

Das Jesus- bzw. Herzens-Gebet

Der Name „Jesus“ ist in sich schon ein vollkommenes Gebet, wenn man um seine Bedeutung weiß.

Im Alten Testament hat sich *Jahwe* so geoffenbart:

„*Ich bin der: ICH BIN DA*“

Im Jesus-Namen wird dieses Dasein Gottes konkretisiert;

denn „Jesus“ heißt:

„*Ich bin der: ICH BIN DA ALS DEIN RETTER/HELFER*“

Damit ist die ganze Offenbarung Gottes in diesem einen Namen „Jesus“ zusammengefasst; denn letztlich spricht die Heilige Schrift von nichts anderem als davon, dass Gott sich uns in Jesus Christus als der rettende, der heilende, der helfende Gott zugewandt hat.

Das ostkirchliche Jesus-Gebet geht von dieser Erkenntnis aus; es gründet übrigens in den Evangelien selbst, wo Hilfe oder Heilung Suchende sich in ähnlichen Worten an Jesus wenden. Es lautet:

„*Herr Jesus Christus,
Erbarme Dich meiner!*“

Diese Gebetsformel kann folgendermaßen auf einen Vierzeiler erweitert werden:

„*Herr Jesus Christus,
Erbarme Dich meiner!
Jesus,
Erbarme Dich meiner!*“

Bei der dritten Zeile ist nunmehr ein Freiraum gegeben, der unterschiedlich gefüllt werden kann:

a) Man setzt man eine Aussage über Jesus ein, z.B. „*der den Aussätzigen geheilt hat*“ oder „*der die Armen selig gepriesen hat*“, wie es sich eben aus der jeweiligen Lesung des Evangeliums ergibt. Dass Jesus auch wirklich als der „*Ich bin da als dein Retter und Helfer*“ für den Beter lebendig und präsent wird, dazu verhelfen besonders Stellen aus den Evangelien, wo Jesus *Menschen* begegnet: Kranken, Besessenen, in Schuld und Sünde Verstrickten, von der Gesellschaft Ausgegrenzten ..., aber auch den Lieblosen, Hochmütigen und Selbstgerechten, den sogenannten „Pharisäern“. Dabei muss ich während der Lesung stets bedenken: „*Dieser Mensch bin ich selber. Das hat mit mir zu tun*“. Denn die Evangelien handeln nicht einfach bloß von Vergangenen, sondern wollen in *mein eigenes Hier und Heute* hineinsprechen. - Somit kann das Jesus-Gebet ein sehr wirksamer Begleiter meiner täglichen Schriftlesung sein,

indem ich ihr einen markanten Satz entnehme und eine Zeitlang betend meditiere, um ihn dann in den ganzen Tag mit hineinzunehmen.

b) Man betet den *Rosenkranz* in dieser Form, indem man in die dritte Zeile das betreffende Rosenkranz-Gesätz einfügt, z.B.:

„*Herr Jesus Christus,
Erbarme Dich meiner!
Jesus, den die Jungfrau Maria geboren hat,
Erbarme Dich meiner!*“

c) Man formuliert für die dritte Zeile ein aktuelles Anliegen, sei es für sich selber, sei es für jemand anderen; entsprechend wird dann das „*Erbarme Dich meiner*“ umformuliert in „*Erbarme Dich unser*“, oder eben der *Name* dessen eingesetzt, für den ich gerade beten möchte. - -

Das Jesus-Gebet betet man sehr ruhig und ganz frei. Es im *Atemrhythmus*, d.h. beim Einatmen eine Zeile und beim Ausatmen ebenso, zu beten, was übrigens auch in der ostkirchlichen Tradition nicht unwidersprochen ist, halte ich für problematisch; es strengt - zumindest nach meiner Erfahrung - zu sehr an, außerdem widerspricht es m. E. seinem meditativ-kontemplativen Charakter, zumal wenn es mit dem Rosenkranz verbunden wird. Ich lasse mir einfach Zeit, mache zwischen einer jeden Zeile eine Pause des Schweigens oder gehe auch ins persönlich-formulierte Gebet über, wenn es mich dazu drängt, um dann wieder zu der Gebetsformel zurückzukehren.

Das Jesus-Gebet will sich zudem nicht in sich selber erschöpfen, als könnte es eine Art bequemen Ersatzes für das redliche, mühsame Streben nach Erfüllung der Gebote Christi sein. Es braucht keine besondere Technik des Atmens oder Herzrhythmus, und es ist gewiss kein Zaubermittel, sondern muss in einen ganzheitlichen Lebensstil nach christlichen Maßstäben eingefügt sein.

Das Jesus-Gebet geschieht ganz entspannt, ohne besondere Gefühls- oder Erkenntniserwartungen, ganz schlicht im bloßen Glauben, dass Jesus wirklich anwesend ist (auch wenn ich nichts verspüre), und zwar nicht nur um mich herum, sondern *in* mir, in meinem *Herzen*. Er kennt mich besser als ich mich selber, eben weil er in meinem Innersten anwesend ist und mich mit *liebevollen* Augen sieht.

Das Jesus-Gebet ist so schlicht, dass es ein jeder üben kann, und zwar zu jeder Zeit, an jedem Ort, bei jeder Gelegenheit. *Aber tun muss man es eben!* Wenn man es tut, wird man seine heilsame, den inneren Frieden fördernde Wirkung mehr und mehr erfahren.