

Kurt Dantzer

Einführung in das Herzensgebet

DEKT Köln 7. Juni 2007

Meine Damen und Herren,

eine Einführung in das Herzensgebet ... Was kann ich Ihnen in einer knappen Stunde vermitteln? Ich nenne es eine *Hinführung*, einige Schritte für den Anfang. Auch sie enthalten schon alles – im Kern enthalten sie alles, was das Herzensgebet bedeutet. Vielleicht finden Sie ja Geschmack dran, wie ich Geschmack dran gefunden habe vor 24 Jahren.

Wenn Sie schon einiges über das Herzensgebet (oder das Jesusgebet oder das Ruhegebet oder das Namensgebet) wissen, dann muss Sie das nicht stören. Es ist ohnehin ein weites Feld. Entweder kann das, was ich Ihnen vermittle, das ergänzen, was Sie schon wissen, oder Sie nehmen es als eine freundliche Erinnerung. Davon, so sagt meine Erfahrung, kann es kaum genug geben.

Ich will Ihnen zu dieser Art von Meditation einiges erzählen und erläutern. Hin und wieder leite ich zu einer Übung an. Oder – das wird die heutige Besonderheit sein – ich lese Ihnen ein paar Gedichtzeilen. Die Sprache der Poesie kann, wenn wir uns auf sie einlassen, sehr unmittelbar dahin führen, wo das Wesentliche in uns geschieht. Der Ton der Klangschaale begleitet uns jeweils hinein in diesen Raum und auch wieder hinaus.

I. Lassen Sie mich mit dem Zitat von einem Autor beginnen, auf den man so schnell nicht käme, wenn es um Anregungen oder Hinweise zur spirituellen Praxis ginge. Einige zehntausend Menschen hierzulande konnten es am Neujahrstag 2007 in dem Kalender „Der andere Advent“ lesen. Da heißt es:

Es ist gut denkbar, dass die Herrlichkeit des Lebens um jeden und in ihrer ganzen Fülle bereit liegt, aber verhängt, in der Tiefe, unsichtbar, sehr weit. Aber sie liegt dort, nicht feindselig, nicht widerwillig, nicht taub. Ruft man sie mit dem richtigen Wort, beim richtigen Namen, dann kommt sie.

Diese Sätze stammen – vielleicht staunen auch Sie, wie ich verblüfft war – von Franz Kafka. Gehen wir ihnen einen Moment nach.

„Es ist gut denkbar ...“ Eine Vermutung spricht sich aus. Der Autor will dorthin führen, wo wir mit den Worten die Dinge nicht nur benennen, abbilden, verhandeln, sondern wo Worte Räume auftun, uns neugierig,

vielleicht sogar aktiv werden lassen in dem Sinne: Hier ahne ich eine Wirklichkeit, die ich noch nicht kenne, die ich aber gerade deswegen entdecken möchte. Halten wir einen Moment inne!

Klang

„... die Herrlichkeit des Lebens ...sie liegt dort um jeden ...“

So wie Sie jetzt gerade dasitzen, dastehen, vielleicht mit leicht geschlossenen Augen: Was sehen Sie, was kommen Ihnen in diesem inneren Augenblick für Bilder? Steigen Erinnerungen, Empfindungen oder Fragen auf?

Lassen Sie kommen, was kommen will – und bewahren Sie es sich. Schauen Sie es sich später noch einmal an!

Klang

„Die Herrlichkeit des Lebens“. – Ein großes Wort. Da mögen Bilder von übergroßer Fülle und Pracht erscheinen, in helles Licht getaucht, erstrahlend im Glanz. Doch solchen Glanz sich zu gestatten, wenn es um's Leben geht, mag ein Mensch vielleicht auch zögern. Wenn das Leben etlichen Staub angesetzt hat, in frühen Jahren Wunden zugefügt und alte Narben hinterlassen, wenn das Schwinden der Kräfte unausweichlich geworden, das eigene Welken nicht zu vertuschen ist, und wenn die Misere von draußen bis ins Innerste eindringen – werden dann die Schleier, die uns den Blick für etwas so Großes wie Herrlichkeit verhängen, nicht immer undurchdringlicher? Sollten wir uns nicht lieber mit etwas Kleinerem für unseren Umkreis bescheiden?

Andererseits: Wer sagt uns, wann wir uns zufrieden geben sollten? Wem übertragen wir das Recht, das richtige Maß zu bestimmen? Lassen wir uns nicht in womöglich falscher Bescheidenheit etwas nehmen, was vielleicht auch für uns „bereit liegt“, wenn auch „in der Tiefe, unsichtbar, sehr weit“. – Ich lese ein paar Zeilen von Rose Ausländer (Und preise ... , S. 70):

Klang

*Erbarme dich
Herr
meiner Leere*

*Schenk mir
das Wort
das eine Welt
erschafft*

Klang

Hier eine Bitte aus Hunger, ein Suchen nach einem Wort für das Leben – im Gespür für die eigene leblose Leere. Da die Aussicht auf die Herrlichkeit des Lebens – im Wissen, dass der Schlüssel, das *eine* richtige Wort noch verborgen ist. In beidem aber eine Bewegung voller *Sehnsucht*.

Die Sehnsucht ist eine Schwester der *Liebe zum Leben*. Diese Liebe aber lässt sich wecken, so dass sie wieder auf dem Sprung ist und die eigenen Grenzen überwinden will. Gerade als *spirituelle Kraft* ist die Sehnsucht wie ihre Schwester unbescheiden. Sie steckt ihre Ziele weit. Sie *weitert* – die wahrnehmenden Sinnesorgane, das erkennende Herz und eben auch jene innere Spannkraft, die das Wünschen nicht verlernt.

Klang

Ich lade Sie zunächst ein, sich einmal aufzurichten, die Beine zu lockern, sich zu dehnen und zu räkeln, zu gähnen und zu stöhnen, so wie Ihnen danach ist.

- Dehnübung: Arme gegenläufig nach oben und unten strecken
- Dehnübung: nach oben strecken.
- Dehnübung: zur Seite strecken.

Klang

II. Ich frage zurück in die Geschichte christlicher Frömmigkeit: Was suchte ein anonymes russischer Pilger, ein armer Bauer, dessen Bericht aus der Mitte des 19. Jahrhunderts nur von einem handelt, nämlich wie er auf seinem sehr eigenen Weg die Spur des Herzensgebetes fand? Ich spreche von den „Aufrichtige(n) Erzählungen eines russischen Pilgers“, einem klassischen Werk, das auch bei uns im Westen große Wirkung entfaltet hat. Was suchten die Starzen, jene Seelsorgemönche in Russland, im Kaukasus oder auf dem Athos, dass sie ihr Leben ganz dem immerwährenden Gebet weihten und gerade so für unendlich viele fragende und belastete Menschen zu Lebensbegleitern wurden? Was suchten jene ägyptischen Männer und Frauen des 3. und 4. Jahrhunderts nach Christus, als sie aus den Metropolen und Dörfern des Nildeltas flohen und zu Zehntausenden die Wüsten seitlich des Nils und des Roten Meeres besiedelten?

Was sie alle miteinander verband, war – und ich möchte hinzufügen, ist bis heute – die Suche nach dem, was die alten Griechen die *hesychia* nannten, den *Frieden des Herzens*, „die Ruhe des Menschen ..., der ‚bei sich‘ ist“ (Zander, *Als die Religion ...*, S. 56) Es ging ihnen um ein Leben, das nicht mehr von vielerlei Leidenschaften geblendet und geschüttelt wurde, sondern sich in innerer Ruhe auf Gott und – durch Gott – auf die Mitmenschen ausrichten konnte.

Die äußere Stille reichte dafür noch nicht. Der Zug in die Einsamkeit der Wüste oder der Einsiedelei war nur eine äußere, wenn auch, wie es

scheint, notwendige Bedingung. Es ging um das *innere* Leben. Denn dort entschied sich, ob ein Mensch von Gott „bewohnt“, belebt, begeistert, ob sein Sehnen und Suchen, sein Tun und Lassen von ihm bestimmt war – oder von Dämonen, wir würden heute sagen: von widergöttlichen, nämlich verwirrenden, abhängig und krank machenden, menschenfeindlichen Kräften.

Die Hesychia – der Benediktiner-Abt Emmanuel Jungclaussen umschreibt sie so:

(Klang)

Das beste Wort für die Haltung der Hesychia ist wohl „Abgeschiedenheit“ ... Der Mensch soll alles loslassen, was bestimmte Formen des Erkennens, der Gedanken, der Reflexion in ihm wecken könnte, um sich der ganz reinen Erfahrung zu öffnen, nämlich dem auf unaussprechliche Weise alles Denken und Erkennen übersteigenden Licht. Dieses Licht als Sinnbild des Göttlichen, des Ewigen, des Unendlichen ist unfassbar, und doch spiegelt es sich in uns.

(Klang)

III. Wie kann dieses Licht aber in mich einkehren oder wie kann ich es entdecken, wo mein Inneres von lauter Unruhe, von vielerlei Gedanken und vordergründigen Wünschen, von Ängsten und von Anhaftungen an die alltäglichen Dinge „besetzt“ ist? Wie kann göttlicher Geist in mir Raum gewinnen, mich gar innerlich formen, wenn mein menschlicher Geist „belegt“ ist von tausenderlei Geschäftigkeit, und seien sie noch so edel? Um mit Augustinus zu fragen: Wie soll Gott mich antreffen, wenn ich ständig „außer Haus“ bin?

Es gelingt sicher nicht ohne, aber sicher auch nicht nur auf dem Weg eigener Übung. Es braucht die *Beziehung* zu einem Dritten. Es braucht die Hinwendung zu gerade jenem Licht, das erscheinen soll, das bittende Rufen zu Gott wie in dem kleinen Gedicht von Rose Ausländer. Ist doch die Hesychia, das in-Ruhe-bei-sich-sein-Können nicht nur ein erlernbarer, ein letztlich herstellbarer Zustand der menschlichen Psyche, sondern eine Wirkung der göttlichen Gegenwart. Ein Paradox: die Haltung der Abgeschiedenheit gerade in der tiefsten, intimsten Beziehung. So ist es, darum geht es.

Die alttestamentlichen Psalmen enthalten eine Vielzahl von kurzen Gebetsrufen, mit denen die Menschen sich in ihrer Not oder auch in ihrer freudigen Erregung direkt an Gott wandten, sehr persönlich und doch auch mitteilbar, mit den anderen teilbar. Den jüdischen Menschen zur Zeit Jesu

wie den frühen Christen standen diese durchaus zur Verfügung, und sei es als einfache Stoßgebete:

Klang

Gott, mein Licht und mein Heil! (27,1)
Deine Güte – so weit wie der Himmel,
deine Treue – so weit die Wolken ziehen. (36,6)
Du bist mein Hirte. (23,1)

Gott, eile mir zur Hilfe! (22,20)
Warum, Adonai, bleibst du so fern? (10,1)
Steh auf, Adonai, Gott, erhebe deine Hand! (10,12)
Kyrie eleison – Herr, erbarme dich! (79,8)
Weise mir, Gott, deinen Weg! (27,11)

Ich danke dir, Gott, du hast mich erhört. (118,21).
Ich preise dich. (30,2)
Wie machtvoll ist dein Name! (8,1.10)
Halleluja – gelobt sei Gott! (100,1)

Klang

Auch Jesus hat so gebetet. Und er ist selbst mit solchen Rufen konfrontiert worden, um im Namen Gottes Menschen zu helfen, die in Bedrängnis waren. So wurde er von dem Blinden bei Jericho mit Namen Bartimäus vom Straßenrand geradezu angeschrien: „*Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir!*“ (Mk 10,47)

Und so ist die Mahnung des Apostels Paulus am Ende seines ersten Briefes an die Gemeinde in Thessalonicki: „*Betet ohne Unterlass!*“ (1. Thess. 5,17) in folgenden Generationen als eine Aufforderung verstanden worden, um Gottes helfende und heilende Gegenwart zu bitten, und zwar inständig und immerwährend. Es ging für die ersten Christen wie für uns Heutige um ein *Leben in Beziehung* – um eine lebendige Verbindung zum Auferstandenen, zum Leben schenkenden Gott.

Es geht, so möchte ich direkt anschließen, darum dass „die Herrlichkeit des Lebens“ hier und jetzt schon aufscheint und den hungrigen, getriebenen und ermüdeten, in sich verkrümmten Menschen als aufrichtende Kraft präsent ist. Es geht um die Quelle des Lebens – jetzt. Wenn wir nur trinken! Und wenn wir nur aus dem Angesprochen-sein, aus dem Berührt- und Belebtwerden durch ein Wort aus der Quelle unseren Weg gehen!

Biblisches Modell hierfür ist die in Psalm 1 beschriebene Gestalt eines Menschen, der bei Tag und bei Nacht Worte der Tora im Munde „wiederkaut“ – wir würden heute sagen: meditiert – und sie natürlich

dabei je länger je mehr im Herzen bewegt. Indem er sie mit dem inneren Ohr aushorcht, mit dem eigenen Empfinden abtastet und dabei den eigenen Geschmack an ihnen findet, wird er nach dem Psalm „*wie ein Baum, der an Wasserbächen gepflanzt ist, der zur rechten Zeit seine Frucht bringt und dessen Blätter nicht welken*“. Ein schönes Bild, doch wie sieht dieses Wiederkäuen aus, das unter einer solchen Verheißung steht?

IV. Der schon erwähnte russische Pilger war, als er die Aufforderung des Paulus „Betet ohne Unterlass“ in einer gottesdienstlichen Lesung hörte, so getroffen, dass er nur noch dieses Eine zu erfahren trachtete, „wie man wohl ohne Unterlass beten könne, wenn doch ein jeder Mensch auch andere Dinge verrichten muss, um sein Leben zu erhalten“ (Pilger, S. 23). Nicht große Theorien über das Gebet halfen ihm weiter, auch nicht detaillierte Ausmalungen der Früchte des Gebets. Ihm half nur die ganz praktische Beschreibung der Gebetsweise, vermittelt durch einen Starez.

Setz dich still und einsam hin, neige deinen Kopf, schließe die Augen; atme recht leicht, blicke mit deiner Einbildung in dein Herz, führe den Geist, das heißt das Denken, aus dem Kopf ins Herz. Beim Atmen sprich, leise die Lippen bewegend oder nur im Geiste: ‚Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.‘ Gib dir Mühe, alle fremden Gedanken zu vertreiben. Sei nur still und habe Geduld und wiederhole diese Beschäftigung recht häufig. (Pilger, S. 31)

„Setz dich still und einsam hin“ – dies gilt für jeden und jede, die sich im Gebet und in der Meditation üben wollen. So lebt auch die gesamte Bewegung des Hesychasmus von der Bewegung in die Einsamkeit und Stille. Es ist nicht so sehr eine Bewegung in die erholsame Behaglichkeit, wenn auch Erholung und Wohlbefinden sich dabei einstellen können. Es ist eher zu vergleichen mit dem Auszug Israels aus dem Sklavenhaus Ägypten. Es ist ein Aufbrechen heraus aus all den Bindungen, die uns – manchmal ganz unmittelbar, manchmal eher versteckt – gefangen halten in unseren Gewohnheiten, Trägheiten, Aufgeregtheiten. Eine Unterbrechung im Alltagsgeschehen ist es, die uns nicht selten gegen den Strich geht – und sich doch als ein Schritt in die Freiheit herausstellt.

(Klang)

„Setz dich still und einsam hin, schließe die Augen; atme recht leicht.“

Das geht auch hier in der Kirche unter so vielen Menschen. Probieren Sie es, so wie es Ihnen jetzt gerade möglich ist. Spüren Sie den Boden unter sich, der Sie jetzt trägt, unter dem Gesäß, unter den Füßen ...

Richten Sie sich vielleicht noch etwas mehr auf, damit der Bauch frei und leicht mitatmen kann, die Schultern können Sie loslassen, auch mögliche Spannung im Gesicht,

und dann den Atem fließen lassen, so wie er jetzt kommt und geht.
Lassen Sie wir uns ein, zwei Minuten dafür Zeit ...
Dann, nach wieder einem Klang lese ich ein weiteres Gedicht von
Rose Ausländer (Ich höre das Herz des Oleanders, S.237).

Klang

Atem

*Wir leben
von Atem zu Atem*

*In allen Pflanzen und Tieren
schlägt sein Luftherz*

*Wir
an sein Dasein gebunden
gehen ein mit ihm
in den Atem der Erde*

Klang

Der Rat des Starzen „atme leicht“ ist eine schöne Formulierung. Sie weist uns auf den *Atem* hin, so wie er einfach kommt. Mein Atem ist mein Atem, meine Bewegung in Brustkorb und Bauch, das Fließen des Lufthauchs von innen nach außen, von außen nach innen, durch Nase und Rachen, so wie es kommt.

Eine leise Erinnerung an die zweite Schöpfungsgeschichte der Bibel, in der Gott dem aus Erde geformten Menschen durch die Nase den Lebensatem einbläst (Gen 2,7), höre ich im Gedicht: „*Wir / an sein Dasein gebunden / gehen ein mit ihm / in den Atem der Erde*“. Wir sind durch unser Atmen immer schon, immer wieder einbezogen in den großen Schöpfungsvorgang. Wir können uns mit jedem Atemzug als von Gott Beatmete erleben, von Gott Begeisterte erleben. So sind wir Lebewesen, die mit allem anderen Leben verbunden sind – und mit Gottes Gegenwart.

Uns erleben – auch das geht durch den Atem, das ist intimstes Geschehen, nur für uns, nur in uns. Wenn wir außer Atem sind, wenn uns der Atem stockt, dann sind wir schon nicht mehr ganz bei uns, eher außer uns. Wenn wir jedoch den ruhigen Lufthauch in uns spüren, uns ihm überlassen, dann kann es geschehen, dass wir „zu uns kommen“, wie wir sehr bildhaft sagen. Zu uns, das meint vor allem zu unserer *Mitte*. In der Tradition des Hesychasmus ist es der *Raum des Herzens*.

- V. *„Blicke mit deiner Einbildung in dein Herz, führe den Geist, das heißt das Denken, aus dem Kopf ins Herz.“*

Mit dem Herzen ist nicht allein das Organ gemeint, sondern der Raum in uns, der es umgibt. Das Herz ist nach biblischer Tradition „das Zentrum, das Innere des menschlichen Körpers“. Es ist anders als im Deutschen „nicht primär der Sitz der Gefühle, schon gar nicht der Liebe. (...) In der Bibel ist das Herz vor allem der Sitz der Vernunft und des Verstandes, des geheimen Planens und Überlegens und der Entschlüsse. Nach Dtn 29,3 hat ein Mensch Augen, um zu sehen, Ohren, um zu hören, und ein Herz, um zu verstehen. Das Herz verarbeitet und ordnet die Eindrücke, die von außen kommen. Salomo, der Patron der Weisheit, bittet daher Gott um ein hörendes Herz, d.h. einen wachen, aufmerksamen Verstand und Geist (1 Kön 3,9).“ (Schroer/Staubli, Die Körpersymbolik der Bibel, S. 46f)

Dies wurde ihm geschenkt: „Weisheit und Einsicht und ein Herz, so weit wie der Sand am Gestade des Meeres“ (1 Kön 4,9), Weite des Herzens und hohe Bildung, Herzensbildung eben, das Gegenteil zu Mangel an Herz, Gedankenlosigkeit, Unvernunft oder schlicht Dummheit. Auf dieser Spur können wir bleiben, wenn wir im Gebet zu unserem Herzraum hinspüren, in das „Brautgemach“, in dem sich – nach der Sprache der Mystik, und da gehen wir über den biblischen Befund hinaus – Gott und die Seele in Liebe vereinen. – Wie hören Sie in diesem Zusammenhang dieses Gedicht von Joseph von Eichendorff (in: Selbmann (Hg.), Vom Herzen, S. 112)?

Klang

Intermezzo

*Dein Bildnis wunderselig
Hab' ich im Herzensgrund
Das sieht so frisch und fröhlich
Mich an zu jeder Stund'.*

*Mein Herz still in sich singet
Ein altes, schönes Lied,
Das in die Luft sich schwinget
Und zu dir eilig zieht.*

Ein Liebesgedicht, gewiss. Hier schwingt es zwischen Mann und Frau, Frau und Mann. – Und warum nicht auch zwischen Mensch und Gott, warum nicht auch zwischen Gott und Mensch? – Ich lade Sie zu einer weiteren Übung ein.

Setzen Sie sich wieder so entspannt hin wie eben und schließen Sie für einen Moment die Augen.

Atmen Sie, wenn möglich, durch die Nase ein und folgen Sie dem Strom des Einatmens in Ihren Körper hinein, Atem für Atem weiter hinein in den Körper.

Den Ausatem lassen Sie mit viel Zeit einfach los. Gönnen Sie sich eine kurze Pause vor dem nächsten Atemzug.

Versuchen Sie nun beim nächsten Einatmen sich vorzustellen, dass eine ganze Wolke von Freundlichkeit, eine dichte Atmosphäre von Wohlwollen mit der Atemluft in Sie einfließt. Mit jedem Atemzug etwas mehr, etwas tiefer in Sie hinein.

Und mit dem Ausatmen lassen Sie diese Atmosphäre des Wohlwollens einfach weiter fließen. In den Raum hinein.

Versuchen Sie zu spüren, wie vor allem ihr Herzraum langsam von dieser Atmosphäre angefüllt wird. Und wie er sie loslassen, weiter fließen lassen kann.

Überlassen Sie sich einen Moment diesem Geschehen.

Klang (leise)

*Ich werde ihnen ein neues Herz geben und einen neuen Geist in ihr Inneres legen, spricht Gott,
ich werde das Herz von Stein aus ihrem Leib entfernen und ihnen ein Herz von Fleisch geben. (Ez 11,19)*

Klang

Im Atem dem neuen Geist nachzuspüren, in liebender Aufmerksamkeit nach innen und nach außen, das ist schon Übung des Herzensgebetes – mit einem hörenden, empfangenden Herzen.

VI. Gehen wir nun auf das Gebetswort selber ein, das der Starez dem Pilger mit auf den Weg gab! „*Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.*“ Es hat sich, seit sich die ersten Einsiedler in der ägyptischen Wüste niedergelassen hatten, langsam, über viele Generationen hin, herausgebildet. In der Ostkirche wurde es der klassische Gebetsruf – für das *innere* Gebet.

Dabei ist entscheidend die *innere Haltung*, die sich darin ausspricht: *Ich bin bedürftig*. Denn ich stoße tagtäglich, ja stündlich auf meine Unruhe, auf meine Grenzen und Schwächen, auf meine mir unbegreiflichen Widersprüche. Ich merke, dass ich gerade nicht so autonom, so perfekt, so schön, so kraftvoll bin, wie ich sein möchte (oder sein sollte?). Und es ist nicht selten, dass ich mich lästigen Gewohnheiten, inneren Leidenschaften, äußeren Umständen ausgeliefert fühle, die stärker sind als ich. So bin ich, so empfinde ich mich angewiesen auf etwas, das mich trotzdem frei und kraftvoll und zuversichtlich sein lässt.

Ich brauche eine innere Kraft, die mich das Leben lieben und den Augenblick – in Ruhe – so nehmen lässt, wie er nun gerade ist. Eine Kraft,

die mich gegen die lebensmindernden und -hindernden Kräfte handlungsfähig macht! Sie finde ich nicht aus mir selbst. Darum bete ich: *Gott, ich suche Dich*, damit ich liebend, mich selbst und andere liebend leben kann. Ich brauche Dich im wörtlichen, im umfassenden Sinn. Ich bitte Dich, dass Du mich umfasst *mit Deinem Erbarmen*.

Ein heute nicht unproblematisches Wort, vor allem dieses „erbarme dich“. Manche Assoziationen von Erniedrigung, von klein gemacht und klein gehalten werden kommen auf. Bilder von einer Abhängigkeit, die wir gerade nicht wollen. Doch in der biblischen Tradition bezeichnet „Erbarmen“ oder auch „Barmherzigkeit“, hebräisch *hesed*, griechisch *eleos*, etwas elementar Lebensfreundliches: das Gefühl, das die Mutter in der Bauchhöhle empfindet, wenn sie ihr Kind auf dem Schoß trägt, oder das Gefühl in der Gebärmutter, wenn das Kind noch im Schoß ist. Da ist Freude und Zuneigung, Liebe und Hingabe im Schwange. In der direkten Anrede klingt es vielleicht dann so: „Wie schön, dass du da bist! Ich möchte, dass du wachsen kannst. Ich möchte, dass du deinen Weg findest.“ Was auch ein Vater sagen kann – mit ähnlichen Gefühlen. Was vor allem Gott uns sagt.

Wie sehr brauchen wir es, dass uns dies jemand sagt und zeigt. Und das nicht nur einmal. Und auch nicht nur dann, wenn wir Aufrichtung und Trost brauchen, wenn das aufgescheuchte Herz nach Beruhigung sucht und der wankende Fuß nach einem festen Boden. Auch wenn uns eher nach Aufbruch zumute ist, wenn wir voller Elan unsere Aufgaben anpacken, wenn uns die Lebenslust erfüllt, so zeigt die Erfahrung, ist es gut und wichtig, diesen Zuspruch, die segnende und ausrichtende Begleitung „von oben“ zu haben. Denn in der Dankesbeziehung zu leben, ist nur die andere, noch schönere Seite der Beziehung zu Gott. Und wenn wir nicht wissen, wie uns zumute ist, oder wenn der Alltag eher grau und lau dahin schleicht, dann ist die Bitte wie ein Wecker: Hallo wach! Sei aufmerksam auf das, was in dir und um dich her geschieht! Nimm aufmerksam wahr, was du siehst und hörst und empfindest und was du tust. *Wie bist du jetzt da? Und wie ist Gott für dich jetzt da?*

Es geht darum, der Liebe gewahr zu werden, die trotz allem, wie ein stilles Licht, immer schon da ist.

Es geht darum, dass ich geliebt und liebend leben kann.

Es geht darum, dass ich mit Hoffnung nach vorn blicken kann, für mich und für die Anderen.

Es geht darum, dass ich mich vertrauend gegründet weiß auf einem Grund, der trägt.

Dafür braucht es das erkennende, wahrnehmende Herz – als Ort der *liebenden Aufmerksamkeit*. Dafür ist es gut, aufmerksam auf ein *Wort* zu hören, das mich mit hineinnimmt in die wohlwollende, liebende Bewegung Gottes zu mir, in mich hinein und durch mich hindurch in meinen Umkreis, meine Mitwelt. Ein Wort, das ich im Herzen bewegen kann, das seinen

Klang, seine besondere Atmosphäre in mir ausbreitet, ohne dass ich darüber nachdenken muss.

VII. Das gilt besonders für den Klang des *Gottesnamens* im Gebet. Wieder ein Gedicht von Rose Ausländer mag uns dahinführen (Jeder Tropfen ein Tag, S.73):

Klang

Namen II

Reise ins Namengebirge

Tag um Tag

Bergkonsonanten

Talvokale

Aus wechselnden Mustern

Stationen

Finde die Farbe

die jedem Namen

gebührt

Klang

Eine Aufforderung, ein Rat am Ende dieses kurzen Gedichts. „Finde die Farbe, die jedem Namen gebührt.“ Indem „Tag um Tag“ die Konsonanten und Vokale zum Klingen kommen, lässt sie sich finden, auch die Farbe eines Gottesnamens für mich.

Im Raum des Herzens geschieht mit jedem Atemzug ein Innehalten, ein Horchen und Staunen, ein Riechen und Schmecken, ein zartes, intimes, ein suchendes und entdeckendes Abtasten des einen heiligen Wortes. Ich möchte mit Ihnen singen:

*Schweige und höre,
neige deines Herzens Ohr,
suche den Frieden.*

Welche Atmosphäre hat es, welche Färbung bekommt es für mich, hier und heute, wenn ich einatmend oder ausatmend innerlich „Gott“ spreche oder „Du“ oder „Vater“ oder „Mutter“ oder „Ewiger“ oder „Jesus Christus“ oder „Jeschua“?

Was regt sich in mir bei einem „Halleluja“ oder einem „Kyrie eleison“? Bekommt es überhaupt eine Qualität, oder bleibt es eher farblos, oder übertrage ich ihm eine nur gedachte, gewollte Bedeutung?

All das kann mir etwas von Gott deutlicher werden lassen, Atem für Atem.
Und – mit der Zeit – auch etwas von mir.

Probieren Sie einfach nur, einen der Gottesnamen oder ein kurzes
Gebetswort im Rhythmus des Ein- und Ausatmens innerlich zu sprechen,
zunächst vielleicht auch mit einer leisen Bewegung der Lippen. Ich gebe
Ihnen nach dem Klang einige Worte vor, und Sie entscheiden, welches Sie
innerlich mitsprechen möchten. Sie ganz für sich. Und dann, nach einem
weiteren Klang, sprechen Sie innerlich weiter, horchen auf das Wort, das
Ihnen jetzt im Augenblick am ehesten zusagt.

Klang

Halle – Iuja
Kyrie – eleison
Scha – Iom
Herr – erbarme dich
Du – Gott
Du – in mir, ich – in dir
Jesus – Christus
Je – sus
Jeho – schua

Klang Stille

Klang

VIII. Es leuchtet, dass dieses Gebet Wiederholung braucht. In der
Tradition des Hesychasmus ist es ein *immerwährendes Gebet*, weil es eine
immerwährende Einübung in die Beziehung zu dem erbarmenden Gott ist,
in jedem Augenblick neu. Mit jedem Ausatmen spricht der betende Mensch
es leise auf den Lippen oder bewegt es innerlich im Rhythmus des Ein-
und Ausatmens. Dieselben Worte, ständig wiederholt, sammeln die
Aufmerksamkeit auf die Gegenwart Gottes – und entfalten ihre Wirkung,
ohne dass wir darüber nachdenken müssen.

Das wiederholte Gebet macht aber auch präsent in dem jeweiligen
Augenblick. Es führt, je länger je mehr, das mit den eigenen Sinnen
Wahrgenommene, auch die eigenen Gedanken und Gefühle, in das
Bewusstsein der Gegenwart Gottes. All die Einzelheiten des Tages werden
eingesammelt in die eine Gegenwart. Die Dinge werden transparent.

Dabei gibt es, wie bei anderen Meditationsweisen auch, am Tag besondere
Zeiten des intensiven Schweigens und Hörens auf das Gebet. Und dann
kann es, wenn es langsam zum inneren Besitz geworden ist, uns den
ganzen Tag begleiten. Immer wieder in kurzen Phasen, in denen wir im
Tagesbetrieb innehalten oder wenn wir ohnehin eine Pause machen
müssen und sei es an der Busstation oder an der Kasse des Supermarkts.
Rose Ausländer (Und preise ... , S. 87):

Klang

*Bleib
deinem Wort
treu*

*Es wird
dich nicht
verlassen*

Klang

Schließen wir mit einem Gesang, den schon die ersten Christen gesungen haben und der sich auch heute gut tagsüber singen lässt:

*Jehoschua maranata,
Jehoschua halleluja.*

Jesus, komm Herr,
Jesus, gelobt sei Gott.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie die „Herrlichkeit des Lebens“ zu Gesicht bekommen, vielleicht in der inneren Gestalt der Hesychia, des in Ruhe bei sich und bei-Gott-sein- Könnens.