

# Das Herzensgebet

als digitaler Kurs in der Fastenzeit

Erarbeitet und zusammengestellt von Stefan Wohlfarth, Haus der Stille, Kloster Drübeck 2021/22.

## Wohin Dich das Herzensgebet führen kann

Das Herzensgebet ist eine einfache und klare Gebetsform.

In diese Einfachheit und Klarheit zu kommen, ist die große Herausforderung dieses Weges, aber auch seine besondere Verheißung.

Menschen, die über längere Zeit, vielleicht bereits über Jahre, diese schlichte Gebetsform üben, finden darin einen Ankerpunkt für ihr Leben und einen Raum, in dem sie Resonanz spüren. Auch wenn sie vieles bedrängt und einnimmt, das die Wahrnehmung stumpf und taub werden lässt, schafft das Herzensgebet einen Resonanzraum, in dem sie die Präsenz Gottes in sich und um sich erfahren.

Das Herzensgebet wird zwar zur besonderen Zeit und am dafür vorbereiteten Ort eingeübt, es kann aber unseren gesamten Alltag prägen und durchdringen.

Das Schöne ist, ich kann es auch beim Laufen in der Natur, in der U-Bahn, beim Warten auf den Bus, beim einfachen Arbeiten und an vielen anderen Stellen in meinem Alltag praktizieren. Das gelingt in der Regel allerdings erst dann, wenn ich es zuvor in Zeiten der Stille eingeübt habe.

In der Stille vor Gott, im Lauschen auf ihn  
wird seine Gegenwart uns prägen.

Wenn wir in die Sonne schauen,  
wird unser Angesicht ohne Schatten sein.

Im liebenden Einssein mit Christus  
empfängt unser Leben seine Gestalt  
und Erfüllung.

Im Alltäglichen will Gott an uns handeln.  
Wir dürfen zu Persönlichkeiten werden,  
durch die er „hindurch tönt“  
(lat.: -personare).

In jeder und jedem  
wird er anders aufleuchten.

Hanna Hümmer



## Was Dich bei diesem Kurs erwartet:

Bei diesem Kurs arbeiten wir vor allem mit Tondateien, die auf Smartphone oder PC wiedergegeben werden können. Da es schwer möglich ist, zu meditieren und dabei eine Anleitung zu lesen, verzichten wir weitgehend auf Schriftliches.

Zu jeder Woche stelle ich mindestens eine Tondatei mit einer Anleitung für die Meditation zur Verfügung. Daneben gibt es pro Woche einen Impuls als Podcast.

Die Teilnehmenden nehmen sich täglich eine Zeit zwischen 20 Minuten und einer Stunde (was unter den gegebenen Umständen möglich ist) und gestalten diese Zeit nach einer Anleitung.

- Dafür sollte ein möglichst ungestörter Platz genutzt werden zu einer Zeit, die in den persönlichen Tagesrhythmus passt.

Für Einrückes und Fragen stehen folgende Optionen zur Verfügung.

- Sie können mir etwa einmal pro Woche Ihre Eindrücke und Fragen per Mail senden. In den meisten Fällen werde ich auf Ihr Teilgeben eine Resonanz geben. Auf Fragen antworte ich selbstverständlich.
- Wer das direkte Gespräch bevorzugt, kann sich mit mir telefonisch verabreden. Auch ein wöchentlicher Austausch über ZOOM wird angeboten.

## Ihre Anmeldung

bei Interesse bitte bis zum 1. März per Mail an:

[swohlfarthkloster@gmail.com](mailto:swohlfarthkloster@gmail.com)

Ich sende dann das Material an die Mailadresse mit der Sie sich angemeldet haben. Die Teilnahme sollte ein bewusster Schritt mit einer gewissen Verbindlichkeit sein. Wer aussetzt oder den Kurs abbricht möge mir das bitte anzeigen. Für mich ist es wichtig, einen Überblick zu behalten, wer sich noch mit auf dem gemeinsamen Weg befindet.

**Aussetzer und Durststrecken gehören zu so einem den Alltag begleitenden Kurs dazu. Daher bitte nicht entmutigen lassen!  
Einfach wieder neu einsteigen und anfangen!**

Ich freue mich auf die Weggemeinschaft und hoffe auf einen fruchtbaren Austausch!

## Übersicht zu den Schritten und Inhalten

1. Woche, über Aschermittwoch bis Sonntag bis zum 1. Fastensonntag

### mich vorbereiten und erste Schritte gehen

- Was ich vorbereitend tun kann und bedacht werden sollte  
Einen guten Ort und eine mir entsprechende Sitzmöglichkeit finden,  
Probesitzen, Literatur zur Einstimmung)  
*Ich sitze wie ein Berg und lasse meinen Atem fließen wie ein Fluss*
- Im Gehen in der Natur lasse ich mir die Unruhe aus der Seele streichen  
und meine Sinne wecken.

2. Woche

### dasein und wahrnehmen – HINENI (hebräisch: Hier bin ich)

- meinen Leib als Tempel des Heiligen Geistes wahrnehmen  
*Wenn ich mich selbst wahrnehme und mir selbst nahe komme,  
dann ist Gott nicht mehr fern.*
- dem Atem lauschen  
*Man sollte es nicht für unmöglich halten, dass die Seele etwas  
so Erhebendes zuwege bringt wie das Atmen in Gott. Sie hat Teil  
an ihm, denn Gott atmet ja in ihr“* Johannes vom Kreuz

3. Woche

### loslassen und leer werden

- *Nimm dich selbst wahr. Und wenn du dich findest, das lass dich los,  
das ist das Allerbeste... So weit du ausgehst aus allen Dingen, so weit  
geht Gott ein in dich mit all dem Seinem. Da findest du wahren Frieden  
und nirgends sonst.* Meister Eckert
- Mein Leben zwischen JA und NEIN - widerstehen und einwilligen

4. Woche

### mich auf die Begegnung einlassen und in Beziehung kommen

- Mein Beziehungsgeflecht betrachten, das DU zum Klingen bringen.  
Jeder ist allem verbunden. Niemand ist eine Insel.
- Beziehung erschafft Welten und schenkt Bedeutung  
*Ich bedeute dir etwas! Du bedeutest mir etwas!*

5. Woche

### die Absicht stärken und Hingabe üben

- Dem Namen Jesus nachlauschen
- Hingabe gelingt nur dem, der sich von sich selbst lösen kann.  
Hingabe ist nicht Selbstaufgabe, sondern Erfüllung!

6. Woche

### in Verbindung sein – ER in mir und ich in IHM

- Der Name Jesus Christus

*Köstlich wie Salböl ist dein Name! Hohelied Salomo 1,3*

7. Woche - Palmsonntag bis Ostern

### in IHM bleiben – mit IHM auf dem Weg durch die Karwoche

*Christus spricht: Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben.  
Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht;  
Bleibt in meiner Liebe! Johannes 15,5.9*

Mit den folgenden Merkpunkten versuche ich mit wenigen Worten wiederzugeben,  
um was es im Herzensgebet geht

---

Das Gebet als Haltung einüben

Das Sitzen als Erdung erfahren

Der Leib wird zum Tor der Wahrnehmung

Rituale stärken die Absicht

Die Natur wird mir zur Lehrmeisterin der Sinne

Die Stille nehme ich als Resonanzraum wahr

Der Atem wird zum Bild für das Wehen des Geistes in uns

Ausatmen ist Loslassen

Einatmen ist Empfangen

Die Hände sammeln die Kraft

Der Name ist wie ein Schlüssel

Aus sanfter Entschiedenheit wächst Hingabe

Im Bleiben entsteht Beziehung und Frucht

Am Ende unseres Weges mit Gott steht keine Antwort auf unsere Fragen,  
sondern eine Umarmung. F. Stefensky