



# Kaugummi für den Geist

## Die Wurzeln des Jesusgebets

Aus archäologischen Funden ist bekannt, dass bereits in der Steinzeit bestimmte Baumharze gekaut wurden, die sowas wie unser **Ur-Kaugummi** waren. In Nordeuropa wurde beispielsweise Teer mit Zahnabdrücken von vor 9000 bis 4000 Jahren gefunden. Auch heute ist Kaugummikauen beliebt und wenn man auf Zucker verzichtet, kann das Kauen die Konzentration verbessern und sogar den Stressabbau unterstützen.

Ob die **christlichen Wüstenmönche** Kaugummi kauten, ist uns nicht bekannt. Doch nutzen sie tagaus, tagein einen Psalmvers, den sie immer und immer wieder (halblaut) rezitierten. Diese „Wiederkäuer-Methode“ (lateinisch „ruminatio“ = wiederkäuen), also das Wiederholen des gleichen Wortes, praktizierten die Wüstenmönche bis nicht nur ihr Geist, sondern auch ihr Körper vollkommen von dem heiligen Wort durchdrungen war und sich schließlich ihr Geist und Körper wandelte.

Christofoor Wagenaar sieht in der „ruminatio“ die **Vorform des Jesusgebets**, welche die Wüstenväter seit ihrer ersten Generation praktizierten. Für ihn ist das Jesusgebet der Schlüssel zum Schatz der überlieferten Vätersprüche. Es gibt Vätersprüche, die dies nahelegen, wenn beispielsweise das „unaufhörliche Denken an den geheiligten Namen unseres Herrn Jesus Christus“ genannt wird.

Anselm Grün beschreibt das **mantrische Beten** als die **klassische Gebetsform** der **Wüstenmystiker**. Die Wüstenmönche stellen dem äußeren Gebet das innere Gebet gegenüber.

Bei diesem inneren Gebet geht es um eine bildlose Schau, um eine **bildlose Mystik**.

Der Wüstenmönch **Evagrius Ponticus** schreibt:

*„Wenn Du betest, dann stelle dir die Gottheit nicht als Bild vor. Halte deinen Geist überhaupt frei von jeglicher Form und nähre dich ohne jede Materie dem immateriellen Wesen, denn so nur wirst du es erkennen.“*

*„Selig ist jener Geist, der, während er betet, frei ist von allem Gegenständlichen, ja sich sogar aller Gedanken entledigt hat.“*

Sein Schüler, der Mönche **Cassian**, hatte zum Ziel, das mantrische Beten dem lateinischen Mönchtum zu vermitteln. Er verwendet den Psalm:

*„Deus in adiutorium meum intende. Domine, ad adiuvandam me festina.“*

*„Gott, komm mir zu Hilfe. Herr, eile mir zu helfen!“ (Ps 70,2)*

Er forderte seine Schüler auf:

*„Ununterbrochen sollt Ihr diesen Vers in Eurem Herzen wiederholen. Pfligt das Sprechen dieses Verses im Innern, wenn Euch der Schlaf überkommt, bis Ihr, durch seine unaussprechliche Übung geformt, ihn selbst im Schlafe zu wiederholen gewöhnt seid.“*

*„Beim Erwachen nehme er alle Gedanken des Wachseins vorweg.“*

Das ununterbrochene Wiederholen des Verses „im Innersten Eures Herzens“.

„... bis so das Gemüt den Reichtum und üppigen Besitz all der vielen Gedanken gänzlich verwerfe und sich beschränke auf die strenge Armut eines einzigen Verses.“

Urban Mystix e.V.

Muskatstr. 9

70619 Stuttgart

kontakt@urbanmystix.de

www.urbanmystix.de



Diese Form des Gebets führt den Menschen zu einer stufenweisen Umformung seines Bewusstseins und schließlich in eine dauerhafte **Vereinigung mit Gott**.

In der **orthodoxen Kirche** ist das Jesusgebet weit verbreitet, um **zur Ruhe in Gott** zu gelangen. Es wurde in den Klöstern (beispielsweise auf dem Berg Athos) gepflegt und gelangte durch den Heiligen Nil Sorsky (gestorben 1508) nach Russland, wo es vom 18. bis zum 20. Jahrhundert seine Blütezeit erlebte.

Wahrscheinlich entstand in dieser Zeit das anonyme Werk: „**Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers**“. Das Buch trug dazu bei, dass das Jesusgebet in unserer heutigen Zeit wieder weiter verbreitet ist.

Der Pilger im Buch wiederholt ständig „**Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!**“.

*„So ziehe ich nun meiner Wege und verrichte unablässig das Jesusgebet, das mir wertvoller und süßer ist als alles andere in der Welt. Mitunter gehe ich meine siebenzig Werst am Tage, manchmal auch mehr, und fühle gar nicht, dass ich gehe; ich fühle aber nur, dass ich das Gebet verrichte. Fährt mir eisige Kälte durch die Glieder, so beginne ich das Gebet angespannter herzusagen und bin bald vollkommen erwärmt. Martert mich der Hunger, so rufe ich den Namen Jesu Christi häufiger an und vergesse, dass ich essen wollte. Bin ich krank oder fühle ich ein Reißen im Rücken und in den Beinen, so beginne ich auf das Gebet hinzuhorchen und spüre den Schmerz nicht mehr ... Der Gewohnheit getreu, drängt es mich nur zu dem einen: unablässig das Gebet zu verrichten.“*

Dieser Mantra-Kaugummi-Technik für den Geist findet sich auch in **anderen Traditionen** – eine andere Geschmacksrichtung.

Im **Hinduismus** und **Buddhismus** steht ein Mantra häufig am Beginn und am Ende eines Gebets. Es gibt kurze Mantras, bestehend aus nur einer Silbe und andere, in voller Verslänge, die einen Sinnspruch bilden. Die Bedeutung des Wort "Mantra" findet sich im **Sanskrit**, einer altindischen Sprache. Es bedeutet so viel wie "**Schutz des Geistes**".

Buddhisten und Hindus glauben, dass jedes Mantra voller **Energie** steckt, die durch das beständige Rezitieren aktiviert werde. Dadurch wird der Geist des Beters getröstet, gestärkt und mit dem Göttlichen in Berührung gebracht.

Als das höchste und wichtigste Mantra gilt das "**Om**" (bzw. „AUM“), welches alle anderen Mantras in sich trage.

Egal welche Mantra-Kaugummi-Geschmacksrichtung Du magst, ob buddhistisches Mantra, Jesusgebet, eine religionsoffene oder atheistische Variante - die Wirkung bleibt dieselbe.

Neben der Wandlung des Geistes bietet diese Gebets- oder Meditationsformen auch auf der körperlichen Ebene Vorteile: Sie ist gut für das Herz und den Kreislauf. Der gleichbleibende Rhythmus fördere die Konzentration und innere Ruhe.



 **Quellen:**

Bobert, Sabine: Jesus-Gebet und neue Mystik. Vier-Türme-Verlag. Kiel 2011.

Cassian, Johannes: Unterredungen mit den Vätern. Collationes Patrum. Teil 1: Collationes 1 bis 10. Vier-Türme-Verlag. Münsterschwarzach 2011.

Jungclaussen, Emmanuel (Herausgeber): Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers. Herder Verlag. Freiburg i. Vb. 1978, S. 38f

Milov D. E., Andres J. M., Erhart N. A., Bailey D. J.: Chewing gum bezoars of the gastrointestinal tract. In: Pediatrics. Band 102, Nummer 2, August 1998, S. 22

Ponticus, Evagrius: Über das Gebet. Tractatus De Oratione. Vier-Türme-Verlag. Münsterschwarzach 2011.

Richard Reschika: Praxis christlicher Musik. Herder spektrum. Freiburg i.Br. 2007. S. 137ff

Vorwald, Oliver: Das Kirchenlexikon – Mantra. <https://www.ndr.de/kirche/Das-Kirchenlexikon-Mantra,gebet138.html> (Stand 19.10.2020)

Christofoor Wagenaar: Das Beten der Wüstenmönche. Zur Geschichte des Jesus-Gebets. In GuL 59 (1986), Heft 2 März/April [81–160] n. 309

<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/rund-ums-lebensmittel/kaugummi-kauen> (Stand 19.10.2020)