

Herzschlag und Atmung

Erika Kremer, Köln

...daß aller Nachdruck auf dem allein wesentlichen Bestandteil des Gebets liege: der Zustimmung der Seelentiefe bei dem andauernden Gebet des Geistes, der in uns lebt.

(H. Bremond, Das wesentliche Gebet)

Die Anregung zu der Beschäftigung mit der Rhythmisierung von Gebetsformeln kam beim Lesen des Handbuches des autogenen Trainings von Bernt Hoffmann¹. Dort heißt es: „Das innere Sprechen von Meditations- oder Gebetsformeln im Rhythmus des Herzschlages wird in der Ostkirche geübt; es besteht eine jahrhundertealte Tradition, dieses ‚Herzensgebet‘ zu üben.“ Im Hinblick auf das autogene Training schreibt Hoffmann: „Die zur Durchführung der Übungen erforderliche Aufmerksamkeit kann wesentlich erleichtert werden, wenn man das (lautlose) Sprechen oder Denken der Formeln mit einem Rhythmus verbindet. Hierzu bieten sich zwei biologische Rhythmen an: Der Herzschlag und die Atmung.“

„Das unablässige innere Jesusgebet ist das ununterbrochene und unaufhörliche Anrufen des göttlichen Namens Jesu Christi mit den Lippen, mit dem Geist und mit dem Herzen, im Bewußtsein seiner Allgegenwart, sowie das Flehen um sein Erbarmen bei jeglichem Tun, an jedem Ort und zu jeder Zeit, sogar im Schlaf. Es findet seinen Ausdruck in folgenden Worten: Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner!“² „Es gibt jedoch keine streng einheitliche Form“ dieses Gebetes³.

Bei der Übung des Jesus-Gebetes können die Worte in Verbindung mit der Atmung oder dem Herzschlag gesprochen werden. So sagt der griechisch-orthodoxe Bischof Kallistos Ware: „Die Atmung soll verlangsamt und dabei gleichzeitig mit dem Rhythmus des Gebetes abgestimmt werden. Häufig wird der erste Teil: ‚Herr Jesus Christus, Sohn Gottes...‘ während des Einatmens gesprochen und der zweite Teil: ‚...erbarme dich über mich Sünder‘ beim Ausatmen.“ Er fährt dann fort: „Das Sprechen des Gebetes kann auch mit dem Herzschlag abgestimmt werden.“⁴

¹ Bernt Hoffmann, *Handbuch des autogenen Trainings*, München ³1981, 234ff.

² *Erzählungen eines russischen Pilgers*, zitiert bei Johannes B. Lotz, *Meditation im Alltag*, Frankfurt am Main ³1963, 208f.

³ Kallistos Ware / Emmanuel Jungclaussen, *Hinführung zum Herzensgebet*, Freiburg 1982, 20.

⁴ Ebd., 59.

Ware weist aber gleichzeitig auf „die hohe Bedeutung eines zuverlässigen Meisters“ hin, da „äußerste Umsicht geboten“ ist, „wenn man auf instinktive körperliche Prozesse, wie Atmung oder Herzschlag, einzuwirken versucht“⁵. Das kann aus ärztlicher Sicht nur unterstrichen werden. Ware rät: „Wenn ein solcher Starez nicht zur Verfügung steht, ist es für den Anfänger das beste, wenn er sich darauf beschränkt, aufrichtig das Jesus-Gebet zu sprechen, ohne sich überhaupt um den Rhythmus des Atems oder des Herzschlags zu kümmern. Oft genug wird er erleben, daß sich die Worte der Anrufung von selbst – ohne irgendein bewußtes Bemühen seinerseits – der Bewegung seines Atems oder seines Herzens anpassen.“⁶ Mit J. Sudbrack⁷ möchte ich Ware weiter zitieren: „Die körperlichen Techniken 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.“⁸

Das Herzensgebet kann zum selbsttätigen immerwährenden Gebet werden. A. Louf schreibt: „Man gelangt dann zu dem Gebet, von dem man nicht mehr sagen kann, daß man betet, weil es uns vollkommen in Beschlag genommen und überschwemmt hat und es auf unserem Wesensgrund keine Unterscheidung mehr gibt zwischen Herz und Gebet. Von nun an ist es der Geist, der unaufhörlich in uns betet und uns immer weiter in sein Beten hineinzieht. Je mehr man von der Strömung mitgezogen wird, um so klarer sieht man ein, daß dieses Gebet wirklich nicht mehr aus uns selber stammt. Es ist sozusagen selbständig geworden. Es läuft auf hohen Touren, aus eigener Kraft. Nichts und niemand kann diesen Strom in uns hemmen. Nichts und niemand kann sich hemmend diesem Gebet entgegenstellen.“⁹

Er führt dann die unvergeßlichen Worte von Isaak dem Syrer an: „Der Gipfel aller Ascese ist das Gebet, das nicht mehr aufhört. Wer es erreicht, hat sich damit in seiner geistlichen Bleibe eingerichtet. Wenn der Geist einzieht, um in einem Menschen zu wohnen, kann dieser nicht mehr aufhören zu beten, denn der Geist betet unaufhörlich in ihm. Er mag schlafen oder wachen, immer ist das Gebet in seinem Herzen am Werk. Er mag essen oder trinken, ausruhen oder arbeiten, der Weihrauch des Gebetes steigt wie von selbst aus seinem Herzen auf. Das Ge-

⁵ Ebd., 60.

⁶ Ebd., 60/61.

⁷ Josef Sudbrack, *All meine Stunden gehören Dir. Das Herzensgebet in Geschichte und Gegenwart*, in: GuL 57 (1984) 227.

⁸ Kallistos Ware / Emmanuel Jungclaussen, aaO. (Anm. 3), 61.

⁹ André Louf, *In uns betet der Geist*, Einsiedeln 1974, 146f.

bet in ihm ist an keine bestimmte Zeit mehr gebunden, es ist ununterbrochen. Selbst im Schlaf verfolgt es ihn, wohlverborgen, denn das Schweigen eines freigewordenen Menschen ist an sich schon Gebet. Seine Gedanken sind von Gott eingegeben. Die leiseste Regung seines Herzens ist wie eine Stimme, die schweigsam und geheim für den Unsichtbaren singt.“¹⁰

Der russische Pilger beschreibt uns den Übergang vom mündlichen Gebet zum selbsttätigen Gebet in einer ersten Erzählung: „Einst früh am Morgen war es so, als habe mich das Gebet geweckt. Ich begann meine Morgengebete zu verrichten, aber die Zunge sprach sie nur ungeschickt aus, und mein ganzes Wünschen strebte ganz von selbst dahin, das Jesusgebet zu verrichten. Und als ich es dann zu sprechen begann, wie leicht wurde mir da, wie froh ums Herz, und es war so, als sprächen Zunge und Lippen die Worte ganz von selbst, ohne Nötigung!“¹¹ In der zweiten Erzählung des 1. Teiles des Buches schildert er: „So zog ich denn meines Weges und verrichtete unablässig das mündliche Gebet. Endlich fühlte ich nach nicht gar zu langer Zeit, daß das Gebet ganz von selbst ins Herz überzugehen begann, das heißt, das Herz fing an beim gewöhnlichen Schlagen, gleichsam innerlich, die Gebetsworte mit jedem Schlage auszusprechen, zum Beispiel: 1. Herr, 2. Jesus, 3. Christus usw. Ich hörte auf, das Gebet mit den Lippen zu sprechen, und horchte mit Eifer darauf hin, wie das Herz es sprach“¹²

Louf berichtet: „Vor kurzem sprach ein ganz einfacher Mönch auf dem Athosberg es ungeschickt, aber kraftvoll aus: ‚Tagsüber bete ich mit meinem Mund, aber wenn ich schlafe, fahre ich fort, mit meiner Nase zu beten!‘“ Louf fährt fort: „Sicher hat er den Rat des hl. Johannes Klimakus befolgt: der Name Jesu klebte an seinem Atem, das Gebet kam und ging, trat ein und aus zusammen mit seinem Hauch.“¹³

Im Streß unseres heutigen Alltags kann es bei ein und demselben Menschen zu einem Wechsel der Rhythmen kommen. Je nach der Situation, in der sich der Mensch gerade befindet, kann das selbsttätige Gebet mit dem Atemrhythmus oder mit dem schnelleren Herzrhythmus laufen.

Vom hl. Franz Xaver heißt es: Er starb mit dem Namen Jesu auf den Lippen. Hier gilt dann nur noch der Rhythmus von Gottes Herz und Atem.

¹⁰ Ebd., 148f.

¹¹ *Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers*, hrsg. von Emmanuel Jungclaussen, Freiburg ¹²1983, 35.

¹² Ebd., 40.

¹³ André Louf, aaO. (Anm. 9), 147.