

Beten lernen wie ein Berg

Das Spirituelle Zentrum Sankt Martin in München führt ins Herzensgebet ein

Körperwahrnehmung, ruhiges Atmen und den Namen Jesu meditieren: Der Münchner Pfarrer Andreas Ebert lehrt seit zwanzig Jahren das Herzensgebet – eine Meditationsform, deren Wurzeln im frühen Mönchtum liegen und die besonders in der orthodoxen Kirche verbreitet ist.

Meditation ist Gebet. Wir schenken diese halbe Stunde Gott. Wir wollen üben, da zu sein in der Gegenwart Gottes.« Pfarrer Andreas Ebert weiß, dass in diesen drei einfachen Sätzen Schwieriges beschrieben wird. Er hat zu einem Kontemplationskurs eingeladen, und 17 Menschen haben sich im Spirituellen Zentrum »Sankt Martin am Glockenbach« in München versammelt, um sich in das »Herzensgebet« einzuüben. Diese Gebetsform hat ihre Wurzeln in der Orthodoxie und hat zum Ziel, den Namen Jesu im Rhythmus des eigenen Atems zu meditieren.

Eine Christus- und eine Marienikone sind der einzige Schmuck des Übungsraums, der von Kerzen und elektrischem Licht erhellt wird. Entlang der Wände sitzen auf Hockern, Schemeln und Matten Frauen und Männer, Junge und Ältere. Seit einer Woche bemühen sie sich, täglich eine halbe Stunde zu meditieren – immer am gleichen Ort, immer zur gleichen Zeit.

Die Erfahrungen, von denen sie berichten, sind unterschiedlich. Zwei sind gerade mitten im Umzug und versuchen, zwischen gepackten Kartons eine halbe Stunde in die Stille zu gehen. Einer ist für einige Wochen in der Klinik und hat noch keinen Raum gefunden, wo er beten kann. »Mit einer Kordel von vier Metern kann ich überall einen Ort als meinen Meditationsplatz definieren«, empfiehlt Ebert.

»Begnüge dich mit dem Einfachen«

Begleitet werden die Meditationsschüler auch von Maike Schmauß. Die pensionierte Lehrerin und bekannt aus der *Sonntagsblatt*-»Sprechstunde« liest Abschnitte aus der Erzählung »Das Herzensgebet«. Darin beschreibt der französische Theologe und Schriftsteller Jean-Yves Leloup die Begegnung eines jungen Philosophen mit einem Einsiedler auf dem Berg Athos. Dieser gibt ihm eine erste Aufgabe: »Frag den Berg, wie er es anstellt zu beten. Dann komm wieder.« Welche Antwort haben



■ Sich einüben ins Herzensgebet und dabei die Hände betend empor halten wie die »Muttergottes des Zeichens« auf der Ikone. Maike Schmauß und Andreas Ebert (Mitte) mit Meditationsschülern.

Foto: Krauß

nun die Meditationsschüler in ihrer vergangenen Woche darauf gefunden, will Ebert wissen. Gunda berichtet: »Der Berg sagt: Ich bin da – aber das hat mir nicht gereicht!« Die ganze Runde lacht, Andreas Ebert kommentiert: »So, das ist dir zu langweilig! Begnüge dich mit dem Einfachen. Meditation heißt, einfältig werden. Der Berg wird dir nicht mehr sagen als: »Es genügt, dass ich da bin!««

Die einen hatten Kreuzschmerzen, die anderen konnten sich nicht konzentrieren, wieder andere haben das Beten am Wochenende schlichtweg vergessen. Andreas Ebert ermuntert alle: »Ihr werdet ganz unterschiedliche Sachen erleben, auch Ungeduld und die Frage nach dem Sinn. Irgendwann sitzen wir einfach da.«

Auch wenn er seit zwanzig Jahren das Herzensgebet lehrt und praktiziert, ist dem Pfarrer bewusst, dass dies einfacher klingt als es ist. »In der protestantischen Tradition wurde der Körper sträflich vernachlässigt. Doch es ist wichtig, den Kontakt zum Körper wahrzunehmen, denn der Körper ist immer im Hier und Jetzt.« Streng wird Ebert nur, wenn jemand deutlich vom Übungsweg abweicht. Als eine Teilnehmerin zugibt, sie habe von hundert rückwärts gezählt, um konzentriert zu bleiben, rückt Ebert deutlich: »Das lässt du jetzt sein, das Zählen!

Das gehört in den Zen-Buddhismus, wir wollen die Meditationsformen nicht vermenscheln.«

Die nächste Aufgabe für die Schüler wirkt paradox: Nach der Übung, wie ein Berg zu beten, sollen sie nun wie eine Mohnblume meditieren. Maike Schmauß liest weiter aus der Erzählung vom Berg Athos: »Richte dich bei der Meditation auf, sei wach, wende dich zum Licht... Wenn du übrigens den Mohn gut beobachtest, wird er dich nicht nur das Aufrichten der Wirbelsäule lehren, sondern auch ein Nachgeben beim Wehen des Windes.« Bei der anschließenden praktischen Übung orientieren sich alle an jener Gebetshaltung, die auf der Marienikone an der Wand zu sehen ist: Beide Hände sind schulterbreit erhoben, die Handflächen öffnen sich wie eine Blüte. Beim Ton der Klangschale breitet sich stille Konzentration aus. Fast unhörbar strömt der Atem ein und aus. Die Gedanken, die kommen, werden weitergeschickt – sie haben später ihre Zeit. Jetzt ist die Zeit für Gott.

Eine halbe Stunde: Berg sein; Mohnblume werden. An sieben Abenden und an einem Abschlusstag werden die Schüler Schritt für Schritt weitergeführt auf dem Weg, mit dem Körper zu beten und mit dem Herzen bei Gott zu sein.

Annette Krauß

Internet: www.stmartin-muenchen.de