

LITERATURBERICHT

Jesusgebet und deutsche Erstausgabe der „Philokalie“

Eines der ältesten Gebete, welches in der geistlichen Tradition des Ostens, aber auch des Westens große Bedeutung erhalten hat, ist das so genannte Jesusgebet: „Herr Jesus Christus, Sohn (des lebendigen) Gottes, erbarme dich meiner!“¹ Dieses Gebet führt zu den Anfängen des Christentums: In der Mitte der Apostelgeschichte steht die Aussage, dass „kein anderer Name den Menschen gegeben ist“ als der Name Jesu (3,1–10), in dem das ganze Leben zusammengefasst ist (Kol 3,17).

Es gibt kaum etwas anderes aus dem orthodoxen Erbe, das in der Begegnung mit der Ostkirche solches Interesse gefunden hat wie das Jesusgebet bzw. die *Aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers*, in denen die konkreten Erfahrungen mit dieser Gebetsform beschrieben sind, die gerne auch als Herzensgebet bezeichnet wird.² Um dieses Gebet soll es im folgenden Literaturbericht gehen, nicht bloß im Sinn einer Anleitung und Methodik zur Verrichtung dieser Gebetsworte, sondern speziell vor dem Hintergrund der Frage, wie das Jesusgebet konkreter Ausdruck und praktische Einübung gläubiger Existenz sein kann. Es wird aufzuzeigen sein, dass Jesusgebet und Leben aufs engste zusammenhängen, denn beide bauen aufeinander auf bzw. befruchten und stärken sich.

¹ Kallistos Ware schreibt zu dieser Gebetsformel: „Es gibt jedoch keine streng einheitliche Form. Die Formel kann auch gekürzt werden; wir können sagen: ‚Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!‘ oder ‚Herr Jesus!‘ oder sogar nur ‚Jesus!‘, obwohl diese letzte Form weniger gebräuchlich ist. Andererseits kann man die Formel erweitern, indem man hinzufügt: ‚... über mich Sünder!‘; damit unterstreicht man den Aspekt der Reue. Zuweilen wird das Gedächtnis der Mutter Gottes oder der Heiligen eingefügt. Das einzig wesentliche und unveränderliche Element des Gebetes besteht in dem göttlichen Namen ‚Jesus‘, den man mit hineinnimmt. Es ist jedem Beter freigestellt, durch persönliche Übung die bestimmte Form zu finden, die seinen Bedürfnissen am ehesten entspricht. Die genaue Formel, die man verwendet, kann wohl von Zeit zu Zeit verändert werden; doch sollte dies nicht zu oft geschehen, denn, wie der hl. Gregor vom Sinai warnt, Zweige, die oft umgesetzt werden, treiben keine Wurzeln.“ (K. Ware, *Hinführung zum Herzensgebet*. Freiburg, Basel, Wien 102006, 20f.).

² Eine hilfreiche neuere Einführung in die geschichtliche Entfaltung des Jesusgebets findet sich bei Bonifaz Titel OSB, in: Schimonach Ilarion, *Auf den Bergen des Kaukasus. Gespräch zweier Einsiedler über das Jesus-Gebet*. Salzburg 1991, 11–41.

1. „Keim des Gebets“

Um im Gebet die Nähe Gottes zu erfahren, muss der Mensch seinen Lebensalltag vor Gott ordnen.³ Für das Alltagsleben im Glauben ist es nicht gleichgültig, wie einer mit seinen Mitmenschen zusammenlebt, ob er sich dem Neid, dem Zorn, der Habsucht überlässt, ob er alles sagt, was ihm auf die Zunge kommt. Es ist nicht gleichgültig, wie er schläft, wie er isst, wie er sich erholt. Vor allem gibt es ein Haupthindernis für die geistliche Ordnung des Lebensalltags aus dem Glauben, nämlich die Sünde; sie trennt von Gott und macht den Menschen blind für Gottes Willen und Anruf. Wer dem Auftrag des Herrn entsprechen möchte, nämlich unablässig zu beten, wird sich nicht nur zu den Gebetszeiten dem Willen Gottes öffnen, sondern sein ganzes Leben und alle Zeiten des Tages Gott weihen. Geht es doch letztlich nicht darum zu beten, sondern selbst Gebet zu werden. Hierzu heißt es bei *Jean Lafrance*: „Der Christ lebt allzu oft wie ein Automat oder wie ein Schläfer und vergisst dabei sein Herz des Gebets. Er muss sich somit der Taufgnade bewusst werden, in der die Quelle seines Gebets verborgen ist. In diesem Sinne gefällt mir der Ausdruck ‚zum Gebet erziehen und formen‘ nicht besonders. Wir haben keine ‚Form zu geben‘, kein vorgeformtes Modell zu füllen, ebensowenig wie wir eine ‚gute Gebetstechnik‘ zu lehren haben; vielmehr ist es unsere Aufgabe, dem ‚Keim des Gebets‘, der in jedem Getauften (und in jedem Menschen) lebt, die Wachstumsbedingungen zu geben. Gewiss gibt es ‚Wege‘, die andere gegangen sind, und ‚Konstanten‘ in der Pädagogik Gottes uns gegenüber. Und es ist nicht uninteressant, sie zu kennen. Aber man kann nur dann etwas von diesen Wegen und Konstanten wirklich verstehen, sofern man mit ihnen bereits einigen Umgang und Erfahrung hat. Das heißt, dass man das Beten ebensowenig lehren kann wie Freude, Lieben oder Weinen. Das Gebet erwächst aus einem Instinkt, der in uns lebt; er kann nicht erzeugt werden, man hat ihm nur zu folgen. Man muss lernen, das trinitarische Leben in sich sprechen zu lassen ...“⁴ Erst dann ist das Gebet keine „Arbeit“ mehr, auch keine Verrichtung, die gesondert vollzogen wird: „Jetzt betet der Mensch durch sein Dasein selbst. Von *Franz von Assisi* oder *Seraphim von Sarov* sagte man, dass sie nicht Gebete sprachen, sondern Gebet waren. Das ganze Dasein ist zum erfahrbaren Zeichen, zum Sakrament dessen geworden, was die Worte keimhaft enthielten und verhiessen. Wenn man eine Blume sieht, denkt man nicht mehr an das Samenkorn. Die Worte des Gebetes sind durch die Erfahrung überholt worden, die Gegenwart Gottes erfüllt alles, und vielleicht werden die Worte eines Tages in der Intensität dieser Gegenwart ganz aufgehoben sein ...“⁵

Die neueren Schriften zum Jesusgebet verfolgen alle den soeben aufgezeichneten Weg des Herzensgebets.

³ Deswegen unterwerfen die Mönche ihr Leben einer Regel.

⁴ J. Lafrance, *Das Herzensgebet*. Münsterschwarzach 1988, 14.

⁵ A. u. R. Goettmann, *In deinem Namen ist mein Leben. Die Erfahrung des Jesusgebets*. Freiburg, Basel, Wien 1993, 37.

2. „Zur Psychologie des hesychastischen Gebets“

Über die Grundhaltung eines solchen Gebets finden sich wertvolle Hinweise in der neu herausgegebenen Schrift des Ostkirchenkundlers *Georg Wunderle*, die erstmals 1947 und dann 1949 in erweiterter Auflage vom Ostkirchlichen Institut, Würzburg, herausgegeben wurde. Der Altmeister im Jesusgebet, Abt Emmanuel Jungclaussen OSB, schätzt diese Schrift seit sechzig Jahren und regte deshalb eine Neuauflage an.⁶ Der Autor ist, wie es in der Einleitung von Archimandrit Gregor Hohmann OSA heißt, „zum Pionier des heute auch im Westen entdeckten ‚Jesusgebets‘“ geworden (5). In der Tat stellt das Buch einen einzigartigen Schlüssel für das Verständnis der orthodoxen Spiritualität dar. Die Bezeichnung „Psychologie“ meint das Verhältnis von „Technik“ und mystischem „Erfolg“ beim geistigen Gebet, konkret: die gesamte innere Haltung und maßgebende Absicht, die den Beter zur Anbetung führt. Gewiss gibt es im Jesusgebet das Element der Bitte, aber aus den *Erzählungen des Russischen Pilgers* geht nach Wunderle hervor, dass es sich in diesem Gebet eigentlich „um eine *Anbetung Gottes* handelt“: „Die Bitte ist das Zweite, das Erste ist die Anbetung Gottes“, und zwar des gegenwärtig gewussten Gottes bzw. des gottmenschlichen Logos Jesus Christus. In gewissem Sinne ist damit die origenistische Absicht der *proseuché*, in welcher Doxologie und Bitte sich verbinden, und das messalianische Gnadenerfahrungs-Bewusstsein zur Einheit des religiösen Erlebens verschmolzen.⁷ Die innere Haltung der Anbetung gibt dem Gebetsruf eine andere Prägung von „Demut“, als es die Bitte vermag. Der in der unmittelbaren Gegenwart Gottes bzw. Jesu Christi sich wissende und übende Mensch verhält sich „anbetend“ anders als „bittend“, seine Offenheit für Gott ist nämlich weiter und tiefer. So erwächst aus der Anbetung ein „geradezu selbstverständlicher christlicher Realismus und durchwaltet das ganze Dasein und alle Beziehungen mit seinem Lichte, seiner Wärme, seiner Kraft“; dies versteht Wunderle theologisch als das Aufwachen der Tauf- und Firmnade (der „Erfolg“ des Gebets stellt sich demnach von selbst ein). Interessant sind die ausführlichen Darlegungen über das Ziel des Jesusgebets, nämlich die gnadenhafte Schau Gottes und die Einigung mit ihm, die Wunderle in unmittelbare Beziehung zum Geschenk der Taufe setzt (vgl. 60). Es handelt sich dabei um das mystische Erlebnis der Nähe des göttlichen „Freundes“ im „Taborlicht“, das die Seele ihre „in die Gottheit einbezogene Lichtherrlichkeit schauen“ lässt (Evagrios Pontikos). Der Weg zu dieser Erfahrung stützt sich, wie Wunderle betont, auf keine „Methodik“, alles ist vielmehr christologisch rückgebunden: „Wessen Seele vergöttlicht ist, dessen Leib ist auch heilig geworden, und er sieht im Menschen Jesus den ewigen Gottessohn und betet in der menschlichen Hülle die verborgene Gottheit an.“ (85).⁸ Der Heilige Geist ist es, der in jedem Menschen ruft: „Abba, Va-

⁶ G. Wunderle, *Zur Psychologie des hesychastischen Gebets*. Mit einer Einleitung von Altabt Emmanuel Jungclaussen. Würzburg: Der Christliche Osten 2007. 89 S., ISBN 978-3-927894-42-7, geb., € 12,80.

⁷ *AaO.*, 22; vgl. dort auch Anm. 5.

⁸ Wer den Namen Jesu ausspricht, richtet sich an den „Sohn Gottes“, der selbst „Gott von Gott, Licht vom Licht, wahrer Gott vom wahren Gott“ ist. In dem Buch über das Jesusgebet, das

ter!“ (Röm 8,15). Wer im Geist dieses eine Wort spricht, findet zum Heil wie der Bettler, der Zöllner und der Schächer aus den Evangelien. Weil Gott selbst es ist, der das Gebet in unserem Innern erweckt und uns zum Gebet anleitet, ist es Sein Gebet in uns. So dürfen wir sagen, dass Gott selbst in uns betet.

Wichtig sind ferner die Ausführungen darüber, dass das Jesusgebet nichts mit Weltflucht zu tun hat: „Die seelische Einheitlichkeit seines auf Gottes Gegenwart eingestellten Lebens leidet nirgends auch nur irgendwie unter weltlicher Arbeit, die er da, wo sie notwendig ist, verrichtet.“ (75), denn der Beter vermag die „Tyrannei des Weltlichen“ zu durchbrechen und die Dinge dieser Welt auf ihr letztes Ziel, also eschatologisch, auszurichten. Am Ende wird eigens auf die innere Beziehung zwischen Jesusgebet und Liturgie hingewiesen (vgl. 84).

3. Die Lehre des Porphyrios von Kavsokalyvia

Leben und Lehre dieses griechischen Altvaters unserer Tage (1906–1991), der zunächst auf dem Berg Athos lebte, dann aber aus gesundheitlichen Gründen in die „Welt“ zurückkehren musste und zum Ratgeber vieler wurde, ist ausführlich in seiner geistlichen Weisung für den Alltag des Glaubens beschrieben, und zwar – ähnlich wie Wunderle – bar aller bloß äußeren Methodik und Einübung.⁹ Einige Grundaussagen dieses aktuellen Buches seien kurz angeführt. Zunächst betont *Porphyrios von Kavsokalyvia* die Notwendigkeit der rechten Haltung beim Herzensgebet und die konkrete Einübung in sie: „Der gläubige Mensch zeigt seine Liebe zu Christus, seine Hingabe an Ihn, seine Anbetung für Ihn auch mit greifbaren Mitteln. Hier liegt der Grund für die körperliche Anstrengung, für die Metanien. Du tust es, nicht um etwas zu gewinnen, sondern weil die Liebe, das göttliche Verlangen nach Christus nicht zulässt, dass du anders handelst. (...) Wenn die Metanien um Christi willen gemacht werden, wirkt sogleich die Gnade auf die Seele ein und gibt ihr Reumut, innere Ruhe, Frieden und Freude. All das aber kommt durch die göttliche Gnade, und danach hat auch der Körper Nutzen davon.“¹⁰

Alphonse und Rachel Goettmann herausgegeben haben, heißt es hierzu: „Den Namen Jesus aussprechen heißt, etwas von dieser einzigartigen Beziehung zwischen Vater und Sohn spüren und sich ins Herz des Vaters selbst versetzen, von dem man nichts weiß außer dem einzigartigen Wort, das er seit Ewigkeit ausspricht: ‚Jesus‘ (vgl. Joh 1,1). Hier, im Herzen des Vaters, empfangen wir Jesus an seiner Quelle, am Ursprung, aus dem er geheimnisvoll seit jeher hervorgeht, und ich empfangen mich mit ihm: Der Vater zeugt unaufhörlich seinen Sohn aufgrund von Wesensnatur, und mit ihm erzeugt er mich aufgrund von Gnade. (...) Durch das Gebet leben wir uns immer mehr in das Sohnesbewusstsein Christi ein. Wir werden vor das unfassbare Ziel unseres Lebens, den letzten Sinn unseres Daseins gestellt. (...) Dadurch, dass der Geist in unser Herz das Gebet legt, das Jesus unaufhörlich seinem Vater sagt, macht er uns gleichförmig mit Jesus, mit dem Tiefsten seines inneren Lebens.“ (A. und R. Goettmann, *In deinem Namen ist mein Leben* [Anm. 5], 179).

⁹ Altvater Porphyrios von Kavsokalyvia, *Leben und Lehre*. Aus einem Archiv von Notizen und Tonbandaufnahmen zusammengestellt und hrsg. vom Hl. Kloster Chrysopigi. Chania/Kreta: Hl. Kloster Chrysopigi 2006. 383 S., ISBN 960-87617-1-9, kart., € 25,00.

¹⁰ Vgl. aaO., 257f.

Eine weitere Voraussetzung des inneren Gebets betrifft seine Zeit. Porphyrios betont ähnlich wie *Philipp Neri* und andere Heilige die Kostbarkeit der Nacht für das Gebet: „Erwähle dir die nächtlichen Stunden. Da kommst du leichter ins Gebet hinein. Auch wenn du zufällig erwachst mitten in der Nacht, schlaf nicht sogleich wieder ein. Es ist eine Gelegenheit, die Gott dir gibt, damit du in der Stille betest, soviel du vermagst. Außer der Stille hat die Nacht noch einen anderen Vorteil, es geschieht noch etwas anderes. Ich habe eine seltsame Tatsache festgestellt. Im 24-Stunden-Zyklus gibt es Unterschiede zwischen den Stunden und ihrer Einwirkung auf den menschlichen Organismus. Während der Zustand einer Wunde stationär bleibt, gibt es beim Fieber Wellen. In der Frühe fällt es ab, gegen Mittag steigt es an, am Nachmittag und Abend steigt es noch mehr, und um Mitternacht beginnt es wieder zu fallen. (...) So wie die Stunden den Körper beeinflussen, so beeinflussen sie auch die Seele.“¹¹

Geistliche Führung

Die *Starzen* lehren, dass jeder Sorge tragen muss, einem Menschen zu begegnen, der den Geist Christi in sich trägt und der die Schriften kennt.¹² Tausende pilgern einmal oder mehrmals im Jahr zu den Starzen, um in ihren Klöstern und vor ihren Ikonen zu beten, die heiligen Menschen aufzusuchen, bei ihnen zu beichten und ihren Segen zu empfangen oder sie wenigstens zu sehen. Auch Altvater Porphyrios von Kavsokalyvia betont, dass das innere Gebet nicht zustande kommt ohne geistigen Führer, der einen persönlich in das eigene Beten konkret hineinnimmt: „Jener wird euch lehren, euch dem Gebet in der richtigen Reihenfolge zu nähern, denn wenn ihr die Reihenfolge nicht einhaltet, ist zu befürchten, dass ihr das Licht des Widersachers seht, in der Täuschung lebt und verfinstert werdet. (...) Der geistige Vater muss erfahren sein im inneren Gebet. Wenn er bloß mechanisch betet und das Gebet nicht mit der Gnade Gottes gespürt hat, vermag er dem anderen nicht zu sagen, wie er beten soll. Er wird es zwar sagen, so wie er es in den Büchern gelesen hat und wie es die Väter erklären. Ganze Bücher sind geschrieben worden über das Gebet. So viele lesen dieselben und keiner weiß zu beten. Du wirst sagen: ‚Wir lesen sie, wir lernen die Methode des Betens, wir bereiten uns vor, und Gott gibt den Segen, Er sendet Seine Gnade herab, und so verstehen wir die Dinge.‘ Gewiss, doch es ist ein Mysterium. Gebet ist ein Mysterium und vor allem das innere Gebet. (...) Wir sagen, dass das Gebet nicht gelehrt werden kann, und dennoch wird es gelehrt, wenn du bei einem lebst, der wirklich betet. Wenn du ein Buch über das Gebet nimmst und liest, verstehst du möglicherweise gar nichts. Doch wenn du den Geronta (Altvater)

¹¹ Vgl. *aaO.*, 255f.

¹² Der Religionsphilosoph Iwan Kirejewski (†1865) schreibt: „Wesentlicher als alle Bücher und jegliches Denken ist es, einen heiligen orthodoxen Starez zu finden, der dein Führer sein kann, dem du jeden Gedanken mitteilen darfst und von dem du nicht seine eigene mehr oder weniger vernünftige Meinung hören musst, sondern das Urteil heiliger Väter.“ (zit. n. W. Lindenberg, *Das heilige Rußland. Mit einem Beitrag von Michael Schneider*. Köln 2006, 24).

in deiner Nähe hast, der betet, dann verstehst du, was er dir sagt über das Gebet, du machst es dir zu eigen, du kommst hinein ins Gebet, und auch du betest, ohne dass du es gewahrst, du bist in Kommunion. Wichtig ist nicht das Buch, es ist nicht das Wissen, es ist das Gefühl, die Art, die Öffnung, es ist die Umarmung.“¹³

Altvater Porphyrios gibt ein sehr schönes und beeindruckendes Zeugnis dafür, wie ein Schüler von seinem Meister nicht nur in sein Gebet, sondern auch in seinen Dienst an den anderen genommen wird, indem ihm dessen Charisma zuteil wird: „Die überströmende Gnade kam auch zu mir Armseligem, als ich jenen Greis, Gero Dimás, in der Hauptkirche sah, wie er seine Metanien machte und bei seinem Gebet in Tränen ausbrach. Während seiner Metanien überschattete ihn die Gnade so sehr, dass sie auch auf mich überstrahlte. (...) Er war im Zustand der Gnade. Er strahlte inmitten des Lichts. Das war es! Und sogleich übertrug sich das Gebet auf mich. Sogleich trat ich ein in seine Atmosphäre. Er hatte mich nicht gesehen. (...) Gero Dimás übertrug auf mich das Charisma des Gebets und der Hellsichtigkeit zu der Stunde, da er im Narthex der Kirche der Heiligen Dreieinheit, dem Katholikón von Kavso-kalyvia, betete. Was mir damals geschah, war mir weder je in den Sinn gekommen, noch hatte ich es je begehrt, noch hatte ich es erwartet.“¹⁴

Absichtslosigkeit des Betens

Das Jesusgebet ist nach Porphyrios der Schlüssel zum geistigen Leben. Aber niemand kann dieses Gebet, wie er betont, zum Ziele führen, weder die Bücher noch der Gerontas, noch sonst jemand. Der alleinige Lehrer dieses Gebets ist letztlich die göttliche Gnade: „Sag das Gebet ohne Berechnung, ohne Hintergedanken, nicht um damit etwas zu gewinnen. Machtest du selbst tausend Metanien, um ins Paradies zu kommen, es ist ohne Wert. Tu es aus Liebe, und so Gott dich in die Hölle schicken will, möge Er es tun. Das ist es, was Uneigennützigkeit bedeutet. Es ist ohne Wert, hundert Metanien zu machen, bei denen du nichts fühlst. Mach nur zwanzig oder fünfzehn, doch mache sie mit innerer Anteilnahme und mit Liebe zum Herrn und indem du dich Seinen göttlichen Geboten fügst. So werden die Leidenschaften allmählich verschwinden, die Sünden weichen, und sachte, sachte, ohne dass wir uns verkrampfen, werden wir hineinkommen in das Gebet. Wenn du aber leer bist, was bedeutet, dass du keine Liebe hast, dann geschieht nichts, magst du auch Metanien machen und beten. Kommst du dann aus irgendeinem Grund in den Zustand der Ergriffenheit, so verpasse nicht die Gelegenheit, das Gebet zu sagen, so wird es für dich allmählich zu einer lebendigen Erfahrung. Schreitest du fort, ist es nicht mehr der Gedanke des Gebets, der vernommen wird im Geist, sondern es ist etwas anderes. Es ist etwas, das du in dir fühlst, doch ohne dass du dich darum bemühst. Dieses ‚etwas‘ ist die göttliche Gnade, die Christus dir schenkt.“¹⁵ Die Bitte um das Geschenk dieser Gnade ist in der Einübung des Jesusgebets entscheidender als alle

¹³ Vgl. Porphyrios von Kavso-kalyvia, *Leben und Lehre* (Anm. 9), 198–200.

¹⁴ Vgl. *aaO.*, 56–58.

¹⁵ *AaO.*, 194.

Methodik: „Das innere Gebet (noerá proseuché) ist nur demjenigen zugänglich, der die Gnade Gottes ergattert hat. Man darf sich ihm nicht nähern mit dem Gedanken, ‚ich will es erlernen, ich will es fertigbringen, ich will dahin gelangen‘, denn so können wir zu Selbstsucht und Hochmut verleitet werden. Hier ist Erfahrung nötig, Sehnsucht, aber auch Verständigkeit, Vorsicht und Besonnenheit, damit das Gebet rein und gottgefällig ist. Ein einziger unreiner Gedanke, ‚ich bin fortgeschritten‘, bringt alles zum Scheitern. Womit brüsten wir uns? Wir haben nichts, was uns gehört. Jene Dinge sind subtil. (...) Das Gebet wird innerlich gesagt, mit dem Geist und nicht mit den Lippen, damit keine Ablenkung entsteht und der Geist nicht hierhin und dorthin schweift. Auf sanfte Art wenden wir unseren Sinn zu Christus und sagen innerlich sachte, sachte: ‚Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner.‘ Denkt nichts anderes als die Worte ‚Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner.‘ Nichts anderes. Gar nichts. In Ruhe, mit offenen Augen, damit ihr euch nicht Einbildungen und Täuschungen aussetzt; aufmerksam und hingebungsvoll wendet euch hin zu Christus. Sagt das Gebet auf sanfte Art und nicht fortwährend, sondern dann, wenn die Neigung dazu vorhanden ist und eine Stimmung der Ergriffenheit, was eine Gabe der göttlichen Gnade ist.“¹⁶

Gegenüber allen äußeren Hilfen, die von manchen Lehrern des Gebets als notwendig dargestellt werden, ist Altvater Porphyrios eher skeptisch, was für manchen befreiend sein wird: „Auch künstliche Methoden sollt ihr nicht anwenden. Weder ein kleiner Schemel ist notwendig noch das Hinabbeugen des Kopfes, noch das Schließen der Augen. Viele sagen: ‚Setz dich auf einen kleinen Schemel, beuge dich vornüber, halt den Atem an und konzentriere dich.‘ Doch auf was ...? Versucht es, und ihr werdet sehen. Es ist nicht nötig, euch speziell zu konzentrieren, um das Gebet zu sagen. Überhaupt keine Anstrengung ist nötig, wenn du Gottesliebe hast. Wo du dich auch befindest, auf einem Schemel, auf einem Stuhl, im Auto, überall, auf der Straße, in der Schule, im Büro, am Arbeitsplatz, könnt ihr das Gebet sagen, das ‚Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner‘, sanft, ohne Druck, ohne Verkrampfung. Bindet euch nicht an den Ort. Worauf es ankommt, ist die brennende Liebe zu Christus. Wenn eure Seele mit tiefer Liebe, mit Sehnsucht die Worte ‚Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner‘ wiederholt, wird sie nicht satt werden davon. Es sind Worte, deren man nicht überdrüssig wird. Sagt sie euer Leben lang.“¹⁷

4. „Unterweisung im Herzensgebet“

Der vor Jahren verstorbene *Erzbischof Paul* von der Orthodoxen Kirche Finnlands rät in seinem Buch *Unser Glaube*,¹⁸ langsam auf dem Weg des Herzensgebets voranzuschreiten. Wenn man innerlich nicht bereit ist, sich und sein Leben zu ändern, kann es zu unguten Veränderungen kommen. Die Ausführungen von Erzbischof Paul, der jahrzehntelang Mönch war und noch als Erzbischof wie ein Mönch lebte,

¹⁶ Vgl. *ebd.*

¹⁷ *AaO.*, 195.

¹⁸ Erzbischof Paul, *Unser Glaube*. Neuss, Köln 1983.

fasst *Abt Emmanuel Jungclaussen* in seinem Buch zusammen;¹⁹ einige seien kurz angeführt:

- *Wenn du betest, vollzieht sich eine persönliche Begegnung mit dem Heiligen Gott.* Die Haltung der Ehrfurcht ist für den inneren Weg und das geistliche Leben notwendig. Ohne die Haltung der Ehrfurcht gibt es keine religiöse Erfahrung und keine religiöse Erkenntnis.
- *Um in deinem Gebetsleben voranzukommen, versuche aufrichtig, dein Gewissen in Beziehung zu Gott, zu deinem Nächsten und zu deinem irdischen Besitz ins Reine zu bringen.*

Das Herzensgebet soll uns auf die Dauer mehr und mehr für Gott sensibilisieren, aber auch füreinander und für uns selbst. Die „Sprache der Kreatur verstehen“ heißt, bis ins Letzte sensibel zu werden für alles, was uns umgibt. Die alten Mönche haben in mühsamer Arbeit versucht, all die Schwierigkeiten aufzuzeigen, die einer solchen Sensibilisierung entgegenstehen: vor allem die Laster und Sünden, mit denen man lernen muss umzugehen. Wer sich mit seinen Sünden und in seinen Schwierigkeiten erkennt, dem rät Paul sogleich:

- *Zögere nicht, dich Gott im Gebet zu nähern, wie schlecht du auch zu sein glaubst.* Was dies für das Gebet bedeutet, zeigt sich im folgenden Leitsatz:
- *Beginne dein Gebet jeden Tag so, als ob du das zum ersten Mal tust.* Also keine Routine! Immer wieder neu das Staunen: Ich darf mit diesem Gebet „Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner“ zum lebendigen Gott sprechen!
- *Versuche nicht, durch besondere Methoden den Ort des Herzens zu finden. Das ist nur für Menschen angebracht, die ganz in der Stille, in völliger Aufmerksamkeit leben. Konzentriere deine Aufmerksamkeit auf die Worte, und dein Herz wird ihnen folgen!*

Es lässt sich nichts erzwingen! Beim Pilger hören wir, wie er dem Atem folgt. Das ist noch relativ einfach. Aber sobald man seinen Herzschlag kontrolliert, kann dies u.U. auch gefährlich werden und zu Rhythmusstörungen führen. Das Einfachste ist, den Worten zu folgen; wenn wir sie still in unserem Herzen beten, werden sie sich wie von selbst auf das Ein- und Ausatmen verteilen.

- *Das einzige Gefühl, dem man bewusst im Gebet nachgehen darf, ist das Gefühl der Zerknirschung und der eigenen Unwürdigkeit. Andere Gefühle sind Gnadengaben Gottes, die Er uns nach dem Maß unserer Demut gewährt.*

Die Gefahr ist groß, dass wir auf der Jagd sind, etwas im Gebet zu „erleben“. Es gibt immer wieder Menschen, die ein scheinbar intensives geistliches Leben führen und lange Zeit in der Meditation oder auch im Gebet verbringen, aber noch an sich selbst und an Äußerlichkeiten hängen. Der entscheidende Ansatz liegt in der Demut, verstanden als Bereitschaft zu dienen.

- *Hüte dich, dir die Früchte des Gebetes wie Konzentration, innere Bewegung und Tränen als Verdienst anzurechnen! Oft erlaubt uns Gott in Seiner Güte, am An-*

¹⁹ E. Jungclaussen, *Unterweisung im Herzensgebet*. St. Ottilien: Eos 1999. 96 S., ISBN 3-88096-454-8, kart., € 9,50; hier 70–75; vgl. auch seine neue Schrift: *Der innere Weg zu Gott. Ein Übungsbuch als Beitrag zur Ökumene des Herzens*. Köln 2007. 110 S., ISBN 3-936835-48-9, kart., € 11,00. Es handelt sich um eine kleine „Summe“ aus dem Lebenswerk von Abt Emmanuel.

fang die Süße des Gebetes zu empfinden. Aber dann lässt Er uns allein – scheinbar allein! –, um unseren Glauben zu prüfen und uns zu zeigen, dass wir ohne die Hilfe Seiner Gnade nichts sind.

Das ist eine Erfahrung, die man immer wieder macht: Am Anfang sind die Menschen ganz begeistert vom Weg der Verinnerlichung, doch dann kommen die Durststrecken, so dass es schließlich heißt: „Das Jesusgebet – das bringt mir nichts mehr! Ich fühle mich schlecht, langweilig und leer!“ In diesem Augenblick geben viele auf. Deshalb sagen die alten Starzen, vor allem *Seraphim von Sarov*, der große russische Starez aus dem Beginn des vorigen Jahrhunderts: Was braucht der Mönch? (Was braucht eigentlich jeder Christ?) Die Antwort wird lauten: Geduld – Geduld – Geduld!

- *Halte die Ordnung, und die Ordnung wird dich halten!*

Man darf sich also nicht von Beliebigkeiten oder den eigenen Launen verleiten lassen, denn sonst endet der Weg zu Gott in einer Sackgasse. Freilich sollte man sich nicht krampfhaft einer Ordnung unterwerfen; es gibt Ausnahmen! Aber es gilt, immer wieder zur Ordnung zurückzukehren und sie dankbar als Hilfe und Halt anzunehmen.

- *Halte dein Herz rein von Hass, Neid und verurteilenden Gedanken, damit Gott deine Gebete hören kann! Vergib jedem, damit Gott dir vergeben kann. Sei gütig und barmherzig, damit Gott dir gnädig sein kann.*²⁰

5. „Heilung durch das Jesusgebet“

Wer eine konkrete Anleitung für die Einübung in das Herzensgebet sucht, findet sie in den Ausführungen von *Sr. Michaela-Josefa Hutt (Schimonachenia Seraphima)*.²¹ Die Eremitin des Ukrainischen Exarchats in Deutschland zeigt, wie der Einzelne mit dem Jesusgebet den Weg des Heils, ja der Heilung betritt. Über die innere Grundhaltung, die dazu erforderlich ist, schreibt Michael Kunzler in seinem Vorwort: „So, wie der Priester in der Feier der Messe vor der Wandlung den Heiligen Geist auf die Gaben herabrufte, damit dieser das Wunder der Wandlung vollziehe, so ruft der Beter des Jesusgebets die göttliche Gnade herab und bewirkt die Wandlung seiner Person, der Menschen, für die er betet, ja der ganzen Welt von Unheil und Todesverfallenheit zu Heil und Leben.“²² Gegenüber aller Methodik wird also auch hier die gnadenhafte, nämlich epikletische Voraussetzung der Einübung in das Jesusgebet hervorgehoben. Dennoch ist die konsequente Einübung in diese Gebetsform unerlässlich. Hierzu gibt die Verfasserin wichtige Hilfen, und zwar vor allem zur seelischen Heilung durch das Jesusgebet, durch die meditative Betrachtung, das Malen von Ikonen und durch die byzantinische Musik (vgl. 27). So erhält der Leser

²⁰ Vgl. hierzu auch M. Schneider, *Das Herzensgebet. Eine Hinführung zur Theologie und Praxis des Jesusgebets*. Köln 2003.

²¹ Sr. Michaela-Josefa Hutt, *Heilung durch das Jesusgebet*. Mit einem Vorwort von M. Kunzler. Kiblegg: fe medien 2005. 172. S., 12 farb. Abb., ISBN 3-928929-81-X, geb., € 22,95.

²² *AaO.*, 4.

ein Übungsbuch, „das unsere Persönlichkeit von der Überanstrengung zur Freude wandelt, und indem wir mit dem Gebet fortfahren, werden diese Veränderungen dauerhaft“ (33). Es geht nicht um Heilung im Sinne der Psychiatrie oder Medizin, sondern der geistlichen Haltung vor Gott. Deshalb finden sich in dem Buch Heilungsgebete vor Ikonen, um Kraft für verwundete Seelen zu finden (40ff.), mit konkreten Hilfen für das Gebet um innere Heilung wie auch vielen Hinweisen zum Verständnis von Ikonen. Es folgen Texte für eine Gebetswoche mit dem Jesusgebet. Anschaulich wird die Einübung in das Jesusgebet durch die Weisheit der Starzen, vornehmlich vom Athos (82ff.; Starez Siluan 146ff.; Aemilianos aus Simon Petras 164ff.) und aus der russischen Spiritualität (133ff.) mit psychosomatischen Hilfen (142ff.), die „freiwillig und überhaupt nicht notwendig“ übernommen werden sollen (143). In einer weiteren Schrift gibt die Verfasserin ein beeindruckendes Zeugnis über den inneren Dialog zwischen Jesus und der Seele, der sich in der Einübung des Jesusgebets entfaltet.²³ Vorschläge zur Gründung von Gebetsgruppen für das Jesusgebet schließen sich an (84ff.).

6. „Das Jesusgebet bei russischen Autoren“

*Heinrich Michael Knechten*²⁴ bietet in seinem Auswahlband zentrale Texte zum Jesusgebet aus der russischen Spiritualität. Ein reicher Kommentar in den Fußnoten wie auch ein ausführliches Register ist bei der Lektüre sehr hilfreich. Angesprochen werden Grundthemen wie der geistliche Kampf, der Gehorsam und die Buße, das Herzensgebet, der Unbekannte Gott und: Jesus Christus lieben. Entscheidend für den Weg des Jesusgebets ist der aufrichtige und entschlossene Beginn. Hierzu heißt es beim Erzpriester *Valentin Sventickij* (1879–1931): „Man sollte nicht leichtsinnig mit dem Gebet beginnen, vor allem, wenn es sich um das Jesusgebet handelt, in der Meinung, man könnte es ja einmal ausprobieren. Man sollte tiefer in sich selbst schauen und fragen: Bist du bereit, diesen Weg zu gehen? Wenn du ehrlich sagt: Ja, ich bin bereit, gehe ihn und verlasse ihn nicht mehr.“ (177). Hat sich der Mensch eifrig und entschieden auf den Weg des Jesusgebets begeben, muss er sich von den inneren Gestimmtheiten leiten lassen, vor allem von der Wärme und Liebe seines Herzens. *Theophan der Klausner* (1815–1894), der die griechische Philokalie ins Russische übersetzt hat, äußert sich über die Grundhaltung des Herzensgebets wie folgt: „Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit dort, wo es beim Gebet warm ist, ohne den Wunsch zu haben, von dort herauszugehen. Seien Sie dort nicht allein, sondern im Gedanken an den Herrn, der in Ihnen ist. Sorgen Sie sich dabei nur um eins, diese Wärme zum Herrn unauslöschlich zu bewahren. Das ist die Hauptsache. Wenn Sie dieses innere Werk beginnen, wird es Sie selbst lehren, wie es zu tun ist, was ihm hilft und was es stört. Machen Sie sich daran. Erst dann, wenn die Wärme bleibt, be-

²³ Vgl. Schimonachenia Seraphima, *Jesusgebet und Heiligkeit. Mit dem Hymnos Akathistos zur Gottesmutter vom brennenden Dornbusch*. Kißlegg 2007.

²⁴ H.M. Knechten, *Das Jesusgebet bei russischen Autoren*. Studien zur russischen Spiritualität III. Waltrop: Hartmut Spenner 2006. 267 S., ISBN 3-89991-061-3, kart., € 20,00.

ginnt die innere Reinigung.“ (100). Entscheidend ist, dass durch die äußere Haltung eine innere Grundgestimmtheit zum Ausdruck kommt: „Gestatten Sie sich nie, sich zum Gebet hinzusetzen! Stehen Sie fromm da. Beim Jesusgebet zu sitzen, ist eine schlechte Angewohnheit.“ (103). Entscheidend ist allein, dass man mit der Aufmerksamkeit im Herzen da steht, „alles andere ist Zusatz und führt nicht zum Wesentlichen. (...) Das Wesentliche ist, im Gedenken Gottes zu bleiben oder in der Gegenwart Gottes zu wandeln. Man kann jedem sagen: Tu dies, wie du willst. Übe das Jesusgebet, mache Verneinungen, gehe in die Kirche, nur halte dich daran, immer im Gedenken Gottes zu sein.“ (107). Der Beter soll vom Beten mit Worten weitergehen zum inneren Beten mit dem Herzen in der Gegenwart des Herrn. Doch er kann die Begegnung mit dem Herrn nicht machen und herstellen, sie bleibt Gnade, Geschenk des Heiligen Geistes, wie der *Mönch Agapij von Valaam* (1838–1905) aus Erfahrung zu berichten weiß: „Ich kenne drei Menschen: Einer erlangte es (das geistige Herzensgebet) noch in der gleichen Stunde, als er von ihm erfuhr, ein anderer nach sechs Monaten, ein großer Starez erst nach zwei Jahren. Warum dies so ist, weiß nur Gott.“ (152). Ein Nachwort beschließt die Textauswahl (204–209). Hier finden sich weitere Abwandlungen sowie verschiedene, teils sogar widersprüchliche Handhabungen und Ratschläge zum Jesusgebet.²⁵ Über die innere Einstellung heißt es: „Ignatij betont die Buße, Theophan das Bewusstsein der Gegenwart Gottes, Johannes von Kronstadt die Aufmerksamkeit, während Makarij die Demut als unerlässlich ansieht. Nil Sorskij und Joseph von Volokolamsk stellen die Anrufung des Namens Jesu mit Johannes Klimakos in den Zusammenhang des geistlichen Kampfes.“ (207).

Die neuste Veröffentlichung zum Jesusgebet ist von *Peter Köster*.²⁶ In seiner „initiativen Hinführung“ legt er den „Sitz im Leben“ des Herzensgebets vor, ausgehend von Erfahrungen in der Natur bis hin zu Begebenheiten aus dem Leben biblischer Gestalten. So heißt es bei *Gregor vom Sinai*: „Menschen, Bäume, Pflanzen, Tiere, alles war mir unsäglich vertraut, und in allem sah ich das Abbild des Namens Jesu Christi.“ Die „systematische Darstellung“ des zweiten Teils gibt einen guten Überblick über die geschichtliche und theologische Entwicklung des Herzensgebets, zudem viele praktische Hilfen: „Lebe vom Aufwachen bis zum Einschlafen in Gott-Gegenwart, im Bewusstsein, dass er dich sieht.“ (69); „Sei ganz in der Gegenwart. Bring dir auch zum Bewusstsein, wer Gott ist und wer du selbst bist.“ (67).

7. Die Bücher der „Philokalie“

Die Feier der Göttlichen Liturgie wie auch die Bücher der *Philokalie* gelten als die wichtigsten Quellen für das Verständnis der Ostkirche und ihrer Theologie und Spiritualität. Die *Philokalie* („Liebe zur Schönheit“) ist das Standardwerk orthodoxer Spiritualität, zumindest im griechischen und russischen Bereich, während die *Auf-*

²⁵ Im Schlussteil der Arbeit finden sich eine reiche Bibliografie und ein ausführliches Register.

²⁶ P. Köster, *Die Übung des Herzensgebets nach der Tradition der Ostkirchen*. St. Ottilien: EOS Verlag 2007. 94 S., ISBN 978-3-8306-7312-5, geb., € 14,80.

richtigen Erzählungen eines russischen Pilgers ihre volkstümliche Variante sind. Jedem Getauften steht der „königliche Weg“ offen, der zur Sohnschaft in Gott führt. Um beim Leser die Liebe zur göttlichen Schönheit zu entfachen, dazu ist die Philokalie geschrieben. Texte zahlreicher Autoren aus dem 4. bis ins 14. Jahrhundert sind in dieser Blütenlese gesammelt. Die Anthologie mit Worten aus der großen, fast ausschließlich griechischen Tradition stammt von den beiden Kompilatoren *Bischof Makarios von Korinth* (1731–1805) und dem *Mönch Nikodemos Hagioreites vom Athos* (1749–1809). Skeptisch gegenüber der Aufklärung trachteten sie danach, teils vergessene bzw. kaum noch greifbare Texte der geistlichen Tradition in Erinnerung zu rufen, um so eine Erneuerung und Vertiefung des Glaubens zu eröffnen. *Patriarch Bartholomäus von Konstantinopel* meint in seinem Geleitwort zur vorliegenden Ausgabe, dass heute eine ähnliche Situation wie damals eingetreten sei: „Das Gesetz ist schwach geworden, und das Evangelium wirkungslos.“

Die Philokalie wurde 1782 in Venedig mit römisch-katholischer Erlaubnis – die Orthodoxen lebten damals unter osmanischer Herrschaft – gedruckt, und zwar griechisch mit Texten von 36 Autoren, während die erste kirchenslavische Fassung von 1793 nur 15 anführt;²⁷ seither sind auch in anderen Sprachen vollständige Übersetzungen oder Auszüge erschienen, vor allem 1893 eine zweite griechische Auflage, der 1957–1963 eine dritte folgte. Mit den fünf Bänden liegt die Philokalie nun erstmals in deutscher Sprache vor; der Übersetzer, ein ungenannter *Kartäusermönch* aus der Marienau, folgt der griechischen Tradition.²⁸ Das Werk ist von einzigartigem Wert, das aber dem Leser viel Geduld, Einsicht und Zeit abfordert.

Die Philokalie muss man in ihrer Gesamtheit studieren. Dann wird nicht nur ihre Aussageabsicht besser verständlich, es relativiert sich auch manche Methode, denn der Weg, zu dem sie anleitet, hängt nicht von einer äußeren Situation ab (Kloster, Mönch), sondern steht jedem offen; überall und immer kann man Gott suchen und finden. Sehr schön und überzeugend wird deutlich, dass es beim Gebet um keine rein geistliche Übung geht, sondern um das ganze Leben mit Gott. So heißt es bei *Symeon von Thessaloniki*, einem Erzbischof und Heiligen um 1400: „Dieses göttliche Gebet also, die Anrufung unseres Heilands, das *Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner*, ist sowohl Gebet als auch Flehen sowie Bekenntnis des Glaubens; es vermittelt den Heiligen Geist, verschafft göttliche Gaben, reinigt das Herz, vertreibt die Dämonen, lässt Jesus Christus in einem wohnen, ist eine Quelle von geistlichen Erwägungen und göttlichen Gedanken, bedeutet Erlösung von Sünden, ist eine Heilungsstätte für Seele und Leib, verschafft göttliche Erleuchtung, lässt das Erbarmen Gottes hervorsprudeln, verleiht unter Demut göttliche Offenba-

²⁷ Paisij Veličkovskij (1722–1794) hat durch seine slavische Übersetzung der Philokalie zur letzten großen Blüte des Herzensgebets in Russland beigetragen (Starzen von Optina, Bischof Feofan der Klausner, Seraphim von Sarov); vgl. hierzu meinen Beitrag in W. Lindenberg, *Das heilige Rußland* (Anm. 12), 104–153.

²⁸ *Philokalie der heiligen Väter der Nüchternheit. Durch sie wird mittels der sittlichen Philosophie in praktischem Tugendleben und in Beschauung der Geist gereinigt, erleuchtet und vollendet.* 5 Bände mit Registerbd. Würzburg: Der Christliche Osten 2004 (2007). 2425 S., ISBN 3-927894-37-0, geb., € 250,00.

rungen und Einweihung und ist das einzig Heilbringende, da es in sich auch den heilbringenden Namen unseres Gottes trägt. (...) Alle sollen dieses Gebet als Muster besitzen und es nach Kräften vollziehen – Priester, Mönche und Laien.“²⁹ Jeder, der den inneren Frieden (*hesychia*) gefunden hat, kommt zur Beschauung. Dieser Auffassung war vor allem der Hesychasmus, der mit seiner Methode zeigt, wie man das Jesusgebet mit dem Atem verbindet und den Blick nach innen richtet (V/42,19–29; 269–275).

Die Philokalie strebt mit ihren zahlreichen Hilfen für die Einübung des Jesusgebets keine systematische Darstellung bzw. umfassende Einführung in die Praxis an. Die angeführten Hinweise für die Praxis des Jesusgebets (IV/253–266; V/42,19–29) machen vielmehr deutlich, wie im Gebet überhaupt ein geistliches Leben einzulernen und zu verwirklichen ist. Wer ein solches führen will, muss zielstrebig, ja streng und ohne sanfte Anpassung vorgehen und alles auf das eine Ziel ausrichten. Manche Anweisung wird den Leser von heute eher brüskieren, vieles an Sprache und Rat (zum Wachen, Fasten und Schweigen/Beten) erfährt er wie eine Zumutung. Ein Beispiel: Lebt einer als Eremit, soll er keinen Arzt rufen, wenn er erkrankt, sondern „sich allein dem Herrn, der all unsere Krankheit und Schwachheit heilt, im Glauben ausliefern, selbst wenn er in alle möglichen Leiden gerät. Er hat ja nach dem Herrn die Einsamkeit als ausreichende Trösterin seiner Krankheiten.“ (I/412,53). Um das ganze Leben auf sein letztes Ziel auszurichten, spricht die Philokalie alle möglichen Wege geistlichen Lebens an, meist zusammengefasst in kurzen oder längeren Regeln, die ein Kompendium geistlichen Lebens vermitteln (z.B. die Ausführungen des *Kallistos Telikudes*: V/269–275).

Gewiss, vieles mag für einen westlichen Leser vielleicht asketisch verbrämt klingen, doch er wird in und hinter allem schon bald die Liebe zum Schönen und Guten, Tugendhaften entdecken, die dem Werk ja auch den Namen gegeben hat. Die schönen Abbildungen, aber auch der Registerband erleichtern die Lektüre. Dabei ist es ratsam, sich für die einzelnen Themen zunächst die fett gedruckten Stellenverweise vorzunehmen, weil sie grundsätzliche Ausführungen enthalten; dadurch bekommt der Leser wichtige Orientierungshilfen. Überhaupt ist die Philokalie insofern hilfreicher als die *Apophthegmata patrum*, da sie nicht so knapp, sondern eher ausführlich die einzelnen Erfahrungen geistlichen Lebens anspricht. – Im Rückblick auf die vorgestellte Schrifttum zeigt sich erneut, wie reich unsere Zeit an Impulsen geistlicher Erfahrung ist; so heißt es: Nimm und lies!

Michael Schneider, Frankfurt

²⁹ Vgl. aaO., V/377. 381.