

Historische Einführung in das Herzensgebet: Entstehung und Geschichte des Herzensgebets

(A) Wurzeln des Herzensgebets sind:

1. Stoßgebete, wie sie in der Bibel häufig enthalten sind,
2. immer wiederkehrende Gebete, auch im Judentum, wie das „Höre, Israel“, das der fromme Jude seit uralten Zeiten jeden Tag mehrmals betet (Dtn 6, 4-9),
3. die Hochschätzung des Namens Gottes im Alten und Neuen Testament,
4. die Praxis des Urchristentums, die durch Aufforderungen wie: „Betet ohne Unterlass“ (1. Thess 3, 17) belegt ist.

1. Stoßgebete sind im Neuen Testament mehrfach bezeugt: z.B. „Gott, sei mir Sünder gnädig“ (Lk 18, 9-14) oder „Jesus, du Sohn Davids, erbarme dich meiner“ (Mk 10, 47.48; vgl. Mt 9, 27; 17, 15; 20, 30f; Lk 17, 13 u.a.). Solche kurzen Gebetssätze wurden zu allen Zeiten immer wiederholt. Bei plötzlichen Unglücksfällen kamen sie dann wie von selbst über die Lippen. Man kann sicher sein, dass selten jemand, der die Praxis des Stoßgebets kannte, ohne einen solchen kurzen Gebetssatz gestorben ist - ob er nun plötzlich aus dem Leben gerissen wurde oder einen schweren Todeskampf zu bestehen hatte oder sanft entschlief!

Wie verarmt ist unsere Praxis heute, wenn uns Stoßgebete fast nur noch unbewusst oder säkularisiert oder gar nur noch als Fluchwort über die Lippen kommen, wie: „O je“ (aus: O Jesus) oder „Gott sei Dank“ als Floskel oder „Ogottogott“ oder „Ach Gott“ oder „Teufel auch“ oder „Donnerwetter“ (Anrufung des Gottes Donar und des Gottes Wodan [Wettergott]) oder „Donnerkiel noch mal“ (ebenfalls aus dem Donarkult) usw.

2. Schon im Alten Testament werden die Israeliten ermahnt, wo sie auch sind, das *Sch^ema' Jsr^oel* zu beten und zu sprechen, wo sie auch sind und was sie auch tun:
„Höre, Israel, der Herr ist unser Gott, der Herr allein. Und du sollst den Herrn, deinen Gott, lieb haben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und mit all deiner Kraft. Und diese Worte, die ich dir heute gebiete, sollst du zu Herzen nehmen und sollst sie deinen Kindern einschärfen und davon reden, wenn du in deinem Hause sitzt oder unterwegs bist, wenn du dich niederlegst oder aufstehst. Und du sollst sie binden zum Zeichen auf deine Hand, und sie sollen dir ein Merkzeichen zwischen deinen Augen sein, und du sollst sie schreiben auf die Pfosten deines Hauses und an die Türe.“ (5. Mose 6, 4-9)
Wie hier geboten ist, werden diese Worte im Judentum bis heute mehrmals täglich gesprochen. Noch heute stirbt der Jude mit diesen Worten auf den Lippen. Sie wurden gesprochen von den Sterbenden in den Konzentrationslagern und im Warschauer Ghetto. Sie sind das Herzensgebet der Juden.

3. Im Alten und Neuen Testament wird der Name Gottes angerufen.
„Lobe den Herrn, meine Seele und, was in mir ist, seinen heiligen Namen!“ (Ps 103, 1)
„Ihr sollt meinen Namen auf die Israeliten legen!“ (Num 6, 27: beim aaronitischen Segen)
„Lasst uns miteinander seinen Namen erhöhen!“ (Ps 34, 4)
„Die seinen Namen lieben, werden darin bleiben.“ (Ps 69, 37)
„Um deines Namens willen ... vergib mir!“ (Ps 25, 11)
„Danket dem Herrn, ruft seinen Namen an!“ (1. Chr 16, 8)
„Dein Name werde geheiligt!“ (Mt 6, 9)
„... die an seinen Namen glauben ...“ (Joh 1, 12)
„Vater, verherrliche deinen Namen!“ (Joh 12, 28)
„Ihr seid gerecht geworden durch den Namen de Herrn Jesu Christi ...“ (1. Kor 6, 11)
„Wir glauben an den Namen seines Sohnes Jesus Christus ...“ (1. Joh 3, 23)
In seinem Namen ist Gott in seinem Gott-Sein bei uns Menschen gegenwärtig. Mit Gott

selbst können Menschen keine Gemeinschaft haben. Sein Selbst-Sein ist zu gewaltig, als dass wir dies ertragen könnten. Aber mit seinem Namen, mit dem er sich uns offenbart, ist die Gemeinschaft möglich. Mit seinem Namen können wir ihn anrufen.

In seinem Namen wird die ganze Geschichte Gottes mit den Menschen zusammengefasst: *JHWH* = „Ich bin immer für euch da“; „*Immanuel*“ = „Gott ist mit uns“; „*Jesus*“ = „*JHWH* hilft“. Diesen seinen Namen legt Gott selbst beim Segen auf das Volk.

Wenn der Name Gottes über jemanden ausgesprochen wird, bedeutet dies, dass diese Person fortan zu Gottes Herrschaftsbereich gehört. Dadurch wird dieser Person gleichzeitig auch der Schutz Gottes zugesichert.

In der Anrufung des Namens Jesu habe ich mit ihm Gemeinschaft; ich habe Anteil an dem, was Jesus für alle Menschen Gutes getan hat; ich übergebe mich seinem Erbarmen und lasse mir seinen Schutz zusprechen.

4. Wenn Paulus die Römer ermahnt: „*Haltet an am Gebet!*“ (Röm 12,12) oder die Thessalonicher auffordert: „*Betet ohne Unterlass!*“ (1. Thess 5,17; vgl. auch Eph 6,18: „*Betet allezeit mit Bitten und Flehen!*“), dann ist zu vermuten, dass der Apostel die Gemeinden an etwas schon Bekanntes erinnert und sie bittet, an einer Praxis festzuhalten, die ihnen damals geläufig war. Das immerwährende Gebet hat es also schon in der Urchristenheit gegeben; auch die Apostelgeschichte berichtet davon: „*Die Gemeinde betete ohne Aufhören für ihn*“ (Apg 12, 5.12); „*Da fasteten sie und beteten*“ (13, 3; 14, 23) u.ö.

Als Belege dafür, dass Jesus das unablässige Gebet gekannt und gelehrt habe, führt der Pilger noch folgende Schriftstellen an:

Mt 27, 37 „*Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen und in deiner ganzen Seele und in deinem ganzen Gemüt!*“ – aus der oben dargelegten alttestamentlichen Überlieferung können wir ersehen, dass damit das unablässige Gebet gemeint ist;

Mk 13, 33 „*Wachet und betet!*“;

Joh 15, 4 „*Bleibt in mir und ich in euch!*“

Aus den alten Vätern führt der Pilger noch als Beleg für das Herzensgebet Ps 34, 9 an: „*Schmecket und sehet, wie freundlich der Herr ist!*“

(B) Geschichte des Herzensgebetes

Erste Phase: Ägypten, 3.-6. Jahrhundert

An diese Wurzeln haben die **christlichen Mönchsväter des 3. bis 6. Jahrhunderts** angeknüpft. Die Geschichte des Herzensgebetes ist also mit der Entstehungsgeschichte des christlichen Mönchtums eng verknüpft.

Die Anfänge liegen bei den sog. **Wüstenvätern in Ägypten** und in den Klöstern am Sinai.

Zunächst betete man auf kurzen Psalmversen, möglichst knappen Anrufungen Gottes, und auf Stoßgebeten des Neuen Testaments, z.B.: „*Ach Herr, du Sohn Davids, erbarme dich meiner!*“ (Mt 15, 22 von der kanaanäischen Frau; ähnlich lautende Stellen: Mt 20, 31 von den zwei Blinden in Jericho; Mk 10, 47f von Bartimäus; Lk 17, 13 von den zehn Aussätzigen; 18, 39 vom Blinden bei Jericho) und: „*Gott, sei mir Sünder gnädig!*“ (Lk 18, 13 vom Zöllner).

Diese Ein-Wort-Gebete lassen sich auf zwei, allerdings nicht streng voneinander zu trennende Grundtypen zurückführen: „*..., steh mir bei!*“ (Bitte um Hilfe) und: „*..., erbarme dich!*“ (Bitte um Vergebung). Immer größere Bedeutung gewinnt allmählich in diesen kurzen Gebetsformeln der Name JESUS. Erst im 6. Jahrhundert taucht erstmals die heute geläufige Form auf: „*Herr Jesus Christus[, Sohn Gottes], erbarme dich meiner[, des Sünders]!*“

Wesenszug dieser ersten Blütezeit ist die innere Stille des Herzens, die man mit einer innigen Jesusfrömmigkeit zu erreichen suchte.

Zweite Periode: Höhepunkt auf dem Athos

In Ägypten versandete die Bewegung im 9./10. Jahrhundert. Seit dem 12. Jahrhundert lebte sie auf dem **Athos** wieder auf und erlebte hier eine zweite glanzvolle Blütezeit bis etwa ins 14. Jahrhundert hinein; als Höhepunkt dieser zweiten Periode wird Gregor Palamas angesehen. Gregor hatte einige bedeutende Lehrer und hat selbst eine Schule, eine mystische Theologie begründet („Palamiten“).

Dritte Periode des Herzensgebets: Russland, 12.-16.Jh.

Vom Athos aus gelangte die Übung des Herzensgebets schon früh nach **Russland** (schon im 12. Jahrhundert). Aber erst Anfang des 16. Jahrhundert kam es hier zur Blüte durch den Starez **Nil Sorskij** (1433-1508), der selbst eine Zeit lang auf dem Athos gelebt hatte (3. Periode).

Vierte Periode: Russland, 19. Jahrhundert

Weiteste Verbreitung erlebte das Herzensgebet durch den bedeutenden und weitgereisten Starez **Paissij Welickowskij**, Ende des 18. Jahrhunderts. Von da an ist das ganze **19. Jahrhundert** in Russland das Zeitalter der großen Meister des geistlichen Lebens, der Starzen. Ein Starez (dt.: „Alter“) ist ein durch lange und intensive Übung im geistlichen Leben erfahrener Mönch, der junge Mönche und auch andere Menschen, die nicht Mönch werden wollen, in geistliche Schulung nimmt. Da er seine Aufgabe vornehmlich in der Seelenführung sieht, d.h. in der Ausübung geistlicher Vaterschaft, übernimmt er im Kloster meist kein weiteres Amt. Das Starzentum erlebte im 19. Jahrhundert in Russland eine solche Blütezeit, dass es auch in der russischen Literatur, z.B. bei Fjodor Dostojewskij und Nikolaj Lesskow seinen Niederschlag gefunden hat. Als Leo Tolstoj den Starez Amvrosij besuchte, wurde seine kritische Einstellung gegenüber der christlichen Frömmigkeit erschüttert. Er bekannte: *„Ja, der Vater Amvrosij ist ein ganz und gar heiliger Mensch. Ich habe mit ihm gesprochen, und so leicht und froh wurde mir in der Seele. Wenn du dich mit einem solchen Menschen unterhältst, fühlst du die Nähe Gottes.“*

Einer der letzten eindrucksvollen Vertreter des russischen Starzentums war der Starez Siluan (1866-1938) vom Berge Athos.

Nach dem Regimewechsel hat die Orthodoxie in allen Ländern des Ostblocks einen großen Aufschwung zu verzeichnen. Als Vertreter des Herzensgebets ist aber noch keine überragende Persönlichkeit bekannt geworden.

Vielleicht hat eine **fünfte Periode im Westen** begonnen; aber es ist keine Massenbewegung. Einer der ersten Vertreter des Herzensgebets im Westen war übrigens Gerhard Tersteegen, der als Autodidakt die Wüstenväter in der Originalsprache gelesen hat. Er nannte es aber nicht Herzensgebet, sondern „Beschaulichkeit“. Als heutige Vertreter des Herzensgebets sind bekannt: Kallistos Ware, Emmanuel Jungclaussen.

Es muss noch von **zwei Büchern** berichtet werden: von der **„Philokalie“** und dem Buch **„Auffrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers“**.

Die **„Philokalie“** ist ein mehrbändiges Sammelwerk, in dem Texte von mehr als 30 Schriftstellern des christlichen Ostens aus dem 3. bis 5. Jahrhundert gesammelt sind. Die Themen hängen zusammen mit der Übung des Herzensgebets, seiner Methode und mit der Lebensführung, die mit der Übung des Herzensgebets notwendigerweise verbunden ist. Außerdem wird auf die mystische Erfahrung eingegangen, die sich aus dem vertieften Herzensgebet ergibt: in welchen Formen sie erscheint und wie sie theologisch zu deuten ist. Die „Philokalie“ erschien zuerst 1792 in griechischer Sprache in Venedig, herausgegeben von dem griechischen Mönch Nikodemos vom Berge Athos (1749-1809). Schon ein Jahr später erschien eine russische Übersetzung aus der Feder des großen

Starez Paissij Velickovskij (1722-1794). Bischof Theophan der Klausner (1815-1894), einer der bedeutendsten geistlichen Schriftsteller Russlands, gab eine Neubearbeitung heraus mit weiteren Vätertexten.

Das Werk wurde in Teilen oder ganz auch in westliche Sprachen übersetzt und ist sehr weit verbreitet (deutsche Übersetzung des gesamten Werkes: „Philokalie der heiligen Väter der Nüchternheit“, hrsg. vom Verlag „Der christliche Osten“, Würzburg, Schriftleitung P. Dr. Gregor Hohmann OSA und Dietmar Süßner, 6 Bde., Würzburg 2004). Es ist die Summe der geistlichen Überlieferung der Ostkirche und bis heute für die orthodoxe Frömmigkeit wegweisend.

Im Jahr 1870 erschien in der russischen Stadt Kasan ein Buch, **„Aufrichtige Erzählungen eines Pilgers, seinem geistlichen Vater mitgeteilt“**. Der Abt des dortigen Klosters hatte das Buch auf dem Athos bei einem Starez abgeschrieben. Der Verfasser ist bis heute unbekannt, gibt sich als Bauer aus, als Mann aus dem Volke, war aber hoch gebildet. Er muss auf dem Athos gewesen sein und seine Erlebnisse für seinen dortigen Beichtvater, einen Starez, der namentlich bekannt ist, aufgeschrieben haben. Die Urschrift ist bis heute nicht eingesehen. Man weiß, dass der Abt einiges ausgelassen hat da, wo der Pilger harte Kritik an der Kirche und an der Theologie übt. Die erzählten Ereignisse lassen sich wohl zwischen 1853 und 1861 datieren.

Es handelt sich hier nur um den ersten Teil dessen, was wir heute als die „Aufrichtigen Erzählungen“ in Händen haben. Der zweite Teil erschien 1911 in Moskau. Das Manuskript fand sich im Nachlass des schon genannten berühmten Starez Amvrosij von Optina (1812-1891), der für Dostojewskij Vorbild war für die Gestalt des Starez Sossima in seinem Roman „Die Brüder Karamasoff“. Die Verfasserschaft beider Teils bleibt bis heute ein Geheimnis.

Das Buch ist in Erzählform geschrieben und deshalb verhältnismäßig flüssig zu lesen. Der Reichtum seiner tiefen Einsichten erschließt sich aber erst dann ganz, wenn man es mehrmals gelesen hat. Der Pilger hört eines Tages im Gottesdienst das Wort des Apostels: *„Betet ohne Unterlass!“* Dieses Wort lässt ihm keine Ruhe, und er macht sich auf die Suche nach einem Menschen, der ihn das lehren kann, was dort geboten ist. Endlich findet er einen Starez, der ihn im unablässigen Gebet unterweist. Nach dessen baldigem Tod macht er sich allein auf die Pilgerschaft, um diesem Gebet zu leben und es in der Welt zu bewähren. Das Herzensgebet verwandelt sein Leben nach und nach von Grund auf. Mithilfe dieses Gebetes ist es ihm vergönnt, zahllose sonst unüberwindliche Schwierigkeiten zu meistern. Das Gebet bewahrt ihn in vielen Gefahren und widrigen Umständen, oft auf wunderbare Weise. Er darf vielen Menschen diesen kostbaren geistlichen Schatz weitergeben und begegnet selbst vielen Menschen, die ihn an ihren Erfahrungen mit diesem Gebet teilhaben lassen.

Der Pilger beschreibt, wie er schon sehr bald zu tiefen mystischen Erlebnissen kommt; doch ist seine Schilderung der Wirkungen des Herzensgebets etwas zu schönfärberisch: Man darf nicht erwarten, dass man so leicht und so schnell zu so umwälzenden Wirkungen des Herzensgebets kommt wie der Autor der „Aufrichtigen Erzählungen“.