

Schriftenreihe des Fachbereiches  
Erziehungs- und Kulturwissenschaften · Sonderband

---

DAS WORT  
UND DAS SCHWEIGEN

Freundesgabe für Klaus Künkel  
zum 65. Geburtstag und zur Emeritierung

herausgegeben von  
HORST G. PÖHLMANN  
und  
BARTHOLOMEUS VRIJDAGHS

UNIVERSITÄT  OSNABRÜCK  
1992

Kurt Dantzer

#### MEDITATION ALS SUCHBEWEGUNG UND PROVOKATION \*

Wer meditiert, ist auf der Suche. Wonach Menschen suchen, die sich erstmals oder auch nach vielen Anläufen auf Übungen und Wege der Meditation einlassen, ist unterschiedlich. Äußerungen über Motive wie "zur Ruhe kommen", "zu meiner Mitte finden", "Gott näher kommen", "mal abschalten und ganz zu mir kommen", "nicht immer nur reden, wenn's um den Glauben geht" etc. sind zunächst Umschreibungen für Wünsche und Erwartungen. Ob die Meditation zu einem ernsthaften eigenen Thema wird, entscheidet sich zumeist erst nach einer längeren Phase des Herantastens und Probierens und Fragens. Wir können hier vom Entstehen einer Suchbewegung in der Person des/der Übenden sprechen, in der sie sich eigenständig zu orientieren versucht. Dabei ist von ausschlaggebender Bedeutung, in welcher Weise die unterschiedlichen Übungen und Übungswege (und Anleiter/Innen!) als Herausforderung erlebt werden. Denn neben den animierenden und bestärkenden Erfahrungen gibt es auch Frustration und Konfrontation, Langeweile und Schmerz. Solche Erlebnisse führen bei Einzelnen durchaus auch zum Abbruch weiterer Versuche. Aber sie können ebenso zu jener positiven Provokation werden, die uns erst "auf den Geschmack" bringt.

Die geäußerten Wünsche und Erwartungen zeigen zunächst einzelne Defizite an, die uns bewußt sind, Mangelerscheinungen oder Leiden an der eigenen Person, im Beziehungsfeld, in der Lebens- und Arbeitswelt. Da kommen äußere und innere Unruhe, familiäre und berufliche Überlastung, körperliche Beschwerden und Krankheit, Beziehungs- und Orientierungskrisen, Überdruß, burnout oder Trauer zum Ausdruck. Durchaus nicht immer dramatisch aber doch deutlich meldet sich ein Gefühl, "etwas für mich tun" zu sollen. Auch die eher lustvollen Motive, "einfach mal etwas Entspannendes machen" zu wollen, haben zumindest von der Lebensmitte an den Erfahrungshintergrund von Lebensminderung, wenn der älter werdende Körper uns irritiert.

Das Gefühl der eigenen Begrenztheit selbst aber kann (be-)drängend genug sein, um so radikal wie nur möglich dem auf die Spur kommen zu wollen, was uns in unserem begrenzten Leben heimisch macht und zugleich immer wieder frei, dem, was auf uns zukommt, ohne Angst zu begegnen. Mag es zu einer eher intuitiven Suche kommen, mag sie eine poetische, theologische oder philosophische Sprachform bekommen: Wo und wann bin ich, was bin ich, in Wahrheit wirklich? - Meditation ist solch ein Weg an die Wurzeln. Sie ist in der Lage, Medium unserer Suche zu werden und solche Fragen aufzunehmen. Dabei ist sie zwar in vermittelnde und reflektierende Sprachbemühungen eingebettet, aber sie führt hinein in den Bereich der nichtsprachlichen Kommunikation. Was wir an Antworten erwarten können, werden wir in der Meditation vor allem dort finden. Ebenso werden wir zwar zuallermeist durch persönliche Begegnungen auf diesen Weg gebracht, aber der Weg führt in jeder Meditationsübung in eine bestimmte Einsamkeit, ehe wir "zurückkehren" in die Sozialität.

Mag dabei anfangs auch der Reiz des Andersartigen noch im Vordergrund stehen oder mögen die kompensatorischen und rekreativen Funktionen meditativer Übungen zunächst plausibler sein als der "Weg ins Dunkle": Meditation kann, je kontinuierlicher wir uns auf ihre Erfahrungswege einlassen, selbst eine *Sehnsucht*, ein Suchen und Fragen in uns wecken, das mächtiger und weittragender ist als alle bis dahin gekannte und durchlittene Passion. Liegt es daran, daß sich der auf unsere "Mitte" konzentrierende Weg, der radikale und labyrinthische Weg in die eigenen Tiefen zugleich als der "Weg ins Offene" zeigt?<sup>1</sup>

Meditation kann - vielleicht zunächst unbeabsichtigt aber dann doch bewußt und auf jeden Fall freiwillig - zu einem *Leitthema* werden, zu einer programmatischen Suche auf dem eigenen Lebensweg.<sup>2</sup> *Suchbewegung* meint dann das Moment der eigenen Aktivität. Sich immer wieder aufmachen, nach "innen" und nach "außen", auf die Suche gehen um zu finden, das ist es. Die Gleichniserzählung von der Frau, die eine verlorene Drachme sucht (Lk 15,8f.), gibt uns hier ein durchaus treffendes Leitbild.<sup>3</sup> Aber was können wir in der Meditation denn suchen? Was ruft dieser Weg der praxis pietatis in uns hervor, so daß wir in Bewegung bleiben?

Wenn sich diese Frage mit ein paar Begriffen oder Sätzen schlüssig beantworten ließe, dann wäre zwar leicht darüber zu reden, aber es wäre vermutlich nicht viel daran. Und so landen alle schnellen Antwortversuche zunächst wieder bei Umschreibungen oder Chiffren, die sich der Erörterung eher entziehen. Um es an einem Beispiel zu verdeutlichen: Das Körperwissen, das sich beim Befolgen von meditativen Grundübungen einstellt - spüren, wie wir den Boden berühren; wahrnehmen, wie wir in unserer Körpergestalt aufgerichtet sind; dem Fließen des Atems folgen; ein Wort, einen Satz im Rhythmus des Atems oder des Herzschlags wiederholen - "besagt" über die Tatsache, daß es sich einstellt, hinaus nicht noch etwas Eigentliches, was davon zu abstrahieren wäre. Über die unmittelbaren körperlichen und seelischen Wirkungen von Meditation zu sprechen, ist beim Üben zwar legitim und gebräuchlich. Aber dort wird es ohne großes Aufheben zur Kenntnis genommen und nur zur Vermeidung von Fehleinstellungen oder zur Ermunterung kommentiert. Jedes Bewerten oder weitergehende Ausdeuten richtet die Aufmerksamkeit viel zu sehr auf die Wirkungen der Meditation aber nicht auf diese selbst. Es führt in ein Denken in Zweck-Mittel-Relationen, das die Offenheit der Suche einschränkt, sowie in ein Denken-über, das uns hindert, unser Alltagsbewußtsein einmal loszulassen und wirklich "nach innen zu gehen".

Wenn in christlich-kontemplativen Meditationsweisen auch davon gesprochen wird, daß die Gegenstände unserer Wahrnehmung transparent werden, so sind seriöse Anleitungen doch äußerst zurückhaltend in der Angabe dessen, wofür sie durchlässig werden. Stattdessen kommt eher eine Weisung wie diese:

"Geh, geh,  
es gibt keinen Weg.  
Der Weg entsteht,  
wenn du gehst."<sup>4</sup>

Schon diese Redeweise wirkt provokant, weil sie sich geheimnisvoll gibt und scheinbar autoritär ist. Aber sie will nicht künstlich etwas verbergen, was doch dem klaren Licht der Vernunft zugänglich sein müßte. Im Gegenteil, sie will unsere Vernunft dem öffnen, was verborgen ist. Sie will sie sogar ermuntern, sich - im doppelten Wortsinn - aufmachen, aber eben nicht mit den herkömmlichen objektivierenden und analytischen Erkenntnismitteln. Sie verweist auf einen grundsätzlich of-

fenen Erkenntnisweg, der die - zumindest vorläufige - Unbestimmtheit unserer Sehnsucht genauso ernst nimmt wie die Verborgtheit des Erkenntnisziels.

Die Bestimmtheit liegt in ihrem Aufforderungscharakter: Geh! Mache dich auf den Weg, der immer deiner bleiben muß! Mache deine Erfahrung! Und sie liegt in dem, was dieses procedere in den vielfältigen Wegen der Meditation näher charakterisiert und sie eben als meditativen Weg kenntlich macht. Es ist seine Körperlichkeit,<sup>5</sup> seine Innerlichkeit,<sup>6</sup> das Schweigen und Leerwerden,<sup>7</sup> das Empfangen und Erfülltwerden - und in allem die Stille als der Raum oder der Zustand, in dem uns das Geheimnis unseres Lebens und der Welt erscheinen und ergreifen kann. Christlich und in Metaphern gesprochen: Gottes Stimme, die uns persönlich und ganz, d. h. bis in unsere eigenen Tiefen hinein ansprechen will, ist so leise, daß wir sie nur in der Stille in uns, mit allem, was Stille ausmacht, hören und empfangen können.

Kontemplative Meditation ist dann der Weg, dieser Stille auf den Grund zu kommen und dort zu verweilen und zu "hören", was die Gegenwart Gottes für uns, in uns "spricht", oder auch zu "schauen", wie sie sich uns "zeigt". Die Tiefe der Stille ist der Ort, wo wir wirklich leer und offen werden. Das Herz oder die Mitte in uns ist das Organ unseres Hörens und Empfangens. Das Schweigen und Hören ist die Weise, in der wir empfangen lernen, was Gott uns persönlich und nur in der uns eigenen Weise sagt. Die Ruhe als der raumgreifende Frieden ist die geschenkte Resonanz in uns, die uns ganz zu erfüllen und "von Grund auf" zu verändern vermag.

Dies ist der Weg, dies sind die inneren Orte der Meditation. In einem Kanon aus Worten des heiligen Benedikt<sup>8</sup> heißt es:

"Schweige und höre,  
neige deines Herzens Ohr,  
suche den Frieden."

Damit ist das Grundgeschehen in der Meditation prägnant ausgedrückt. Zugleich will uns die dreifache Aufforderung dazu ermuntern, daß wir auf dem Weg nach Innen nicht steckenbleiben. Denn der Friede ist nicht so leicht gefunden. Im Schweigen steckt eine weitere Provokation. Das Loslassen der Gedanken, Projektionen, Wünsche ist schwer.

Passiv empfänglich zu werden und aktiv wach zugleich, entspricht nicht unserer gewohnten Einstellung. Es braucht Übung, die Meister sagen, ein Leben lang.

Es braucht angesichts all dessen, was uns unruhig oder müde macht, was uns innerlich austrocknet und einengt, den täglich neuen Anfang. So liegt in dem Neigen unseres Innersten dorthin, wo es still ist, gerade jene Geste, die unseren bedrängenden und bedrohenden Erfahrungen von außen und innen am deutlichsten entspricht. Was uns zerreißt, aufreißt und kleinmachen will: wir bekämpfen es in der Meditation nicht. Kampf hat einen anderen Ort. Wir gehen im wortwörtlichen Sinne auf den Boden, kommen dem flüchtigen leblosen Staub auch körperlich nahe und mit ihm aller geschaffenen, schweigenden Materie, die einfach nur da ist, ohne etwas zu wollen. Dort lernen wir durch unseren Leib, unser irdisch-menschliches Maß anzunehmen. Und angesichts unserer inneren Unruhe und Leblosigkeit spüren wir die Dimensionen der Aufgabe, wirklich empfängsbereit und offen zu werden für die Nähe Gottes.

Es geht nicht ohne die demütigende Erfahrung des großen Abstands, nicht ohne die Einsicht in unsere Bedürftigkeit. Die Bitte um das Erbarmen liegt nicht fern. Wir üben uns im Warten - warten auf den göttlichen Anhauch, der uns belebt; warten auf das Wort, das uns von innen her berührt; warten auf das Licht, das uns erfüllt und glänzend macht; warten auf die Liebeskraft, die uns die gesuchte Ruhe schenkt und uns neu belebt. Und das Erwartete tritt ein und geschieht, wo wir es uns schenken lassen - ganz in dem Sinne, wie Paulus unsere Neuschöpfung "in Christus" beschreibt (2 Kor 5,17).

So lernen wir durch unser einfaches Da-Sein vor Gott, unsere Würde, die uns von Anfang an gegeben ist (Gen 1,27), zu erkennen und anzunehmen. Diese Erfahrung, vom Grund her immer wieder neugeschaffen zu werden, birgt jene Ursprungskraft in sich, auf die sich im letzten unsere Sehnsucht richtet und die auch einmal alles neumachen wird (Offb 21,5). Nennen wir sie Kraft Gottes, nennen wir sie Liebe, nennen wir sie Geist - sie will immer schon heute wirken, und sie sucht die Orte ihres Wirkens hier und jetzt. Sie ist das beharrlich ermunternde movens für uns, unser eigenes Leben zu erneuern und umzugestalten. Sie treibt uns an, die Beziehung zu allem, was mit uns auf dieser Erde

ist, wahrzunehmen und zu pflegen. Sie führt uns auch immer wieder neu ein in jene Bereiche, wo wir Verantwortung übernommen haben und macht uns aufmerksam, wo wir mitleidend, mithoffend tätig werden sollen. Es dauert lange, ehe wir begreifen, wie auch unsere Unruhe von dieser Kraft gespeist ist.

Dies ist die ganzheitliche innere Bewegung in der Meditation in ihrer erneuernden, vernetzenden Kraft, wie sie auch in dem Gleichnis vom Fischernetz (Mt 13,47-50) vorausgesetzt ist<sup>9</sup>:

"Weiter ist es mit dem Himmelreich wie mit einem Netz, das man ins Meer warf, um Fische aller Art zu fangen ..."

Das Reich Gottes, so der Grundzug im ganzen Wirken Jesu, sucht voraussetzungslos alle und alles einzubeziehen. Das Reich der Liebe ist inklusiv. Seine Schöpferkraft, wie sie im Namen, in der Person Jesu Christi unter uns "wohnt", will innen und außen, in den Höhen und Tiefen und in der ganzen Weite und Spanne unseres Beziehungsfeldes alles erfüllen (Eph 3,17-19). Paulus sagt, daß auch die stärksten Widerstände uns von dieser Kraft nicht trennen können (Rö 8,31ff.). Im Gegenteil: An ihnen wird der innerste Kern göttlicher Wirklichkeit erst offenbar.

Das heißt aber auch, daß wir von den damit verbundenen Auseinandersetzungen nicht verschont bleiben. Denn hier liegt die nächste Herausforderung für alle, die sich auf den Weg der Meditation begeben haben. Meditation ist Erkenntnis durch Liebe.<sup>10</sup> Sie ist das Suchen nach immer noch tieferer Erkenntnis dieser Liebe durch das Verweilen in ihrem Wirkungsfeld. Bei allem, was uns in Ängsten und Sorgen befangen halten will, das *Bleiben* in der Liebe (1 Joh 4,16b), alltäglich und allnächtlich, ist der Weg und das Ziel der Übung.<sup>11</sup> Sie hat ihre erleuchtenden, bejahenden, beglückenden Momente. Dann leuchtet etwas auf von dem Ort, wo wir ganz zu Hause sind. Dann gewinnt die Ruhe Raum in uns und schafft Frieden mit uns und mit unseren Mitmenschen.

Unversehens aber kommen die Krisen. Denn unsere biographischen Erblasten werden durch die Meditation ebenso wenig ungeschehen gemacht wie unsere geschichtlichen. Sie bleiben präsent - nun als schmerzliche, erniedrigende, zerstörerische Widersprüche unserer inne-

ren wie äußeren Realität zu dem, was wir doch innerlich auch erfahren haben und was uns als Grund aller Wirklichkeit erschienen ist. Wie gehen wir damit um? Hier liegt einer der kritischen Punkte jedes intensiven religiösen Weges, auch der Meditation.

Ein naheliegender Ausweg für Meditierende ist die mehr oder weniger bewußte Abwendung von den Problemen, die in der Welt, bei den Menschen um uns herum, existieren: Sie seien zu übermächtig und zu kräftezehrend, als daß man oder frau sich da auch noch engagieren könne; das politische, soziale, kulturelle, ökologische Engagement sei religiös nachrangig und eher etwas für außengeleitete Menschen; die Häufung der Probleme sei ein Zeichen für eine globale Krise, die ohnehin kommen müsse und nicht durch ein Engagement weniger aufzuhalten sei etc.

Gerade weil diese Begründungen durch alltägliche Erfahrungen gestützt werden, ist es auf dem Meditationsweg nötig, sich ihr inneres Gefälle und ihre innere Struktur vor Augen zu führen. Es ist die Frage, mit welcher Grundeinstellung wir unsere Erfahrungen deuten und woraus unsere Impulse, uns hier zu engagieren und dort nicht, gespeist sind. Die immer wieder offene Frage nach dem Ort, wo wir Verantwortung zu übernehmen haben (und wo nicht), die Frage nach dem uns angemessenen Engagement, kann leicht verdrängt werden von einer dualistischen Aufteilung unserer Realität. Dann trennen wir Bereiche göttlichen Wirkens von Bereichen ohne Gott. Dies tun wir in zwar naheliegender aber falscher Entsprechung zum Gleichnis vom Fischernetz. In der Erzählung Jesu geschieht zwar nach der Sammlung die Scheidung von Gut und Unbrauchbar. Jenes eschatologische Gericht soll aber ausdrücklich nicht unsere Sache sein. Es bleibt Gott vorbehalten.<sup>12</sup> Indem wir unsere Widersprüche derart aufzulösen versuchen, erliegen wir der Gefahr, uns selbst von dem göttlichen Wirkungsfeld abzutrennen. Das Fallenlassen der widrigen Realität, auch widriger Menschen, aus dem rettenden Willen Gottes, aus der heilenden Sphäre seiner Liebe, ist das eigene Herausfallen aus dem *Jetzt der Liebe*. Diese Gegenwärtigkeit aber birgt erst jene Kraft, die uns und unsere Welt zu heilen vermag und die uns als passiv Empfangende und aktiv Handelnde einbeziehen möchte. Unsere meditative Hinwendung zum Ursprungsort der Liebe braucht als Entsprechung, als Resonanz, das betende und handelnde

Mitgehen an jene Orte, wo die Wirklichkeit Gottes verdunkelt ist - bis dorthin, wo die Suche nach Gott nur noch absurd erscheint.

Gerade indem wir uns hier wie dort üben, der Liebe Gottes gewahr zu werden, wird sie in uns ihre lebensbejahende Kraft entfalten. Sie wird uns darauf aufmerksam machen, wo wir - zumeist unbewußt - vorzeitig selektieren, während sie auch hier noch gewinnen möchte; wo wir segmentieren, während sie immer noch mehr verbinden möchte; wo wir bereit sind aufzugeben, während sie immer noch standhält (vgl. 1 Kor 13,7). Es ist jene ebenso konzentrierende wie konkrete Schule der Hoffnung, in der wie das Kommen des Reich Gottes und seiner Gerechtigkeit erwarten lernen, wo es doch genügend Anlässe gibt, sich von Ängsten und Sorgen umtreiben zu lassen (Mt 6,25ff., bes. V. 33). Darum die Aufforderung Jesu (Mt 7,7f.):

Bittet, dann wird euch gegeben;  
sucht, dann werdet ihr finden;  
klopft an, dann wird euch geöffnet.

Hier ist in höchster Dichte unser Fragen und Suchen mit der Herausforderung zum Vertrauen verbunden. Es leuchtet wohl ein, daß sich diese dichte Form nur entschlüsselt, wenn wir sie als das Aufzeigen eines ganzen Lebensweges und darin als Aufforderung zu einer bestimmten Lebenspraxis und darin als Anleitung zu einer Gebetspraxis sehen lernen - hier gemeint als Leben in einer Beziehung, in der wir alles äußern und erbitten dürfen wie im Gespräch mit einem Freund, einer Freundin<sup>13</sup> und noch mehr.

Aber ist dieses "alles äußern dürfen" nicht noch einmal eine Provokation? Wird daraus nicht allzuleicht eine moralisierende Norm religiösen Innenlebens, nach der wir doch eher dem göttlichen (Über-)Vater alles offenlegen müssen und nichts vorenthalten dürfen? Diese Verkehrung liegt nahe, wo wir aus der offenen Einladung zu einer Beziehung des Vertrauens einen besitzergreifenden Anspruch werden lassen. Das geschieht oft sehr subtil und unbewußt, ob wir nun solche Ansprüche selber erheben oder abwehren. Auch in unserer Sehnsucht, ganz vertrauen und Vertrauen wecken zu können, bleiben wir vor Ängsten, vor Projektionen und Phantasien nicht bewahrt. So üben wir uns, wenn diese uns nicht loslassen wollen, sie in der Meditation bewußt wahrzunehmen, sie - möglichst ohne eigenes Urteil, also auch ohne Selbstverurteilung -

anzuschauen und der göttlichen Liebe, dem göttlichen Grund, anheimzugeben. Auch hier geschieht Loslassen. Es ist die Arbeit an unseren eigenen Schattenseiten im hellen Licht einer Kritik, die nicht kleinmachen, nicht "richten" will (vgl. Mt 7,1-5), sondern heilen und helfen, die Beziehung des Vertrauens so umfassend und so real wie möglich aufzubauen. Denn es könnte sein, daß das, was wir der Kritik, d. h. der Unterscheidung nicht aussetzen, auch das Licht der Liebe nicht zu sehen bekommt. Es bleibt dann abgespalten und führt sein - hemmendes, beschwerendes, nagendes - Eigenleben, statt daß es verwandelt wird.

Die kritische Kraft der Liebe ist einende Kraft. Sie will nicht abtrennen, nicht geringschätzen, nicht verurteilen. Sie will vielmehr berühren und Beziehung aufnehmen, sie will von lebenshemmenden Bindungen befreien, sie will aufrichten. Die Liebe lehrt uns zu unterscheiden zwischen dem, was für uns lebensförderlich ist und was nicht:

- In dem, was mir durch den Kopf geht: Von welchen inneren Regungen sind meine Gedanken gespeist?
- In dem, was ich äußere und tue: Was ist außer den "vorgegebenen" Motiven noch dabei?
- In dem, was ich für mich erreichen will: Wozu dient es mir, und ist es das, was ich brauche?
- In dem, was ich mir vorenthalte: Versage ich mir etwas, was zu mir gehört?
- In dem, was ich mir zumute: Wieweit reichen meine augenblicklichen Kräfte, und wo übertrete ich meine Grenzen?
- In dem, wo ich mich engagiere: Wo liegt meine Verantwortung, und wo liegt sie nicht?
- In meiner Lebensplanung und meinem Lebensstil: Auf wessen Kosten lebe ich, und wem diene ich?

Die Reihe der Fragen könnte noch weitergehen. Es sind Fragen zur Reinigung unseres eigenen Selbst von den zum Teil so schwer durchschaubaren Fesseln dessen, was wir das Ego nennen.<sup>14</sup> Nicht daß wir diese Fragen ständig mit uns herumtragen sollten. Das würde ebenfalls ein Unmaß bedeuten: an Skrupelhaftigkeit und Selbstbeobachtung. Auch diese Tendenz zur Selbstperfektion ist vom Ego geleitet, und wir sollten um unserer eigenen Entwicklung willen von ihr loskommen, so gut es geht. Die Fragen stellen sich mit der Zeit des Übens von selbst ein.

Wir werden wacher, auch hier. Und dann sollen wir Ihnen - vielleicht mit Begleitung - auch nachgehen und "abtun, was uns träge macht" (Hebr 12,1a).

In dem täglichen Gebet des Nikolaus von Flüe<sup>15</sup> ist alles gesagt:

Mein Herr und mein Gott,  
nimm alles von mir,  
was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,  
gib alles mir,  
was mich fördert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,  
nimm mich mir  
und gib mich ganz zu eigen dir!

Einem auf Autonomie bedachten Subjekt ist selbstverständlich auch dieses Gebet ein Ärgernis. Bestätigt es nicht den Verdacht, daß die religiöse Suche nach Transzendenz im allgemeinen und die jüdisch-christliche Suche nach Gott im besonderen und ihre mystische Zuspitzung noch einmal mehr den Menschen sich selbst und auch seiner realen Mitwelt entfremdet, statt daß sie ihn ermächtigt, Heimat zu finden in dieser Welt, außer der es keine andere gibt? Das Gebet bekommt in der Tat leicht wieder jenes weltflüchtige Gefälle, wenn wir es abstrahieren von dem Glauben, daß Gott in diese Welt schon eingegangen ist, christlich: daß Gott Mensch geworden ist. Mit dieser Voraussetzung aber enthebt das Gebet und damit auch die Meditation uns nicht unserer Wirklichkeit, sondern führt uns noch konkreter, und das heißt hier liebesfähiger, in sie hinein - über den Weg der Entäußerung (vgl. Phil. 2,5-11). Sie hat genau jene Erfahrung als Ziel vor Augen und wird von ihr getragen, die Paulus mit den Worten ausdrückt: "Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir" (Gal 2,20a) oder: "Ihr aber seid nicht vom Fleisch, sondern vom Geist bestimmt, da ja der Geist Gottes in euch wohnt" (Röm 8,a). Es geht darum, daß wir frei werden, "leer" und "durchlässig" für die Wirkkraft einer anderen Person, die in uns "wohnen" will.<sup>16</sup> Weil wir sagen, daß diese Person Jesus Christus unter den ganz realen damaligen biologischen, biographischen und geschichtlichen Bedingungen "wahrer Mensch" war, geht es für uns um unsere Menschwerdung unter unseren Bedingungen. Von unserer grundlegenden Autonomie sind hier keine Abstriche zu machen, wohl aber können wir sie nicht mehr anders erleben, deuten und praktizieren als

in der Beziehung zu Gott - wie zu unserer Mitwelt und unseren Mitmenschen.<sup>17</sup>

Kontemplative Meditation ist nun gerade das innere Leben dieser Beziehung.<sup>18</sup> Sie legt alles darauf an, diese Beziehung zu erfahren und in ihr verwandelt, umgestaltet zu werden. Das "einfältige" Verweilen im Angesicht Gottes, der "innige" Austausch von Erkennen und Erkenntwerden (1 Kor 13,12) schafft jene freundlich annehmende, freundlich prüfende Atmosphäre, in der wir Altes ansehen und loslassen und Neues entstehen und zulassen können. In diesem Raum kann Selbsterkenntnis aufkommen, können Entschlüsse reifen, kann Gotteserkenntnis einhergehen mit dem Wachsen seelischer Kräfte. Die Sorge um ein an Konventionen, Normen und Idealen gemessenes Gutsein wird geringer. Es wachsen dafür unsere intuitiven, spontanen Fähigkeiten, das jeweils Wichtige wahrzunehmen, das jetzt Hilfreiche zu sagen, das im Augenblick Angemessene zu tun. Was in der Bibel mit prophetischen Gaben und mit Freimut gemeint ist, hat damit zu tun. Es heißt auch Wachheit und Präsenz. Sofern dieses wache Bewußtsein uns hilft, um des Nötigen willen auch Liebgewordenes zu lassen, kann das Nüchternheit bedeuten oder auch Demut, das Einverständnis mit den Grenzen, die uns jetzt gesetzt sind. Und die Grundgestimmtheit der Freude gewinnt an Boden. Denn was von dem göttlichen Licht hervorgehoben, von der leisen göttlichen Stimme hervorgerufen wird, macht uns ebenso frei, wie es uns unsere unverwechselbare Gestalt gibt. Das ist Grund, sich zu freuen und dankbarer zu werden.

Wir kommen in den Bereich, in dem traditionell von den Früchten des Glaubens gesprochen wird und auch von den Tugenden. Ob wir sie als Kraftfelder des göttlichen Geistes begreifen oder auch als Gestalten und Stationen der Freiheit<sup>19</sup> - es kommt auf das gleiche heraus. Und es hat denselben Ursprung. Der aber lehrt uns auch im Blick auf unser inneres Wachstum das "Laufen in Geduld" (Hebr 12,16). Diese Prozesse brauchen Zeit, Zeit für innere Arbeit und Zeit zum Warten, gestaltete Zeit und erlittene Zeit.

Das Gestalten der Zeit versuchen wir im Blick auf solche Rhythmen wie Arbeit und Ruhe, Alleinsein und Geselligkeit, Wendung nach innen und Raumgreifen nach außen, Fasten und Feiern, Gebet und Kampf. Und wir merken dabei, wie oft uns etwas dazwischenfährt, wie andere

unsere Zeit beanspruchen, wie wenig selbstbestimmt wir über unsere Tage verfügen können. Aber auch dies muß beileibe nicht verlorene Zeit sein. Im Gegenteil, manches lernen wir erst durch Teilen und Erleiden. Und die andere Erfahrung gilt auch: Wo es uns gelingt, unsere Zeit zum Meditieren zu schützen, klärt und ordnet sich auch vieles andere im Laufe des Tages und der Jahre. Denn die schöpferische Kraft der Liebe wirkt wirklich. Wir müssen uns ihr nur öffnen. Das Thema Meditation entfaltet seinen Reiz in der Praxis, und die braucht ihre ebenso wandelbare wie konkrete Gestalt, wenn wir nicht nur suchen, sondern auch finden wollen.

#### Anmerkungen

- \* Diese Ausführungen gehen zurück auf die Thesen 1-7 und 26-31 einer Thesenreihe, zum Thema "Das Eigene und das Fremde in der Meditation". Ich habe sie bei der Tagung der Evangelischen Akademie Loccum "Auf der Suche nach einer neuen Dimension des Glaubens" vom 10.-12. Oktober 1988 zur Diskussion gestellt und in dem Heft forum loccum extra, Synkretismus als Herausforderung für die Volkskirche, 1/1989, S. 67-73, veröffentlicht.

Daß ich mich dem Thema damals praktisch und theoretisch gestellt habe, verdanke ich Klaus Künkel in vielfältiger Weise. Daß ich mich hier auf das "Eigene" in der Meditation, d. h. auf christliche Traditionen, beschränkt habe, liegt einfach daran, daß ich es mir hier am ehesten zutraue, aufgrund eigener Praxis detailliertere Aussagen zu machen.

- 1 Ich verzichte hier auf eine Definition des vieldeutigen Begriffs Meditation und verweise auf Friso Melzer, Meditation, Stuttgart 1954, S. 20-26 (auch wenn sich sein Vorschlag, "Meditation" mit "Innerung" zu übersetzen, nicht durchgesetzt hat) so wie auf Willi Massa, Schweigen und Wort, Kevelaer 1977, S. 46-64.108-113. Ich schreibe vor allem von jenen Erfahrungen vertiefender Meditation, die sich nach W. Massas Schema beim Übergang zur übergegenständlichen Meditation (S. 53ff.) bzw. Kontemplation (S. 112f.) einstellen.

Ein guter Überblick über das weite Spektrum und die Grundstrukturen christlicher Meditation findet sich bei Josef Sudbrack, Sich in Gottes Ordnung bergen, Würzburg 1986. Die Differenzen, die in der Literatur bezüglich der Anthropologie und der Beschreibung der Gotteserfahrung deutlich werden, halte ich zwar für diskussionswürdig, aber dies erst in zweiter Linie. Wichtiger scheint mir immer noch das Begehen praktischer Wege selbst. Eine der besten Hinführungen dazu habe ich bei Thomas Keating, Das Gebet der Sammlung, Münsterschwarzach 1987 = Schriften zur Kontemplation, Bd. 4 gefunden.

- 2 Fulbert Steffensky, Feier des Lebens, Stuttgart 1984, S. 40, betont die Notwendigkeit eines klaren und eindeutigen Lebenschemas für das Entstehen einer neuen Spiritualität: "Wichtiger aller-

dings als zu wissen, wie man beten soll, ist zu wissen, wofür man beten soll". Er sieht die Eindeutigkeit einer Spiritualität in der Partizipation am Kampf und am Gebet für die "großen Themen des Lebens und seiner Bedrohung", wo "die beiden Geschwister Frömmigkeit und Radikalität endlich einmal vereint" seien. Er nennt dies eine "eher schmutzige Spiritualität".

Diese Vereinigung erhoffe ich mit ihm und ich teile seine Abneigung gegen eine "feine und ästhetische Spiritualität", in der man vor allem sich selbst feiert. Aber geraten wir nicht allzu leicht wieder in den Sog strategischen Denkens mit all seinen Eigengesetzlichkeiten, wenn wir versuchen, Ansatzpunkte für eine kommende Erneuerung der Spiritualität zu identifizieren? Kann es nicht reichen, die Radikalität der Suche nach dem Reich Gottes, wo immer wir es auch entdecken werden, uns vor Augen zu führen und zu ihr einzuladen?

- 3 Die Entdeckung des Gleichnisses in diesem Zusammenhang verdanke ich dem Bibliodrama mit Heidemarie Langer und mit Adda Dantzer.
- 4 Nach einem spanischen Gedicht mitgeteilt von Franz-Xaver Jans.
- 5 Vgl. Sudbrack, a.a.O. S. 29ff.
- 6 Vgl. zu den Kriterien christlicher Erfahrungen von Innerlichkeit neuerdings Anton Rotzetter, Neue Innerlichkeit, Mainz/Stuttgart 1992, S. 129ff.
- 7 Vgl. Massa, a.a.O. S. 13ff. 71.
- 8 Die Benediktsregel. Eine Anleitung zum christlichen Leben, übersetzt und erklärt von Georg Holzherr. Zürich, Einsiedeln, Köln 1985, Vorwort 1.11.12.17; Kapitel 6; 7,56-56; 42,1.
- 9 Hierauf machte Franz-Xaver Jans in einem Kurs zum Herzensgebet aufmerksam und gab ein Beispiel dafür, wie die in der Meditation verlangsamte Schriftbetrachtung zu manchmal überraschenden, auf jeden Fall vertiefenden Einsichten führt.
- 10 Vgl. Robert Faricy, S.J./Robert J. Wicks, Jesus betrachten, Münsterschwarzach 1990, S. 14: "Kontemplation ist ... Erkenntnis durch Liebe. Durch die Liebe, mit der Jesus mich liebt, kenne ich ihn. Ich kenne ihn als den, der mich über alle Maßen liebt und bis ins Letzte voll und ganz ernst nimmt. Und ich weiß, daß ich als Antwort auf diese Erkenntnis berufen bin, ihn ernst zu nehmen, ihn so wiederzulieben, daß darin deutlich wird, daß ich seine Liebe in Dankbarkeit annehme."
- 11 Vgl. Teresa von Avila zit. nach "Ich bin ein Weib - und oben-dreien kein gutes", hg. v. Erika Lorenz, Freiburg 1989, S. 67: "Ich möchte, daß ihr nur dieses eine begreift: Es geht auf diesem geistlichen Wege nicht darum, viel zu denken, sondern viel zu lieben. Was am meisten Liebe in euch weckt, das tut."
- 12 Vgl. Hans Weder, Die Gleichnisse Jesu als Metaphern, Göttingen 1980, S. 144ff.

- 13 Vgl. Teresa von Avila, zit. nach Erika Lorenz, Das Vaterunser der Teresa von Avila, Freiburg 1987, S. 22: "Das innere Gebet ist, so meine ich, nichts anderes als Umgang und vertraute Zwiesprache mit dem Freunde, von dem wir wissen, daß er uns liebt."
- 14 Vgl. Willigis Jäger, Kontemplatives Beten, Münsterschwarzach 1985, S. 21.
- 15 Zit. nach Heinrich Stirnimann, Nikolaus von Flüe, Freiburg/Schweiz 1981, S. 75, A.14 in der heute gebräuchlichen Fassung.
- 16 Vgl. Klaus Berger, Historische Psychologie des Neuen Testaments, Stuttgart 1991, S. 52ff.
- 17 Vgl. den Vortrag von Wolfgang Greive, Autonomie - Ein neues gesellschaftliches Phänomen. Herausforderung für Kirche und Gesellschaft, S. 16ff., gehalten am 13.3.1992 anlässlich einer Tagung der Arbeitsgemeinschaft Seelsorge der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers (unveröffentlicht).
- 18 Vgl. Faricy, a.a.O., S. 9ff.
- 19 Vgl. die etwas andere Formulierung Dietrich Bonhoeffers "Stationen auf dem Wege zur Freiheit" in Widerstand und Ergebung, München 1959, S. 250.