

# Jesusgebet und Dhikr

Annäherungen und Abgrenzungen aus christlicher Sicht

Philipp Struß

Im Zuge der Vorbereitung meiner Diplomarbeit habe ich an diversen Seminaren zur Kontemplation im Allgemeinen und zum Jesusgebet und Dhikr im Speziellen teilgenommen. In manchen dieser Seminare habe ich die Erfahrung gemacht, dass der Ansatz einer Art „Meta-Mystik“, in der die Grenzen zwischen Jesusgebet, Dhikr oder auch dem buddhistischen Nembutsu zu verschwimmen scheinen, recht populär ist. Doch kann es so etwas wie eine „Meta-Mystik“ überhaupt geben? Tut man den einzelnen Religionen nicht Unrecht, wenn man die in der jeweiligen mystischen Spiritualität enthaltenen Methoden aussondert und sie alle „in einen Topf“ wirft? Im Folgenden möchte ich auf die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Jesusgebet und Dhikr näher eingehen und anschließend die Gefahren, die mit einer „Gleichmacherei“ einhergehen, beschreiben.

Sowohl das Jesusgebet als auch Dhikr haben ihren Ursprung in den Heiligen Schriften: während für das Jesusgebet vor allem der 1. Thessalonicherbrief („Betet ohne Unterlass“<sup>1</sup>) angeführt wird, gilt im Sufismus Vers 152 der zweiten Sure („So gedenket meiner, damit (auch) ich euer gedenke“) als Grundlage zur Aufforderung zum Dhikr. Dementsprechend alt sind auch die Traditionen, in denen sich beide Gebetspraktiken verortet sehen. Nach Überzeugung der Sufis begann diese bereits zu Lebzeiten des Propheten Muhammad, im Christentum werden die Wüstenväter als Urheber der kontemplativen Gebetspraxis angesehen. Aus dem ursprünglichen Ausruf „Gott, eile mir zu Hilfe“, welcher von Johannes Cassian im 4. Jahrhundert etabliert wurde und noch heute am Beginn der benediktinischen Gebetszeiten steht, entwickelte sich in der mystischen Spiritualität des Christentums die Gebetsformel „Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner“, die heute als

---

<sup>1</sup> 1. Thessalonicher 5,17.

Jesusgebet bekannt ist. Dieses wird in verschiedene Praktiken und aufeinanderfolgende Phasen eingeteilt: Lippengebet, Geistgebet und Herzensgebet. Das bewusste Sprechen der Gebetsformel soll der Verinnerlichung dienen, so dass in der zweiten Phase auf Atmung und Herzschlag geachtet werden kann und sich das Gebet in der dritten Phase gleichsam im Herzen verankert und automatisiert.

Diese Unterteilung lässt interessante Parallelen zum Dhikr entdecken. Neben der Unterscheidung zwischen lautem und leisem Dhikr wird in der sufistischen Tradition zwischen dem Dhikr „des Herzens“ und dem „der Zunge“ differenziert, wobei beide Formen auch parallel ablaufen können. Die 99 schönsten Namen Allahs, der erste Teil der *Schahāda* („*la illaha illa allah* – es gibt keinen Gott außer Gott“) oder andere koranische Kurztexte werden in Gemeinschaft oder auch alleine repetiert. Der Sufi versucht hierbei, unterstützt durch bestimmte Atemtechniken und die „Herzensanbindung“ an das Gebet und seinen Meister, das göttliche Licht in sein Herz zu führen, um dem Ziel des ständigen Gottgedenkens näher zu kommen.

Die besondere Stellung des geistlichen Vaters bzw. der geistlichen Mutter stellt eine weitere Gemeinsamkeit im Gebetsverständnis der christlichen Mystik und des Sufismus dar. Der Meister, oft als „Scheich“ bezeichnet, gilt im Verständnis der Sufis als Mitglied einer spirituellen Kette (*silsilah*), die bis zum Propheten Muhammad hinreicht. Er soll mit seinen Unterweisungen weg von sich auf das Ewige hin verweisen und den Schüler im Erkennen, Verstehen und Einhalten der göttlichen Vorschriften und Gesetze sowie im Üben weiterführender Exerzitien unterstützen. Die geistliche Vaterschaft beruht auf keinen Fertigkeiten oder Berufserfahrungen, sondern darf als Geschenk Gottes, im christlichen Sinne als ein unnachahmliches Charisma betrachtet werden. Es handelt sich um eine aus Freiheit und Liebe akzeptierte Autorität, die dem suchenden Beter Hilfestellung gibt und ihn vor Täuschungen und falschen Motiven auf seinem spirituellen Weg zu bewahren versucht. Im Verständnis von christlicher und islamischer Mystik ist jeder auf einen ganz bestimmten

geistlichen Begleiter hin angelegt – was immer er sagt, kommt letztlich aus dem Herzen des Begleiteten selbst, denn er hat es bei seinem „Vater“ oder seiner „Mutter“ aufkommen lassen. Was er also bei seinem geistlichen Begleiter sucht, trägt er unbewusst schon in sich und lässt es auf seinem Gebetsweg fruchtbar werden.

Was ist das Ziel dieses Weges? In der Spiritualität des Sufismus wird das Herz oft als „Spiegel“ beschrieben, der mit der Zeit eine Schmutzschicht ansetzt. Durch das „Poliermittel“ Dhikr kann dieser Spiegel wieder zum Glänzen gebracht und das göttliche Geheimnis, welches im Herzen präsent ist, widergespiegelt werden. Der Beter öffnet durch die Hinwendung zu seinem Innersten und durch Aufgabe seiner Ich-Bezogenheit die Tore zur anderen Welt und lässt sich in Gottes Hände fallen (*fana fi allah*). Im Verständnis der Sufis ist das Herz umso wertvoller, je leerer es ist, je weniger es etwas sein will. Das hohe Ziel besteht im immerwährenden Gottgedenken, welches selbst inmitten aller anderen (weltlichen) Aktivitäten im Herzen mitschwingt und die Gegenwart Gottes ununterbrochen bewusst und erfahrbar werden lässt.

Diese innere Herzens- und Seelenruhe (*nafs i mutma inna*) ist eng mit dem christlichen Begriff der „Hesychia“ verwandt. Sie beschreibt das angestrebte Ziel des spirituellen Weges, welcher mit dem Jesusgebet beschritten wird. Das regelmäßige Beten soll in das immerwährende Gebet münden, so dass alles, was getan wird, in die Gottesbeziehung hineingenommen wird: was der Glaubende im Gebet ausdrückt, setzt sich im Alltag des Lebens fort und findet dort seinen wahrhaft überzeugenden Ausdruck. Der Zustand der „Hesychia“ beschreibt also einen Zustand der völligen inneren Stille und Sorglosigkeit (im Sinne der Bergpredigt<sup>2</sup>), einhergehend mit innerer Wachsamkeit und schließlich dem Gebet, das immerwährend im Alltag mitschwingt.

---

<sup>2</sup> vgl. Matthäus 6,25ff.

Bei allen Gemeinsamkeiten gibt es natürlich auch elementare Unterschiede im Verständnis und in der Gebetspraxis von christlicher und islamischer Mystik. Stellvertretend sei hier der offensichtlichste genannt: während sich das Dhikr vor allem auf Gott und/oder seine Eigenschaften bzw. Namen ausrichtet, ist die Anrufung im Jesusgebet eine spezifisch christliche. Auch wenn die Kontemplation nicht der Ort für dogmatisches Nachdenken ist und einige Lehrer die Ansicht vertreten, dass jeder sein eigenes „Mantra“ finden muss (dazu später mehr), so weckt der Name „Jesus“ in der christlichen Kultur bestimmte Assoziationen. In der orthodoxen Tradition wird das Jesusgebet nicht nur als christuszentriertes, sondern auch als trinitarisches Gebet angesehen: wer Christus als „Sohn Gottes“ anspricht, verweist damit auch auf den Vater. Der Heilige Geist ist nach Verständnis von 1 Kor 12,3<sup>3</sup> ebenfalls in das Gebet mit eingeschlossen. Durch die Bitte „Erbarme mich meiner“ wird der Beter in den Vorgang der Erlösung einbezogen, er „verliert“ sein Leben in die konkrete Gestalt der Nachfolge Christi.

Es braucht also ein religiöses, zum Teil auch ein kulturelles Vorwissen, um das Jesusgebet fruchtbar verrichten zu können. Auf der anderen Seite wird jemand, der nicht vom Islam geprägt wurde, weitaus weniger mit den 99 schönsten Namen Allahs oder der *Schahāda* anfangen können als ein Sufi. Der Hunger nach unmittelbarer spiritueller Erfahrung, dem jede Methode recht zu sein scheint, verdeckt oft diesen wichtigen Aspekt: in den anfangs erwähnten Seminaren wurden auch Ansätze diskutiert, die verschiedene „Mantras“, gleichsam je nach Lust und Laune, im Gebet kombinierten. Der andere Teil hatte nach einigen Versuchen mit einem bestimmten Gebetswort aufgegeben und sich ein neues „Mantra“ aus einer anderen Religion gesucht. Beide Herangehensweisen erscheinen mir wenig sinnvoll, da sie einfach nur „haben wollen“ – echte Spiritualität und echte Kontemplation äußern sich meines Erachtens aber genau darin, dass sie absichtslos sind – oder wie es der Meditationslehrer Peter Musto SJ ausdrückt: „Weder ein Zweck noch die Wirkung darf die

---

<sup>3</sup> „Und keiner kann sagen: „Jesus ist der Herr“, wenn er nicht aus dem Heiligen Geist redet.“

Basis des Jesusgebets oder der Meditation sein. Die Wirkung liegt darin, dass ich das sein kann, was das Leben aus mir machen will. Das, was aus sich entstehen möchte, soll entstehen.“<sup>4</sup> Möchte ich Dhikr, Jesusgebet oder Gebete aus den mystischen Strömungen anderer Religionen in mir fruchtbar werden lassen und sie nicht nur als Hilfe zur inneren Sammlung missbrauchen, sollte ich mich auch mit der Religion, in der dieses Gebet verankert ist, befassen und es nicht losgelöst davon sehen. Die jahrhundertealten Traditionen, denen die mystischen Gebete entspringen, sollten respektiert und deren Methoden nicht ausgetauscht oder vermischt werden. Vielmehr braucht es die persönliche, individuelle Entschiedenheit für einen Namen, einen Satz oder ein Wort, das man über die Jahre hinweg in sich wirken lässt.

Mystische Spiritualität zielt immer auch auf die ganz persönliche Beziehung zum Transzendenten und deren Bestärkung ab – also etwas, was nur mit dem „Auge der Kontemplation“, wie es Hugo von St. Viktor nennt, erfahrbar ist. Jede Mystik geht dabei von unterschiedlichen Erscheinungsformen der letzten Wirklichkeit aus und lässt Raum für den „Immer Größeren“, der sich nicht in Schablonen pressen lässt und Demut beim suchenden Beter hervorruft. Ähnlichkeiten in der Methodik, wie beispielsweise zwischen Dhikr und Jesusgebet, verweisen dabei auf einen Erfahrungsschatz, der den beiden mystischen Strömungen gemeinsam zu sein scheint und eine gute Grundlage für einen interreligiösen Dialog bietet, welcher in der religiösen Postmoderne dringend nötig ist. Wer jedoch in der anderen Religion und Mystik nur seine eigenen Begriffe und Systeme wiederzuerkennen sucht, wird in diesem Dialog scheitern. Vielmehr sollte es darum gehen, sich mit den auf dem eigenen spirituellen Weg gemachten Erfahrungen für andere sprachliche Figuren und Kontexte zu öffnen und diese zu hinterfragen. Die Biografien von Meditationslehrern wie Emmanuel Jungclaussen oder Peter Jalics stehen sinnbildlich dafür, dass der Austausch mit anderen Religionen und mystischen Strömungen hilfreich sein und dazu führen kann, die

---

<sup>4</sup> Andreas Ebert, Carol Lupu (Hg.), *Hesychia-Das Geheimnis des Herzensgebets* (München: Claudius, 2012), S.80.

eigene Tradition neu und tiefer zu begreifen. Der Austausch über die spirituellen Erfahrungen aus Dhikr und Jesusgebet kann Christen und Muslime näher zusammenrücken lassen. Denn die kontemplative Praxis rückt Werte, die beiden Religionen wichtig sind, wieder mehr in den Fokus: Mitgefühl, Solidarität und Demut.