

Mystik und Meditation aus christlicher Sicht

zusammengestellt von Peter Godzik

Zu einem einsamen Mönch kamen eines Tages Menschen. Sie fragten ihn: „Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben in der Stille?“ Der Mönch war eben beschäftigt mit dem Schöpfen von Wasser aus einer tiefen Zisterne. Er sprach zu seinen Besuchern: „Schaut in die Zisterne! Was seht ihr?“ Die Leute blickten in die tiefe Zisterne. „Wir sehen nichts.“ Nach einer kurzen Weile forderte der Einsiedler die Leute wieder auf: „Schaut in die Zisterne! Was seht ihr?“ Die Leute blickten wieder hinunter. „Ja, jetzt sehen wir uns selber!“ Der Mönch sprach: „Schaut, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selber!“¹

Stille ist heute gefragt. Es ist so laut in der Welt. Es ist so anstrengend, dem Stress und Tempo unserer Zeit standzuhalten. Im Alltag können wir uns oft kaum der ständigen Überforderung entziehen. „Das ist gut, dass die Kirche Zeiten und Räume der Ruhe anbietet“, sagte neulich eine Teilnehmerin an Einkehrtagen bei uns im Ansverus-Haus² in Aumühle. „Man braucht einfach eine Pause, um zur Ruhe zu kommen und den täglichen Wirrwarr hinter sich zu lassen. Sie sollten das wirklich noch mehr anbieten.“

In den uralten Traditionen der Klöster in Ost und West und in den neuen Gemeinschaften und Ordensgemeinschaften unserer Zeit haben wir entdeckt, was Dag Hammarskjöld meint, wenn er sagt:

„Das Beste und Schönste, wozu man in diesem Leben gelangen mag, ist, dass du schweigst und Gott wirken und sprechen lässt.“

Wer diesem Rat folgt und sich mit einer Gruppe auf den Weg macht zu solcher Begegnung mit Gott, wird zunächst die äußere Ruhe während des gemeinsamen Tages als hilfreich empfinden. Keine lauten Stimmen, kein Geklapper mit dem Geschirr bei Tisch, keine lauten Schritte auf den Fluren.

Wer verstanden hat, dass das vereinbarte Schweigen bei solchen Einkehrtagen kein „Redeverbot“ (noch dazu mit erhobenem Zeigefinger!) ist und wer bereit ist, für kurze Zeit auf das sonst so wichtige Austauschen mit Schwestern und Brüdern zu verzichten, wird eine überraschende Erfahrung machen: Mit dem Schweigen schaffen wir einander einen Raum des Zur-Ruhe-Kommens, in dem Gott uns erwartet, um mit uns zu sprechen und an uns zu wirken. Wenn wir in der Stille unsere Sinne auftun, nehmen wir die verschiedensten Botschaften wahr, die da auf uns zukommen. Wir sehen den Himmel und die dahinziehenden Wolken, wir hören das leise Rauschen des Windes in den Bäumen, das Zwitschern der Vögel – wie schön ist die Welt! Und wie unfähig sind wir oft, das wahrzunehmen!

Die Ikone oder eine andere Empfangskarte in unserem kleinen Zimmer im Einkehrhaus, das in diesen Tagen ganz allein uns gehört, lädt zum Betrachten ein und nimmt uns mit in die unsichtbare Welt Gottes. Das Kniebänkchen bietet eine entspannte, aufnahmefähige Körperhaltung an, die zum Gebet hinleitet:

¹ Aus: Wolfgang Hohensee, Aus der Kraft der Stille leben, Gütersloh: Quell 2001, S. 30.

² Internetadresse: <http://www.ansverus-haus.de>

*Wie die zarten Blumen willig sich entfalten
und der Sonne stille halten,
lass mich so still und froh deine Strahlen fassen
und dich wirken lassen.³*

Die äußere Ruhe macht uns den Weg frei zu schöpferischer Stille in der Gegenwart Gottes. Seine Liebe bereitet uns das, was gerade jetzt und hier das Wichtigste ist. Vielleicht unterstreicht er ein Wort aus der gehörten Bibellese, das in einer aussichtslosen Situation Hoffnung schafft und von Resignation und Verzweiflung befreit. Vielleicht spricht er sein tröstliches „Friede sei mit euch“ in Ängste und Sorgen hinein, vielleicht erinnert er uns daran, dass wir seine geliebten Kinder sind.

Aber nicht immer lassen sich die lauten, unruhigen Stimmen in uns zum Schweigen beruhigen. „Wie Affen springen sie von Ast zu Ast“, sagt ein buddhistisches Sprichwort, und lassen kein klares Nachdenken, kein gesammeltes Gebet zu. Wo ist die Wurzel der Störungen? Augustin sagt: „Du schufst uns, o Gott, hin zu dir, und unruhig ist unser Herz, bis dass es Ruhe findet, o Gott, in dir.“

In der Stille der Einkehrtage melden sich auch die unerledigten Dinge zu Wort, die unbeantworteten Fragen, die unbewältigten Ängste, die wir auf die dunkle Seite unseres Wesens gedrängt haben und die sich blockierend zwischen Gott und uns stellen. Diese Unruhe ist der Finger, den Gott behutsam und energisch auf unsere wunden Punkte legt, damit wir sie ihm zur Bearbeitung übergeben.

Das ist nicht immer bequem. Dieses Erleben kann zu Fluchtgedanken verleiten. Hier kommt eine Dimension unseres Glaubens in unser Blickfeld, die wir im aktiven Handeln des Alltags so leicht übersehen. Glauben heißt: Leere Hände haben, geschehen lassen, beschenkt werden, erneuert werden – und das von Gott! Um den Prozess des Umgestaltetwerdens durchzustehen, bedarf es manchmal eines schwesterlichen oder brüderlichen Gesprächs. Da können in der Gegenwart Gottes Entscheidungen in sein Licht gerückt werden, Lasten abgelegt, Motive durchleuchtet und korrigiert, Gefühle geklärt, neue Perspektiven gewonnen werden.

*„Gott wird uns in dieser Zeit irgendwann anrühren,
geben wir Ihm die Chance, so werden wir Seine
Wirklichkeit erfahren.“ (Kardinal König)*

Dieses Erwarten des Wirkens Gottes, zu dem wir einander – jeden für seinen und jede für ihren Raum der Stille – freigeben, schafft eine Gemeinschaft, die ihre Wurzeln in tieferen Schichten hat als in unserer menschlichen Anziehungskraft. Aus einem tiefen Zusammengehören auf diesem gemeinsamen Weg nehmen wir einander verstehend und liebevoll wahr. „Wir sprechen mit den Augen.“ Beim schweigenden Essen, wenn wir einander mühelos mit dem Nötigen versorgen, wird diese Gemeinschaft sichtbar. Das Schweigen macht uns nicht einsam – es schafft eine ganz starke Verbundenheit, die ihren Ausdruck findet im gemeinsamen Singen, Beten und Danken.⁴

³ Gerhard Tersteegen, EG 165,6.

⁴ Christa Wulf in: Einkehr und Stille. 22 Jahre Einkehrtage im Gemeindedienst, Hamburg 1989, S. 23-24.

Meditation hat in der christlichen Kirche – vor allem im katholischen und orthodoxen Raum – eine lange Tradition. Auch in der Evangelischen Kirche gibt es seit Jahrzehnten – etwa durch die Kommunitäten – Neuaufbrüche geistlichen Lebens, die den Reichtum christlicher Meditationserfahrungen wiederentdecken. Die Arbeit der Einkehrhäuser, Kommunitäten und der geistlichen Meditationslehrer geschieht in der Stille, ist unspektakulär, hat innerkirchlich aber doch beträchtliche Auswirkungen. Praktisch über Nacht geriet „Meditation“ in den Mittelpunkt eines breiteren Interesses. Fernöstliche Meditationsangebote wurden populär, fanden Eingang in Volkshochschulen und in kirchliche Bildungswerke.

Wie ist diese Hinwendung zu spirituellen Erfahrungen zu erklären? Eine stark rationalistische Geistesströmung, eine einseitig auf Konsum und materielle Güter gerichtete Lebensweise befriedigt den Menschen auf die Dauer nicht. In unserer Wohlstandsgesellschaft spüren viele den Mangel im geistigen und geistlichen Bereich und erhoffen sich von meditativen Übungen Hilfe bei der Suche nach neuen Werten, nach einem vertieften und sinnerfüllten Leben. Andere Menschen dagegen suchen Methoden, die ihnen helfen, im Alltagsstress zu überleben. Wieder andere benutzen Meditation als Mittel zur Leistungssteigerung oder zur Flucht aus der Wirklichkeit.

Eins ist den unterschiedlichen Meditationswegen und -formen gemeinsam: Der Mensch kommt zur Ruhe, zur Stille, zur Besinnung, die zur Sinnfindung wichtig ist. Das lateinische Verb, das dem Fremdwort „Meditation“ zugrunde liegt, heißt „meditari“ und bedeutet sowohl „nachsinnen“ als auch „exerziermäßig üben“. Gemeint ist ein Sich-Einlassen, Sich-Loslassen, ein Ab-lassen von Störendem, ein Durchlässig-Werden für das Wesentliche: die Ge-lassenheit des Herzens.

Es geht in der Meditation also um ein Üben, das uns hilft, den Sinn zu finden. „Nachsinnen“ bedeutet dabei nicht einseitig ein rationales Denken, sondern: Herz und Gemüt sind ebenso an der Sinnsuche beteiligt. In der Meditation ist der Mensch also in seiner Ganzheit angesprochen, und das Üben bezieht auch den Körper ein.

Alle großen Religionen haben seit Jahrtausenden methodische Hilfen zur Meditation entwickelt. Dabei wird der Körper, besonders der Atem und die Wiederholung von Worten, zu Hilfe genommen. Das deute ich hier mit drei Beispielen an:

- Im *Yoga* etwa, der im Hinduismus beheimatet ist, steht an erster Stelle die Reinigung und Beherrschung des Körpers und ein zuchtvolles Leben. Ein Mantra (wohlklingende Laute, die religiöse Bedeutung haben) wird ständig wiederholt, so dass es nach intensivem Üben auch außerhalb der Meditation ständig gegenwärtig ist. Es soll Ruhe und Frieden vermitteln.
- Im *Zen*, das im japanischen Buddhismus seine Ausprägung gefunden hat, wird größter Wert auf das richtige Sitzen in der Stille gelegt. Za-Zen bedeutet: „Gesammelt sitzen“, im Lotussitz, auf dem Boden mit überkreuzten Beinen. Die Üben werden angeleitet, den Atem zu beachten. Die Gedanken sollen zur Ruhe kommen.
- In der christlichen Kirche ist eine der bekanntesten christlichen Formen des Meditierens und Betens das Herzensgebet der *Ostkirche*, das bereits auf das vierte Jahrhundert zurückgeht. Der Doppelsatz: „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!“ wird in das Ein- und Ausatmen so lange aufgenommen, bis er zum Bestandteil des Atmens wie des Lebens geworden ist: „Es betet in mir.“

In der *Westkirche* wurden verschiedene Herzensgebete praktiziert, etwa „Mein Herr und mein Gott“ (Joh 20,28), „Ich bin dein, hilf mir“ (Ps 119,94), „Mein Herr und mein alles“ (Franz von Assisi).⁵

Für den Christen ist die *Schriftmeditation* von besonderer Bedeutung: Ich nehme ein Wort der Schrift auf, nehme es in mich hinein, gehe mit ihm um und lasse mein Leben davon bestimmen.

Die monastische Überlieferung kennt vier Stufen des Gebetes. Die erste Stufe ist die Lesung, in der der Mönch das Wort Gottes lesend aufnimmt, es gegen sich gelten lässt. Die zweite Stufe ist die *oratio*, in der er dem Gelesenen antwortet. Oft unterbricht er auch körperlich das Lesen. Er kniet nieder oder wirft sich auf den Boden, um Gott auf das Wort zu antworten, das ihn im Herzen getroffen hat. *Lectio* und *oratio* sind zwei Seiten des Dialogs zwischen Gott und dem Menschen. In der *lectio* spricht Gott, in der *oratio* der Mensch. In der *meditatio* als der nächsten Stufe lässt der Mönch das Gelesene einfach auf sich wirken. Er liest nicht weiter, sondern lässt sich von einem Wort in ein gesammeltes Schweigen führen, in dem das Wort, ohne analysiert zu werden, das ganze Herz durchdringen und verwandeln kann. Der Mensch braucht in der *meditatio* keine Worte mehr zu machen, er bleibt schweigend unter dem Eindruck des Wortes. Die Stille der *meditatio* ist keine leere, sondern eine erfüllte Stille, Stille unter dem Wort, vom Gotteswort hervorgerufen, eine Stille in Gottes Gegenwart. Es ist eine sehr menschliche Stille, Stille mit Christus, mit einem Du, das mich anschaut, dem ich keine frommen Worte sagen muss, in dessen Gegenwart ich einfach dasein kann, mich anschauen lasse, mich von seinem Wort, von seiner Gegenwart durchdringen lasse.

Die letzte Stufe des Gebetes ist für Mönche die *contemplatio*, die Schau Gottes, das Hingerissensein von Gott. Hier hören Bilder, Gedanken und Vorstellungen auf. Hier wird Gott unmittelbar erfahrbar in reinem Schweigen. Doch die *contemplatio* ist nicht mehr aus eigener Kraft zu erreichen. Sie ist reines Geschenk. Ich kann Gott durch mein Still- und Leerwerden nicht zwingen, dass er mich mit geistlichem Reichtum erfüllt. Das wäre geistliche Habsucht. Das Schweigen wird von den Mönchen nicht als Technik verstanden, die Gotteserfahrungen herbeiführt, sondern es überkommt einen, wenn Gottes Wort einen so tief anrührt, dass die eigenen Worte und Gedanken verstummen. Das Schweigen in der *contemplatio* ist Reaktion auf das Wirken Gottes und nicht eine Methode, besser beten zu können. Daher soll man sich an die drei andern Stufen halten und nicht ungeduldig nach der vierten Stufe Ausschau halten.⁶

In der christlichen Mystik⁷ bezeichnet „Kontemplation“ (von lat. *contemplari*: „beschauen“, „betrachten“) also ein inneres Schauen und Betrachten des Wortes Gottes,

⁵ Manfred Rompf in: *Aus der Stille leben. Einübung in die christliche Meditation und Kontemplation* (Studienbrief Seelsorge S 29), Stuttgart: AMD 1994, S. 2-3.

⁶ Anselm Grün, *Der Anspruch des Schweigens*, Münsterschwarzach: Vier Türme 1984, S. 58-60.

⁷ Gerhard Ruhbach erklärt Mystik so (Theologie und Spiritualität, S. 169 ff.):

1. *Mystik ist im griechischen Sprachbereich zu Hause und begegnet in zwei Worten. Das Verbum „myein“ heißt: „Die Augen schließen“, um sich zu versenken und Tiefenerfahrungen zu machen. Der französische Philosoph René Descartes (1596-1650) hat diesen Sinn beinahe klassisch formuliert: „Ich will jetzt meine Augen schließen, meine Ohren verstopfen und alle meine Sinne ablenken, auch die Bilder der körperlichen Dinge sämtlich aus meinem Bewusstsein tilgen, oder doch, da sich dies wohl kaum tun lässt, sie als eitel und falsch gleich nichts achten; ich will mich nur mit mir selbst unterreden, tiefer in mich hineinblicken und so versu-*

vor allem aber ein gegenstandsloses Sich-Aussetzen dem Wirken des Geistes Gottes. Der Mensch soll selbst zum „Tempel“, zum Ort der Gottesverehrung werden. So heißt zum Beispiel mein Herzensgebet: „Ach Gott, vom Himmel sieh darein und lass mich deine Wohnung sein“.

Wenn Jesus von „einer Stunde Wachen und Beten“ spricht (Matth 26,40-41), so ist damit das hellwache Da-Sein in der Gegenwart Gottes gemeint. Von allen eigenen Gedanken und Vorstellungen soll der Mensch leer werden. Dazu hilft ein kurzes Wiederholungsgebet. Eine innige Liebesbeziehung mit Gott kann als Geschenk seiner Gnade dabei entstehen; sie wirkt sich im Alltag aus. Denn: „Noch viel mehr aber als der Mensch Gott sucht, sucht Gott den Menschen“ (Wolfgang Böhme).⁸

chen, mich mir selbst nach und nach bekannter und vertrauter zu machen.“ Das andere Wort, das Substantiv „Mysterium“, ist ebenfalls von offener Bedeutung. Es heißt „Geheimnis“, das man nicht definieren kann wie einen Begriff und nicht lösen kann wie ein Rätsel: „Gott – das Geheimnis der Welt“ und der Mensch als die Krone der Schöpfung sich selbst und für andere Geheimnis, dem man nachspüren kann, aber nicht auf den Grund zu kommen vermag.

2. Mystik beschreibt also die „Rückseite des Mondes“, die unauslotbare Tiefenbestimmung des Menschen, den „Sinn“ der Welt und des menschlichen Daseins. Sie ist ein Grundthema jeder Philosophie und Religion, aber im besonderen ein allgemeines religiöses Phänomen. Kein Wunder, dass Mystik in allen Hochreligionen begegnet: Es gibt jüdische und islamische, buddhistische und natürlich christliche Mystik.

3. Im Christentum hat die Mystik eine alte Tradition und ist begrifflich seit dem dritten nachchristlichen Jahrhundert nachweisbar. Sie begegnet unter dem Wort „Geheimnis des Glaubens“ zunächst in der Deutung dessen, was in der Taufe und im Heiligen Abendmahl geschieht; sie bezieht sich auf biblische Aussagen wie Gal. 2,20: „So lebe denn nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir“.

Als im Mittelalter die Theologie zur Wissenschaft, zur Scholastik, ausgebaut wurde, bildete sich im Gespräch mit ihr, als Ergänzung, aber auch als Widerspruch, die Bewegung heraus, die sich der Klostertradition verdankt und in Johannes Damascenus und Meister Eckhart ihre Wortführer fand.

Wir sprechen von der mittelalterlichen Mystik als der dionysischen (ostkirchlichen), der romanischen und der deutschen Mystik. Im Unterschied zum Denken des Glaubens war dieser Bewegung besonders an der Erfahrung, am Leben des Glaubens, gelegen. Ein dreifacher Weg sei zu beschreiten, um zu tiefer Verbundenheit mit Christus zu gelangen: die Reinigung, die Erleuchtung und die Vereinigung. Den Reformatoren, besonders Martin Luther, war die existentielle Aneignung des Glaubens ein besonderes Anliegen, und deshalb haben sie Gedanken und Erfahrungen aus der mystischen Tradition auch in die Reformationskirchen übernommen. Johann Arndt und Jakob Böhme, Gerhard Tersteegen und Friedrich Christoph Oetinger sind Zeugen dieses Einflusses, um nur einige zu erwähnen.

Erst der Protestantismus der letzten 100 Jahre hat sich zunehmend mehr von der Mystik abgegrenzt, sie als „katholische Frömmigkeit“ bezeichnet und sich zumal von der nationalsozialistischen Naturmystik und der ihr nahestehenden deutsch-christlichen Theologie nachdrücklich abgesetzt.

⁸ Wolfgang Böhme, Da geschieht eine selige Stille. Annäherung an Mystik, Düsseldorf: Patmos 2000, S. 35.

Mit der Meditation ist es wie mit der Liebe. Das Reden darüber ersetzt keine eigene Erfahrung. Und wer sich auf eigene Erfahrung einlässt, hat selten das Bedürfnis, darüber noch viel zu reden. Es ist eine sehr persönliche Erfahrung, die man nur schwer anderen mitteilen kann. Dennoch will ich mich vor der gestellten Aufgabe nicht drücken. Ich will zu Ihnen über Meditation sprechen, freilich auf eine mir vertraute Weise: Ich lese einen biblischen Text zum Thema und will ihn mit Ihnen bedenken, d.h. meditieren, und so etwas über Meditation sagen im Vollzug von Meditation.

Der Bibeltext steht im Alten Testament, im ersten Buch der Könige im 19. Kapitel:

¹ *Und Ahab sagte Isebel alles, was Elia getan hatte und wie er alle Propheten Baals mit dem Schwert umgebracht hatte.*

² *Da sandte Isebel einen Boten zu Elia und ließ ihm sagen: Die Götter sollen mir dies und das tun, wenn ich nicht morgen um diese Zeit dir tue, wie du diesen getan hast!*

³ *Da fürchtete er sich, machte sich auf und lief um sein Leben und kam nach Beerscheba in Juda und ließ seinen Diener dort.*

⁴ *Er aber ging hin in die Wüste eine Tagereise weit und kam und setzte sich unter einen Wacholder und wünschte sich zu sterben und sprach: Es ist genug, so nimm nun, HERR, meine Seele; ich bin nicht besser als meine Väter.*

⁵ *Und er legte sich hin und schlief unter dem Wacholder. Und siehe, ein Engel rührte ihn an und sprach zu ihm: Steh auf und iß!*

⁶ *Und er sah sich um, und siehe, zu seinen Häupten lag ein geröstetes Brot und ein Krug mit Wasser. Und als er gegessen und getrunken hatte, legte er sich wieder schlafen.*

⁷ *Und der Engel des HERRN kam zum zweitenmal wieder und rührte ihn an und sprach: Steh auf und iß! Denn du hast einen weiten Weg vor dir.*

⁸ *Und er stand auf und aß und trank und ging durch die Kraft der Speise vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Berg Gottes, dem Horeb.*

⁹ *Und er kam dort in eine Höhle und blieb dort über Nacht. Und siehe, das Wort des HERRN kam zu ihm: Was machst du hier, Elia?*

¹⁰ *Er sprach: Ich habe geeifert für den HERRN, den Gott Zebaoth; denn Israel hat deinen Bund verlassen und deine Altäre zerbrochen und deine Propheten mit dem Schwert getötet, und ich bin allein übriggeblieben, und sie trachten danach, daß sie mir mein Leben nehmen.*

¹¹ *Der Herr sprach: Geh heraus und tritt hin auf den Berg vor den HERRN! Und siehe, der HERR wird vorübergehen. Und ein großer, starker Wind, der die Berge zerriß und die Felsen zerbrach, kam vor dem HERRN her; der HERR aber war nicht im Winde. Nach dem Wind aber kam ein Erdbeben; aber der HERR war nicht im Erdbeben.*

¹² *Und nach dem Erdbeben kam ein Feuer; aber der HERR war nicht im Feuer. Und nach dem Feuer kam ein stilles, sanftes Sausen.*

^{13a} *Als das Elia hörte, verhüllte er sein Antlitz mit seinem Mantel und ging hinaus und trat in den Eingang der Höhle.*

Da fürchtete er sich, machte sich auf und lief um sein Leben.

Was ist der Anlass für Meditation? Offensichtlich geht es dabei ums Ganze, ums Leben. Menschen werden in ihrem bisherigen Leben erschüttert, durchleben eine Krise, die sie ängstigt, und machen sich auf, um etwas Neues zu suchen. Meditation macht man also nicht nebenbei, so zum Spaß, sondern weil es ernst ist, weil das eigene Leben in eine ernste Krise gerät. Was ist das für eine Bedrohung von außen?

Da sandte Isebel einen Boten zu Elia und ließ ihm sagen: Die Götter sollen mir dies und das tun, wenn ich nicht morgen um diese Zeit dir tue, wie du diesen getan hast!

Offensichtlich wendet sich etwas gegen die eigene Person, was man vorher nach außen agiert hat. Alles, was man tut, kommt zu einem zurück. Es gibt einen geheimnisvollen Zusammenhang zwischen außen und innen. Was man anderen antut, tut man auch sich selber an. Wenn man einen äußeren Bogen überspannt, gibt es eine innere Krise. Das hört sich dramatisch an und ist es auch oft. Ein Mensch läuft um sein Leben. Es ist eine allerletzte Warnung: Tu etwas für dich.

Er aber ging hin in die Wüste eine Tagereise weit und kam und setzte sich unter einen Wacholder und wünschte sich zu sterben.

Meditation ist eine Reise nach innen, die alles andere als ein Spaß ist. Auf dem Höhepunkt einer Krise unternommen, führt sie in gefährliche Tiefen.

*von außen nach innen
vom Leben in eine Art Tod
vom Vorgehen zum Zurückgehen
von zeitlicher Bewegung zu zeitlichem Stillstand
von irdischer Zeit in äonische Zeit
vom Ego zum Selbst
von außerhalb
zurück in den Schoß aller Dinge.⁹*

Eine solche Reise ist wichtig. Sie öffnet sonst verschlossene Türen und macht Menschen wieder ganz und heil. Manchmal klopft unser Inneres leise an und mahnt uns, nach innen zu sehen. Wir überhören solche Mahnungen allzu leicht. Also bleibt dem Inneren nichts anderes übrig, als stärker anzuklopfen, sein Recht bei uns zu fordern. Manchmal werden wir krank. André Gide sagt:

⁹ Dorothee Sölle, Die Hinreise. Zur religiösen Erfahrung. Texte und Überlegungen, Stuttgart: Kreuz 1975, S. 81.

*Ich glaube, dass die Krankheiten Schlüssel sind,
die uns gewisse Tore öffnen können.
Ich glaube, es gibt gewisse Tore,
die einzig die Krankheit öffnen kann.
Es gibt jedenfalls einen Gesundheitszustand,
der uns nicht erlaubt alles zu verstehen.
Vielleicht verschließt uns die Krankheit
einige Wahrheiten;
ebenso aber verschließt uns
die Gesundheit andere oder führt
uns davon weg, so dass wir uns
nicht mehr darum kümmern.
Ich habe unter denen,
die sich einer unerschütterten
Gesundheit erfreuen, noch keinen
getroffen, der nicht nach irgendeiner
Seite hin ein bisschen beschränkt
gewesen wäre, wie solche,
die nie gereist sind;
und ich erinnere mich,
dass Charles-Louis Philippe
die Krankheiten sehr schön
„die Reisen der Armen“ nannte.¹⁰*

Krankheit, Bedrohung von außen, ist sehr oft der Anlass, um zu meditieren, sich auf eine Reise in das eigene, vernachlässigte Innere zu begeben. Das ist der Schlüssel zur Heilung.

Er sprach: Es ist genug, so nimm nun, HERR, meine Seele; ich bin nicht besser als meine Väter. Und er legte sich hin und schlief unter dem Wacholder.

Was geschieht auf dem Grunde der Krise? Ich habe genug gekämpft, ich gebe es auf, mich zu wehren, ich gebe mich hin. Da ist keine Selbstbehauptung mehr, kein Sich-Aufbäumen gegen das, was geschieht. Ich nehme es hin, ich strecke mich aus, ich lasse an mir geschehen, ich schlafe ein, erschöpft von all dem Kampf. Und bin doch nicht verloren. Ganz tief unten bin ich geborgen unter einem Wacholder. Ein schönes Wort! Einer wacht über mir, einer hält mich. Wenn ich auch leer bin und abgekämpft und schwach, da ist ein Wacholder.

So nimm nun, HERR, meine Seele.

Wer so sprechen kann, hat sie vielleicht selbst zum ersten Mal entdeckt – seine Seele. Da liegt sie – unter dem Wacholder.

¹⁰ André Gide, *Leben unter dem Leid*, in: Georg Bezzenberger/ Wolfgang Erk (Hg.), *Gott im anderen*. Ein diakonisches Lesebuch, Stuttgart: Steinkopf 1973, S. 131.

Und siehe, ein Engel rührte ihn an und sprach zu ihm: Steh auf und iß! Und er sah sich um, und siehe, zu seinen Häupten lag ein geröstetes Brot und ein Krug mit Wasser.

Dorothee Sölle hat zu einer anderen Bibelstelle, dem Gebetskampf Jesu in Gethsemane (Luk 22,39-46), einmal geschrieben:

„Man kann sagen, daß in jedem Gebet ein Engel auf uns wartet, weil jedes Gebet den Betenden verändert, ihn stärkt, indem es ihn sammelt und zu der äußersten Aufmerksamkeit bringt, die im Leiden uns abgezwungen wird und die wir im Lieben selber geben.“¹¹

Das ist ein wunderschöner Satz. In der Tiefe der Krise ein Engel, der auf mich wartet, der mich aufweckt, der mich stärkt. Ich werde wieder wach, aufmerksam. Das Leiden zwingt mich dazu. In der Liebe verschenke ich es. Meditation heißt Wachheit gegenüber dem Leben. Wer aufmerksam wird auf sich selbst, auf den anderen, auf die Natur um ihn herum – gezwungenermaßen im Leid und freiwillig in der Liebe –, der meditiert.

Und als er gegessen und getrunken hatte, legte er sich wieder schlafen. Und der Engel des HERRN kam zum zweitenmal wieder und rührte ihn an und sprach: Steh auf und iß! Denn du hast einen weiten Weg vor dir. Und er stand auf und aß und trank und ging durch die Kraft der Speise vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Berg Gottes, dem Horeb.

Mit einem Mal ist es nicht getan. Es ist ein weiter Weg zum eigenen Innern, zum Berg der Gottesbegegnung. Er ist angefüllt mit Wachen und Fasten. Die Kraft der Speise fühlen wir nur, wenn wir anders lernen zu essen: bewusster, aufmerksamer. Leer werden und langsam wieder kauen, schmecken, genießen. Wenn wir trinken mit Verstand und richtig atmen. Wenn wir gesammelte Aufmerksamkeit zuwege bringen, im richtigen Rhythmus von Anspannung und Entspannung. Es ist ein weiter Weg: vierzig Tage und Nächte bis zum Berg Gottes, dem Horeb.

Und er kam dort in eine Höhle und blieb dort über Nacht. Und siehe, das Wort des HERRN kam zu ihm: Was machst du hier, Elia? Er sprach: Ich habe geeifert für den HERRN, den Gott Zebaoth ...

Am Ende der Reise öffnet sich ein Raum, in dem man sich sehen kann, wie man ist, mit allen Vorzügen und Schwächen. Das also bin ich, ich ganz allein. In einer Höhle über Nacht werde ich neu geboren, kann mich sehen, wie ich bin. Gott sagt zu mir:

Geh heraus und tritt hin auf den Berg vor den HERRN! Und siehe, der HERR wird vorübergehen.

Gott begegnet mir, so wie ich bin. Ich kann heraustreten aus der Höhle, in der ich mich versteckt habe, und dem Leben begegnen. Ich, so wie ich bin. Mit meiner Liebe und meiner unerkannten Sünde – „im Licht vor deinem Angesicht“ (Ps 90,8)! Wie kann man sich selber, wie kann man Gott begegnen – ohne alle Verstellung? Ich fürchte mich, vor dem Sturm, vor dem Erdbeben, vor dem Feuer, das jetzt losbricht.

¹¹ Dorothee Sölle, Leiden, Stuttgart: Kreuz 1973, S. 109.

Aber der HERR war nicht im Sturm, im Erdbeben, im Feuer.

„Ein stilles, sanftes Sausen“, so übersetzt es Luther. „Eine Stimme verschwebenden Schweigens“, sagt Martin Buber. Das ist es: die meditative Erfahrung. Eine Stimme verschwebenden Schweigens. Wer das erlebt hat, dem legt sich ein Leuchten auf das Gesicht, das man nicht zeigen und nicht erklären kann.

Als das Elia hörte, verhüllte er sein Antlitz mit seinem Mantel und ging hinaus ...

Was jetzt beginnt, nennt man die Rückreise, die Rückreise in die Realitäten des Lebens. Ich bin mir selber begegnet und weiß jetzt, was zu tun ist.¹² Elia hat eine ganz neue Gotteserfahrung gemacht, er erhält eine begrenzte Aufgabe und er bekommt einen Mitarbeiter und Nachfolger an die Seite gestellt. Er darf seine Grenzen erkennen und annehmen und seine Begabung und Berufung neu leben. Seine Meditation, seine Gottesbegegnung verändert sein Leben.¹³

¹² Und so geht die biblische Geschichte im 19. Kapitel des 1. Königsbuches weiter:

^{13b} *Und siehe, da kam eine Stimme zu ihm und sprach: Was hast du hier zu tun, Elia?*

¹⁴ *Er sprach: Ich habe für den HERRN, den Gott Zebaoth, geeifert; denn Israel hat deinen Bund verlassen, deine Altäre zerbrochen, deine Propheten mit dem Schwert getötet, und ich bin allein übriggeblieben, und sie trachten danach, daß sie mir das Leben nehmen.*

¹⁵ *Aber der HERR sprach zu ihm: Geh wieder deines Weges durch die Wüste nach Damaskus und geh hinein und salbe Hasaël zum König über Aram*

¹⁶ *und Jehu, den Sohn Nimschis, zum König über Israel und Elisa, den Sohn Schafats, von Abel-Mehola zum Propheten an deiner Statt.*

¹⁷ *Und es soll geschehen: Wer dem Schwert Hasaëls entrinnt, den soll Jehu töten, und wer dem Schwert Jehus entrinnt, den soll Elisa töten.*

¹⁸ *Und ich will übriglassen siebentausend in Israel, alle Knie, die sich nicht gebeugt haben vor Baal, und jeden Mund, der ihn nicht geküßt hat.*

¹⁹ *Und Elia ging von dort weg und fand Elisa, den Sohn Schafats, als er pflügte mit zwölf Jochen vor sich her, und er war selbst bei dem zwölften. Und Elia ging zu ihm und warf seinen Mantel über ihn.*

²⁰ *Und er verließ die Rinder und lief Elia nach und sprach: Laß mich meinen Vater und meine Mutter küssen, dann will ich dir nachfolgen. Er sprach zu ihm: Wohlan, kehre um! Bedenke, was ich dir getan habe!*

²¹ *Und Elisa wandte sich von ihm weg und nahm ein Joch Rinder und opferte es, und mit den Jochen der Rinder kochte er das Fleisch und gab's den Leuten, daß sie aßen. Und er machte sich auf und folgte Elia nach und diente ihm.*

¹³ Vgl. dazu: Traugott Ulrich Schall, Erschöpft – müde – ausgebrannt. Überforderung und Resignation: vermeiden – vermindern – heilen, Würzburg: Echter 1993.

Konzentrationsübung

*Wenn ich ganz still bin
kann ich von meinem bett aus
das meer rauschen hören
es genügt aber nicht ganz still zu sein
ich muß auch meine gedanken vom land abziehen*

*Es genügt nicht die gedanken vom festland abzuziehen
ich muß auch das atmen dem meer anpassen
weil ich beim einatmen weniger höre*

*Es genügt nicht den atem dem meer anzupassen
ich muß auch händen und füßen die ungeduld nehmen*

*Es genügt nicht hände und füße zu besänftigen
ich muß auch die bilder von mir weggeben*

*Es genügt nicht die bilder wegzugeben
ich muß auch das müssen lassen*

*Es genügt nicht das müssen zu lassen
solange ich das ich nicht verlasse*

*Es genügt nicht das ich zu lassen
ich lerne das fallen*

*Es genügt nicht zu fallen
aber während ich falle
und mir entsinke
höre ich auf
das meer zu suchen
weil das meer nun
von der küste heraufgekommen
in mein zimmer getreten
um mich ist*

Wenn ich ganz still bin

Dorothee Sölle¹⁴

¹⁴ Bruno Dörig, Schenk dir Stille. Eine Einladung, Verlag am Eschbach 1991, S. 22.