

## Anregungen zur persönlichen Meditation

### (7) Herzensgebet

*“Mein Herz ist bereit, Gott, mein Herz ist bereit, dass ich singe und lobe“*

*(Psalm 57,8)*

Wer diesen Psalm in der Bibel aufschlägt wird merken, dass David ihn in einer Situation singt, in der er eigentlich ziemlich verzweifelt sein müsste. Doch gerade da will er das Lob Gottes anstimmen und sich von den äußeren Bedrohungen nicht runterziehen lassen.

Eine Hilfe, das immer wieder zu spüren und wahrzunehmen, ist das **Herzensgebet**. Das heißt so, weil ich dabei einen einzigen Satz („*Herr Jesus Christus, erbarme dich mein*“ oder auch nur „*Jesus Christus*“) immer wieder bete und wiederhole, bis er mir in Fleisch und Blut – oder eben ins Herz – übergegangen ist und ich ihn ununterbrochen bete – nicht nur in der Meditation, sondern auch in meinem Alltag: bei der Arbeit, beim Autofahren, an der Bushaltestelle – wo ich eben bin. Und irgendwann merke ich „es betet in mir“.

Zum Herzensgebet gibt es sehr viele Bücher – allein in meinem Bücherregal stehen sechs davon – in denen genau erklärt wird, wo dieses Gebet herkommt, welche Erfahrungen damit gemacht wurden und wie man in diese Art zu beten am besten hineinkommen kann. Für die, die sich evtl. intensiver damit befassen möchten, will ich stellvertretend zwei empfehlen:

- Emmanuel Jungclaussen, Unterweisung im Herzensgebet  
Das ist eine klassische Einführung eines katholischen Benediktiners, der kontemplative Spiritualität zu seinem Lebensthema gemacht hat.

und

- Andreas Ebert, Peter Musto, Praxis des Herzensgebets  
In diesem Buch geht es nicht nur ums Herzensgebet, es ist eine praktische und hilfreiche Anleitung zur christlichen Meditation.  
Andreas Ebert ist evangelischer Pfarrer im Ruhestand, Peter Musto Jesuitenpater, ebenfalls im Ruhestand. Beide verbindet die Liebe zum Herzensgebet und sehr viel Erfahrung im Bereich Spiritualität.