

## **Christliche Kontemplation**

Pfarrer Michael Seibt,  
in Anlehnung an Prof. Dr. Simon Peng-Keller

Kontemplation kommt von lat. *contemplari* - schauen. Das ist die christliche Bezeichnung für das, was heute unter dem Begriff "Meditation" viel bekannter ist. Bei der Meditation geht es um Achtsamkeit und ein absichtsloses Verweilen in der Gegenwart. Im christlichen Kontext meint Kontemplation ein absichtsloses und achtsames Verweilen in der Gegenwart Gottes ohne gedankliche Bemühungen. Wir lassen den "Grund" des Daseins selbst in und durch uns wirken.

Hier finden Sie eine Übersicht über verschiedene Aspekte der christlichen Kontemplation:

### **Kontemplative Grundhaltung**

In biblischer Tradition entspringt die kontemplative Grundhaltung der Kultur des Sabbats. Den Sabbat feiern, bedeutet zur Ruhe vor Gott zu kommen, in (re-)kreativer Weise passiv zu sein. Diese Ruhe gründet im Vertrauen, dass für uns gesorgt ist, dass wir das, was unser Leben lebenswert macht, nicht aus eigener Kraft erringen können und müssen. Darin steckt die Weisheit des Warten-Könnens, die Bereitschaft, etwas wachsen zu lassen. In der griechischen Übersetzung des Alten Testaments findet sich für diese Haltung ein Wort, das Geschichte machen wird: Hesychia. Jesaja vernimmt in einer Zeit äußerster Bedrängnis das Wort: „Sei achtsam, komm zur Ruhe (hesychasai), fürchte dich nicht!“ (Jesaja 7,4). Luther: „Hüte dich und bleibe still; fürchte dich nicht.“

Die Hesychia, die Jesaja entdeckt, wurzelt im Gottvertrauen. Als kontemplative Grundhaltung ist sie auch den Menschen zugänglich, die sich nicht als religiös verstehen.

Um geistesgegenwärtig zu werden und uns im Hier und Jetzt zu sammeln, bedarf es einer grundlegenden Veränderung der geistigen Haltung. Für die Einübung liegt viel daran, diese Umschaltung bewusst vollziehen zu lernen. Wir können uns dabei an drei leicht erinnerbaren Merksätzen orientieren:

#### **1. Kontemplation heißt ungeteilte Wahrnehmung**

Unser Alltagsbewusstsein ist gekennzeichnet durch den Tun-Modus und eine Ausrichtung auf zu Besorgendes. Wir sind absorbiert von mentalen, leiblichen und kommunikativen Aktivitäten, die meist mit der Lösung eines Problems oder einer kognitiven oder emotionalen Dissonanz zu tun haben. In Beschlag genommen von mehr oder weniger bewussten Sorgen und Wünschen und den sie begleitenden Gefühlen, führen wir innere Gespräche, analysieren Probleme, erträumen Zukünftiges, schmieden Pläne usw. Wir sind dann mehr in unseren Gedanken, Fantasien und Vorstellungen als im Kontakt mit der sinnlichen Gegenwart. Wenn wir nicht gerade in eine bestimmte Aktivität vertieft sind, die alle unsere Kräfte bindet, dreht sich unser Geist um kleine Alltagsorgen oder ungelöste Lebensfragen.

Das führt dazu, dass wir die gegenwärtige Wirklichkeit, in der wir leben, nur beiläufig und in eingeschränkter Weise wahrnehmen. Ihre sinnliche Fülle und Dichte kommt nicht in den Blick. Die einzige Möglichkeit, aus diesem anstrengenden und Kräfte aufzehrenden Tun-Modus auszusteigen, besteht für viele Menschen darin, entweder einzuschlafen oder sich zu betäuben oder im Extremfall, sich das Leben zu nehmen.

Der Sein-Modus, zu dem die Kontemplation hinführt, bildet demgegenüber eine dritte Möglichkeit: hellwach zu sein ohne Denkprozesse. An die Stelle des aktiven Denkens und Handelns tritt erst einmal die reine Wahrnehmung.

„Rein“ bezeichnet in diesem Zusammenhang etwas Doppeltes: zum einen eine besondere Empfänglichkeit des Geistes. Gleich einer weißen Leinwand ist er in diesem Zustand nicht durch bestimmte Inhalte besetzt, sondern offen für das, was sich Augenblick für Augenblick zeigt. Zum anderen heißt „reine Wahrnehmung“, dass sie nicht, wie sonst üblich, mit bestimmten Zielsetzungen, Handlungen und mentalen Aktivitäten verbunden ist. Die Verknüpfung mit alltäglichen Handlungen schränkt unser Wahrnehmen ein und fokussiert es aufs Zweckdienliche. Die kontemplative Schau gibt der Wirklichkeit ihre sinnliche Dichte und Schönheit zurück, die sich einem zielgerichteten, analysierenden und urteilenden Blick verbirgt.

Ungeteilte und unverzweckte Wahrnehmung sammelt uns im Hier und Jetzt. Anders als Denken und Imaginieren, das uns zum augenblicklich durchlebten Leben in Distanz versetzt, bringt uns das achtsame Wahrnehmen in Tuchfühlung mit lebendiger Gegenwart. Es lässt uns in neuen Kontakt mit uns und der uns umgebenden und übersteigenden Wirklichkeit kommen. Durch gesammeltes Wahrnehmen werden wir des Gegenwärtigen gewahr, das meist unbemerkt da ist. Wir stellen uns das Leben nicht vor, sondern werden darin präsent. Wir denken nicht über die Gegenwart nach, sondern legen den Schleier unserer Konzepte ab und erkunden ihre Fülle.

Wir können auf diese Weise entdecken, dass wir die Wirklichkeit nicht nur berühren, sondern vor allem Tun bereits von ihr berührt sind. Der Wechsel der Aufmerksamkeit vom Nachdenken zum Gewahrsein erschließt uns die Gegenwart neu. Das Zeiterleben verändert sich in grundlegender Weise. Während wir, solange wir diskursiv denken und Fantasien nachhängen, die Zeit entweder vergessen oder als voranschreitende Abfolge erleben, erfahren wir sie in achtsamer Sammlung als verweilende Gegenwart.

Das zentrale Problem der Umschaltung vom Tun- in den Sein-Modus liegt darin, dass es paradox wirkt, absichtsvoll die Absichtslosigkeit anzustreben. Doch geht es nicht darum, den Seins-Modus aktiv herzustellen oder aufrechterhalten zu wollen. In den Seins-Modus zu wechseln, bedeutet die Wachheit zu erkunden, die jenseits von zielbestimmtem Handeln und konsumierendem Erleben liegt. Die Umstellung ist deshalb anspruchsvoll, weil wir unseren Mund und unsere Hände viel leichter kontrollieren können als unsere Gedanken und Fantasien.

Um in den Sein-Modus überzugehen, bedarf es eines festen Vorsatzes, der die ganze Übung zu prägen vermag. Er ist zweifach charakterisiert: zum einen während eines festgelegten Zeitraums jegliche Form von körperlicher und mentaler Aktivität zu lassen; zum andern mit größtmöglicher Genauigkeit wahrzunehmen, was während dieser Zeit selbsttätig geschieht.

Das Loslassen der vielen Gedanken und Fantasien, die unser Bewusstsein bevölkern, lässt einen inneren Freiraum, eine heilsame Leere entstehen. Es entsteht eine heilsame Distanz zwischen Reiz und Reaktion.

## 2. Kontemplation heißt: Eingrenzung der Wahrnehmung, um in die Tiefe zu kommen und die Neuheit des Lebens zu entdecken!

Zu kontemplieren bedeutet, mit ruhigem Blick zu verweilen. Kontemplation hat mit Eingrenzung und Beschränkung zu tun. Das Wort *contemplatio* bezeichnete ursprünglich die Tätigkeit der römischen Auguren. Diese beobachteten den Vogelflug in einem eingegrenzten Bereich (*templum*) des Himmels. Damit wollten sie herausfinden, ob ein bestimmtes Unternehmen den Göttern genehm war. Die christlich-lateinische Tradition beschrieb die bewusste Eingrenzung des Sehfeldes auch mit der Metapher des Spiegels. Ein Spiegel gibt dem Blick Halt. Er fasst die unbegrenzte Welt zu einem begrenzten Bild zusammen, das man ruhig betrachten kann, vor dem man zur Einsicht findet.

Die Genauigkeit des Wahrnehmens verbindet die religiöse Kontemplation mit dem naturwissenschaftlichen und dem philosophisch-phänomenologischen Blick. Die Kontemplierende gleicht der Biologin, die regungslos ins Mikroskop schaut, um die Feinheiten ihres Untersuchungsgegenstandes wahrzunehmen. Die kontemplative Sammlung geht mit bewusster Verlangsamung, ja mit Bewegungslosigkeit einher. Die ruhige Körperhaltung dient der Achtsamkeitssteigerung. Sie weckt den Sinn für feine Unterschiede und die unbemerkte Fülle des gegenwärtigen Momentes.

Die Beschränkung des Blicks führt zu einer Erfahrung des Fließens. So wie wir das stille Vorbeiziehen der Wolken erst dann wahrnehmen, wenn wir stehen bleiben, so lässt uns die Kontemplation entdecken, dass alles fließt. Das achtsame Wahrnehmen sensibilisiert für die fließenden Qualitäten körperlichen Erlebens. Wir durchleben den gegenwärtigen Augenblick oft, ohne ihn zu erleben. Unser Bewusstsein richtet sich eher auf das Ferne als auf das Nahe, eher auf das Gegenständliche als auf das Ungegenständliche. So verlieren wir leicht den Kontakt mit dem strömenden Leben. Wir übersehen die Fülle dessen, was uns zwar bereits gegeben ist, aber unserer Aufmerksamkeit bedarf, um uns zu Eigen zu werden.

Die Gegenwart gleicht dem Acker, in dem ein Schatz vergraben ist (Matthäus 13,44). Nach Alfred Delp ist sie die Brunnenstube des Lebens. In einem seiner Gefängnisbriefe heißt es: „Die Welt ist Gottes voll. Aus allen Poren quillt er gleichsam uns entgegen. Wir aber sind oft blind. Wir bleiben in den schönen und in den bösen Stunden hängen und erleben sie nicht durch bis an den Brunnenpunkt, an dem sie aus Gott herausströmen. Das gilt für alles Schöne und auch für das Elend.“

Wer bei angenehmen oder unangenehmen Erfahrungen hängen bleibt, ist für das Neue des gegenwärtigen Augenblicks blind. Weil Neues in unserer Wahrnehmung meist mit Abwechslung und Reizintensität verbunden wird, erscheint der kontemplative Vollzug von außen gesehen als monotone Wiederholung des ständig Gleichen. Aus der kontemplativen Innensicht ist es jedoch genau umgekehrt: die rastlose Suche nach dem Neuen erscheint als „rasender Stillstand“ (Paul Virilio). Die kontemplative Achtsamkeit, die geduldig zu warten weiß, erschließt quellfrisches Leben.

### 3. Kontemplation heißt achtsam, geduldig und wohlwollend wahrzunehmen!

Wir erkennen nur, was wir lieben. Lassen wir uns nicht aus ganzem Herzen ein, sind wir schnell gelangweilt. Langeweile wiederum schwächt die Wahrnehmung. Was wir ungeduldig oder gelangweilt betrachten, nehmen wir nur flüchtig und schematisch wahr. Da die kontemplative Praxis aus einfachen und wiederholbaren Übungsvollzügen besteht, stellt sich leicht ein Gefühl von Langeweile und Überdruß ein. Wir neigen dann dazu, die Übung abbrechen. Unvermittelt stellt sich der Gedanke ein: „Es passiert ja nichts! Es ist zum Davonlaufen!“ Ein solcher Gedanke ist typisch für das Funktionieren unseres Geistes: Zum einen enthält er eine affektiv aufgeladene Wertung: „Es passiert ja nichts!“ Zum anderen steckt darin auch ein Handlungsimpuls: „Es ist zum Davonlaufen!“ Solche Impulse bringen uns normalerweise in Aktion. Im alltäglichen Tun-Modus gehen Wahrnehmung, affektive Wertungen und Handeln ständig ineinander über. Im Sein-Modus der Kontemplation hingegen verweilen wir ganz bei dem, was sich uns an Wahrnehmungen zeigt und nehmen auch die affektiven Wertungen und Handlungstendenzen lediglich wahr, ohne uns mit ihnen zu identifizieren. Wenn der Gedanke in uns hochsteigt „Es passiert ja nichts! Es ist zum Davonlaufen!“ nehmen wir ihn als das wahr, was er ist: als Gedanke, den wir haben, dem wir jedoch nicht folgen müssen.

Um die kontemplative Übung trotz zeitweiliger Monotonie zu vertiefen, braucht es Interesse und Geduld. Nach Simone Weil ist es das Begehren der Wahrheit und die Freude, die uns zu genauerem Wahrnehmen und Erkennen führen. Achtsamkeit entsteht aus einer Sehnsucht: „Nur das Begehren kann unser Erkenntnisvermögen führen. Und um etwas zu begehren, müssen Lust und Freude da sein.“ (Simone Weil)

Nur diejenige Wirklichkeit, auf die wir uns achtsam und geduldig einlassen, erschließt sich uns. Es bedarf eines sehr behutsamen Interesses, damit etwas Neues und Unerwartetes bei uns ankommen, sich uns zeigen kann. Meine eigene Krise hat mich gelehrt, dass es darum geht, das Neue, das jetzt entsteht, zu begrüßen und das Alte zu verabschieden.

Die Aufmerksamkeit für die Gegenwart kann durch kurze und einfache Fragen geweckt werden, welche die Wahrnehmung verfeinern:

- Was ist jetzt da?
- Was zeigt sich?
- Was rührt mich an?

Kontemplatives Wahrnehmen setzt Moment für Moment neu an. Es verkostet den Augenblick und lässt ihn zugleich los, um sich dem nächsten zu öffnen.

Was sich mir zeigt, kann wohltuend, aber auch irritierend sein. Für die kontemplative Übung spielt es keine Rolle, ob ich das, was sich mir zeigt, als angenehm oder unangenehm empfinde. Dies ist deshalb zu betonen, weil sich an beide Empfindungen spezifische Reaktionen heften können, die für den kontemplativen Vollzug störend sind: Abwehr und Verhaftung.

Im ersten Fall ärgern wir uns über eine unangenehme Erfahrung und wehren sie ab. Im zweiten Fall versuchen wir ein angenehmes Erleben festzuhalten und zu verlängern. Beides

verwickelt uns in emotional gesteuerte Eigenaktivität und verstellt die Offenheit für das, was uns von der Gegenwart her entgegenkommt.

Solange wir uns und unser Erleben verändern wollen, stehen wir der Verwandlung im Wege. Was auf dem kontemplativen Wege Wandlung ermöglicht, ist die wohlwollende Akzeptanz für unser Dasein mit seinen angenehmen und seinen schmerzlichen Seiten. Die Wahrnehmung, die es achtsam zu erschließen gilt, liegt noch vor der Bewertung bestimmter Empfindungen als angenehm oder unangenehm, wohltuend oder irritierend. Das erste Ziel kontemplativen Übens ist nicht, uns besser zu fühlen, sondern zu lernen, besser zu fühlen.

### **Kontemplation in der Natur**

Der erste Übungsschritt auf dem Weg der natürlichen Kontemplation führt hinaus, in die Natur. Wir brauchen dafür nicht mehr als 30 bis 60 Minuten. Gutes Wetter ist keine Voraussetzung. Der Ausdruck „gutes Wetter“ gehört zu den Bewertungen, die es auf diesem Spaziergang loszulassen gilt. Wie immer das Wetter ist, es schenkt uns Gelegenheit zu kontemplativen Entdeckungen. Die bereits beschriebene Grundhaltung kann auf diesem Spaziergang gut eingeübt werden: die reine, ungeteilte Wahrnehmung, die Beschränkung und Verlangsamung sowie die wohlwollende und geduldige Achtsamkeit.

Wir suchen uns dazu einen geschützten Ort in der freien Natur, einen Platz, der uns erlaubt zu verweilen, oder einen einsamen Weg, den wir langsam abschreiten. Der kontemplative Spaziergang lebt vom Stehenbleiben, nicht vom Vorwärtsgehen. Die Verlangsamung und das Verweilen ermöglicht es, die Mitwelt der Natur, die uns in sinnlicher Weise angeht, genauer wahrzunehmen. Lassen wir uns dabei von unserem, inneren Sinn und unseren Sinnen leiten! Achten wir darauf, was unsere Aufmerksamkeit auf sich zieht. Haben wir etwas gefunden, das uns anspricht, wenden wir uns ihm ganz achtsam zu und verweilen wir dabei. Die Kunst besteht darin, seine sinnlichen Qualitäten und unser antwortendes Erleben möglichst genau wahrzunehmen, ohne das Wahrgenommene zu kategorisieren und zu beurteilen. Diese Achtsamkeit bewegt sich auf einer Ebene, die noch diesseits der Deutungs- und Bewertungsprozesse liegt, die gewöhnlich unser Wahrnehmen begleiten. Um es mit zwei Beispielen zu sagen: Statt bestimmte Pflanzen zu sehen und zu klassifizieren, erspüren wir die Empfindungsqualität von Farben, Formen und Bewegungen. Statt Glockengeläut nur flüchtig wahrzunehmen und zum nächsten Inhalt überzugehen, halten wir bewusst inne und lassen uns von den Klängen und Tonqualitäten anrühren.

Einfache Fragen können helfen, die Achtsamkeit zu erhöhen und das Wahrnehmen zu verfeinern: Wie empfinde ich den Wind auf meiner Haut, den Boden unter meinen Füßen? Was zeigt sich mir in der verwilderten Ecke eines Gartens? Wie fühlt sich die Oberfläche dieses Steines oder Holzstücks in meiner Hand an? Wie spielen die verschiedenen Sinne ineinander?

Geleitet von einem inneren Rhythmus verabschieden wir uns nach einer gewissen Zeit wieder von einem bestimmten Ort und gehen weiter. Der fließende Wechsel zwischen einer fokussierten und einer freischwebenden Form der Achtsamkeit, zwischen Stehenbleiben und langsamem Gehen ist Teil dieser Übung.

Vermutlich wird es uns nicht durchweg gelingen, in der achtsamen Wahrnehmung zu bleiben. Wir merken vielleicht plötzlich, dass wir irgendwelchen Gedanken nachhängen oder beginnen, den Gegenstand, den wir betrachten, zu analysieren und zu beurteilen. Ein gepflegter Garten kann uns in Erinnerung rufen, dass zu Hause noch einige Gartenarbeiten anstehen, und wir beginnen zu überlegen, wie wir sie anpacken werden. Sobald wir merken, dass wir über das Wahrgenommene nachzudenken beginnen oder unsere Gedanken uns schon ganz woandershin getragen haben, kehren wir mit unserer Aufmerksamkeit ganz sanft wieder in die Gegenwart zurück.

Manchmal finden wir uns auch unvermittelt in unerwarteten affektiven Zuständen wieder. Ein knospender Zweig kann spontan Freude auslösen: „Das bin ja ich, das ist mein Leben!“ In solchen Fällen ist es sinnvoll, bewusst einen Moment lang bei diesen Gedanken und Gefühlen zu verweilen, ohne sich in sie verstricken zu lassen. Ob wir auf unserem Spaziergang freudvoll oder traurig gestimmt sind, spielt für die Übung der Achtsamkeit keine Rolle.

Möglicherweise empfinde ich zu Beginn des Spaziergangs einen inneren Widerstand. Es können sich Gedanken melden wie: „Könnte ich die Zeit nicht besser nutzen? Spaziergehen kann ich auch anderswo! Ich habe mir doch diese Zeit genommen, um mich zu sammeln und in die Tiefe zu kommen!“ Unserem komplizierten Geist erscheint die Übung als banal: „Das ist doch Kindergarten!“ Solche Gedanken als Gedanken wahrzunehmen, ist ein Teil der Übung. Wenn wir uns ungeachtet solcher Widerstände einlassen und uns auf den Weg des Wahrnehmens machen, verschwinden sie meist in kurzer Zeit.

Gegen die leicht sich einstellenden Widerstände, die sich an der scheinbaren Einfachheit dieser Übung festmachen, können wir uns vorstellen, wir wären in unsere Kindheit versetzt und seien daran, die Welt zum ersten Mal zu erkunden. Kinder suchen sich in einem bestimmten Alter geschützte Orte im Freien, an denen sie sich geborgen fühlen und zugleich offen sind für eine geheimnisvolle Wirklichkeit.

Zur kontemplativen Einübung gehört es, die einzelnen Übungsschritte so zu vollziehen, als wäre es zum ersten Mal. In gewisser Weise trifft das auch zu. Genau betrachtet, wiederholt sich das Leben nicht, sondern erneuert sich ständig. Heraklit hat dies erkannt: Wir können nicht zweimal in denselben Fluss steigen. Immer fließen neue Wasser auf uns zu. Das kontemplative Wahrnehmen wendet sich immer wieder dem Neuen des Lebens zu. Es verbindet sich oft mit der Erfahrung einer tiefen Vertrautheit mit sich und der Mitwelt.

Das Neue des Lebens, auf das auch die Scala divini amoris hinweist, gehört zu den beglückenden Entdeckungen des kontemplativen Verweilens in der Natur. Es wirkt auf uns zurück und weckt das Gefühl von Läuterung und Erfrischung. Diese Übung vermittelt die grundlegende Erfahrung, dass Kontemplation nicht anstrengend, sondern erholsam ist. Was auszehrt und erschöpft, sind unsere vielen Sorgen und Gedanken. Kontemplative Übungen schenken Denkpausen und Sabbatzeiten, in denen wir uns regenerieren und neu in Kontakt mit unserer Mitwelt und mit uns selbst kommen.

### **Sitzen in Stille**

Das stille Sitzen vertieft die Erfahrungen des ersten Übungsschritts. Der Prozess der Verlangsamung mündet in regungslosem Verweilen. Die völlige Rücknahme körperlicher Aktivität

erschließt die genaue Selbstwahrnehmung. Nehmen Sie wahr, wie Sie vom Boden getragen werden, wie durch das ruhige Sitzen innere Ruhe einkehrt. Achten Sie auf den inneren Raum, der sich dadurch zu öffnen beginnt. Vielleicht wird beim stillen Sitzen auch eine innere Unruhe bewusst, die sich hinter körperlicher Aktivität verborgen hat. Die Sammlung macht die Fliehkräfte spürbar, die wir in uns tragen. Nehmen Sie auch diese Unruhe genau wahr. Sie darf sich im sicheren Raum der Ruhe zeigen.

Als die Grundhaltung der Meditation und der kontemplativen Versenkung taucht das Sitzen neutestamentlich bei Maria von Bethanien auf. Zu Füßen Jesu sitzend lauscht sie seinem Wort und vergisst dabei die Sorgen des Alltags (Lukas 10,39). Es dauerte dennoch einige Jahrhunderte, bis das Christentum die spirituelle Bedeutung des stillen Sitzens entdeckte. Die Wüstenväter des 4. Jahrhunderts „erfanden“ dafür den geistlichen Ort des Kellions, der Mönchszelle. Für sie wurde das Sitzen zur lebensformenden Grundhaltung, in der sich Arbeit und Meditation verbinden konnte. Wie in Ägypten üblich, saß man auf Schilfmatten am Boden. Durch das Sitzen im Kellion konnte man lernen, sich mit aller Unruhe, mit allem Unvermögen auszuhalten und in Gottes Gegenwart zu verweilen.

Das ruhige Sitzen stellt dem Chaotisch-Zerfließenden, das von außen und innen begegnet, etwas Festes entgegen. Es bringt uns wieder „in Ordnung“ und fördert die klare Ausrichtung. Es hilft uns, uns nicht in geistige Höhen zu verlieren, sondern den Kontakt zur Erde zu finden. Das aufrechte Sitzen kann sich mit Würde und mit Demut verbinden. In rechter Demut empfangen wir sitzend mehr als stehend, heißt es bei Meister Eckhart. Nirgends vermöge der Himmel mehr zu wirken als im Grund der Erde. Der erlebte Bodenkontakt stärkt das Grundvertrauen. Auf einem als tragend, als fest und verlässlich wahrgenommenen Fundament können wir uns besser loslassen.

Die aufrechte Haltung bewirkt, ergänzend zur Erdung, die Offenheit nach oben. Sie fördert unsere Wachheit, öffnet unsere Sinne, lässt uns freier atmen. Leibliches Selbsterleben und symbolischer Ausdruck entsprechen sich: Die aufrechte Sitzhaltung strahlt Würde, Aufrichtigkeit, Offenheit und Präsenz aus. Die äußere Haltung stärkt die innere, indem sie diese manifestiert und erlebbar macht. Gerade weil das aufrecht-entspannte Sitzen eher ungewohnt ist, wird es in der kontemplativen Übung als erfrischend neu erlebt.

Auch eingefleischte Fehlhaltungen können sich dabei deutlicher zeigen: verspannte Schultern, Druckgefühle auf der Brust oder Schmerzpunkte in der Wirbelsäule. Der leibseelische Schmerz, der auf dem kontemplativen Weg ans Licht kommt, bedarf eines achtsamen Umgangs. Spontan neigen wir dazu, Schmerzliches abzuwehren und Verspannungen aktiv auflösen zu wollen. Der kontemplative Umgang ist ein anderer. Er besteht darin, sich dem Schmerzlichen ebenso wohlwollend zuzuwenden wie dem Angenehmen. Es darf weh tun. Es ist gut, wenn die Wunden, die wir in uns verborgen tragen, ans Licht kommen. Solches Zulassen bedeutet eine Zurücknahme unseres Wollens. Wir verzichten darauf, das Leidvolle zu verdrängen oder aus eigener Kraft zu überwinden. Es ist gerade der Verzicht auf Veränderung, der den Raum für die Verwandlung öffnet.

### **Achtsame Selbstwahrnehmung**

Lauschen Sie im stillen Sitzen achtsam auf das Kommen und Gehen Ihres Atems. Begleiten Sie die Bewegung des Atems von Beginn des Einatmens bis zur Stille nach dem Ausatmen.

Vertrauen Sie sich dieser Bewegung an. Können Sie spüren, wie die Atemluft Ihren Leib durchströmt und sanft bewegt? Wie fühlt sich das genau an? Nehmen Sie wahr, wie die leicht erwärmte Atemluft ausströmt. Ist es Ihnen möglich, auch in den kurzen Atempausen achtsam zu bleiben?

Richten Sie Ihren Achtsamkeitsfokus dann auf die Handflächen und verweilen Sie in geduldigem Hinspüren. Strengen Sie sich dabei nicht an. Das Empfinden braucht Zeit, um sich zu entfalten. Was nehmen Sie wahr, Moment für Moment? Was immer Sie auch wahrnehmen, es ist in Ordnung so. Selbst dann, wenn Sie nichts spüren. Das achtsame Sich-Öffnen hat seinen Sinn in sich.

In einem dritten Schritt können Sie das achtsame Wahrnehmen des Atems mit dem Erspüren der Handflächen verbinden. Die fokussierte Wahrnehmung beginnt sich dadurch zu weiten.

Das achtsame Lauschen auf den Atem und das Erspüren der Handflächen geben der kontemplativen Versenkung eine sensorische Verankerung. Es erschließt die Kraft der Einfachheit. Durch die Ausrichtung aufs Einfache finden wir zurück aus der Kompliziertheit unseres Denkens zur Einfachheit des Lebens. Das Verweilen bei einfachen sinnlichen Empfindungen sammelt und entleert unseren Geist. Das Verweilen von Moment zu Moment lässt ihn präsent werden. Wie bei der aufrechten Sitzhaltung durchdringen sich erlebte Sinnlichkeit und symbolischer Sinn. In den ineinander gelegten Händen manifestiert sich die Abkehr vom Tätigsein, eine Haltung positiver Passivität. Diese Gebetshaltung betont das Sein - das Sein vor Gott -, das dem Denken und Tun voraus- und zugrunde liegt.

In ähnlicher Weise verschränken sich auch im Atem sinnliches Erleben und symbolischer Sinn. Gleich in fünffacher Hinsicht kommt dem Atem eine vermittelnde Rolle zu:

a. Wie die Haut ist der Atem ein Grenzphänomen. Im Atem sind wir in ständigem Austausch mit dem, was uns umgibt. Er lässt uns Verbundenheit erfahren. Wir erspüren atmend zugleich unseren Innenraum und unsere Körpergrenzen. Die Achtsamkeit, die bei der Atembewegung verweilt, stärkt das Verbundenheitserleben und lässt uns in Berührung bleiben mit unserer Begrenzung.

b. Der Atem ist aktiv und passiv zugleich. Das achtsame Wahrnehmen der Atembewegung sensibilisiert uns für die passivische Dimension unseres Lebens. In sanfter Weise wird erlebbar, dass unsere Aktivitäten von Passivität begleitet, durchdrungen und getragen sind.

c. Als Stimmträger ist der Atem Medium der Gestimmtheit: Durch Atem und Stimme drückt sich immer auch die Stimmung aus und werden Gefühle kommuniziert. Im Atem spiegelt sich unsere leibseelische Verfassung. Wer trauert, atmet anders als diejenige, die fröhlich gestimmt oder verängstigt ist.

d. In der Atembewegung durchdringen sich Sinnlichkeit und Sinn, Vitalität und Geist. In den drei Atemräumen finden die unterschiedlichen Dimensionen unseres körperlichen Selbst zueinander. Während die Atembewegung im untersten Atemraum sich mit den Vitalkräften verbindet, zeigt sich im Brustbereich ein feinerer Atem, der sich mit dem Gefühlsbereich verbindet. Im mittleren Atemraum, der unterhalb des Zwerchfells liegt, verbinden sich die



beiden anderen: In ihm werden Ruhe, Sicherheit, Gleichgewicht, Gelassenheit, Selbstwert, Selbstbewusstsein und Ich-Kraft erlebbar.

e. Der Atem ist schließlich ein Leitfaden, der die verschiedenen Lebensbereiche miteinander verknüpft. Er fließt gleich einem stillen Fluss immerfort und ist deshalb bedeutsam für die Übung im Alltag. Er bildet eine Brücke zwischen den Zeiten kontemplativer Einkehr und kontemplativer Gestaltung des Alltags. Der Atem rhythmisiert die Zeit auf sanfte Weise. Die Aufmerksamkeit auf ihn zu lenken, hilft zur Rückkehr in den Fluss der Zeit, in die Gegenwart, zu den langsamen Rhythmen des Lebens.

Vor dem Hintergrund dieser Sinnfülle erstaunt es nicht, dass der Atem zur spirituellen Leitmetapher schlechthin geworden ist. Es sind dabei unterschiedliche Akzentsetzungen möglich. In hinduistischen und buddhistischen Traditionen wird stärker das Aufgehen des persönlichen Atems im unpersönlichen Atem der Welt betont. Das Christentum akzentuiert stärker das Verwiesensein des menschlichen Atems auf den Atem Gottes. Es ist Gottes Atem, der alles belebt und den Menschen bewohnt, inspiriert und aufatmen lässt.

Die "Scala divini amoris" - eine mittelalterliche Einführung in sinnliche Mystik - verbindet den Geruchssinn mit der Erfahrung des Neuen. Wer im süßen Duft der Geschöpfe den Duft Gottes wahrzunehmen vermag, gleicht in der Vorstellung des mittelalterlichen Verfassers den Zugvögeln, die auf der Suche nach Nahrung in ferne Länder fliegen. Ein verheißungsvoller süßer Duft, den sie in der Luft wahrnehmen, helfe ihnen, sich zu orientieren. So auch die Kontemplativen: Sie wittern das Neue, das im Aufgang ist. Sie sind auf stille Weise unterwegs in eine verheißungsträchtige Wirklichkeit, die bereits jetzt schon die Welt erfüllt und zum Duften bringt.

Abgesehen von einigen Vertretern des ostkirchlichen Hesychasmus hat die christlich-kontemplative Tradition darauf verzichtet, Atemtechniken im engeren Sinne zu entwickeln. Die sparsamen Anweisungen beschränken sich darauf, die Bewegung des Betens in achtsamer Weise mit derjenigen des Atems zu verbinden. Wie bei den bisherigen Übungsschritten geht es in der kontemplativen Ausrichtung auf den Atem allein um ein bewusstes und wohlwollendes Wahrnehmen, um gesammelte Präsenz. Zu Beginn fällt es den meisten schwer, die Atembewegung einfach nur wahrzunehmen, ohne sie willentlich zu beeinflussen.

Der Fokus des Gewahrseins kann sich auf den Luftstrom richten. Ebenso kann er auf die sanfte Bewegung achten, die der Atem bewirkt und selbst vollzieht. Je genauer und wacher wir hinspüren, desto feinere Qualitäten können wir wahrnehmen: die Frische der Luft beim Einatmen; die sanfte Ausdehnung des Brustkorbs beim Einatmen; die Kraft der Verdichtung beim Ausatmen, die aufrichtend, lösend und zentrierend wirkt; die unterschiedlichen Phasen des Atemrhythmus, besonders auch die Ruhe nach dem Ausatmen. Das Gewahrsein kann sich auch auf den ganzen Leib ausdehnen. Wir können so zur Wahrnehmung finden, dass wir in unserem körperlichen Sein durchatmet und sanft bewegt werden.

Der Sanftheit der Atembewegung entspricht das achtsame Wahrnehmen und die wohlwollende Akzeptanz dessen, was in ihm und durch ihn spürbar wird. Dazu gehört auch die Wahrnehmung von Zerstreuung und absinkender Wachheit. Auf beides reagieren wir leicht mit Ärger und Unmut, was uns wiederum zu angestregtem und verbissenem Üben drängen kann. Wir sind versucht, unseren herumschweifenden Geist durch einen inneren Kraftakt

zurückzuzerren. Es gehört zur kontemplativen Übung, auch solche mentale Verstrickungen und Manöver nicht negativ zu bewerten, sondern mit wohlwollender Akzeptanz und Humor wahrzunehmen.

Nach Francisco de Osuna gleicht unsere unruhige Seele einem wilden Vogel, der sich nur durch sanftes Zureden besänftigen und zähmen lässt: „Wenn du wahrnimmst, dass sich deine Seele in eine Vielfalt konfuser Gedanken zerstreut hat, erschrecke sie nicht und bring sie nicht in größeres Leid. Korrigiere sie vielmehr liebevoll mit ein paar wenigen schlichten und zutraulichen Worten: Wohin bist du weggefliegen, meine Seele?“ Wenn ich geduldig wahrnehme, dass mein Geist weggefliegen ist, stehe ich bereits wieder an der Schwelle der Kontemplation.

Die Achtsamkeit auf die Atembewegung kann mit der feinen Wahrnehmung der Handflächen verbunden werden. Können wir vielleicht Wärme oder ein Pulsieren wahrnehmen? Waserspüren wir, wenn wir in unsere Hände hinein ausatmen? Eine solche Fokussierung hat einen fernen Vorläufer in der hesychastischen Anleitung, beim Gebet die Aufmerksamkeit auf die Herzmitte zu lenken. Die Sammlung auf das Herzzentrum hat den Vorzug, das kontemplative Gebet zu rhythmisieren und zu vitalisieren. Aus medizinischer Sicht ist eine solche Fokussierung auf das äußerst sensible Organ des Herzens nur mit großen Vorbehalten zu empfehlen. Das Hineinspüren in die Handflächen ist eine gute Alternative, um die Bewegung der Sammlung noch stärker körperlich zu verankern. Neben ihrer symbolischen und energetischen Bedeutung sind unsere Hände für ein fokussiertes Wahrnehmen besonders geeignet, weil wir in der Regel keine negativen, sondern eher positive Empfindungen mit ihnen verbinden.

### **Lauschen auf das innere Wort**

Zwischen dem mündlichen Gebet und dem Herzensgebet im engeren Sinne siedelt die ostkirchliche Tradition das mentale Gebet an. Es besteht in einem stillen Rezitieren und Verinnerlichen des Jesusgebets. In der westkirchlichen Tradition findet sich in Entsprechung dazu die mentale Sammlung auf ein lautlos wiederholtes Wort. Die Wolke des Nichtwissens empfiehlt, zur Sammlung des Geistes ein einsilbiges Wort zu suchen. In einem solchen Wort kann sich verdichten, was einen bewegt und zum Stoß- oder Pfeilgebet werden. Ein einsilbiges Wort lässt sich einfach mit der Bewegung des Atems verbinden. Das fokussierende Hören auf das innere Wort und das achtsame Wahrnehmen von Atem und Hände kann in ein nicht-fokussiertes Gewahrsein münden.

Die jüdisch-christliche Tradition kennt eine wenig beachtete Reihe von kurzen Gebetsausrufen, die sich auch für die Einübung in die Kontemplation eignen: Du! Ja! Komm! Besonders das Ja hat eine sinnreiche Mehrdeutigkeit.

Psychologisch gesehen hat es eine öffnende und bestärkende Kraft. Hört man es im Resonanzraum der Bibel, so klingt sowohl der Gottesname an, der sich auch in vielen biblischen Namen verbirgt (Elija, Jesaja usw.) als auch die paulinische Aussage, dass Jesus das Ja Gottes sei (2. Korinther 1,19).

Das still rezitierte und erlauschte Wort dient auf dem Weg der Kontemplation nicht als Gegenstand des Nachdenkens, sondern als Medium der Sammlung. Die Übung besteht darin, mit ungeteilter Aufmerksamkeit die Präsenz wahrzunehmen, die es schafft.

Die Beschränkung auf ein einziges kurzes Wort und die Anleitung, nicht über dieses Wort nachzudenken, bedeutet für unseren Geist eine große Herausforderung. Ist er es doch gewohnt, eine Fülle von Gedanken, Worten und Bildern hervorzubringen und zu bearbeiten. Das achtsame Hören auf ein einziges, inhaltsarmes Wort ist eine Diät, die ihm zunächst nicht schmeckt. Meist wird erst mit der Zeit spürbar, dass ein solches Verweilen für Geist und Seele wohltuend ist. Sie verankert den umherschweifenden Geist in der Gegenwart, schenkt ihm Gelegenheit, sich auszuruhen. Bis sich diese Erfahrung einstellt, bedarf es der Geduld und der Bereitschaft, das eigene Unvermögen auszuhalten und sich davon nicht entmutigen zu lassen.

### **Ausrichtung auf Gottes Gegenwart**

Bei Anselm von Canterbury (1033-1109) findet sich eine prägnante Anleitung, sich auf Gottes Gegenwart auszurichten, die zugleich die Essenz der bisherigen Übungsschritte zusammenfasst:

"Wohlan denn, armer Mensch, entfliehe ein wenig deinen Beschäftigungen, verbirg dich einige Zeit vor deinen lärmenden Gedanken, wirf ab jetzt die drückenden Sorgen und stelle zurück deine mühevollen Beschäftigungen. Sei ein wenig frei für Gott und ruhe eine Weile in ihm. Tritt ein in das Kämmerlein deines Geistes, schließe alles aus, außer Gott und dem, was dir hilft, ihn zu suchen, und, nachdem die Tür geschlossen ist, suche ihn. Sprich nun, mein ganzes Herz, sprich nun zu Gott: Ich suche Dein Antlitz, Herr, Dein Antlitz, suche ich."

Sich bewusst auf Gottes Gegenwart auszurichten, gleicht dem Aufwachen an einem neuen Ort (1. Mose 28,16). Da Gott auf geheimnisvolle Weise präsent ist und sich uns vergegenwärtigt (2. Mose 3,14; Jesaja 58,9; Matthäus 28,20), können wir dieser Gegenwart gewahr werden, uns für sie öffnen, sie ankommen lassen. Im weiten Sinne bedeutet christliche Kontemplation nichts anderes als das: bewusst einzutreten in Gottes Gegenwart, sich seiner Präsenz auszusetzen. Der biblische Ausdruck dafür ist das Suchen von Gottes Angesicht (Psalm 27,4.8). Kontemplativ zu beten, bedeutet: Präsentwerden vor und in dem, der uns sein Angesicht zuwendet und uns sein Dasein zuspricht; auf das göttliche "Ich-bin-da!" zu antworten: "Hier bin ich!" (2. Mose 3,4.14).

Bei diesem Präsentwerden für die Gegenwart Gottes geht es um eine grundlegende Einstellung: um die Öffnung unseres Geistes (*attentio*) und die Ausrichtung unserer Sehnsucht (*intentio*). Nach Dionysios Areopagita bedeutet dies, sich erkenntnislos auszuspannen zu dem, der alles Sein und Erkennen übersteigt. Wir sollen uns, so schreibt der spirituelle Schriftsteller Wilhelm von St. Thierry (1075-1149) in seinem Goldenen Brief, in nächtlichem Gebet "vor Gott stellen, gleichsam von Angesicht zu Angesicht (1. Mose 32,20)" und "uns im Licht seines Angesichtes betrachten (Psalm 88,16)".

Francisco de Osuna macht es noch anschaulicher. Er vergleicht die kontemplative Ausrichtung auf Gottes Gegenwart mit einem Hündchen, "das höchst lebendig und mit gespanntem Schweifwedeln am Tische steht, den Hals gereckt, so dass seine ganze Haltung auszudrücken scheint, wessen es bedarf." Gleich dem Hündchen sollen wir uns innerlich und äußerlich ganz auf den ausrichten, der am Tische sitzt. Die Anklänge an das Letzte Abendmahl Jesu sind in Osunas Text unüberhörbar. Am "Tisch des Gebetes" speist Christus mit den Seinen. Kontemplation ermöglicht Kommunion. Sie ist ein Schauen, das nicht auszehrt, sondern nährt.

Die Möglichkeiten, sich Gottes Gegenwart inne zu werden, sind vielfältig. Wir können eine Form suchen, die uns entspricht. Je nach lebensgeschichtlicher Prägung und Situation wird es eher die geheimnisvolle Präsenz des Geistes sein, die eucharistische Gegenwart Christi oder die tragende, alles bergende und umfassende Gegenwart des Schöpfers, die uns stärker anspricht und ins kontemplative Verweilen hineinführt. Da der Akt des Sich-Vergegenwärtigens leicht vergessen wird, ist es wichtig, ihm im Ablauf des Gebets einen festen Platz zu geben. Am sinnvollsten dürfte es sein, die Zeit der kontemplativen Sammlung damit zu beginnen.

Jeronimo Gracian (1545-1614), ein intimer Weggefährte Teresas von Avilas, vergleicht die Ausrichtung auf Gottes Gegenwart mit dem Stimmen der Instrumente vor einem Konzert. Das bewusste Sich-Öffnen auf die geheimnisvolle Gegenwart Gottes hin kann auch mitten im Alltag eingeübt werden. Es ist die Grundübung eines kontemplativen Lebens.

### **Spirituelle Lesung**

Ein meditatives Lesen der Schrift und geistlicher Texte lebt von Achtsamkeit und Wiederholung. Langsames und verweilendes Lesen schafft Raum für persönliche Resonanz. Es erschließt neue Aspekte des Gelesenen. Der geistliche Sinn ist nicht von vornherein festgelegt. Sein Kennzeichen ist unvorhersehbare Neuheit. Im Goldenen Brief von Wilhelm von St. Thierry findet sich eine hilfreiche Anleitung zu einer solchen lectio spiritualis:

„Eine zufällige und wechselnde Lesung, die man gleichsam zufällig findet, erbaut nicht, sondern macht die Seele unstedt. Leicht hin begonnen, entschwindet sie auch leicht aus dem Gedächtnis. Man muss bei bestimmten Autoren verweilen, die Seele muss sich an sie gewöhnen. (...) Niemals wirst du in die Gedanken des Paulus eindringen, wenn du nicht durch die Übung der guten Aufmerksamkeit bei der Lesung durch den Eifer einer beständigen Betrachtung seinen Geist in dich aufnimmst. Du wirst niemals David verstehen, wenn du nicht durch eigene Erfahrung die in den Psalmen ausgedrückten Haltungen annimmst.“

In wenigen Sätzen umreißt Wilhelm von St. Thierry das Geheimnis der geistlichen Lesung. Es sind drei Aspekte, die er benennt:

a. Spirituelle Lesung bedarf einer bewussten Wahl und der stetigen Vertiefung. Eine zufällige und sprunghafte Lektüre hat auf unseren Geist eine ähnliche Auswirkung wie das wahllose Surfen im Netz: Es fördert seine Tendenz zum Vagabundieren. Im Unterschied zu denjenigen, für die Wilhelm seinen Brief schreibt, sind wir heute gewohnt, schnell zu lesen, um in möglichst kurzer Zeit zu möglichst viel Information zu kommen. Für Tageszeitungen mag eine solche Lektüre angemessen sein, für geistliche Texte nicht. Sie bleibt an der Oberfläche der Texte hängen. Wer es versäumt, verweilend und wiederholend zu lesen, ergibt sich dem Zwang, überall die gleiche Geschichte zu lesen. Nur durch langsames Lesen können wir in die Welt des Textes eintauchen und entdecken wir in ihr die verborgenen Kristalle. Im schnellen Lesen bleiben wir Beobachter. Eine solche Lektüre kitzelt unsere Neugier, ohne uns zu nähren.

b. Um vertraut zu werden mit einem Buch der Bibel oder mit einem spirituellen Werk, bedarf es nicht nur einer langsamen, sondern auch der integralen Lektüre. Verweilen wir bei bestimmten Autoren und Texten, werden wir vertraut mit ihnen und beginnen, sie auf neue

Weise zu verstehen. Ein biblisches Buch oder eine geistliche Schrift ganz zu lesen, ist ungewohnt. Wenn überhaupt, lesen wir die Bibel und klassische spirituelle Schriften in kleinen Ausschnitten. Das verstellt den Blick fürs Ganze. Es ist, als würden wir uns von einem Spielfilm immer nur einige Szenen anschauen, ohne ihn je ganz zu sehen. Durch eine integrale Lektüre entdecken wir Zusammenhänge, die uns zuvor verborgen geblieben sind. Wir leben uns langsam in die Welt ein, die uns der Text erschließt.

c. Fruchtbar wird die geistliche Lesung, wenn sie sich mit unserem Leben verbindet. Wenn wir das, was uns bei der Lesung aufgegangen ist, zu leben versuchen, finden wir durch die Erfahrungen, die wir dabei machen, zu einem tieferen Verstehen. Für den umgekehrten Fall findet sich im Neuen Testament ein einprägsames Bild: „Wer das Wort nur hört, aber nicht danach handelt, ist wie ein Mensch, der sein eigenes Gesicht im Spiegel betrachtet. Er betrachtet sich, geht weg, und schon hat er vergessen, wie er aussah“ (Jakobus 1,23f.).

### **Anrufung des Namens**

Die Einübung ins Jesusgebet geschieht durch eine Verinnerlichung der Anrufung Gottes. Das biblische Beispiel dafür ist Hanna, die Mutter des Propheten Samuel. Bedrückt durch ihr Schicksal pilgert sie nach Schilo, um dort im Tempel um einen Nachkommen zu beten. Was sie tut, ist unüblich: Sie betet still im Herzen. Wie später das stille Lesen bedeutet das stille Beten eine Innovation. Der Hohepriester von Schilo, der Zeuge wird von dieser neuen Form des Betens, hält Hanna, die ganz in sich versunken die Lippen lautlos bewegt, für betrunken (1. Samuel 1,13f.).

Das lautlose, aber noch aktive Beten öffnet den Raum und die inneren Sinne für das passiv-rezeptive Geistgebet. Die paulinische Entdeckung, dass Gottes Geist im Herzen der Menschen betet, ist für die christliche Kontemplationspraxis grundlegend. „Weil ihr aber Söhne seid,“ so schreibt Paulus an die Galater, „sandte Gott den Geist seines Sohnes in unser Herz, der Geist, der ruft: Abba, Vater“ (Galater 4,6). Bei der Einübung des Jesusgebets hängt alles vom Geist ab, der den Ruf nach Gottes Gegenwart inspiriert. Auch wenn das Gebet zunächst aktiv geschieht, ist es auf das Wirken des Geistes bezogen. Die Anrufung des Namens antwortet auf ein Angerufen- und Berührtwerden, auf eine Sehnsucht, die das Herz bewegt. In der Philokalia findet sich für das Zusammenspiel von Aktivität und Passivität das schöne Bild eines Harfenspielers, der die Saiten selbstvergessen zum Klingen bringt und der Melodie lauscht, die wie von Ferne kommt.

Das leiblich erfahrbare Symbol dafür, dass Gottes Geist in uns betet und die Anrufung des Namens trägt, ist der Atem. Bereits bei Hesychios vom Dornbuschkloster findet sich die Aufforderung: „Der Name Jesu verbinde sich mit deinem Atem, und du wirst den Nutzen der Ruhe (hesychia) erkennen.“ NAMEN und Atem können sich auf unterschiedliche Weisen verbinden. Im ostkirchlichen Hesychasmus ist es üblich, den NAMEN auf den Einatem zu legen und ihn auf diese Weise symbolisch ins Herz zu führen. Im westkirchlichen Kontext wird heute eher empfohlen, die Anrufung des NAMENS mit dem Ausatmen zu verbinden. Das entspricht der Einsicht, dass im Atemzyklus der aktive Akzent auf dem Ausatmen liegt und das Sprechen mit dem Ausatmen verbunden ist. Bei Karlfried Graf Dürckheim, einem der Pioniere der europäischen Meditationsbewegung des vergangenen Jahrhunderts, findet sich eine kulturgeschichtliche Begründung: „Weil (...) in unseren Zonen zunächst der sich in

seinem Atem festhaltende Mensch, der den rechten Ausatem verlernt hat, das Feld beherrscht, muss (...) am Anfang der rechte Ausatem geübt werden“.

Die Gebetsbewegung mit dem Ausatmen zu beginnen, wird von manchen als unlogisch empfunden: Müssen wir den Atem nicht zunächst in uns aufnehmen, um ihn dann loslassen zu können? Die Logik der Gnade ist eine andere. Sie geht vom Beschenkt-Sein aus und führt über die darauf antwortende Hingabe zum Neuwerden. Beim Ausatmen JESUS und beim Einatmen CHRISTUS zu sprechen - was eine weitere Möglichkeit ist -, bedeutet auch, das Ostergeheimnis mit zu vollziehen, in erlebter Symbolik vom alten ins neue Leben überzugehen.

Welche Form der Anrufung immer auch gewählt wird: Sie bedarf der geduldigen Einübung und der Ausrichtung auf den Angerufenen. Den NAMEN anzurufen, bedeutet, mit der Auferstehungswirklichkeit Jesu in Kontakt zu treten, und nicht, über sie nachzudenken. Damit der NAME ins Herz einsinken kann, braucht es viel Achtsamkeit und Geduld. Auch auf die Stille zu hören, die den NAMEN umgibt und von ihm hervorgerufen wird, vertieft die Sammlung. Die sanfte Anrufung wird so allmählich zu einem stillen und selbsttätigen Geschehen. Wie die Harfenspielerin selbstvergessen der Melodie ihres Instruments lauscht, so ist die Kontemplative dann ganz Ohr für den Klang des Namens.

### **Anrufung von Gottes Erbarmen**

Wer die Anrufung des NAMENS mit dem Ausatmen verbindet, kann das „Erbarme dich meiner“ auf das Einatmen oder das darauf folgende Ausatmen legen. Der angemessene Gebetsrhythmus lässt sich nicht von außen festlegen. Er entwickelt sich aus dem achtsamen Vollzug, der Eröffnung des inneren Wahrnehmungsraumes für Gottes Geheimnis. Die Anrufung der Barmherzigkeit Gottes geschieht in angemessener Weise, wenn sie von Herzen kommt: wenn in sie eingehen kann, was das Herz ersehnt und sammelt. Im Lauf der Zeit kann dieser Gebetsruf - ähnlich wie das Kyrie in der Gregorianik - seine Tonlage und seine Farbe ändern. Die Sehnsucht nach Heil und Heilung verbindet sich mit ihm ebenso wie Dankbarkeit und stilles Lob. Zum kontemplativen Gebet wird das Kyrie dadurch, dass es mit der Zeit wie von alleine im Herzen aufsteigt. Kontemplativ wird es durch das achtsame Hören auf das, was sich in ihm verbirgt und was es zu erschließen vermag: die Tiefendimension unserer Sehnsucht.

Um einen persönlichen Zugang zum Kyrie-Ruf zu finden, ist es hilfreich, sich in den Resonanzraum des Neuen Testaments zu stellen. Wir können nach Identifikationsfiguren suchen, die durch diesen Ruf Heilung erfahren. Zum Beispiel der blinde Bettler Bartimäus (Markus 10,46-52). Im Markusevangelium nimmt er eine Schlüsselstellung ein. Während die Jünger gegenüber dem Kommenden blind sind, klärt sich die Sicht des Bartimäus in der Begegnung mit Jesus, so dass er ihm auf seinem Weg folgen kann. Zu Beginn der Erzählung ist Bartimäus ganz auf seine Abstammung, seine Behinderung und seinen sozialen Status reduziert. Er wird als Sohn des Timäus (aram. Bar = Sohn) und als blinder Bettler eingeführt. Er sitzt am Rand der Straße, der Stadt, der Gesellschaft. Das Leben geht an ihm vorüber, ohne ihn zu würdigen und zu sättigen.

Mit Jesus, der mit seinen Jüngern auf dem Weg nach Jerusalem ist, um dort Pessach zu feiern, nähert sich ihm unverhofft das Heil. Doch auch diese Chance droht an ihm vorüberzugehen. Jesus ist schon dabei, die Stadt zu verlassen. Im letzten Augenblick kommt ein persönliches Heilsdrama in Gang. Das Licht, das mit dem Namen des charismatischen Heilers aus

Nazareth verbunden ist, fällt in die Dunkelheit des Blinden. Es weckt seine Sehnsucht und lässt ihn seine Behinderung, seine Not, an die er sich bereits gewöhnt hatte, neu wahrnehmen. Der Blinde nimmt an Jesus einen besonderen Glanz wahr. Er ruft ihn als Königssohn, als Sohn Davids an. Sein Schrei ruft Gegenkräfte hervor: „Viele wurden ärgerlich und befahlen ihm zu schweigen“, wird berichtet. Die Nähe Jesu lässt die Stimmen laut werden, die sich der Heilung entgegenstellen: „Ich habe es schon so oft versucht, es bringt ja doch nichts.“ „Du Nichtsnutz! Bleib an Deinem Ort.“ Die Größe des Blinden ist es, dass er sich von diesen Stimmen, die von außen und innen auf ihn einstürmen, nicht entmutigen lässt. Er schreit noch viel lauter: „Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir!“ Der Ruf gewinnt an Kraft. Er energisiert auch Jesus, der stehen bleibt.

Bedeutsam ist, dass Jesus nicht selbst zu Bartimäus hinget, sondern ihn zu sich ruft. Dass er sich zu gut wäre, um sich einem behinderten Bettler zu nähern, lässt sich aufgrund der vielen anderen Heilungsgeschichten ausschließen. Auch nicht seine Entschiedenheit, sich auf seinem Weg nicht aufhalten zu lassen, erklärt das Verhalten Jesu. Es hat seinen therapeutischen Sinn. Es holt den Blinden aus der Bettlerexistenz, aus der selbstentmutigenden Passivität des „armen Schluckers“ heraus. Bartimäus muss auf eigenen Füßen stehen und sich auf einen neuen Weg wagen. Und er tut es! Unterstützt wird er von ermutigenden Stimmen, die der Ruf Jesu weckt: „Hab nur Mut, steh auf, er ruft dich!“

Als erstes wirft Bartimäus seinen Mantel fort. Das ist ein mutiger und entscheidender Schritt: Er lässt los, was ihn bisher notdürftig umhüllte. Er gibt seine Schutzmechanismen preis, das Armutsgewand seines bisherigen Lebens. Obwohl noch blind, kann er nun freier auf Jesus zulaufen. Er hat genau gehört, woher die Stimme kam. Dass Jesus ihn fragt, was er für ihn tun könne, macht wiederum stutzig: ist Jesus denn selber blind, dass er so fragen muss? Wie bei vielen Heilungen Jesu ist es ein wichtiges Moment, dass der Kranke seine Not selbst in Worte fassen und seinen Wunsch zum Ausdruck bringen kann. Die Frage weckt die tiefere Sehnsucht, nicht weiterhin als Bettler abgespeist, sondern als heilungsbedürftiger Mensch wahrgenommen zu werden. Sie ruft das freie Ja hervor: Ich möchte gesund werden, wieder sehen, in Gemeinschaft mit anderen Menschen unterwegs sein können. Jesus schreibt die Heilung dem Glauben des Bartimäus zu. Es war zwar sein Nahekommen, seine Zuwendung, die den Blinden neues Vertrauen schöpfen ließ. Doch ohne den beharrlichen Ruf nach Erbarmen, wäre dieser nicht zum Licht und zu einer neuen Sicht gekommen.

Anhand der Bartimäus-Geschichte lässt sich die Bedeutung des Kyrie-Rufes für eine heutige kontemplative Praxis aufzeigen. Man kann sie als Ermutigung hören, die Bruchstellen des eigenen Lebens, unerfüllte Sehnsucht und bedrängende Not in die kontemplative Sammlung hineinzunehmen und sie in Gottes Licht zu stellen. Der kurze und offene Gebetsruf gibt der Sehnsucht einen angemessenen Ausdruck. Er hilft, sie mit allem noch Undurchschautes und Unverstandenes vor Gott zu bringen.

In der Anrufung des Erbarmens Jesu bleibt Bartimäus gerade nicht bei seiner Not (misericordia) stehen. Im Blick auf Gottes Barmherzigkeit (misericordia), findet er aus seiner miserablen Situation heraus. Er ist ganz ausgerichtet auf das Licht, das ihn aus seiner Dunkelheit herausführt. Mit feinem Gehör lässt er sich vom verheißungsvollen Ruf leiten, der ihn auf einen neuen Weg lockt.

Bartimäus kommt zum Licht der Welt. Es reinigt ihn von den Schlacken seiner Vergangenheit. Es erleuchtet ihn. Und es lässt ihn eins werden mit dein Weg der Nachfolge. Damit ist ein Wegmodell angezeigt, das in der christlichen Tradition klassisch wurde: Reinigung, Erleuchtung, Vereinigung.

### **Umgang mit Gedanken und Fantasien**

Die Läuterung des Geistes von selbstentfremdenden Gedanken und Fantasien gehört zu den schwierigsten Aufgaben des kontemplativen Übungswegs. Sie konfrontiert uns mit einem merkwürdigen Paradox. Die Entleerung des Geistes zieht eine Fülle von Gedanken an. Unser Geist leidet unter dem horror vacui, der Angst vor Leere. Es fällt ihm schwer, auch nur einige Sekunden gedanken- und bildlos zu verweilen. Er gleicht dem Beschäftigungssüchtigen, der Stille und Nichtstun nicht aushält. Wo sich ein Leerraum öffnet, stürzt er sich sofort in neue Aktivität.

Evolutionsgeschichtlich hat das seinen guten Grund. Wir sind auf Problemlösung, auf Reduktion kognitiver Dissonanzen getrimmt. Sobald unser Geist eine Aufgabe gelöst hat, macht er sich unverzüglich an die nächste. Und weil unser Leben voller Probleme und offener Fragen ist, kommt er an kein Ende. In längeren Zeiten der Stille und der Einkehr, in denen wir von alltäglichen Sorgen Distanz gewinnen, mag sich zunächst eine Beruhigung der Gedanken einstellen. Meist treten bald tiefer liegende Spannungen an die Oberfläche, die unseren Geist zu neuer Geschäftigkeit verleiten.

Gedanken und Fantasien absorbieren uns. Sie lockern den Kontakt zum Hier und Jetzt, zur wahrnehmbaren Wirklichkeit. Wir bemerken es meist nicht sofort, wenn uns Gedanken anderswo hin tragen. Plötzlich finden wir uns in imaginären Welten wieder. Sie haben mit unserer Vergangenheit oder unserer Zukunft zu tun - oder mit Alternativwelten, in die wir uns hineinräumen. Diese verschiedenen imaginären Welten haben eines gemeinsam: Wir sind selbst ihr Gravitationspunkt. Alle Gedanken kreisen um uns, um unsere Sorgen, Wünsche und Pläne.

Zur Sammlung des unruhigen Geistes bedarf es Akzeptanz, Geduld und Wohlwollen. Wir können das Kommen und Gehen der Gedanken nur sehr eingeschränkt kontrollieren. Aber wir können uns dazu verhalten. Abbas Poimen hatte dafür einen feinen Sinn:

„Ein Bruder kam zum Altvater Poimen und sagte: Vater, ich habe vielerlei Gedanken und komme durch sie in Gefahr. Der Altvater führte ihn ins Freie und sagte zu ihm: Breite dein Obergewand aus und halte die Winde auf! Er antwortete: Das kann ich nicht! Da sagte der Greis zu ihm: Wenn du das nicht kannst, dann kannst du auch deine Gedanken nicht hindern, zu dir zu kommen. Aber es ist deine Aufgabe, ihnen zu widerstehen!“

Da es auch gute Gedanken gibt, stellt sich die Aufgabe der genauen Wahrnehmung und der Unterscheidung. Die achtsame Selbstwahrnehmung eröffnet die Möglichkeit zur therapeutischen Distanzierung gegenüber mentalen Prozessen. Auch diese Praxis findet sich bereits bei Poimen. Wollte er sich auf die Eucharistiefeier vorbereiten, so zog er sich zurück und untersuchte eine Stunde lang seine Gedanken.



Nicht allen Gedanken und Fantasien wohnt die gleiche magnetische und energetische Kraft inne. Manche kann man wie Wolken vorbeiziehen lassen. Oft genügt die schlichte Wahrnehmung unserer Zerstretheit, um uns neu auszurichten. Sind Gedanken affektiv stark geladen, braucht es einen aktiveren Umgang. Als erstes können wir versuchen, unsere Gedanken zu erkennen und zu benennen: Worum drehen sie sich? Wohin führen sie uns? Was ist das tiefere Thema, das uns gefangen hält?

Der entscheidende Schritt besteht darin, die Gedanken als Gedanken wahrzunehmen und uns von ihnen zu desidentifizieren. Sie sind zwar in meinem Geist. Aber es sind nur Gedanken und Fantasien, nichts als Produkte unseres Geistes, eine von uns selbst entworfene Welt. Solange wir mit ihnen verschmolzen sind, nehmen wir unsere Gedanken beim Wort und halten wir das, was sie uns sagen und vor Augen stellen, für real. Treten wir einen Schritt zurück, bemerken wir, dass es sich um imaginäre Wirklichkeiten handelt. Sie lassen sich deutlich von der gegenwärtigen Wirklichkeit, in der wir leben und die wir sinnlich wahrnehmen können, unterscheiden.

Um die Gedanken als Gedanken und die inneren Bilder als Bilder wahrzunehmen und sich von ihnen zu distanzieren, ist es erstaunlich wirksam, auf geeignete Bilder zurückzugreifen. Das Verfahren, Bilder mit Bildern auszutreiben, wurde bereits von Heinrich Seuse (1295-1366) methodisch reflektiert und spirituell genutzt. Um sich der überbildlichen Wirklichkeit Gottes zu nähern, die von unseren Vorstellungen und Projektionen verstellt wird, ist es äußerst hilfreich.

Schon bei Cassian findet sich ein schönes Bild zur therapeutischen Desidentifikation. Der Übende solle „in der Tiefe seines ruhigen Herzens die Scharen der umherschwimmenden Gedanken wie ein trefflicher Fischer mit Aufmerksamkeit und Ruhe fangen, indem er gleichsam von vorragendem Felsgestein aus forschend in die Tiefe blickt und in heilsamer Unterscheidung beurteilt, welche er an sich ziehen soll, aber auch, welche er als böse und schädliche Fische verachten und zurückweisen solle.“ Cassian verweist auf Habakuk 2,1, um die Haltung zu beschreiben, die zur Reinheit des Herzens führt. Der alttestamentliche Prophet Habakuk habe die Achtsamkeit gegenüber den Gedanken im Sinne gehabt, wenn er von sich sagte: „Auf meiner Warte will ich stehen, hinaufsteigen auf den Felsen, und forschen, um zu sehen, was da redet in mir und was ich antworten werde.“

In der jüngeren Literatur findet sich eine Reihe ähnlicher Bilder, die sich leicht durch eigene ergänzen lassen. Geeignet sind solche, die nicht allein die absorbierende Kraft der Gedanken und Fantasien prägnant ins Bild bringen, sondern auch die Möglichkeit zur Distanzierung. Ich nenne nur ein Beispiel.

Stellen wir uns ein inneres Kino vor: Der Film, der gerade läuft und den wir selbstvergessen anschauen, besteht aus unseren Gedanken und Fantasien. Wir sind ganz absorbiert ins Geschehen und erleben es mit starker emotionaler Beteiligung als wirklich. Nun beginnen wir, uns bewusst aus der Verschmelzung mit der Filmrealität heraus zu lösen. Wir realisieren mit Verwunderung, dass es sich um eine fiktive Welt handelt, und wir aus ihr heraustreten können.

In einem weiteren Schritt stellen wir uns vor, den Film auslaufen zu lassen. Das Licht geht langsam an. Wir verlassen das Kino und treten neu in unseren Raum der Stille ein.

Die kontemplative Kunst, Bilder durch andere innere Bilder zu neutralisieren, will geübt werden. Weil auch den therapeutischen Bildern eine faszinierende und kreative Eigendynamik innewohnt, lebt diese Kunst von der Beschränkung. Es genügen einige wenige Bilder, die wir uns rasch in Erinnerung rufen können und nicht jedes Mal neu entwickeln müssen.

### **Affekte wahrnehmen**

Die magnetisierenden Gedanken und Fantasien, die während der Kontemplation auftauchen, sind ebenso verdeckend wie aufdeckend. Zwar vernebeln sie den emotionalen Unruheherd, der sie hervorbringt. In aufmerksamer Innenschau können wir jedoch am Gedankennebel erkennen, was ihn erzeugt hat. Darin besteht auch die Übung, die im Folgenden näher beschrieben werden soll: Bewusst wahrzunehmen, welche Emotionen sich hinter absorbierenden Gedanken verbergen, ist der erste Schritt; sie zu würdigen der zweite; sie loszulassen und ins Gebet zu nehmen der dritte.

Um den Schleier der Gedanken zu lüften und die dahinter versteckten Affekte erkennen und benennen zu können, braucht es eine Vorstellung von dem, was uns begegnen könnte. Aufgrund der jahrhundertealten Erfahrung mit diesen Phänomenen lassen sich vier Affektgruppen unterscheiden, die in je anderer Weise Gedanken und Fantasien hervorbringen. Ihre Wirkung kann man mit den vier Winden veranschaulichen:

Die erste Gruppe umfasst aggressive Affekte: Zorn, Groll, Empörung. Sie gleichen einem kalten Nordwind. Die Gedanken, die er hervorbringt, lassen uns starr werden: innere Streitgespräche, Vorwürfe, Anklagen, gehässige Ausrufe. Sucht man biblische Beispiele für dieses affektive Spektrum, so findet man sie im zornigen Propheten Jona, in den Pharisäern, die in ihrem Herzen andere verurteilen und auf sie herunterschauen, aber auch in Petrus, der in der Stunde der Bedrängnis zum Schwert greift.

Einer zweiten Gruppe von Affekten lassen sich Traurigkeit, Neid, Minderwertigkeitsgefühle und Selbstzweifel zuordnen. Wie ein rauer Ostwind nebeln diese Affekte unser Gemüt ein. Es sind schwermütige, der Vergangenheit verhaftete Gedanken, die er mit sich bringt. Sie kreisen um Dinge, die uns versagt geblieben sind oder genommen wurden, um Güter und Talente, die andere haben und die wir auch gerne hätten. Die neutestamentliche Verkörperung dafür ist Maria Magdalena, die am Ostermorgen so von ihrer Trauer eingenommen ist, dass sie die Gegenwart des Auferstandenen zunächst nicht wahrzunehmen vermag.

Sorge und Angst bilden eine dritte Gruppe. Wie starker Westwind suchen uns diese Affekte heim. Die Gedanken, die sie erzeugen, kreisen um Probleme und Gefahren, die wir vor dem inneren Auge auf uns zukommen sehen. Auch sie verschließen den Sinn für die Gegenwart. Sorgenvolle Gedanken mögen unscheinbar sein. Sie tragen aber eine ungeheure absorbierende Kraft in sich. Sie sind Energiefresser. Nicht umsonst schenkt Jesus ihnen besondere Aufmerksamkeit. Er vergleicht sie mit dornigem Gewächs, die den kostbaren Samen des Wortes zu ersticken drohen (Lukas 8,14).

Die vierte Gruppe besteht aus unterschiedlichen Varianten eines komplexen Phänomens, das Evagrius als Akedia benannte. Gleich heißem Südwind, der alles austrocknet und uns erschaffen lässt, sucht sie uns heim. Es handelt sich um ein diffuses Gemisch aus Zorn und Traurigkeit, um eine Stimmung von Überdruß, Unruhe, Langweile und Verzweiflung. Auch

dieser Affekt fixiert unsere Gedanken auf Zukünftiges. Die Gegenwart erscheint als langweilig und trostlos. Alle Mühe scheint fruchtlos zu sein. Das klassische biblische Beispiel für die Acedia ist der lebensmüde Prophet Elija (1. Könige 19,4), aber auch Judas, der Jesus überdrüssig wird, aussteigt und sich schließlich, verzweifelt über seine Tat, das Leben nimmt.

Da die kontemplative Versenkung leicht ins Tagträumen übergeht und wir schmerzhaften Affekten durch eine Flucht in angenehme Gefühle und Gedanken entfliehen können, ist die Liste der vier Hauptaffekte durch ein fünftes Phänomen zu ergänzen: die Flucht in wohlige Fantasie. Sie gleicht einem Aufwind, der uns in luftige Höhen entführt und in rosige emotionale Welten einbettet. Ein biblisches Beispiel finden wir in den Jüngern, die sich auf dem gefährlichen Weg nach Jerusalem erträumen, wie sie im Himmelreich auf den besten Plätzen sitzen werden (Markus 10,37).

Luftige Gedanken sind ein Palliativ, das seelische Schmerzen für kurze Zeit lindert. Das kontemplative Verweilen dagegen bringt uns mit dem Schmerzlichen in Kontakt. Es kann sich verwandeln, wenn wir es mit wohlwollender Akzeptanz hervortreten lassen und mit sanfter Achtsamkeit wahrnehmen. Die Herausforderung besteht darin, das Schmerzliche zuzulassen und es zu würdigen, ohne sich von seiner magnetischen Kraft bannen zu lassen; das Leidvolle zuzulassen, ohne darauf zu starren. Diadochus von Photike findet dafür ein einprägsames Bild:

„Wenn sich einer zur Winterszeit am frühen Morgen im Freien aufhält und nach Osten schaut, dann wird der vordere Teil seines Körpers von der Sonne erwärmt, sein Rücken aber wird nicht warm, weil die Sonne nicht über seinem Haupt steht. Genau so geht es denen, die am Anfang der geistlichen Einwirkung stehen, nur teilweise wird ihr Herz erwärmt von der heiligen Gnade. ( ... ) So kommt es, dass die Seele in einem Augenblick gute und ungute Gedanken denkt, wie der Mensch jenes Beispiels unter der einen Einwirkung der Sonne zugleich friert und warm ist.“

Der kontemplative Umgang beschränkt sich darauf, die schmerzlichen Affekte achtsam und wohlwollend wahrzunehmen. Eine Analyse ihrer Ursachen mag später angezeigt sein. Der Verzicht darauf, das Schmerzliche wegschieben oder verändern zu wollen, ermöglicht Verwandlung. Sie geschieht, wenn wir uns neu auf die Gegenwart Gottes ausrichten, die alles Schmerzliche umfängt. Im Bild von Diadochus gesprochen bedeutet das, uns mit allem noch Unterkühlten und Erstarrten dem warmen Licht auszusetzen im Vertrauen darauf, dass die Kraft der Sonne uns weiter durchwärmen wird.

### **Wünsche ins Gebet nehmen**

Aus dem Vorangegangenen ergibt sich die Aufgabe, zu unterscheiden zwischen zerstreuen- den und sammelnden Wünschen, zwischen Wünschen, die uns in die Tiefe führen und solchen, die uns an der Oberfläche fixieren. Zerstreudend wirken Wünsche, die handlungsbezo- gen sind. Sammelnd sind die Wünsche, die auf die kontemplative Übung selbst und auf Got- tes Gegenwart bezogen sind. Im kontemplativen Umgang geht es bei den einen Wünschen um eine innere Distanznahme, bei den anderen um ihre Klärung und Vertiefung. Gelassen zu sein, bedeutet nicht, sich von allen Wünschen zu distanzieren. Gelassenheit erwächst aus be- wusster Identifikation mit bestimmten Wünschen, aus Einwilligung in Gottes Ja zu uns (2. Ko- rinther 1,19).

Der Umgang mit zerstreuen Wünschen und Handlungsimpulsen gleicht der oben beschriebenen Kunst, die eigenen Gedanken und Affekte als solche wahrzunehmen und in Distanz zu ihnen zu treten. Wir nehmen unsere faktischen Wünsche mit wohlwollender Akzeptanz als solche wahr, ohne uns mit ihnen zu identifizieren. Das lässt sich z.B. im Umgang mit äußeren Störungen gut einüben. Stellen wir uns die folgende Szene vor:

Wir haben uns zum kontemplativen Gebet gesammelt. Da dreht der Nachbar seine Musikanlage auf oder es dröhnt plötzlich ein Presslufthammer von der Straße herauf. Ärger steigt in uns hoch. Wir spüren ein intensives Verlangen, das störende Geräusch zu beseitigen. In Gedanken beginnt sich der Handlungsimpuls zu konkretisieren: aufstehen, an die Wand klopfen oder das Fenster schließen. Damit wäre allerdings die Sammlung unterbrochen - mit ungewissem Ausgang. Doch können wir die Störung auch zum Anlass nehmen, uns im kontemplativen Umgang mit unseren Wünschen zu üben. Wir nehmen dann den Ärger und den Wunsch, das unangenehme Geräusch zu beseitigen, mit achtsamer Akzeptanz wahr: „Ja, ich habe diesen starken Wunsch. Das darf so sein!“ Ebenso die unruhigen Gedanken, die sich im Bewusstsein bilden: „Sie sind da, das ist in Ordnung so!“ Nach einigen bewussten Atemzügen merken wir, dass der Handlungsimpuls sich abschwächt. Nun können wir uns neu mit gesammelter Aufmerksamkeit dem Gebet zuwenden.

Manchmal sind es tiefer sitzende Wünsche, die in Zeiten der Stille auftauchen. Es gibt Wünsche, die sich verbergen, weil sie schlecht zu unserem Selbstbild passen oder wir sie als bedrohlich empfinden. Die kontemplative Übung bietet einen sicheren Raum, in dem sie sich zeigen können. Vielleicht werden wir konfrontiert mit der Einsicht, dass hinter einem Suchtverhalten ein ungestilltes Bedürfnis nach Anerkennung steckt. Es ist heilsam, wenn wir es wahrnehmen und den Schmerz und die Angst, die damit verbunden sind, zulassen können. Durch die wohlwollende Akzeptanz kann die Unruhe in den Hintergrund treten und eine Sehnsucht nach Heilung und Verwandlung aufkeimen.

Was die Wünsche betrifft, die uns in die Sammlung führen, lässt sich unterscheiden zwischen der Sehnsucht nach Gottes Gegenwart, dem Wunsch, die achtsame Präsenz zu vertiefen, und der Sehnsucht nach Heilung und Klärung. Obwohl diese Wünsche unverfügbar sind, können wir unseren Sinn für sie wecken. Sie intensivieren sich, wenn wir uns ihrer bewusst werden, ihnen Raum geben und sie als für unsere Identität wesentlich anerkennen. Ignatius von Loyola leitet in seinem Exerzitienbuch (Nr. 48) dazu an, vor jeder Übungseinheit zu erbitten, was wir begehren und ersehnen.

Wir können Gott um seine Gegenwart bitten, um die Gabe, die er selbst ist und die er uns schenken möchte: eine sprudelnde Quelle lebendigen Wassers (Johannes 4,15). Die Sehnsucht nach Sammlung entspringt Momenten, in denen wir durch Gottes Geist angehaucht und berührt werden, in denen wir uns umfassen fühlen von einer geheimnisvollen Gegenwart und darin zugleich ganz zu uns finden. Wenn wir solche Augenblicke vergegenwärtigen, vertieft sich auch die Sehnsucht, die durch sie geweckt wurde.

Wir können auch darum bitten, dass unsere Freude an der achtsamen Präsenz vertieft werde. Die Kontemplation gehört zu den Vollzügen, die ihren Sinn in sich selbst tragen. Die Gegenwart, das Dunkel des gelebten Augenblicks hellwach zu erkunden und dabei selber immer gegenwärtiger zu werden, ist nährend und weckt eine stille Freude.

Ebenso kann die Sehnsucht nach Heilung und Klärung in die kontemplative Sammlung führen und sie vertiefen. Im Jesusgebet ist diese Sehnsucht in den Kyrie-Ruf eingegangen. Wir können uns mit dem blinden Bettler oder mit anderen Gestalten des Neuen Testaments identifizieren, welche die Sehnsucht nach Heilung in die Nähe Jesu geführt hat. Bevor Jesus Bartimäus heilen kann, fragt er ihn nach seiner Sehnsucht: „Was willst du, dass ich dir tue?“ (Markus 10,51)

Jesus schenkt Bartimäus nicht nur das Augenlicht. Er offenbart sich ihm als Licht der Welt und weckt in ihm einen Wunsch, den er vorher nicht hatte: Jesus auf seinem Weg zu folgen. Indem er den Bettler, der ums Überleben kämpfte, zu einem Menschen werden lässt, der in der Nachfolge Christi sein Leben für andere hingibt, schenkt er Bartimäus mehr, als dieser sich wünschen und ersehnen konnte. So wird er für ihn zum Anfang eines neuen Lebens, zum Weg vom Überleben zu einem Leben in Fülle.

Wenn wir uns im Jesusgebet den Ruf des Bartimäus zu Eigen machen, so liegt es nahe, mit diesem Gebetsruf unsere eigene Sehnsucht ins Wort zu bringen. Zur Unterstützung können wir auch die ignatianische Anleitung übernehmen, sich am Anfang des Gebets einen Moment Zeit zu nehmen, um die uns leitende Sehnsucht in uns hochkommen zu lassen: Was ist es, was ich begehre und ersehne? Was wünsche ich mir in Gottes Gegenwart? Welche Not zeigt sich und ruft in mir nach dem, was sie zu heilen vermag?

### **Achtsames Leben**

„Wahre in allem die innere Stille, um in Christus zu bleiben,“ heißt es in der Regel von Taizé. In manchen Tätigkeiten fällt uns das leicht. In anderen verlieren wir uns schnell, so dass von einer solchen inneren Stille wenig übrig bleibt. Die informelle Einübung der kontemplativen Achtsamkeit kann an beiden Enden ansetzen: sowohl bei den Tätigkeiten, die uns zur Achtsamkeit einladen, als auch dort, wo wir regelmäßig in Hast und Ungeduld geraten.

Der Unterschied, den die kontemplative Achtsamkeit bewirkt, kann gerade in Stresssituationen eindrücklich erfahren werden. Um uns darauf einzustellen, müssen wir unsere Stolpersteine ausmachen und genau erkennen. Wenn wir uns mental auf solche Situationen vorbereiten, kann es uns gelingen, dem äußeren Druck und dem inneren Drang standzuhalten und die innere Stille zu wahren. Wir können uns ausmalen, wie es sich anfühlt, wenn wir entgegen unserer Gewohnheit schnelle Reaktionen vermeiden. Gelingt es uns ansatzweise, einfach in der Wahrnehmung zu bleiben und zu registrieren, was uns erregt, wird sich das auf unsere Arbeit und unsere Beziehungen ebenso positiv auswirken wie auf unsere Gebetspraxis. Was wir schon im Alltag aufzufangen vermögen, wird uns auch in der Stille in Ruhe lassen.

Lassen wir uns in stressigen Situationen übermäßig involvieren, so schalten wir den Autopilot ein und verlieren uns in Fantasien. Statt präsent zu sein in dem, was wir gerade tun und was uns augenblicklich begegnet, sind wir in Gedanken anderswo. Wir versäumen die Gegenwart. Wir perpetuieren alte Muster, statt das Neue zu entdecken, das uns in diesem Augenblick begegnen möchte.

Besonders bei Tätigkeiten, die wir als langweilig empfinden oder die uns sehr vertraut sind, verlieren wir uns gerne in Gedanken: bei Haushaltsarbeiten, auf dem Weg zur Arbeit oder

beim Händewaschen, Kochen, Essen und Abwaschen. Das sind verpasste Gelegenheiten. Denn gerade solche Tätigkeiten eignen sich vorzüglich zur natürlichen Kontemplation und zum begleitenden Herzensgebet. Entlastet von Planungs- und Leistungsdruck können wir hier mitten im Tun ganz in der Wahrnehmung verweilen. Es sind Gelegenheiten, die sinnliche Dichte des Alltags zu erspüren. Arbeiten, die wir gewöhnlich routinemäßig hinter uns bringen, werden auf diese Weise interessant und belebend. Ereignisarme Zeiten, die wir sonst überspringen oder gerne vertreiben, beginnen nun zu „duften“. In ihnen sammelt sich nun der geheime Glanz des Alltags.

Auch geistig anspruchsvollere Aufgaben, in denen wir die innere Stille leicht durch Überidentifikation verlieren, können zu Orten kontemplativer Übung werden. Nach Simone Weil ist es dazu nötig, die geistliche Ausrichtung in allem zu wahren. Die jeweilige Aufgabe müsse man zwar mit aller Sorgfalt zu lösen versuchen: „Aber durch diesen unmittelbaren Zweck hindurch soll die tiefere Absicht einzig auf die Steigerung unseres Vermögens zur Aufmerksamkeit im Hinblick auf das Gebet gerichtet sein, wie man beim Schreiben die Formen der Buchstaben auf das Papier setzt, nicht im Hinblick auf diese Formen, sondern im Hinblick auf den auszudrückenden Gedanken.“

Statt mit unseren alltäglichen Aufgaben und Problemen zu verschmelzen, können wir in ihnen Einladungen sehen, unsere Achtsamkeit zu vertiefen und sie mit alltäglichem Tun zu verbinden. Die unmittelbare Aufgabe, die wir zu lösen haben, bekommt dadurch einen anderen Charakter. Ihre Bedeutung wird wohltuend begrenzt. Sie öffnet sich auf die umfassendere Aufgabe hin, unsere Achtsamkeit zu vertiefen. Was bis dahin unsere besten Kräfte absorbiert und uns zerstreut hat, kann so zur willkommenen Gelegenheit geistlichen Übens werden.

Simone Weil versichert uns aufgrund eigener Erfahrung, dass eine solche achtsame Relativierung unseres Tuns es fruchtbar werden lässt. Kreative Lösungen und die richtigen Worte stellen sich ein, wenn wir unseren „Geist verfügbar, leer und für den Gegenstand offen“ halten. Hilfreich ist es, „die verschiedenen bereits erworbenen Kenntnisse, die man zu benutzen genötigt ist, in sich dem Geist zwar nahe und erreichbar, doch auf einer tieferen Stufe“ zu erhalten, ohne dass sie ihn berühren. Wenn wir eine Antwort nicht aktiv suchen, sondern achtsam und vertrauensvoll erwarten, wird sie uns früher oder später zufallen. Das gilt nicht nur für Arbeiten, die wir alleine zu lösen haben, sondern ebenso für anspruchsvolle Gesprächssituationen, die es auszuhalten gilt, bis sich der nächste Schritt zeigt.

Kontemplativ zu leben, bedeutet auch, anders mit schmerzlichen Gefühlen und ungelösten Problemen umzugehen. In der kontemplativen Übung lernen wir, dem Schmerzlichen, das sich zeigt, nicht auszuweichen, sondern es an uns herankommen zu lassen. Wir lernen auch unsere Abwehrstrategien besser kennen: die Flucht in schöne Gedanken und in problemlösende oder uns zerstreuende Aktivität. Für die Vertiefung und Bewahrung dieser Haltung bietet der Alltag uns mehr Übungsmöglichkeiten, als uns lieb ist. Unangenehmen Begegnungen, dringenden Problemen und schmerzlichen Gefühlen gegenüber wohlwollende Akzeptanz auszubilden, bevor wir uns über konkrete Handlungsschritte Gedanken machen, führt meist zu einer spürbaren Entspannung der Situation. Das in einer kontemplativen Haltung liegende Vertrauen, dass sich die rettende Einsicht einstellt, wenn man sie geduldig erwartet, verhilft uns zu einem anderen Umgang mit unseren Problemen. Wir können mit ihnen leben, ohne sie verdrängen zu müssen oder ständig in grüblerische Gedanken zu versinken.

Antonios lernte, seine Arbeit regelmäßig durch Zeiten des Gebetes zu unterbrechen. Die Erzählung sagt uns nicht, wie lange dieses Gebet dauerte und worin es bestand. Es dürfte sich um einfach zu wiederholende Stoßgebete gehandelt haben. Wie schon erwähnt, wurzelt das Jesusgebet in der Praxis solcher Pfeilgebete. Es fügte sich von Anfang an in den Alltag ein. Deshalb ist es auch unter postmodernen Bedingungen praktikabel. Was die Wüstenmönche übten, ist noch heute möglich und wohltuend.

Die Erzählung sagt auch, dass der Körper in diesem Zusammenhang eine wichtige Bedeutung hat: Aufzustehen oder die Augen zu schließen, wirkt unterstützend. Ebenso hilft es, Gebetsworte lautlos mit Lippen und Zunge zu formen. Der leibliche Vollzug verankert in der Gegenwart. Da wir im beschleunigten Tun-Modus Atempausen in der Regel als viel ausgedehnter empfinden, als sie in Wirklichkeit sind, ist es hilfreich, einen bestimmten Zeitraum festzusetzen oder die Atemzüge zu zählen. So formen wir die Zeit und tragen dazu bei, dass sich die Aufmerksamkeit ausbilden kann. In zehn bis fünfzehn Atemzügen, wofür wir kaum eine Minute brauchen, können sich überraschend farben- und sinnreiche Zeitfenster auftun.

Kontemplativ zu leben, bedeutet, das Netz einmal auf der anderen Seite auszuwerfen (Johannes 21,6): altvertraute Wege mit einem neuen Blick zu gehen, eingeschliffene Abläufe achtsam zu variieren, innezuhalten, wo wir normalerweise voranstürmen. So kann uns die Gnade des Anfangs, der Zauber des Neubeginns mitten im Unscheinbaren zuteilwerden.