

Ein hörendes Herz

Spirituelles Zoom Seminar Januar 2023

Dr. Hans-Joachim Tambour

Teil 1: Das Herz

1. Salomons Wunsch

„Ein hörende Herz“, das Thema des Seminars, spielt auf die bekannte Szene im ersten Buch der Könige an, in der von einem Traum König Salomons erzählt. Gott erscheint ihm und gewährt ihm eine Bitte. Er hat nur einen Wunsch frei und so muss er sich fragen, was er wirklich am wichtigsten ersehnt. Und dann wünscht er sich anstatt Reichtum, Ansehen oder Macht ein hörendes Herz, das zwischen Wesentlichem und Unwesentlichem zu unterscheiden weiß (vgl. 1 Könige 3,9).

Ein weiser Entschluss, denn Unterscheidungsgabe braucht es, um eine Leitungsfunktion auszuführen. Bemerkenswert an dieser Bibelstelle ist, dass das „Herz“ hier nichts mit Gefühlen zu tun hat, sondern dass es um ein nüchternes Urteilsvermögen geht.

2. Unser Begriff des Herzes

Darin unterscheidet sich die Bedeutung des Herzens von dem Verständnis, das wir in unserem Alltagsverständnis haben. „Herz“ verbinden wir für gewöhnlich mit Gefühlen und Emotionen. Wird etwa im Fernsehen „Herzkino“ angekündigt, bekommen wir Filme von Rosamunde Pilcher geboten, romantische Liebesfilme, die in Gefühlen schwelgen. Herz wird gleichgesetzt mit Sentimentalität und Rührung, eine Stimmung, die uns darüber hinweghelfen soll, die doch eigentliche triste Realität auszuhalten.

Nicht viel anders ergeht es uns, wenn wir im Internet nach Herzensspiritualität suchen. Hier erfährt man, dass die Gefühle und Leidenschaften der Königsweg zum Göttlichen seien. Oft wird dabei das Herz gegen den Kopf ausgespielt. Wir sollen nicht so kopflastig sein, sondern uns von den Emotionen führen lassen, lautet der wohlfeile Rat.

3. Ägypten

Die altorientalische Welt sieht das anders. Werfen wir zunächst einen Blick auf das Alte Ägypten, dessen Vorstellungen viele Kulturen und Völker geprägt haben und auch Einfluss auf die Bibel genommen haben. Der berühmte Ägyptologe Jan Assmann spricht von Ägypten als einer „Kultur des Herzens“. Welche Rolle das Herz für das Menschenbild spielt, wird besonders greifbar in den Jenseitsvorstellungen, die sowohl im Mythos als auch im Ritus zum Ausdruck kommen.

Schauen wir z.B. auf das Totenbuch des ägyptischen Beamten Hunifer, der um 1300 v. Chr. Lebte. Wie der biblische Josef war er Verwalter des Pharaos und dieser Status spiegelt sich in dem wertvollen Papyrus wider, auf dem die verschiedenen Phasen des Eintritts ins Totenreich dargestellt sind.

Ich möchte mich nur auf ein Detail konzentrieren, den zentralen Moment des Totengerichts. Der Totengott Anubis führt Hunifer zu einer Waage, auf der Maat, die Göttin der Wahrheit und Gerechtigkeit thront. Ihr Symbol ist die Feder und diese Feder wird in die eine Waagschale gelegt; und in die andere das Herz des Verstorbenen. Das Herz wird also gegen die Gerechtigkeit aufgewogen und je nachdem wie die Waage ausschlägt, entscheidet sich das weitere Schicksal des Verstorbenen.

Ist das Herz zu schwer, belastet von Egoismus und Bösem, wird es Ammit, der großen Fresserin übergeben - rechts dargestellt als Wesen mit Löwenmähne und Krokodilkopf. Sie verschlingt das Herz und beendet damit das Leben des Hunifer. Halten sich Feder und Herz aber das Gleichgewicht, geht diese Prüfung also gut aus, wird der Name des Verstorbenen vom Gott Thot in die ewige Schriftrolle eingetragen und anschließend darf der Verstorbene, begleitet von Anubis, in die Unterwelt, das Reich Osiris, eintreten. Ihm wird ewiges Leben geschenkt.

Eine spannende Geschichte, die viel darüber aussagt, welche Bedeutung Ägypten dem Herzens zugeschrieben hat. Das Herz steht für das Wesen des Menschen, im Herzen liegt seine Identität. Als Personenmitte bündelt das Herz alle einzelnen Lebensstränge und führt Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse in einer Einheit zusammen.

4. Altes Testament

Dieser Vorstellung entspricht auch das biblische Verständnis. Das hebräische Wort „leb“, dass wir mit Herz übersetzen, meint den Sitz der Lebenskraft. „Mehr als alles, hüte dein Herz, denn von ihm geht das Leben aus“, heißt es in Spr 4,23.

Ähnlich wie in Ägypten, ist das Herz für Gott die entscheidende Instanz. Dem Mitmenschen bleibt das Innere des anderen zwar unzugänglich, aber Gott kann ins Herz sehen und kennt den Menschen. Gott lässt sich nicht vom Äußeren blenden, so sagt der Prophet Samuel, der gegen Bedenken des Vaters und der Brüder, den unterschätzten jüngsten Bruder David zum König salbt.

Wenn die Bibel davon erzählt, dass einer „in seinem Herzen spricht“ (Gen 17,17 u. ö.), oder „sein Herz auf etwas richtet“ (1Sam 9,20) ist damit eher ein Gedanke als ein Gefühl gemeint. Zum Herz gehören also nicht nur Emotionen, sondern auch Funktionen, die wir für gewöhnlich dem Kopf zuschreiben. Die Aufgabe des Herzens, ist es, als eine Art Leitstelle, emotionale, intellektuelle, moralische Impulse zu koordinieren und zu lenken. Damit das Gelingen kann, ist es nötig, dass das Herz von Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen nicht entfremdet, sondern mit ihnen in Kontakt ist. Man muss sich also selbst kennen und nicht aus dem Weg gehen.

Dem Herz zu folgen, bedeutet dann nicht einem Gefühl nachzugeben, sondern aus der eigenen Mitte heraus zu entscheiden. Diese Mitte ist immer wieder gefährdet und gerät aus dem Lot, wenn einzelne Persönlichkeitsanteile dominieren. Gedanken, Gefühlen oder

Bedürfnissen können uns so im Griff haben, dass sie das Empfinden und Wahrnehmen, des Herzens blockieren. Die Bibel spricht in diesem Zusammenhang von „verstockten“ Herzen. Das AT ist voller Geschichten, in denen Gott beklagt, dass er die Israeliten nicht mehr erreicht, dass sie für seine Botschaft taub und unempfänglich geworden sind. Doch immer wieder wirbt Jahwe um einen Neuanfang und versucht die Herzen der Menschen zurückzugewinnen.

5. Neues Testament

Was für das AT gilt, gilt auch für das NT. Jesus ist gekommen, um den Menschen ein neues Beziehungsangebot zu machen: „Siehe, ich stehe vor der Tür und klopfe an; wenn jemand meine Stimme hört und die Tür auf tut, zu dem werde ich eingehen“ , heißt es in der Offenbarung 3,20).

Die Botschaft Jesu ist nicht an den Verstand gerichtet, sondern an die Herzen. Er will unser Zustimmung gewinnen, und kann dabei nichts erzwingen. Die Freiheit kann und will er nicht zerstören. So vergleicht er sich mit einem Sämann, der Samen ausstreut und doch nicht bewirken kann, dass der Samen überall aufgeht. So ist es mit dem Evangelium, dass er allen Menschen verkündet, das seine Wirkung aber nur entfalten kann, wenn die Menschen bereit sind, den geistigen Samen in den Boden ihres Herzens aufzunehmen.

Das Herz als Mitte des Menschen ist für Jesus alles entscheidend. Das macht er deutlich in der Auseinandersetzung mit der Gesetzesfrömmigkeit der Pharisäer. Gegen ihre buchstäbliche Auslegung der Thora und ihre rein äußerliche Erfüllung betont Jesus die alles entscheidende Innerlichkeit. Unrein wird ein Mensch nicht von außen, wenn er nicht alle Kashrut Regeln einhält, Unreinheit kommt aus dem Herzen. Hier werden die guten und bösen Gedanken und Taten geboren. (Mk 7, 1-23)

Als Heuchelei bezeichnet Jesus, wenn der Mensch in seinem Tun und Handeln nicht mit dem Herzen dabei ist, wenn also innen und außen nicht übereinstimmen. Mit den Worten des Propheten Jesaja klagt Jesus: „Dieses Volk ehrt mich mit den Lippen, sein Herz ist aber weit weg von mir“ (Mk 7,6) Es kommt aber alles darauf an, herzgeleitet zu handeln, also aus der Mitte heraus zu leben.

6. Wege ins Herz

Die Herausforderung ist es in Kontakt mit dem eigenen Herz zu kommen, um ganz bei sich und dadurch Gott nah zu sein. Es gibt viele Wege, aus der Zerstreuung zur Sammlung zu finden.

- Meditation, Schriftbetrachtung und Gottesdienst
- leibgebundene Methoden wie Eutonie, Yoga, Tanz
- oder Musik, Wandern oder Sport

Doch reicht es nicht, um diese Wege zu wissen. Es geht darum, einen Weg, der zu mir passt, auch wirklich zu gehen und dabei eigene Erfahrungen zu machen.

Teil 2: Herz als Sinnesorgan

1. Das physische Herz

Das Herz ist der Sitz des Lebens, so haben wir bedacht. In ihm laufen die verschiedenen Aspekte des Lebens zusammen und von ihm aus werden sie immer wieder neu verlebendigt. Diese Beschreibung trifft schon auf das Organ zu, unser physisches Herz, das unser Blut mit Sauerstoff anreichert und in Bewegung hält und so das Leben immer wieder erneuert.

Sein unentwegtes Pumpen schlägt den Rhythmus des Lebens. Und doch ist der Takt nicht immer gleich, denn Gefühle und Gedanken, Freude und Stress, haben Auswirkungen auf den Herzschlag und Blutdruck. Umgekehrt beeinflusst das Herz unser Denken und Empfinden. Das Herz ist Brücke zwischen Leib und Seele, Geist und Gefühl. Aber noch mehr: es ist auch ein Sinnesorgan, mit dem wir mit der Außenwelt in Kontakt treten.

2. Vernunft und Verstand

Schon für Aristoteles war das Herz der Sitz der Vernunft. Das klingt ungewohnt, denn wir würden spontan die Vernunft wohl eher im Kopf verorten. Das gemeinte wird klarer, wenn wir mit den Philosophen zwischen Vernunft und Verstand unterscheiden.

Der Verstand (lateinisch: Ratio) arbeitet mit Begriffen. Lineares Denken und Logik sind seine Handwerkzeuge. Mit dem Kopf analysieren wir die Dinge: wir stellen sie uns gegenüber als (Untersuchungs-) Objekte und zerlegen sie in ihre Einzelteile. Dann bestimmen wir, wie die Elemente aufeinander wirken und wie wir uns diese Wirkungen zunutze machen können. Den Verstand brauchen wir in den Wissenschaften, in der Technik, im Management, aber auch schon in den kleinsten Alltagsdingen ist er nötig. Will ich z.B. einen Zug erreichen, muss ich überlegen, wann ich dafür aus dem Haus gehen muss. Der Verstand sichert unsere äußere Existenz.

Aber ich habe auch eine innere Existenz, ich suche nach Sinn und Einsicht, um mich geistig-seelisch zu beheimaten. Dafür braucht es die Vernunft. Das griechische Wort für Vernunft „Nous“ hat nach einer älteren Hypothese zu folge etymologisch mit „schnüffeln“ oder „wittern“ zu tun, der Art wie Tiere Wirklichkeit aufnehmen. Dem entspricht auch das deutsche Wort Vernunft, das etymologisch von „vernehmen“ abgeleitet ist. Während der Verstand aktiv auf die Wirklichkeit zugreift und sie sich als Objekt zu eigen macht, nimmt die Vernunft die Impulse rezeptiv auf und erkennt, indem sie mit den Dingen – wie mit Subjekten - in Beziehung geht. Die Vernunft schaut nicht auf die Elemente, sondern auf die Komposition der Teile, sie ist interessiert am Ganzen und seinen Wechselwirkungen. Dafür ist es nötig, alle Aspekte zu integrieren, Verstand, Gefühle und Wille. Durch dieses Vorgehen erschließt die Vernunft nicht nur Faktenwissen, sondern sie durchschaut die Oberfläche und findet zur Weisheit.

Diese Beschreibung der Vernunft gleicht der Beschreibung der Aufgabe des Herzens: so kann man zurecht sagen, dass das Herz der Sitz der Vernunft ist.

Es ist erstaunlich, wie unterschiedlich wir die Welt um uns herum wahrnehmen, je nachdem ob wir sie mit unserem Kopf oder durch unser Herz betrachten. Dabei geht es nicht darum das Herz gegen den Kopf auszuspielen, sondern den Verstand mit dem Herz zu verbinden. Die Herzintelligenz arbeitet wesentlich intuitiver und ermöglicht einen direkten Zugang zu einem unmittelbaren Wissen, welche das Verstandeswissen miteinschließt, aber darüber hinausgeht.

3. Resonanz

Vielleicht lässt sich die Arbeitsweise des Herzens am besten als Mitschwingen beschreiben. Ich erkenne den anderen, in dem ich mich auf seine Wellenlänge einschwinge. Der Soziologe Hartmut Rosa spricht von der Resonanz (von lateinisch *resonare* „widerhallen“), also eine Art Echo, das die Beschäftigung mit dem Anderen in mir auslöst.

Ich kann mit Menschen in Resonanz gehen: zwischen Freunden, in der Familie und in der Partnerschaft kann ich einen Zusammenklang, eine Symphonie, erleben. Aber auch Gegenstände, die nur außer mir zu sein scheinen, können in mir etwas auslösen und widerhallen und so die Grenzen zwischen Innen und Außen auflösen. Auch kann ich die Stimmung in der Natur aufnehmen oder einen Zugang zu einer Religion finden, in dem ich mich auf sie einlasse. In der Resonanz fangen die Dinge an zu sprechen. So wie es Josef von Eichendorf ausdrückt, wenn er vom Lied spricht, das in allen Dingen singt und dass sich mir eröffnet, wenn ich mein Herz dafür öffne.

Wenn ich aber nicht in diese besondere Beziehung zur Wirklichkeit aufnehme, bleiben die Dinge stumm. Das hat Auswirkungen auf das Leben. Denn was wir als Menschen zutiefst ersehnen ist eine Verbundenheit, wie sie in der Resonanz spürbar wird. Wir brauchen ein seelisches Zuhause um uns nicht isoliert zu fühlen. Und doch können wir dieses Lebenselixier gerade nicht herstellen. Resonanzerfahrungen werden uns momenthaft geschenkt und sie sind nicht von Dauer. Man kann sie nicht planen und durch den eigenen Willen herstellen, sie bleibt unverfügbar und kann uns nur geschenkt werden. Hier klingt der Gnadencharakter an.

4. Empathie und Barmherzigkeit

Das Herz schenkt ein Einfühlungsvermögen, das unterschiedlich stark ausgebildet ist - abhängig von dem Grad der Selbstwahrnehmung. Je mehr ich mit mir selbst im reinen bin und meine Schattenseiten annehmen kann, desto weniger projiziere ich meine ungelösten Probleme auf Andere und desto unvoreingenommener kann ich deren Gestimmtheit wahrnehmen und verstehen.

Wenn Empathie sich für die Not anderer Menschen öffnet, sprechen wir von Barmherzigkeit. Im lateinischen Wort „*Misericordia*“ (zusammengesetzt aus *miser*: arm und *cor*: Herz) wird deutlich, dass es um ein offenes Herz geht. Barmherzigkeit ist gefährlich. Denn ein offenes Herz macht mich berührbar, angreifbar und verwundbar. Jesus hat so gelebt und war bereit, letzte Konsequenz, den Tod, auf sich zu nehmen. Er fordert uns auf, mit offenen Herzen einander zu begegnen. Nicht berechnend, sondern mitfühlend, bereit sich selbst zu investieren.

5. Liebe

Wenn zwei Menschen sich so füreinander öffnen, entsteht Nähe und Intimität. Je offener die beiden sind, je weniger Vorurteile oder Erwartungen zwischen ihnen sind, desto tiefer kann das gegenseitige Erkennen sein. Wenn wir den anderen als lebendiges Ganzes wahrnehmen, dann berühren wir ihn und werden zugleich berührt. Wir spüren, dass zwischen uns etwas zu fließen beginnt, wir spüren auf einmal, dass wir ihn liebhaben. Ganz genau in diesem Sinne verwendet die Bibel das Wort „Erkennen“: eine ganzheitliche Hinwendung mit dem Herzen und nicht nur ein rationales Ergründen und Analysieren. Es geht um die Liebe, mit der das Herz sich mit dem Herz des anderen verbindet.

6. Kontakt zu Gott

Liebe ist auch der Modus, um mit Gott in Verbindung zu treten. Auch hier ist das Herz gefragt. Spiritualität ist nichts anderes als ein Einschwingen auf die Frequenz Gottes: Es geht darum, sich auf ihn auszurichten, sein Wort zu hören, zu bewegen und eine Antwort zu finden.

Wenn ein solcher Dialog entsteht, wächst ein Gefühl von Verbundenheit. Im Johannesevangelium spricht Jesus von seiner innigen Beziehung zum Vater, nicht um sich herauszustellen, sondern um deutlich zu machen, dass eine solche Beziehung auch uns verheißen ist. „Der Vater und ich sind eins“ sagt er, „ich bin ihm und er ist in mir.“ Diese Einheit meint keine Verschmelzung und Auflösung, sondern eine tiefe Begegnung, die die Partner in ihre Freiheit freisetzt – das ist die Signatur der Liebe.

„Gott ist Liebe“ sagt das Johannesevangelium und so stellt sich der christliche Glaube Gott als eine Liebesbeziehung zwischen Vater, Sohn und Geist vor. Um die Art Verbundenheit der göttlichen Personen genauer zu bestimmen, sprachen die griechischen Kirchenväter von der Perichorese, was so viel wie „Durchdringung“ heißt. Das Wort setzt sich zusammen aus „peri“ und „Chorea“ und heißt wörtlich so viel wie „um etwas herumschwingen“. Es geht also um eine Art göttlichen Reigentanz.

Die griechisch-orthodoxe Theologie übernimmt diesen Begriff aus der Trinitätslehre, um das Verhältnis von Gott und Mensch zu erläutern. Gott fordert uns Menschen zum Tanz auf. Und während dieser Bewegungen durchdringen Mensch und Gott sich. Gott wohnt in der Seele und der Mensch wohnt in Gott: Schöpfer und Geschöpf sind unterschieden, aber nicht getrennt, sondern haben Anteil aneinander. Diese Vorstellung findet sich auch bei vielen Mystikern, die das Verhältnis zwischen der Seele und Gott als eine Liebesbeziehung beschreiben und mit Hilfe des Hohelieds der Liebe deuten.

7. Fazit

Wenn ich mich auf diese Liebe einlasse und mein Herz öffne, dann verändert sich mein Leben. Das bedeutet nicht zwangsläufig, dass ich mich dann nur noch mit anderen Dingen beschäftige, sondern dass ich anders wahrnehme. Nicht das „Was“ ich anschau, sondern das „Wie“ ich sehe verändert sich. Ich erlebe mich nicht mehr getrennt, sondern verbunden mit allem. Dem Herzen ist es möglich, Gott in allem aufzuspüren. So wie Alfred Delp schrieb: „Die Welt ist Gottes so voll. Aus allen Poren der Dinge quillt er gleichsam uns entgegen“

Teil 3: Reinigung des Herzens

1. Herzensbildung und Läuterung

Die Herausforderung des Lebens besteht darin, zur eigenen Mitte zu finden und aus dieser Mitte heraus, aus dem Herzen zu agieren. Gefühle und Gedanken müssen dabei in Einklang gebracht werden. Dieses Ausbalancieren ist nie zu Ende. Immer wieder werden wir von Gefühlen besetzt oder stecken im Kopf fest.

Vom Bedürfnis nach Sicherheit getrieben wollen wir die Dinge in den Griff bekommen und durch unsere Ratio kontrollieren. Unsere Ideen und Gedanken sind uns so wichtig, dass wir um jeden Preis an ihnen festhalten und uns im Zweifel mit einer gehörigen Portion Autoaggression selbst zusammenreißen, um dem Ideal zu entsprechen. Das Leben wird anstrengend, wenn wir nicht aus seinem Schwerpunkt, dem Herzen, leben.

Es gibt viele Antreiber, die uns von uns selbst entfremden. Da sind zum einen Erwartungen, die von außen an uns herangetragen werden: im Beruf und in der Familie. Wir brauchen Anerkennung, wollen und müssen gesehen werden und sind bereit, uns dafür den Ansprüchen der anderen zu unterwerfen. Doch wenn wir außengelenkt leben, lassen wir uns u.U. in eine Lebensweise drängen, die uns überhaupt nicht entspricht.

Neben den äußeren gibt es auch innere Antreiber, oft internalisierte Glaubenssätze, die uns in unserer Sozialisation vermittelt wurden. Perfektionismus z.B. treibt uns an, nur keine Fehler zu machen aus Angst heraus, anders nicht zu genügen. Oder ich habe ein überhöhtes Selbstbild, das mich überfordert. Aber auch nicht aufgearbeitete Traumata trüben die Sicht. Auch der Vergleich mit den anderen kann uns aus dem Lot bringen. Gefühle wie Neid und Eifersucht können uns regelrecht auffressen oder die Arroganz, das Gefühl etwas Besseres zu sein, macht uns blind. Gedanken, Gefühle oder Bedürfnisse, so sehr sie natürlich ihre Berechtigung haben, können uns verwirren und den Zugang zum Herzen verstellen. Deshalb ist es nötig, sich immer wieder neu mit ihnen zu befassen und ihnen ihren richtigen Ort im Innenleben zuzuweisen.

Von den Wüstenvätern Ägyptens ist das Gleichnis überliefert, das die Seele mit einem See vergleicht. Wenn das Wasser aufgewühlt ist, durch Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse, dann kann man nicht bis zum Grund sehen. Erst wenn sich diese inneren Bewegungen beruhigt haben, wird die Tiefe sichtbar.

Die Grundvoraussetzung für diesen Klärungsweg ist, dass ich bei mir bleibe und mich nicht an anderen messe. Das erfordert die Bereitschaft, sich selbst zu begegnen und auch vor den eigenen Schatten nicht zu fliehen. Je klarer ich bin, desto freier werde ich und je freier ich bin, desto authentischer und selbstloser kann ich dem anderen begegnen.

2. Arbeit, Übung, Askese ist nötig

Auf dem Weg hin zu einem hörenden Herzen ist also Arbeit nötig. Die Wüstenväter Ägyptens sprachen vom Kampf gegen Dämonen. Sie waren bereit in der Einsamkeit der Wüste, ohne Ablenkungen, sich mit sich selbst und ihren inneren Impulsen auseinanderzusetzen.

Evagrius Ponticus systematisierte diese verschiedenen Erfahrungen auf „Acht Gedanken“.

Grundlegend waren für ihn die Bedürfnisse des Leibes, ohne deren Befriedigung wir uns nicht wohl fühlen. Diese Bedürfnisse können sich allerdings in den Vordergrund drängen und im schlimmsten Fall unsere ganze Aufmerksamkeit beanspruchen und damit unseren Geist im Griff halten.

Ähnlich ist es mit den Gefühlen, die im richtigen Maß uns Orientierung geben, aber im Übermaß Schaden anrichten. Selbstmitleid, Lustlosigkeit, Traurigkeit, Verstimmung, Ärger oder Zorn können unser Leben in eine bestimmte Farbe tauchen und uns so in Beschlag nehmen, so dass wir nicht mehr offen sind für eine wirkliche Begegnung.

Schließlich können uns Gedanken vor sich her treiben und in die Unruhe stürzen. Sie lassen sich nicht einfach abstellen, verselbständigen sich manchmal: Sorgen um uns und um Andere, Pläne für die Zukunft, Grübeleien. Sie können uns festhalten, so dass wir nicht zu uns selbst kommen.

Da wir so oft in uns selbst gefangen sind, müssen wir immer neu nach Klarheit suchen. Dazu gehört es, loszulassen, Verletzungen verarbeiten, Schuld bekennen und sich versöhnen. Auf dem Weg hin zu einem hörenden Herz ist ehrliche Selbsterkenntnis nötig. Das Herz muss geläutert werden, d. h. von Schlacken oder Verunreinigungen befreit werden, um lauter im Sinne von aufrichtig zu werden.

In der Bergpredigt verheißt Jesus, denen die ein solch reines Herz haben, dass sie Gott schauen werden. Die Reinheit ist der Schlüssel. Dabei meint Reinheit nicht, wie oft fälschlich interpretiert, eine moralische oder kultische Untadeligkeit, sondern die ungeteilte, absichtslose und ehrliche Aufmerksamkeit des Herzens. Es geht um einen Zustand, sich auf eine Begegnung ohne Vorbehalte und Berechnung einzulassen, also durchlässig und empfänglich zu werden.

3. Hesychia: Herzensruhe

In der Spiritualität der orthodoxen Kirche spielt in diesem Zusammenhang der Begriff der Hesychia eine zentrale Rolle, was so viel wie Herzensruhe oder innerer Friede bedeutet. Seinen Ursprung hat dieses Konzept ebenfalls im ägyptischen Mönchtum, in späteren Jahrhunderten wurde es dann im orthodoxen Mönchtum weiter differenziert. Reinheit des Herzens und innere Ruhe hängen eng zusammen. Nur wer reinen Herzens ist, findet einen Zugang zur Ruhe. Ruhe ist dabei etwas anderes als Stille. Ich kann den Mund halten und mich von allem Lärm der Welt entfernen, aber innerlich völlig unruhig sein. Umgekehrt ist es möglich, mitten im Tun in einer inneren Ruhe zu bleiben. Die so verstandene Ruhe umgibt uns, und ist vor jedem gesprochenen Wort. Ich kann in sie eintauchen, mich aus-ruhen und mein Herz be-ruhigen. Und in dieser Ruhe liegt die Kraft, wie das Sprichwort sagt.

Das Herz ist ruhig, wenn es frei von Aufregung und heftigen Emotionen ist und sich nicht von Gedanken ablenken lässt, sondern ganz bei sich bleibt. Wichtiges Mittel der

orthodoxen Spiritualität ist das Jesusgebet, auf das ich später noch zurückkommen werde.

4. Gnade

Doch bei all diesen Bemühen um die Reinigung des Herzens muss ich mir klar werden, dass ich schon dieser Prozess hinein in ein Vertrauen nicht allein bewirken kann und auf Gnade angewiesen bin. Erst recht kann ich mir nicht selbst die Begegnung mit dem anderen Du schaffen und konstruieren. Sie hat reinen Geschenkcharakter.

Die Bibel ist sehr realistisch, wenn es um den Menschen geht. Sie erzählt, wie Menschen sich immer wieder verloren haben, wie ihre Herzen verstockten und sie sich von Gott abwendeten und Wege gingen, die vom Leben wegführten. Aber in der Bibel steckt auch die Botschaft, dass Gott immer wieder einen neuen Anfang schenkte und schenkt. Und das er dafür alles ins Spiel bringt, und sei es eine Art Herzoperation, von der Prophet Ezechiel schreibt:

„Ich gebe euch ein neues Herz und einen neuen Geist lege ich in euer Inneres. Ich beseitige das Herz aus Stein aus eurer Brust und gebe euch ein Herz aus Fleisch. Dann werdet ihr mir Volk sein und ich, ich werde euer Gott sein“ (Ez 36, 24-29)

Diesen Faden greift Jesus wieder auf. Durch seine Worte, Taten und Lebenshingabe will er uns aus der Entfremdung herausrufen, und uns ein neues Herz schenken. Seid so gesinnt wie Jesus es war, ruft der Phillipperhymnus. Er hielt nicht fest daran, was er war, verschenkte sich ohne Angst um am Ende alles von Gott geschenkt zu bekommen.

Teil 4: Mystik

1. Das Joch Jesu aufnehmen

Jesus fordert seine Jünger im Matthäusevangelium auf: „Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. (Mt 11,29).

Das Joch, auf das Jesus anspielt, war seinen Zeitgenossen geläufig. Sie spannten zwei Ochsen ins Joch, um so das Feld zu pflügen. Das gelingt nur, wenn beide im Gleichschritt sind, sich also aufeinander einstimmen. Vielleicht sollte man das Joch deshalb besser mit Einklang übersetzen, einen Zusammenklang der Herzen. Lebt in Einklang mit mir, in derselben Herzfrequenz und lernt von mir, dann wird eure Seele Ruhe finden. Jesus, seine Botschaft und sein Leben, können uns also zum Vorbild werden, an dem wir uns orientieren können. Er ist der Weg, der uns in das Geheimnis Gottes führt.

Es geht in der Nachfolge aber nicht darum, ihn zu kopieren, sondern - wie bei einem Tanz - in seinen Rhythmus einzuschwingen und sich von seinem Geist erfassen lassen. Dann werden wir zur Ruhe des Herzens finden und aus der Liebe leben.

2. Jesus verstehen

Im gleichen Joch wie Jesus laufen hilft, ihn immer tiefer verstehen zu lernen. Gemäß dem Wort: Wer nicht 1000 Meilen in den Mokassins eines anderen gegangen ist, der kennt ihn nicht wirklich. So berichten die Evangelien von den Jüngerberufungen. Jesus erklärt sich nicht und wirbt nicht mit einem Programm, sondern fordert die Menschen auf, sein Leben zu teilen und ihn so auf dem Weg kennenzulernen.

Doch nicht alle Jünger haben Jesus verstanden. Erstaunlich oft wird sogar von ihrem Unverständnis berichtet. Selbst noch im Garten Gethsemane schliefen die Jünger, anstatt zu begreifen, was geschieht und ihm beizustehen. Die Einsamkeit Jesu lässt sich erahnen.

Einer der Zwölf ragt allerdings heraus: Johannes, der Jünger, den Jesus liebte. Johannes sah und glaubte, heißt es z.B. bei der Erzählung vom leeren Grab, während Petrus immer noch nicht verstand. Johannes erkannte auch in der rätselhaften Erscheinung am Ufer des Sees Genesareth in dem Mann am Kohlenfeuer den Auferstandenen und musste Petrus darauf hinweisen.

Johannes sah tiefer, weil er auf der gleichen Wellenlänge mit Jesus war. Beim Abendmahl liegt er an Jesu Herz gelehnt, ein Symbol für seine Herzenerkenntnis. Diese Verbundenheit findet einen Ausdruck in dem Bild der Johannesminne, ein Motiv, das in der Gotik entstanden ist. Es soll den Betrachter helfen, sich in die Nähe zu Christus hineinzusetzen.

3. Jesus schaut mich an

Jesus schaut den Menschen ins Herz und dieser liebevolle Blick bringt eine Wandlung in Gang, auch wenn Menschen sich darauf gar nicht vorbereitet und ihre Herzen nicht geläutert haben. Nie dürfen wir vergessen, dass nicht nur ein Weg existiert, mit Gott in Kontakt zu kommen, sondern so viele, wie es Menschen gibt.

Das zeigt uns z.B. die Geschichte von Zachäus, dem Zöllner, in seiner Rolle als Betrüger feststeckte. Jesus schaute ihn an, holte ihn vom Baum herunter und schenkte ihm seine Gemeinschaft. Daraufhin änderte der Zöllner sein Leben von Grund auf.

Jesus hat in die Herzen der Menschen gesehen und so hat er Verlorene aus ihren inneren und äußeren Gefängnissen befreit, Stumme zum Reden gebracht, Lahme in Bewegung und Blinden hat er die Augen geöffnet. Dass Jesus es von Grund auf gut meint, macht er durch das Abendmahl deutlich. Brot und Wein macht er zu Symbolen seiner Hingabe.

Der Blick Jesu voll Sanftmut und Liebe kann alles verändern. Auch in meinem Leben. Das kann ich ausprobieren, wenn ich mich dem Blick einer Ikone aussetze; oder wenn ich das Leben Jesu betrachte, imaginiere und in mir lebendig werden lasse. Meine Herausforderungen ist es nur, mich anschauen zu lassen. „Du, Christus, bist es, der jeden Morgen den Ring des verlorenen Sohnes, den Ring des Festes, an meinen Finger steckt.“ betet Roger Schutz, der Gründer von Taizé.

Askese ist nur das vorletzte. Darauf darf man das Christentum nicht reduzieren. Die spirituellen Übungen sind nur die Vorbereitungen, die Einstimmung auf die Begegnung. Mein Tun ist wichtig, denn ich soll in aller Freiheit zustimmen und werde nicht überwältigt. Aber Die Begegnung wird mir geschenkt. Denn es ist die Begegnung mit einem Du, das für mich unverfügbar ist: die Vereinigung zweier Freiheiten

4. Immer weniger Worte

Wenn ich diesen inneren Weg gehe, wird mein Gebet immer mehr zu einem Herzensgebet. Die Worte werden immer weniger. Von dieser Erfahrung berichtet etwa Franz Jalic, der Begründer der kontemplativen Exerzitien. Das Gebet wächst wie eine Beziehung, vom ersten Kennenlernen zu immer größerer Vertrautheit.

Am Anfang stehen vorformulierte Texte, wie das Vater unser, dann im Laufe der Entwicklung bringt der Beter sein Leben vor Gott; anfangs mehr gedanklich, später kommen auch tiefere Gefühle zu Wort. Vieles aus der Kindheit wird bewusst und kann im Gebet mit der Zeit angenommen werden. Immer mehr wird es zu einem Gespräch unter Freunden. Erneut muss Zeit vergehen bis sich das Gebet noch mehr vereinfacht. Beten heißt dann nicht mehr nachdenken über etwas und man muss auch nicht Gefühle durchleben, sondern ein Wort reicht, um immer mehr in die Gegenwart zu kommen. Franz Jalics fand auf diesem Weg zum sogenannten Jesusgebet, das auch Herzensgebet heißt, eine Gebetsform, die in der Ostkirche beheimatet ist.

Und der Weg kann noch darüber hinausführen, wenn selbst diese Worte verstummen.
Davon erzählt Sören Kierkegaard in seiner Reflexion auf eigene Gebetserfahrungen:

„Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still. Ich wurde, was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer. Ich meinte erst, Beten sei Reden. Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern hören. So ist es: Beten heißt nicht sich selbst reden hören. Beten heißt: Still werden und warten, bis der Betende Gott hört.“

Das ist das hörende Herz.