

Antje Breede und Kurt Dantzer

„In dir sein, Gott, das ist alles...“ Geistliche Begleitung und kontemplatives Gebet

*In dir sein, Gott, das ist alles.
Das ist das Ganze, das Vollkommene, das
Heilende.*

(aus einem Gebet von Jörg
Zink¹)

Das Thema des Workshops „Geistliche Begleitung und kontemplatives Gebet“ soll in folgenden drei Schritten erschlossen werden:

- 1. Das Herzensgebet: Grundhaltung und Dynamik
- 2. Die Wirkung des Herzensgebetes in der Geistlichen Begleitung
- 3. Das Herzensgebet innerhalb der Weiterbildung in spiritueller Kompetenz

1. Das Herzensgebet - Namensgebet – Jesusgebet Grundhaltung und Dynamik

Unterscheidung Wortgebet und kontemplatives Gebet in der GB:

Das geprägte oder spontan frei gesprochene *Wort-Gebet* hat, ebenso wie Segen und andere Rituale, *an bestimmten Stellen* der GB seinen festen oder situationsbedingten Platz. Es unterscheidet sich darin vom *wortlosen kontemplativen Gebet*, das als *Grundhaltung* des/der Begleitenden hintergründig den *gesamten Ablauf und die Atmosphäre* der GB bestimmt und prägt. Eine altbekannte Form des christlichen kontemplativen Gebetes ist das **Herzens- oder Namensgebet** .:

„Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner/unser.“

Was macht das Herzensgebet aus und was macht es so anziehend?

Es ist eine sehr alte christliche Lebens- und Gebetspraxis, die in ihren Anfängen auf biblische kurze Gebetsformen und in ersten Ausformungen auf die Wüstenväter und -mütter des 3. Jahrhunderts zurückgeht. Das Herzensgebet ist von seinem Grundansatz her eine auch heutige Menschen inspirierende intensive Meditations- und Lebensform – wie, um nur ein Beispiel zu nennen, die wachsende Bewegung „Via Cordis“ (Weg des Herzens) zeigt.

Hier eine Kursausschreibung des Kontemplationslehrers und Psychotherapeuten Franz-Xaver Jans-Scheidegger (CH), die zugleich das Wesen des Herzensgebetes seit den Anfängen wie auch die aktualisierte Form der Ausübung heute beschreibt:

Die hesychastische Form der Kontemplation, auch Herzensgebet genannt, geht in ihrem Ursprung auf die Tradition der ersten meditativen Praxis der Christen zurück. Sie übten diese Form des mystischen Gebetes im ganz konkreten Alltag in der Einsamkeit.

¹ Zit. nach: Loccumer Arbeitskreis für Meditation (Hg), Verstehen durch Stille. Loccumer Brevier, Lutherisches Verlagshaus, Hannover 2001, S. 20.

Auf diesem spirituellen Weg der Hingabe an das Geheimnis Gottes öffnet sich der Mensch einem einzigen Wort oder Satz aus den HI. Schriften und bewegt dieses in der Mitte des Herzens solange hin und her, bis er mit dem inneren Gehalt des Wortes eins geworden und in ihm zur Ruhe (Hesychia) gekommen ist. In dieser Verfasstheit kann sich der Mensch dem bedingungslosen „Ja“ Gottes anheimgeben. Das Herzensgebet wurzelt in der mantrischen Form der Kontemplation und ist eine strenge Versenkungsmeditation.

Die Verbindung dieses kontemplativen Geschehens mit Leiberfahrung, Symbolerleben, Traum- und Skriptarbeit sowie weiteren Erfahrungsbereichen des Alltags dient dem Klärungs- und Bewusstwerdungsprozess auf dem kontemplativen Weg. Durch die Hingabe an die Botschaft des inneren Geschehens im konkreten Alltag geschieht Integrations- und Wandlungsarbeit auf allen Seinsebenen der menschlichen Existenz.

Im Herzensgebet geht es also um **ganzheitlichen Lebensvollzug**, um eine elementare Lebenshaltung. Schon die Wüstenmönche verstanden das Beten nicht als eine begrenzte besondere Form eines kurzen Gespräches mit Gott, sondern als von Gott geprägten Lebensvollzug:

Beten bedeutet „*Übung der Gegenwart Gottes/Jesu*“, „*Stehen vor Gott*“, „*Bleiben in der Gegenwart Gottes*“. „*Das Eigentliche ist, vor Gott zu stehen, mit dem Geist im Herzen, und so unaufhörlich Tag und Nacht vor ihm zu verweilen bis ans Lebensende.*“²

Gebet will wie „Sauerteig“ das ganze Leben durchdringen. Ziel ist es, jeden Augenblick des Lebens, jeden Gedanken, Gefühl, jede Erfahrung und jedes Tun im Angesicht und in der Gegenwart Gottes zu leben.

Schlüssel und Eingangstor zur Gottesnähe ist der **Name Jesu Christi** und die Bitte um seine Barmherzigkeit: Der **Name Gottes** ist nach biblischem Verständnis heilig. Er ist nicht nur sprachliche Benennung, sondern setzt eine Wirklichkeit, gibt Zugang zu Gottes Wesen, zum göttlichen Geheimnis.

Jedes Aussprechen des Gottes- bzw. Christusnamens trägt die Verheißung in sich, dass ich mich mit dieser Wirklichkeit verbinde, in sie eintrete.

Im Namen „Jesus Christus“ (d.h. „Gott hilft“, „Gott rettet“) ist die erfahrene Gottesgegenwart geprägt von Liebe, Heilung und Barmherzigkeit.

Es entsteht eine **Begegnungsgeschichte**, eine Beziehungsdynamik: Gott ruft mich bei meinem Namen, meinem geheimen innersten Wesen (Jes 43,1), und ich werde „wesentlich“, indem ich höre und antworte. Ich rufe, nenne Gott bei Seinem Namen, setze mich damit Seiner Gegenwart aus und überlasse mich ganz dieser schöpferischen Seinswirklichkeit Gottes an und in mir.

Zur Dynamik des hesychastischen Lebens- und Übungsweges:

Die Tradition des Herzensgebetes lädt dazu ein, das Gebet in seiner ausführlichen Form „Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner“ - oder in einer kürzeren Form - immer wieder und in jeder Situation auszusprechen, zu „verkosten“. Erst laut, dann innerlich und leise, erst im Mund und dann im „Herzen“ (wobei mit „Herz“ der Kern, die Personmitte gemeint ist). Im weiteren Übungsvollzug wird das Gebet dann auch mit dem Atem verbunden:

² Theophan der Klausner, zit. von Kallistos Ware, in: Geschichte der christlichen Spiritualität, B. McGinn uA (Hg), Echter, Würzburg 1993, Bd. 1, S.394.

- hineingesprochen in meine ganze Person, so wie ich gerade da bin: in meine Leibgestalt, in meine Gedanken und Gefühle, in meine Prägungen, Eigenarten, Schwächen und Stärken.
- hineingesprochen in meine augenblicklichen Erfahrungen, in mein Tun und Erleben.

Die Übung des Herzensgebets erlaubt es mir, mich in jedem Augenblick und in jeder Situation wahrzunehmen im Angesicht und in der liebenden Gegenwart Gottes und mich zu bergen in Seine Barmherzigkeit. Dadurch kann eine wahrhaftige und barmherzige Wahrnehmung von mir und von anderen entstehen und ein vertrauensvollere und angstfreiere Umgang mit Lebenssituationen. Es beginnt ein manchmal schmerzhafter, aber überwiegend befreiender, ordnender, klärender, heilender **Wandlungs- und Reinigungsweg (via purgativa)**. Da dieser Prozess sehr tief greifend, umfassend und intensiv ist, wird geraten, ihn in Begleitung eines/r erfahrenen Begleiterin und im wahrhaftigen vertrauensvollen Austausch mit Weggefährten zu gehen.

Auf diesem Übungsweg kann immer klarer die göttliche Bedeutung, das Geschenk und der Sinn meines Lebens aufleuchten. Zugleich leuchtet Gott auf als der tragende Urgrund, die Sinn- und Lebensquelle, der Glanz und die Schönheit allen Lebens und der ganzen Schöpfung (**via illuminativa**).

Im Laufe der via cordis kann es geschehen, dass das immer wieder mit Leib und Seele aktiv geübte und in vielen Situationen erfahrene Gebet in mir wie „selbständig“, „selbsttätig“ wird; dass es selbst in mir atmet, leise aber beständig in mir schwingt als eine prägende, vertraute Atmosphäre und innere Gestimmtheit. Der Klang meines Gebetswortes findet in den Ein-Klang mit dem göttlichen „Wort“, mein Leben und die wirkende heilend-erlösend-barmherzige Gottesgegenwart werden immer mehr als eine einzige Wirklichkeit, als ein „Raum“ erfahrbar (**via unitiva, unio mystica**). Wobei die Aktivität, der Träger des Geschehens sich immer mehr von mir zu Gott hin verlagert. Und meine „Aktivität“ immer mehr zum Zulassen, zur freien und bewussten Hingabe an dieses Geschehen an und in mir wird. Für Augenblicke entsteht das Geschenk eines Verweilens und Ruhens in der bergenden Umarmung des göttlichen Geheimnisses – geeint, ohne Worte, ohne Wünsche, im erlösten Frieden des Herzens heimgekehrt ins SEIN.

*Ich bin da – DU bist da,
DU in mir und ich in DIR.*

Zusammenfassung zur Grundhaltung und Dynamik des Herzensgebets als kontemplativem Gebet:

Auf dem Weg des Herzensgebets

- übe ich mich also ein in die Lebenshaltung, mich und mein Umfeld konkret und wahrhaftig in jedem Augenblick und an jedem Ort wahr-zunehmen im Angesicht und in der Gegenwart Gottes
- lerne ich, im Hineinsprechen des Namens „Jesus Christus“ mich und andere in allen, also auch in schwierigen, dunklen Gefühlen, Erfahrungen und Situationen, im Licht der Barmherzigkeit Gottes zu verstehen
- und alles Widerständige hinein nehmen zu lassen in Klärung, Wandlung und Vollendung.

Daraus erwächst ein Schatz an differenzierten, konkreten Erfahrungen mit der Grund-Atmosphäre der Gegenwart Gottes; und damit, wie die göttliche Dynamik Leben verändert, wandelt, heilt.

Diese *eigene* Vertrautheit mit spirituellen Erkenntnis- und Wachstumsprozessen kommt unmittelbar – zugleich aber auch in achtsamer selbstkritischer Unterscheidung – der Geistlichen Begleitung *anderer* zugute. (AB)

2. Die Wirkung des Herzensgebetes in der Geistliche Begleitung

*Ich will mit Dir
Gott
den Tag verbringen:*

*Im Umgang mit anderen –
Aber ganz innen
mit Dir
und nur so
auch gegenwärtig*

*Ortsbegehung
Jeden Tag mit Dir
einen – meinen Ort
finden*

Christamaria Schröter³

„*Ich ... / Im Umgang mit anderen / Aber ganz innen / mit Dir*“ – das Beziehungsdreieck, wie es hier im Gedicht zum Ausdruck kommt, bildet die geistliche Grundstruktur in jedem Raum für die Begegnung mit anderen und so – oftmals beschrieben – auch in der geistlichen Begleitung. Das kontemplative Gebet des Herzens übt uns darin ein, diese Räume, wo auch immer, von innen her als *Gottesräume* in unserer raum-zeitlichen Realität wahrzunehmen. Es vertieft und weitet unser Blickfeld für das Wirken des göttlichen Geistes – in jeder Beziehung – und führt damit zu einer aktiv-passiven Grundhaltung der *Empfänglichkeit*. Ich will „finden“, was doch schon da ist und mir erscheinen will.

Das Herzensgebet wird – mit der Zeit – zu einer bittenden Lebenshaltung, gerade auch in der Begegnung mit anderen Menschen. Es hilft, sei es in einem intensiven Gespräch oder in einer kurzen Begegnung, jedenfalls in sensibler „Ortsbegehung“ jeweils zunächst „meinen Ort“ zu finden. Die Erfahrungen auf der eigenen via purgativa zeigen: um einzelne Menschen und auch Gruppen geistlich begleiten zu können, ist die eigene *Herzenerkenntnis*, die Selbsterkenntnis „ganz innen / mit Dir“ ein erster notwendiger Schritt. Und sie bleibt ein ständiger Begleiter. Das elementare Gebet der via mystica (s. o.) wird beim gemeinsamen Üben des kontemplativen Betens auch variiert:

DU bist da, ich bin da, wir sind da ...

Entscheidend ist dabei die Frage: *Wie bin ich da, wie sind wir da, wenn wir sagen: Ich bin da?* (Franz-Xaver Jans-Scheidegger) Diese Frage führt zu einem

³ In: Dies., NICHTS IST ZU ENDE GESAGT. Von Augenblick zu Augenblick Worte und Bilder, Christusbruderschaft, Selbitz 1993, S. 7.

differenzierten Hinschauen zu den *eigenen* „Orten“, auf die wir unsere innere Aufmerksamkeit richten: Körperhaltung, Atem, Gefühle, meine Gestimmtheit und meine Einstellung zu dem, was ich vorfinde; meine verbalen und nonverbalen Äußerungen, mein Verhalten, mein Tun und Lassen, mein Agieren und Erleiden; meine Wünsche und Leidenschaften, meine Stärken und meine Gefährdungen; meine Position in Macht und Ohnmacht – wie bin ich da, wie sind wir da? Seien es kurze Momentaufnahmen oder tief empfundene Zustandswahrnehmungen, sie dürfen alle in dem Wissen geschehen: „In allem bin ich aufgehoben, sind wir aufgehoben, Gott, in Deiner bergenden, belebenden Gegenwart. *Sie* ist der Ort aller Orte.“ Nur durch diese Selbsterkenntnis in der Geborgenheit Gottes hindurch gilt, was schon die Wüstenväter und -mütter bei ihrer einsamen und gemeinsamen „Ortsbegehung“ anspornte und leitete: Gott in allen Dingen suchen und finden.

Dann wird, indem ich mich und mein Gegenüber in dem *einen* Raum des göttlichen Geistes sehen lerne, der Boden bereitet für jene inneren Schritte der wohlwollenden Nähe und der kritischen Distanz, die das helfende, begleitende Gespräch braucht. So bekommt auch die *Unterscheidung der Geister* (die *Diakrisis* in der hesychastischen Tradition), die wir in erster Linie auf uns selbst anwenden, ihre Erkenntnis fördernde Kraft auch in der Begegnung mit anderen. In unserem Zusammenhang können wir sie als das – geschulte, geübte, geschenkte – Charisma ansehen, das uns als Begleitende z. B. wahrnehmen lässt: Was für eine Rolle wird mir unausgesprochen angetragen (Übertragung)? Worauf bin ich gerade – mehr oder weniger bewusst – ansprechbar (Gegenübertragung)? Was bin ich geneigt, in meinem Gegenüber zu sehen (Projektion)? Wie steht es hier und jetzt um meine Bereitschaft zur offenen, liebenden Aufmerksamkeit? Was im Gespräch, in der Atmosphäre hindert sie, was fördert sie? Was ist von mir aus hier und jetzt nötig zu tun, und was ist zu lassen? Welches Maß an Zuwendung, Stützung oder Konfrontation, Herausforderung ist jetzt dran?

Das Herzensgebet macht uns – mit den Erfahrungen eigener *via purgativa* – dann auch durchlässiger, sensibler für das, was in dem Gegenüber in seiner Gottsuche an Grenzen und Möglichkeiten, an krankmachenden Faktoren und Ressourcen zur Lösung, zur Heilung zum Vorschein kommt. Die *Herzensschau* (*Dioratikos*) als die Geistestgabe, die uns wahrnehmen lässt, von welchen Kräften unser Gegenüber gerade „besetzt“ ist und was die Lebendigkeit der begleiteten Person hindert; die uns erkennen lässt, was sie braucht, um in ihrer Gottsuche auf dem Weg zu bleiben und was ihre Freiheit fördert. Sie macht uns wacher, für die unvorhergesehenen Signale und Botschaften, seien sie lebenshemmend, gefährdend oder lebensförderlich, seien sie von Widerständen gespeist oder von Bereitschaft zum Wandel.

Wie können wir dabei mit nicht zu vermeidenden *Grenzen der Verständigung* umgehen? Wie mit *Störungen der Kommunikation*? Wie mit den Folgen eigener Nichtperfektion in der Gesprächsführung oder mit Blockaden bei unserem Gegenüber? Auch hier bereitet das kontemplative Gebet des Herzens den Boden. Die ständige Bitte um Gottes Erbarmen macht uns zwar nicht klein, aber sie hält unser Selbstbewusstsein dafür wach, dass wir nicht perfekt sein müssen. Wir dürfen zu dem stehen, was uns im Augenblick möglich und was uns nicht möglich ist. In dem Maße, in dem wir sehen lernen, dass unsere Kommunikationsversuche in den größeren Beziehungsraum Gottes hinein genommen sind, lernen wir auch, dem Wirken des göttlichen Geistes zu

vertrauen. Die Kräfte des Geistes wirken verborgener, zuweilen paradoxal durch das aktuell Wahrnehmbare hindurch.

Das gilt auch bei auftretenden Blockaden. Da Gott mit uns in *Beziehung* bleibt, müssen wir die Fäden zu unserem Gegenüber nicht fallen lassen. Im Gegenteil: Wir sollen wach und gewahr bleiben, um zu entdecken, wo sich neue Fäden zeigen. Das Herzenswort öffnet uns den Raum für die immer noch tiefere Verbindung. Es hilft zur barmherzigen Liebe auch da, wo ihr Gegenteil mächtig wird; es hilft zur Sanftmut als der Kraft, die vom Zwang zum Gelingen befreit; es hilft zur Gelassenheit, dass das Gespräch weitergeht. Es hilft auch zu erkennen, wo wir einem Menschen nicht mehr hilfreich sein können – auch hier in der kontemplativen Haltung:

Ich verneige mich vor dem göttlichen Geheimnis in Dir – in mir.

Dass wir als Begleitende *eigene Begleitung* brauchen, ist eine alte Erfahrung seit den Wüstenvätern und -müttern. Ob wir sie durch einen Lehrer, eine Lehrerin im Herzensgebet erhalten oder in einer Intervisionsgruppe von Begleitenden oder in einer Angelusgruppe zur eigenen Lebensbegleitung – wir brauchen die Stärkung und Erhellung, die Ergänzung und Korrektur durch andere auf dem Weg. Die Begleitung durch eine Gruppe bietet dabei die Chance, mit unterschiedlichen Charismen konfrontiert zu werden, sich an ihnen zu reiben und mit ihnen zu wachsen.

Dabei spielt es keine Rolle, was durch Schulung und Übung *erworbene Kompetenz* ist und was *geschenkte Gabe*. In der kontemplativen Grundhaltung der Empfänglichkeit wird diese Frage obsolet. Wer *geistesgegenwärtig* helfen will, wird sich – im Rahmen seiner Möglichkeiten – schulen lassen und üben. Wer die Früchte seiner Arbeit sieht, wird sie – im Wirkungsfeld des Geistes – dankbar als Geschenk annehmen. Die *Demut* als Dien-Mut kann das Aufrechnen als überholt ansehen. Es ist allemal weiterführender, in den Klangraum des Herzenswortes, in den Wirkraum des Geistes mit allen eigenen Kräften und erworbenen Fähigkeiten und auch mit den eigenen Grenzen und Schwächen einbezogen zu sein.

3. Das Herzensgebet innerhalb der Weiterbildung in Spiritueller Kompetenz

*Auch so spricht das göttliche Geheimnis
zu dir – zu mir:*

*Was immer du siehst,
schaue hindurch mit deinem Herzensauge. –
Was immer du hörst,
lausche hindurch mit deinem Herzensohr,
so wird dich MEINE Wahrheit erreichen
und du hörst MEINE sanfte Stimme,
die allen äußeren Lärm durchdringt.*

Franz-Xaver Jans-Scheidegger⁴

⁴ In: Ders., Worte – geboren aus Schweigen. Wegweiser in die Kontemplation, Kösel, München 2002, S. 56.

„Was immer du siehst ... Was immer du hörst ...“ Alles bisher Gesagte gilt nicht nur im Blick darauf, andere auf dem Herzensweg zu begleiten. Das kontemplative Gebet öffnet uns für die Möglichkeit, Menschen auf durchaus unterschiedlichen geistlichen Übungswegen zu begleiten, soweit sie die Intention haben, die Wirklichkeit Gottes in ihrem Leben zu finden, und soweit uns diese Wege vertraut sind.

In dem Weiterbildungskurs „Geistliche Begleitung – Spirituelle Kompetenz in Gemeinde und Diakonie“ im Lutherstift in Falkenburg führen die Mitglieder des Leitungsteams, alle vier Lehrer und Lehrerinnen im Herzensgebet, in diverse Wege der praxis pietatis ein (z. B. das Psalmgebet, die geistliche Schriftlesung, das Führen eines geistlichen Tagebuchs, das Gebet in Gebärden, die meditative Körperwahrnehmung, das meditative Singen und Tanzen, das Gestalten von Andachten und Abendmahlsfeiern in der Gruppe). Sie sind selbstverständlich auch bereit, zumindest Hinweise für das weitere Üben auf diesen Wegen zu geben. Und sie erwarten von denen, die die Teilnehmenden während der Weiterbildung geistlich begleiten, ihrerseits in dieser Offenheit den Weg mit ihnen zu gehen. Ein Ziel in dieser Weiterbildung ist, dass die Teilnehmenden ihre je eigene Weise der praxis pietatis finden, üben und in ihrem Lebens- und Arbeitsbereich erproben.

Gleichwohl bietet das Team gemeinsam eine ganze Woche zur Einführung in das Herzensgebet an. Warum diese Schwerpunktsetzung? Neben der Einübung einer eigenen Frömmigkeitspraxis ist ein weiteres Ziel der Weiterbildung:

„Sie lernen wahrzunehmen, wo es in ihrem Arbeitsfeld spiritueller Entwicklung bedarf und wo Faktoren wirksam sind, die eine Entwicklung fördern oder hindern können.“

Nun hat sich eben gezeigt, dass gerade das Üben des Herzensgebetes für dieses Wahrnehmen sensibilisiert. Und nicht nur das: Es macht auch innerlich bereit und kreativ, gegebene Entwicklungsmöglichkeiten, und seien sie noch so bescheiden, aufzugreifen und mit anderen zu gestalten. Gottes Wahrheit findet sich auch hier im Konkreten, und sei es bei einer Atemübung in „Atempausen“ einer Pflegedienstgruppe. Gottes sanfte Stimme lässt sich auch dort hören, wo eine wort- und emotionsgeladene Arbeitssitzung eine Unterbrechung in der Stille erfährt. Aber es kann auch darum gehen, in einem Arbeitsfeld für eine offenere Kommunikation der Probleme und für eine breitere Partizipation an Lösungswegen zu arbeiten oder für eine neue Andachtsform zu werben – immer im Bewusstsein, sich im Wirkraum des Geistes zu bewegen, der uns führt und anregt, aber nicht zu Besserwissern macht.

Die Rückbindung im Herzensgebet wird uns im Sinne geistlicher Unterscheidung immer neu prüfen lassen, wo das eigene „kleine Ich“ agieren will und wo eine – konstruktive oder kritische – Intervention dem spirituellen Entwicklungsprozess dient. Sie kann, so zeigen die Erfahrungen, aber auch helfen, massive Konflikte friedensfördernd durchzustehen oder besondere Belastungssituationen unversehrt auszuhalten.

Dabei wollen wir das Herzensgebet gerade nicht als ein Allheilmittel einführen, das überall „anzuwenden“ sei. Es dient keinem vorgegebenen Zweck. Wir wollen auf einen Entdeckungsweg hinführen. Auf ihm geht es, wie oben beschrieben, darum, unsere vorfindlichen raum-zeitlichen Realitäten und uns in ihnen als

Gottesräume wahrzunehmen. Es geht darum, der Wirkkraft des Geistes vertrauen zu lernen. Das Gebet als Lebenshaltung führt also zu Kompetenzen anderer, selten vorzeigbarer Art. (KD)