

**Peter R. Lipsett**

## **Kontemplation und christliche Meditation<sup>1</sup>**

### **1. Einleitung: Grundsätzliche Klärung und Einordnung der Begriffe**

Als Kontemplation und christliche Meditation bezeichnen wir die Kernelemente einer spirituellen Praxis, eines Übungsweges, der auf religiöse Erfahrung abzielt. Dies stellt eine Herausforderung für unsere etablierten Kirchen dar. Es gibt nicht wenige, zum Teil auch grundlegende, Bedenken, Anfragen und Berührungspunkte. Um einige der wichtigsten Punkte aus dem Hinterkopf herauszubringen, mögen sie getrost in den Vordergrund gebracht und ausdrücklich benannt werden: Steht die Betonung des Erfahrungsansatzes bei der Meditation nicht in einem Gegensatz zum Glauben? Geht es da um Weltflucht, einen Weg in die reine Innerlichkeit, der verantwortliches Handeln vernachlässigt? Und vielleicht am gravierendsten: Ist dies ein Versuch der Selbsterlösung durch Menschenwerk, eine Versuchung des weit verbreiteten Machbarkeitsdenkens? Diese Anfragen sind als solche berechtigt. Sie dürfen nicht von der Hand gewiesen werden, sondern müssen und dürfen vielmehr in jedem Einzelfall sorgfältig geprüft werden. Trotz der genannten Bedenken wächst das Interesse im kirchlichen Raum, sich verstärkt mit dem Fundus der christlichen spirituellen Tradition auseinander zu setzen.

Nicht zuletzt trägt dazu bei, dass immer mehr Menschen, angetrieben von einer großen spirituellen Sehnsucht, auf der Suche sind nach Wegen zu unmittelbarer religiöser Erfahrung, nach so genannter Tiefen- oder Gipfelerfahrung. Der traditionelle Kirchengang, ein m. E. eigenständiger und im Prinzip vollgültiger spiritueller Weg, erreicht die Herzen vieler nicht, bzw. nicht mehr. Und weil diese Menschen meinen, im kirchlichen Raum hier nicht hinreichendes Weggeleit zu finden, orientieren sie sich vielfach außerhalb der Kirche auf dem inzwischen kaum überschaubaren Supermarkt der weltanschaulichen Alternativangebote. Sie gehen fremde Wege auf den Gebieten der Esoterik oder östlicher Religionen wie beispielsweise Yoga oder Zen. Der Markt der Möglichkeiten ist deshalb so attraktiv, weil diese angebotenen Wege eine klare Systematik haben (oder zumindest versprechen).

Und genau das fehlt in unserem Kulturkreis. Das vorhandene breite Erfahrungswissen aus dem Fundus der christlichen Tradition ist weithin in Vergessenheit geraten und es ermangelt einer konzisen systematischen Darstellungsform und Wegsystematik. Zur Illustration: Ein Eichhörnchen hatte sich alle vier Pfoten verletzt. In seiner Not fragte es die weise Eule des Waldes um Rat. "Verwandle dich in einen Tausendfüßler, dann hast du 996 gesunde Beine und genauso viele Promille deines Problems sind gelöst." Das Eichhörnchen war begeistert von dem Vorschlag und fragte, wie es diese Verwandlung bewerkstelligen könne. Darauf die Eule: "Wie du das anstellst, kann ich dir nicht sagen. Ich weise nur die Richtung des Weges." Wie mag sich das Eichhörnchen gefühlt haben?

Der Schwerpunkt der nachfolgenden Darlegungen wird darauf liegen, dieses vergessene Erfahrungswissen in Erinnerung zu rufen, es in einer systematischen Form vorzustellen und dadurch neu zugänglich zu machen. Wer mit diesem Themenbereich wenig vertraut ist, kann

---

<sup>1</sup> Ursprüngliche Fassung erschienen in der Zeitschrift Kontemplation und Mystik, Sonderheft 1/2007: Kontemplation, was ist das?, S. 21-33.

so vielleicht einen Eindruck gewinnen von der Fülle des Erfahrungswissens, das hier im christlichen Bereich gesammelt wurde. Wer bereits einer meditativen Übung folgt, erhält die Möglichkeit, seine Praxis in einem weiteren gedanklichen Zusammenhang einzuordnen.

Meditation soll im Folgenden verstanden werden als ein methodisch definierter Prozess der Ausrichtung des Bewusstseins, der durch einen autonomen Willensakt eingeleitet wird, der sich innerhalb bestimmter, im Vorhinein festgelegter Rahmenbedingungen vollzieht und der auf eine Erweiterung des Bewusstseins zielt. Das Element der Bewusstseinsweiterung konkretisiert sich im christlichen Raum auf die Erfahrung Gottes, die in der christlichen Mystik als *"unio mystica"* bezeichnet wird. Näheres hierzu folgt an späterer Stelle. Dass der Prozess methodisch definiert ist, grenzt ihn ab von Bewusstseinsvorgängen, die ungesucht, unvorbereitet und plötzlich auftreten. Solche spontanen Transzendenzerfahrungen sind sicherlich häufiger als vielfach angenommen. Sie bedürfen jedoch eines integrativen weltanschaulichen Rahmens, um im Leben verankert werden zu können. Und genau das kann ein spiritueller Übungsweg leisten. Durch das Element des bewussten freien Willensaktes wird dieser Prozess abgegrenzt von Erfahrungen, die etwa durch Drogen oder Hypnose eingeleitet werden.

Hinsichtlich der vor Übungsbeginn festzulegenden Rahmenbedingungen (Ort, Zeit, Dauer, etc.) sei an dieser Stelle nur auf die Dauer der Übung hingewiesen. Sie kann beliebig kurz sein, sei es auch nur einen einzigen Augenblick lang, wenn sie nur mit großer Klarheit und Intensität vollzogen wird. Die Übungsdauer kann jedoch je nach Grad des Fortschreitens zunehmend ausgeweitet werden. Als Ziel steht dem christlichen Mystiker hierbei das immerwährende Gebet vor Augen; entsprechend dem Pauluswort: "Betet ohne Unterlass" (1. Thess 5,17; vgl. Lk 18,1). Innerhalb dieses weit gesteckten Rahmens werden oftmals Meditationszeiten von jeweils einigen Minuten für Anfänger und circa dreißig bis sechzig Minuten für Fortgeschrittene empfohlen.

Der Begriff Mystik kommt vom Griechischen *myein*, Augen und Lippen schließen, und verweist damit nicht auf eine Theorie, sondern auf eine kontemplative, spirituelle Praxis. Auf die Kontemplation wird nachher noch ausführlicher eingegangen; an dieser Stelle sei jedoch eine Kurzbeschreibung im biblischen Bilde vorweggenommen: Maria am Boden sitzend zu Füßen des Herrn und lauschend auf sein Wort (Lk 10,39). Die alten Mönchsväter, die in den ersten nachchristlichen Jahrhunderten im kleinasiatischen Raum und in Ägypten lebten und lehrten, empfahlen als Rahmenbedingung für die Zeit der Gebetsübung (neben einfachen, gleichförmigen Körperbewegungen wie etwa dem Körbelflechten – heutzutage würden wir eher an Jogging, Walking u. ä. denken) insbesondere das stille Sitzen: "Beherrsche während des Gebetes jeden körperlichen Reiz, lass dir nicht durch das Krabbeln einer Laus oder durch das Beißen eines Flohs das hohe Gut des Gebetes rauben" (EVAGRIUS PONTICUS). Es sollen also während des kontemplativen Gebetes alle willentlich beherrschbaren motorischen Körperfunktionen eingestellt werden. Um im stillen Sitzen wahrhaftig lauschen zu können, müssen wir schon in der zwischenmenschlichen Kommunikation uns selbst, vor allem die Gedanken, die uns schon auf den Lippen liegen, zurückhalten und uns für das Gegenüber öffnen. Um wie viel mehr muss eine entschiedene Zurücknahme der Ich-Aktivität stattfinden, wenn wir auf Gottes Wort lauschen wollen?

## 2. Ziele der Kontemplation und christlichen Meditation

Es gibt verschiedene Ziele, die Menschen verfolgen, wenn sie ein Interesse an Meditation entwickeln. Vorrangige Ziele sind persönliches Wohlbefinden, psychische Heilung, relative und absolute Transzendenzerfahrung.

### 2.1. Verschiedene Ziele

Manchen geht es vor allem um eine Steigerung des individuellen Wohlbefindens ("wellness"). Sie wünschen sich, dass sie ein bisschen ruhiger, gesammelter, entspannter oder stressfreier sein mögen. Solange Meditation niederschwellig und in bescheidenen Maßen praktiziert wird, kann sie den genannten Wünschen durchaus entsprechen. Sie erfüllt dann eine *stabilisierende* Funktion. Diese ist aber sehr wohl zu unterscheiden von der *transformierenden* Funktion, welche die Meditation dann erlangt, wenn sie mit größerer Intensität und Hingabe betrieben wird. Spätestens dann betritt der Mensch einen Erfahrungsraum, der das Selbstbild und Weltbild zumeist gravierend verwandelt. Für die begriffliche Einordnung erweist sich die mittelalterliche Gebetslehre als hilfreich, die drei Phasen des spirituellen Verwandlungsweges unterscheidet. Diese repräsentieren nicht – wie zuweilen fälschlich angenommen – eine zeitliche oder kausale Abfolge, sondern dienen lediglich der Einordnung bestimmter innerer Erfahrungen, die sich als Wirkung der Meditationspraxis einstellen können. Es sind: die *via purgativa*, *via illuminativa* und *via unitiva (via unionis)*.

Die zugeordneten Wirkungen, die teilweise nur Nebeneffekte des inneren Weges sind, werden nicht selten zu Hauptzielen erhoben. Hier ist es besonders wichtig, sich (und anderen) Klarheit darüber zu verschaffen, welche Ziele/Wirkungen mit Hilfe von Meditation eigentlich angestrebt werden, um Vereinseitigungen (dysfunktionale Suboptimierungen) oder böse Überraschungen zu vermeiden: Wer all seine Kraft auf unmögliche Unterfangen richtet, eine Perfektion und vollkommene Läuterung der (je schon immer irdischer Begrenztheit unterliegenden) Psyche zu erlangen, kann durch diese Verengung des Blickwinkels das Wesentliche, die "vollkommene Lauterkeit" der mystischen Einung versäumen. Oder: Wer – bildlich gesprochen – um der "wellness" willen eine Sauna besucht, kann in Teufels Küche geraten, wenn er in den Schmelzofen des Läuterungsfeuers gerät.

### 2.2. Via purgativa

Für manche steht das Interesse an psychischer Heilung als Ziel im Vordergrund. Der so genannte "Weg der Läuterung" bewirkt eine Seelenreinigung, bei der es um die Integration des ins Unterbewusstsein Verdrängten, von sog. "Schattenanteilen" (C. G. JUNG) geht. Dies entspricht dem Grundgedanken bei S. FREUD: Wo ES ist, soll ICH werden. Mindestens ebenso wichtig wie dieser Aspekt erscheint mir für den Menschen der heutigen Zeit die Integration der verselbstständigten Sollenssätze und Norminstanzen, welche die Psyche peinigen und in Zwängen versklaven. Hier muss das Freudsche Diktum sinnentsprechend weiterentwickelt werden: Wo ÜBERICH ist, soll ICH werden. Ein nicht geringer Anteil der geistlichen Begleitungsarbeit befasst sich meiner Erfahrung nach mit diesen Aspekten.

Grundsätzlich ist zu unterscheiden zwischen dem Aspekt aktiver und passiver Läuterung. *Aktive Läuterung* ist eine willkürlich herbeigeführte Selbsterkundung, die heutzutage auch durch eine Psychotherapie gestützt oder ersetzt werden kann. Eine noch weitaus tiefer greifende psychische Verwandlung wird durch die *passive Läuterung* in Gang gesetzt. Sie

bezieht sich auf Erfahrungen, die unwillkürlich im Verlauf einer Meditation, aber auch in Träumen oder in Alltagssituationen eintreten können. Diese aus den Tiefen des Unbewussten aufsteigenden Transformationsprozesse, die auf dem langjährigen Übungsweg der Meditation eintreten können, werden vielfach als Phasen der "Trockenheiten", von Johannes vom Kreuz als "dunkle Nacht der Sinne und des Geistes" bezeichnet. Diese schmerzlichen Wandlungsprozesse lassen so manche Suchende davor zurückschrecken, sich auf einen ernsthaften Weg der Neubesinnung (*metanoia*) einzulassen. Aber was ist dieses Einlassen, das die unvermeidlich notwendige Passion nicht meidet, anderes als, traditionell gesprochen, konsequente Christusbefolgung?

### 2.3. Via illuminativa

Diese Wegphase ist gekennzeichnet durch übersinnliche Erfahrungen, durch paranormale Phänomene wie etwa Einsprachen und Visionen, biblisch gesprochen durch Gaben des Heiligen Geistes (*charismata*) wie die Prophetie, das Zungenreden, die Heilungsgabe etc. Mystiker bezeichnen diese Gnadengaben oftmals als mystische Brautgeschenke oder Tröstungen, welche die Kraft geben, die nicht selten schweren Zeiten der Läuterung durchzustehen. Als Wirkung der Meditationspraxis können sich derartige Erfahrungen einstellen, sie müssen sich aber nicht einstellen. Sie sind mithin, das ist zu betonen, nicht konstitutiv für einen spirituellen Weg, der zur Gottesbegegnung führt.

Für nicht wenige sind paranormale Phänomene geradezu zum Markenzeichen und alles beherrschenden Ziel meditativer Praxis geworden. Gerade im Bereich der Esoterik scheinen sie vielfach im Vordergrund zu stehen und begründen einen Großteil ihrer werbewirksamen Attraktivität. Viele Missverständnisse und Unklarheiten ergeben sich aus dem Umstand, dass dieser Erfahrungsbereich relativer Transzendenzerfahrung nicht hinreichend deutlich abgegrenzt wird von den Erfahrungen des dritten Wegstadiums, der *via unitiva*, der absoluten Transzendenzerfahrung. Teilweise wird das eine mit dem anderen schlicht verwechselt; teilweise werden Fehlschlüsse gezogen: Die Abwesenheit von übersinnlichen Erfahrungen besagt nichts über Gottesferne; und umgekehrt: deren Anwesenheit sagt noch nichts aus über wahre Gottesnähe.

### 2.4. Via unitiva (via unionis)

AUGUSTINUS zufolge besteht unsere einzige Lebensaufgabe darin, das Auge des Herzens, mit dem wir Gott schauen können, zu heilen. Christliche Mystiker bezeichnen die Gottesschau häufig als *unio mystica*. Das mystische Einssein mit Gott – vgl. die Bitte um Einheit bei Joh 17,20 – kann bezeichnet werden als eine absolute Transzendenzerfahrung (die Feindifferenzierung zwischen Vereinigung und Einung mit Gott, *communio* und *unio*, mag an dieser Stelle hintangestellt werden). Die absolute Erfahrung lässt sich nicht mit Begriffen adäquat beschreiben. Darin sind sich alle Mystiker einig. Dies ist auch aus religionsphilosophischen Gründen zwingend: Das göttlich Umgreifende (JASPERS) kann nicht im Modus der Sprache, mithin im Modus der Subjekt-Objekt-Trennung erfasst werden, da die unmittelbare Erfahrung im Moment der Verbalisierung schon wieder aus dem Umgreifenden herausgelöst wird.

An dieser Stelle möchte ich auf eine wesentliche Folgewirkung der Einheitserfahrung hinweisen. Sich eins fühlen und eins wissen mit der Welt bringt eine Ethik hervor, die zur Verantwortung und zum Wirken in der Welt führt. Eine Mystik, die nicht in illuminativen Zwischenbereichen stecken bleibt, ist mithin das Gegenteil von Weltflucht. MEISTER ECKHART beschreibt

dementsprechend den Zielpunkt des mystischen Weges als *vita contemplativa* mitten in der *vita activa*, kontemplative Einung mitten im aktiven Leben. Jeder einzelne Augenblick wird zur Herausforderung. LUTHER, der Kenner der deutschen Mystik und auch Herausgeber der mystischen Grundschrift "theologia deutsch", betont m. E. genau diesen wichtigen Gesichtspunkt, wenn er in der Systematik der Gebetslehre die "*tentatio*" anstatt der "*contemplatio*" an oberste Stelle rückt: die Bewährungsprobe unserer durchlässigen Offenheit für Gott mitten im Alltag.

### **3. Wege der Verwirklichung: Spektrum der Formen christlicher Meditation**

Die Darlegung der Meditationsformen mag bei manchen Bedenken wachrufen, ob hier nicht durch eine Hintertüre Methoden einer auf Werkgerechtigkeit basierenden Selbsterlösung eingeführt werden sollen. Das kommt natürlich darauf an, und zwar auf das Selbstverständnis desjenigen, der diese Methoden anwendet. Die Gefahr menschlichen Machbarkeitsdenkens ist niemals zu unterschätzen und daher ernst zu nehmen. Hilfreich erscheint mir eine scharfe und klare Differenzierung zwischen dem Setzen von Ursachen einerseits und dem Eintreten von Wirkungen andererseits. Im Verfügungsbereich des menschlichen kleinen Ichs, des EgoApparates, liegt es, Ursachen zu setzen, ein Nahziel (*skopos, destinatio* nach CASSIAN) anzustreben, bildlich gesprochen: "den Tempel zu fegen". Ob Wirkungen eintreten, ob das Fernziel (*telos, finis*) erreicht, ob der "Christus in mir" den rein gefegten Tempel auch betritt, das unterliegt niemals dem Zugriff des Egos. Wirkungen der Meditation sind theologisch formuliert Gnade. Das schließt nicht aus, dass vom kleinen Ich ein Beitrag geleistet wird, solange dieser nicht überschätzt und an seinen rechten Platz gesetzt wird. FRANCISCO DE OSUNA veranschaulicht das im Bild: Wir können aufsteigen auf den Berg und die Augen öffnen, ob die Sonne dann scheint, liegt nicht in unserer Hand.

Im Folgenden möchte ich drei große Gruppen christlicher Meditationsweisen darlegen, die sich phänomenologisch, das heißt durch ihre äußere Erscheinungsform, unterscheiden.

#### **3.1. Bewusstseins-Kontinuierung**

Die erste Gruppe umfasst die beiden Meditationsformen des Gebets und der Betrachtung. Sie sind im Gesamtspektrum spiritueller Praxis sicherlich bei uns am weitesten verbreitet und bekannt. Beim Gebet sind vornehmlich zwei Unterformen zu nennen, nämlich das freie Gebet und das Ritualgebet. Das freie Gebet, das auch mündliches Gebet genannt wird, besteht im spontanen dialogischen Austausch der Seele mit Gott. Es ist die direkte Anrede in der Ich-Du-Beziehung. Das Ritualgebet hingegen bewegt sich in vorgeprägten Sprachformen, die insbesondere Bitte, Dank, Lob oder eine Kombination dieser drei Elemente zum Ausdruck bringen.

Das Vaterunser, das hervorragendste Beispiel für einen rituell festgelegten Gebetstext im christlichen Raum, mag veranschaulichen, wie schon die alten Mönchsväter in der Lage waren, das Ritualgebet in außergewöhnlicher Weise zu vertiefen. Sie gaben eine Empfehlung, die sich auch in späteren Jahrhunderten etwa in den "geistlichen Übungen" des Ignatius von Loyola wiederfand. Sie rieten, auf jeden Atemzug nur ein einziges Wort zu sprechen. Wer mit dieser Gebetsanweisung nicht vertraut ist, wird erstaunt sein, welche eine Sammlung und grundlegend veränderte innere Einstellung dadurch bewirkt wird. In naher Verwandtschaft zu diesem Beten in Verbindung mit dem Atem stehen die in langer christlicher Tradition gepflegten Psalmengesänge oder die Rundgesänge, die in der jüngeren Vergangenheit von der

Bruderschaft von Taizé neu belebt wurden. Hierbei wird das Gebet nicht bloß gesprochen, sondern zugleich gesungen und so auf natürliche Weise ganz von selbst mit dem Atem verbunden.

Neben dem gesprochenen oder gesungenen Gebet spielt die Betrachtung – "*consideratio*" – eine bedeutende Rolle unter den Formen christlicher Meditation. Bei der Betrachtung geht es in erster Linie um eine entweder verstandesmäßige oder empathische Beschäftigung mit einer Reihe verschiedener Betrachtungsgegenstände. Hervorragende Betrachtungsgegenstände sind die eigenen Sünden, die etwa anhand der zehn Gebote untersucht werden, das Leben, Leiden und die Auferstehung Christi oder einzelne Bibelworte. Bei der empathischen Weise der Betrachtung steht ein intensives innerliches Nacherleben des Meditationsgegenstandes im Vordergrund. Als Beispiel hierfür können insbesondere die Stationen des Kreuzweges dienen. Der gefühlsmäßige Erlebnisgehalt wird hierbei schrittweise nachvollzogen.

Bei der verstandesmäßig geprägten Betrachtung steht die intellektuelle Ausschöpfung des jeweiligen Meditationsgegenstandes im Vordergrund. Der Meditierende wählt beispielsweise eine Bibelstelle aus und versucht, der Reihe nach Wort für Wort nach seinem Bedeutungsgehalt in jeder Richtung hin auszuloten. Erst wenn zu einem Wort keine neuen Überlegungen, Erklärungen oder Assoziationen mehr beizubringen sind, geht er zum nächsten über. Er fädelt so vergleichbar den Gliedern einer Kette einen Gedanken an den nächsten.

Warum nun sind Gebet und Betrachtung in einer Gruppe hier zusammengefasst worden? Beide Meditationsformen weisen bei einer phänomenologischen Betrachtung die Gemeinsamkeit auf, dass der Bewusstseinsprozess in einen kontinuierlichen Fluss gebracht wird. Das heißt, die Aufmerksamkeit richtet sich auf eine Folge von Bewusstseinsinhalten, die einem kontinuierlichen Wandel unterliegen. Die Aufmerksamkeit, die einer scheinbar naturgegebenen Tendenz zur Zerstreuung unterliegt, wird für den abgezielten Zeitraum des Übungsvorganges in geordnete Bahnen gelenkt. Diese auf den ersten Blick wenig beachtliche Beschreibung der genannten Meditationsformen gewinnt an Erklärungskraft, wenn sie mit weiteren Meditationsformen konfrontiert wird, die im Folgenden der zweiten Gruppe zugerechnet werden und die allgemein weniger bekannt und verbreitet sind.

### **3.2. Bewusstseins-Sammlung**

In der zweiten Gruppe möchte ich fünf verschiedene Meditationsformen darlegen, die als gemeinsames Prinzip zu Eigen haben, dass hierbei der Meditationsprozess verdichtet wird und zwar dahingehend, dass sich die Aufmerksamkeit auf einen ausschließlichen Gegenstand richtet.

#### **3.2.1. Mentale Ebene - Leitformel**

Die erste Meditationsform dieser Gruppe möchte ich mit dem Begriff Leitformeltechnik benennen. Sie hat ihre Ursprünge bei den frühchristlichen Mönchsvätern, die das so genannte Jesusgebet oder Herzensgebet entwickelten. Das Prinzip der Übung besteht in der fortwährenden Wiederholung einer einzigen kurzen Formel, die bei den Mönchsvätern etwa lautete: "Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner, sei mir armen Sünder gnädig." Oftmals wurde diese Formel auch einfach verkürzt auf die bloße Anrufung des Namens "Jesus". Das Leitformelgebet besteht also aus nichts anderem als der fortwährenden Wiederholung eines ausschließlichen Wortes oder einer kurzen Formel, die zum leitenden Prinzip der Übung wird. Diese Gebetsweise wurde uns überliefert durch Johannes Cassian, der im vierten

nachchristlichen Jahrhundert viele Jahre bei den Mönchsvätern als Schüler verbrachte und mit dem dort erlernten Wissen später in Frankreich mehrere Klöster gründete. Die von ihm überlieferte Anrufungsformel lautete: "Oh Gott, komm mir zu Hilfe. Herr, eile mir zu helfen." Benedikt von Nursia empfiehlt in seiner Mönchsregel, die später den Beinamen "Regel des Abendlandes" erhielt, den Mönchen außer der Lektüre der heiligen Schrift die Lesung Johannes Cassians. Auf diesem Verbindungsweg wurde das Leitformelgebet allen späteren Ordensgründern, die Benedikts Regel als Vorbild nahmen, bekannt.

Eine weitere Ausprägung findet das Leitformelgebet in der wenig bekannten und von einem anonymen Autor verfassten Schrift "Die Wolke des Nichtwissens" aus dem vierzehnten Jahrhundert. Der Autor der "Wolke des Nichtwissens" rät dem Betenden, all sein Streben auf ein einziges Wort zu konzentrieren. Dabei sei ein einsilbiges Wort einem zwei- oder mehrsilbigen vorzuziehen. Als Beispiele verwendet er Begriffe mit weiten, offenen Vokalen und weichen Konsonanten, wie etwa "love" oder "god". Hier wird also die "*formula orationis*" von vornherein auf ein einziges, möglichst einsilbiges Wort zusammengedrängt, und dieses bildet nunmehr den einzigen Gegenstand der Meditation für die gesamte Dauer der Übung. Es gilt, diese Leitformel während der gesamten Übungsdauer fortwährend mit unverminderter Aufmerksamkeit von neuem zu wiederholen. Mit der Kenntnis dieser Gebetsweise wird auch ein ansonsten schwer nachvollziehbarer Ausspruch von Angelus Silesius verständlich, der lautet: "Die Heiden plappern viel, wer geistlich weiß zu beten, der kann mit A und O getrost vor Gott hintreten." Ein einziger Buchstabe also kann schon genügen, um die Aufmerksamkeit auszurichten.

### 3.2.2. Mentale Ebene - Imagination

Als zweite Meditationsform möchte ich die Imaginations-Meditation anhand des Beispiels der sog. "Vergegenwärtigung Christi" ansprechen. Sie wurde vor allem von Teresa von Avila und in der deutschen Mystik von Heinrich Seuse praktiziert und gelehrt. Ähnlich wie beim Jesusgebet geht es auch hier um die Ausrichtung auf einen einzigen Gegenstand, nämlich Jesus Christus. Aber während beim Jesusgebet ein gedanklicher Inhalt, nämlich das Wort "Jesus" im Vordergrund steht, wird das Wort in dieser Übung durch eine Vorstellung ersetzt. Heinrich Seuse schildert, wie er bei jeder Gelegenheit, sei es beim Mittagessen oder etwa beim Haarschneiden, ständig die Vorstellung des gekreuzigten Christus vor Augen hatte und sich bemühte, dieses innere Bild ständig zu bewahren. Er verwandelt also ganz alltägliche Lebenssituationen in Gelegenheiten zur Übung. Da es für einen ungeübten Menschen aber sehr schwer ist, eine einzige Vorstellung über einen längeren Zeitraum von etwa einer halben Stunde hinweg im Bewusstsein zu halten, gaben die christlichen Mystiker noch andere Anweisungen, die diese ausschließliche Ausrichtung der Aufmerksamkeit erleichterten.

### 3.2.3. Vitale Ebene

In eben diesem Sinne kann die dritte hier zu nennende Weise christlicher Meditation aufgefasst werden, nämlich die Sinneswahrnehmungs-Meditation. Ein nahe liegendes Beispiel hierfür gibt die Bildmeditation. Statt auf eine Imagination wird hierbei die Aufmerksamkeit auf einen sinnlich wahrnehmbaren Gegenstand gerichtet, beispielsweise ein Altarbild, eine Monstranz oder etwa im Bereich der Ostkirche auf eine Ikone. Diese Meditationsform ist zwar kaum methodisch reflektiert und gelehrt worden, dafür bestand aber in früheren Zeiten auch noch kein ausgeprägtes Bedürfnis. Berichte etwa um den Isenheimer Altar belegen, mit welcher machtvollen Eindrücklichkeit einzelne Altarbilder auf Menschen des Mittelalters wirkten, die

noch nicht von einer Bildervielfalt überflutet waren. Ohne dass es besonderer Anleitung bedurfte, fand eine spontane Meditation statt durch die Versenkung in das wahrgenommene Bild. Es sei darauf hingewiesen, dass die zumeist geometrisch konstruierte Figürlichkeit eines Altarbildes, einer Monstranz, eines Kirchenfensters oder einer Ikone ganz ähnliche Funktionen erfüllt wie etwa das aus dem hinduistischen Bereich stammende und durch C. G. Jung im Westen bekannt gewordene Mandala.

Statt des Wahrnehmungskanals der Augen kann natürlich auch jede andere Sinneswahrnehmung zur Fokussierung des Bewusstseins eingesetzt werden. Hier ist insbesondere an das Erspüren des eigenen Leibes, die Körpereigenwahrnehmung (propriosensorische Wahrnehmung) zu erinnern. Bei ihr wird eine Körperzone (etwa die Herzregion bei den Wüstenvätern), eine gleichförmige Körperbewegung (etwa eine rituelle Handlung oder ein meditativer Tanz) oder eine Körperhaltung (Gebetsgebärde) zum Wahrnehmungsfokus.

#### **3.2.4. Emotionale Ebene**

Als vierte Meditationsform ist das Gebet der liebenden Hingabe zu nennen. Schon die Mönchsväter prägten dafür das Wort "Glutgebet" (lat.: *oratio ignea*), da hier der Meditierende für die Dauer des Gebets sich ganz in die Empfindung glühender Liebe versenkt. Er wird von seinem brennenden Liebesverlangen förmlich mitgerissen, weswegen Johannes Tauler diese Gebetsform auch als das "Gebet der verwundenden Liebe" oder Johannes vom Kreuz es als das "Gebet des Liebessehns" bezeichneten. Auch der Autor der "Wolke des Nichtwissens" kennt und benennt diese Meditationsform als das Vorwärtsstürmen mit dem Speer der Liebe, der alle Mauern auf dem Wege zu Gott durchdringen soll. In einem alltäglichen Bild könnte diese Gebetsweise verglichen werden mit dem Aufspringen auf einen fahrenden Zug. Die Emotion der glühenden Liebe ist die Lokomotive, die den Prozess der Meditation vorantreibt. Die starken Affekte verleihen dieser Gebetsform zwar einerseits eine außerordentlich starke Intensität, andererseits leidet sie unter dem Mangel der geringeren Verfügbarkeit. Gefühle können nicht in vergleichbarer Weise hervorgerufen werden wie etwa eine Gebetsformel, ein Vorstellungsbild oder ein sinnlich wahrnehmbares Bild.

#### **3.2.5. Ebene des eigenen Seins**

Als fünfte und letzte Meditationsform innerhalb dieser Gruppe möchte ich das Gebet der inneren Einkehr beschreiben. Diese Gebetsweise wurde vor allem von den deutschen Mystikern Meister Eckhart, Johannes Tauler und Heinrich Seuse entfaltet. Anklänge daran finden sich allerdings bereits bei den Mönchsvätern und auch beim Autor der "Wolke des Nichtwissens", der diese Weise als das Schauen in das eigene nackte Sein bezeichnet. Meister Eckhart spricht hier von der Schau in den eigenen Seelengrund. Mit diesem Seelengrund ist kaum noch eine inhaltliche Vorstellung zu verbinden, denn es ist dies der Ort, an dem nach seinen Worten Gott geboren wird. Es ist das Seelenfünkeln, das wir mit Gott gemein haben. Menschliche Vorstellungen reichen nicht aus, um diesen Seelengrund zu beschreiben, denn es ist dies der Ort, aus dem erst Vorstellungen und Gedanken hervorgehen. Folglich geht es bei dieser Übung darum, lediglich dem eigenen Schauen eine Richtung zu geben. Diese Richtung weist nach innen, ohne dabei mit bestimmten Vorstellungs- oder Gedankeninhalten verbunden zu sein. Der Meditierende soll die Fähigkeit entwickeln, das eigene Sein in seiner existenziellen Grundstruktur wahrzunehmen. Diese Struktur ist jeglichem Tun, Denken oder Vorstellen vorgeordnet und wird deswegen auch als das schlichte eigene Sein bezeichnet.



Johannes Tauler beschreibt diese Übung folgendermaßen: "Wenn der Mensch in der Übung der inneren Einkehr steht, hat das menschliche Ich für sich selbst nichts. Das Ich hätte gerne etwas und es wüsste gerne etwas und es wollte gerne etwas. Bis dieses dreifache Etwas in ihm stirbt, kommt es den Menschen gar sauer an." Nach Tauler soll also der Meditierende bei dieser Übung nichts haben, wissen oder wollen, sondern nur an der Einkehr in den Grund, an der inneren Einkehr festhalten. Da diese Übung dem Bewusstseinsprozess nur noch eine Richtung gibt, ohne ihn jedoch mit konkreten Inhalten zu füllen, rückt sie bereits in besondere Nähe zu der dritten Gruppe von Meditationsformen, die noch zu besprechen sein wird.

Das übergreifende Prinzip für die fünf vorgenannten Meditationsformen kann als Bewusstseinsammlung oder Bewusstseinsammlung beschrieben werden. Das Bewusstsein wird auf einen ausschließlichen Inhalt geeint, der allerdings verschiedenen Ebenen entnommen werden kann: etwa der Gefühlsebene beim Gebet der liebenden Hingabe, der Ebene sinnlicher Wahrnehmung bei der Bildmeditation oder der geistig-mental Ebene der Vorstellungen oder der Worte wie etwa bei der Vergegenwärtigung Christi oder beim Leitformelgebet. Der Gegenstand der Meditation ist also jeweils ein verschiedener. Das Prinzip, nach dem der Prozess abläuft, ist jedoch bei allen Weisen das gleiche. Es besteht in der Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf einen ausschließlichen Gegenstand. Seine vielleicht reinste Ausprägung findet es im Gebet der inneren Einkehr, bei dem nach den Worten Meister Eckharts eine innere Vereinigung aller Kräfte, eine Zusammenfassung gegenüber allen Zerstreungen stattfindet, denn dabei werden alle Kräfte der Seele, nämlich die der Sinne, des Gefühls, des Entschlusses, in dem höchsten Ursprung, das heißt in dem Seelengrund zusammengefasst.

### 3.3. Bewusstseins-Öffnung

In der dritten und letzten Gruppe möchte ich verschiedene Beschreibungen von christlicher Meditation zusammenstellen, die unter so verschiedenen Begriffen wie Kontemplation, geistliches Beten, Anbetung oder schweigendes Vor-Gott-Stehen bekannt sind. All diese verschiedenen Begriffe bezeichnen ein und dieselbe Weise der Übung: die Bewusstseinsöffnung. Angelus Silesius fasst sie mit folgenden Zeilen zusammen. "Gott ist so über all's, dass man nichts sprechen kann, drum betest du ihn auch mit Schweigen besser an." Dieses Stillwerden vor Gott beschrieben schon die alten Mönchsväter als "*puritas cordis*", als Reinheit des Herzens. Unter Herz verstanden sie nicht wie wir heute ein physiologisches Organ oder ein Synonym für den Gefühlskomplex, es galt ihnen vielmehr als Zentrum des Menschen und als Sitz seines Bewusstseins. Wenn sie nun dieses Herz als rein, das heißt als fleckenlos beschrieben, so meinten sie damit eben nichts anderes, als dass das Bewusstsein in einer reinen, undurchbrochenen Stille verharren sollte. Die "*puritas cordis*" galt ihnen als Nahziel, das der Meditierende ständig vor Augen behalten sollte. Das Fernziel nämlich, das im Neuen Testament als das Himmelreich bezeichnet wird und das für viele Mystiker nichts anderes meint als die Erlangung der "*unio mystica*", galt ihnen als jenseits aller Vorstellung liegendes Ziel; zu fern, als dass der Mensch es sich vor Augen führen könnte. Im Bereich seiner Möglichkeiten aber liegt es, unmittelbar nach einer fleckenlosen Reinheit seines Bewusstseins zu streben.

Ein solches Bewusstsein lässt sich nur erreichen, wenn sämtliche konkreten Bewusstseinsinhalte aufgegeben werden. Meister Eckhart beschreibt eben dieselbe Bewusstseinsverfassung als "geistliche Armut". Ein in solcher Weise Betender soll nichts haben, nichts wissen, nichts wollen. Diese bereits von der Einkehr in den Seelengrund bekannte Formel wird jedoch noch radikalisiert dadurch, dass nunmehr auch der Seelengrund selber aufgegeben wird als etwas, auf das sich die Aufmerksamkeit richtet. Meister Eckhart trifft

deswegen, ebenso wie Johannes Tauler und Heinrich Seuse, die subtile, aber hoch bedeutsame Unterscheidung zwischen der Schau in den eigenen "Seelengrund" einerseits und der Schau in den "Abgrund" (oder auch bloß in den "Grund") Gottes andererseits. Mit immer neuen Begriffen suchen die deutschen Mystiker diese Gebetsweise zu umschreiben und sprechen in diesem Zusammenhang auch von der Schau in das lautere Sein oder von der Schau der Gottheit.

Die Bezüge zur "Einung mit der letzten Wirklichkeit" in der Seinstheologie von PAUL TILLICH liegen nahe, der in seiner Schrift "Mut zum Sein" den absoluten Glauben benennt als "die existentielle Bejahung von etwas, das alle gegenständliche Erfahrung transzendiert". Der Autor der "Wolke des Nichtwissens" gibt die Anweisung, der Meditierende solle bei seinem Gebet sein Herz zu Gott erheben und dabei Gott selbst meinen und keine seiner Eigenschaften. Er warnt vor dem Versuch, Gott bei dieser Form des Gebetes mit dem zergliedernden Verstand erfassen zu wollen. Denn dann ginge man an der Ganzheit Gottes vorbei. Mit den poetischen Worten der Begine Hadewijch von Antwerpen klingt das so: "Alles ist mir eng geworden, alles so klein: Eingetaucht ins Nichtwissen, jenseits allen Erfassens, aller Gefühle, muss ich das Schweigen wahren und bleiben, wo ich bin." "Eine ungeschaffene Wirklichkeit wollte ich ewig ergreifen: ich habe sie umfasst, sie hat mich losgemacht von jeder Grenze."

Es treten nach dem bisher Gesagten zwei verschiedene Weisen der Beschreibung dieser Gebetsform der dritten Gruppe deutlich hervor. Es handelt sich um eine eingrenzende oder positive Benennung einerseits und eine ausgrenzende, negative Benennungsweise andererseits. Die geistliche Armut etwa deutet ausgrenzend darauf hin, was während dieser Gebetsform nicht vorhanden sein soll, nämlich kein Wollen, keine Verstandestätigkeit und kein Begehungsvermögen. Alle Seelenvermögen, die es in vorhergehenden Übungsweisen zu entfalten galt, sollen nunmehr zurücktreten und schweigen.

Auch Johannes vom Kreuz lehrt diese Meditationsform unter der Bezeichnung des "dunklen Glaubens", da hierbei, ähnlich wie bei der "Wolke des Nichtwissens", alle Sinneswahrnehmung, Emotionen, Gedanken, Erinnerungen und Vorstellungen in eine Dunkelheit versetzt werden. Dies erinnert sehr an den Begriff der "dunklen Klarheit" bei Tersteegen: "Ich bet' daheim und auf der Straß', beim Werk und sonst ohn' Unterlass im Geist und in der Wahrheit; ich bin gesammelt, eh' ich's denk', anbete, lieb' und mich ersenk in Gottes dunkle Klarheit." Die Seelenkräfte können während der Zeit der kontemplativen Übung nicht mehr wahrgenommen werden, da sie zum völligen Stillstand gekommen sind.

In einer positiven, eingrenzenden Beschreibungsweise spricht MEISTER ECKHART von der Schau in das lautere Sein oder in den Abgrund der Gottheit; JOHANNES VOM KREUZ wählt für dieselbe Gebetsform den Terminus des "liebenden Aufmerkens auf Gott". TERSTEEGEN spricht ganz ähnlich vom "verliebt Gemerk", der reinen Rezeptivität des Lauschens. Der Meditierende soll für die Dauer der Übung seine Aufmerksamkeit so auf Gott richten, wie jemand in liebevoller Achtsamkeit die Augen für einen geliebten Menschen öffnet. Zusammenfassend ist festzuhalten, dass die in der dritten Gruppe beschriebenen Meditationsweisen einen einheitlichen Prozess kennzeichnen, der lediglich mit verschiedenen Namen belegt wird.

Betrachtet man die in der dritten Gruppe beschriebene Form der Meditation im Zusammenhang mit den beiden vorangehenden Gruppen, so kann hier eine innere Logik des Zusammenhangs aufgezeigt werden. Sie liegt in der zunehmenden Reduzierung der Bewusstseinsinhalte während des Übungsprozesses. Den Gegenstand der Meditation bildet bei Gebet und

Betrachtung noch eine gereihte Folge von mehreren Bewusstseinsinhalten. Deren Anzahl vermindert sich bei den fünf genannten Meditationsformen der zweiten Gruppe auf einen einzigen Inhalt, der entweder aus der Ebene der Wahrnehmung, des Gefühls oder der intellektuellen Vorstellung bzw. Gedankenführung entnommen ist. In der Kontemplation schließlich, der geistlichen Armut, wird auch dieser letzte Bewusstseinsinhalt noch aufgegeben, so dass eine reine Empfänglichkeit und Aufmerksamkeit ohne ein spezifisches Objekt verbleibt. Der Mensch öffnet sich rückhaltlos und uneingeschränkt für die Wirkungen der Gnade Gottes.

Diese höchste und letzte Weise der Meditationsübung, bei der die Aufmerksamkeit keine konkrete Stütze und keinen sinnlich wahrnehmbaren Halt mehr hat, ist für einen Ungeübten überaus schwer durchzuführen. Verhältnismäßig leichter gelingt es ihm, eine der genannten Meditationsformen der zweiten Gruppe zu praktizieren, deren Inhalt je nach seiner eigenen Veranlagung, Begabung oder seinem Temperament gewählt werden kann. Da aber auch diese Meditationsform oft erst nach langer Praxis über einen längeren Übungszeitraum hinweg geübt werden kann, stellen Gebet und Betrachtung der ersten Gruppe wiederum eine leichter auszuübende Meditationsform dar. Durch eine Anstrengung, die vielfach über viele Jahre hinweg aufrechterhalten werden muss, kann der Meditierende sein Vermögen zunehmend schulen, bis er zur schweigenden Kontemplation fähig wird.

Einen systematischen Einblick in das Spektrum möglicher Meditationsformen zu geben war das Anliegen dieser Darlegung.

Dr. Dr. Peter Lipsett

Begründer und Leiter der Frankfurter Schule der Kontemplation

[www.kontemplation-frankfurt.de](http://www.kontemplation-frankfurt.de) [lipsett@kontemplation-frankfurt.de](mailto:lipsett@kontemplation-frankfurt.de)