

# Jesusgebet

Von Emmanuel Jungclaussen

Das Jesusgebet – in westlichen Sprachen auch „Herzensgebet“ genannt (griechisch und slawisch meist: geistiges bzw. inneres Gebet) – ist eine Gebets- und Meditationsform aus dem ostkirchlichen Bereich, die zunehmend auch im abendländischen Christentum Verbreitung findet. Sie wird hier nicht selten in ihrer Methodik als eine Entsprechung zu außerchristlichen (asiatischen) Meditationsformen betrachtet. Als Hauptquelle dieser Verbreitung muß das Buch „Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“ gelten.

Die Redaktionsgeschichte dieses seinerzeit anonym erschienenen Buches ist noch nicht völlig erforscht. Jedenfalls ist die allen Übersetzungen zugrunde liegende russische Ausgabe der ersten vier Erzählungen von 1884 in Kazan bereits die 3. Auflage, die sich von der 2. Auflage (1881) und mit dieser nochmals von der 1. Auflage (um 1870) durchaus unterscheidet. So viel scheint sicher zu sein, daß die 3. Auflage von dem großen russischen Starez Bischof Theophan dem Klausner (1815-1894) redigiert wurde. 1911 erschienen in Moskau – auch anonym – drei weitere Erzählungen, die einen mehr lehrhaften Charakter tragen.

Der in den beiden Teilen der „Aufrichtigen Erzählungen“ dargelegte und propagierte Gebetsweg ist das Ergebnis einer mehr als anderthalb Jahrtausende währenden geschichtlichen Entwicklung. Die Ursprünge dieses Weges liegen im NT, und zwar in den an Jesus gerichteten Stoßgebeten: Mt 15,22; 20,31; Mk 10,47; Lk 17,13; 18,13 und 18,38; ferner in der Mahnung, unablässig zu beten: Lk 18,1; Eph 6,18; 1 Thess 5,17 (1 Thess 5,17 ist der Ausgangspunkt der „Aufrichtigen Erzählungen“). Die entscheidende Ausprägung erfolgt im Zusammenhang mit dem Hesychasmus. Zur Einübung des Immerwährenden Gebetes wurden zunächst die verschiedensten kurzen Stoßgebete benutzt, auch Ein-Wort-Gebete genannt. Diese lassen sich auf zwei, allerdings nicht streng voneinander zu trennende Grundtypen zurückführen: „steh mir bei!“ (Bitte um Hilfe) und „... erbarme dich!“ (Bitte um Vergebung). Diese mündliche oder auch rein innerliche Übung von meist biblischen Kurzformeln (oftmals Psalmverse) ist die ursprüngliche Form christlicher „Meditatio“. Allmählich gewinnt der Name „Jesus“ in den genannten Stoßgebeten eine beherrschende Stellung. Im „Leben des hl. Dositheus“ (6. Jh.) findet sich erstmals die geläufige Form: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!“ Im sinaitischen Mönchtum, vor allem in der Centurie des Hesychius vom Batos-Kloster (7./8. Jh.), wird das Jesusgebet schon im Zusammenhang mit dem Atem gesehen, ohne daß eine bestimmte Methode erkennbar ist.

Eine solche Methode findet ihre deutliche Ausprägung erst auf dem Berg Athos und wird dort in der zweiten Hälfte des 13. Jahrhunderts literarisch greifbar vor allem bei drei Schriftstellern, dem Mönch Nikephoros, Gregor Sinaita (1255-1346), der vom Sinai über Kreta zum Athos kam, und in einer Schrift eines Pseudo-Simeon des Neuen Theologen, der möglicherweise mit dem Mönch Nikephoros identisch ist. Die von den drei Schriftstellern beschriebene Methode läßt sich stichwortartig etwa so darstellen: sitzen auf einem 17-20 cm hohen Schemel, Kopf und Schultern gebeugt, die Augen in Richtung auf das Herz oder auf den Nabel gerichtet. Die Atmung soll verlangsamt und dabei gleichzeitig mit dem Rhythmus des Gebetes abgestimmt werden. Beim Einatmen: „Herr Jesus Christus (Sohn Gottes)“, beim Ausatmen „erbarme dich meiner (über mich Sünder)“, dabei sammelt der Beter (der Hesychast) sein Bewußtsein im Herzzentrum. Während er durch die Nase einatmet und den Atem in seine Lunge hinunterleitet, läßt er seinen Geist mit dem Atem „hinabsteigen“ und sucht inwendig nach dem Ort des Herzens. Die Anweisungen sind nie völlig eindeutig, wohl deshalb, weil für die komplizierten Übungen ein erfahrener Lehrer notwendig ist. So scheint z. B. bei Nikephoros das Verfolgen des Atems und die Suche nach dem Ort des Herzens dem eigentlichen Jesusge-

bet voranzugehen.

Diese „Methode“ findet bald warnenden Widerspruch, vor allem von Seiten des Mönches Barlaam aus Kalabrien († 1348). Gregor Palamas (1296-1359) verteidigt sie: Da der Leib in sich gut ist, können eine bestimmte Körperhaltung sowie die Atemkontrolle der inneren Sammlung durchaus dienlich sein, zumal beim Anfänger.

Später allerdings haben die großen russischen Starzen des 19. Jahrhunderts die körperlichen Techniken mit wenig Nachdruck behandelt. Der Rat, den Bischof Ignatij Brianchaninow (1807-1867) gibt, ist typisch: „Wir empfehlen unseren geliebten Brüdern, nicht zu versuchen, diese Technik zu einem festen Bestandteil ihres inneren Lebens zu machen, außer, wenn sie sich von allein offenbart ... Das Wesentliche des Gebetes besteht in der Vereinigung des Geistes mit dem Herzen, und dieses Werk wird durch die Gnade Gottes vollendet zu der Zeit, die Gott bestimmt. Gezielte Atemtechnik wird völlig ersetzt durch das ruhige Aussprechen des Gebetes ... und durch das Einschließen des Geistes in die Worte des Gebetes.“

In Rußland läßt sich das Jesusgebet schon in der ersten Hälfte des 12. Jahrhunderts nachweisen. Durch Nil Sorskij (1433-1508) kommt jedoch erst das eigentlich hesychastische Moment in der Übung des Herzensgebetes zum Tragen. Ihre große Blütezeit erlebt diese Übung durch das Wirken des Starez Paisij Weliikowskij (1722-1794). So ist der Ausgang des 18. Jahrhunderts und das ganze 19. Jahrhundert in Rußland zugleich das Zeitalter der großen Lehrmeister des geistlichen Lebens, der Starzen. Diese Blütezeit des Jesusgebetes und des Starzentums, die schließlich auch die „Aufrichtigen Erzählungen“ zeitigt, ist untrennbar verbunden mit dem Erscheinen der „*Philokalie*“, die auch in den „Erzählungen“ eine wichtige Rolle spielt. Die „*Philokalie*“ ist ein mehrbändiges Sammelwerk, in welchem Texte von mehr als 30 Schriftstellern des christlichen Ostens, und zwar aus dem 3.-15. Jahrhundert zusammengefaßt sind. Diese Texte beziehen sich alle in irgendeiner Weise auf die Übung des Jesusgebetes, auf seine Methode und auf die damit notwendigerweise verbundene Lebensführung, ferner auf die aus vertieftem Beten sich ergebenden mystischen Erfahrungen, auf deren Erscheinungsform wie auf deren theologische Deutung. Die „*Philokalie*“ erschien 1792 in Venedig, und zwar auf griechisch, herausgegeben vom Mönch Nikodemus vom Berge Athos und vom Bischof Makarios von Korinth. 1793 folgte eine kirchenslawische „*Philokalie*“ aus der Feder des Paisij Weličkowskij, die im wesentlichen eine Übersetzung der griechischen darstellt. Der schon genannte Bischof Theophan der Klausner besorgte eine russische Neubearbeitung. Später wurde die „*Philokalie*“ ganz oder teilweise auch in westliche Sprachen übersetzt. So erlangte das Werk eine ungemeine Verbreitung auch unter Laien und ist bis heute als Summe der geistlichen Überlieferung der Ostkirche für die orthodoxe Spiritualität wegweisend geblieben.

Dieser Kontext orthodoxer Spiritualität muß mit seinen wesentlichen Inhalten auch für den westlichen Beter des Jesusgebetes maßgebend bleiben, soll der Weg des Jesusgebetes nicht ein Irrweg werden. Er ist und bleibt in erster Linie ein Weg der demütigen Hingabe an Jesus Christus im Bewußtsein der eigenen Sündhaftigkeit. Dabei gewinnt die Rolle des rettenden Namens Jesu gerade in der neueren russischen Frömmigkeit eine immer stärkere Bedeutung; so sehr, daß im Anschluß an das 1907 erstmalig erschienene Buch „Auf den Bergen des Kaukasus, Gespräch zweier Einsiedler-Starzen über die innere Vereinigung mit dem Herrn unserer Herzen durch das Jesus-Gebet“ – einem der letzten umfassenden geistlichen Werke über das Jesusgebet – 1912/13 auf dem Athos und in Rußland ein heftiger Streit um die Göttlichkeit des Namens Jesus entbrannte. Der Frage nach der Göttlichkeit des Namens Jesus versucht später katholischerseits der russische Theologe I. von Kologrivof dadurch gerecht zu werden, indem er die Bedeutung des Namens im Jesusgebet folgendermaßen charakterisiert: „Der Name Jesus ist hier mehr als nur ein äußeres Zeichen. Er offenbart den Herrn und macht Ihn gegenwärtig, wie Er in einer geweihten Ikone oder in anderen Sakramentalien gegenwärtig ist.“

Solange dieses Gebet nur eine mechanische, überwachte Übung bleibt, verfehlt es seinen Zweck. Der Geist muß gleichsam darin untertauchen, das Gebet muß von ihm Besitz ergreifen, damit der göttliche Strahl den tiefsten Grund des Seins durchdringt und erleuchtet.“ Wohl in diesem Sinne ermahnten die Starzen ihre Schüler „vom Hirn hinabzusteigen in das Herz“.

Gerade als Namensgebet stellt das Jesusgebet noch einmal die Frage nach den religionsgeschichtlichen Parallelen bzw. nach den Entsprechungen bei den außerchristlichen asiatischen Meditationsformen, die schon in den „Aufrichtigen Erzählungen“ zur Sprache kommen. Der ununterbrochene Anruf des Gottesnamens ist der Kern der Übung. Daher sind die Entsprechungen weniger im Zen oder im Yoga zu suchen als vielmehr im dhikr der Sufis, im nama-japa, dem Murmeln des Gottesnamens in der hinduistischen Überlieferung und am stärksten wohl im nembutsu des Jodo-shin-shu, des Amida-Buddhismus. Es ist bezeichnend, daß gerade der Shin-Buddhismus als Weg gläubigen Vertrauens die größte Nähe zum Jesusgebet aufweist. Dabei lassen sich bezüglich des Namensgebetes direkte Einflüsse und Abhängigkeiten zwischen den verschiedenen Religionen kaum nachweisen. Hier hat eine umfassende Theologie der Religionen das klärende Wort zu sprechen.

LITERATUR: E. Jungclaussen (Hrsg.), *Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers* (Freiburg <sup>16</sup>1987); K. Ware / E. Jungclaussen, *Hinführung zum Herzensgebet* (Freiburg <sup>3</sup>1986); E. Chr. Suttner, *Philokalie und Jesusgebet im westlichen Europa unserer Tage* (mit umfassender Literaturübersicht), in: A. Rauch / P. Imhof (Hrsg.), *1000 Jahre zwischen Wolga und Rhein* (München 1988).

Quelle: Christian Schütz (Hg.), *Praktisches Lexikon der Spiritualität*, Freiburg 1992, Sp. 672-677.