

סידור אומנות התפילה

Die Kunst des Betens

Spirituellem Leitfaden
zum jüdischen Gebetbuch

Gabriel Strenger



VERLAG MORASCHA BASEL

Copyright © 2019, 2025 für hebräische und deutsche Fassung:

gabriel.strenger@gmail.com

Hebräischer Originaltitel:

Omanut ha-Awoda sche-ba-Lew

(„Die Kunst der Herzensarbeit“).

Verfassung, deutsche Übersetzung und Adaptation:

Gabriel Strenger

Copyright © hebräischer Text und deutsche Übersetzung der
Gebetstexte aus „Siddur Schma Kolenu“ (mit Anpassungen des
Autors).

Verlag Morascha AG

Aeschengraben 16

CH-4051 Basel

E-mail: info@morascha.ch

morascha.ch

Alle Rechte vorbehalten.

Die Verwendung, Vervielfältigung, Verbreitung oder
Veröffentlichung – auch auszugsweise – ist nur mit
ausdrücklicher Genehmigung des Autors und des Verlages
gestattet.

Umschlaggestaltung: Avraham Rachamim

Druck: Alfred Nordmann

ISBN: 978-3-907401-44-6

Printed in Israel

Einführung

Es ist geboten, jeden Tag zu beten, wie geschrieben steht: 'Ihr sollt dem Ewigen, Eurem Gott, dienen' (2.B.M. 23:25). Es wurde überliefert, dass mit diesem Dienst das Gebet gemeint sei, wie gesagt wurde: '...und Ihm aus ganzen Herzen zu dienen' (5.B.M. 11:13), und die Gelehrten sagten: 'Was ist Herzensdienst? – das Gebet!'

Maimonides, Mischne Tora, Regeln des Gebets 1:1.

Wenn du deine Lippen beim Beten bewegst und dein Gesicht zur Wand gerichtet ist, während du über deine Geschäfte nachdenkst; wenn du die Tora mit deiner Zunge liest und dein Herz mit dem Bau deines Hauses beschäftigt ist, ohne darüber nachzudenken, was du liest; oder wenn du eine Mizwa vollziehst und sie mit deinen Gliedern tust, wie jemand, der eine Grube in die Erde gräbt oder im Wald Bäume fällt, ohne dir Gedanken über diese Handlung zu machen, weder über den, von dem sie kommt, noch darüber, was ihr Ziel ist – so denke nicht, du habest das Ziel erreicht. Vielmehr gleichst du dann jenen, von denen gesagt wurde (Jeremia 12:2): "Nahe bist Du in ihrem Munde, aber fern von ihrem Sinne!"

Maimonides, More Newuchim (Führer der Unschlüssigen), Teil 3, Kap. 51.¹

1. Die Herausforderungen des Gebets

Das *Siddur* (Gebetbuch)² begleitet traditionelle Juden von der frühen Kindheit bis ins hohe Alter, doch die **Kunst des Betens** bleibt vielen das ganze Leben verschlossen. Es besteht viel Verwirrung bezüglich des Gebets – seiner Ziele, seines Addressaten, sowie hinsichtlich des spirituellen Wertes von gedankenlos rezitierten

1. Deutsche Übersetzung des Autors aufgrund von Raw Jossef Kapachs hebräischer Ausgabe des *More Newuchim*. Grundsätzlich wurden alle hebräischen Zitate aus rabbinischen Quellen vom Verfasser dieses Leitfadens nach bestem Wissen und Gewissen übersetzt.

2. Kurzform von *Siddur (Ordnung) Tefilla (Gebet)*, also: Gebets-Ordnung.

Gebeten. Beter und Beterinnen fragen sich unter anderem, ob es Sinn macht, um seine Bedürfnisse zu bitten, wenn wenig dafür zu sprechen scheint, dass Gott konkrete Bitten erhört. Überdies sind manche der hebräischen Gebete in einem veralteten Stil verfasst, und selbst wenn man die Bedeutung der Worte versteht, dünkt uns vieles fremd. Macht es zum Beispiel Sinn, Gott als König zu preisen, wenn Monarchien heutzutage in unserer westlichen Kultur völlig verpönt sind...? Manchem fällt auch die grosse Menge der zu verrichtenden Gebete zur Last und so auch die tägliche Wiederholung derselben Texte. All die läuft auf die eine Frage hinaus: Was ist der Sinn des Betens? Um auf diese Frage einzugehen, wenden wir uns zunächst den spirituellen Zielen der Tora im Allgemeinen zu.

2. Tora und spirituelles Wachstum

Der Mensch ist ein komplexes, ja zerrissenes Wesen. Im Gegensatz zu den Tieren auf Erden beziehungsweise den "heiligen Tieren" (den Engeln) im Himmel, deren Natur einförmig und unkompliziert ist, macht es sich der Mensch schwer, seine verschiedenen Selbstanteile unter einen Hut zu bringen. Dies gilt umso mehr in unserem postmodernen, multikulturellen Zeitalter, in dem die meisten Menschen verschiedene und zuweilen widersprüchliche Weltanschauungen verinnerlicht haben. Dazu kommt die enorme Beschleunigung des Lebens als Folge der beispiellosen technologischen Entwicklungen der letzten Jahrzehnte. Die Flut der digitalen Information, der wir alle ausgesetzt sind, droht unsere neurologischen und mentalen Gefässe zu zersprengen. Aus diesen Gründen benötigen wir heute mehr denn je Instrumente zur Unterstützung unseres geistigen Raumes. Nun stellt uns die Postmoderne auch eine ungekannte Fülle an Methoden der geistigen Entwicklung zur Verfügung – von Psychotherapie über Meditation und Achtsamkeitstraining bis Yoga und Kabbala. Paradoxerweise aber verstärkt die grosse Auswahl an geistigen Lehren bei vielen Menschen die Überreizung und die

Ohnmachtsgefühle, welche diese eigentlich dämpfen sollten. Also springt man von Schule zu Schule, versucht das eine und das andere, was zu einer Verflachung der verschiedenen Lehrsysteme führt und ihr Wachstumspotential ungenutzt lässt. Nützlicher ist es, sich in bestimmten Lebensabschnitten jeweils auf eine spezifische geistige Lehre zu konzentrieren und diese in die Praxis umzusetzen.

Die Ziele der Tora sind geistiges Wachstum und achtsamer Umgang mit der Umwelt. Dafür stellt sie uns einen reichhaltigen Werkzeugkasten zur Pflege von Achtsamkeit, Besinnung, Liebe und Gottesnähe zur Verfügung. In der Lebenspraxis der Tora werden Ethik (zwischen Mensch und Mitmensch) und Spiritualität (zwischen Mensch und Gott) gepflegt. Der sein Leben angesichts des Ewigen lebende Mensch ist Hauptsache, die Metaphysik (Spekulationen bezüglich der höheren Welten) Nebensache, die im Dienst des guten Lebens steht³. Es geht weniger darum, an welchen Gott du glaubst, als... an welchen Menschen! Was für ein Mensch willst du sein, und welche Gesellschaft strebst du an?

3. Gottesnähe (*Dewekut*)

Kehren wir zur Frage des Sinnes des Gebets zurück. Rabbi Jehuda Lejb Alter, der Verfasser des chassidischen Werkes "Sefat-Emet" ("Wahre Rede") postuliert: "Das ganze Gebet bezweckt nur die Offenlegung der Gegenwart Gottes auf Erden"⁴. Das Gebet unterstützt die Beschauung des individuellen Lebens vom Standpunkt des Entgrenzten⁵. Die dazu notwendige geistige Bewegung ist dem Denken über Gott aus der begrenzten Perspektive des menschlichen Egos

-
3. Der Midrasch führt diese Hierarchie zur folgender provokativen Aussage: „Der Prophet sagt: ‚Mich (Gott) haben sie (Israel) verlassen und meine Tora haben sie nicht gehütet‘ (Jeremia 16:11). Ach, hätten sie doch Mich verlassen, aber meine Tora gehütet! Indem sie sich mit ihr beschäftigt hätten, wären sie zum Guten zurückgekehrt...!“
 4. Wörtlich übersetzt: "Die Offenlegung der Ehre Gottes in der Welt." *Sefat-Emet, Waetchanan* 1871.
 5. Hebräisch: *Ejn-Sof*, "keine Grenze". So bezeichnet die jüdische Mystik Gott in Seiner, dem gewöhnlichen menschlichen Bewusstsein unzugänglichen Ursprünglichkeit.

entgegengesetzt. Es geht um Selbstbesinnung vom Standpunkt des in unserem Inneren angelegten göttlichen Kerns. Im Gebet betrachten wir das Diesseits im Licht jenseitiger Massstäbe.

Die Offenlegung der Gegenwart Gottes, von der Sefat-Emet⁶ spricht, kristallisiert sich im menschlichen Streben nach Gottesnähe (*Dewekut*)⁷. In den folgenden Absätzen möchte ich in Kürze einige der wesentlichen phänomenologischen⁸ Merkmale der *Dewekut* beschreiben.

Sein und Erbarmen: Der erhabenste Gottesname in der Tora ist das als unaussprechbar geltende Tetragramm, JHWH, welches im jüdisch-deutschen Sprachgebrauch mit "Ewiger" wiedergegeben wird. Das Tetragramm kann als Kombination von drei hebräischen Verben gesehen werden: HaJaH (Er war), HoWeH (Er ist) und JiHeJeH (Er wird sein). Wenn wir, wie es in der hebräischen Schrift üblich ist, die Vokale weglassen, ergibt das:

HJH (*HaJaH*, Er war)
 + HWH (*HoWeH*, Er ist)
 + JHJH (*JiHeJeH*, Er wird sein)
 = JHWH ("Ewiger")

Gott ist demnach das Sein an sich, und alles jeweils Seiende schöpft sein Sein aus Ihm. Gottesnähe setzt demnach ein Bewusstsein für die göttliche Lebenskraft in und um uns voraus. Das Leben und Erleben aus dem göttlichen Sein beruhigt die leib-seelische Rastlosigkeit, verringert das Bedürfnis nach oberflächlichen Reizungen und erfüllt die individuelle Existenz mit Sinn. Das Haften an der göttlichen

6. Rabbis werden im jüdischen Brauch häufig beim Namen ihres Hauptwerks genannt.

7. *Dewekut*, wörtlich: "Haften, Kleben", bezeichnet im chassidischen Sprachgebrauch das Bestreben nach Gottesnähe, bis hin zur mystischen Vereinigung mit Gott.

8. Allgemein soll es uns hier um die Phänomenologie der Spiritualität gehen, also um die Art und Weise, wie der religiöse Mensch sich und seine Umwelt vom Ewigen durchtränkt *erlebt*. Wie oben dargelegt, sind metaphysische und theologische Spekulationen für die jüdische Lebenspraxis zweitrangig.

Lebensquelle – *Chaj-ha-Chajim*, einer der innigsten mystischen Gottesbegriffe – unterstützt unter anderem das Wachstum von **Erbarmen** in der Seele. Wie im Deutschen im *Erbarmen* die *Gebärmutter* anklingt, enthält auch das hebräische *Rachamim* die Wurzel von *Rechem*. Für den gottesnahen Menschen existieren sowohl er selber als auch das gesamte Universum sozusagen in der Gebärmutter des Ewigen⁹. Und so wie Gott, der Barmherzige, Seinen Geschöpfen Raum zur freien Entfaltung verleiht, so strebt der gottesnahe Mensch nach Barmherzigkeit, um die Wachstumsprozesse in seinem Inneren und in seinem Umfeld geduldig zu ermöglichen. Er pflegt den geistigen Raum, in dem sowohl Ideen als auch Gefühle wachsen können – so wie der Embryo in der Gebärmutter seiner Mutter zum Wachsen Raum und Zeit bekommt, selbst wenn dies für letztere mit Unannehmlichkeiten verbunden ist.

Heiligkeit und Innerlichkeit. Laut biblischem Narativ schuf Gott die Welt in sechs Tagen und ruhte am siebten Tag. Nirgends aber ist vom Beginn eines achten Tages die Rede! Davon wird abgeleitet, dass sich die gesamte uns bekannte Weltgeschichte, insbesondere aber die Chronik der Menschheit, am noch immer anhaltenden Ruhetag Gottes abspielt. Der Ewige waltet nicht sichtbar in unserer Welt, sondern "ruht" und verbirgt sich hinter der materiellen Kausalität. Dies aber ist die Heiligkeit (= Absonderung) Gottes. Wer sich nun die verborgene Anwesenheit des Ewigen zu vergegenwärtigen sucht, ist auf spirituelle Arbeit angewiesen, die von ihm eine gewisse materielle Genügsamkeit abverlangt. Natürlich soll der gottesnahe Mensch aktiv in dieser Welt, die er als göttliches

9. Schon lange bevor dies in der Neuzeit zum Bon-ton geworden ist, begriff die jüdische Mystik Gott als männlich und weiblich zugleich – oder genauer: mit Eigenschaften, die im archetypischen Empfinden der Seele als männlich bzw. weiblich verstanden werden. In diesem Sinne wäre es angebracht, das Tetragramm mit "*das* Ewige" wiederzugeben. Doch mit der Gender-Neutralität ginge auch der persönliche Anklang verloren. Daher behalten wir in diesem Werk das altbekannte "*der* Ewige" bei. Hier sei auch angemerkt, dass die Leser in diesem Leitfaden um der Nutzerfreundlichkeit willen männlich angesprochen werden, doch sind immer Leser *und* Leserinnen gemeint.

Geschenk wahrnimmt, tätig sein und ihre Früchte geniessen. Das Problem beginnt, wenn er oberflächlichen Befriedigungen übermässig anhaftet. Stattdessen pflegt der spirituelle Mensch, im Bewusstsein der göttlichen Tiefendimensionen der Welt, Innerlichkeit. Er pflegt Achtsamkeit für Sinneseindrücke und Gefühle, bemüht sich beispielsweise, in Ruhe zu essen, was die gesunde Entfaltung des Sättigungsgefühls unterstützt. Auch in seinem Geschlechtsleben achtet er auf das gesamte Erleben von Leib und Seele, wobei der Geschlechtsakt als Vehikel zur Feier der partnerschaftlichen Liebe dient.

Innerlichkeit ist zutiefst damit verbunden, was die Tora *Sachor* (Gedenken) nennt. Im chassidischen Sprachgebrauch bezeichnet der biblische Imperativ "Gedenke!" nicht nur die kognitive Erinnerungsfunktion, sondern in erster Linie die intensive Vergegenwärtigung dessen, was dem Menschen von seinem inneren geistigen Ursprung her schon bekannt ist. "Gedenke des Schabbattags, um ihn zu heiligen"¹⁰ bedeutet nicht nur, den Schabbat-Beginn nicht zu verpassen, sondern ermutigt auch zur innigen Verbindung mit dem "Schabbatpunkt" in der Seele. Sefat-Emet erklärt das biblische Gebot zu gedenken als Aufforderung, "an der Innerlichkeit zu haften", wobei die Tora – im ursprünglichen Sinn von Gottes Wort – in der menschlichen Seele "eingraviert" sei. Daraus folgt die Übereinstimmung von Innerlichkeit und Heiligkeit. Das "Gedenken" dessen, was in der Seele von Anfang an verborgen da ist, führt zu Innerlichkeit – eine wichtige Ebene des Haftens am Ewigen und der Tora. Somit ist der äussere Schabbat nichts anderes als eine Reflektion des inneren Schabbats, der geistigen Fähigkeit, in sich selber zu ruhen¹¹. **Einheit und Liebe.** Der gottesnahe Mensch lebt im Bewusstsein der Einheit der gesamten Schöpfung, und dies trotz des Reichtums und der Zersplitterung, die er im Diesseits wahrnimmt. Laut der Kabbala, quillt die Welt aus dem Ewigen wie ein Fluss aus der

10. 2. Buch Mose 20:7

11. Das hebräische Wort *Schabbat* bedeutet „Ruhe“.

Quelle, um von dort in die Ferne zu fließen. Die vermeintliche Trennung von Gott und Kosmos entsteht durch den Rückzug (Hebräisch: *Zimzum*), den sich der Ewige selbst auferlegt, um der Schöpfung eine eigenständige Existenz zu ermöglichen. Doch trotz des Rückzugs ist der Ewige im Verborgenen weiterhin im Kosmos gegenwärtig; laut gewisser Meinungen ist der *Zimzum* sogar nur eine Illusion des menschlichen Bewusstseins. Das Wissen um die Einheit der gesamten "Kette des Lebens" (*Zror ha-Chajim*) ist in der menschlichen Seele eingepflanzt, die ja selber "ein Teil Gottes von oben ist"¹². Aus diesem Grund ist es dem Menschen möglich, der Einheit der Schöpfung stets zu "gedenken". Eine bedeutende Folge des Einheits-Bewusstseins aber ist die **Liebe**, die ebenfalls ein Merkmal der Seele ist. Erlebt ein Mensch sich und seine Mitmenschen als Teile einer grösseren Einheit, gegenüber der alle zwischenmenschlichen Aufteilungen null und nichtig sind, erweckt dies die in der Seele eingepflanzte Liebe – zusammen mit dem Bestreben, Liebe in Gedanken, Gefühlen und Taten zu verwirklichen.

4. Liebe (*Ahawa*)

In chassidischen Quellen wird das Wort *Mizwa* (plural: *Mizwot*), welches gewöhnlich mit "Gebot" übersetzt wird, mit *Zewet* in Zusammenhang gebracht, was soviel wie "Verbindung" bedeutet. Das Ziel der *Mizwot* ist demnach, den Menschen zu verbinden – mit Gott, Mitmensch und allen Geschöpfen. Als Folge davon wacht die Liebe in ihm auf. Nun gibt es in der Tora zwei zentrale *Mizwot* mit der Aufforderung zu lieben (*We-ahawta*). "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst" und "Liebe den Ewigen, deinen Gott, aus ganzem Herzen, aus ganzer Seele und aus ganzem Vermögen!"¹³. Damit wurden die zwei höchsten biblischen Werte der Ethik und Spiritualität formuliert, welche sich in dem einen göttlichen Postulat vereinigen:

12. Vgl. Hiob 31:2.

13. 3. Buch Mose 19:18 und 5. Buch Mose 6:5. Dem kann man den Vers "Liebt den Fremdling" (5. B. M. 10:19), eine bedeutende Erweiterung der Nächstenliebe, beifügen.

We-ahawta! – Liebe! Bemerkenswerterweise entspricht der Zahlenwert des Tetragramms (JHWH = 26) dem doppelten Zahlenwert von "Liebe" (*Ahawa* = 13)¹⁴. JHWH enthält also zwei Mal *Ahawa*, zwei Mal Liebe – die Liebe zu Gott und zum Menschen. Der Name Gottes wird sozusagen in die Welt gebracht, wenn wir Menschen die zweifache Liebe verwirklichen. So formuliert dies das bedeutende mystische Werk *Schne Luchot ha-Brit*:

"Es steht 'Liebe den Ewigen, deinen Gott', und es steht 'Liebe deinen Nächsten wie dich selbst'. Siehe, diese zwei Lieben verbinden und vereinigen sich durch die Einheit Gottes!"¹⁵

Auch *Sefat-Emet* betont die Einheit der Gottes- und Nächsten-Liebe:

"Wer dem Ewigen aus reiner Absicht dient, wird unweigerlich auch seinen Gefährten lieben wie sich selbst. Dies ist das grosse Grundprinzip der Tora: Gott als dein Nächster und dein menschlicher Nächster – alles ist eins!"¹⁶

Liebe! "Dies ist die ganze Tora auf einem Fuss, alles andere sind Einzelheiten".¹⁷ Wenn du aber eine Mizwa findest, die mit Ethik und Spiritualität nicht im Einklang zu stehen scheint, musst du etwas falsch verstanden haben, sei es hinsichtlich des Wesens der Mizwa, sei es hinsichtlich ihrer konkreten Anwendung¹⁸. Die Aufgabe der Mündlichen Tora ist es, die Verbindung der Mizwot mit dem Ziel

14. Im hebräischen Alphabet entspricht jeder Buchstabe einer Zahl (Aleph = 1, Beth = 2 usw.), so dass sich für jedes Wort durch die Addierung der Zahlenwerte seiner Buchstaben ein Zahlenwert (*Gematrija*) ergibt. In der jüdischen Sprachmystik werden Worte mit derselben *Gematrija* miteinander in Verbindung gebracht.

15. "Tor der Buchstaben". Das Werk *Schne Luchot ha-Brit* ("Die zwei Bundestafeln") wurde vom Talmudisten und Kabbalisten Rabbi Yeshaia Horowitz (1558-1630) verfasst.

16. *Sefat-Emet* zu Wochenabschnitt *Korach*, 1886.

17. Vgl. Talmudtraktat Schabbat 31a.

18. Vgl. Rav Kook, *Schmone Kewazim* 1:75: "Die Gottesfurcht darf die natürliche Moral des Menschen niemals verdrängen". In einem parallelen Kontext pflegte Raw Mosche Bochko s.A., *Rosch Jeschiwa* der Talmudschule *Etz-Chajim* in Montreux zu sagen: Wenn die Tora einer eindeutigen wissenschaftlichen Erkenntnis zu widersprechen scheint, musst Du etwas in der Tora falsch verstanden haben!

der doppelten Liebe je nach den gesellschaftlichen und ethischen Entwicklungen der Zeit aufrechtzuerhalten. Dabei weiss jedermann, dass die Verwirklichung der Liebe im realen Leben alles andere als einfach ist. Die Liebe ist in aller Augen ein hohes Ideal, doch ihre konkrete Anwendung in der ehelichen Partnerschaft, Elternschaft oder mit den Nachbarn kann äusserst herausfordernd sein. Zwischenmenschliche Konfrontationen erzeugen in uns Wut, Hass und Rachsucht, welche für unsere Liebesfähigkeit ein grosses Hindernis darstellen. Eine eindrückliche Beschreibung der Herausforderung der Liebe finden wir im Buch *Messilat Jescharim*:

“Hass und Rachsucht sind sehr schwer überwindbar, denn der Mensch ist auf Beleidigungen sehr empfindlich. Er neigt dazu, sich sehr aufzuregen, und die Rache ist ihm süsser als Honig, ja, sie ist seine einzige Beruhigung (...). Daher kam die Tora und bestimmte einen Grundsatz, der alles enthält: 'Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!' ‘Wie dich selbst’ – ohne Unterscheidungen, ‘wie dich selbst’ – ohne Ausnahmen, Tricks oder Täuschungen. *Wirklich wie dich selbst!*“¹⁹

5. Drei Seelen: Nefesch, Ruach, Neschama

Das Buch *Sohar*²⁰ lehrt, dass es drei Seelen bzw. drei Seelen-Ebenen gibt. Dieses mystisch-psychologische Modell bringt die multi-dimensionale Existenz des Menschen gut zur Geltung. *Nefesch* umfasst die vitale Kraft des Leibs sowie seine unreflektierten Funktionen, wie Sinnesempfindungen, Sexualität, Aggression und Angst. *Sefat-Emet* benennt diese Seelenebene zuweilen *Nefesch ha-Guf* ("Seele des Leibes"), und wir werden sie hier **Leibseele** nennen. *Ruach* ("Geist") umfasst die Emotionen (wie Trauer oder

19. 13. Kapitel. Das Werk *Messilat Jescharim* (Pfad der Geraden) wurde vom bedeutenden Dichter, Philosophen und Kabbalisten Ramchal (Rabbi Mosche Luzzatto, 1707-1746) verfasst.

20. *Sefer ha-Sohar* (Buch des Glanzes) gilt als das Hauptwerk der jüdischen Mystik. Es wurde, wahrscheinlich aufgrund von alten Überlieferungen, erstmalig im 13. Jahrhundert in Spanien veröffentlicht.

Freude) und die Vorstellungskraft. Ruach vermittelt zwischen Nefesch und den höheren seelischen Funktionen. *Neschama* („Seele“) aber gilt als göttliche Quelle der Liebe und Weisheit – d.h. der Wahrnehmung des Lebens im Kontext des Ewigen. Aus der *Neschama* steigen tiefe Einsichten über unsere Existenz angesichts des Entgrenzten (*Ejn-Sof*) auf – anders als die eher chaotischen oder zwanghaften Gedanken des Alltags. Von ihrer Beschaffenheit her weiss die *Neschama* von der fundamentalen Einheit des Lebens und ist von der Liebe zum Ewigen und der ganzen Schöpfung erfüllt²¹.

Alle Seelen haben ihre Schattenseiten mit disfunktionalen Erlebens- und Verhaltensmustern. Die Herzensarbeit bzw. das Gebet bezweckt unter anderem die Heilung des Schattens der jeweiligen Seelenebene. So enthalten die ersten drei Teile des Morgengebets – die sich (wie im Leitfaden dargelegt) jeweils auf Nefesch, Ruach und *Neschama* beziehen – eine besondere Bitte um Befreiung und Heilung vom Schatten der jeweiligen Seele.

Hier folgt nochmals eine kurze Darstellung der drei Seelen bzw. Seelen-Ebenen und ihrer Funktionen:

Nefesch (Leibseele): Der materielle Aspekt der menschlichen Existenz, der die biologische (heutzutage von der Neurologie erforschte) und psychodynamische (von der klassischen Psychoanalyse erforschte) Kausalität umfasst. Letztere wird insbesondere von den Trieben und frühkindlichen Verinnerlichungen bestimmt.²² Auch die im psychosomatischen Organismus eingprägten Traumata sind

21. In der Kabbala ist auch von zwei höheren Seelen die Rede – *Chaja* („Lebendige“) und *Jechida* („Einzige“), Ursprünge des höchsten geistigen Raumes im Menschen, in dem die *Hitkalelut* (Integration) bzw. *Dewekut* (Haften an Gott) geschehen. Im vorliegenden Leitfaden aber werden (wie zuweilen auch im Sohar) alle hohen geistigen Funktionen einfachheitshalber der *Neschama* zugeordnet.

22. Die sogenannten frühkindlichen Objektbeziehungen beeinflussen laut der psychoanalytischen Forschung die zwischenmenschliche Wahrnehmung das ganze Leben lang. Diese Verinnerlichungen sind sehr stabil, können sich aber durch traumatische Erfahrungen auch im Erwachsenenalter verändern und lassen sich durch Psychotherapie und spirituelle Übung erfolgreich behandeln. Zuweilen geschehen positive Änderungen auch ohne therapeutische Intervention, z.B. unter dem Einfluss einer langfristigen, stabilen Liebesbeziehung.

der Nefesch zuzuordnen, sowie alle unreflektierten Verinnerlichungen, die die Wahrnehmung verzerren und die ausgewogene Beziehung zu Gott und Mitmensch erschweren. **Der Schatten der Leibseele** besteht in einer mangelhaften Regulation der Triebe, den Nachwirkungen von Traumata auf die Psycho-Soma oder der Vernachlässigung des Körpers und seiner Bedürfnisse. Die Leibseele tendiert auch zur Trägheit. Je mehr wir den Leib vernachlässigen, umso schwieriger wird es, ihn wieder in Form zu bringen. Die Herzensarbeit auf der Ebene der Nefesch bewirkt die Heilung des Schattens sowie die Entwicklung von Achtsamkeit für den Leib und seine Empfindungen. Von Bedeutung ist auch die Pflege gewisser psychischer Fähigkeiten, wie Entspannung, Genügsamkeit sowie das Aushalten von Frustration und Stress.

Neschama (Seele): Als höchster Teil des psychischen Systems ist die Neschama der Sitz der Weisheit (*Chochma*). Jeder Mensch mit Meditationserfahrung ist sich des chaotischen Wesens der Gedankenströme und der Ineffizienz des untrainierten Denkens bewusst. Die Herzensarbeit zur Heilung des **Schattens der Neschama** bezweckt die Vertiefung des Bewusstseins für die instabile Natur der spontanen Gedanken und die Entwicklung des positiven Denkens sowie von geistigen Fähigkeiten, die den Geist in den Dienst der Weisheit stellen. Im weitesten Sinne stellt die Neschama das göttliche Fundament des Menschen dar, die erhabene Seele, die aus dem Ewigen schöpft und dem Menschen ein gewisses Mass an Freiheit von den biologischen und psychodynamischen Zwängen einräumt. Als göttlicher Kern im Menschen trägt die Neschama das Wissen um die Einheit der Schöpfung und das Grundprinzip der zweifachen Liebe. Wie der Ewige selbst verbirgt sich die Neschama hinter zahlreichen Filtern, zuweilen bis zur totalen "Seelenfinsternis".²³ Ein bedeutender Teil der Herzensarbeit strebt die Offenlegung der Neschma an.

23. Parallel zum "Verbergen des göttlichen Antlitzes" (5.B.M. 31:18)

Von ihrem Wesen her ist die Neschama mit dem Jenseits (*Olam Haba*) verknüpft, wo sie ihren Ursprung hat. In chassidischen Werken bezeichnet *Olam Haba* nicht nur das Leben nach dem Tod, sondern die geistige Dimension des menschlichen Lebens schlechthin. In diesem Sinne lebt der mit Nefesch und Neschama ausgestattete Mensch gleichzeitig in zwei Welten. Statt das Jenseits (und die traditionsmäßig damit assoziierten Elemente wie Lohn und Strafe) mit den begrenzten Kategorien des Diesseits begreifen zu suchen, betrachtet der aus der Neschama lebende Mensch das Diesseits vom Blickwinkel des Jenseits. Dieser geistige Blickwinkel ermöglicht unter anderem, sich von kindlichen religiösen Anschauungen zu lösen, die sich im Erwachsenenleben nicht mehr bewähren. Dies gilt zum Beispiel für einen naiven Vorsehungsglauben, der dem frommen Menschen dann zum Problem werden kann, wenn er in seinem Leben ungerechtfertigtes Leid erfährt. Die Theologie von Maimonides²⁴, die die Vorsehung im Bewusstsein des gottverbundenen Menschen ansiedelt, ist der geeignete Eckpfeiler einer ausgereiften Spiritualität und eines vertieften Verständnisses des Gebets. Dieses bewusstseinsorientierte Verständnis der Vorsehung verträgt sich gut mit der Ansicht von *Sefat-Emet*, dass das Ziel des Gebets die Offenlegung der verborgenen göttlichen Gegenwart ist.²⁵

Ruach (Geist): Der dynamische Teil des menschlichen Seelenlebens, der einerseits die Emotionen und Vorstellungen umfasst²⁶ und andererseits einen geistigen "Zwischenraum" (zwischen Nefesch und Neschama) schafft, der Ruhe, Besinnung und schöpferisches Denken ermöglicht. Im geistigen Raum des Ruach ist auch Platz für

24. Im dritten Teil seines "Führers der Unschlüssigen".

25. Überhaupt kann die Lehre von *Sefat-Emet* als eine chassidische Version der philosophischen Theologie von Maimonides interpretiert werden.

26. Laut dem Sohar entspricht *Ruach* der sogenannten *Olam ha-Jezira* (Welt der Formwerdung), wo die Engel angesiedelt sind, welche sich u.a. in der menschlichen Gefühlswelt manifestieren. Dieses Verständnis unterstreicht die Erfahrung von Emotionen als unabhängige Kräfte, die sich dem Selbst zuweilen aufdrängen und schwer kontrollierbar sind.

den (menschlichen oder göttlichen) Anderen im relativen Schutz vor den Verzerrungen der Leibseele. Im Ruach findet die Herzensarbeit statt, die die in der Neschama angelegten göttlichen Werte der Liebe und Gerechtigkeit stufenweise zum Vorschein bringt.²⁷

Der Schatten des Geistes aber kommt in der chaotischen Beschaffenheit der menschlichen Emotionen zur Geltung oder aber in der Verdrängung der Gefühle²⁸. Es ist von Nutzen, Achtsamkeit für seine Emotionen zu entwickeln und Gefühle ernst zu nehmen, ohne aber die Bedeutung jeder Gefühlsregung als Träger einer vermeintlichen tiefen, undiskutablen Wahrheit überzubewerten.

6. Zwei Wege des seelischen Wachstums

Es kann zwischen zwei Wegen des seelischen Wachstums unterschieden werden. Der erste, psychotherapeutische Weg, beruht darin, den Ruach (Geist) in Besinnung auf die Nefesch (Leibseele) zu richten. Dabei achtet man auf Emotionen, Triebregungen, positive und negative Erinnerungen oder Traumata, um deren Auswirkungen auf die eigenen Denk-, Erfahrungs- und Handlungsmuster zu erforschen. Dies ist die Wirkungsweise vieler wissenschaftlichen Psychotherapie-Strömungen einschliesslich der klassischen Psychoanalyse. Der zweite, spirituelle Weg zielt auf die Verbindung des Ruach mit der Neschama und den ihr eingepflanzten göttlichen Werten der "zweifachen Liebe". Während die Psychotherapie Heilung durch Arbeit an der Leibseele anstrebt,

27. Der Ruach kann auch mit dem von Vertretern der neuen Strömungen der relationalen Psychoanalyse erforschten "dritten Raum" in Verbindung gebracht werden, dem Lokus der zwischenmenschlichen intersubjektiven Begegnung.

28. In früheren Epochen wurden in der westlichen Welt Emotionen vernachlässigt und führten die gängigen Erziehungsmethoden zu einer Unterdrückung des Gefühlslebens. Als Gegenreaktion wird in unserer Gesellschaft derzeit das Gefühl grossgeschrieben. In gewissen Kreisen ist es beinahe verpönt, überhaupt vom Denken zu sprechen, dafür aber sollen die Gefühle so frei und überschwänglich wie möglich zum Ausdruck gebracht werden. So scheinen wir noch immer auf der Suche nach einer gesunden emotionalen Balance zu sein.

führt die spirituelle Herzensarbeit zur Vergegenwärtigung des Ewigen und Seiner Gegenwart in der Neschama und bringt damit geistige Wachstumsprozesse in Gang.²⁹ Die Psychotherapie und die spirituelle Herzensarbeit (einschliesslich des Gebets) sind für die geistige Entwicklung beide bedeutsam, und ihre umsichtige Kombination hat sich in der Praxis als wirksam herausgestellt. Auf keinen Fall soll das Gebet als Ersatz für eine Psychotherapie oder eine notwendige medizinische Intervention dienen. Die spirituellen und wissenschaftlichen Heilungswege ergänzen einander und vermögen Hand in Hand heilende Synergien zu entwickeln.

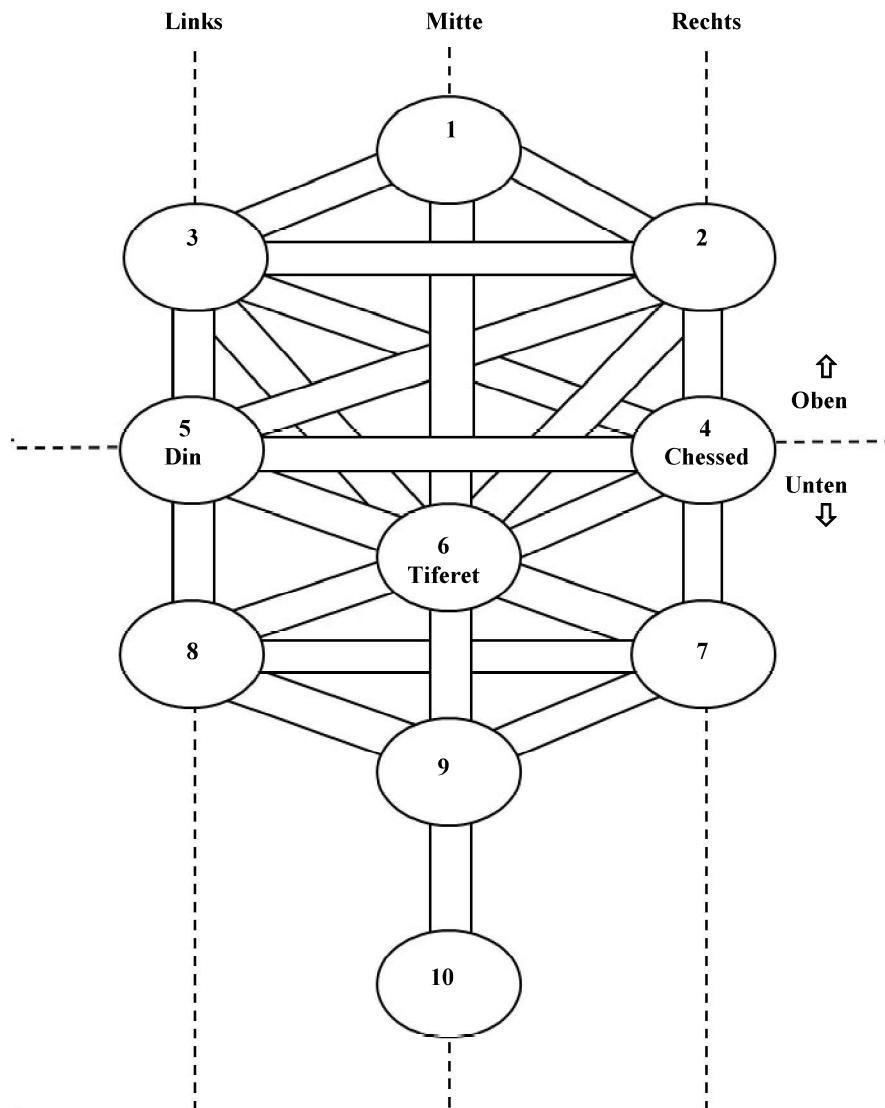
7. Ein spirituelles Modell der Seele

Ein vereinfachtes Modell der kabbalistischen Sefirot-Lehre soll uns in diesem spirituellen Leitfaden zum Gebet als Orientierungshilfe dienen³⁰. Die zehn Sefirot³¹ gelten in der jüdischen Mystik als Gefässe, die die aus dem Ewigen fliessende Energie auffangen und sie formgebend in das Universum, einschliesslich der menschlichen Seele, lenken. Üblicherweise werden sie in einer baumförmigen Struktur angeordnet, die vertikal in drei Achsen ("Linien") und horizontal in "oben" und "unten" aufgeteilt ist. Wir begnügen uns in der folgenden Darstellung des Sefirot-Baums mit den Namen der drei Sefirot, *Chessed*, *Din* und *Tiferet*, welche auch den drei vertikalen Achsen ihren Namen verleihen.

29. Dies ist natürlich eine vereinfachte, dichotomische Unterteilung, denn von Anfang an gab es auch unter modernen Psychologen jene, die sich mit der Neschama beschäftigten. So sprach Viktor Frankl vom „unbewussten Gott“ in der Seele, und Carl-Gustav Jung sah im religiösen Erleben eine fundamentale Dimension des menschlichen Geistes. In den letzten Jahren haben die relationalen und intersubjektiven Strömungen auch in der Psychoanalyse eine spirituelle Wende herbeigeführt.

30. Für eine eingehende Darstellung und Erläuterung der Sefirot-Lehre siehe Gabriel Strenger (2016), *Jüdische Spiritualität in der Tora und den jüdischen Festtagen*, Anhang I: „Die Sefirot-Lehre: Sinn und Struktur des kabbalistischen Symbolsystems“.

31. Zu den wörtlichen Bedeutungen von *Sefira* (plural: *Sefirot*) gehören Zahl, Buch, Narrativ und Helligkeit.



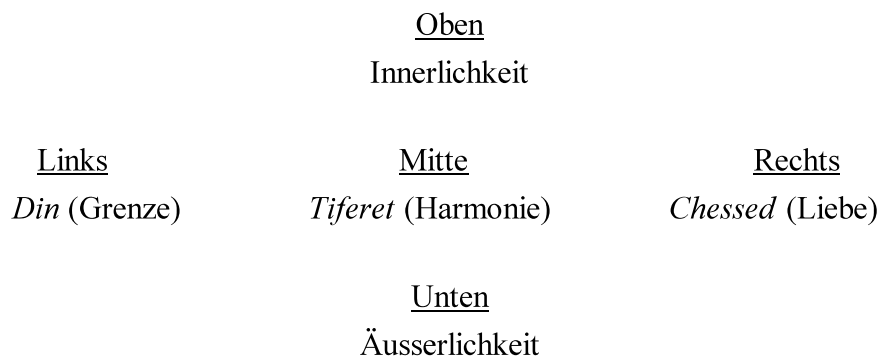
Der Sefirot-Baum und seine vertikale bzw. horizontale Unterteilung

Die rechte vertikale Achse ist die **Linie der Liebe (Chessed)**, in der die göttlichen Energien des Eros und der Kreativität von oben "im Himmel" nach unten "auf die Erde" fließen. Die linke vertikale Achse wird als **Linie des Rechts (Din)** bezeichnet und steht für Grenze und Regulierung der Energie. Die Balance zwischen Eros

und Grenze im Kosmos bzw. in der menschlichen Seele ändert sich von Augenblick zu Augenblick. Fortwährend aber hängt die reibungslose Funktion der Schöpfung bzw. das seelische Gleichgewicht des Menschen von der Ausgewogenheit zwischen “rechts“ und “links“ ab. Das Streben nach Integration bzw. “Vereinigung“ (*Jichud*) von Eros und Grenze ist in der Mittelachse repräsentiert – der sogenannten **Linie der Harmonie** (*Tiferet*).

Wie gesagt, wird im Sefirot-Baum auch zwischen “oben“ und “unten“ unterschieden. Je höher eine Sefira positioniert ist, umso näher ist sie dem Engrenzten (*Ejn-Sof*), dem Ewigen in Seiner Ursprünglichkeit. Je weiter unten eine Sefira sich befindet, umso konkreter ihre Wirkung. In der menschlichen Seele aber bedeutet “oben“ Innerlichkeit und “unten“ äussere Aktivität. Auch hier bezeichnet der mittlere Bereich von *Tiferet* das Ideal der Harmonie.

Wenn wir nun die einzelnen Sefirot weglassen und uns nur auf die Struktur des Sefirot-Baums beschränken, ergibt sich folgendes Modell:



Der Sefirot-Baum ist die Art und Weise, wie die Kabbala die Wirkung Gottes in der Welt darstellt. Insbesondere die Seele des im Ebenbild Gottes geschaffenen Menschen ist ein Abbild derselben Struktur. Die menschliche Neschama (Seele) hat ihren Ursprung oben im Sefirot-Baum und die Nefesch (Leibseele) unten, während der Ruach (Geist – wörtlich auch “Wind“) sozusagen im mittleren

Bereich "weht". "Oben" steht für die Innerlichkeit der Neschama und "unten" für die Äusserlichkeit der Nefesch, während der Ruach in der Mitte zwischen diesen beiden Erfahrungsmodi vermittelt. Integrieren wir die bereits besprochenen drei Seelen der Kabbala in unserem vereinfachten Sefirot-Modell:



Auch die biblischen Gottesnamen werden in den mystischen Quellen mit den verschiedenen Ebenen im Sefirot-Baum in Verbindung gebracht. Hier begnügen wir uns mit den drei bekanntesten Gottesnamen, die im Gebet häufig vorkommen. In der horizontalen Aufteilung von "rechts" und "links" wird das Tetragramm (JHWH, "Ewiger") mit der rechten Seite der Liebe und der Name *Elohim* ("Gott") mit der linken Seite der Grenze assoziiert. JHWH wird verwendet, wenn Gott vom Menschen als liebend, *Elohim*, wenn Er als richtend erlebt wird³². Auf der Vertikale tendiert das Tetragramm nach oben (bzw. innen) und *Adonaj* ("Herr") nach unten (bzw. aussen). Daher wird das als unaussprechbar geltende Tetragramm in der jüdischen Gebetspraxis mit *Adonaj* wiedergegeben³³: "Herr" ist sozusagen die einzige Möglichkeit, mit der ein Mensch den unbegreiflichen Ewigen ansprechen kann. Doch auch dies gilt

32. *Elohim* bedeutet Richter und erscheint in der Bibel zuweilen als Bezeichnung für Richter aus Fleisch und Blut (vgl. 2. Buch Mose 21:6).

33. Und so wurde auch in der Transkription in diesem *Siddur* verfahren.

nur für das Gebet und die Tora-Lesung. Ausserhalb der Liturgie gilt selbst der Name *Adonaj* als zu heilig und energiegeladen, und so wird im profanen Zusammenhang über den Ewigen nur als *HaSchem* ("der Name") gesprochen.

Integrieren wir nun die besprochenen drei Seelen und drei Gottesnamen in unser vereinfachtes Sefirot-Modell, so erhalten wir das folgende spirituelle Modell der Seele, das uns im vorliegenden Leitfaden zum Gebet als Vorlage dient:

Oben, Innerlichkeit

Neschama נשמה (Seele)

HaSchem יהוה (Ewiger)

Links

Din (Grenze)

Elohim אלהים (Gott)

Mitte

Tiferet (Harmonie)

Ruach רוח (Geist)

Rechts

Chessed (Liebe)

JHWH יהוה (Ewiger)

Unten, Äusserlichkeit

Nefesch נפש (Leibseele)

Adonaj אדני (Herr)

Spirituelles Modell der Seele

8. Mensch und Heilige Sprache

Die hebräischen Worte und Buchstaben bergen eine mystische Kraft, die in den Werken der Kabbala erforscht und beschrieben worden ist. Mystiker erleben die "Heilige Sprache" (*Laschon ha-Kodesch*) als lebendigen Organismus, der den verschiedenen Ebenen der menschlichen Existenz entspricht. Die Buchstabenform entspricht dem Leib, und der Laut der Konsonanten der Nefesch

(Leibseele), die den Leib zum Leben erweckt. Die auf dem Atem basierenden Vokale entsprechen dem Ruach (Geist, "Wind"). Sie werden im Hebräischen nicht niedergeschrieben, denn sie stellen den lebendigen Geist der Sprache dar. Die Vokale werden in den diversen jüdischen Traditionen (Sephardim, Aschkenasim, Chassidim, Jemeniten u.a.) verschiedentlich ausgesprochen und rufen eine Vielfalt emotionaler Zustände hervor. Die "Melodie" aber – die Gebetsmelodien (*Nussach*) der verschiedenen Traditionen und die *Ta'ame ha-Mikra* (Singzeichen) der Tora – sie entsprechen der Neschama, der göttlichen Seele.

Das Aussprechen der von den Rabbis formulierten und von Millionen von Beterinnen und Betern geheiligten Gebete übt in sich selbst eine starke Wirkung auf den menschlichen Geist aus, umso mehr, wenn er sich in einem kontemplativen Zustand befindet. Sind Buchstaben, Worte und Gebete einmal ausgesprochen, treffen sie uns wie von aussen, und wir können uns an ihrer Schönheit erfreuen und von ihrem Klang betören lassen³⁴. Die Heilige Sprache hat eine inhärente Beziehung zu den oberen bzw. inneren Welten, und daher kann schon das meditative Anhören ihrer Klänge das Herz erfüllen. "Jedes Wort ist eine ganze Welt, und wenn der Mensch betet, ist er wie jemand, der auf dem Feld geht und schöne Blumen sammelt und sie zu Sträussen zusammenbindet..."³⁵

Andererseits soll die festgelegte hebräische Gebetsordnung nicht auf Kosten des spontanen Redens mit dem Ewigen kommen. Rabbi Nachman von Brazlav³⁶ betonte die Wichtigkeit des persönlichen Rückzugs (*Hitbodedut*) und seine Wirkung auf den menschlichen

34. Das gemeinsame Gebet in der Synagoge schafft Gelegenheiten zum Erleben der mystischen Kraft der Heiligen Sprache. Das meditative Lauschen während der Wiederholung der *Amida* und dem „Leinen“ (Vorlesen der Tora) unterstützt die hier dargelegten Ziele der Herzensarbeit auf bedeutungsvolle und sogar lustvolle Weise.

35. Rabbi Nachman von Braslav, *Likutej Moharan*, I 65.

36. *Likkutej Moharan* I 59, II 96 u.a. Rabbi Nachman von Brazlav (1772-1819) gehörte zu den charismatischsten Rabbis der von seinem Urgrossvater *Baal Schem Tow* gegründeten chassidischen Bewegung. Seine spirituellen Unterweisungen erfreuen sich bis heute einer grossen Anhängerschaft.

Geist und die Gottesbeziehung (*Dewekut*). Er empfahl, sich täglich ganz allein an einen geschützten Ort zurückzuziehen, wo man ungestört - in der eigenen Muttersprache, frei und mit lauter Stimme - mit Gott sprechen kann. Dies kann zu jeder Tageszeit geschehen, besonders aber eignet sich die Stunde vor Sonnenaufgang, wenn die Gedanken von den täglichen Sorgen frei sind. Wem die freie Rede schwerfällt, empfiehlt Rabbi Nachman, ein Wort (z.B. *Ribbono shel Olam* – “Herr der Welt!”) solange zu wiederholen – selbst Wochen oder Monate lang – bis sich die Zunge löst und das Herz sich dem Ewigen öffnet.

9. Ziele der Herzensarbeit und des Gebets

Das Ziel der Herzensarbeit ist *Tikkun* – die “Reparierung“ bzw. Heilung der Seelen und Herstellung von Ausgewogenheit auf allen Ebenen. Auf horizontaler Ebene geht es um Ausgewogenheit (*Jichud*, “Vereinigung“) zwischen “rechts“ (Eros, Liebe, Energie, Trieb, Kreativität, Neugier, Genuss) und “links“ (Grenze, Zurückhaltung, Besinnung, Aushalten von Stress und Frustration). Auf vertikaler Ebene geht es um Integration (*Hitkalelut*) von Nefesch, Ruach und Neschama. Die Anpassungsfähigkeit der Nefesch (Leibseele) soll über die vermittelnden Funktionen des Ruach (Geistes) mit dem göttlichen Fundament der Neschama (Seele) verbunden sein. In der Praxis bedeutet *Hitkalelut* die Pflege der menschlichen Liebesfähigkeit sowie gesellschaftliches Engagement aus der Verankerung in der eigenen Innerlichkeit.

In unserem Leben tendieren wir dazu, Liebe und Grenze sowie Innerlichkeit und äusseres Engagement als Gegensätze zu erleben, doch die Tora postuliert ihre Einheit im Ewigen: "Höre Israel, der Ewige (JHWH) ist unser Gott (Elohim), der Ewige ist einzig!"³⁷ Im Ewigen herrscht Einheit der Gegensätze, und so vermag auch

37. 5.Buch Mose 6:4.

der im Ebenbild Gottes geschaffene Mensch den *Tikkun* (die Wiederherstellung) seiner verloren geglaubten Einheit anzustreben.

Folglich stehen drei Aspekte des *Tikkun* ("Heilung" der Welt) im Mittelpunkt des vorliegenden spirituellen Leitfadens zum Gebet:

1. *Jichud* – Integration von "rechts" (Eros, Liebe) und "links" (Grenze, Regulierung).
2. *Hitkalelut* – Integration von "oben" (Innerlichkeit) und "unten" (äusseres Engagement) im ganzen Selbst, u.a. durch Heilung der Schattenseiten von Nefesch, Ruach und Neschama.
3. *Dewekut* – Haften am Ewigen sowie Pflege von Gottesnähe mit ihren Merkmalen: Sein, Erbarmen, Heiligkeit, Innerlichkeit, Einheit und Liebe.

Möge das vorliegende Werk den Beterinnen und Betern als Hilfsmittel in ihrer Herzensarbeit dienen, auf dass sie sich in Liebe mit ihren Mitmenschen, ihrem wahren Selbst und dem *Chaj-ha-Chajim*, dem lebensspendenden Ewigen, verbinden.

Gabriel Strenger

Tu bi-Schwat 5779 (Vorfrühling 2019)

Jerusalem