

Täglich begleitet sie uns Menschen, die Sehnsucht nach dem Heil. Dabei äußert sie sich verschieden:

Da ist der Wunsch nach körperlicher Unversehrtheit und seelischem Heil, der Wunsch nach heilen Beziehungen, nach Befreiung aus widrigen Umständen, nach Ganzheit und Vollkommenheit. Wohin sich wenden mit diesem Wünschen und Sehnen?



In der Bibel gibt es einen Hinweis, der lautet: „Im Namen Jesu Christi ... in keinem andern ist das Heil, auch ist kein anderer Name unter dem Himmel den Menschen gegeben, durch den wir sollen gerettet werden“ (Apg 4,12).

Diese Erfahrung, dass sich in Jesus, im Ausrufen seines Namens das Heil in einer umfassenderen Weise und Wirklichkeit finden lässt, als wir vermuten und uns vorstellen können, dafür

steht auch eine Gebetspraxis der christlichen Tradition, die viele Fürsprecher hat, unter anderem auch Nichtchristen wie Mahatma Ghandi: Das Herzensgebet oder das Jesusgebet.

Es heißt: „Beim Atmen sprich leise die Lippen bewegend oder nur im Geiste: Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner. Im Herzen wirst du durch das Gebet solche Leichtigkeit und Freude verspüren, dass du staunen wirst ...“ (Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers).

Zum Üben: Beim Einatmen sage den ersten Teil „Herr Jesus Christus“ und beim Ausatmen sprich den zweiten Teil, erbarme dich meiner. Wiederhole immer wieder, bei jedem Atemzug – wo immer du gehst und stehst.

Andere Anrufungen, auch kürzere, haben die Wüstenväter überliefert: Herr erbarme dich oder Christus Jesus oder Jesus oder Immanuel. Sprich dabei z. B. den Namen Jesus aus, wenn du einatmest, oder dann, wenn du ausatmest.

Diese Weise zu beten gleicht einem Stoßgebet, das sich, durch die immerwährende Wiederholung, verinnerlicht und zum Rettungsanker im Alltag werden kann. Sie gibt Halt und lässt immer wieder etwas spüren und erfahren vom allumfassenden Heil, das Gott in uns Menschen und in die Welt gelegt hat.

Dagmar Scherf / Bild: Martin Manigatterer in Pfarrbriefservice.de