

Christenheit aktuell:

## Gebet & Mystik

**Viele Menschen meinen, Gott erhört ihre Gebete schneller und handelt in ihrem Sinn, wenn sie nur „richtig“ beten. „Herr, lehre uns beten,“ wünschten sich einst die Jünger Jesu. Damals war auch die Frage aktuell, an welchem Ort man zu Gott beten solle. Die Antworten auf beide Fragen hat Jesus in den Evangelien gegeben. Doch schon ein paar Jahrhunderte später genügte manchen Christen das einfache Gebet nicht mehr. Sie suchten im Gebet spirituelle Erfahrungen. Sie wollten die Nähe Gottes „spüren“, ihn mit dem menschlichen Gefühl erfassen. Als christliche Mystiker sind sie in die Geschichte eingegangen, aber ihre Gebetspraktiken erfreuen sich unter Christen seit Jahren wachsender Beliebtheit.**

Was ist davon zu halten und was sagt die Bibel dazu? Seltsamerweise verweisen die modernen Mystiker heute nicht auf Bibeltexte, in denen Gott uns Menschen auffordert, ihn von ganzem Herzen zu suchen, denn dann – so sein Versprechen – werde er sich von ihnen finden lassen. Die meisten von ihnen berufen sich bei diesen besonderen Gebetsformen auf die alten Mystiker aus dem 4. und 5. Jahrhundert n. Chr.

Eine Epoche, in der viele Bischöfe sich nicht nur gegenüber der weltlichen Macht aufgeschlossen zeigten, sondern auch versuchten, heidnische Feiertage in christliche umzuwandeln sowie heidnische Tempel als Kirchen zu nutzen. Die damaligen Kirchenlehrer, gelehrt in griechischer Philosophie und vertraut mit anderen Religionen und deren Gebetspraktiken, sahen manches durchaus als eine Bereicherung für die Kirche.

In katholischen und orthodoxen Kreisen bildeten die schriftlichen Überlieferungen des Mönches Evagrius Ponticus (Euagrius Pontikos) über kontemplative Gebetspraktiken aus dem 4. Jahrhundert die Grundlage für die mystischen Gebetsarten im 16. Jahrhundert. Z.B. Das „kontemplative Beten“ des Jesuiten Gründers Ignatius von Loyola. Eine Variante dieser Gebetsart ist das sogenannte „Ruhegebet“.

### Das „Kontemplative Gebet“

Was ist das Wesen dieser Gebetsform und warum erfreut es sich zunehmend auch im freikirchlichen Bereich? Um diese Frage zu beantworten, lohnt es sich, einen Blick in das Internet-Nachschlagewerk „Wikipedia“ zu werfen. Dort heißt es: „Kontemplation (von lat. contemplari: ‚anschauen, betrachten‘) bedeutet allgemein Beschaulichkeit oder auch beschau-

liche Betrachtung. Die heidnischen römischen Priester (Auguren) sagten die Zukunft voraus, indem sie in einem bestimmten vorher definierten Bereich des Himmels, dem templum (übersetzt auch Beobachtungsraum), den Vogelflug beobachteten und deuteten. Analog dazu war auf der Erde ein bestimmter heiliger Bezirk abgesteckt, der nur der Gottheit geweiht war, ebenfalls templum genannt. Beim contemplari besah man sich die himmlischen und die irdischen Bereiche (Plural templa) zusammen (con heißt zusammen) an und sann über die Verbindung nach.

Kontemplation ist auch als mystischer Weg der westlichen Tradition bekannt. In der Regel wird durch ein kontemplatives Leben oder Handeln ein besonderer Empfindungszustand oder eine Bewusstseinsweiterung angestrebt. Eine kontemplative Haltung ist von Ruhe und sanfter Aufmerksamkeit auf einen Gedanken bestimmt und unterscheidet sich von der Meditation durch die dort angestrebte vollkommene Leere des Geistes.“

Schaut man sich die Methodik, um diese „Bewusstseinsweiterung“ zu erreichen, genauer an, wird die Ähnlichkeit zu den fernöstlichen Praktiken des Yoga und der buddhistischen Meditationstechnik offenkundig. Zwar ist das Ziel ein anderes, aber der Weg dorthin beruht auf den gleichen Wirkungsweisen, mit all seinen Konsequenzen für den christlichen Glauben. Bei „Wikipedia“ lesen wir dazu:

„Das Ziel der Kontemplation ist es, sich für Gottes Geist zu öffnen. Dies kann in drei Schritten erfolgen:

- 1. Reinigung**
- 2. Erleuchtung**
- 3. Seeleneinheit mit Gott.**

Dem Ziel der Kontemplation kann sich der Mystiker auf verschiedenen Wegen nähern, wichtige sind:

- ignatianische Exerzitien - geistliche Übungen
- benediktinische Methode (lectio, meditatio, oratio)
- hesychastische Methode, insbesondere das Jesusgebet (wiederholte Rezitation des Wortes Jesus bzw. des veränderbaren Satzes Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner, des Sünders)“

Während die zwei ersten Methoden besonders in katholischen Kreisen beliebt sind, erfreut sich die „hesychastische Methode“ unter Protestanten einer steigenden Tendenz. Praktiziert wird es in einer körperlichen Ruhestellung, wobei der Beter einen christlichen Begriff oder den Namen Jesus ständig wiederholt. Atmung und Worte sollen dabei eine Einheit bilden. Alle ablenkenden Gedanken sind „loszulassen“ bis sich eine entspannte Leere einstellt, die dann – so jedenfalls behaupten es die Befürworter – mit der Gegenwart Gottes gefüllt wird. „In tiefer Kontemplation ist es nach Angaben von Praktikern ebenso möglich, transzendente Erfahrungen zu machen wie in Meditation“, so Wikipedia. Damit sich nicht der Eindruck verfestigt, es handelt sich bei dieser Sache um durch menschliche Technik und Leistung hervorgebrachte Privataudienz bei Gott, wird von den modernen Mystikern stets beteuert, dass derartige Erfahrungen stets nur ein Akt der Gnade Gottes sind.

## Das „Ruhegebet“

Einer der rühmlichsten Vertreter dieser Gebetsform ist Peter Dyckhoff, der z. B. in „Bibel TV“ dafür Werbung macht. Doch diese Gebetsart verdankt ihre Entstehung, ebenso wie das kontemplative Gebet, dem aufkommenden Mönchtum des 3. und 4. Jahrhunderts. Überliefert wurden die Gebetsriten des „Ruhegebets“ durch den Begründer des westeuropäischen Mönchswesens, Johannes Cassianus. Wikipedia schreibt dazu: „Ruhegebet nennt man eine frühchristliche Meditationsform, die auf Johannes Cassianus (360-435) zurückgeht. Das Ruhegebet zeichnet sich dadurch aus, dass der Betende auf alles bewusstes Denken verzichtet und sich durch das Wiederholen einer einfachen Gebetsformel immer zurückbesinnt und abschweifende Gedanken ziehen lässt. Von den Wüstenvätern ist die einfache

Gebetsformel: „Komm, Gott, und hilf mir!“ überliefert.

Der Geburtsort von Johannes Cassianus südlich der Donaumündung, in der römischen Provinz Scythia minor, der heutigen Dobruška, ist nicht bewiesen. Er genoss eine klassische Bildung und pilgerte als junger Mann nach Palästina, wo er in einem Kloster in Bethlehem mit dem christlichen Mönchtum in Kontakt kam. Von dort zog er für über zehn Jahre nach Ägypten, um bei den Mönchen in der ägyptischen Wüste das Koinobitentum kennenzulernen. Um 400 verließ er wegen theologischer Streitigkeiten Ägypten und wurde Schüler des Bischofs Johannes Chrysostomos in Konstantinopel. Um 405 ging Johannes Cassianus mit einer Delegation, der auch Palladius von Helenopolis angehörte, nach Rom, um den in Hof- und Glaubensintrigen mit Eudokia, der Frau des Kaisers Arkadius, verwickelten Johannes Chrysostomos bei Papst Innozenz I. zu verteidigen. Um 415 gründete er bei Marseille das Männerkloster Sankt Viktor und das Frauenkloster Sankt Salvator. Nach langem Aufenthalt in Südgalien, der von schriftstellerischer Tätigkeit geprägt war, starb er dort, als Heiliger verehrt, um 435.“

Die „Wüstenväter“ waren demnach ägyptische Mönche, welche das „Ruhegebet“ wohl als erste praktizierten. Die Ähnlichkeit zu den fernöstlichen Gebetsformen buddhistischer Mönche dürfte auch hier der Schlüssel für die eigentliche Herkunft sein. Diesen Gedanken bestätigten teilweise auch die Schreiber im Internet-Nachschlagewerk: „Durch Johannes Cassianus wurde das Ruhegebet, eine frühchristliche Form der Meditation, die von den Wüstenvätern intensiv praktiziert wurde, in der Westkirche bekannt und verbreitete sich vor allem durch den Benediktinerorden in der lateinischen Kirche. Benedikt von Nursia berief sich in seiner Regel mehrmals auf Johannes Cassianus, weil er ihn als geistlichen Lehrer sehr schätzte.“

Heute werden im Internet von vielen Pastoren Kurse zum Erlernen der beiden Gebetsarten angeboten.

## Das „Jesus Gebet“

Eine weitere Variante kontemplativer Gebetsarten ist das Jesus-Gebet oder auch Herzensgebet genannt. Es entstammt aus dem gleichen Zeitraum hat aber seine Ursprünge im christli-

chen Mönchtum des Nahen Ostens. Bei Wikipedia kann man dazu lesen:

„Die Geschichte des Jesusgebetes lässt sich in drei Phasen unterteilen:

Seine Anfänge reichen bis in die Zeit des frühen östlichen Mönchtums zurück. Dort wurden kurze Bibelzitate, oft Psalmverse, meditiert, also immer wieder wiederholt, teilweise laut ausgesprochen, teilweise innerlich rezitiert. Mit der Zeit wurde es üblich, statt der Bibelzitate den Namen Jesus zu rezitieren. Die Form Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner ist bereits für das 6. Jahrhundert belegt. Dabei geht der Ursprung auf den blinden Bettler Bartimäus aus Jericho zurück: Jesus, Sohn Davids, erbarme dich meiner (überliefert bei den Synoptikern, z. B. Markus 10,47).

Die zweite große Phase in der Geschichte des Jesusgebetes ist der Hesychasmus, der im 12. Jahrhundert auf dem Berg Athos praktiziert wurde. Bedeutendster Vertreter des Hesychasmus war Gregor Palamas (1296-1359), Athos-Mönch und späterer Erzbischof von Thessaloniki. Im Hesychasmus wird das Jesusgebet beim bewussten Sitzen in der Stille im Rhythmus von Atmung und Herzschlag rezitiert. 1782 gab von dort der Mönch Nikodemos die Philokalie, eine Sammlung von Zitaten geistlicher Schriftsteller über das Jesusgebet, heraus.

Die dritte Phase in der Geschichte des Jesusgebetes beginnt im 16. Jahrhundert in Russland, wo es bis ins 18. Jahrhundert hinein eine große Blütezeit erlebte. Insbesondere die Starzen Nil Sorski (1433-1508) und Païssi Welitschkowski (1722-1794) sorgten für seine Verbreitung. In Russland entstand Ende des 19. Jahrhunderts ein Buch mit dem Titel „Aufrichtige Erzählungen eines Pilgers“, das in viele Sprachen übersetzt wurde und so die Tradition des Jesusgebetes weltweit verbreitete, auch im deutschsprachigen Raum, wo es unter dem o. g. Titel erschien. Insbesondere durch dieses Buch fand das Jesusgebet Anhänger in allen christlichen Konfessionen, sodass heute schon von einer „Ökumene des Jesusgebetes“ gesprochen werden kann.“

In dem genannten Buch wird diese Gebetsart ausführlich beschrieben. Dem Leser fällt es nicht schwer, auch bei dieser Variante den fernöstlichen Einfluss zu erkennen. Wer das praktiziert, unterzieht sich freiwillig einer sehr starken geistigen Manipulation, eine Art Gehirnwäsche, die in drei Schritten erfolgt und jeweils mehrere Jahre dauert:

1. Häufiges mündliches Rezitieren,
2. innerliches Beten und
3. selbstständiges Beten im Rhythmus von Atmung und Herzschlag.

### Mündliches Rezitieren

Zur Einübung sollte eine aufrechte Sitzposition, auf einer Meditationsbank oder einem Stuhl eingenommen werden. Um Einseitigkeiten und Verfälschungen der Übungsidee zu vermeiden, ist es sinnvoll einen Lehrer oder spirituellen Ratgeber hinzuzunehmen, der schon Erfahrung damit hat; dabei muss es sich nicht unbedingt um einen Priester oder Mönch handeln.

Im ersten Schritt wird der Gebetstext sehr häufig laut gesprochen oder zumindest mit den Lippen geformt. Das Gebet wird dabei zunächst **dreitausendmal** am Tag gesprochen – an einem Rosenkranz abgezählt oder noch besser, da kein störendes Klickern entsteht, an einer Knotenschnur –, dann **sechstausendmal**, dann **zwölftausendmal** und schließlich sooft wie möglich.

Dieses bewusste häufige Sprechen des Gebetes in der ersten Phase dient der Verinnerlichung. Man kann auch mit einer kleineren Zahl beginnen, sollte anfänglich auch nicht zu schnell steigern, da sich sonst beim Üben leicht extremer Überdruß und geistliche Leere einstellen kann und die Übung dann abgebrochen wird; so haben schon einige Leute ihren ganzen Glauben verloren. Man muss auch darauf achten, andere Aspekte des Lebens, wie etwa Arbeit und tätige Nächstenliebe, nicht wegen der Übungen zu vernachlässigen.

### Inneres Gebet

Im zweiten Schritt wird das Gebet zum inneren Gebet. Nun kann bewusst auf die Atmung beim Gebet geachtet werden, also beim Einatmen etwa Herr Jesus Christus und beim Ausatmen erbarme dich meiner gebetet werden. Danach kann der Rhythmus des Herzschlags in das Beten einbezogen werden. Beim ersten Herzschlag wird Herr, beim zweiten Jesus, beim dritten Christus usw. gebetet. Die Koordination mit Atmung und Herzschlag sollte behutsam und am besten unter Anleitung (und Segnung) eines erfahrenen geistlichen Begleiters geschehen.

Die großen Lehrer des Jesusgebets wie z. B. Bischof Theophan der Klausner warnen allerdings davor, das Jesusgebet ohne spirituelle Anleitung eines erfahrenen geistlichen Vaters mit Herzschlag und Atmung zu verbinden. Die Erfahrung habe gezeigt, dass dies bei man-

chen Übenen zu schweren gesundheitlichen Störungen geführt habe.

### **Beten im Rhythmus von Atmung und Herzschlag**

In der dritten Phase schließlich ist das Gebet so sehr verinnerlicht, dass es gleichsam automatisch mit jedem Atemzug oder Herzschlag gebetet wird. Nach langer Übung kommt es aus dem Unterbewusstsein hoch und anfangs ist man erstaunt, da man sich plötzlich innerlich beten hört, ohne das Gebet willentlich "angeschaltet" zu haben. Das Jesusgebet hat sich verselbständigt.

Moderne Lehrer des Jesusgebetes wie Jalics, Jungclaussen oder Maschwitz raten vom oben beschriebenen Zählen ab. Franz Jalics empfiehlt einen sanften und sehr soliden Weg. Zuerst führt er zur Wahrnehmung der Natur, um die Aufmerksamkeit auf das Göttliche zu erwecken. Anschließend führt er in die Wahrnehmung des Atems und der Hände, um das Jesusgebet körperlich zu unterstützen. Als Gebetswort dient ihm der Name "Jesus Christus", wobei "Jesus" mit dem Ausatmen und "Christus" mit dem Einatmen verbunden wird!"

## **Zusammenfassung**

Jeder Bibelkenner weiß, dass diese Gebetsformen weder im AT noch im NT zu finden sind. Ihr eigentlicher Ursprung findet sich auch nicht im Judentum, sondern in den Praktiken der fernöstlichen Religionen, wie z. B. in den „Mantra Gebeten“ buddhistischer Mönche. Diesen Gebetsstechniken hatten christliche Mönche übernommen und lediglich deren Inhalte ausgewechselt.

Doch was ist die geistliche Basis dieser, im Grunde heidnischen „Spiritualität“? Auf den Punkt gebracht: Der Anwender des kontemplativen Gebets – in welcher Spielart auch immer – sucht nicht mehr den „Vater im Himmel“, sondern seine Stimme in sich selber. Dass dies eigentlich Esoterik pur ist, versteht sich von selbst.

Doch wenn der Verstand erst einmal durch die ständige Wiederholung eines „christlichen Mantras“ bewusst ausgeblendet wird und das eigene Gefühl bzw. das Unterbewusstsein regiert, wird der Mensch schnell zum Opfer geistlicher Verwirrtheit, christlicher Schwärmerei und der eigenen Einbildungskraft.

Aber weder Jesus, noch die Apostel lehrten solche Gebetsformen oder regten sie an, obwohl sie im Römischen Reich nicht unbekannt

waren. Auch Jesus nahm zu dieser Art (ständiges Wiederholen von kurzen Sätzen) in seiner Bergpredigt Stellung. Er lehrte: „**Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht viel plappern wie die Heiden; denn sie meinen, sie werden erhört, wenn sie viele Worte machen. Darum sollt ihr ihnen nicht gleichen.**“ (Math. 6.7)

Auch die Formulierung im Lukasevangelium, dass man „**allezeit beten und nicht nachlassen solle**“ (Luk. 18.1) zielt nicht auf eine stundenlange Wiederholung eines oder mehrerer Wörter, sondern meint, dass Gott grundsätzlich die Gebete seiner Auserwählten hört, auch wenn er nicht immer sofort reagiert. Jesus will uns in seinem Gleichnis vom „ungerechten Richter“ Mut zum Durchhalten in schwierigen Situationen machen. Gott ist nicht taub, wenn es um seine Kinder hier auf Erden geht.

Alle in der Bibel überlieferten Gebete sind in ihrer Struktur und von ihrem Inhalt her niemals Rezitationsgebete. Die Wiederholungen sind den geistlichen Liedern vorbehalten ( z.B. Psalmen). Diese Gebetsformen haben ihren Ursprung in heidnischen Religionen und sollten daher auch nicht von biblisch orientierten Christen praktiziert werden.

Als Christen sollten wir alle heidnischen Gebetsformen sowie fromme Selbstsuggestion ablehnen, auch wenn sie, christlich verbrämt, von so manchen Theologen in den höchsten Tönen gelobt werden. Nicht die modernen Mystiker sind durch bestimmte Gebetspraktiken oder Selbsthypnose Gott nahe, sondern diejenigen, welche Gottes Willen tun.

Und wer meint, er könne Jesus Christus oder Gott, den Vater, Kraft seiner eigenen Konzentration (Selbstsuggestion) nahe sein und ihn mit seinen Sinnen erfassen, öffnet dem Selbstbetrug die Tür ohne es selbst zu merken. Die wahre Gemeinschaft mit Gott hier auf Erden besteht nach der Bibel allein durch seinem Geist und der Liebe zur Wahrheit, die er uns durch seine Propheten, den Aposteln und durch seinen Sohn verkündigt hat. Es lasse sich also niemand verführen.

K. Weber