

11. Aus der Tradition der alten Mönche

Für den Hl. Benedikt ist das Gebet zwar nicht das Einzige, wohl aber das Wichtigste. In seiner Mönchsregel schreibt er z. B.: „Nichts soll dem Gottesdienst vorgezogen werden!“. Aber über den gemeinsamen Gottesdienst hinaus spricht er noch vom Gebet des einzelnen und will, dass dieses „kurz“ und „häufig“ sei. Damit steht Benedikt in einer langen Tradition. Schon lange vor ihm war es bei den Mönchen der ägyptischen Wüste üblich, „dass die Hände nicht arbeiteten, ohne dass nicht auch der Mund in Bewegung war“. Auch bei der Arbeit wurde also gebetet. Angeregt wurde dieser Brauch durch die Mahnung des Hl. Paulus: „Betet ohne Unterlass!“ (1. Tess 5,17). Es waren kurze Schriftstellen, Psalmverse oder Formeln aus der Liturgie, welche die Mönche gleich Stoßgebeten ständig wiederholten. Diese Gebetspraxis, die man „Herzensgebet“ oder auch „Jesusgebet“ nennt, wurde später von den Mönchen auf dem Berg Athos weitergepflegt. Von da aus gelangte sie nach Russland und ist in der Ostkirche bis heute ganz besonders beliebt. Seit einigen Jahrzehnten hat diese Gebetsform erfreulicherweise auch im Westen immer mehr Anklang gefunden und kommt bei vielen Menschen gut an.

Beispiele solcher Gebete:

- In guten Stunden: „Gepriesen bist du, Herr, du warst mir (uns) Hilfe und Trost“.
- In jeder Lage: „O Gott, komm mir zu Hilfe; Herr, eile, mir zu helfen“ (Ps 69).
- In Schmerz und Kummer: „Aus der Tiefe rufe ich, Herr, zu dir; Herr, höre meine Stimme!“ (Ps 130).

Die gebräuchlichste Form des „Jesusgebetes“ aber lautet: „Herr, Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner (unser); oder man kann einfach sprechen „Jesus Christus“ oder „Herr Jesus“, oder sogar nur den Namen „Jesus“ nennen.

Wenn ein solches Gebet zunächst nur zu bestimmten Zeiten oder an bestimmten Orten eingeübt wird, so kann es dann bald eigentlich überall und zu jeder Zeit wiederholt werden. Es kann uns am Arbeitsplatz begleiten, beim Autofahren, beim Putzen oder im Wartezimmer des Arztes. Mit der Zeit wird das Gebet so in Fleisch und Blut übergehen, dass es sich fast spontan einstellt; es kommt nur darauf an, dass man den Mut hat, damit anzufangen.

Kranke Leute klagen oft, dass sie nicht mehr beten können. Das ist verständlich, aber gerade die Kranken und Leidenden können darauf vertrauen, dass das Nennen des Namens „Jesus“ sie in die besondere Nähe des Erlösers führt und ihnen zu großem Segen gereicht.

Die Wiederholung des Jesusgebetes, die ruhig und gelassen geschieht, soll nichts erzwingen wollen, sie will nur zur Sammlung und Ruhe führen, sie will mich in die Gegenwart Gottes versetzen und in mir einen inneren Raum schaffen für den, der in mir beten will: für den Hl. Geist. Von ihm sagt der Hl. Paulus: „Der Geist nimmt sich unserer Schwachheit an. Denn wir wissen nicht, worum wir in rechter Weise beten sollen; der Geist selber tritt jedoch für uns ein mit Seufzen, das wir nicht in Worte fassen können“ (Röm 8,26).

Bei der Wiederholung des Jesusgebetes geht es also nicht in erster Linie um bestimmte Inhalte oder Anliegen; dieses Gebet wird vielmehr zum Anlass für das des Hl. Geistes, „der für uns so eintritt, wie Gott es will“ (Röm 8,27).
(P. Pius)