

Das Beten der Wüstenmönche

Zur Geschichte des Jesus-Gebets

Christofoor Wagenaar, Westmalle

Gemeinhin gilt die Schrift eines unbekannten Autors aus dem 14. Jahrhundert, genannt Pseudo-Simeon, als das erste Zeugnis für das Jesus-Gebet in seiner heutigen Struktur. Ähnlich wie P. Adalbert de Vogüé OSB zur Benedictus-Regel (vgl. *GuL* 57 [1984] 224–226) zeigt der Autor dieses Beitrags, ein niederländischer Trappist, daß das Jesus-Gebet aus einer viel weiter zurückliegenden Tradition stammt. Dazu sammelt er Hinweise verschiedenster Art aus den Sprüchen der Wüstenväter (Apophtegmata tōn patrōn) und zeigt, daß sie in einer Zusammenschau die formale Struktur des Jesus-Gebets sichtbar machen. Zugleich aber wird damit deutlich, daß dieses – bis in die heutige Zeit lebendige – Jesus-Gebet offener und weiter ist als vieles, was heute unter diesem Namen angeboten wird.

Der Artikel wurde für die deutsche Veröffentlichung leicht gekürzt. Zugrunde liegt eine Übersetzung von Sr. Fides Buchheim OSB, Engelthal, nach *Collectanea Cisterciensia* 46 (1984) 259–271. (Die Redaktion.)

Wenn du schreibst,
schmeckt es mir nicht,
wenn ich nicht Jesus lese;
Wenn du Vorlesungen oder Vorträge hältst,
schmeckt es mir nicht,
wenn dort nicht Jesus erklingt.
Jesus ist Honig im Geschmack,
im Gehör Melodie,
im Herzen Jubelgesang.¹

Die Formel

Da wir wissen, daß in der orthodoxen Kirche die Formulierung des Jesus-Gebets lange Zeit fließend war, brauchen wir uns nicht damit aufzuhalten, einen Vaterspruch zu suchen, der das Jesus-Gebet in einer Form enthält, die nahe an die unsrige herankommt.

Ein Bruder gestand seinem Abt, daß er immer wieder in Sünde falle – es handelte sich um die Sünde der Unzucht. Sein Abt gab ihm den Rat: „Verachte sie (diese Gedanken), und sobald sie wieder anfangen mit ihren Einflüsterungen, gib keine Antwort, sondern steh auf zum Gebet,

¹ „Si scribas, non sapit mihi, nisi legero ibi Jesum; si disputes aut conferas, non sapit mihi, nisi sonuerit ibi Jesus, Jesus mel in ore, in aure melos, in corde iubilus.“ (Bernhard von Clairvaux, *Sermo über das Hohelied*, 15, 6)

mach eine tiefe Verneigung und sprich: „Sohn Gottes, erbarme dich meiner!“ Das Gebet ist in ein Zeremoniell eingekleidet, das nur zum Teil mit der heutigen Praxis übereinstimmt. Es soll also aufrecht stehend verrichtet werden, eingeleitet mit einer tiefen Verneigung. Es wird auch mit lauter Stimme gesprochen; das geht aus der Fortsetzung des Berichtes hervor, wo der Bruder sagt: „Sieh, Vater, das meditiere ich; aber keine Reue regt sich in meinem Herzen; denn ich erfahre nicht die Macht dieses Wortes.“ Meditieren hieß damals: mit hörbarer Stimme immer dasselbe wiederholen. An der Antwort des Abbas wird deutlich, daß er dem Gebet eine gewisse magische Wirksamkeit zuschrieb. Er sagt, es genüge das Gebet in dieser Weise zu sprechen, damit die Dämonen darin seine Macht erfahren werden².

In diesem Spruch zeigt sich ein geradezu allmächtiges Jesus-Gebet – unter der Bedingung, daß es gewisse äußere Erfordernisse erfüllt. Es geht hier nicht um Wiederholung; im Gegenteil, es scheint eher ein Gelegenheitsgebet zu sein für den Fall, daß man von einem Gedanken der Anfechtung angefallen wird.

Zerknirschung und Wiederholung kommen in anderen Sprüchen vor; dabei ist aber die Formel unvollständig. So tat Abbas Apollon in den letzten 40 Jahren seines Lebens nichts anderes, als daß er immer mit den gleichen Worten betete: „Ich habe gesündigt als Mensch; erbarme du dich meiner als Gott!“ (I, 59)³ Abbas Lucius konnte den Messalianern, einer von den Vätern abgelehnten häretischen Gruppe, sagen, daß er beim Sitzen und Palmenflechten immer wiederhole: „Gott, sei mir gnädig nach deiner Barmherzigkeit und tilge meine Sünde!“ (I, 168) So betete er im Anklang an den Psalm Miserere (Ps 51). Abbas Makarius wünschte, daß man nur mit wenigen Worten betete. Nach ihm genügt es, die Hände auszubreiten und zu sprechen: „Herr, wie du willst und weißt, erbarme dich meiner!“ Dieses Gebet sprach er, wenn er versucht wurde, aufrecht stehend, die Arme in Form des Kreuzes ausgebreitet. Er sagte dann noch folgendes: „Wenn die Versuchung länger anhält, sprich noch: ‚Herr, hilf mir!‘“ (I, 180) Diese sehr kurze Formel macht die Sentenz glaubwürdig und aktuell. Abt Paul der Große beschränkte sich für sich selbst auf das Wesentliche und sprach: „Erbarme dich meiner!“ (I, 274)

² J. C. Guy, *Les Apophtegmes des Pères du désert* (Ed. Bellefontaine; Spiritualité orientale, I), Bégrolles-en-Mauges 1966, 340.

³ Die Ziffern im Text beziehen sich auf Lucien Regnault, *Les Sentences des pères du désert*, I: *Collection alphabétique*, Paris 1981; II: *Nouveau recueil*, Paris 1970; III: *Troisième recueil*, Paris 1976.

Der Zöllner

Die Vatersprüche, die wir zitiert haben, lassen ahnen, daß eine Art von Jesus-Gebet schon von den Wüstenvätern praktiziert wurde. Dieser Eindruck wird bestärkt durch andere Hinweise. Abt Ammonas sagt: „Behalte dauernd das Wort des *Zöllners* in deinem Herzen, so kannst du gerettet werden.“ (I, 45) Dieser Text ist noch besonders kostbar, weil das Herz darin erwähnt wird. Das Jesus-Gebet wird tatsächlich gern „Herzensgebet“ genannt. Die syrische Parallele bestätigt diesen Hinweis, da der alte Übersetzer zum Wort des Zöllners noch die berühmte Formel hinzugefügt hat: „Gott, sei mir Sünder gnädig!“⁴

Bischof Epiphanius hebt einen anderen Aspekt hervor. Er sagt: „Der *Zöllner* öffnete nicht einmal den Mund und wurde erhört.“ (I, 84) Damit bringt er uns den Ausdruck „schweigendes Gebet“ in Erinnerung, das innerlich gesprochene Gebet, bei dem man nicht den Mund öffnet, unhörbar, unmerklich. Wir können aus dieser Erwähnung einen hoffnungsvollen Hinweis hinsichtlich der Kraft des Jesus-Gebets heraushören. Und das um so mehr, als Bischof Epiphanius hier noch eine andere Anspielung zu machen scheint; als der Abt eines vom Bischof gegründeten Klosters ihm zu wissen gibt, daß das kanonische Stundengebet hier ganz nach Vorschrift erfüllt werde, zeigt er sich wenig zufrieden und antwortet: „Ein echter Mönch muß stets *das Gebet* und die Psalmodie in seinem Herzen haben.“ (I, 83) Während der Horen nimmt der Mönch die Psalmen in den Mund; wenn er sie bedenkt und sich ihrer wieder und wieder erinnert, hat er die Psalmen im Herzen. Aber in der übrigen Zeit des Tages muß er ohne Unterlaß *das Gebet* im Herzen haben. Es scheint nicht zu hoch gegriffen zu sein, hier in diesem Fall an eine Form des Jesus-Gebets zu denken.⁵

Das Schweigen

Der große Abt Arsenius, eine Koryphäe der Sketis, scheint manchmal in einer verhüllten Weise von einem Jesus-Gebet zu sprechen. Als er eines Tages an einen Ort kam, wo das Schilf im Wind rauschte, äußerte er sich besorgt um die Brüder, die dieses Geräusch hörten: „Ja, wirklich, wer sich *in Stille* niedersetzen will und dann das Piepen eines Spatzen hört, kann im Herzen nicht mehr die rechte Ruhe haben.“ (I, 28) „Hören“ ist

⁴ W. Budge, *The Paradise or Garden*, 1907/1972; *The Sayings of the holy Fathers*, I, 447.

⁵ Vgl. die Regel St. Benedikts, Kap. 7, 12. Stufe: „Er (der Mönch) soll immerdar in seinem Herzen zu sich selbst das Wort des Zöllners aus dem Evangelium sagen, die Augen zu Boden gesenkt: Herr, ich bin nicht würdig, ich Sünder, meine Augen zum Himmel zu erheben.“ (A. de Vogüé, *La Règle de saint Benoît* [Sources Chrétiennes, 181], 489)

hier im Sinn von „Aufmerksamkeit schenken“ gebraucht. Die Bedeutung, die Abt Arsenius hier der „inneren Ruhe“, der *Ruhe des Herzens*, und dem *Sitzen* beimißt, läßt an einen berühmten Text von Johannes Climacus denken, den wir zitieren werden. Das Jesus-Gebet selbst ist nicht erwähnt, aber es handelt sich um die inneren Zustände, die in unmittelbarem Bezug dazu stehen.

Der Ausdruck „*schweigende Meditation*“, der häufig in der Philokalie vorkommt, erscheint nur einmal in den Vätersprüchen. Ein Altvater sagt: „Die Freiheit von Sorgen, das Schweigen und die *stille Meditation* erzeugen die Reinheit.“⁶ Der Kontext weist uns auf das Jesus-Gebet hin. „Reinheit“ scheint hier vor allem die Keuschheit zu besagen; in der Übersetzung Paul Évergétinos' ins Neugriechische heißt es: „Reinheit des Herzens“⁷. M. Champaki findet in diesem Spruch einen klaren Bezug auf das Jesus-Gebet. Sie übersetzt wie folgt: „Die innere Ruhe (hesychia), das Schweigen und die *verborgene Arbeit des Geistes* erzeugen die Heiligkeit.“⁸ Die verborgene Arbeit des Geistes (ergasia pneumatikē) ist ein gebräuchlicher Ausdruck zur Bezeichnung des Jesus-Gebets.

Der „Name“

Aus einem anderen Grund läßt uns Abt Arsenius an das Jesus-Gebet denken. In den ihm zugeschriebenen Worten kommt zweimal der Ausdruck „*wegen deines Namens*“ vor. Der erkrankte ehemalige Senator muß sich von einem anderen ein Laken geben lassen; er selbst hat kein Geld, sich eines zu kaufen. Er betet bei dieser Gelegenheit: „Ich danke dir, Herr, daß du mich für würdig befunden hast, *um deines Namens willen* ein Almosen anzunehmen.“ (I,27) In der syrischen Fassung ist „Herr“ durch „Christus“ ersetzt. Es heißt dort also: „Ich danke dir, Christus, daß...“⁹ Übrigens sind „Almosen“ und „Barmherzigkeit“ im Griechischen zwei nah verwandte Wörter. Beide stammen von dem Verb „eleein“ = Mitleid, Erbarmen zeigen. Abbas Arsenius würde dann im Almosen ein Zeichen des erbarmenden Verzeihens Gottes für seine Sünden gesehen haben, einen Beweis, daß Gott sich seiner erbarmt hat. So verstanden, könnte der erstaunliche Ausdruck „um deines Namens willen“ vielleicht ein Hinweis auf das Jesus-Gebet sein.

An anderer Stelle wird Abbas Arsenius mit Abbas Moses, einem ehemaligen Räuber verglichen. Ein Bruder kam zu Abt Arsenius, und dieser

⁶ J. Dion, G. Oury, *Les sentences des Pères du désert*, Paris 1966, 75.

⁷ P. Évergétinos, *Synagōgē*, Bd. IV, Athen 1966, 112.

⁸ M. Champaki, *To Gerontikon*, Thessaloniki 1969, 199.

⁹ W. Budge, aaO. (Anm. 4), I, 158.

schwieg. Als der gleiche Bruder Abbas Moses besucht, wird er von diesem mit großer Herzlichkeit aufgenommen. Der Bruder versteht das nicht. Er bittet Gott: „Herr, erkläre mir das: Der eine wendet sich von mir ab *um deines Namens willen*, und der andere empfängt mich mit offenen Armen *um deines Namens willen*.“ (I, 34) Wahrscheinlich war Abt Arsenius schweigend mit einem Jesus-Gebet beschäftigt und wollte nicht aus der Konzentration gerissen werden, während Abbas Moses einen Beweis seiner Gastfreundschaft gab – auch das ein Zeichen seines Jesus-Gebets. Übrigens erscheint Abt Arsenius in allen Aussprüchen, die seinen Namen tragen, als ein Liebhaber der inneren Stille.

Ein weiterer Väterspruch zeigt dasselbe noch einmal mit größerer Intensität: „Wenn du von dem wunderbaren Leben der heiligen Väter reden hörst, versuche, sie nachzuahmen und *rufe den Namen des Herrn an*...“ (II, 119) Die Anrufung des Namens des Herrn (und „Herr“ bedeutet in den Worten der Väter für gewöhnlich: „Jesus Christus“) wird an dieser Stelle geradezu als die Synthese des Lebens der Väter betrachtet. Wenn es sich also hier um ein Jesus-Gebet handelt, hat diese Anrufung etwas Allgemeingültiges. Die Praxis des Jesus-Gebets oder eines ihm eng verwandten Gebets wäre also das besondere Charakteristikum der Wüstenväter, und zwar von den ersten Generationen an. Welch kostbare Entdeckung!

Der Atem

Das Jesus-Gebet wird im Rhythmus des Atems praktiziert. Gewöhnlich interpretiert man auch die Sätze von Johannes Climacus, dem Abt im Katharinenkloster vom Berg Sinai, in dieser Weise. Der Heilige sagt in seiner „Leiter“, auch „Aufstieg zum Paradies“ genannt, wörtlich: „Das Gedenken an Jesus muß eine Einheit mit dem Atem werden; dann wirst du den Sinn der Ruhe erfassen.“¹⁰ Mit diesem Wort hat Abt Johannes vielleicht nur zu einer Praxis des Jesus-Gebets ermuntern wollen, die ebenso ununterbrochen ist wie das menschliche Atmen, das sich Tag und Nacht unmerklich fortsetzt. Zugleich will hiermit auch gesagt sein, daß das Jesus-Gebet für den Mönch eine Lebensnotwendigkeit ist. Die innere Ruhe wird damit geregelt. Aus diesem Grund läßt das oben zitierte Wort des Abtes Arsenius an das Jesus-Gebet denken. Man hat seine Worte später ganz wörtlich verstanden. Daher dienen sie heute zur Begründung einer regelrechten Atemtechnik.

¹⁰ Degré 27B, n. 26, Athen 1970. Vgl. P. Deseille, *L'échelle sainte* (Ed. Bellefontaine; Spiritualité orientale, 24), Bégrolles-en-Mauges 1978, 284.

Ob Jesus-Gebet und Atmung schon zur Zeit der Vatersprüche zusammengingen, ist weniger wichtig. Aber schon damals wurden Zerknirschung und Trauer über die Sünden oft mit „Seufzen“ verbunden. Die alten Mönche haben mit Nachdruck betont, daß der ganze Mensch beim Gebet mitbeteiligt ist. Sie wünschten, daß der betende Mensch seinen Gefühlen freien Lauf läßt. Die Arme zum Himmel emporheben, sich zur Erde werfen, sich an die Brust schlagen, Tränen vergießen und andere körperliche Ausdrucksweisen werden oft erwähnt und empfohlen. Es ist wahrscheinlicher, daß die uralte Gewohnheit, beim Jesus-Gebet zu seufzen, sich zu einer regelrechten Methode entwickelt hat, und daß dies nicht von einer einzigen Zeile des Johannes Climacus her stammt, wie groß auch immer dessen Ansehen gewesen sein mag.

Mehr als einmal wird erzählt, daß ein Mönch einen Seufzer ausstieß. Ohne zu merken, daß jemand anwesend war, hatte Abbas Tithoes sich gehenlassen und geseufzt. Dem griechischen Text zufolge war er in Ekstase. Im Verständnis des damaligen Zeit bedeutet der Ausdruck einfach, daß er „außer sich“ war, ohne daß außergewöhnliche körperliche Vorgänge dies begleiteten. Man konnte außer sich sein vor Erstaunen, Zorn, Traurigkeit usw. Der Bruder machte ihn also auf sein Seufzen aufmerksam, worauf Abbas Tithoes in aller Demut sagte: „Verzeih mir, Bruder, ich bin noch gar kein rechter Mönch, da ich in deiner Gegenwart gestöhnt habe.“ (I,314) In Anbetracht des Kontextes scheint mir die Vermutung nicht zu fern zu liegen, Abbas Tithoes sei in die Praxis des Jesus-Gebets versunken gewesen. In einem Wort des Abtes Johannes Colobos (vgl. I,129) wird etwas Ähnliches beschrieben, aber ohne ausreichenden Kontext. Auch fehlen die Elemente, die auf das Jesus-Gebet schließen ließen. Seufzen ist etwas ganz Normales, ein durchaus menschliches Phänomen. Aber ein wahrer Mönch sollte seine Seufzer nicht hören lassen, gemäß der Ermahnung des Abtes Antonius: „*Wacht, weint und seufzt in eurem Herzen!*“ (I,21)

Ein anderer Mönch hatte es sich zur Gewohnheit gemacht, zu jeder Stunde unter Kopfschütteln seufzend zu sagen: „Was mag wohl kommen?“ (II,95) Das war alles andere als ein Tic. Er hatte jederzeit in tiefer Zerknirschung, vielleicht unter der Verrichtung des Jesus-Gebets und nicht ohne tiefe Besinnung, den Tod vor Augen. Das ist um so wahrscheinlicher, als wir in einer armenischen Version¹¹ lesen, daß er sich an die Brust schlug. Das ist genau das, was der Zöllner im Tempel tat!

Man hielt es für einen echten Mönch für unumgänglich, daß er Tag und Nacht seufzte. Denn ein alter Leitsatz sagt: „Ein Mönch saß vor Gott, er seufzte und weinte vor Ihm Tag und Nacht...“ (II,72) Vielleicht ist auch dies eine weitere Anspielung auf das Jesus-Gebet.

Die Erinnerung

Allgemein wird angenommen, daß Johannes Climacus mit „Erinnerung an Jesus“ das Jesus-Gebet bezeichnete. Das Wort „*erinnern*“ (*mnémé*) ist tatsächlich in der alten monastischen Literatur der Ausdruck für ein dauerndes Darandenken. Es handelt sich dann einzig um ein „Erinnern an den Tod“ oder um ein „Erinnern an Gott“. Die Vätersprüche sind sehr reserviert im Gebrauch der Namen „Jesus“ und „Christus“, so daß sich manch einer schon gefragt hat, ob die Haltung der Wüstenväter überhaupt auf Christus bezogen war. Aber sie war es; denn mit den oft gebrauchten Worten „Herr“, „Meister“, „Heiland“, „Lehrer“ oder ganz einfach „Gott“ meinten sie fast immer Jesus. Er wird hin und wieder „unser Gott“ genannt. Darum hindert uns nichts daran, in dem Ausdruck „Erinnerung an Gott“ das Jesus-Gebet zu sehen. Und damit stehen wir wiederum vor einer langen Reihe von Sprüchen.

Abbas Johannes Colobos sagt das mit kurzen Worten: „Das Wachen besteht darin, in der Zelle zu sitzen und ununterbrochen an Gott zu denken.“ (I, 130) Unter Sitzen und An-Gott-Denken kann fast nichts anderes verstanden werden als das Praktizieren des Jesus-Gebets. Abt Makarius unterstreicht die Brüchigkeit unseres Gebets. Denn „wenn wir uns des Bösen erinnern, das die Menschen uns antun, vernichten wir die Kraft des anhaltenden Denkens an Gott“ (I, 186). Etwas Ähnliches will der folgende Satz aussagen: „Zorn, Ungeduld, das Verlangen zu belehren sowie weltliches Gerede vertreiben aus der Seele das fortgesetzte Denken an Gott.“ (III, 83)

Es gibt nur eine einzige Erwähnung des fortgesetzten Denkens an Jesus. Wer darin verharret, ist in der Wahrheit (vgl. II, 83). An einer anderen Stelle finden wir folgende Umschreibung: „An den denken, der nichts hatte, wohin er sein Haupt legen konnte.“ (III, 39)

Jesus

Die Vätersprüche, in denen der Name Jesus vorkommt, erstaunen uns durch ihren intimen Klang. Daß dies für den Eingeweihten eine Anspielung auf das Jesus-Gebet ist, scheint mir außer Zweifel zu sein. Abt Moses sagt: „*Wer Jesus bei sich hat und sich mit ihm unterhält, tut gut daran, keinen in seine Zelle zu lassen.*“ (II, 193)

Das Gespräch mit Jesus geschieht im Schweigen, in der tiefsten Tiefe des Herzens. Der betende Mensch muß dafür allein sein. Abbas Theo-

¹¹ Vgl. L. Leloir, *Paterica armeniaca* I, 3, 11 B. a. (= Corpus Scriptorum Christianorum Orientalium 353, 120).

dor von Phermé erlaubte einem Bruder, der von ihm das Flechten lernen wollte, für einen Tag in seine Zelle zu kommen. Am folgenden Morgen aber sagte der Alte zu ihm: „Nimm deinen Korb wieder mit und laß mich allein! Dein Kommen bringt mich in Versuchung und Unruhe!“ (I,110) Abbas Sisoës antwortete seinem Schüler, als dieser klopfte: „Geh weg, Abraham, komm nicht herein! Denn ich bin noch sehr beschäftigt!“ (I,290) Aus diesem Grund verschloß er immer seine Tür, wenn er sich in der Zelle niedersetzen wollte (vgl. I,290; I,179). Sagt Jesus nicht selbst: „Wenn du beten willst, geh in deine innere Kammer, *schließe die Tür zu* und bete zu deinem Vater im Verborgenen“ (Mt 6,6)? Abt Johannes Colobos hörte schweigend seinen Besucher an; aber als dieser sich zum drittenmal an ihn wandte, sagte er zu ihm: „Seitdem du zu mir hereingekommen bist, hast du Gott von mir vertrieben.“ (I,131)

In diesen Sentenzen, die alle drei von wahren Mystikern handeln, begegnen wir ihrer brennenden Sorge, das Geheimnis ihres Herzens – ihre schweigende Meditation, ihr Gebet zu Jesus – in der Verborgenheit zu lassen. Diese Tendenz spricht sich auch in einem Wort des Abtes Moses aus, das unmittelbar auf das vorherige folgt. Er sagt: „*Man kann Jesus nur besitzen durch Anstrengung, Demut und unaufhörliches Gebet.*“ (II,83) Jesus besitzen, das ist der Schatz des Mönches, das ist sein inneres Königreich, das ist sein Himmel auf der Erde. „Es ist gut“, weiß Amma (etwa „Äbtissin“, Mönchs-„Mutter“) Eugenia, „nur mit Jesus zu sein; denn wer mit Jesus ist, ist reich, selbst wenn er dem Leibe nach arm ist.“ (II,65)

Ein wichtiger Satz des Abbas Sisoës liefert uns noch weitere Auskunft über die Übung des Jesus-Gebets. „Abbas Sisoës sagte eines Tage freimütig zu sich selbst: Nur Mut! Dreißig Jahre sind es her, daß ich nicht mehr um Vergebung meiner Sünden bitte, sondern nur noch dieses Gebet spreche: *Herr Jesus, bewahre mich vor meiner Zunge!*“ Und jeden Tag bis heute falle ich durch sie in Sünde!“ (I,284) Abbas Sisoës wollte seine Zunge rein bewahren, und dafür betete er dreißig Jahre eine Art von Jesus-Gebet. Zuvor aber sagte er ein Jesus-Gebet, worin er um die Verzeihung seiner Sünden betete. Es kann kein anderes gewesen sein als das uns bekannte Jesus-Gebet: „*Hab Erbarmen mit mir Sünder!*“ Der obige Ausspruch ist ein fast sicherer Beleg für das Jesus-Gebet in der uns bekannten Formulierung und dokumentiert zugleich die Freiheit des Geistes, die so charakteristisch für die Wüstenväter ist und sich nicht sklavisch an Formeln bindet.

Das Verhalten von Abt Elias enthüllt einen anderen Aspekt des Jesus-Gebets. Er wurde einst körperlich vom Teufel gepeinigt. Dieser versuchte, den Greis aus dem Götzentempel, in dem er lebte, herauszuzie-

hen, indem er ihn an der Hand nahm. Abt Elias aber klammerte sich an der Tür fest und schrie in seiner Not: „*Jesus, hilf mir!*“ (I,104) Der Mönch muß mit Jesus zusammengelebt haben und gewohnt gewesen sein, sich immer an ihn zu wenden, um in diesem Augenblick äußerster Not so zu ihm rufen und sein ganzes Vertrauen in diese wenigen Worte legen zu können. Es ist ein konzentriertes Jesus-Gebet, ganz der Situation entsprechend. Diesen Ausruf des Abtes Elias finden wir in dem schon zitierten Wort von Abt Makarius wieder, wo der berühmte Wüstenvater sagt: „Wenn die Versuchung andauert, bete: ‚*Herr, hilf mir!*‘“ Eine andauernde Versuchung ist eine äußerste Notlage.

Der Spruch des Abtes Elias hat auch viel Ähnlichkeit mit einer Episode im Leben des Abtes Antonius, die der hl. Athanasius niedergeschrieben hat. Es heißt da, daß Antonius in der Grabanlage, in die er sich zurückgezogen hatte, furchtbar von Dämonen gequält wurde. Diese Situation führt Antonius in ein entsprechendes Gebet.¹² Die Christozentrik ist bei beiden, Elias und Antonius, sehr klar erkennbar. Für die Lebensbeschreibung des hl. Antonius ist das nicht verwunderlich – ist doch ihr Verfasser, der hl. Athanasius von Alexandrien, der große Verteidiger der Gottheit Jesu! Auch in einem anderen Spruch des Abtes Elias kommt der Name Jesus vor: „Die Menschen beschäftigen ihren Geist: entweder mit ihren Sünden, mit Jesus oder mit den Menschen“ (I,103) – ein Hinweis auf die „Unterscheidung der Geister“!

Das Sitzen

Seit Jahrhunderten mißt man der sitzenden Haltung bei der Verrichtung des Jesus-Gebets große Bedeutung zu. Besonders im *Hesychasmus*, einer geistigen Strömung in der orthodoxen Kirche, wurde das Jesus-Gebet mit einer gewissen Technik verbunden, um darüber zur Lichterfahrung zu gelangen. Das Vorbild dafür fand man in der Person des Propheten Elias. Auch er warf sich, als er zu Gott betete, zu Boden und barg sein Antlitz zwischen den Knien (1 Kön 18,42). Der Hesychasmus möchte, daß der Mönch, wenn er niedersitzt und betet, es in folgender Haltung tut: auf einem kleinen Hocker sitzend, tief verneigt, die Hände um die Knie gelegt und den Kopf so tief gesenkt wie möglich. In dieser Haltung soll er den Ort seines Herzens suchen und dabei die Augen auf die Gegend des Nabels richten. Diese Beschreibung veranlaßte die Gegner, die Hesychasten als „Nabelbeschauer“ zu beschimpfen und damit ihre Gebetsmethode lächerlich zu machen.

¹² Vgl. *Vita Antonii* 10 (= PG 26, 860 A).

Die Wüstenmönche haben viel in sitzender Haltung gebetet; die beschriebene Haltung fördert die Konzentration des Geistes überaus. Obwohl diese Gebetshaltung nirgendwo in den Sprüchen der Wüstenväter erwähnt wird, gab es wohl Mönche, die so beteten. Es mag allerdings auch in einer anderen Haltung gewesen sein; denn in den Vätersprüchen kann „Sitzen“ einfach für „*Beten in gesammeltem Schweigen*“ gebraucht werden. Hier öffnet sich wieder ein neues Feld. Ist mit „Sitzen“ wohl eine Praxis des Jesus-Gebets angedeutet? Wenn dem so ist, stehen wir vor einer weiteren Reihe von Sprüchen, die zu analysieren sind. Wir haben ja schon einige erwähnt.

Das Jesus-Gebet

Aus all den angegebenen Hinweisen wird deutlich, daß in den Sprüchen der Wüstenväter immer wieder das Jesus-Gebet enthalten ist, und daß es auch in einer körperlichen Haltung verrichtet wurde, die den Geist sammeln sollte. Dieses Jesus-Gebet wagen wir die „Unbekannte“ der Vätersprüche zu nennen. Ersetzt man diese Unbekannte X durch das Jesus-Gebet, erscheint alles von Wärme und Innerlichkeit durchzogen. Das Problem des fast völligen Fehlens der Christusbezogenheit wird blitzartig gelöst. Der Name wird nicht ausdrücklich erwähnt, weil die Vätersprüche von seiner Wirklichkeit erfüllt sind – nur muß man die Hinweise, die sie diskret geben, auch wirklich ergreifen. Man muß die Sprache der Mönchsväter kennen und in ihre *Arkandisziplin* eindringen; denn enthüllen die Sentenzen ihre Tiefendimension.

Die Mönche haben den Schatz ihres Herzens in ihrer Demut tief vergraben. Andererseits wollten sie es auch nicht ganz verstecken. Viele Hinweise führen den Suchenden auf die Spuren des unablässigen Gebets. Man sollte also immer an das Jesus-Gebet denken, wenn man liest, daß die Mönche fortwährend „saßen“ oder „in Tränen saßen“, wenn vom „dauernden Denken an Gott und Gottes Barmherzigkeit“ die Rede ist; oder wenn gesagt wird, daß man „um sein Erbarmen bittet“ oder „seinen Namen anruft“; wenn man den Ausdrücken „Herz“, „Ruhe“, „Schweigen“, „Zöllner“, „Atem“, „Seufzen“, „Tränen“ usw. begegnet. Das Jesus-Gebet wird zum *Schlüssel zum Schatz der Vätersprüche*.

Wer die Vätersprüche in diesem Licht liest, wird sie betend lesen. Er entdeckt das Jesus-Gebet an vielen Stellen, die er zuvor ohne innere Bewegung gelesen hatte. Die Väter der Wüste sind ergriffen und fortgerissen von demselben Herrn Jesus Christus wie auch er selbst, von dem Sohn Gottes, den sie und er, der Beter von heute, mit den Worten bitten: „*Hab Erbarmen mit mir Sünder!*“

Noch ein Wort zur Ergänzung: Es gibt zumindest zehn koptische Vätersprüche, in denen das Jesus-Gebet erwähnt ist, meist eingekleidet in den Ausdruck „das unaufhörliche Denken an den geheiligten Namen unseres Herrn Jesus Christus“ (vgl. III, 139–194). Wir stehen hier in einer etwas anderen Atmosphäre, die stärker vom Gefühl getragen ist; das Wort „Süßigkeit“ kommt recht häufig vor.

In der äthiopischen Sammlung finden wir dreimal eine förmliche Erwähnung (vgl. II, 287–338) mit wiederum einer etwas anderen Praxis. Die Formel ist auch erweitert worden. Bei den Worten: „Jesus, erbarme dich meiner! Hilf mir! Ich preise dich, mein (lebendiger und ewiger) Gott!“ hebt der betende Mönch seine Augen zum Himmel empor.

Es ist ganz offensichtlich, daß diese Sentenzen aus einem anderen Milieu stammen. Es ist schwierig festzustellen, in welche Zeit diese Aussprüche gehören.¹³ Aus diesem Grunde wurden sie in dieser Analyse der *Wüstenvätersprüche* beiseite gelassen.

¹³ Vgl. A. Guillaumont, *The Jesus Prayer among the Monks of Egypt*, in: *Eastern Churches Review* 6 (1/1974) 66–71.