⁰ Die Höhle des Herzens. Mantra-Praxis und Namensgebet. Hrsg. von Willi Massa. Kevelaer, Butzon & Bercker 1982. 131 S., kart., 13,90 DM. Hier S. 12f, 15, 20f, 25, 28, 33.

des Suchens sind zwar verschieden je nach dem Charakter der Kulturen und dem Charakter der Menschen, die sich auf die Suche machen. Aber dennoch zeichnen sich große Gemeinsamkeiten des Weges ab.“ Dann werden „die Weisungen von Hindus, von Buddhisten, von Moslems und von Christen“ angeführt, „um in der Unterschiedlichkeit der Klänge doch die Harmonie zu vernehmen, die der Geist des Ewigen in der Menschheit zum Erklingen bringt“. „Es ist die ewige Doppelbewegung zum *Mu* (ein zen-buddhistisches Grundwort der All-Einheit) und aus dem *Mu* heraus zum Vielen, um den Ewigen im Vielen zu entdecken und zu bezeugen, damit die Menschheit Schritt für Schritt aus der Dunkelheit befreit wird, in der wir stehen, seit wir das Licht verloren haben. Die Wiederholung des Namens des Ewigen (hinduistisch: Hare Krishna oder Om; buddhistisch: Namu Amida Budsu oder Mu; susitisch: Lá illáh ill' Alláh / lá illáh Alláh / lá illáh ill' Alláh; christlich: Kyrie eleison oder Ora pro nobis – so Massa) ist der Weg aus der Dunkelheit zum Licht, aus der Geisterne in die Geisterfülltheit von Pfingsten.“

Nicht zu beklagen ist, daß das Gespräch zwischen den Religionen gesucht und die innere Wahrheit im Islam oder Buddhismus ersetzt wird, daß man deren Gebetstechniken integrieren will; aber zu beklagen ist, daß das christliche Jesus-Gebet verkannt und nivelliert wird. Aus der orthodox-christlichen Tradition schreibt André Bloom: „So ist das Dogma der Prüfstein und die objektive Grundlage allen asketischen und kontemplativen Lebens. Es ist auch dessen Schule.“¹¹

In der westlichen Tradition des „betet ständig“ und der ostkirchlichen Tradition des Jesus-Gebets kann darüber kein Zweifel herrschen. A. Bloom greift auch eine Erfahrung der Athos-Mönche auf, in der die Gefahr einer Hintersetzung des Gehalts, das ist Jesus, gegenüber der Leibersfahrung, die aus der Methode des Sitzens und Atmens stammt, aufgezeigt wird: „Jeder Irrtum in der Technik wie in der Deutung der Phänomene kann zu verhängnisvollen Folgen führen, wie dies die Erfahrung der Athos-Mönche im 14. Jahrhundert bezeugt. Unmittelbar unter der Herzgegend, dem leiblichen Sitz der Aufmerksamkeit in einem gesunden Gebetsleben, liegt die Region der ‚Nieren und Eingeweide‘, der Bauch, in der alle trüben Empfindungen, die Herz und Geist beschmutzen, entstehen und sich entwickeln... Zu Beginn sind diese Empfindungen denen ähnlich, die von den Mystikern beschrieben werden. Durch solche Täuschungen wird der Novize irregeleitet... Unwissende Mönche, ohne Führung, Erfahrung und Unterscheidung, mußten auf grausame Weise erfahren, was die Konzentration der Aufmerksamkeit auf diese Gebiete im innerlichen Leben auslöst... Die Fixierung der Aufmerksamkeit unterhalb der Herzregion führt zu einer fortschreitenden Verdunkelung des klaren Denkens und des Bewußtseins bis zum völligen Auslöschen desselben... Das reine, freie und lichte Gefühl wird durch eine passive psycho-somatische Erregung verdrängt...“

¹¹ *Die Meditation des Herzensgebets. Ein christlicher Weg der Meditation – mit einer Einführung in Methode und Praxis.* Hrsg. von Alfons Rosenberg. München, O. W. Barth Verlag 1983. 159 S., Ln., 24,80 DM. Hier S. 27.

Die Polemik der Athos-Spiritualität geht gegen eine Erfahrung, die seit Graf Dürckheims immer noch wichtigstem Buch „Hara“ genannt wird. In der Sprache der Athos-Mönche heißt dies: Das Herzensgebet muß vom „Kopf ins Herz“¹² steigen, die Erfahrung darf nicht den „Bauch“ alleine kultivieren – wiederum eine Terminologie, in der der Kundige eine Negativ-Erfahrung des Kundalini-Yoga entdeckt.

Man kann – wie ich denke, auch mit Recht – die Absolutheit der Athos-Kritik sachlich korrigieren und zeigen, daß die Leib erfahrung, die sich mit den ostasiatischen Begriffen „Hara“ oder „Kundalini“ verbindet, auch in der christlichen Jesus-Erfahrung eine wichtige Rolle spielen muß; aber man kann nicht einfach die aus der Erfahrung mit den „Omphthalmoskopoi“ (Nabelbeschauer, also Hara-Meditierende) geborene Erfahrung der Athos-Spiritualität verschweigen und aus der Spiritualität des Hesychasmus dasjenige für sich herauspicken, was einer augenblicklichen Modewelle entspricht, und den Rest vertuschen.

Die Notwendigkeit, die psychosomatische Grundlage der Atem- und Leib erfahrung zur Mitte der Jesus-Frömmigkeit hin zu konzentrieren, war der gesamten orthodox-christlichen Spiritualität bewußt. Zur russisch-orthodoxen Tradition schreibt z. B. Tomas Spidlik in seiner großartigen Synthese über „*Les grandes mystiques russes*“¹³ mit Berufung auf die gemeinsamen Quellen: „Schon damals unterschied man eine doppelte Bewegung (für das klassische Jesus-Gebet: ‚Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, hab' Mitleid mit mir Sünder‘): ein mystischer Aufschwung auf Jesus hin im ersten Teil der Anrufung; und eine Rückkehr zu sich selbst im zweiten Teil. Und diese doppelte Bewegung soll begleitet werden vom Atemrhythmus. Wichtig ist auch, daß die Centurien das Gebet in den aszetischen Kontext hineinstellen: man kann die Hesychia (den inneren Frieden) ohne das Leben der guten Werke nicht erlangen.“

Die Erfahrung des Atem- und Leib-Bewußtseins ohne diese Mitte der Hinwendung und damit auch eine Technik des „Mantra“-Singens (d. h. der psychosomatischen Komponenten des Jesus-Gebets ohne den geistigen Inhalt; den

¹² Ebd., 18f: „Der hl. Gregor vom Sinai lehrt: ‚Setze dich auf einen niederen Sitz, ziehe dein Bewußtsein vom Kopf ins Herz hinunter und fixiere es dort. Wenn du in dieser gebeugten Haltung, durch die Entspannung der Muskeln, in Brust, Schultern und Nacken heftigen Schmerz empfindest, so rufe im Herzen und im Geist: ‚Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner!‘ Dabei sollst du den Atem anhalten. Atme überhaupt nicht zu heftig, um den Gedanken nicht zu zerstreuen...‘“

Simeon, der neue Theologe, sagt hierzu: „... Hast du diese Vorsätze in deinem Herzen fest begründet, so setze dich allein an einen entlegenen Ort, schließe deine Tür, sammle deinen Geist, schalte jeden zeitlichen oder eitlen Gedanken aus. Senke dein Kinn gegen die Brust, halte den Atem mühelos an, laß deinen Geist ins Herz hinabsteigen...“ Vgl. auch 155.

¹³ Paris 1979, 270. Wie kaum einem anderen wünsche ich diesem Buch eine gute deutsche Übersetzung. Man sollte es eher eine „Einführung in die russische Spiritualität“ nennen, deren einzelne Kapitel aus gründlichen Einführungen und zentralen Texten bestehen. Der Bogen spannt sich von den russischen Märtyrern (I), Mönchen (II), Bischöfen (III), Fürsten (IV), Einsiedlern (V) zu den Ikonen (XIV), dem Familienleben (XVI), den Denkern (XVII), wie Khomiakov, Dostojewski, Solovjew, und dem Schlußkapitel: Land und Menschen.

„Bauch“ ohne den „Kopf“) führte Joachim Ernst Berendt in seinem blendend und gescheit geschriebenen und überaus belesenen Buch zu der These: „*Nada Brahma – Die Welt ist Klang*“¹⁴. Er will dort befreien vom Christentum, ja sogar von der Religiosität überhaupt – weil alles dies noch viel zu substantiell, zu personal klingt: „Wir müssen begreifen, daß das Wort ‚Religiosität‘, wie es in Europa verwendet wird, zu sehr mit christlichen Vorstellungen befrachtet ist. Es ist nicht angemessen für andere Weltgegenden. Deshalb wird es ja auch immer mehr durch den Begriff ‚Spiritualität‘ ersetzt. Zen ist gewiß keine Religion; aber Zen ist ‚spirituell‘.“

Und dahin führe die „Mantra“-Rezitation: also die rhythmische Wiederholung eines „Urlauts“ und „archetypischen Wortsymbols“ (Govinda); „Mantrische Formeln sind ‚vorsprachlich‘. Sie sind ‚Urlaute‘, welche Gefühle ausdrücken, aber keine Begriffe, Gemütsbewegungen, aber keine Ideen.“ Die personale Hinwendung zu Jesus, die im ost- und west-christlichen Jesus-Gebet die Mitte des Betens bildet, wird als rationalistisch und verkopft abgelehnt: „Zen handelt von etwas, was einer erfährt. Und was einer erfahren hat, das weiß er. Daran ist nicht zu rütteln. Deshalb kommt das Wort ‚Glauben‘ in Zen-Texten nicht vor. Es wird nicht benötigt. Benötigt wird es im Westen – zum erstenmal im frühen Christentum, bei Paulus vor allem, und von da an ständig wachsend, je stärker sich der immer rationalistischer, immer ‚Kopf-orientierter‘ werdende Mensch den Weg zu eigenen religiösen Erfahrungen verstellt. Für Luther steht der Glaube im Mittelpunkt... Die Hypertrophie der ratio bedarf... der Hypertrophie des Glaubens.“ Daß Glauben, Vertrauen auf personaler Begegnung aufrufen, scheint Berendt niemals erfahren zu haben. Wo er persönlich seine Erfahrung lokalisiert, verschweigt er im Buch. In der Bewegung von Bhagwan Shree Rajneesh – einer Bewegung, die im hochgelobten „spirituellen“ Indien nicht mehr geduldet wurde – trägt er den Ehrennamen: „Swami Nirdosh“¹⁵.

Wie gesagt, die Leib- und Atem-Erfahrung, die in manchen Seiten des Buches von Berendt wunderbar geschildert wird, ist nicht falsch, aber wird im Jesus-Gebet integriert in die Grunderfahrung der personalen Hinwendung zu Jesus.

Ein Jakob Böhme kennt es und zeigt damit tieferes Christentum als manche, die seine kosmischen Bilder nicht verstehen: „Bilde dir nur das einige Sprüchlein ein, du hast genug daran, bedarfst keines Trostes mehr im Schrecken: Das Blut Jesu Christi, des Sohnes Gottes, machet uns rein von allen unserern Sünden... Darein wickele alle Sinnen... Repetiere den Spruch, fasse ihn ins Herz und schöpfe dir einen trotzigen Mut wider den Teufel. Der Geist, der in dem Spruche steckt, wird dir wohl beistehen.“¹⁶ Der Oberkirchenrat in der Kirchen-

¹⁴ Frankfurt, Insel Verlag 1983. 459 S., geb., 38,- DM. Hier S. 324, 39 f.

¹⁵ Die *Rajneesh Times*, Nr. 32 vom 22. 12. 1983, 5. Die prominente evangelische Wochenzeitung *Allgemeines Sonntagsblatt* hatte das Buch zum „Buch der Woche“ erwählt; wenn sie zum 25. 3. 1984 die Tournee des „Jazzpapstes“ ankündigt, distanziert sie sich seltsam: „... muß nicht gleich Bhagwan mit im Spiel sein.“ Unkenntnis oder was sonst?

¹⁶ Jakob Böhme, *Die Morgenröte bricht an. Zeugnisse der Naturfrömmigkeit und der Christuserkennnis*. Ausgew. und eingel. von Gerhard Wehr („Texte zum Nachdenken“). Freiburg/Basel/Wien, Herder 1983. 126 S., kart., 6,90 DM. Hier S. 103 f.

kanzlei der EKD in Hannover, Jürgen Linnewedel, scheint diesen innersten Sinn des Jesus-Gebets in seinem sympathischen, aber nicht gerade kenntnisreichen Buch „*Meister Eckharts Mystik. Zugang und Praxis für heute*“¹⁷ zu ahnen. Er wundert sich, daß Meister Eckhart das Jesus-Gebet nicht kannte: „Möglicherweise (war er) beeinflußt von den Erfahrungen mit dem Beten des Rosenkranzes, von der Einsicht insbesondere, daß ein Mensch, der sich bei seinen Übungen äußerer Hilfsmittel bedient, allzu leicht im Äußeren hängen bleibt. So legt Eckhart den Schwerpunkt entschieden auf den inneren Prozeß und innere Hilfsmittel. Sein Rat: alle inneren Möglichkeiten auszuschöpfen ... den ganzen ‚inneren Menschen‘ sich bemühen zu lassen um Gott-Ausrichtung ... In gewissem Sinn greift er damit auch über Wege wie den des Herzensgebets hinaus. Das Herzensgebet birgt sicherlich große Möglichkeiten, ist aber, jedenfalls in seiner strengen Form, kaum außerhalb mönchischer Lebensweisen zu praktizieren. Eckhart rät – vielleicht deshalb –, Gottzuwendung in jeder Situation zu üben, in allem Tun und Lassen.“ Doch die historische Wirklichkeit ist – das weiß jeder Kenner – viel nüchtern: Eckhart war Dominikaner; sein fundamentales Gebet war das Stundengebet des Ordens; und damit stand er in einer Gebetshaltung, wie sie de Vogué beschreibt. Das Rosenkranzgebet gab es noch nicht.

Die Grundhaltung der Gottzuwendung ist sicher nicht nur im formalen Jesus-Gebet möglich. Aber gerade das – das sieht Linnewedel richtig – will das Jesus-Gebet: also nicht so sehr sich hineinfallen lassen in Rhythmus-Körpergefühl-Leibesschwingung, sondern dies alles ansehen als eine leibhafte Basis, um sich ganzheitlich Gott und Jesus zuzuwenden!

Erst aufgrund dieser Ganzheitserfahrung wird es fruchtbar, in ein Religionsgespräch einzutreten. Und dann entdeckt man, daß der von Claudia Lenel dargestellte Jodo-Shin-Buddhismus¹⁸ tatsächlich eine Tür öffnet zum Gespräch mit christlicher Erfahrung. Leider ist die Kommentierung der Texte oftmals so enigmatisch, daß man ratlos davor stehenbleibt. Manche Beiträge des berühmten „Missionars“ für den Zen-Buddhismus im christlichen Abendland, D. T. Suzuki, über den Amida-Buddhismus und das Mantra-Gebet¹⁹ des „Namu-Amida-Butsu“ informieren besser und helfen weiter.

Eine fachkundige, erfahrene und positiv weiterführende Auseinandersetzung mit der Mantra-Meditation Maharishi Mahesh Yogis schrieb der ehemalige TM-Lehrer Reiner Seemann²⁰. Auch wenn man von vielen seiner weltanschaulichen und praktischen Hinweise Abstand nehmen muß, bleibt der informative und zugleich kritische Bericht das wohl Beste, was hier zu finden ist.

¹⁷ Stuttgart, Quell Verlag 1983. 176 S., kart., 22,- DM.

¹⁸ *Lotosblüten im Sumpf. Überlieferung der wunderbar gütigen Menschen – Aus dem japanischen Jodo-Shin-Buddhismus* („Texte zum Nachdenken“). Freiburg/Basel/Wien, Herder 1983. 126 S., kart., 6,90 DM.

¹⁹ Vgl. z. B. *Bemerkungen über „Namu-Amida-Butsu“*, in: Daisetz Taitaro Suzuki, *Der westliche und der östliche Weg. Essays über christliche und buddhistische Mystik*, Berlin 1960, 144–148.

²⁰ *Lehrjahre mit Maharishi Mahesh Yog. Kritischer Rückblick eines Lehrers der Transzendentalen Meditation*; hrsg. von der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen, Stuttgart 1983.

Die westlich-christliche Entsprechung aber zu diesen Formen des Betens ist zweifelsohne der Rosenkranz, den Linnewedel leider sowohl historisch wie dogmatisch falsch situiert (Meister Eckhart konnte ihn kaum kennen!). Zum Wiederholungsgebet des Ave-Maria (das bis in die Renaissance-Zeit nur aus den biblischen Texten bestand) schreibt Andreas Heinz²¹: „Die Gefahr eines bloß mechanischen, auf quantitative Leistung fixierten Betens wurde also durchaus erkannt. Man suchte ihr entgegenzuwirken, indem man die Ave-Reihe in den vielfältigsten Formen mit ‚Meditationsimpulsen‘ anreicherte.“ Der konkrete Text, den Heinz zu seinen historisch-dogmatischen Untersuchungen veröffentlicht, kann zeigen, daß der Rosenkranz nun tatsächlich die genuin westlich-christliche Entsprechung zu dem ist, was in manchem Mantra-Gebet hinduistischer oder buddhistischer Prägung geahnt wird, und was im Jesus-Gebet der Ostkirche geübt wird. Es geht „um Lob und Preisung der Wohltaten, die Gott den Menschen durch die Inkarnation seines Sohnes (hat) zuteil werden lassen... Man solle also den ‚Herrengruß‘ (d. i. der damals allein gebetete biblische Teil des Ave-Maria) ... sprechen und am Ende je einen der dann nacheinander aufgereihten Zusätze anschließen“. Diese neunundneunzig Zusätze aber sind nichts anderes als ein ständig neuer Blick auf Jesus.

Das also ist die unzerreißbare Struktur des Jesus-Gebets: den Sprach-Ton-Leib-Rhythmus lebendig vollziehen und in der Ruhe- und Ganzheits-Erfahrung, die daraus entstehen mag, den Blick auf Jesus zu lenken. In dem schmalen Büchlein „*O Gott, komm mir zu Hilfe. Das immerwährende Gebet bei Johannes Cassianus*“²² hat der Bendiktiner Bernhard Sirch einen schönen Durchblick durch eine eher liturgische Form des gleichen Herzensgebets gegeben; schöne patristische Texte und kluge Anweisungen (vgl. zu „Meditatio“ und „Rumination“, dem „wiederkäuenden“ Verinnerlichen eines Bibeltextes) können zur Vertiefung des christlichen Betens helfen und zeigen, daß das Herzensgebet mehr ist als nur eine spezielle Methode; es kann und soll zur christlichen Lebenshaltung werden.

Josef Sudbrack, München

²¹ *Lob der Mysterien Christi. Ein Beitrag zur Entwicklungsgeschichte des Leben-Jesu-Rosenkranzes unter besonderer Berücksichtigung seiner zisterziensischen Wurzeln*, in: *Liturgie und Dichtung. Ein interdisziplinäres Kompendium, Bd. 1: Historische Präsentation*, hrsg. von Hansjakob Becker, Reiner Kaczynski, St. Ottilien 1983, 609–639. Hier S. 621, 633. Vgl. auch Andreas Heinz, *Eine spätmittelalterliche Exempelsammlung zur Propagierung des Trierer Kartäuser-Rosenkranzes*, in: Trierer Theologische Zeitschrift 92 (1983) 306–318. Vgl. Walter Baier, *Passionstheologie heute – im Licht der mittelalterlichen Tradition*, in: GuL 53 (1980) 92–102, wo über die wichtige Arbeit von Rainer Scherschel, *Der Rosenkranz – das Jesusgebet des Westens* referiert wird. Das Buch existiert inzwischen in 2., unveränderter Auflage (Freiburg 1982).

²² St. Ottilien, EOS Verlag 1983. 52 S., brosch., 3,80 DM.