

Kurt Dantzer

Aus der Herzmitte leben

Vortrag zur Einführung in das Herzensgebet
1. Februar 2012 im Gemeindehaus St. Martin, Nienburg

1. Wenn es um unser Leben geht, ist das eine Herzensangelegenheit.

Leben – leben können, seinen Platz im Leben finden, Raum zum Leben haben, die Angst, vom Leben abgeschnürt zu sein, der Wunsch zu leben und nicht nur gelebt zu werden – es geht dabei immer „ums Ganze“. Und paradoxerweise geht es gerade beim Ganzen immer um unser Innerstes, um unser „Herz“, wie wir sagen. Und wenn es darum geht, fängt es an zu „sprechen“. Entweder vertrauen wir uns einem Menschen an, oder, wenn wir allein sind, beten wir, sprechen aus tiefster Seele, aus tiefstem Herzen ein Stoßgebet oder es wird ein längeres Gespräch mit Gott.

Wenn aber das Herz stumm geworden ist, ist dies ein Alarmzeichen, das wir beachten sollten. Denn es könnte sein, dass unsere Lebensimpulse von innen her blockiert, oder von außen behindert sind. Dann wird es Zeit, den Kontakt zu unserem Innersten wiederzufinden.

Gerade Beten, das persönliche Beten ist ein Weg, den Kontakt zu uns selbst aufzunehmen und das, worum es uns geht, in Worte zu fassen – und zu hören: Stimmen die Worte für mich? Sagen sie das, was ich empfinde? Im Kontakt mit uns selbst richten wir uns an Gott, an Gott – wer auch immer, wo auch immer Gott für uns ist. Wir nehmen mit unserem Anliegen *Beziehung* auf. Natürlich fragen wir: Was wird daraus? Was wird aus meinen Wünschen? Was kommt da ins Fließen? Wie tragfähig wird die Brücke, die ich da betrete?

Es mag z. B. sein, dass ein Wunsch uns zu einer Bitte bewegt, etwa dass Gott

- unserem Leben wieder einen festen *Grund* unter die Füße gibt
- uns *Kraft* gibt, da zu stehen, wo wir sind, und Verantwortung übernommen haben
- uns *Durchblick* gewährt, oder auch nur einen Fingerzeig gibt für das, was wir nicht verstehen
- einen *Ausblick* nach vorn gibt oder
- uns oder anderen weiterhilft bei den Fragen, was wir tun und was wir lassen sollen.

Wenn wir beten, treten wir, so möchte ich sagen, ein in einen *Raum*, in eine *Atmosphäre*, in der zumindest ein *Ahnen von Vertrauen* und ein

Verlangen nach Gewissheit entsteht. Wir erwarten eine Antwort, irgendwo, irgendwie. Wenn wir Erfahrungen mit dem Gebet zu Gott gemacht haben, wissen wir, dass die Antworten auf unsere Nöte und Fragen sich nicht sogleich einstellen. Unsere Wünsche werden nicht immer oder sie werden ganz anders erfüllt. Dabei lernen wir jedoch zu sehen:

- Ich selbst muss *nicht alles lösen* und auch nicht alles gelöst oder gut gemacht haben.
- Ich kann noch Offenes *offen lassen*, auch bei meinen Wünschen.
- Ich kann all das – vielleicht mit einem Impuls des Dankes – *erinnern*, was mir bereits gegeben ist.
- Ich kann die Realitäten in mir und um mich herum weniger von eigenen Vorstellungen und Wünschen verstellt *wahr-nehmen*.
- Und ich kann etwas Konkretes, etwas, was jetzt anliegt, *tun* oder *lassen*.

In dieser Atmosphäre kommen wir Schritt für Schritt, auch mit Rückschritten und auf Umwegen, auf jeden Fall langsam *zu uns selbst*. Wir bekommen ein tieferes Gefühl dafür, wer und wo wir sind. Das ist dann etwa das, was einer meint, wenn er sagt: Ich bin zur *Ruhe* gekommen – *zur Ruhe*. Das ist ein Ort zum Ausruhen, zum inneren Durchatmen. Es mag ein flüchtiger oder auch längerer Zustand sein, ein Endpunkt ist es nicht. Das Leben geht weiter – und oft auf schwankendem Boden. Aber gerade dieses Erleben von Ruhe ist lebendiges *Leben*. Und ein Schritt ist getan – geschenkt, ganz umsonst.

Die Beziehung, die wir beim Beten aufnehmen, die Beziehung zu Gott – wie auch immer wir sie empfinden und welches Bild von Gott wir auch in uns tragen – kann weitergehen. Und dabei merken wir, dass die Atmosphäre des Betens etwas mit uns macht. Im Gebet und auch – hier gebrauche ich zum ersten Mal eine andere Bezeichnung – in der Meditation entsteht ein *Resonanzraum*. Das, worüber wir klagen, worum wir ernsthaft bitten, wofür wir Gott loben und danken, verschafft sich Raum in uns. Wir bewegen es im Herzen. Die Worte und das, was sie in sich tragen, beginnen zu wirken – in uns und auch zwischen uns.

In der Atmosphäre, in der Resonanz des Betens werden wir langsam *verwandelt*. Wohin diese Verwandlung uns führt und wie intensiv das geschieht, kann niemand im Vorhinein wissen. Es ist für uns ein immer *neuer Weg*, auch wenn er uns altbekannt vorkommt, mit alt vertrauten, vielleicht längst abgelegten Worten ebenso wie mit Worten, die uns so kommen, wie uns der Schnabel gewachsen ist. Wo Gott in unserem „Sprachspiel“ ist, wo wir mit unseren Worten nach Gottes Wirklichkeit in unserem Leben suchen, da geschieht etwas Neues mit uns. Das mag so wenig von außen sichtbar sein, dass man sagen könnte, es geschehe gar nichts. Das meiste geschieht auch innen, im Verborgenen. Doch wir selbst werden es irgendwann merken und vielleicht sogar andere – wenn wir mit unserer „Herzensangelegenheit“, mit unserem

Thema und unseren Fragen „dranbleiben“. Eine Gedichtzeile aus dem Spanischen sagt es so:

Geh, geh, es gibt keinen Weg. Der Weg entsteht, wenn du gehst.

An dieser Stelle möchte ich von einem Weg erzählen, dessen Geschichte vor ca. 1600 in der ägyptischen Wüste begonnen hat, dessen Wurzeln aber noch viel weiter zurück liegen.

2. Der Weg des Herzens bei den Wüstenvätern und -müttern

Alles begann mit Antonius, dem Einsiedler. Um 251 wurde er in Come (heute Qiman el Arus) in Mittelägypten geboren. In diesem kleinen Dorf wuchs er als Sohn einer wohlhabenden christlichen Fellachenfamilie auf. Mit ungefähr 20 Jahren verlor er beide Eltern. Er trat ein reiches Erbe an, verwaltete nun die Familiengüter und zog seine jüngste Schwester groß. Doch muss er in eine tiefe Krise geraten sein. In einem Gottesdienst hörte er in der Lesung des Evangeliums die Worte: „Geh, verkauf deinen Besitz und gib das Geld den Armen ... dann komm und folge mir nach“ (Mt 19,21). Dies traf ihn in seinem Innersten, er hörte die Worte ganz an sich persönlich gerichtet. Seinen Besitz, vor allem die Ländereien, verteilte er daraufhin. Zunächst verdingte er sich als Tagelöhner in der Nähe seines Heimatdorfes, bis ihn eine zweite Berufung traf. Er sollte in die Einsamkeit der Wüste gehen, um dort weiterzuleben. So zog er sich in die Libysche Wüste zurück, wo er zwanzig Jahre in einer Felsengrabkammer lebte. Später zog er sich in noch größere Einsamkeit eines fernegelegenen Berges zurück. Während dieser Zeit hatte er eine Phase, in der er von furchtbaren Anfechtungen und heftigen Kämpfen mit Dämonen geschüttelt wurde. Doch er überstand diese Kämpfe nicht nur halbwegs, er bestand sie als ein Sieger. Die Menschen, die ihn bei seiner Rückkehr aus der Einsamkeit zu Gesicht bekamen, staunten über seine gute körperliche und seelische Verfassung. Ein Strahlen ging von ihm aus. „Er blieb ganz er selber, wie ein Mensch, den der Verstand regiert und der im Einklang lebt mit der Natur.“

So berichtet es Bischof Athanasius, den eine tiefe Freundschaft mit Antonius verband. Die Darstellungen über die Kämpfe mit den Dämonen haben etliche Künstler (z. B. Hieronymus Bosch, Matthias Grünewald, Max Ernst, Salvatore Dalí), Dichter (so E. T. A. Hoffmann, Gustave Flaubert) und Musiker (Werner Egk, Paul Hindemith, Robert Wilson) zu eigenen nacherzählenden Deutungen inspiriert.

Warum diese Geschichte an dieser Stelle? Sie hatte in der christlichen Spiritualität weit reichende Auswirkungen. Antonius folgten schon zu seinen Lebzeiten viele Schüler in die Wüste, um ein Leben wie er zu führen. Und das nicht in einsamer Selbstgenügsamkeit, sondern um einen *Kampf* zu bestehen, den Kampf mit sich selbst und *mit den Mächten des*

Bösen. Diese Mächte sahen sie (wie in der Antike weit verbreitet) besonders in den menschlichen Begierden nach Besitz und Macht, Sexualität und Völlerei wirken. Sie sahen sie auch in der Kirche verbreitet, seit die Christen im römischen Reich (und so auch in Ägypten) nicht mehr verfolgt wurden. Ausgehend von den großen Metropolen Alexandrien und Theben mit ihrem ausschweifenden Leben hatte sich in den christlichen Häusern und Gemeinden ein Lebensstil verbreitet, in dem viele nicht mehr die Nachfolge des Mannes aus Nazareth wiederfanden. Indem falsche Kompromisse mit den religiösen Vorschriften der römischen Besatzer gemacht wurden, indem es übertriebenen Luxus, Ungerechtigkeit und Feindschaft auch unter den Christen gab, wurde das Zeugnis von dem Gott Jesu Christi zunehmend unglaubwürdig. Es wurde lau, nicht mehr erkennbar. Wo aber konnte es glaubwürdig gelebt werden? Eine scheinbar paradoxe Antwort bot sich dort an, wo *Askese* (wie in der Antike allgemein) noch eine kämpferische, nämlich sportliche Note und zudem Zeugnischarakter hatte: in der *Abwendung* von dem Getriebe der Städte auf dem *Weg in die Einsamkeit*.

Es waren zigtausende von Männern und auch Frauen, die im 4. und 5. Jahrhundert den Weg in die Einsamkeit der ägyptischen, der libyschen, der syrischen und palästinensischen Wüsten gingen. Es muss eine Bewegung gewesen sein, die das dortige Christentum nachhaltig erschütterte, aber auch belebte. Denn, so wird berichtet, hunderttausende von Menschen zogen in Pilgergruppen zu diesen Einsiedlern, den *eremitae* (griech. *eremos* = einsam, isoliert) hin, um von ihnen Rat und Seelsorge zu erhalten.

Die *Kraft* dazu erwuchs den sog. *abbas* und *ammās*, den Wüstenvätern und -müttern, gerade in der Distanz zu dem Alltag, von dem sie sich als *anachoretae* (= Aussteiger) abgewandt hatten. Sie erwuchs ihnen an den Orten, an denen sie fast völlig einsam oder schon auch gemeinsam, doch immer für sich allein (griech. *monos*) lebten. Es war dort insgesamt alles andere als ein beschauliches Leben. Sie hatten für ihren Lebensunterhalt hart zu arbeiten. Die Besuche der vielen Pilgergruppen erforderten viel seelische Kraft. Sie besuchten sich natürlich gegenseitig und begleiteten einander in ihren eigenen Nöten und Fragen. Vor allem aber verbrachten sie, wenn sie nicht gerade die Schönheit der Wüste genossen, lange Zeiten der Tage und Nächte in ihrer eigenen Behausung, dem *kellion* (= Zelle, kleines Kloster), im stillen oder lauten Gebet.

Denn in der Nachfolge Jesu zu leben bedeutete für sie, in der *Gegenwart Gottes* zu leben. Und das ging am besten im Gebet. Darum war es eine übliche Praxis unter ihnen, den Namen Gottes ständig betend zu wiederholen, etwa in dem *halleluja* oder dem *kyrie eleison* oder in dem *maranata* (komm, Herr). In den Gottesnamen, die in diesen kurzen Gebetsrufen enthalten sind, war ihnen nicht nur die jeweilige Bedeutung bewusst, sondern Gott selbst klang in den Namen mit, wurde ihnen gegenwärtig. Zugleich damit aber immer auch ihr eigener Abstand zu

Gott. Sie nahmen sich selbst wahr, ihr immer noch und immer wieder gottfernes Leben. Wie damit anders umgehen als ebenfalls im Gebet? Sie fanden in dem ständigen gegenseitigen seelsorgerlichen Erfahrungsaustausch (und der ging über Generationen) einen Ruf heraus, in dem sie ihr gesamtes Leben vor Gott wiedererkannten:

Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner.

Sie fanden diesen Gebetsruf ja schon in den Erzählungen der Evangelien, und sie konnten sich durchaus z. B. mit dem blinden Bartimäus identifizieren, der im Staub am Straßenrand sitzend Jesus so anrief, vielleicht anschrie. Es war nicht die Blindheit ihrer Augen, sondern die tief empfundene *Blindheit* in ihrer *Selbsterkenntnis* und die *Widersprüchlichkeit* in ihrem *Verhalten*, dass sie sich immer wieder als Anfänger in der Nachfolge Jesu empfanden. Und es war zugleich das unerschütterliche *Vertrauen*, dass Gott sich ihnen zuwenden und ihnen helfen würde, helfen, nicht dass sie unbedingt ihre persönlichen Ecken und Kanten abschleifen sollten, sondern dass sie ihre (selbst)zerstörerischen Neigungen und ihren Unfrieden überwandern. Und darin bestärkten sie sich eben auch gegenseitig, wenn sie sich besuchten, wenn sie sich ebenso kritisch wie warmherzig wahrzunehmen lernten. So hieß es denn über einen von ihnen:

„Abba Pior“, so sprach Abba Poimen, „machte an jedem einzelnen Tag einen ganz neuen Anfang.“

Viele der damals geführten, oft sehr kurzen Dialoge und einzelne Worte sind uns schriftlich überliefert. Sie zeugen von der oftmals sehr drastischen Form von Seelsorge aber auch von tiefer Menschenkenntnis.

In der Einsamkeit derart radikal mit sich selbst konfrontiert zu sein, führte diese Männer und Frauen in eine tiefe *Demut*. Sie lernten ihre Grenzen, ihre Schattenseiten, ihre bösen, wir würden heute sagen: ihre destruktiven Neigungen schonungslos kennen. Denn sie waren ja nicht alle als Heilige und nicht immer nur aus edlen Motiven in die Wüste gegangen. Ganz im Gegenteil. Es waren auch ehemalige Verbrecher unter ihnen, verarmte Bauern, die vor der drückenden Steuerlast der römischen Besatzer geflohen waren, Prostituierte, die einen Neuanfang ohne ihre Freier suchten usw.

Sich aber dem *Erbarmen Gottes* überlassen zu können, dieser ganz ursprünglichen, unbedingten Zuwendung des Schöpfers, führte sie in eine vorher unvorstellbare *Ruhe des Herzens*, in einen Seelenfrieden, der je länger dieser Weg in der Wüste dauerte, desto tiefer in ihr Leben und Handeln eindrang. Die eigenartige Ruhe, griech. *hesychia*, die sich von den heftigen Stürmen und von den Stimmungsschwankungen im Leben nicht mehr ohne weiteres erschüttern ließ, wurde zu einem charakteristischen Merkmal für die Menschen aus der Wüste. Sie wurden

darum hin und wieder auch gern gebeten, aktiv Rat gebend oder mahnend in das kirchliche, soziale und politische Leben der Dörfer und Städte einzugreifen. Man nannte ihre Art spirituellen Lebens später den Weg des Hesychasmus.

Es war es nur eine Frage der Zeit, dass diese monastische und hesychastische Lebensweise und damit das Gebet des Herzens sich über die Grenzen der Wüste ausbreitete. Im östlichen Christentum wurde das Herzensgebet über Zypern, den Athos und Griechenland, den Balkan und den Kaukasus weit nach Russland hineingetragen und nicht nur in das klösterliche Leben. Auch im westlichen Christentum fand es starken Anklang. Dies alles wäre eine eigene Geschichte.

Ich bin dem Herzensgebet das erste Mal als junger Mann Anfang der 60er Jahre begegnet, als ich von den Aufzeichnungen eines russischen Pilgers erfuhr, der im 19. Jh. in der Begegnung mit Seelsorgemönchen und auch mit Laien diese Weise des Betens für sich entdeckte. Doch erst Anfang der 80er Jahre habe ich so beten gelernt und bin dabei geblieben. Von der Art, wie sie heute im mitteleuropäischen Christentum mit leichten Variationen an etlichen Orten gelebt und vermittelt wird, möchte ich Ihnen berichten.

3. Der Weg des Herzens – Via Cordis – heute

Auch heute wird das Herzensgebet in Regel persönlich weiter gegeben, von einem Menschen, der darin schon eine Weile geübt ist und seine eigenen Erfahrungen damit gemacht hat. Ich habe es bei einem Theologen und Psychotherapeuten aus der Schweiz, Franz-Xaver Jans-Scheidegger, gelernt. Und auch heute gibt es die Möglichkeit der persönlichen Begleitung auf diesem Weg. Ich habe sie in der Weggemeinschaft Via Cordis gefunden, die in Deutschland, Österreich, der Schweiz und auch in Frankreich ihre Gruppen und Übungszentren hat.

Mit dem Herzensgebet ist zunächst ein Ortswechsel verbunden, ein innerer und zumeist, wenn wir uns darin üben, auch ein äußerer. Wie bei jeder anderen Meditation beginnt es mit einem aufmerksamen *Verweilen in der Stille*. Das bedeutet, dass wir uns von der äußeren Unruhe des Alltags abwenden und uns für eine begrenzte Zeit, etwa 20 – 30 Minuten, an einem ruhigen Ort in eine stille Atmosphäre hineinbegeben. Die Parallele zum Verweilen im *kellion* ist nicht zu übersehen, auch wenn es bei uns anders aussieht.

Wir sitzen am Boden oder auf dem Stuhl und spüren den Kontakt zum Boden, der uns trägt. Wir halten unseren *Körper* vom Becken an aufrecht und versuchen, uns in dieser Aufrichtung wahrzunehmen. Die Aufrichtung hat, wie wir leicht nachempfinden können, eine körperliche und eine seelische Seite. Sie hilft uns, frei zu atmen, so wie der *Atem* gerade fließen will. Und sie hilft uns, wach bei uns selbst zu bleiben. Eine

Voraussetzung für unser Selbstbewusstsein. Die Aufmerksamkeit für diese körperliche Seite des Betens nimmt viel Raum ein.

Auf den Rhythmus des Ein- und Ausatmens legen wir ein *Wort* oder einen kurzen Satz als einen *inneren Ruf* an Gott. Wir wiederholen es im Rhythmus des Atems und lauschen ihm nach. Wir versuchen, seine Atmosphäre, die es in uns verbreitet, zu spüren. Darum sprechen wir auch von dem Herzensgebet als einer Weise der *Meditation*, und wir nennen diese Meditation ein „*hörendes Gebet*“.

Wir entnehmen das Wort zumeist aus der Bibel. Wir übernehmen es also von Menschen, die mit diesem Wort schon auf ihre Weise Gott angerufen haben. Solch sozusagen „durchgebetete“ Worte gibt es viele. Das kann etwa ein „O Gott“ oder ein „O Du“ sein, ein „Halleluja“ oder ein „Kyrie eleison“, ein „Herr, erbarme dich“ oder ein „Jesus Christus“, ein „Schalom“ oder ein „Amen“. Gut ist, wenn der Name Gottes in irgendeiner Weise anklingt. Denn er signalisiert uns, wohin wir uns innerlich wenden und woher wir empfangen möchten, was wir suchen.

Es ist immer ein *selbst gewähltes* Wort, ein Wort, das uns nicht nur anspricht, sondern bei dem wir das Gefühl haben: Damit spreche ich *mich* aus, das entspricht *mir*, auch wenn es ein geliehenes Wort ist. Darum braucht es in der Regel länger, bis wir das eigene Wort gefunden haben und es zu unserem *Herzenswort* geworden ist. Und dann bewährt es sich, in der Übung bei diesem Wort zu bleiben, jedenfalls für eine längere Zeit. Denn was dieses Wort im Gebet enthält und in uns anregt oder aufdeckt und an Neuem eröffnet, das zeigt sich erst im Umgang mit diesem einen Wort.

Wichtig ist, dass wir dieses Wort ohne Mühen in unseren Atemrhythmus hinein nehmen können. Vom Atem soll es innerlich getragen werden und mit ihm innerlich zum *Klingen* kommen, auch wenn wir das Wort nur leise auf unseren Lippen bewegen oder – wie es zumeist geschieht – nur noch in unseren Gedanken bewegen. Durch den Atem bekommt es Raum in uns.

„In uns“, das meint vor allem unseren *Herzraum*, der nach alter Erfahrung die Mitte unseres menschlichen Empfindens ist, die Mitte des Erkennens und Wollens. Im Herzen, und damit ist mehr gemeint als das Organ, sind wir von dem bewegt, was uns unmittelbar angeht. Im Herzen fallen darüber unsere Entscheidungen. So bekommt im Herzen auch das eine Wort Raum, das uns mit Gott verbindet. Darum heißt das innere Wiederholen des Wortes *Herzensgebet*.

Im Herzensgebet muss uns die Gegenwart Gottes nicht nur ein guter Gedanke bleiben. Sie kann auch spürbar werden, ohne dass wir auf irgendein Gefühl, eine Wirkung fixiert sind. Wir üben uns vielmehr ein in eine offene Erwartung. Das Herz wird offen und empfänglich für das

Wirken des göttlichen Geheimnisses selbst. Dieses Wirken bleibt uns gegenüber immer frei. So wird aus der *Meditation* des Herzenswortes nach und nach die *Kontemplation*, das stille Verweilen in der Gegenwart Gottes in dem einen Raum, dem „Tempel“ des Herzens (*con templum*).

Das „Herzenswort“, hilft uns, da wir es atmend wiederholen, auch in der *Konzentration* beim Üben. Denn die inneren Gedanken und Bilder haben ihr mächtiges Eigenleben. Erst mit der Zeit merken wir, wie es uns für die Gegenwart Gottes öffnet, wie wir offener werden. Das geschieht aber nicht nur in den Zeiten ausdrücklichen Übens. Das kann sich auch im Alltag fortsetzen. Ja, wenn es sich erst einmal eingenistet hat, dann kommt es auch an ganz anderen Orten vor, beim Spaziergehen oder in der Warteschlange, auf dem Fahrrad oder bei der Hausarbeit. Und nicht nur schweigend, sondern auch singend.

Es hat dann begonnen, in uns zu „arbeiten“. Und dann arbeitet es auch *an uns* so, wie es seit den Wüstenvätern und -müttern über Generationen an Menschen gearbeitet hat. Wir sagen, dass das Herzensgebet ein *Weg* ist, auf dem wir eine neue Beziehung zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen und zum Alltag finden, zur Gegenwart des verborgenen Gottes *in* unserem Alltag. Es kann ein lebenslanger Weg werden.