

Methoden und Inhalte der Meditation

1. Der eindimensionale Mensch

Jeder sieht sich heute vor die Notwendigkeit gestellt, viele Rollen leben zu müssen. Sie sind aufgegeben durch den Beruf, die Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen, die konkrete Stellung im Betrieb (Chef, Kollege, Untergebener), durch die Familie (Gatte, Vater, Verwandter). Das gesellschaftliche, kirchliche und politische Leben verlangt vom einzelnen ein vielseitiges Verhalten, dessen Komponenten koordiniert, dessen Konflikte ausgetragen werden müssen. Dazu kommen die allgemeinen Forderungen unserer Gesellschaft: Wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Das Leistungsdenken bestimmt nicht nur den Beruf, sondern allzusehr auch die privaten Lebensbereiche (z. B. Sport, Reisen). Wir leben in einer Konsumgesellschaft. Die Werbung zwingt uns vieles auf. Lebensstandard und sozialer Status zwingen wieder zu höherer Leistung. Unsere Zeit ist gekennzeichnet durch ständige Zunahme von Information. 1970 wurden 500.000 Buchtitel verlegt mit einer Auflage von 7 bis 8 Mrd. Exemplaren. Von 1950 bis 1970 hat sich die Zahl der jährlich herausgegebenen Buchtitel verdoppelt, die Auflage verdreifacht (UNESCO-Bericht). Ähnlich ist die Lage auf dem Zeitschriftenmarkt. Andere Massenmedien nehmen uns noch mehr in Anspruch: Wer sich nicht ständig über das große Weltgeschehen, die nationalen und lokalen Belange informiert, ist unmöglich. Die Bildungsgesellschaft erfordert ständige berufliche und außerberufliche Weiterbildung, die technische Gesellschaft verlangt Orientierung in Bürotechnik, Unterrichtstechnologie, Haushaltstechnik, Auto etc.

David Riesmann¹ hat den modernen Menschen charakterisiert als den „außengesteuerten“, dessen Bewußtsein die Welt wie ein Radargerät abtastet. Die empfangenen Signale steuern ihn auf der Linie des geringsten Widerstandes zum optimalen Erfolg. Signal- und Reizüberflutung lassen den Menschen in der pluralistischen Gesellschaft nicht mehr zu sich selbst finden. Von Marcuse stammt das Wort vom „eindimensionalen Menschen“. Dieser ist vom bloßen Rollenverhalten bestimmt, das die Gesellschaft von ihm erwartet und vom puren Zweckmäßigkeitsdenken. Die Welt nimmt er nur noch wahr, soweit sie für ihn zuhanden ist, sich dem Zugriff darbietet.

Jeder ist heute der Gefahr ausgesetzt, der verkürzte, eindimensionale Mensch zu werden, „der die Welt nur noch als das Material seiner technischen Handhabung betrachtet und sich nur noch von den Fragen leiten läßt: Wie mache ich es? Wie funktioniert es? Wozu gebraucht man das? Welchen praktischen Wert hat es?“ Selbst die Beziehungen zum Mitmenschen werden auf diese Denk- und Verhaltensweise reduziert, das religiöse und kirchliche Leben unserer Tage bleibt davon nicht unberührt. Das große Unbehagen, das sich allenthalben breitmacht, die Resignation einerseits und das hektische Treiben andererseits ist nicht zuletzt durch die seelische Verkümmerng verursacht. Wir müßten wieder lernen, der Welt in und um uns in einer Weise zu begegnen, die über das Nützlichkeitsdenken hinausgeht. Man kann die Dinge absichtslos wahrnehmen, wie sie uns in ihrem Eigenwert gegenüberstehen, sich von der Seinsfülle beeindrucken lassen, die sie in sich tragen. Wenn wir das Sein so in uns hereinnehmen, beginnt die Seele auch in ihren Tiefen lebendig zu werden, neue Kräfte strömen dem Leben zu. Nach C. G. Jung ist der Mensch auf ein ganzheitliches Menschsein angelegt, kann aber nur einen Teil seiner Anlage verwirklichen, der unverwirklichte Teil bleibt im „Schatten“. Es ist allzuviel Schatten im Menschen von heute, das Meditieren kann viel dazu beitragen, ihn aufzuhellen.

¹ D. Riesmann / R. Denny / N. Glazer, *The lonely Crowd*, dtsh. Die einsame Masse, Hamburg 1968.

² G. Scherer, *Plurale Gesellschaft und Sinnerfahrung*, Essen 1965, 25.

2. Psychologische Ortsbestimmung der Meditation

Um die Bedeutung des Meditierens aufzuzeigen, empfiehlt es sich zunächst, kurz die Grundstrukturen des menschlichen Seelenlebens³ darzustellen, wobei man sich allerdings des Modellcharakters der Darstellung bewußt bleiben muß. Besonders ist zu beachten, daß die Schichten der seelischen Struktur kein getrenntes Eigendasein führen. Was in einer Schicht geschieht, wirkt immer positiv oder störend in die anderen hinein.

Das seelische Leben vollzieht sich in drei Bereichen: Grundschrift, Zentralbereich und Denkbewußtsein. Die Grundschrift steuert das vegetative Leben: Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel, biologische Geschlechtlichkeit. In der Grundschrift liegt das Unbewußte, die Fülle der Bilder von persönlichen Erlebnissen besonders aus der Kindheit und das kollektive Unbewußte mit den Archetypen, allgemein-menschlichen „Urbildern“ von großer seelisch bewegender Kraft. Im Zentralbereich vollzieht sich die gesamt-menschliche Integration. Im Gewissen, in dem sich der Mensch als verantwortlich erlebt, und im Gemüt, in dem er die Werthaftigkeit erspürt, liegt die personale Mitte. Sie ist mit der Grundschrift durch die Affekte und mit dem Denkbewußtsein durch die Einbildungskraft verbunden. „Die Wahrnehmungsweise im Zentralbereich könnte man charakterisieren mit Kennzeichnungen wie: unmittelbar, ganzheitlich, aufnehmend, verweilend, begnend, umkreisend⁴.“ Diesen Bereich meint die Hl. Schrift und oft auch der allgemeine Sprachgebrauch, wenn von Herz bzw. Herzhaftigkeit gesprochen wird. Er ist der Ort ganzmenschlicher Begegnung mit dem Du und den Dingen. Im Bereich des Denkbewußtseins schließlich vollzieht sich das logisch-rationale, diskursive, kritisch unterscheidende, distanzierte, abstrahierende Denken und das die konkreten Dinge anpackende Wollen.

Diese Darstellung zeigt uns, welcher Gefahr wir heute zu erliegen drohen: Wir finden nicht mehr in die Tiefe der Personmitte, weil wir voll und ganz und mit Leidenschaftlichkeit dem Intellekt verfallen sind. Das Menschsein ist uns „zu Kopf gestiegen“, das Denkbewußtsein ist selbständig geworden und die Triebhaftigkeit führt ebenso ihr Eigendasein. Der Gefahr dieser Zerrissenheit war der Mensch schon immer ausgesetzt, noch nie aber in dem Maß wie heute. Es ist daher ein Gebot der Zeit, sich um gesamt-menschliche Integration in der Personmitte zu bemühen.

3. Meditation als Sammlung und Begegnung

Die Meditation strebt diesem Ziele auf dem Weg der Sammlung und Begegnung zu. In der Sammlung wird das Bewußtwerden des Ich angestrebt, das Einkehren bei sich selbst, das Erleben der leiblich-seelischen Ganzheit. Man könnte auch negativ formulieren mit der alten asketischen Terminologie: Das „Ausgegossensein“, die „Zerstreutheit“ soll abgelegt, das Bewußtsein soll von den vielen Dingen der Außenwelt, die es beherrschen, abgezogen werden. Man soll für die Zeit der Meditation zunächst einmal die Sorgen und Interessen an der täglich und stündlich uns bedrängenden Umwelt lassen. Ferner ist es notwendig, sich körperlich zu entkrampfen und zu entspannen, um in der Ruhe sich selbst zu spüren, seine Mitte, sein Inneres. Für diese Seite der Meditation können wir viel vom Osten lernen⁵. Wenn man sich von der Zerstreutheit, von den augenblicklichen Sorgen und Interessen befreit und zu seinem Ich gefunden hat, kann man der Wirklichkeit mit voller Teilnahme der personalen Mitte begegnen.

Was mit dieser Begegnung gemeint ist, hat wenigstens anfangsweise jeder als Kind erfahren. Im Meditieren wird nicht eine künstliche, äußerlich übergestülpte Praxis

³ Im Anschluß an J. Bours, a. a. O., *Ph. Lersch, Aufbau der Person*, München¹⁰ 1966, bes. 530 ff., A. Vetter, *Personale Anthropologie*, München 1966.

⁴ Bours, a. a. O., 241.

⁵ Vgl. Dechanet, a. a. O.

geübt, sondern freigelegt, was im Menschen schlummert, aber meist im Laufe der Zeit erstickt wurde. Philipp Dessauer⁶ nennt die staunend bewundernde Welterfahrung des Kindes „native Meditation“. Wenn es ein Tier anschaut, ein Boot am See beobachtet, wenn es beim Sandspielen immer und immer wieder den Sand durch die Hände rinnen läßt, dann meditiert es, d. h. es nimmt eine Welt ganz in sich auf, läßt sie ohne Ablenkung durch Zweckdenken auf sich wirken und ist beglückt von der Begegnung mit dem Seienden. Deutlich sichtbar wird das Meditieren des Kindes beim Spiel mit ganz einfachen Spielsachen, beim Anschauen von Bildern und Hören von Geschichten. Auch der Erwachsene hat, wenn er nicht ganz abgestumpft ist, spontan seine meditativen Erfahrungen etwa im Erleben einer Landschaft, eines Kunstwerkes, in der echten Begegnung mit einem Du.

Wird nun systematisch durch bewußte Sammlung in der Personmitte der Bewußtseinszustand der meditativen Erfahrung herbeigeführt, so ist das Meditation. In der östlichen Meditation (Yoga und Zen) liegt das Schwergewicht auf dem Weg der Sammlung, des Freiwerdens des Ich, ja vom Ich im Nirwana. In der westlichen und christlichen Meditation ist die Begegnung mit dem Seienden von größerer Bedeutung, in der christlichen die Begegnung mit dem in Jesus Christus offenbar gewordenen Gott. Ein weiteres Eingehen auf die Problematik ist in diesem Rahmen nicht möglich.

4. Der Weg der Sammlung (Methoden der Meditation)

Im folgenden seien einige methodische Hinweise zur Sammlung gegeben. Zuerst stellt sich die Frage nach dem nötigen Zeitaufwand. Kann man auch kurze Entspannungs- und Bewußtseinsübungen in zwei bis drei Minuten am Schreibtisch in der Kanzlei, beim Gehen oder Warten machen, so sollte man sich doch ab und zu für eine gründliche Meditation eine halbe Stunde oder mehr Zeit nehmen. Niemand soll sich bezüglich der Zeiteinteilung von vornherein einen Zwang auferlegen, sondern die ihm am besten zusagende Einteilung herausfinden. Zur leichteren Einstimmung ist es sehr wertvoll, immer im selben Raum der Wohnung und am gleichen Platz zu meditieren. Vor Beginn soll man für gute, frische Luft im Raum sorgen. Wenn in der Wohnung die nötige Ruhe fehlt, empfiehlt es sich, in der Kirche, im Garten oder in der freien Natur zu meditieren.

Die wichtigsten Hilfen für die Sammlung sind: Richtige Haltung, richtiges Atmen und Fühlen der Körperlinien. Man setze sich auf einen normalen, nicht zu weichen Sessel, dessen Sitzfläche sich ungefähr in Kniehöhe befindet, stelle die Füße nebeneinander normal auf den Boden, so daß die Fußfläche bequem entspannt aufliegt. Oberkörper gerade halten. Nicht Brust herauspressen, sondern Schultern locker hängen lassen, Arme ganz locker, die Hände auf die Schenkel oder um den Bauch legen. Nacken gerade halten, möglichst in gerader Verlängerung der Wirbelsäule. Nicht „Kopf hoch“, sondern gerade. Nicht an Rückenlehne anlehnen. Die Wirbelsäule soll dem Oberkörper Halt geben und tut das gerne.

Damit ist die Voraussetzung gegeben zum richtigen Atmen. Es beginnt mit dem Ausatmen. Dazu wird der Bauch eingezogen und dann auch noch die Brust zusammengedrückt, bis alle Luft entwichen ist. Ausatmen am besten durch die Nase. Das Einatmen beginnt mit dem Herauspressen der Bauchwand, wodurch das Zwerchfell nach unten gezogen wird und die Luft in die weiten unteren Partien der Lunge einströmt. Durch weiteres Einatmen wird dann auch noch der obere Brustraum gefüllt. Schon nach einigen Übungen wird man die wohltätige Wirkung der Tiefatmung spüren, vollends aber erst, wenn man sich daran gewöhnt hat.

Eine Atemübung, die sehr viel zur Bewußtseinssteigerung beitragen kann, ist das Anhalten des Atems. Zuerst ganz ausatmen, dann 2 Sekunden einatmen, 8 Sekunden

⁶ Die naturale Meditation, München 1961.

anhalten, 4 Sekunden ausatmen. Man sollte diese Übung, wenn man noch nicht daran gewöhnt ist, nur einigemale nacheinander machen.

Eine weitere Hilfe zur Sammlung ist das Fühlen von Körperlinien. Im autogenen Training werden ähnliche Übungen zu Heilzwecken angewandt. Es geht dabei einfach darum, das Bewußtsein auf gewisse Stellen und Linien des Körpers zu richten. Beim Sitzen auf dem Sessel, im Liegen oder in anderen Körperstellungen wirkt das Erleben des Körpers in seiner ganzen Länge sehr entspannend: Konzentration auf Schädel-dach (Innenseite), abgleiten über Hinterhaupt, Nackenwirbel, Rückenwirbel, Kreuz, Hüfte, linker Oberschenkel, Unterschenkel, Ferse, Vorfuß, Zehen. Dann rechter Oberschenkel etc. Fortsetzen: linke Schulter, Oberarm, Unterarm, Hand, Finger, Fingerspitzen; dann rechte Schulter etc.

Abschließend sei nochmals auf den Sinn dieser Übungen hingewiesen. Der Mensch, der eine leiblich-seelische Ganzheit ist, wird auch seelisch und geistig leichter zur Mitte finden, wenn er seine leibliche Mitte und Ganzheit bewußt erlebt. Für uns ist es selbstverständlich, daß das Bewußtsein seinen Sitz im Kopf hat. Wir haben das logisch-rationale Denkbewußtsein so verabsolutiert, daß uns das Leben aus der personalen Mitte und seelischen Grundsicht fremd geworden ist. Beide Bereiche gehören aber zum ganzen Menschsein und die Verkürzung auf die eine Dimension des Denkbewußtseins rächt sich bitter, nicht nur durch geistige Oberflächlichkeit, sondern auch durch Neurosen, Kreislauf- und Organschäden.

Die Alten wußten um die Bedeutung der Mitte. Das Wort „Meditation“ kommt von der Wurzel „Medium“. Bei den Griechen galt das Zwerchfell als Sitz des Denkens. In der Bibel heißt es, daß Gott den Menschen „auf Herz und Nieren prüft“ (Ps 7, 10), die starke Frau „gürtet mit Kraft ihre Lenden“ (Spr 31, 18), gotische Statuen betonen in der S-Linie die Körpermitte. Wie sehr Atmung und Bewußtsein zusammenhängen, zeigt das hebräische Wort „Ruach“, das griechische „Pneuma“ und das lateinische „Spiritus“. Sie bedeuten: Wind, Atem, Hauch, Geist.

5. Der Weg der Begegnung (Inhalte der Meditation)

Bisher wurde über die Bedeutung von Meditation in unserer Zeit, ihre Funktion in der Struktur des menschlichen Seelenlebens sowie über Methoden der Sammlung gehandelt. Meditation vollendet sich aber erst in der Begegnung mit dem Sein. Wir wollen Erscheinungen unseres Lebens und unserer Welt ganzheitlich erleben, nicht nur mit dem Denkbewußtsein. Nun gibt es im Seelenleben eine Kraft, durch die Gegenstände des Denkbewußtseins zu Erlebnisinhalten in der personalen Mitte werden können. Diese Fähigkeit vermag das personale und kollektive Unbewußte und damit starke emotionale Kräfte zu aktivieren. Diese integrierende Kraft des seelischen Lebens ist die Imagination, Phantasie, Einbildungskraft. Sie ist rezeptiv, produktiv und reproduktiv. Bei der Wahrnehmung trennen und vereinen wir die Eindrücke der Gegenstände gemäß unserem persönlichen Denk- und Bezugssystem. So sind wir im Aufnehmen schon produktiv. Der Maler sieht das Weizenfeld anders als der Agrar-ingenieur. Wer sein Leben aus der personalen Mitte gestalten will, muß Raum schaffen für die rezeptiv-produktive Kraft der Einbildungskraft, d. h. sehen und hören in zweckfreier, absichtsloser Aufnahmebereitschaft.

Von größter Bedeutung für die Meditation ist die reproduktive Phantasie. Sie vermag die in unserem Gedächtnis ruhende Welt des persönlich Erlebten und kollektiven Unbewußten zu aktivieren und zwar im Erlebnis von Bildern, das vom Mitschwingen der emotionalen Kräfte der seelischen Grundsicht begleitet wird. Der Mensch erlebt sich dabei als Ganzheit von Leib und Seele, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wir verstehen, daß in der augustinischen und ignatianischen Spiritualität der Memoria eine zentrale Stellung zukommt. Augustinus⁷ schreibt darüber in den Confessiones X, 17:

⁷ A. Augustinus, Bekenntnisse, übertragen von C. H. Perl, Paderborn² 1953, 258.

„Groß ist die Kraft des Gedächtnisses, mein Gott, ein schauererregendes Rätsel ist seine tiefe, endlose Vielfalt; und das ist der Geist, und das bin ich selbst! Was bin ich also, mein Gott? Was ist mein Wesen? Ein mannigfaltiges vielartiges Leben von einer letzten Unermeßlichkeit. Siehe die unzählbaren Gefilde, Grotten und Höhlen meines Gedächtnisses, die unzählbar voll sind von Gattungen unzählbarer Dinge, einmal in Bildern, wenn es um Körper geht, einmal im Vorhandensein, wenn es Künste sind, einmal in wer weiß was für welchen Begriffen oder Bezeichnungen, wenn es sich um Regungen des Geistes handelt, die das Gedächtnis festhält, auch wenn der Geist sie nicht erleidet, weil, was auch immer im Gedächtnis lebt, im Geiste ist; all das durchlaufe ich und fliege da und dorthin, dringe ein, so tief ich kann und komme nie ans Ende: so groß ist die Kraft des Gedächtnisses, so groß ist die Kraft des Lebens im Menschen, der sterblich lebt!“

Über die Begegnung mit dem einzelnen Seienden schreitet der Meditierende hinaus zur Begegnung mit dem *ens a se*, mit Gott, der alles in allem ist. Augustinus berichtet von dieser Erfahrung, die er beim letzten Gespräch mit seiner Mutter in Ostia machte:

„Und als uns das Gespräch bis zu jener Sicht geführt hatte, wo keine Ergötzung der fleischlichen Sinne mehr, sie mochte noch so groß sein und in noch so hellem körperlichem Licht erstrahlen, mit der Wonne jenes Lebens verglichen werden konnte, ja auch nur würdig erschien, neben ihr genannt zu werden: da erhoben wir uns in immer glühenderer Regung zu dem Sein selbst und durchschritten wie auf Stufen die Körperwelt mitsamt dem Himmel selbst, von dem aus Sonne, Mond und Sterne auf die Erde herableuchten. Und stiegen noch höher in unsrer inneren Betrachtung, sprachen und bewunderten Deine Werke, gelangten zu unsrer Vernunft und überschritten auch sie, um jenes Reich der unerschöpflichen Fülle zu berühren, wo Du Israel in Ewigkeit weidest mit der Nahrung der Wahrheit und wo die Weisheit das Leben ist, durch die alles geworden, was gewesen und was sein wird, und die selbst nicht wird, sondern so ist, wie sie war, und immer so sein wird. ... Und während wir noch darüber sprechen und danach gieren, da rühren wir plötzlich etwas an jenes Reich mit einem einzigen vollen Herzschlag. Wir haben aufgeseufzt und die Erstlinge des Geistes daselbst gebunden zurückgelassen und sind zum Lärm unseres Mundes zurückgekehrt...“⁸

Nach diesem Ausblick wenden wir uns wieder dem Weg zu. Was kann meditiert werden, welche Formen gibt es? Lebendige Meditationsinhalte kommen uns aus der Natur zu, aus dem Bereich der Mitmenschlichkeit und des eigenen Selbst. Schließlich ist über die Wort-, Bild- und Symbolmeditation zu sprechen. Ein ausführliches Beispiel einer Naturmeditation bietet Klemens Tilmann⁹, indem er zur Besinnung vorlegt, was Luft als Atem dem Menschen bedeutet (Lebensgrundlage, Verbindung mit dem Seelenleben in Freude, Aufregung, Schreck, Ruhe), Luft bricht die Lichtstrahlen (Sonnenuntergang, Gold des Abends, Morgenröte), sie trägt Schall und Sprache (im Dialog, Konzert), ermöglicht den Vogelflug, den Flug der Bienen. Die Luft bringt den Regen, bietet Wärmeschutz, Nahrung für das Feuer. Luft als Wind, Sturm, Orkan, Windstille. Luft ist Sinnbild für den Heiligen Geist. Ähnlich kann etwa Wasser, Erde, Feuer, das Weltall, eine Landschaft meditiert werden. Entscheidend dabei ist, daß alles möglichst im Bild gesehen und bei den Bildern verweilt wird.

Ein weites und fruchtbares Feld der Meditation bilden die Mitmenschen. Eltern oder Erzieher sollten ihre eigenen oder anvertrauten Kinder meditieren. Dabei geht es vor allem darum, die Kinder in der Eigenständigkeit ihrer Existenz zu sehen. Die Kinder meditieren heißt nicht, ihren Charakter zu analysieren, sie an Normen und Wertmaßstäben zu messen. Das alles ist gut und notwendig, aber nicht in der Meditation. In ihr sollte man sie sich einfach vorstellen, wie sie in dieser oder jener Situation sind (beim Spiel, Gespräch, Spaziergang, in den Auseinandersetzungen etc.) und sie in diesem ganzheitlichen Bild einfach einmal als Wesen *sui generis* innerlich annehmen. Man kann dadurch starke, ungute Identifikationen und Projektionen abbauen, die den wirklich herzhaften Kontakt stören oder gar unmöglich machen. Bei wievielen Eltern ist doch das Verhältnis zu den Kindern verkrampft durch unbewußte Wünsche, Vorstellungen und Pläne, die als unüberwindliche Barrieren zwischen den Generatio-

⁸ Confessiones IX, 10, a. a. O., 226.

⁹ Staunen und Erfahren als Wege zu Gott. Einsiedeln 1968, 19 ff.

nen liegen. Es soll damit nicht einer wertfreien, normen- und planlosen Erziehung das Wort geredet sein. Planvolle, bewußte Erziehung ist notwendig. Sie wird aber nur gelingen in einer gewissen distanzierten Innigkeit der Beziehung, die sich der Eigenständigkeit von Ich und Du bewußt ist. Nur wenn man sich öfter unvoreingenommen vergegenwärtigt, wie ein Mensch ist, wird man die rechten, spontanen Verhaltensweisen ihm gegenüber einnehmen.

Dasselbe gilt auch von der ehelichen Partnerschaft. Wieviele Menschen haben einander nichts mehr zu sagen, weil ihre Erlebnisfähigkeit verschüttet ist. Die Meditation des Partners kann jene Distanz geben, aus der heraus erst wieder Anziehungskraft wirken kann. Eheliche Gemeinschaft gründet in der Gemeinsamkeit des ganzen Lebens. Die Meditation früherer gemeinsamer Erlebnisse vermag Gemeinschaft zu stärken. Vergleichen wir, wie Gedächtnis in der Bibel verstanden wird: In der Gedächtnisfeier wird das Erinnernte und Gefeierte wirklich gegenwärtig. Memoria erinnert nicht nur an Gemeinschaft, sondern schafft sie neu.

Von großem Wert ist es auch, andere Menschen zu meditieren: Freunde, Menschen, mit denen man beruflich zu tun hat oder die sonst irgendwie beeindruckten. Eine köstliche Meditation überliefert uns Augustinus im 6. Buch der *Confessiones*, Kap. 6¹⁰.

„Wie elend war ich daher selbst, und wie hast Du es gefügt, daß ich mir meines Elends gerade an jenem Tag bewußt wurde, an dem ich die Laudes für den Kaiser vorbereitete, worin nichts als Lüge gesagt wurde, damit mir, dem Lügner, von den Wissenden Beifall geklatscht würde! Mein Herz keuchte unter diesen Sorgen und glühte im Fieber verzehrender Gedanken, als ich durch eine Straße in Mailand ging und einen armen Bettler erblickte, der, anscheinend schon recht betrunken, scherzte und sich freute. Ich stöhnte auf und sagte zu den Freunden, die mich begleiteten, daß wir doch mit all unseren Bemühungen, mit denen ich mich damals herumquälte, ... auch nichts anderes wollten, als zu derselben harmlosen Freude zu gelangen, in der uns jener Bettler längst übertroffen hatte, während wir sie wahrscheinlich nie erleben würden. Denn was der bloß mit den paar erbettelten Münzen erlangt hatte, nämlich die Freude eines zeitlichen Glücks, das suchte auch ich mit all den mühseligen Winkelzügen und auf so vielen Umwegen. Gewiß war das nicht die wahre Freude, aber die ich in meinem Ehrgeiz suchte, war noch falscher. Er war jedenfalls guter Dinge, ich war in Angst, er war sicher, ich verzagt. ... Ich hatte kein Recht, mich über ihn zu erheben, weil ich gelehrter war als er, denn das schuf mir keine Freude, sondern ich suchte mit meiner Gelehrsamkeit den Menschen zu gefallen, nicht um sie zu belehren, bloß um ihnen zu gefallen. Und deshalb hast Du auch mit dem Stecken Deiner Zucht mein Gebein zermalmte.“

Freilich liegt hier keine eigentliche Meditation eines Mitmenschen vor, sondern ein etwas erweiterter meditativer Blick auf ihn. Aber das Beispiel macht uns zwei bedeutende Aspekte des Meditierens offenbar: Es führt den gläubigen Menschen letztlich zum Grund aller Dinge, zum lebendigen Gott und zu einer höheren Form des Bewußtseins und Erkennens seiner selbst.

Damit sind wir bei einem weiteren Gegenstand der Meditation angelangt, dem eigenen Leben. Viele Menschen leiden heute unter der vermeintlichen Sinnlosigkeit ihres Daseins. Auch Christen sind davor nicht gefeit. Vielleicht versuchen sie, sich nur allzu schnell mit großen Hoffnungen zu trösten, ohne sie in ihrem konkreten Lebensbewußtsein zu verankern. Sie sollten zunächst einmal meditieren, daß sie sich vorfinden, in ihrer Einmaligkeit existieren, ohne gefragt zu sein, ob sie wollen oder nicht. Die Existenz ist einfach eine Gegebenheit. Jeder ist sich aber gegeben als ein Entwurf, ein Material, eine Aufgabe zur Selbstverwirklichung im seelischen, körperlichen und sozialen Bereich. Es hat keinen Sinn, diese Tatsache nicht zur Kenntnis nehmen zu wollen. Man muß sich sehen und annehmen mit seinen positiven Eigenschaften wie seinen Fehlern. Wer zu Kleinmut und Verzagtheit neigt, soll die freudigen Abschnitte in seinen großen Lebenslinien bis ins Detail meditieren: erfreuliche Begebenheiten und Zustände im beruflichen Leben, von der Schulzeit an bis zum Lebensabend; in der

¹⁰ A. a. O., 129.

mitmenschlichen Begegnung seit der Kindheit; konkrete beglückende Erlebnisse von Natur und Kultur. Sogar die Erinnerung an frühkindliche Erlebnisse kann sehr beglückend sein. In der Erinnerung wird meine ganze Existenz gegenwärtig. Dazu gehört eine bestimmte Sommerwiese, ein Bach, die Bucht eines Sees ebenso wie ein beruflicher Erfolg.

Man soll sich annehmen, wie man ist, — auch mit seinen Fehlern und Schwächen. Vielleicht haben wir so manche Erfahrungen der Vergangenheit nicht bewältigt, eigene Fehler, fremde Schuld und Unvernunft, die sich an uns versündigt haben, Schicksalsschläge oder angeborene Minderwertigkeiten. Solche Brocken blockieren unser Leben und wir verstehen nicht, wieso wir so müde sind, apathisch oder aggressiv. Die Zukunft wird dann grau in grau gesehen, die Gegenwart vergiftet, man lebt dahin wie eine Marionette ohne innere Anteilnahme. In der Meditation sollten wir auch diese dunklen Punkte klar ins Auge fassen, wohl bedenkend, daß es nur Punkte sind oder Linien, neben denen es auch die hellen Linien in unserem Leben gibt. Eine helle Linie auf jeden Fall: Die Linie des für mich Mensch gewordenen Gottes. Er ging seinen Kreuzweg bis Golgotha, um mir zu zeigen, daß ein Lebenskreuzweg nicht sinnlos ist. Sein Leben war doch menschlich gesehen wirklich verpfuscht: Ein Genie lebt an die drei Jahrzehnte als Zimmermann, dann kurze Zeit als Wanderprediger, — unverstanden, und wird hingerichtet. Wenn Gott solche Sinnlosigkeit erträgt, muß doch auch die Sinnlosigkeit unseres Daseins einen Sinn haben. Sollte jemand durch das Meditieren noch tiefer als zuvor in Dunkelheit geraten und nicht zu den positiven Linien vordringen können, müßte er die Hilfe eines Psychotherapeuten suchen.

Das christliche Meditieren läßt sich mit den Worten Augustinus¹¹ umschreiben: „red-eamus ad cor et inveniamus eum.“ Wir können Gott finden über die Meditation des Mitmenschen, der Natur, unseres eigenen Lebens. Jede ausführliche Meditation des gläubigen Menschen wird zu ihm führen. Als Christen sollten wir aber auch direkt den sich uns offenbarenden Gott suchen. Was könnte besser Zugang zu ihm schaffen als sein Wort, selbst wenn es uns im Menschenwort des Evangelisten überliefert ist. So wird die Wortmeditation im christlichen Raum immer eine große Rolle spielen. „Wortmeditation will sagen, daß ein Wort, ein Satz oder auch ein längerer Text den Keimling bildet, der durch seinen reichen Gehalt die meditierende Bewegung auslöst und vorantreibt, der ihr Nahrung bietet, der sich in ihr entfaltet¹².“ Zu beachten ist dabei, daß schon vor Beginn der Meditation das Quellwort, die Schriftstelle oder der Text einer Dichtung bereitgestellt sein soll und nicht erst gesucht werden muß. Die Worte müssen in der Tiefe ansprechen und in einer lebendigen Beziehung zum eigenen Leben stehen. Ignatius von Loyola empfiehlt die rhythmische Meditation, z. B. des „Vater unser“. Man soll bei jedem Atemzug ein Wort oder eine Wortgruppe beten. Daraus wird von selbst die *verweilende* Meditation werden, das längere Auskosten eines besonders packenden Wortes. Worte, von denen man sich in seiner individuellen Eigenart ganz besonders im guten Sinn „betroffen“ fühlt, sollte man oft auskosten in *wiederholter* Meditation. Sie können einen das ganze Leben hindurch begleiten. Neben der Hl. Schrift steht für die Wortmeditation das weite Feld der religiösen und profanen Literatur offen.

Viel größeres Gewicht als bisher wird in Zukunft die Bildmeditation erlangen. Es kann nicht ohne Einfluß auf Perzeption, Wahrnehmung und Denkweise bleiben, wenn schon heute in den Ländern der technischen Zivilisation die Kinder durchschnittlich zwei Stunden fernsehen¹³. Nach dem zwar umstrittenen, aber doch von allen Fachleuten

¹¹ Conf. IV, 12, a. a. O., 85.

¹² J. Lotz, a. a. O., 109.

¹³ Vgl. F. Zöschbauer, Verkündigung im Zeitalter der Massenmedien, München 1969.

für diskussionswürdig erachteten Kommunikationswissenschaftler McLuhan wird das geistige Verhalten einer Epoche von ihren vorherrschenden Kommunikationsmitteln geprägt und zwar gar nicht so sehr von den Inhalten als von den Medien selbst. Durch Fernsehen, Film und Illustrierte wird der Mensch in zunehmendem Maße Bilder aufnehmen, in Bildern assoziieren und von ihnen gesteuert. Spiritualität und Verkündigung müssen diesem Umstand Rechnung tragen. Für die Bildmeditation gilt dasselbe wie für die Wortmeditation: Es müssen Bilder ausgewählt werden, die Wesentliches aussagen und Begegnung mit der Wirklichkeit in der personalen Mitte erschließen. Angesichts einer Vielzahl von Bildern kann das Bewußtsein nicht gesammelt bleiben. Man soll daher bei einer Meditation nur ein Bild vornehmen, bei diesem aber auskostend verweilen.

Abschließend sei noch einiges zur Symbolmeditation gesagt. Symbol ist in unserem Zusammenhang nicht einfach ein durch Konvention festgelegtes Zeichen für einen Sachverhalt wie ein mathematisches Symbol, ein chemisches Zeichen oder ein Werbezeichen für eine Ware. Symbol ist vielmehr eine Darstellung, die durch Reduktion auf Wesentliches den innersten, verborgenen Sinn des Gemeinten so ins Bild bringt, daß er uns im Bereich der personalen Mitte und der seelischen Grundschicht in Bewegung versetzt. Diese Bewegung kann schon beim ersten Wahrnehmen eintreten oder erst nach längerem Meditieren. Von großer Kraft sind die biblischen und altchristlichen Symbole: Brot, Wein, Weinstock, guter Hirt, Lamm, Kreuz u. a.¹⁴.

6. Meditation, Liturgie und Verkündigung

Ohne Innerlichkeit gibt es keinen Existenzvollzug aus dem Glauben. Weder in der vertikalen Richtung zu Gott noch in der horizontalen zum Mitmenschen werden wir weiterkommen, wenn wir nicht von innen her bewegt sind. Ohne Gebet aus dem Herzen wird auch die Erneuerung der Liturgie nicht die gewünschten Früchte bringen. Sie bedarf der individuellen Spiritualität und der meditativen Elemente: Stille, Bild und Musik. Durch lange, ausschließlich verbale Darbietungen im Gottesdienst wird das Aufnahmevermögen überfordert und Oberflächlichkeit anezogen. Zur lebendigen Gestaltung von Gottesdiensten könnten Bildmeditationen viel beitragen. Wenn auch dort und da schon erste Schritte in dieser Richtung getan werden, so ist doch noch viel Arbeit zu leisten. Kirchliche Bildstellen, katholische Verlage, Seelsorgeämter, interessierte und befähigte Gruppen sollten den theologischen und künstlerischen Erfordernissen entsprechende Hilfen für die Praxis ausarbeiten. Das römische Verbot der Verwendung von audiovisuellen Medien bei der Eucharistiefeier bezieht sich nicht auf Wortgottesdienste. Vielleicht wird es einmal gemildert oder zurückgenommen, wenn qualitativ hochstehende und erprobte Programme angeboten werden.

In der Predigtliteratur wird heute meist im Anschluß an die Exegese Material zur Meditation vorgelegt¹⁵. In der Praxis wird aber oft ein ausführliches Meditieren im eigentlichen Sinn des Wortes schon rein aus Zeitmangel schwer möglich sein. Wer unter dem Zwang des Terminkalenders und im Hinblick auf die Gestaltung einer konkreten Predigt meditieren will, wird kaum die rechte Sammlung finden. Man sollte daher den auf die Exegese folgenden Abschnitt der Predigtvorbereitung besser „Predigtbesinnung“ nennen. Freilich soll diese, wenn sie auch nicht Meditation im eigentlichen Sinn des Wortes ist, doch in doppelter Hinsicht meditativ sein. Einmal weil der Gegenstand möglichst existenziell, lebendig und ganzheitlich bewußt sein soll und zum anderenmal, weil der Prediger dabei ständig seine Gemeinde im Blick behalten muß. Die ständige meditative Vergewärtigung seiner Hörerschaft inspiriert den Prediger schon während der Vorbereitung, so daß er die rechten Akzente setzen, die passende Form finden und Mißverständnisse verhindern kann. Nach solcher Vorberei-

¹⁴ Vgl. J. Lotz, a. a. O., 218–221.

¹⁵ Vgl. z. B. Br. Dreher, Neues Predigtwerk, Graz 1970/71.

tung wird der Prediger dann seiner Gemeinde das Evangelium im lebendigen, virtuellen Dialog verkündigen können und vor dem Abgleiten in einen sterilen Kanzelmonolog bewahrt bleiben.

Meditation ist nicht religiöses Hobby resignierter Individualisten, die sich vor dem Anspruch der Zeit in Beschauung flüchten, sondern vertiefte Begegnung von Wirklichkeit und Glaube in der Personmitte, woraus tragfähige christliche Verantwortung und Weltgestaltung entspringt.

LITERATUR

J. Bours, Von naturaler zu christlicher Meditation, in: *Lebendige Seelsorge*, 18 (1967), 238–244.

J. M. Dechanet, *Yoga für Christen*, Luzern 1957.

Ph. Dessauer, *Die naturale Meditation*, München 1961.

J. Lotz, *Einübung ins Meditieren am Neuen Testament*, Frankfurt 1967.

K. Tilmann, *Staunen und Erfahren als Wege zu Gott*, Einsiedeln 1968; *ders.*, *Die Führung zur Meditation*, Einsiedeln 1972.

G. Volk, *Entspannung, Sammlung, Meditation*, Mainz 1970.

PETER BREITENSTEIN

Der Sinn des Lebens

Ein religionsphilosophischer Versuch, davon verständlich zu reden.

„Wozu sind wir auf Erden?“, fragt der katholische Schulkatechismus, und die Antwort lautet ebenso apodiktisch wie unexistentiell: „Wir sind auf Erden, um Gott zu erkennen, ihn zu lieben, ihm zu dienen und einst ewig bei ihm zu leben.“ Sicher steckt in einer solchen Formel etwas Richtiges. Sie ist aber insofern falsch, als sie vortäuscht, eindeutig und zweifelsfrei und für jedermann verständlich *das* Entscheidende über das Leben sagen zu können. Eine solche handliche Formel über den Sinn des Lebens, womöglich gleich mit praktischer Nutzenanwendung, ist also im Folgenden wohlweislich nicht angestrebt. Vielmehr soll vorsichtig versucht werden, von der Religionsphilosophie her etwas über *den* Sinn zu sagen; dabei ist vor allem beabsichtigt, für den wissenschaftlichen Nichtfachmann verständlich zu reden, dies aber nicht im Sinne billiger Popularisierung, sondern gleichwohl wissenschaftlich verantwortbar. Aus der Schwierigkeit dieses Vorhabens ergibt sich selbstverständlich, daß es sich nur um einen Versuch handeln kann.

I

Zunächst einige Bemerkungen zum Problem-Kontext: Die eingangs als Negativmodell zitierte Katechismus-Formel zeugt in ihrer apodiktischen Selbstsicherheit von einer homogenen Mentalität und geistesgeschichtlichen Situation, wie sie heute wohl allgemein verschwinden. Das philosophisch-theologische Denken ist inzwischen, so scheint es, vorsichtiger und auch selbstkritischer geworden. Solch kritische Vorsicht ist wohl auch gegenüber der eigenen alltäglichen Lebenserfahrung glaubwürdiger; denn auch die eigene Lebenspraxis ist doch viel weniger selbstsicher, als das zu früheren Zeiten noch möglich war.

Das kommt einmal wohl daher, daß fremde Lebenskonzepte, Weltanschauungen und Religionen nicht mehr wie früher in Form exotischer Nachrichten aus anderen Welten zu uns kommen, sondern uns bedrängend nahe gerückt sind. Der Nachbar, der Mitarbeiter im Betrieb, der Ehepartner, die Kinder können eine andere Lebensauffassung