

In memoriam Gerd Heinz-Mohr

Jan Olaf Rüttgardt (Hrsg.)

Schweige und höre
Erfahrungen aus Meditation und
geistlicher Betrachtung



Lutherisches Verlagshaus

Vorlagen · Neue Folge
eine Aufsatzreihe herausgegeben von Horst Hirschler
in Verbindung mit Gerhard Isermann, Hans May und
Hans Joachim Schliep
Heft 19

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

Schweige und höre: Erfahrungen aus Meditation
und geistlicher Betrachtung / Jan Olaf Rüttgardt (Hrsg.). -
Hannover: Luth. Verl.-Haus, 1994
(Vorlagen; N.F., H. 19)
ISBN 3-7859-0660-9
NE: Rüttgardt, Jan Olaf [Hrsg.]; GT

© Lutherisches Verlagshaus GmbH, Hannover, 1994
Alle Rechte vorbehalten
Gesamtherstellung: Th. Schäfer Druckerei GmbH, Hannover
ISBN 3-7859-0660-9

Inhaltsverzeichnis

Zu den Autoren	6
<i>Jan Olaf Rüttgardt</i> Vorwort	7
<i>Jan Olaf Rüttgardt</i> Worte der Bibel zur Stille	9
<i>Jan Olaf Rüttgardt</i> Gott, man lobt dich in der Stille Schweigen als Übung christlicher Frömmigkeit . . .	13
<i>Dieter Vismann</i> Schweigen und Wort	38
<i>Gerhard Ruhbach</i> Gestaltungen des Schweigens	56
<i>Klaus Künkel</i> Schweigen als Gemeinsamkeit des interreligiösen Dialogs	62
<i>Kurt Dantzer</i> Literatur zum Thema - eine Lesehilfe.	90

Literatur zum Thema - eine Lesehilfe

Bruno Dörig: Schenk dir einen Wüstentag! Selbsterfahrung ohne Kurs und Honorar.

Ders.: Schenk dir Stille! Eine Einladung. Verlag am Eschbach, 1984 und 1991 = edition noah/Eschbacher Geschenkhefte.

Leichtfüßig kommen die kleinen Hefte daher, aber sie sind nicht leichtgewichtig. Fürs Auge schön gestaltet, in einer einfachen, klaren, konkreten und zuweilen poetischen Sprache geben sie Einblick in Erfahrungen der Stille und zeigen so, wo und wie es heute möglich ist, Stille zu entdecken. Sie setzen mit gut gewählten Zitaten Lichter auf, denen nachzugehen sich lohnt, und stärken uns den Rücken, auf der Suche nach Stille nicht vorzeitig aufzugeben.

Das Heft über den sog. Wüstentag beschreibt und regt an zu einer besonderen Weise, sich der Stille und dem Schweigen auszusetzen, um so auch auf besonders intensive Weise von ihren Früchten zu schmecken. Ein lohnender Weg für Menschen mit Mut und Initiative zur eigenen Gestaltung.

Anselm Grün OSB: Der Anspruch des Schweigens. Viertel-Türme-Verlag, Münsterschwarzach, 1984 = Münsterschwarzacher Kleinschriften, Band 11

Hier schreibt ein erfahrener geistlicher Begleiter über die Herausforderungen, die gerade jene Stille und jenes Schweigen mit sich bringt, das heute als Wohltat und Heilmittel von vielen Menschen gesucht wird.

Anhand von Zeugnissen aus antik-christlicher und heutiger Zeit legt er dar, wie das Schweigen uns vor allem eine geistliche Aufgabe stellt: "Wir sollen unsere Fehlhaltungen abbauen, unsern Egoismus bekämpfen und uns für Gott öffnen." (S. 7) Auf wenigen Seiten werden uns nicht nur tiefgreifende Einsichten über die menschliche Psyche vermittelt. Es wird auch gezeigt, wie unser Leben sich von innen her, bis in unser konkretes Alltagsverhalten hinein, verändert und wie wir menschlich reifen können, wenn wir die Erfahrungen des Schweigens auch dort zulassen, wo sie uns fordern.

Peter Handke: Gedicht an die Dauer. Suhrkamp Verlag, Frankfurt a.M., 1986 = Bibliothek Suhrkamp, Band 930

Handke ist fragend, erinnernd, behauptend, dem auf der Spur "was die Dauer ist". Indem er es poetisch tut, bewahrt er für sich und uns die Möglichkeit, selbst an der Erfahrung der Dauer Anteil zu bekommen. Schön zeigt er, wie sich gerade die Orte der Stille als jene Orte anbieten, an denen Selbsterfahrung und Selbstvergewisserung (ganz innerweltlich und doch mehr), Lebendigkeit und Zentrierung zu spüren ist. Dort können wir das "übliche Gegrübel" sein lassen, und "eine Art erlösenden Schweigens" tritt an seine Stelle: ein "Ruck" oder eine "Handauflegung" oder ein "Anstoß" der Dauer, die zu wärmen und zu trösten vermag, die ebenso beschwingt wie sie zurechtrückt. Die Dauer wird als Gnade erfahren. Sie kommt und geht ohne Verlaß. Aber, so der säkulare Dichter im Einklang mit der religiösen Tradition seiner Vorgänger und Nachfolger, ihre "Sache" läßt sich üben. Es ist das ganz gewöhnliche Exerzitium, das Lieben heißt oder auch Achtsamsein oder auch Zuneigung zu den Lebenden, Bewußtwerden der Verbundenheit. Das Gedicht an die

Dauer ist ein beharrlicher und einladender Hinweis auf die Erfahrung, die anderswo mit "Stille im Alltag" umschrieben wird.

Peter Henrici/ Peter Wild: Entdeckung der Stille. Übungen zur gegenständlichen Meditation. Meditationskurs. Band I. Kösel, München, 1991

Dieses Buch ist in ganz praktischer Absicht geschrieben. Es ist der erste Teil eines Meditationskurses, der Schritt für Schritt dazu anleitet, das Meditieren im Selbstunterricht einzuüben. Es möchte "eine erste Erfahrung vermitteln, was Meditation überhaupt ist, und ... helfen, ... spontanes Meditieren in eine geübte Meditation überzuführen". (S. 10) Die angebotenen Übungen bleiben vor allem im Bereich sogenannter natürlicher und innerweltlicher Meditation. Die weiteren Bände führen hinein in die religiöse und in die Christusmeditation.

Der gesamte Kurs ist als ein "programmierter Selbstlehrgang" aufgebaut. Er erfordert also auch einen entsprechenden zeitlichen Aufwand (täglich mindestens eine halbe Stunde). Der Einsatz lohnt sich jedoch uneingeschränkt; denn dieses Werk ist - bei allem grundsätzlichen Vorbehalt, den man bei einer schriftlichen Meditationsanleitung machen muß - in einem hohen Maße gelungen. In seiner Gesamtanlage wohl durchdacht, mit klar aufgebauten Übungen und Fragebögen zur Selbstüberprüfung, läßt es Freiheit für den je eigenen Meditationsweg und die persönlichen Lernschritte. Die sparsamen Einführungen holen die Leserinnen und Leser bei ihren eigenen Erfahrungen ab. Die Sprache ist wohltuend nüchtern, verständlich und einfühlsam. Soweit ein Buch überhaupt eine Anleitung und zuverlässige Begleitung in die Erfahrung von Stille geben kann - hier ist sie.

Willi Massa: Schweigen und Wort. Vorträge zur Meditation im Stil des Zen. Neumühle-Verlag, Mettlach-Tünsdorf/Saar, 1989

Die hier gesammelten Vorträge sind 1973 im Zusammenhang eines großen Meditationskurses entstanden, in dem es darum ging, die Erfahrung des Fastens und der Meditation im Stil des Zen miteinander zu verbinden. In ihren Themenstellungen wie in ihrem konzentrierten Stil einladender, anleitender aufklärender Seelsorge geben sie etwas wieder von der nüchternen und zugleich dichten Atmosphäre beider Übungswege. Darüber hinaus zeigen sie, wie heutige christliche Meditation und Lebenspraxis von einem intensiven Übungsweg aus einer anderen religiösen Tradition gelernt hat.

Manches zentrale Wort aus der Botschaft des Neuen Testaments bekommt eine überraschende, vertiefende Bedeutung. Manche christliche Erfahrung wird wieder deutlich in ihrer heilenden Kraft. Und der Weg des Glaubens wird durch die geübte, übende Erfahrung des Schweigens einsichtig als Weg der inneren Neuwendung. Psychologisch erfahren beschreibt und deutet der Autor in immer neuen Anläufen die "Methode" des Schweigens: die Wendung nach innen, die Sammlung unseres Bewußtseins hin auf unseren Wesenskern, die langsame Öffnung für die Berührung des göttlichen Grundes - und darin verwoben die "Reinigungsarbeit" der Liebe, die uns kräftigt, dem Leben zu dienen und nicht dem illusionären Ersatz. Dabei bleiben die Fragen, die sich in der Begegnung mit einer fremden Religiosität zwangsläufig ergeben, nicht ausgespart.

Henri J. M. Nouwen: Ich hörte auf die Stille. Sieben Monate im Trappistenkloster. Herder Verlag, Freiburg/Basel/Wien, 1988

Der bekannte holländische Priester und geistliche Schriftsteller legt hier seine Tagebuchaufzeichnungen aus dem Jahre 1974 vor, als er für sieben Monate in das noch junge amerikanische Trappistenkloster Genesee zog. Wir bekommen nicht nur Einblick in das Leben dieses aus dem Geist des Konzils reformierten Klosters und Ordens. Hier gibt auch einer seine Eindrücke und Selbstbeobachtungen, seine Empfindungen und Reflexionen preis aus einem Zeitraum, in dem er sich den Erfahrungen der Stille und des Schweigens real gestellt hat. Nouwen schreibt mit so wachem Sinn für die Bedeutsamkeit alltäglicher Erlebnisse, mit so offener Bereitschaft, seine persönlichen Probleme darzulegen und dann auch wieder über sich zu lächeln, daß es eine spannende Lektüre wird. Gleichwohl läßt sich das Buch kaum in einem Zuge durchlesen, bzw. es kann oftmals "wiedergekaut" werden. Denn es enthält - vor allem in den Passagen über die Gespräche mit dem Abt von Genesee, John Eudes Bamberger - viele hilfreiche Einsichten über ein geistliches Leben, das sich den Erfahrungen des Schweigens wie denen des Alltags konsequent aussetzt. Manche Sätze eignen sich für ein eigenes Tagebuch.

Ders.: Feuer, das von innen brennt. Stille und Gebet. Herder Verlag, Freiburg/Basel/Wien, 1982

Schon die Entstehung dieser kleinen Schrift aus einem ökumenischen Universitätsseminar (s. Vorwort) läßt ahnen, daß die Fragen nach Einsamkeit, Schweigen und Gebet mit unseren bedrängenden Gegenwartsfragen zu tun haben. Sie bekommen hier denn auch ei-

nen kritischen Akzent, u.a. gegenüber dem gängigen theologischen und kirchlichen Betrieb. Als Modell für eine heute notwendige Spiritualität wird die Lebenspraxis der Wüstenväter und -mütter aus dem vierten Jahrhundert dargestellt. Und so wird gefragt, was es heißen kann, die Zwänge und Illusionen der Welt zu fliehen und sich der Einsamkeit zu stellen; warum das Schweigen angesichts der alltäglichen Wörterflut zu einer zentralen geistlichen Übung wird; wie das Gebet aus der reinen Verstandesebene in das Herz geholt wird, damit es uns und unsere Mitwelt nicht mehr unangetastet läßt. Die Worte aus der Wüste wirken zuweilen schroff und quer zu allem, was uns lieb und teuer ist. Aber sie strahlen eine glühende Liebe zum Leben aus. Und ihr Interpret vermag die seelsorgerliche Kraft und Klugheit, die in ihnen steckt, wohl zu vermitteln.

Max Picard: Die Welt des Schweigens. Piper, München/Zürich, 1988, Serie Piper. 937

Der Klappentext zählt dieses erstmals 1948 erschienene Werk des Schweizer Arztes und Philosophen "zu den großen Werken der deutschsprachigen Philosophie und Kulturkritik nach dem Zweiten Weltkrieg". Es muß heute schon als Zeugnis einer vergangenen Zeit und eines im Schwinden begriffenen Denkstils gelesen werden. Die Schlüssigkeit der vielen apodiktischen Behauptungen nachzuprüfen, bleibt der Leserin/dem Leser überlassen. Doch gerade die Langsamkeit der Sprache, die zuweilen in betulicher Breite dahinfließt, hat auch etwas Einnehmendes. Die Betrachtungen lassen uns Zeit, intensiv und mit eigenem Gespür in die verschiedenartigen Phänomene des Schweigens hineinzuhorchen. Sie tun uns ein weites Feld auch für

überraschende Wahrnehmungen auf. Und die Frage nach dem Preis, den wir für unsere alltägliche Unruhe bereits gezahlt haben und weiterhin zahlen, ist nach der Lektüre nicht so leicht zu verdrängen.

Constantin Pohlmann: Gott spricht im Schweigen. Wege zum inneren Gebet. Herder Verlag, Freiburg/Basel/Wien, 1990, Herder Taschenbuch, Nr. 1691

Von der Beobachtung ausgehend, daß das Beten mit vielen Worten heute vielen Menschen Schwierigkeiten macht, stellt der Autor, Franziskanerpater und erfahrener geistlicher Lehrer, "das schlichte innere Sprechen mit Gott" in den Mittelpunkt. Er nennt es das "innere Gebet" und zeigt, welchen breiten Raum es in unserer Frömmigkeitsgeschichte seit biblischen Zeiten eingenommen hat. Dabei kommt naturgemäß die franziskanische Tradition besonders zu Wort, vor allem durch den heiligen Franziskus selbst und den noch zu entdeckenden Francisco de Osuna. Auch das ostkirchliche Jesusgebet als eine prägnante Weise des Herzensgebets wird dargestellt. Ein gut lesbarer erster Überblick, der zugleich sehr dazu anregt, es nun mit eigenen Schritten zu versuchen. Auch hierfür finden sich hilfreiche, praktische Hinweise. Und schließlich ist da noch eine kleine Sammlung von Gebeten der Bibel und aus heutiger Zeit, die uns dazu anleiten, mehr zu hören und zu schauen als zu reden.