eine Weg-Situation voraus: Sie erzählen von den Glaubenserfahrungen der jüdischen Väter- und Müttergestalten wie Abraham und Sara (1. Mose 12–25; Hebr 11, 8–10). Der Aufbruch des Volkes Israel aus Ägypten und die Wüstenwanderung (2 Mose 12–20) spielen in nomadischer Zeit. Von Jesu sesshafter Zeit in Nazareth wissen die Evangelien nahezu nichts zu berichten. Erst als er seine Heimatsstadt verlässt, zur Taufe an den Jordan zieht und dann unstet um den See Genezareth wandernd seine Jünger in die Nachfolge beruft, wird von ihm berichtet. In seine Nachfolge berufen hat er eben auch den Fischer und späteren Pilgerpatron Jakobus den Älteren, den Zebedaidensohn (Mk 1, 16–20). Nachfolgen kann jedoch nur, wer aufbricht. Wesentlich im Alten und Neuen Testament sind die drei jüdischen Wallfahrtsfeste am Jerusalemer Tempel (4. Mose 28f.; Luk 2, 41; Joh 7, 1–10) und die Wallfahrtspsalmen (zum Beispiel Ps 120–134). Das Abendmahl, die Kreuzigung Jesu, die Auferstehung – der Kern des christlichen Glaubens hat sich an Passah, einem Pilgerfest ereignet. Auf manchen Bildern, zum Beispiel einem Relief in Santo Domingo de Silos wird Jesus als Pilger im Gespräch mit den Emmausjüngern dargestellt (Lk 24). Der heilige Paulus aus Tarsus war ein Kosmopolit und ist bei seinen Missionsreisen immer wieder nach Jerusalem gelangt, auch zum Tempelbesuch. Lukas hat in der Apostelgeschichte die junge Christenheit gar als „Anhänger des neuen Weges“ (Apg 9, 2; 19,23) bezeichnet, einer neuen „Halacha“ (= hebr. Gehen). Und Jesus selbst nennt sich im Johannesevangelium „der Weg“ (14, 6). Die Kirche als wanderndes Gottesvolk pilgert auf die ewige Stadt, das himmlische Jerusalem, hin (Hebr 11, 10; 13, 14). Wenn also die wesentlichen und zentralen Texte von Weg-Erfahrungen handeln, gibt es für die evangelische Kirche keinen Grund, das Pilgern abzulehnen, sondern äußerlich wie innerlich aufzubrechen.

Als Pilgerin oder Pilger kann man in zweifacher Weise der Gemeinde angehören: Auf dem Pilgerweg, der an Ortskirchen vorbei und in geöffnete Kirchen hineinführt. Die zweite Weise ist die lokale Gemeinde, die Gastfreundlichkeit für die Menschen auf dem Weg pflegt und vielleicht sogar eine Herberge anbietet oder einfach die Pilgernden segnet. Denn auch die Kirchengemeinde versteht sich ja in ihrem Liedschatz selbst als pilgernde Gemeinde: Viele evangelische Gesangbuchlieder richten ihren Blick auf Gottes Ewigkeit als Ziel des irdischen Lebens, so das Lied von Gerhard Terstegen „Kommt Kinder, lasst uns gehen“ (EG 393) oder „Ein Tag, der sagt dem andern, mein Leben sei ein Wandern“ (EG 481) oder die Lieder von Paul Gerhardt: „Geh aus, mein Herz“ (EG 503).

Theologisch ist das Potenzial des Pilgerns noch kaum ausgelotet.[7] Es ist eine Übung des Glaubens, aber ohne Garantie der Heilsgewissheit. Es ist eine Auszeit, während der man in Freiheit neu über sich, den Mitmenschen, Gott und die Welt ins Nachdenken kommen kann. ●

Termin-hinweis

„Auf geht's- – Das Pilgerforum“

Am Samstag, den 19.Oktober 2019, von 10 – 16 Uhr im Pilgerzentrum St. Jakob in Nürnberg, mit Gottesdienst, Info-Ständen, Vorträgen und Workshops. Nähere Infos unter:

http://www.pilgern-bayern.de/auf-gehts-das-pilgerforum-am-19-oktober-2019

Praxis Pietatis

Das Herzensgebet

Ein Weg zum inneren Frieden

– von Jean Ritzke-Rutherford –

Durch die Weiten des alten Russlands zieht ein Pilger von Kloster zu Kloster. Ihn treibt dabei eine Frage: Wie folge ich der Weisung des Apostels Paulus: „Betet ohne Unterlass!“ (1 Thess 5, 17). Schließlich findet er bei einem Mönch eine Antwort: „Du musst wie der Zöllner im Tempel fortwährend demütig beten: „Gott, sei mir Sünder gnädig!“ (Lk 18, 13)

Bild: privat

Dr. Jean Ritzke Rutherford, MSW, verheiratet, ist Benediktineroblatin im Kloster Niederaltaich, Dozentin an der Universität Regensburg und in der Erwachsenenbildung. Sie hat das Herzensgebet unter der Führung von Pater Emmanuel Jungclaussen gelernt.

Dazu gibt der Mönch eine Einweisung, wie dieses Gebet in beständigem Rhythmus zu beten ist. Der Pilger folgt dieser Weisung und macht auf seinen weiteren Wanderungen die Erfahrung, dass dieses Beten nicht nur Gott nahebringt, sondern ihn auch mit der Natur und den Mitmenschen verbindet.

Die Erfahrung des Pilgers wurde in dem Buch mit dem Titel: „Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“ weitergegeben. Eine deutsche Ausgabe mit einer Einführung besorgte der Benediktiner Altabt Pater Emmanuel Jungclaussen in der Abtei Niederaltaich. Er war ein Pionier in der Lehre und Verbreitung dieses Gebets in Deutschland – auch „Herzensgebet“ oder „Jesus-Gebet“ genannt.

WOHER KOMMT DAS HERZENSGEBET?

Die Praxis, eine Gebetsformel ständig zu wiederholen, findet sich auch in anderen Religionen. Das Buch des russischen Pilgers stammt wahrscheinlich aus dem 19. Jahrhundert. Aber die Tradition des Herzensgebets ist viel älter. Es findet sich bei den Wüstenvätern und wurde in den sogenannten Apothegmata, den Sprüchen der Väter überliefert, einer Sammlung von Texten aus dem 3. bis zum 15. Jh. Diese Gebetsform fand später ihre Höhepunkte im Hesychasmus (gr. Stille, Schweigen, Frieden), einer Form des geistlichen Lebens, die im Mittelalter von orthodoxen byzantinischen Mönchen entwickelt wurde, wie auch im russischen Starzentum (russ. der Alte), einer ebenfalls mönchischen Tradition, in deren Mittelpunkt ebenfalls das Gebet steht. Heute wird sie vor allem in orthodoxen Klöstern, besonders auf dem Berg Athos, aber auch von einfachen Gläubigen gepflegt. Sie ist eng verwandt mit dem sogenannten „Ruhegebet“, das mit Johannes Cassian (ca. 360-435) in den Westen kam.

Die Tradition des Herzensgebets findet sich bei den Wüstenvätern

Die griechische Tradition unterscheidet sich von der russischen, aber die Unterschiede spielen in der westeuropäischen Verbreitung des Herzensgebets eine geringere Rolle. Die Gebetspraxis hat sich im christlichen Bereich in letzten Jahren ausgedehnt und ist inzwischen bei Katholiken und evangelischen Christen weit verbreitet.

WAS IST DAS HERZENSGEBET?

Die Wörter des Herzensgebets nehmen vielerlei Gestalt an. Die Kurzform lautet „Herr, erbarme dich meiner“ oder „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.“ Die Langform lautet, „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich über mich Sünder.“ Es gibt zahlreiche Varianten, zum Beispiel „Jesus, erbarme.“ Wichtig ist es, dass man die Formel findet, die einem persönlich am besten entspricht. Die Formel ist weniger wichtig als das innere Beten. Die Worte werden mit dem ruhigen Ein- und Ausatmen synchronisiert. Manchmal hilft es, das Gebet mit einer Gebetsschnur (griech. Komboskini, russ. Tschotki) zu sprechen, später dann schweigend das Gebet im Gedanken und Herzen beständig zu wiederholen und zur gegenstandslosen Meditation oder Kompletation überzugehen.

Pilger in Russland, Gemälde von Mikhail Nesterov

WARUM IST DAS HERZENSGEBET SO GEEIGNET FÜR DIE HEUTIGE ZEIT?

Das Gebet ist am wirksamsten in Begleitung mit Selbstreflektion, Umkehr und Besserung des Lebenswandels. Das Ziel ist die Gottessuche, der Wunsch, Gott näher zu kommen, eigentlich in Gott und bei Gott tagsüber zu verbleiben, also ein immerwährendes Gebet. Das Gebet lässt sich überall und auf unterschiedliche Art und Weise in den Alltag einbauen. Zum Beispiel kann es Teil einer Meditation sein, in der man das Gebet als Formel schweigend wiederholt. Es eignet sich aber auch sehr gut als spontanes Stoßgebet in schwierigen Momenten, in denen

man von starken Emotionen überwältigt ist. Man kann das Gebet aber auch einfach in Ruhepausen sprechen, etwa in Wartezeiten oder sogar in der Schlange vor der Kasse. Es ist eine bewährte Hilfe, um innerlich ruhig zu werden in unserer hektischen und schnelllebigen Zeit.

Das Gebet ist eine bewährte Hilfe, um innerlich ruhig zu werden

Empfehlenswert ist es, das Herzensgebet unter der Leitung oder mit Unterstützung eines erfahrenen Mentors oder spirituellen Begleiters einzuüben, nicht zuletzt auch, weil während der Gebetspraxis oft tiefliegende Inhalte des Bewusstseins zutage treten.

Johannes Cassian (um 360 -435)

WAS BRINGT DIE PRAXIS DES HERZENSGEBETS?

Ziel ist es – wie bei dem russischen Pilger – dass dieses Gebet mehr und mehr den Alltag durchzieht, das es „immerwährend“ wird, damit man in Gottes Gegenwart bleibt. Wer das Herzensgebet richtig und dauerhaft praktiziert, erfährt dieses oder jenes, was das Leben ungemein bereichert. Die Natur, die Umgebung erhellt sich, kleine Details leuchten auf, alles scheint wie Kristall zu leuchten. Man wird geduldiger, die Zeit beruhigt sich, wird dehnbar. Denn gleichzeitig strebt man danach, eine gewisse Gelassenheit oder Apathia zu erreichen – die Leidenschaftslosigkeit, eine innere Stille oder Frieden (Hesychia) und Mitgefühl für alle Geschöpfe – ganz besonders für die lieben und nicht so lieben Mitmenschen.

WO KANN MAN DAS HERZENSGEBET ERLERNEN?

In Westeuropa gibt es zwei Hauptrichtungen des Herzensgebets: die sogenannte Grieser Schule, die auf der Lehre von Franz Jalics fußt und die Weiterführung der Lehre von Altabt Emmanuel, die durch Carol Lupu und P. Basilius Welscher, OSB in der Abtei Niederaltaich bei Deggendorf angeboten wird. Die beiden Stränge der Tradition im Westen unterscheiden sich stark, da Jalics von der jesuitischen Denkweise geprägt ist, Jungclaussen durch die benediktinische.

Die Formel ist weniger wichtig als das innere Beten

Auch die Atemführung ist unterschiedlich. Viele Klöster veranstalten Kurse im Herzensgebet. Im evangelischen Raum findet man Kurse im Spirituellen Zentrum St. Martin in München, wo Andreas Ebert bis vor kurzem wirkte. Weiterhin gibt es den Weg, die sogenannte Via Cordis (z.B. im evangelischen Kloster Wenningsen bei Hannover). Es gibt viele Bücher und Anleitungen auf dem Markt, sowie die Sammelbände zweier Symposien (Hesychia I und II). Noch einmal sollte es gesagt werden: Am besten erlernt man das Gebet unter einem erfahrenen Begleiter. Nichtsdestoweniger bietet das Buch von P. Emmanuel Jungclaussen, Unterweisung im Herzensgebet eine ausgezeichnete Einführung. ●

Altabt Emmanuel Jungclaussen hat in Deutschland das Jesusgebet bekannt gemacht.

Das Herzensgebet ist eng verwandt mit dem sogenannten „Ruhegebet“ des Johannes Cassian (ca. 360-435)

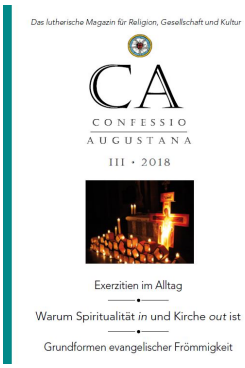
Dieser Artikel ist ein Auszug aus der Zeitschrift:

CA - Confessio Augustana

Das Lutherische Magazin für Religion, Gesellschaft und Kultur

---

Spiritualität



Heft 3 / 2018

CA wird herausgegeben von der Gesellschaft für Innere und Äußere Mission im Sinne der lutherischen Kirche e.V.
http://www.gesellschaft-fuer-mission.de

Weitere Artikel stehen unter http://confessio-augustana.info zum Herunterladen bereit.

Gesellschaft für Innere und Äußere Mission im Sinne der lutherischen Kirche e.V.
Missionsstraße 3
91564 Neuendettelsau
Tel.: 09874-68934-0
E-Mail.: info@freimund-verlag.de