

## **Anrufung des NAMENS**

Die Einübung ins Jesusgebet geschieht durch eine Verinnerlichung der Anrufung Gottes. Das biblische Beispiel dafür ist Hanna, die Mutter des Propheten Samuel. Bedrückt durch ihr Schicksal pilgert sie nach Schilo, um dort im Tempel um einen Nachkommen zu beten. Was sie tut, ist unüblich: Sie betet still im Herzen. Wie später das stille Lesen bedeutet das stille Beten eine Innovation. Der Hohepriester von Schilo, der Zeuge wird von dieser neuen Form des Betens, hält Hanna, die ganz in sich versunken die Lippen lautlos bewegt, für betrunken (1 Samuel 1,13f.). Das lautlose, aber noch aktive Beten öffnet den Raum und die inneren Sinne für das passiv-rezeptive Geistgebet. Die paulinische Entdeckung, dass Gottes Geist im Herzen der Menschen betet, ist für die christliche Kontemplationspraxis grundlegend. »Weil ihr aber Söhne seid,« so schreibt Paulus an die Galater, »sandte Gott den Geist seines Sohnes in unser Herz, der Geist, der ruft: Abba, Vater« (Galater 4,6). Bei der Einübung des Jesusgebets hängt alles vom Geist ab, der den Ruf nach Gottes Gegenwart inspiriert. Auch wenn das Gebet zunächst aktiv geschieht, ist es auf das Wirken des Geistes bezogen. Die Anrufung des Namens antwortet auf ein Angerufen- und Berührtwerden, auf eine Sehnsucht, die das Herz bewegt. In der Philokalia findet sich für das Zusammenspiel von Aktivität und Passivität das schöne Bild eines Harfenspielers, der die Saiten selbstvergessen zum Klingen bringt und der Melodie lauscht, die wie von Ferne kommt."

Das leiblich erfahrbare Symbol dafür, dass Gottes Geist in uns betet und die Anrufung des Namens trägt, ist der Atem. Bereits bei Hesychios vom Dornbuschkloster findet sich die Aufforderung: »Der Name Jesu verbinde sich mit deinem Atem, und du wirst den Nutzen der Ruhe (hesychia) erkennen«. NAMEN und Atem können sich auf unterschiedliche Weisen verbinden. Im ostkirchlichen Hesychasmus ist es üblich, den NAMEN auf den Einatem zu legen und ihn auf diese Weise symbolisch ins Herz zu führen. Im westkirchlichen Kontext wird heute eher empfohlen, die Anrufung des NAMENS mit dem Ausatmen zu verbinden. Das entspricht der Einsicht, dass im Atemzyklus der aktive Akzent auf dem Ausatmen liegt und das Sprechen mit dem Ausatmen verbunden ist. Bei Karlfried Graf Dürckheim, einem der Pioniere der europäischen Meditationsbewegung des vergangenen Jahrhunderts, findet sich eine kulturgeschichtliche Begründung: »Weil ( ... ) in unseren Zonen zunächst der sich in seinem Atem festhaltende Mensch, der den rechten Ausatem verlernt hat, das Feld beherrscht, muss ( ... ) am Anfang der rechte Ausatem geübt werden. «

Die Gebetsbewegung mit dem Ausatmen zu beginnen, wird von manchen als unlogisch empfunden: Müssen wir den Atem nicht zunächst in uns aufnehmen, um ihn dann loslassen zu können? Die Logik der Gnade ist eine andere. Sie geht vom Beschenktsein aus und führt über die darauf antwortende Hingabe zum Neuwerden. Beim Ausatmen JESUS und beim Einatmen CHRISTUS zu sprechen - was eine weitere Möglichkeit ist -, bedeutet auch, das Ostergeheimnis mitzuvollziehen, in erlebter Symbolik vom alten ins neue Leben überzugehen.

Welche Form der Anrufung immer auch gewählt wird: Sie bedarf der geduldigen Einübung und der Ausrichtung auf den Angerufenen. Den NAMEN anzurufen, bedeutet, mit der Auferstehungswirklichkeit Jesu in Kontakt zu treten, und nicht, über sie nachzudenken. Damit der NAME ins Herz einsinken kann, braucht es viel Achtsamkeit und Geduld. Auch auf die Stille zu hören, die den NAMEN umgibt und von ihm hervorgerufen wird, vertieft die Sammlung. Die sanfte Anrufung wird so allmählich zu einem stillen und selbsttätigen Geschehen. Wie die Harfenspielerin selbstvergessen der Melodie ihres Instruments lauscht, so ist die Kontemplative dann ganz Ohr für den Klang des Namens.

SIMON PENG-KELLER (HRSG.): Kontemplation. Einübung in ein achtsames Leben, S. 77 ff.  
Freiburg im Breisgau 2012