




Das Herzensgebet



Wie soll ich beten? Vielleicht hast du dir diese Frage auch schon häufiger gestellt? Vorformulierte Gebete (wie z.B. das Vaterunser) können als Gerüst zwar hilfreich sein, treffen aber meistens nicht die Gefühle und Gedanken, die momentan in mir sind. Mit eigenen Worten zu beten, mit Gott oder Jesus zu sprechen wie mit einem oder einer guten Freund*in, fällt uns auch nicht immer leicht.

Das sog. „Herzensgebet“ (auch „Jesusgebet“) ist eine gute Alternative. In der Hektik des Alltags und im Adventsstress hilft es uns, für ein paar Augenblicke alles beiseitezulassen und Gott Raum und Zeit zu schenken. Dabei ist es gar keine moderne Erfindung, sondern eine der ältesten Gebetsformen des Christentums. So einfach geht's:

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du für 15 bis 30 Minuten ungestört bist. Schalte alles ab, was dich ablenken könnte. Setz dich in einer Position hin, in der du die nächste Zeit verweilen kannst (Kissen oder Decke auf dem Fußboden, Gebetshocker, Stuhl). Wenn du magst, schließe die Augen. Achte bewusst auf deinen Atem, ohne ihn zu verändern. Entscheide dich für einen Satz, der dir hilfreich erscheint. Die klassische Form lautet: „Herr Jesus, Sohn des lebendigen Gottes – erbarme dich meiner.“ Kürzere Formen wären z.B. „Heiliger Geist – atme in mir“; „Gott – bleib bei mir“; „Jesus – lebe in mir“. Dabei wird jeweils der erste Teil beim Einatmen gesprochen, der zweite beim Ausatmen. Das „Sprechen“ geschieht allerdings nur in Gedanken, also in Stille. Wenn du merkst, dass deine Gedanken abschweifen (was ganz normal ist), lass diese Dinge ganz bewusst weiterziehen und versuche, dich wieder auf deinen Satz und deinen Atem zu konzentrieren. Beende das Gebet mit einem Kreuzzeichen, einer Verneigung oder einer Geste, die dir entspricht.

Wenn es dir guttut, kannst du dieses Gebet auch öfters am Tag wiederholen. Manche Menschen beten es auch, wenn sie unterwegs sind und gerade nichts zu tun haben (im Bus, beim Spaziergang, unter der Dusche...). Das Herzensgebet kann uns helfen, unser Leben und unseren Alltag mehr und mehr von Gott prägen und durchdringen zu lassen. Im Advent bietet es einen guten Gegenpol zur Reizüberflutung. Der Höhepunkt wird sein, wenn du an Weihnachten vor der Krippe sitzt, dir ein paar Minuten Zeit nimmst und auf diese Weise betest: „Jesus Christus – du bist da“.

Matthias Rejnowski, Diözesanjugendseelsorger

