

## „Beten ohne Worte“ – Hinführung und Einübung ins Herzensgebet

Workshop mit Ursula Wendt beim 23. Lutherischen Jugendkongress im Februar 2025

1. Beim **Herzensgebet** geht es um das schlichte Dasein in der Gegenwart Gottes. Das Beten sinkt vom Kopf ins Herz. Man überlässt sich dem geheimnisvollen, heilsamen Wirken Gottes. Das ist ganz einfach – und zugleich nicht leicht.
2. Das Herzensgebet gehört zu den **kontemplativen** („anschauenden“) Gebetsmethoden. Es hat eine lange christliche Tradition. Schon die Wüstenväter und -mütter im 4. Jhd. und z.B. die Mystiker:innen des Mittelalters haben es geübt. Die Ostkirchen pflegten es durchgehend; bei uns im Westen verbreitet es sich seit einigen Jahrzehnten neu.
3. Nach biblischer Auffassung ist das **Herz** die Mitte (der Wesenskern) der Person. Es ist Sitz der Emotionen - heller wie dunkler -, der Gedanken, der Pläne, des Willens und der Weisheit. (vgl. Ebert S.12). Das Herzensgebet reinigt und stärkt das Herz und richtet es auf Gott aus.
4. Wer Sehnsucht nach unmittelbarer **Verbundenheit mit Gott** hat, findet im Herzensgebet methodische Anleitung und – mit der Zeit – Inspiration für die Lebensgestaltung im Alltag.
5. Eine weit verbreitete Form des Herzensgebets ist das „**Jesusgebet**“ oder „Namensgebet“. Dabei wird der **Name** „Jesus Christus“ oder eine Anrufung Jesu, oft verbunden mit dem Atem, rhythmisch wiederholt. Manche „Schulen“ beten mit einem persönlich ausgewählten inneren Wort, z.B. „Du“, „Schalom“, „Maranatha“ oder „Ich in dir – du in mir.“
6. Übungsschritte nach Franz Jalics SJ: aufrechte **Sitzhaltung** einnehmen – Wahrnehmung des eigenen **Körpers** und **Atems** – Wahrnehmung der **Hände** bzw. des Raums zwischen den Händen – (Beten mit der Silbe „JA“) – danach beginnt das stille, stete Wiederholen des **Namens**.
7. Wichtig ist der bewusste Umgang mit **Gedanken**. Wenn ich merke: „Meine Aufmerksamkeit ist weggewandert“, bring ich sie zurück zu meinem „Anker“ – ohne Vorwürfe oder Bewertung, ganz einfach, und immer immer wieder.
8. Es kann helfen, zu Beginn der Gebetszeit **diese Zeit bewusst Gott zu schenken**. Vielleicht passiert nichts, was ich wahrnehmen kann. Vielleicht genieße ich die Stille – oder ich halte sie kaum aus. Ich übe, mich dem anzuvertrauen, was ER in mir geschehen lässt. ER begleitet mich transformierend durch alle Erfahrungen.

9. Das Herzensgebet ist ein **Weg**, der durchlässig macht für Größeres, der den Blick auf sich und andere ändert und weitet. Gemeinsames Beten in einer Gruppe und/ oder geistliche Begleitung ist empfehlenswert, wenn es Verständnisfragen gibt oder dunkle Schatten auftauchen.
10. Für Einsteiger:innen gibt es hinführende Möglichkeiten, im **Alltag** der Stille (mehr) Raum zu geben und eine hörende Herzenshaltung einzuüben – z.B. die Wahrnehmung (nicht: Beobachtung) der Natur mit allen Sinnen.

### **Literaturtipps (Bücher liegen beim Workshop aus):**

- **Simon Peng-Keller, Kontemplation. Einübung in ein achtsames Leben, Kreuz Verlag 2021.**  
*Eine kompakte Einführung in Theorie und Praxis. „Der kontemplative Weg antwortet auf die Sehnsucht nach Vereinfachung des Gebets, nach Verlangsamung des Lebens, nach Vertiefung geistlicher Erfahrung. Er führt von der Unruhe des Geistes in die Ruhe des Herzens, aus der Zerstreuung in achtsames Wahrnehmen, von vielen Worten zum erfüllten Schweigen. Das vorliegende Buch möchte dazu ermutigen, diesen Weg zu gehen und ihn Schritt um Schritt zu vertiefen.“+ (Klappentext)*
- **Andreas Ebert, Hesychia II. Wege des Herzensgebets. Claudius Verlag 2014.**  
*Eine Symposiumsveröffentlichung. Das Kapitel „Praxis in Kirchen und Gemeinden“ (S. 171-223) enthält Hinweise und Erfahrungsberichte.*
- **Franz Jalics, Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet, 19. Aufl. 2022**  
*Ein Standardwerk mit 400 Seiten für alle, die systematisch und methodisch tief einsteigen wollen. „Viele Menschen fragen in der Tiefe ihrer Seele nach Gott, um von da aus ihr Leben zu gestalten. Dabei suchen sie einen möglichst einfachen, spontanen und unmittelbaren Kontakt zu Gott. Der Autor gibt in diesem Band seine Erfahrungen aus vielen Jahren der Exerzitienarbeit weiter. In zehn Einheiten führt er Schritt für Schritt zur unmittelbaren Erfahrung der Wirklichkeit Gottes, seiner Gegenwart. Das praktische Übungsbuch kann als Anleitung für geschlossene Exerzitien dienen, in denen man sich für einige Zeit in die Stille zurückzieht; aber auch für ""Exerzitien im Alltag"" ist es geeignet.“(Klappentext)*
- Gedanken zum Thema „Herz“ finden sich in den ersten 23 Abschnitten der **Enzyklika „Dilexit Nos“ von Papst Franziskus (2024)**  
<https://www.vatican.va/content/francesco/de/encyclicals/documents/20241024-enciclica-dilexit-nos.html> )