



---

## 3.2. Das Gebet im Geiste

Die christlichen Glaubensväter bezeichnen das Gebet höherer Stufe, das über das gesprochene Gebet hinausgeht und ohne Gedanken oder Bilder stattfindet, als „Gebet im Geiste“ – ein Gebet, das zur ständigen Gottesgegenwart führt. Eine konkrete Form, die zum Gebet im Geiste führen kann, ist das Jesusgebet.

„Gebet im Geist“ (κατὰ πνεῦμα προσευχή)

- Der Ausdruck stammt aus der Bibel, insbesondere aus Epheser 6,18 („Betet allezeit im Geist“; griech. προσευχόμενοι ἐν παντὶ καιρῷ ἐν πνεύματι).
- Es bezeichnet ein Gebet, das nicht nur äußerlich, sondern mit dem inneren Menschen und in der Kraft des Heiligen Geistes geschieht.

ChatGPT

### Historisches

Das Jesusgebet wurde im 3. und 4. Jahrhundert in den ersten christlichen Klöstern Ägyptens entwickelt. Durch die ständige Wiederholung der kurzen Phrase („Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner“) wird eine Sammlung des Geistes bewirkt. Dabei beriefen sich die Mönche auf 1. Thessalonicher 5,17 („Betet ohne Unterlass“).

Das Jesusgebet wurde vorwiegend in der Ostkirche praktiziert, insbesondere im Hesychasmus, einer mystischen Bewegung der Ostkirche. Später wurde es auch im Westen bekannt, besonders durch das Buch Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers (19. Jh.).

### Herzensgebet

Das Jesusgebet wird oft synonym mit dem Herzensgebet verwendet und soll in die Tiefe des Herzens führen – ein Gebet, das direkt aus dem Herzen geschieht, ohne Gedanken und Vorstellungen. Es soll sich von einer zeitlich begrenzten Praxis zu einem Zustand entwickeln, in dem das Herz beständig betet – ein immerwährendes Gebet.

Das Herzensgebet ist methodisch nicht auf die feste Form des Jesusgebets beschränkt, sondern kann auch mit individuell gewählten Worten oder Sätzen praktiziert werden. Es ist also eine konkrete Gebetsform, die zum Gebet im Geiste führt – ein Zustand, in dem wir die Präsenz Gottes unmittelbar erleben. Es führt uns in den **Nullpunkt-Zustand**, der uns für die göttliche Gegenwart öffnet und uns zum Objekt Gottes werden lässt.

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/node/432>