

Gerhard Ruhbach

CHRISTLICHE MEDITATION
UND GEBET

GM
6

W

VIA MUNDI Heft 8



Gerhard Ruhbach
Christliche Meditation und Gebet

VIA MUNDI

Schriftenreihe für
transzendenzoffene Wissenschaft und christliche Spiritualität
herausgegeben von Günter Emde

Folge 1983

Referate der Tagung über
"CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT"
veranstaltet von der
Interessengemeinschaft VIA MUNDI
vom 14. bis 18. September 1983 in Freising bei München

Heft 8

PN 67 76



1988.3962

(b 4010)

Gerhard Ruhbach

CHRISTLICHE MEDITATION
UND GEBET

G. EMDE VERLAG OTTOBRUNN

Vom Autor überarbeitete Fassung des Vortrags,
den er unter gleichem Titel am 16. 9. 1983
auf der VIA MUNDI Tagung 1983 "CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT"
in Freising gehalten hat.

1987

Copyright (C) 1983 by G. Emde Verlag Ottobrunn
Verlagsanschrift: D-8012 Ottobrunn Robert-Koch-Straße 21
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Vervielfältigung, auch
auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags.

Druck und Verarbeitung: Majer & Finckh Stockdorf
Printed in Germany

ISBN 3-923637-14-4

INHALT

Vorbemerkungen	7
Von der Schwierigkeit des Meditierens und Betens	7
Was ist Meditation ?	9
Meditation als Einübung	12
Formen des Meditierens und Betens	15
Beten lernen	20
Anmerkungen	23
Literatur zur Vertiefung	24

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY

UNIVERSITY OF CHICAGO

1911

1912

1913

1914

1915

1916

1917

1918

1919

Copyright © 1911
The University of Chicago
Library

1911

VORBEMERKUNGEN

Unlängst war ich zu einem Gemeindevortrag auf einem Dorf in der Nähe Bielefelds eingeladen und sollte über Meditation sprechen. Vom Pfarrer begrüßt und im Kirchenzentrum erwartet, ging ich selbstverständlich davon aus, interessierte Christen vor mir zu haben. Aber kaum war ich zu Ende gekommen, brachen schon die Fragen über mich herein: Was Meditation im Sufismus und im Hatha-Yoga meine, was im Amida-Buddhismus, worin der Unterschied zwischen Autogenem Training und Meditation bestünde etc. Mir wurde deutlich, daß Meditation längst zu einem mehrdeutigen Schlagwort geworden ist und man alles Mögliche und Verschiedene darunter versteht. Deswegen sei zu Beginn gesagt: Ich möchte über Meditation für Christen nachdenken und bin mir gleichwohl klar, daß ich nicht alle Erwartungen ansprechen kann.

Ein anderes: "Meditation" und "Gebet" sind beides Schlüsselworte in der christlichen Überlieferung und deshalb nicht innerhalb einer kürzeren Abhandlung darzustellen. Der Leser wird also manches vermissen und deshalb gebeten, sich über die Literaturhinweise weiter zu orientieren.

VON DER SCHWIERIGKEIT DES MEDITIERENS UND BETENS

Mit einem schlichten Sprichwort sei begonnen: "Der Vogel ist Vogel, wenn er singt; die Blume ist Blume, wenn sie blüht; und der Mensch ist Mensch, wenn er betet." Das ist eine einfache Aussage, das ist eine wahre Aussage, und das ist eine meditative Aussage. Gleichwohl gibt es sehr unterschiedliche Reaktionen auf dieses Sprichwort. Der eine wird (banal ausgedrückt) sagen: "Na, und?", der andere: "Schön wär's!" und ein dritter: "Ich möchte gern beten, aber ich kann nicht." – Solche Entgegnungen machen das Sprichwort nicht ungültig. Es verliert nichts von seiner Einfalt, seiner Wahrheit und seiner meditativen Kraft. Denn in der Tat: Der Mensch ist im eigentlichen Sinne Mensch, wenn er betet.

Die genannten Reaktionen zeigen aber, daß viele Menschen anders sind und nicht so empfinden. Wir sind eben nicht einfach, sondern kompliziert. Wir sind nicht in der Wahrheit, sondern im Zweifel. Wir

sind nicht in der Mitte, sondern nur bei den Gedanken im Kopf. Es ist gut, wenn die verschiedenen Fragen, die in uns aufkommen, zunächst zugelassen werden. Denn dahinter steht oft eine tiefere Erfahrung, die sich so ausdrücken läßt:

Ich lebe neben mir her, ich überschaue mich nicht mehr. Ich bin von der "angina temporis" (Zeitnot) befallen, die mich kurzatmig, ja atemlos macht. Ich lebe "irgendwie", aber nicht "eigentlich", von der Hand in den Mund, von den letzten Reserven, und ich spüre immer wieder: es geht nicht mehr. Wenn ich Glück habe, gerate ich dann an einen Arzt, der die Frage "Wie geht es?" ernst meint und eigentlich nimmt, und ich antworte: "Nichts geht mehr, ich kann nicht mehr gehen und leben." Ich empfinde einen tiefen Knick in meiner Person. Impuls und Effekt kommen nicht mehr zueinander. Ich leiste zwar immer mehr, schaffe aber immer weniger. Ich habe vielleicht durch äußere Umstände viel Zeit eingespart, aber ich habe doch keine Zeit gewonnen. Und wenn ich einmal Ruhe habe, dann erfahre ich sie mehr als Leere und Vakuum denn als Stille, nach der ich mich mit allen Fasern meiner Existenz sehne. All das führt dazu, daß ich blind und taub werde: blind für die Schönheit der Welt und meines eigenen Lebens und taub für den Ruf, den entscheidenden Anruf, der mich heute erreicht und doch nicht trifft. Meine Sinne verschließen sich, und meine Person verkümmert immer mehr. Ich erfahre mich als auf mich selbst bezogenen und verkrümmten Menschen, als in der Tiefe neurotisch – trotz aller Masken, die ich mir leiste.

All solche Erfahrungen tun mir nicht gut. Aber, und wie gut für mich: die Sehnsucht nach dem aufrechten Gang, der mich zum Menschen macht, läßt sich nicht unterdrücken, die Sehnsucht nach dem geöffneten Herzen, nach dem guten, mich aufbrechenden und befreienden Wort, die Sehnsucht nach Gott selbst. Und auf einmal trifft mich der Anruf Gottes, der vom ersten Tag der Schöpfung durch die Welt geht: "Adam, wo bist du? Ich bin dir nah und gut. Zu mir gehörst du mit all den vielen anderen, die ich ebenfalls geschaffen habe." Und ich spüre, ich möchte nicht nur Antwort geben, sondern meine ganze Existenz empfindet, ich selbst bin auf Antwort angelegt, ich bin Antwort. Ich möchte nicht nur beten, sondern ich bin Gebet und in mir betet es: "Herr, hilf mir; Herr, ich danke dir." Und dann merke ich, wie ich anfangs weiter und freier zu werden, aufzugehen wie eine Blume, und wie schön das ist. Aber dann

kommt der nächste Mensch und die nächste Aufgabe und die nächste Nacht – und am folgenden Morgen ist aller Aufbruch wieder zu Ende. Ich bin wieder zugefallen wie zuvor, nur resignierter und müder als bisher. Und so hat es den Anschein, als ob ich in einem ewigen Kreislauf der Sachwelt und ihrer Zwänge gefangen bin und nicht mehr herauskommen kann.

WAS IST MEDITATION?

An dieser Grunderfahrung, daß alles scheinbar vergeblich ist und alle Öffnung wieder verweht, setzt der Weg, das Angebot der Meditation ein. Meditation meint die Einladung, nicht nur zu Gott zu kommen, sondern auch bei ihm zu bleiben; nicht nur dann und wann froh zu werden, sondern sich in eine Haltung der Freude einzuüben, nicht nur anzufangen, sondern in diesen Anfang hinein zu wachsen und immer neu umzukehren "in die Gnade und die Erkenntnis unseres Herrn Jesus Christus". (1)* Allerdings ist Meditation, christlich gesprochen, niemals Ziel, sondern immer nur Weg, niemals Selbstzweck, sondern immer nur Instrument, Mittel zum Zweck, niemals die Sache selbst, sondern Hinweis: Einübung im Gehen für den Krüppel, Einübung im Sehen für den Erblindeten, Einübung im Hören für den Taubgewordenen. "Dieses Leben ist nicht ein Frommsein, sondern ein Frommwerden, nicht ein Gesundsein, sondern ein Gesundwerden, überhaupt nicht ein Sein, sondern ein Werden, nicht eine Ruhe, sondern eine Übung. Wir sind's noch nicht, wir werden's aber. Es ist noch nicht getan und geschehen, es ist aber im Schwange. Es ist nicht das Ende, es ist aber der Weg." (2)

Meditation ist ein Wort, das schon früh bei den Vätern der Alten Kirche begegnet. Es kommt aus dem Lateinischen, und über seine Herkunft ist viel gerätselt, nachgedacht und auch gestritten worden. Daß Meditation nicht von "in medium ire", "in die Mitte gehen" kommt, ist allerdings sicher. "Meditari", das lateinische Wort für "meditieren", weist zunächst auf einen Sachverhalt hin, den wir in unserer Sprache nicht mehr richtig erfassen können. Meditari ist, grammatisch gesehen, ein Deponens, also ein Verbum mit passiver Endung und aktiver Bedeutung. Hier begegnen uns vielleicht Reste griechischen Sprachdenkens; im Altgriechischen gab es nämlich

* siehe Anmerkungen am Schluß des Artikels

neben dem Aktiv und dem Passiv ein weiteres grammatisches Geschlecht, nämlich das Medium. Das Medium ist eine eigentümliche Sprachform: hier ist man weder aktiv noch passiv. Das Medium bringt also weder das Tun (Aktiv) noch das Lassen (Passiv) zum Ausdruck, sondern es steht zwischen beidem: das Deponens "meditari" meint mit der Sprachform also das Sich-Einlassen, das Sich-Loslassen, das Ab-Lassen vom Störenden, das Durchlässigwerden für das Wesentliche oder, auf das Hauptwort gebracht, die Gelassenheit des Herzens.

Die sprachliche Herkunft von "Meditation" geht auf das griechische Wort "medomai" zurück, das im lateinischen und deutschen Fremdwort "Modus" weiterlebt. "Medomai" heißt: Messen, sich messen an etwas. Wörtlich übersetzt heißt meditieren also: Sich messen lassen, Maß nehmen an etwas oder an jemandem, sich am Maß orientieren, sich auf das Maß einlassen. Christliche Meditation bezieht sich auf Gott als das Maß, der uns Leben und Bedeutung zumißt und uns in der Meditation zugleich einen Maßstab gibt, mit dem wir sein Geheimnis und unsere Tiefe erfassen können. So wäre Meditation also das Instrument, mit dem sich der Mensch in seine Geschöpflichkeit einübt und damit gerade den Ursprung aller Sünden vermeidet, nämlich daß er den Unterschied zwischen Gott und Mensch nicht mehr kennt und sich selbst zum "Maß aller Dinge" macht.

Es gibt eine ganze Reihe von anderen Worten, die analog zum Wort "Meditieren" gebraucht werden und die verschiedene Bedeutung der Meditation entfalten, z. B. das griechische "askeo" (Askese), das in den lateinischen Worten "continentia" (Konzentration durch Anspannung aller Kräfte) und "abstinentia" (Konzentration durch Verzicht) weiterlebt. Wer meditiert, faßt all seine Kräfte zusammen. Leider hat sich im deutschen Fremdwort "Askese" nicht die Kontinenz, sondern die Abstinenz durchgesetzt; dadurch hat die Übung weithin den Charakter des Verzichtens bekommen, und weil Menschen nicht gerne verzichten, erhielt Askese einen negativen Klang. Es ist aber etwas anderes, ob ich die Kräfte auf ein Ziel hin zusammenfasse und auf dem Wege dazu natürlich manches lassen muß so wie ein Sportler, der alle Kräfte für den Sieg einsetzt und Askese nie als Negativhaltung empfindet, oder ob ich in einer lust- und genußbetonten Welt die Askese als freudlose Verzichteinstellung verurteile - und damit mißverstehe. Dies kommt auch in einem

weiteren Parallelwort für Meditation zum Ausdruck, nämlich im lateinischen "exercere" (vgl. Exercitium, Exerzieren). Gemeint ist, daß man mit allem Einsatz und aller Aufmerksamkeit auf den Ruf eines anderen hin sich auf Begegnung vorbereitet, auf sie hin trainiert und übt.

So erhält Meditieren den Sinn von "sich sammeln" und "sich einüben". Jede Übung aber lebt von der regelmäßigen Wiederholung und wird damit zur Aus-Übung: Meditieren lernt man im Meditieren, Beten lernt man im Beten, Gehen lernt man im Gehen. Wer es anders haben will, kommt nicht dazu.

Schließlich wird Meditieren im lateinischen "ruminare" (Wiederkäuen) aufgenommen und beschreibt eine Tätigkeit, in der nicht die kritische Reflexion, sondern die selbstverständliche Wiederholung gemeint ist, z. B. im Bild der wiederkäuenden Kuh. In Psalm 1.2 wird dies angesprochen: "Wohl dem, der . . . über dem Gesetz des Herrn nachsinnt (meditiert) Tag und Nacht", also nicht davon abläßt, Gottes Willen zu bedenken. Luther legt diesen Vers folgendermaßen aus: "Meditation ist an Herkömmlichem hangendes, tiefgehendes und sorgfältiges Denken. Im besonderen ist sie ein Wiederkäuen im Herzen. Deshalb bedeutet Meditation gleichsam, sich in der Mitte aufhalten, oder durch die Mitte und das Innerste bewegt werden." (3) Die Wiederholung, das Wiederkäuen ist nicht ein technischer Vorgang, sondern eine in die Tiefe reichende Wegbeschreibung des Menschen. Nur wer immer neu einübt, was er ist, was er braucht, womit er umgeht, nur der wird gehen können. "Wenn man geht, dann geht es wieder" (R. Guardini). So ist das Wort des Lebens stets und ständig zu betrachten und anzuschauen, damit der lebendige, der redende Gott als gegenwärtig erfahren wird.

Wenn Meditation diesen betrachtenden, inständigen, wiederholenden Umgang mit Gott meint, ergibt sich daraus, daß nur Positives meditiert werden soll. Wie könnte ich das Störende, das Dunkle, das Schädliche meditieren, weil ich mich damit ja in das einüben würde, wovon ich gerade frei sein möchte! Die Väter der Kirche geben uns manche Beispiele, z. B. "Sonne", "Licht", "Hand" oder die sogenannten Herz Worte der Heiligen Schrift, mit denen man einen ganzen Tag lang, eine ganze Woche, ein ganzes Leben lang umgehen kann. Hier wird jeder, je nach seiner Biographie auswählen und Erfahrung machen. Drei Worte seien als Beispiele angegeben, die für mich von Bedeutung sind: "Gott hat Freude daran, gnädig zu

sein." (4) oder: "Die auf den Herrn sehen, werden strahlen vor Freude." (5) oder: "Da wurden die Jünger froh, als sie den Herrn sahen." (6)

MEDITATION ALS EINÜBUNG

Meditation beginnt mit einigen kleinen Schritten. Sie vollzieht sich einfach und schlicht und ist selbst für Kinder möglich; Kinder sind von Natur aus meditativ eingestellt, weil sie staunen und sich in der Tiefe wundern können. Wenn Meditation den Menschen in sämtlichen Lebensbereichen betrifft, gilt sie auch dem ganzen Menschen. Sie beginnt mit der leiblichen Gestalt des Menschen, wird also zur Übung der Körperhaltung. Wenn ich offen und frei werden möchte, werde ich mich nicht selbst eng machen, dann werde ich die Kniee nicht übereinanderschlagen und damit den Blutkreislauf stören. Dann werde ich mich nicht hängen lassen, so daß ich krumm und schief werde, z. B. beim Sitzen. Gerade weil ich auf gelassenes Gehen bedacht bin, werde ich mich nicht einfach "gehen lassen". Vor allem werde ich auf meinen Atem achten, der mein Lebenselement ist, der ohnehin kommt und geht; ich werde meinem Atem erlauben, daß er nicht nur in der Kehle oder im Brustkorb hängenbleibt, sondern durch den ganzen Menschen hindurchgeht und ihn vom Kopf bis zu den Zehenspitzen erfüllt.

Für den körperlichen Bereich gibt es vielerlei Übungen, die getrost verwendet werden können, wenn sie Instrument und nicht Inhalt der Meditation sind. Autogenes Training und Eutonie z. B. können für verspannte Menschen gute Hilfen sein, offener zu werden und sich auf die werthafte Begegnung mit Gott vorzubereiten. Natürlich kann Gott auch ohne jede Vorbereitung zum Menschen kommen und sich zu Gehör bringen. Aber wie er in Jesus Christus nicht zufällig Mensch geworden ist und Gestalt angenommen hat, so benutzt er die Gestalten des Sakramentes, aber auch der Meditation, um sich gegenwärtig und den Menschen hörfähig zu machen. Das eine geschieht immer im Wort der Offenbarung, das andere hat viele Weisen und Möglichkeiten, vor allem das Gebet als Antwort auf das Wort Gottes.

Der nächste Schritt ist die Übung der Gegenwärtigkeit. Ich unterscheide dabei dreierlei. Es ist je etwas anderes, ob ich

anwesend bin, ob ich da bin oder ob ich gegenwärtig bin. Jeder Schüler ist im Klassenzimmer anwesend, aber ob er da ist bei dem, was geschieht, wird der Lehrer merken. Es geht also darum, daß ich wirklich da bin, wo ich mich aufhalte, daß ich gehe, wenn ich gehe, daß ich sitze, wenn ich sitze etc.

Eine Wanderlegende erzählt: Jemand besucht den Asketen in der Wüste und klagt, daß er sich so schwer konzentrieren könne. Die Antwort lautet: "Wenn ich sitze, dann sitze ich; wenn ich gehe, dann gehe ich." Darauf erwidert der Besucher: "Das tue ich auch." "Nein", antwortet der Asket, "das tust du nicht. Wenn du sitztest, dann stehst du schon; wenn du stehst, dann gehst du schon; und wenn du gehst, dann bist du schon am Ziel." – Einübung in Anwesenheit geschieht durch Körperübung, Einübung in Da-Sein durch Konzentration auf das eine, das gerade geschieht und deshalb auch das Not-Wendige ist.

Schließlich ist der Schritt vom Da-Sein zum Gegenwärtig-Sein zu tun. Gott ist niemals nur anwesend, niemals nur da, sondern immer gegenwärtig. Weil er Gott ist und seine ganze Schöpfung, also auch Welt und Menschen, erfüllt, ist er selbst in scheinbarer Abwesenheit gegenwärtig, auch im Schweigen redend "immer und überall". Und er vergegenwärtigt sich unter uns immer neu: in seinem hörbaren und sichtbaren Wort. Das Wort Gottes wohnt in seinem Reichtum geheimnisvoll unter uns (7), und das Sakrament schützt das Geheimnis der Einwohnung Gottes vor menschlichem Zugriff, vor Profanierung und Banalisierung. Wie Gott unter uns gegenwärtig ist, so möchte er, daß auch wir so gegenwärtig wie möglich werden, einerseits für ihn, seiner immer gewärtig, und andererseits ihn stellvertretend vor seiner Schöpfung vergegenwärtigen. – Meditation und Beauftragung, Sammlung und Sendung gehören zusammen.

So ist die Übung der Gegenwärtigkeit eine Übung der Begegnung. Aus der Tradition unserer Kirche seien einige Meditationstexte mitgeteilt:

"Schweigen möchte ich, Herr, und auf Dich warten. Schweigen möchte ich, damit ich unter den vielen Stimmen die Deine erkenne." (Jörg Zink). Oder: "Nimm mich mir, nimm mich ganz zu eigen Dir!" (Nikolaus von der Flüe). Oder: "Vor Dir, Herr, da sein, vor Dir, das ist alles. Die Augen meines Leibes schließen, die Augen meiner Seele

schließen und still bleiben, – unbeweglich, mich Dir aussetzen, der Du Dich mir ausgesetzt hast. Dir gegenwärtig sein, dem unendlich Gegenwärtigen, Herr, ich bin bereit, nichts zu fühlen, nichts zu sehen, nichts zu hören, leer von jedem Gedanken und von jedem Bild. Da bin ich, so schlecht ich es vermag, um Dir ohne Hindernis zu begegnen, im Schweigen des Glaubens vor Dir, Herr." (Michael Quoist). Schließlich ein Gebet von Romano Guardini: "Immerfort empfangen ich mich aus Deiner Hand, das ist meine Wahrheit und meine Freude. Immerfort blickt mich Dein Auge an, und ich lebe aus Deinem Blick, Du mein Schöpfer und mein Heil. Lehre mich, in der Stille Deiner Gegenwart das Geheimnis zu verstehen, daß ich bin durch Dich und vor Dir und für Dich."

Vier Elemente christlicher Meditation seien abschließend zusammengestellt:

1. Wir nehmen unsere Geschöpflichkeit an und danken dafür, daß wir "Leib und Seele, Vernunft und alle Sinne" haben und erhalten.
2. Wir erfahren unsere Angewiesenheit auf die Luft, die wir atmen, und auf das gute Wort, ohne das wir verkümmern. Wir brauchen einander und wir brauchen Gott. Wenn der Auferstandene seinen Jüngern den Heiligen Geist – man kann auch übersetzen: den heiligen Atem – verleiht, wird daran deutlich, wie Christus die Gottesbedürftigkeit des Menschen aufnimmt: Der Mensch erhält teil am Atem dessen, der den Tod überwunden hat; nun kann er durchatmen, aufatmen, ausatmen. Nun erfährt er im Vorgang des Atmens Befreiung, erhält den langen, den großen, den letzten Atem. Das Gebet "Herr, gib uns Deinen Atem!" entspricht der Verheißung, die der Auferstandene seinen Jüngern gegeben hat.
3. Wir nehmen das Wort Christi auf, lassen es bei uns wohnen, gehen mit ihm in regelmäßiger Übung um und lassen unser Leben von ihm bestimmen.
4. Wir hören gemeinsam auf Gottes Wort, sprechen miteinander darüber und hören aufeinander. Wir teilen uns unsere Höreindrücke und Erfahrungen mit, weil Meditation nicht nur Sache des Einzelnen, sondern der Gemeinde von Christen ist.

FORMEN DES MEDITIERENS UND BETENS

Meditationsformen gibt es so viele, wie es Formen menschlicher Erfahrung gibt. Einige Beispiele mögen das verdeutlichen:

Es gibt die naturale Meditation. Wir können z. B. einen Baum betrachten und ihn von der Krone bis in seine Wurzeln im Erdreich verfolgen. Dabei erinnern wir uns, daß unser deutsches Wort "Trost" mit der englischen Wurzel "tree" (Baum) und "trust" (Festigkeit, Vertrauen) zusammenhängt. Wir meditieren dabei "fest sein wie ein Baum" und begreifen, was Psalm 1.3 oder Jer. 17.7-8. meint.

Es gibt die Symbolmeditation, etwa über das Labyrinth. Ein Labyrinth ist Inbild maximaler Unübersichtlichkeit, oft genug Sinnbild meines Lebens. Doch wenn ich mich in das Labyrinth hineinbegebe, merke ich, daß es im Labyrinth weit mehr Sinn, Plan und Ordnung gibt als vermutet. Ich erfahre, daß ich nicht nur hineingehen und mich verlaufen, sondern daß ich auch zurückkehren, umkehren, wieder neu anfangen kann. Viele unserer alten Kathedralen, z. B. in Reims, haben vor dem Hauptportal ein Bodenlabyrinth eingegraben als Zeichen dafür, daß man zunächst durch das Labyrinth hindurch muß, bevor man das Heiligtum betritt (8). Johann Sebastian Bach hat im Alter von etwa vierzig Jahren vor der Entscheidung gestanden, ob er Kapellmeister am kursächsischen Hof oder Thomaskantor werden solle. Er spürte genau, daß diese Entscheidung sein weiteres Leben nachhaltig bestimmen werde. In dieser Zeit hat er ein kleines Stück Orgelmusik "Das kleine harmonische Labyrinth" geschrieben mit drei ungewöhnlichen Sätzen. Am Anfang steht eine kurze Tonfolge, "Introitus" benannt, es folgt ein längeres Stück "Zentrum" und am Ende ein kurzer strahlender Akkord "Exitus" (als "Ausgang" oder "Tod" übersetzbar). Das Zentrum ist für Bach nicht ein Punkt, sondern der Weg, den er geht, und die Musik, die er hierzu komponiert, ist schleichend und suchend; man merkt ihr das Gehen, das Umkehren, das Wiederanfangen förmlich an. Das Labyrinth wurde so für Bach, musikalisch meditiert, zur Hilfe in seiner Lebensentscheidung.

Weitere Meditationsformen haben Klemens Tilmann und Klaus Thomas in reicher Fülle beschrieben, beurteilt und mit Hinweisen zur praktischen Übung versehen (9). Für den Christen wird vor allem der Umgang mit der Heiligen Schrift, also die Schriftmeditation von

Bedeutung sein, für die ebenfalls eine reiche Literatur vorliegt (10). An sämtlichen Beispielen wird deutlich, daß es im Grunde nichts gibt, womit wir täglich, alltäglich umgehen, das sich einem meditativen Umgang, einer meditativen Vertiefung verschließen würde.

Von hier aus eröffnet sich die Beziehung zwischen Gebet und Meditation wie von selbst. Denn jedes Gebet ist ein Stück Meditation und jede Meditation erleichtert und vertieft das Gebet. Beten ist nicht nur Gespräch mit Gott, sondern ganzheitliche Einstellung auf Gott, Ausrichtung des gesamten Lebens auf den hin, der das Ziel aller menschlichen Unruhe ist. Dies meint Paulus, wenn er von der *oratio continua*, dem "Gebet ohne Unterlaß" spricht (11). Fraglos hat er damit nicht nur den verbalen, sondern den existentiellen Ausdruck des Menschen auf Gott hin im Sinn. Wie Christus Gottes Wort ist, so sind seine Geschöpfe, die Christus folgen, Gottes Ant-Wort. Sie beten nicht nur, sie sind Gebet in unterschiedlichen Vollzügen des Lebens. Je gesammelter solche Einstellung ist, desto weniger bewußt vollzieht sie sich. Kierkegaard formuliert zu Recht: "Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger und weniger zu sagen. Zuletzt wurde ich ganz still. Ich wurde – was womöglich noch ein größerer Gegensatz zum Reden ist – ein Hörer. Ich meinte erst, Beten sei Reden. Ich lernte aber, daß Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören." Beten meint nicht nur: sich zu Wort bringen und sich reden hören, sondern vielmehr: still werden, still sein und warten, bis Gott kommt und sich selbst zu Gehör bringt. Der Weg in die Stille, in die Aufmerksamkeit, in die Begegnung ist der Weg der Meditation wie des Gebetes. Die Übergänge zwischen dem einen und dem anderen Bereich dürfen getrost offen bleiben. Psalm 19.15 formuliert den verbalen und den meditativen Charakter des Gebetes sehr schön: "Laß Dir wohlgefallen die Rede meines Mundes und das Gespräch meines Herzens vor Dir, Herr, mein Fels und mein Erlöser."

So ist also zu unterscheiden zwischen zwei Verständnisweisen des Gebetes: dem Gebet im umfassenderen Sinne, in dem der Mensch als Geschöpf auf das Wort des Schöpfers sich selbst in seiner existentiell-ganzheitlichen Gerichtetheit auf Gott hin als Ant-Wort darbringt (Gebet ohne Unterlaß), und andererseits dem Beten im engeren Sinne, das (wie üblicherweise verstanden) mit hörbarem Sprechen verbunden ist.

Die auf den ersten Blick einfachste Form des Meditierens und Betens ist das sogenannte Herzensgebet, das in der ständigen Wiederholung desselben Satzes besteht. Besonders in der Ostkirche ist diese Praxis weit verbreitet. In dem Buch: "Aufrichtige Erzählung eines russischen Pilgers" (12) wird der Weg eines einfachen Menschen geschildert, der das "Beten ohne Unterlaß" lernen möchte. Ein Starez rät ihm, ständig wiederholend den einen Satz zu sprechen, hundertemale, tausendemale am Tag: "Herr Jesus Christus, Sohn des lebendigen Gottes, erbarme dich meiner!" Und der Pilger beschreibt, welche Erfahrungen er damit macht, welche Unwille zunächst über ihn kommt, wie er sich dann aber doch darauf einläßt und beim Wandern, beim Essen und sogar beim Schlafen immer wieder diesen Satz in sich sprechen läßt bis er schließlich merkt, daß das Gebet zum Bestandteil seines Atems wie seines Lebens geworden ist: "Es betet in mir." Es geht darum, daß man mit dem Einatmen Gott aufnimmt und mit dem Ausatmen sich selbst abgibt, los wird. Andere verbinden dieses Beten mit dem Rhythmus des Herzschlags ("Herzensgebet") und erfahren so, wie der Puls des Gebetes aus dem Innersten ihres Herzens kommt.

Auch in der Tradition der Westkirche gibt es verschiedene Herzensgebete: "Unser Anfang geschehe im Namen des Herrn" (Eingang des Gottesdienstes), "Mein Herr und mein Gott" (Thomas nach Joh. 20.28), "Ich bin dein, hilf mir" (Psalm 119.94), "Mein Herr, mein alles" (Franz von Assisi). Wie gut für den Menschen, wenn nicht nur seine Worte, sondern seine ganze Existenz, außen und innen von Gott gefüllt und auf Gott ausgerichtet ist! Wichtig ist angesichts der unterschiedlichen Herzensgebete allerdings, daß der Beter sich bald für ein einziges Gebet entscheide und von diesem nicht mehr abläßt, wenn es das Herz und nicht nur den Kopf, den Atem und nicht nur das Denken erfüllen soll.

Neben dem Herzensgebet kennen wir eine Reihe anderer, intensiver Gebete: das Stoßgebet, das uns in schwierigen Alltagssituationen das Vertrauen auf den sinngebenden Ordner unseres Lebens stärkt, ebenso wie den Rosenkranz, der Glaubensbekenntnis und Vaterunser vereint.

Es gibt das einsame Gebet über der Bibel oder dem Brevier am Anfang des Tages, und es gibt das gemeinsame Gebet, sei es in der Familie oder im Freundeskreis – warum nicht auch zu Beginn einer

wichtigen Verhandlung oder Entscheidung? – sei es in der gebundenen Form der Liturgie oder der freien Äußerung spontaner gemeinsamer Fürbitte. Auch das einsame Gebet kann frei oder gebunden sein. Der Mensch soll, kann und darf so beten wie es ihm ums Herz ist, er kann seine ehrlichen Empfindungen des Glücks und der Dankbarkeit, aber auch der Verzweiflung in Not und Unglück, des Vertrauens, der Bewunderung und Ehrfurcht vor der Weisheit und Schönheit der Schöpfung vor Gott zum Ausdruck bringen, so wie es das Herz ihm eingibt; und man wird auch den ganzen Segen des Psalters und der liturgischen Gebete unserer Kirche erfahren. Das freie Gebet in der Stille kann zum Selbstgenuß und zur Selbstbespiegelung geraten, aber es kann auch, im abendlichen Tagesrückblick, zur Einsicht in die eigenen Fehler, zur Erkenntnis der nächsten notwendigen Lebensschritte führen.

Es gibt lautes und leises Beten. Immer wenn man im leisen Beten abschweift, sollte man es laut tun. Leises Beten scheint viel bequemer zu sein, weil man gar nicht merkt, wie man abgelenkt wird. Lautes Beten kann den Charakter einer monotonen Gebetsmühle erhalten, aber es kann auch bewirken, daß der "Kopf beschäftigt" wird, so daß die "Herzenkräfte" der Seele sich entfalten können. Das leise freie Gebet kann zum Selbstgenuß oder zur Selbstbespiegelung führen, aber es kann auch zur Erkenntnis der eigenen Fehler, zur Einsicht in die notwendigen nächsten Lebensschritte führen. Immer dann, wenn die Tiefe bei der einen Gebetsform nachläßt, kann man auf eine andere übergehen. Keine der angebotenen Formen (13) sollte die einzig mögliche werden; die eine trägt und stützt die andere. Der Beter braucht Erfahrung in möglichst unterschiedlichen Gebetsvollzügen, um aus der Müdigkeit oder Trockenheit bei Meditation und Gebet möglichst schnell herauszufinden.

Sodann sei daran erinnert, daß sich die Bibel nicht nur in der Stille betrachten, sondern auch laut oder leise beten läßt (bible reading – bible praying): Eine biblische Geschichte wird in die Gottesanrede gebracht und dann das Geschehen in Gesprächsform nacherzählt und auf den Beter persönlich bezogen; z. B. Mk. 10.47: "Du, Herr Jesus, der Du still stehst und den Blinden zu Dir rufst, bleib auch vor mir stehen und ruf mich zu Dir!" Auf diese Weise kann auch die Heilige Schrift zu einem höchst lebendigen Dialog, einer Gebetszwiesprache werden.

Vielleicht ergibt sich von da aus auch ein neuer Zugang zum liturgischen Beten im Gottesdienst, das ja, von der Fürbitte abgesehen, völlig an schriftliche Texte gebunden ist. Aber hier betet nicht der Pfarrer als einzelner, sondern die ganze versammelte Gemeinde; hier beten wir nicht nur für uns, sondern stellvertretend für andere, die das nicht tun oder deren Mund sich aus Trauer oder Resignation nicht mehr öffnet.

Die liturgische Gebärdensprache ermuntert ihrerseits dazu, auch außerhalb des Gottesdienstes mit sämtlichen Sinnen und Organen zu beten: "Nun danket alle Gott mit Herzen, Mund und Händen!" (14); "Ich breite meine Hände aus zu Dir, meine Seele dürstet nach Dir wie ein dürres Land." (15). Wer die Hände beim Beten öffnet, kann keine Waffe, keine Vorbehalte mehr in ihnen haben. So werden die geöffneten und erhobenen Hände Ausdruck der Übergabe, der Hingabe, der Lebensöffnung an Gott. Ähnliches gilt für andere Haltungen: Stehen wird zum Ausdruck der Wachsamkeit, Sitzen zum Ausdruck der aufmerksamen Hörbereitschaft, Gehen zum Ausdruck der Bewegung, der Nachfolge.

Aber weil es für die mancherlei Formen der Vergegenwärtigung Gottes und des Menschen im Gebet keine starre Regel und keine feste Form braucht, ist gleichzeitig hinzuzufügen:

- Beten ist überall möglich, es benötigt keinen speziellen Ort, sondern kann überall geschehen.
- Beten braucht keine besondere Zeit, aber es ist hilfreich, sich an eine gewisse Regel zu halten.
- Beten braucht keine besondere Haltung; in jeder Haltung, ob ich sitze, liege, stehe oder kniee, ist Beten möglich.
- Beten ist nicht nur Ausdruck von Worten, sondern kann sich äußern auch in Gefühlen, im Stöhnen, im Klagen, im Weinen, im Schweigen. Es geht beim Beten darum, daß die ganze Haltung und Einstellung des Menschen von der Haltung des Betens her getragen wird.

So kann das Gebet schließlich auch verschiedene Formen haben. Gebet ist:

- Befragen Gottes in der Form der Bitte um Führung,
- Auseinandersetzung, Ringen mit Gott in der Form der Anklage,
- Eintreten füreinander in der Form der Fürbitte,

- ein Wunsch, ein Ruf um Hilfe,
- Sündenbekenntnis, Eingeständnis von Schuld,
- Bekennen des Glaubens. Nicht zufällig falten Christen beim Credo im Gottesdienst die Hände und schauen in der Gebetshaltung zu Boden.
- demütige und vertrauensvolle Einfügung in den Willen Gottes
- Dank und Lobpreis aus dem übervollen Glücksgefühl des Herzens.

Weil Beten auf so vielerlei Weise geschehen kann – vielleicht gibt es deshalb weder in der hebräischen noch in der griechischen und lateinischen Sprache ein besonderes Wort für "Beten". Beten ist Ausdruck des Menschen im Denken, im Wollen, im Fühlen und in mancherlei anderen Bereichen des Lebens.

BETEN LERNEN

Im besonderen Sinne ist Beten ausdrückliche Aufgabe der Einübung in die Gotteserfahrung. Beten heißt: beten l e r n e n : "Herr, lehre uns beten!" Wie kann das geschehen? Einige Hinweise dazu:

1. Beten läßt sich lernen, indem es aus der frommen Phrase, aus der dogmatischen Formel in den unmittelbaren persönlichen Bezug zu Gott kommt. Beten wird also zur Überprüfung einer womöglich nur formalen Gebetsprache.
2. Beten läßt sich lernen, indem es aus dem Raum von Leistung und Pflicht herauskommt und die Bedeutung von Erlaubnis und Befreiung erhält: "Wie die Kinder ihren lieben Vater bitten" (Luther). Beten steht nicht unter einem gesetzlichen Imperativ, unter einem Tagespensum, sondern unter der Einladung: Du darfst beten.
3. Beten läßt sich lernen, indem es nicht nur zur formalen Übung, sondern zur totalen Haltung des Christseins wird. Beten ist nicht nur Ausdruck des Glaubens, sondern Synonym für Glauben. Ich kann nicht anders glauben, als daß ich zu Gott und mit anderen über Gott rede. Wenn Paulus nach seiner Bekehrung ein "Betender" genannt wird, so gilt das Gebet zugleich als Ausdruck seiner Neuwerdung im ganzen. (16)

4. Beten läßt sich lernen, wenn es einzelne wagen, die Tabuisierung des Gebetes zu durchbrechen und einfach wieder zu beten. Beten lernt man durch Beten, wie man Glauben und Vertrauen durch Glauben und Vertrauen lernt. Allerdings ist Beten immer auch eine geistliche Tat, die Freiheit und Mut abverlangt. Mit Recht hat Tucholsky festgestellt: "Der Abfall von Gott ist in Wirklichkeit Abfall zu einem Gegengott." Gegen die Gebetsliturgie der Hoffnungslosigkeit, der Klage und des Jammerns verbreitet der Beter Hoffnung und Zuversicht nicht nur durch Worte, sondern durch seine ganze Existenz.

5. Beten läßt sich lernen, indem es aus dem Verständnis der Wunscherfüllung herausgeführt und wieder als Gebetserhörung verstanden wird: das Gebet wird erhört. Wie der Vater dem Kind nicht jeden Wunsch erfüllt und sein Kind trotzdem anhört und erhört, so entspricht es der Güte Gottes, daß er Gebet immer erhört, aber nicht jeden Gebetswunsch erfüllt. Deshalb sollte das Beten aus der Zauberformel, aus dem magischen Mißverständnis herauskommen und wieder zu einem "Lebens-Mittel" zwischen Gott und Mensch werden.

6. Beten läßt sich lernen, indem der Beter die Haltung der Unversöhnlichkeit aufgibt und anderen Schuld vergibt. Wer betet, wird stets auch mit anderen Menschen reden, sie niemals abschreiben und von sich stoßen. Gott selbst könnte der Lazarus vor der Tür sein.

7. Wer sich auf die Übung des Betens einläßt, wird dies nicht nur heute und morgen, nicht nur dann und wann tun. Bei wichtigen Dingen läßt sich frühestens nach einem halben Jahr sagen, ob sie sich im Leben bewähren. Es geht deshalb bei der Übung des Betens auch darum, daß man mit Störungen und Ablenkungen rechnet und damit umgehen lernt. In diesem Zusammenhang erhält das Gebet den Charakter der Selbsterkenntnis und so eine durchaus kathartische, reinigende Funktion: Wenn ich bete, wird mir deutlicher, wer ich selbst bin, nämlich ein Mensch, angewiesen auf Hilfe, und nicht Gott.

8. Beten heißt Demut lernen. Die ursprüngliche Form des Betens ist Bitten, das kommt schon im Wort zum Ausdruck. Das Bittgebet sollte nicht etwa als eine niederere Stufe angesehen werden. In den Worten: "Herr, ich brauche Dich, hilf mir, sei mein Retter!" kommt

eine ebenso elementare Bewegung zum Ausdruck wie im Dankgebet oder im wortlosen Innehalten und Staunen vor der Größe Gottes. Im Bitten formuliert sich das Eingeständnis, daß ich Gottes bedarf, daß ich nicht selbst mit mir fertig werde, mein Leben nicht in eigene Regie nehmen kann.

9. Der Beter wird lernen, das Gebet immer wichtiger zu nehmen. Friedrich von Bodelschwigh sagte: "Je mehr ich zu tun habe, desto mehr verdoppele ich meine stille Zeit für Gott." Dem Beten soll nichts vorgezogen werden. Die äußeren Pflichten stellen eine Art Testfall dar auf unsere Bereitschaft zu beten. Es geht darum, daß ich auch die Arbeit ins Gebet hineinnehme und eigentlich nichts tue, worüber ich nicht vorher gebetet habe.

10. Schließlich geht es bei der Gebetsübung darum, daß man nicht nur in reservierten Zeiten und an besonderen Orten betet, sondern Beten und Arbeiten miteinander verbindet. Damit kommen Sprechen und Denken, Beten und Leben, Beten und Meditieren auf das engste zusammen und machen das Gebet als einen Grundcharakter des Glaubens und Lebens erfahrbar.

Möchte uns bei allem Beten und bei allem Meditieren nie aus dem Auge kommen, daß am Schluß unserer Tage unser ganzes Leben voll Lob und Dank sein wird: "Dich preise bis zum letzten Tag unser armes Lob!" Das ist eine der großen Aussagen unserer Hymnen, daß wir von der Auferstehungserfahrung jetzt schon etwas wissen und damit rechnen dürfen, daß diese Erfahrung einmal die ganze Welt bestimmen wird:

"Christus ist auferstanden, Er ist wahrhaftig auferstanden!
Freut euch mit mir am Wunder aller Wunder. Kommt aus den
Kellern der Angst, öffnet verriegelte Türen, reißt dumpfe
Fenster auf, sprengt in helle Freiheit, lacht mit mir, voll der
Freude aller Freuden. Das Grab aller Gräber wurde
gesprengt. Der Stein der Verzweiflung ist weggerollt. Der
Überwinder der Schmerzen lebt unter uns. Die neue Welt hat
ihren ersten Tag. Singt mit mir vom Sieg aller Siege. Fegt die
Angst aus den Herzen, lacht dunklen Mächten ins Gesicht.
Widersteht den Herren von gestern, wagt schon das Leben
von morgen. Christus ist auferstanden, Er ist wahrhaftig
auferstanden!"
(In Anlehnung an Psalm 118)

ANMERKUNGEN

- (1) 2. Petr. 3.18
- (2) Martin Luther, WA 7, 337, 30
- (3) Martin Luther, WA 3, 19, 24 ff.
- (4) Mich. 7.18
- (5) Ps. 34. 6
- (6) Joh. 20. 20
- (7) Kol. 3.16
- (8) vgl. dazu Hermann Kern: Labyrinth. Erscheinungsformen und Deutungen. 5000 Jahre Gegenwart eines Urbildes (Prestel Verlag, München, 2. Aufl. 1983)
- (9) vgl. Klemens Tilmann: Die Führung zur Meditation. Ein Werkbuch, 2 Bde. (Benziger Verlag, Zürich)
Klaus Thomas: Meditation in Forschung und Erfahrung, in weltweiter Beobachtung und praktischer Anwendung (Stuttgart, 1973)
- (10) vgl. Josef Sudbrack: Meditation des Wortes. Hinführung und Einübung (Echter Verlag Würzburg, 1974)
- (11) 1. Thess. 5.17
- (12) Emmanuel Jungclaussen (Hrsg.): Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers (Herder Verlag, Freiburg 1974, 13. Aufl.)
- (13) Giacomo Lercaro: Wege zum betrachtenden Gebet (1959)
- (14) Evangelisches Kirchengesangbuch, Lied Nr. 228, Vers 1
- (15) Ps. 143. 6
- (16) Apg. 9.11: "Siehe, er betet."

LITERATUR ZUR VERTIEFUNG

Hans Urs von Balthasar: Das betrachtende Gebet (Johannes Verlag, Einsiedeln, 4. Aufl. 1977)

Schalom Ben-Chorim u. a.: Das Gebet bei Juden und Christen (Pustet Verlag, Regensburg, 1982)

Reinhard Deichgräber: Wachsende Ringe. Die Bibel lehrt beten (Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 1983)

Hubertus Halbfas: Der Sprung in den Brunnen. Eine Gebetsschule (Patmos Verlag, Düsseldorf, 1983)

Martin Luther: Wie man beten soll (Brunnen Verlag, Gießen, 1983)

Anthony de Mello: Meditieren mit Leib und Seele. Neue Wege der Gotteserfahrung (Butzon & Bercker, Kevelaer, 1984)

Kornelis Heiko Miskotte: Der Weg des Gebetes (Kaiser Verlag, München, 1964)

Frieder Schulz (Hrsg.): Heute mit Luther beten (GTB Siebenstern 272, Gütersloher Verlagsanstalt, Gütersloh, 1983)

Josef Sudbrack: Beten ist menschlich (Herder TB 465, Freiburg, 1973)

Klemens Tilmann: Die Führung zur Meditation. Ein Werkbuch, 2 Bde. (Benziger Verlag, Zürich, 1978)

Gottfried Voigt: Kleine Schule des Gebets (Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 1967)

DER AUTOR

Prof. Dr. Gerhard Ruhbach, geboren am 31. 3. 1933 in Königsberg/Preußen, ist verheiratet und hat fünf Kinder.

Abitur 1953 in Gießen, Studium der Klassischen Philologie und der Evangelischen Theologie in Bethel, Heidelberg und München. Wissenschaftlicher Assistent und Privatdozent in Heidelberg, 1962 Promotion zum Dr. theol., 1966 Habilitation für das Fach Kirchengeschichte. 1967 Berufung auf den ordentlichen Lehrstuhl für Kirchen- und Dogmengeschichte an der Kirchlichen Hochschule Bethel; Rektor 1972, 1976 und 1982.

Die Hauptarbeitsgebiete liegen in der Erforschung der Reformationsgeschichte, des Kirchenkampfes im Dritten Reich und in der Geschichte christlicher Frömmigkeit.

VERÖFFENTLICHUNGEN DES AUTORS

- Apologetik und Geschichte. Untersuchungen zur Theologie Eusebs von Caesarea. Dissertation (Heidelberg, 1962)
- Engel und Dämonen in der Theologie der frühen Kirche und ihr religionsgeschichtlicher Hintergrund. Habilitations-Schrift (Heidelberg, 1966)
- Kirchengeschichte (Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, 1974)
- (mit K. D. Schmidt) Chronologische Tabellen zur Kirchengeschichte (Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 5. Aufl. 1986)
- (Hrsg.) Meditation. Versuche, Wege, Erfahrungen (Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 1975)
- (Hrsg.) Glaube - Erfahrung - Meditation (Kösel Verlag, München, 1977)
- (Hrsg.) Glaubensbekenntnisse für unsere Zeit (Siebenstern-Taschenbuch GTB 1287, Gütersloh, 2. Aufl. 1985)
- (mit Josef Sudbrack) Große Mystiker. Leben und Wirken (C. H. Beck, München, 1985)
- Theologie und Spiritualität (Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1987)
- (Hrsg.) Texte zur Kirchen- und Theologiegeschichte, Bde. 1-28 (Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, 1966-1984)

VIA MUNDI

Interessengemeinschaft für transzendenzoffene Wissenschaft und christliche Spiritualität e. V., ist eine internationale, unparteiliche und überkonfessionelle Vereinigung. Sie bemüht sich im ökumenischen Geiste und in Toleranz um Weitung und Vertiefung des christlichen Welt- und Menschenbildes. Sie fördert die transzendenzoffene Sichtweise und das interdisziplinäre Gespräch auf den Grenzgebieten der Natur- und Geisteswissenschaften und versteht sich als Ausspracheforum auch vorwissenschaftlicher Erfahrungen, um diese einer Klärung näherzuführen und um alle Erkenntnisse in einen übergeordneten Sinnzusammenhang zu bringen.

VIA MUNDI möchte dadurch allen Menschen, die sich als Sucher nach Gott und nach einer letzten Sinnggebung empfinden, eine Stätte der Begegnung und des Austausches von Erfahrungen und Einsichten anbieten, um mit Vernunft und persönlicher Offenheit an der Vertiefung eines Weltbildes zu arbeiten, das helfen kann, die eigentlichen Aufgaben des Lebens besser zu erkennen und zu bewältigen.

Mit dieser Zielsetzung veranstaltet VIA MUNDI im etwa jährlichen Rhythmus eine Tagung. Sie stand in den letzten Jahren unter den Titeln "CHRISTLICHE SPIRITUALITÄT" (Sept. 1983 in Freising), "ERFAHRUNGEN UND LEBEN AUS DEM GEISTE" (Sept. 1984 in Freising), "LEBEN IN GOTTES SCHÖPFUNG" (Mai 1986 in Freising) und "WEGE NACH INNEN" (Juni 1987 in Neresheim).

Der in diesem Heft abgedruckte Vortrag wurde auf der Tagung 1983 gehalten. Weitere veröffentlichte Referate können der nachfolgenden Übersicht entnommen werden.

Weitere Informationen, auch über die nächsten Tagungen, können im Sekretariat angefordert werden.

Anschrift: VIA MUNDI, Robert-Koch-Straße 21, D-8012 Ottobrunn.

VIA MUNDI Hefte

Schriftenreihe für transzendenzoffene Wissenschaft und christliche Spiritualität

- 1 Friedrich Weinreb: Der heilige Geist und seine Gnadengaben (1983)
- 2 Josef Sudbrack: Christliche und nichtchristliche Spiritualität (1983)
- 3 Erwin Nickel: Von der Wissenschaft an die Grenzen der Weisheit (1983)
- 4 Balthasar Staehelin: Psychische Heilung durch christliche Spiritualität (1983)
- 5 Lucida Schmieder: Christliche Taufspiritualität und charismatische Gemeindeerneuerung (1983)
- 6 Günter Emde: Möglichkeiten und Gefahren der Medialität (1983)
- 8 Gerhard Ruhbach: Christliche Meditation und Gebet (1983)
- 9 Heinrich Beck: Engel und Dämonen als metaphysische Umwelt des Menschen? (1983)
- 11 Matthias Hippe: Spirituelle Erfahrungen von Musikern (1983) *
- 12 Hermann Kunisch: Unio mystica als außerordentliche Form christlicher Existenz (1983)
- 13 Josef Zapf: Christliche Spiritualität in ihrer Verantwortung für die Welt von morgen (1983)
- 22 Anneliese Gleditsch: Leben in christlicher Gemeinschaft heute – Taizé als Beispiel (1984)
- 23 Tatjana Goritschewa: Die geistige Erfahrung der verfolgten Kirche (1984)
- 27 Günter Emde: Kosmopathie – Gedanken zu einer Erweiterung von Naturwissenschaft und Heilkunde *

* bei Drucklegung dieses Heftes noch nicht erschienen; in Vorbereitung
(1983) Vortrag auf der VIA MUNDI Tagung "Christliche Spiritualität"
(1984) Vortrag auf der VIA MUNDI Tagung "Erfahrungen und Leben aus dem Geiste"

Hermann Kunisch

UNIO MYSTICA ALS AUSSERORDENTLICHE FORM CHRISTLICHER EXISTENZ

Was ist das eigentliche Wesen der mystischen Erfahrung? Was geschieht in der "unio mystica", diesem Vorgang oder Zustand, der als "Vereinigung des Menschen mit Gott" bezeichnet wird?

Hermann Kunisch, Ordinarius für Germanistik an der Universität München, versucht hier in Kürze über die Quintessenz seiner jahrzehntelangen Beschäftigung mit den Texten der mittelalterlichen Mystik zu sprechen. Dies ist eine nicht einfache Aufgabe, denn zuvor ist zu klären, woran man die echte christliche Mystik erkennen kann, und welche Autoren uns darum als Autoritäten gelten können. Es gibt pseudomystische Praktiken, aber auch tiefe Erfahrungen einer "göttlichen" oder geistigen Inspiration bei großen Dichtern wie Rilke, Hölderlin, Nietzsche u. a. Entscheidend für christliche Mystik ist dagegen das Absehen von sich selbst, die "Armut", um sich der Verfügungsgewalt Gottes zu überlassen.

Als hervorragender Vertreter der christlichen Mystik wird vor allem Meister Eckhart behandelt. Seine Sprachgewalt hat zu immer neuen Wortschöpfungen geführt, um dieses eigentlich Unsagbare zum Ausdruck zu bringen. Hier liegt der Grund, daß er in den Verdacht der Häresie kommen mußte. Der Autor versteht es meisterhaft, dem Leser diese extremen Sprachformen zu erschließen. Meister Eckharts Aussagen stimmen im Kern mit denen der anderen bedeutenden Mystiker überein, wenn man ihre Sprache zu verstehen gelernt hat. Das muß uns veranlassen, ihre Aussagen wichtig zu nehmen.

Kunisch eröffnet dem Leser einen Zugang zum Verständnis dieser außerordentlichen Form christlicher Existenz, obgleich das, was da geschieht, eigentlich alles übersteigt, was mit menschlichen Worten gesagt werden kann. Er läßt uns erleben, wie die großen Mystiker, jeder auf seine Weise je nach Temperament und Begabung, darum gerungen haben, ihre Grenzerfahrungen uns wiederzugeben als eine Ahnung von den ganz großen Dingen, die den Menschen von Gott geschenkt werden können.

VIA MUNDI Heft 12 - 40 Seiten, DM 5,50

G. EMDE VERLAG
Robert-Koch-Straße 21 D-8012 Ottobrunn



"Der Vogel ist Vogel, wenn er singt. Die Blume ist Blume, wenn sie blüht. Der Mensch ist Mensch, wenn er betet."

So lautet ein Sprichwort. Aber viele Menschen haben heute Schwierigkeiten mit dem Beten, mit dem Meditieren, mit dem Hören in die Stille, mit dem Lobpreis Gottes. Und das Angebot an Meditationstechniken und Bewußtseinsentfaltungstraining ist verwirrend vielfältig in unserer hektischen Welt.

Worauf kommt es beim Beten und Meditieren eigentlich an, wenn wir der höheren Wesensbestimmung des Menschen nachkommen wollen? Was ist Meditation? In welcher Beziehung steht sie zum Gebet? Auf welche Weisen kann man meditieren, beten? Und wozu?

Gerhard Ruhbach, Ordinarius für Kirchen- und Dogmengeschichte an der Evang.-theologischen Hochschule in Bethel, versucht solchen Fragen in diesem kurzen Abriß nachzuspüren. Er spricht eine einfache, klare und aufrichtige Sprache, die zu Herzen geht und dem Leser Anstöße zur eigenen Bemühung gibt. Denn Beten ist eine Sache des Herzens und nicht der Theorie; und der Segen des Betens läßt sich nur durch Beten erfahren.

"Jedes Gebet ist eine Meditation. Umgekehrt erleichtert, ermöglicht die Meditation das Beten, schließt auf . . . "

"Ich meinte erst, Beten sei Reden; ich lernte aber, daß Beten nicht nur Schweigen ist, sondern Hören (Kierkegaard): still werden und still sein und warten bis der Betende Gott hört."

"Dem Beten soll nichts vorgezogen werden. Je mehr ich zu tun habe, desto mehr verdoppele ich meine stille Zeit für Gott." (Fr. von Bodelschwingh)

"Schließlich geht es darum, daß ich die Arbeit ins Gebet hineinnehme, daß ich eigentlich nichts tue, worüber ich nicht vorher gebetet habe."