

Tagesimpuls 19.6.2020 – Hochfest des Heiligsten Herzen Jesu

Die Leichtigkeit des Herzensgebets

Eine alte Tradition im Christentum ist das Herzensgebet oder Jesusgebet. Es geht bereits auf die Wüstenväter zurück. Es besteht in den rhythmischen Wiederholungen eines einzigen Satzes „Herr Jesus, Sohn Davids, erbarme dich meiner“ oder einfach nur des Namens Jesu. Oft verbindet man das Aussprechen mit den Ein- bzw. Ausatmen, so dass eine Regelmäßigkeit entsteht. Ziel ist letztlich, dass der Name Jesu oder die Anrufung mich ganz erfüllt. Es geht nicht um viel Reden oder im Gegenteil um eine gegenstandslose Meditation, sondern um das Einswerden mit Christus. Emmanuel Jungclaussen, ehemaliger Abt von Niederaltaich, hat diese Spiritualität für die westliche Kirche wiederentdeckt. Er schreibt in seinem kleinen Buch „Das Jesusgebet:

„Während der Anrufung selbst sollte man den Namen nicht ständig „wörtlich“ wiederholen. Wenn man den Namen ausspricht, dann sollte er in den folgenden Sekunden und Minuten der Ruhe und Sammlung fortklingen.

Die Wiederholung des Namens gleicht dem Flügelschlag eines Vogels, durch den dieser sich in die Lüfte erhebt. Nie darf solches schwerfällig, erzwungen, hastig oder geräuschvoll geschehen. Vielmehr muss es ruhig, leicht und im wahrsten Sinne des Wortes gnadenhaft und anmutig sein. Hat der Vogel die gewünschte Höhe erreicht, so gleitet er im Flug dahin und nur von Zeit zu Zeit schlägt er mit seinen Flügeln, um sich in der Luft zu halten. Genau so kann auch die Seele, wenn sie den Gedanken an Jesus in sich aufgenommen hat und von seiner Gegenwart erfüllt ist, aufhören, den Namen zu wiederholen, und im Herrn ruhen. Die Wiederholung soll erst dann wieder aufgenommen werden, wenn die Gefahr besteht, dass das Denken an Jesus von fremden Vorstellungen verdrängt wird. In diesem Fall sollte man wieder mit der Anrufung beginnen, um frischen Auftrieb zu bekommen.

(Emmanuel Jungclaussen, Hinführung zum Jesusgebet, § 11; Regensburg 2018, 10. Auflage).