

Jakobus Geiger

Wege ins Schweigen





Jakobus Geiger

Wege ins Schweigen

Impulse zur
Kontemplation

Vier-Türme-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



1. Auflage 2023

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2023

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Marlene Fritsch

Gestaltung: Matthias E. Gahr

Umschlagmotiv: Simon / pixabay.com

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-7365-0494-3

www.vier-tuerme-verlag.de

Inhalt

Vorwort	7
Einführung: Spiritualität - Religion - Mystik	8
Voraussetzungen und Haltungen	14
Wesentliche Elemente der kontemplativen Übung . . .	14
Eintauchen in die Gegenwart Gottes	16
Nacktheit	19
Offenheit und Hingabe	23
Erwachen	28
Begegnung mit sich selbst	34
Gebet und Arbeit	39
Übung und Kontemplation	42
Ehrfurcht	47
Abschalten	52
Was ist Kontemplation?	57
Die verschiedenen Ebenen der Kontemplation	57
Was Kontemplation nicht ist	63
Kontemplation und Versenkung	67

Gegenwart – pure Präsenz	73
Leerstellen	77
Atem als Weg nach innen	83
Mantra – Herzensgebet	89
Vergebung	94
Beten ohne Worte	100
Schwierigkeiten und Hindernisse auf dem Weg	106
Fehlendes Vertrauen	106
Die Begegnung mit dem Straßengraben	111
Störung der Kontemplation durch Schmerzen	120
Vom permanenten Denken zu stiller Präsenz	122
Das Phänomen des Widersachers	126
Kontemplation im Alltag	132
Anregungen für den Alltag	132
Nüchternheit – Achtsamkeit – Aufmerksamkeit	137
Die Legende des Heiligen Georg als Bild für den kontemplativen Weg	141
Wirkungen der Kontemplation auf Körper und Geist	148
Vom Ende her denken	153
Anmerkungen	160

Vorwort

Seit etlichen Jahren wird von vielen Seminarteilnehmer*innen immer wieder die Bitte an mich herangetragen, die Impulsvorträge während der Kontemplationskurse in Form eines Buches öffentlich zugänglich zu machen.

Nun konnte ich die Zeit finden, einen Teil der Texte durchzusehen und für die Veröffentlichung im Verlag vorzubereiten. Da die Vorträge über die Jahre in den Kursen immer wieder variierten und verschiedene Aspekte des kontemplativen Weges in den Blick nehmen, sind manche Wiederholungen ungeglättet im Buch vorhanden. Die einzelnen Ansprachen folgen relativ unverbunden unter den entsprechenden Überschriften aufeinander.

Ein herzlicher Dank gilt der Lektorin Frau Marlene Fritsch für die Mühe der Überarbeitung und Zusammenstellung der einzelnen Themen.

*Br. Jakobus Geiger OSB
Münsterschwarzach,
Januar 2023*

Einführung: Spiritualität - Religion - Mystik

Kontemplation ist ein vielschichtiger Begriff. Im Folgenden möchte ich genauer beleuchten, was darunter zu verstehen ist – und was nicht. Dazu ist es nötig, zunächst deutlich zu machen, in welchem Spannungsfeld sich Kontemplation bewegt. Im Wesentlichen geht es um folgende Bereiche:

Spiritualität

Wir gebrauchen das Wort »Spiritualität« im Sinn von Formen der Frömmigkeit. So gibt es zum Beispiel die benediktinische Spiritualität, die geprägt ist von einer feierlichen Liturgie, dem gregorianischen Choral, einem gemeinsam gesungenen Chor-gebet; Stille und Schweigen spielen eine große Rolle sowie das Zusammenspiel von Beten und Arbeiten. Oder die feministische Spiritualität: Sie hebt insbesondere die weiblichen Züge des Gottesbildes hervor, lässt sich inspirieren von den großen biblischen Frauengestalten (Maria, Maria Magdalena und so weiter), sucht eine frauengerechte Sprache in Gebet und Liturgie. Zudem ist sie geprägt von einer Hochschätzung der Leiblichkeit, der Emotionalität und des Eros.

Im Wort »Spiritualität« ist aber das lateinische Grundwort *spiritus* (griechisch: *pneuma*, hebräisch: *ruach*), Geist, enthalten. Spiritualität meint die Erfahrung des Geistes, des Geistes Gottes, das Ergriffensein und Berührtsein durch das Geheimnis, das hinter allem ist und weht. Gott ist Geist und er weht, wo er will (Joh 4,24). Dort, wo der Mensch über das rein Irdische hinausgeht,

wo er nach der Tiefendimension des Lebens fragt, wirkt bereits der Geist, dort entsteht im Menschen Spiritualität.

Die Sinnfrage hat wesentlich mit Spiritualität zu tun. Diese kann sich im Menschen von innen her stellen und in ihm einen Hunger, eine Suche auslösen: Welchen Sinn hat alles, warum bin ich, warum habe ich dieses Schicksal? Dabei gibt es verschiedene Intensitäten der Erfahrung dieses Geistes, sowohl kollektiv als auch individuell.

Gottes Geist wirkt aber auch dort, wo der Mensch von Erfahrungen übermannt wird, die nicht seinem alltäglichen Bewusstsein entsprechen. Dort wo er staunt, berührt und überwältigt ist, wo er das Normale und Vordergründige transzendiert. Die Religionsgeschichte spricht hier von der Erfahrung des »Heiligen« (Rudolf Otto), des sogenannten *tremendum et fascinatum*. Das meint: Der Mensch hat die Fähigkeit von einer Wirklichkeit überwältigt zu werden, die ihn einerseits zutiefst erschreckt (*tremendum*) und ihn dennoch auf der anderen Seite zutiefst anzieht (*fascinatum*). In dieser Tiefenerfahrung liegt der Ursprung von Religion überhaupt. In der unmittelbaren Erfahrung des Heiligen, des Mysteriums, verhält sich der Mensch. Es ist etwas, das ihn unmittelbar angeht, das ihn ergreift, überwältigt, erschüttert, das ihn mit einem Schauer belegt, dem er sich nicht entziehen kann. Diese Wirklichkeit ist nicht durch unseren Intellekt rational einholbar, nicht vermittelbar, sondern eben nur erfahrbar.

Spiritualität ist die Tiefendimension von Religion. Die Erfahrungen von Gottes Geist sind das eigentlich Innerste von Religion. Ohne diese wäre sie tot wie ein Baum ohne Saft.

Spiritualität hat mit Wachsein zu tun, ganz bewusst im Augenblick zu leben. In der Sprache der biblischen Gleichnisse ist dann die Rede vom »Wachen« (Mt 24,42–44) oder davon, die Lampen brennen zu lassen, vom Öl in den Lampen (Mt 25,1–13). Spiritualität ist aber so gesehen nicht vermittelbar, nicht lehrbar, sondern kann nur im Menschen angeregt, erweckt werden. Kon-

templative Spiritualität sucht durch die Methode des Schweigens, der Achtsamkeit auf Atem und Gebetswort und dem Sich-Öffnen für Gottes Gegenwart für die Erfahrung dieses Geistes zu öffnen. Alles, was dabei emotional oder mental störend ins Bewusstsein tritt, will bereinigt werden.

Religion

Religion ist der Ausdruck spiritueller Erfahrung. Hier werden die überwältigenden, absoluten Erfahrungen symbolisch zur Sprache gebracht und gefeiert. Dabei sind diese in den verschiedenen Religionen in vielfältige Formen geflossen. Die Symbole der einzelnen religiösen Traditionen hängen von der Zeit, der Landschaft, dem Klima, der Kultur, der Sprache und dem philosophischen Umfeld, in dem sie entstehen, ab. Die reine Begriffssprache kann das Wesentliche, das Tiefe, um das es dabei geht, nicht richtig ins Wort bringen. Deshalb wird die Sprache der Dichter, die Sprache der Symbole verwendet. Das Symbol ist die eigentliche Sprachgestalt der tieferen geistlichen Erfahrung. So heißt das Glaubensbekenntnis im Griechischen *Symbolon*. Das Symbol zeichnet sich dadurch aus, dass zwei Teile zusammengefügt werden: Auf der einen Seite haben wir den Begriff, auf der anderen Seite die göttliche, transzendente Geistwirklichkeit, die eigentlich unaussprechlich ist.

Religionen sind symbolhafte Ausdrucksformen der Spiritualität. Darum gibt es jedoch trotz der Vielfalt der verschiedenen Religionen eine Einheit in der Spiritualität, im gemeinsamen Ursprung, dem Geist Gottes. Ein Religionswissenschaftler brachte das zu der Einsicht, dass »sämtliche großen Religionen nur Begriffe und Konzepte sind, wie Abschirmungen, die man vor das große Mysterium des Lebens gestellt hat«. Er versteht sie als das Sichtbare dessen, was Menschen »erkannt und verstanden haben und was sie formulierten, um sich sicher zu fühlen angesichts des Unbenennbaren, Unerkennbaren, des sich immer wandelnden Liedes des Lebens«.¹

Religion entfaltet sich meist in vier Aspekten: Zunächst werden bestimmte Glaubensinhalte festgeschrieben (zum Beispiel in den verschiedenen Glaubensbekenntnissen). Dann werden die wichtigsten Heilserfahrungen in Festen und kultischen Anweisungen festgelegt (zum Beispiel das Paschafest als Gedenken an die Befreiung aus der Knechtschaft Ägyptens; das Paschalamm wird geschlachtet in Erinnerung an das Schlachten der Lämmer in der Auszugsnacht; das Osterfest als Gedenken an die Auferstehung Jesu Christi nach Kreuz und Tod; der Sonntag als wöchentliches Gedenken des Ostergeheimnisses; die Eucharistiefeier als Gedenken an das letzte Mahl Jesu mit seinen Jüngern und so weiter). Des Weiteren entwickelt jede Religion ethische Handlungsnormen, nach denen sich die Gläubigen richten sollen (zum Beispiel Zehn Gebote, Liebesgebot Jesu und so weiter). Sodann entwickelt jede Gruppe soziologische Strukturen und daher auch jede Religion, durch die das Zusammenleben der Gläubigen geregelt wird.

Eine besondere Aufgabe kommt dem Kult zu. In ihm soll die ursprüngliche spirituelle Erfahrung verdichtet dargestellt und den Gläubigen spürbar, neu erfahrbar gemacht werden. In der Predigt müssen Priester und Theologen die Glaubensinhalte in die jeweilige Zeit, Sprache und Situation der Gemeinde übertragen.

Religion ist immer gefährdet, durch politische und wirtschaftliche Machtinteressen verformt und missbraucht zu werden. Besondere Stichworte solcher Fehlentwicklungen sind:

- Dogmatismus, gekennzeichnet durch Absolutheits- und Machtansprüche, Fundamentalismus, gekennzeichnet durch Intoleranz und Ausgrenzung;
- Ritualismus, gekennzeichnet durch Verkrustung im formalen Vollzug des Rituals;
- Legalismus, gekennzeichnet durch die formale Erfüllung von sinnwidrigen Gesetzen;

- Strukturalismus, gekennzeichnet durch undurchlässige Hierarchien, Amt statt Charisma.

Religion gleicht einem Kleid, einem Gefäß, das das Geheimnis umhüllt. Sie gleicht einer Schatulle, die einen Schatz beherbergt. Religion kann sich ändern, entscheidend ist, dass der Schatz, das Geheimnis der Geisterfahrung bleibt, wenn das Kleid abgestreift, das Gefäß entfernt wird.

Mystik

Die Mystik macht uns in einer Gegenbewegung auf die Tiefendimension von religiösen Symbolen aufmerksam. Sie will den Menschen in die Erfahrung des Geistes führen und ihm die Wirklichkeit hinter dem Symbol zeigen. Deshalb bleibt die Mystik nie bei den dogmatisch festgelegten Glaubensinhalten stehen, begnügt sich nicht mit den Begriffen, Ritualen und Symbolen, sondern weist immer darüber hinaus. Das wird deutlich in den Grundsätzen, denen sie folgt:

- Gott ist ganz anders – *Deus totaliter aliter*
- Gott ist immer größer – *Deus semper major*
- Gott ist nicht in irgendeiner Art oder Weise – *Deus non est in genere*

Daraus ergibt sich eine fast natürliche Spannung zwischen Mystik und Dogmatik, zwischen Mystiker und Dogmatiker. Der Dogmatiker versucht die Gotteserfahrungen einzufangen, begrifflich festzulegen, zu beschreiben und in einem theologischen System zu ordnen. Der Dogmatiker ist gleichsam der Hüter einer bestimmten Form von Wahrheit und Spiritualität. Der Mystiker ist dagegen eher der Führer oder Vermittler von Wahrheit oder zur Erfahrung. Der Mystiker bleibt offen auf das hinter allem waltende Geheimnis Gottes. Er lässt sich auch nicht sprachlich festlegen, findet immer neue Bilder, neue Symbole, und stellt da-

mit die etablierten Formulierungen religiöser Sprache infrage. Es geht ihm um die Transzendierung. Das löst bei allen, die sich in einem begrifflichen theologischen System eingerichtet haben, Ängste aus. Was ist da überhaupt noch sicher? Was stimmt denn jetzt noch? Doch Gottes Geist weht, wo er will. Er lässt sich nicht in Begriffen und Systemen einfangen, so wichtig diese auch sein mögen für uns Menschen.

Wir finden die zum Schweigen gebrachten Mystiker, die gesteinigten Propheten in allen großen Religionen. Und wir finden diese Spannungen zwischen Mystik und Dogmatik in allen Epochen: In der Entstehungszeit des Alten Testaments, als die Propheten verfolgt wurden, in der Zeit der mittelalterlichen Inquisition, die Mystikerinnen und Mystiker verbrennen ließ, wir finden sie im Islam, der seine Sufimystiker verfolgte. Aber auch die im Westen oft idealisierten Traditionen des Buddhismus und Hinduismus kennen die Verdrängung und Verfolgung von Meistern und Mystikern.

Die Mystik fordert eine grundsätzliche Offenheit gegenüber Gott, aber auch Toleranz gegenüber allen anderen Religionen. Denn in ihnen findet Gottes Geist ebenfalls seinen Niederschlag. Daher findet sich genau hier der Ansatz für einen Dialog, für eine Ökumene der Religionen. Deshalb ist es für mich wichtig, den kontemplativen Weg auch im Vergleich mit den Versenkungswegen anderer Religionen zu sehen. Wir finden dabei erstaunliche Parallelen, die die eigene Praxis inspirieren können.

In der kontemplativen Übung geht es darum, offen zu werden für den Geist Gottes. Es ist wichtig, dass wir alle Vorstellungen, alle Bilder lassen und uns in der einfachen wiederholenden Übung der Atembeobachtung und dem inneren Lauschen auf das gewählte Gebetswort uns Gottes Gegenwart hinhalten.

Kontemplation will in die eigene innere Erfahrung führen und somit den geistlichen Wachstums-, Reifungs- und Wandlungsprozess fördern.

Voraussetzungen und Haltungen

Wesentliche Elemente der kontemplativen Übung

Zu Beginn der Kontemplationskurse gebe ich den Teilnehmenden eine Art »Wegweiser« mit, der so auch generell am Beginn jedes kontemplativen Übens stehen kann. Es geht um wesentliche Haltungen, die wichtig sind, um in die Übung finden zu können.

- 1 Ein Kontemplationskurs ist eine intensive Übungszeit in einer Gruppe. Dabei wird die Gruppe von vielen Menschen als eine Hilfe für die Vertiefung der Kontemplation erfahren. Üben heißt nicht, perfekt zu sein, sondern immer wieder neu zu beginnen, wenn man aus der Übung herausgefallen ist. Perfekt sein zu wollen setzt nur unter Druck und endet in der Ermüdung und Frustration. Der Fortgeschrittene zeichnet sich dadurch aus, dass er einfach neu beginnt, ohne sein vorangehendes Scheitern zu bedenken, zu bewerten oder sich gar zu verurteilen. Aber er übt konsequent, mit Entschiedenheit.
- 2 Bisweilen begegne ich in der kontemplativen Begleitung Menschen, die mir versichern, dass sie sich in diesen Tagen wieder ganz konzentriert in die Übung geben wollen. Die Gefahr dabei ist, dass sie sich zu sehr anstrengen und nicht in die Leichtigkeit, Gelassenheit, Entspannung finden, die für die Kontemplation wichtig ist. Es ist oft eine schwierige Gratwanderung zwischen sich anstrengen, konzentrieren, mühen auf der einen Seite und »sich hängen lassen«, »die Seele bau-

meln lassen« auf der anderen Seite. Die für die Kontemplation wichtigen Geistes- und Seelenqualitäten wie Klarheit, Wachheit, Bewusstheit, Entschiedenheit in Gelassenheit und innerer Leichtigkeit liegen irgendwo zwischen diesen Extremen. Es scheint mir wichtig, dass man sich bewusst ist: Man muss in diesem Kurs nichts Bestimmtes erreichen, nichts abliefern. Wenn man etwas erreichen möchte, dann ist es eine fast natürliche Reaktion, dass man sich anstrengt. Anstrengung bedeutet Anspannung, und man ist auch nicht mehr ganz offen.

- 3 Äußeres Zur-Ruhe-Kommen fördert auch das innere Zur-Ruhe-Kommen. Daher der Hinweis, diese Ruhe bewusst zu suchen und alles zu tun, was sie entstehen lässt. Man muss nicht alles mitnehmen, was der Ort zu bieten hat: alle Gottesdienste, alle Informationsaushänge und Prospekte, alle Klosterneuigkeiten, alle Kaufangebote, alle landschaftlich schönen Stellen. Lassen Sie alles, was nicht wirklich weiterhilft! Verweilen Sie! Weniger ist oft mehr. Suchen Sie auch die innere Stille. Dazu kann das Spüren des eigenen Atems eine Hilfe sein. Ihn einfach wahrnehmen, wie er kommt und geht, ohne ihn irgendwie zu beeinflussen, anders haben zu wollen. Das Spüren des eigenen Atems führt nach innen, führt aus dem Kopf ins Hier und Jetzt, in den Körper.
- 4 Lassen Sie die Dinge im Außen, in der Natur auf sich wirken: einen Baum, eine Blume, die Landschaft. Die Seele liebt das Verweilen und Verkosten der Dinge von innen heraus. Nicht die Bewertung, exakte Analyse, das Definieren, das gedankliche Kreisen um Probleme, das Aktivieren des Mentalen ist für die Kontemplation hilfreich, sondern das Verweilen im eher seelischen Raum.
- 5 Ein entscheidender Punkt der inneren kontemplativen Übung ist, sich immer wieder auf die Gegenwart Gottes auszurichten, sich immer wieder zu öffnen für dieses Geheimnis, das alles durchdringt, in dem wir leben, atmen, uns bewegen. Wie der Fisch vom Wasser, wie der Vogel von der Luft um-

geben ist, so sind wir von diesem göttlichen Geheimnis umfassen. Da hinein sprechen wir, atmen wir unser Gebetswort. Manche Menschen spüren diese Gegenwart Gottes, fühlen sich in einen Mantel der Liebe eingehüllt. Anderen ist diese Wahrnehmung der Gegenwart Gottes fremd. Auch hier ist wichtig: Sie müssen nichts Bestimmtes spüren. Entscheidend ist diese innere Ausrichtung, dieses Sich-Öffnen für das Geheimnis Gottes.

- 6 Die Achtsamkeit auch bei der Körperhaltung kann helfen, in eine größere Wachheit, Bewusstheit, Präsenz zu finden. Die Betonung der Aufrichtung der Wirbelsäule ohne willentliche, muskuläre Anspannung ist deshalb in vielen Meditationstraditionen (Zen, Yoga und so weiter) gleich. Gerade der Anfänger kann dadurch seinen Körper zu einem Verbündeten für die Übung machen. Allerdings gibt es sehr wohl Grenzen, wenn jemand alt ist oder unter einer Krankheit leidet. Auf dem Athos ist einer der ersten Schritte bei der Einführung des jungen Mönches in das Herzensgebet, dass er beten soll wie ein Berg. Der Berg ruht einfach in sich, ist nur da, will nichts, bewertet nicht, macht nichts. Alles darf sein, wie es ist.
- 7 Für die kontemplative Übung ist es günstig, wenn man eher etwas weniger isst und dafür mehr trinkt. Das verhindert manche Schwere und geistige Dämrigkeit.

Eintauchen in die Gegenwart Gottes

Ich halte nun seit vielen Jahren Kurse in Kontemplation. Doch immer wieder kommt mir zu Beginn eines Kurses die alttestamentliche Erzählung aus dem 2. Buch der Könige (2 Kön 5,1–15a) in den Sinn. Hier wird vom Feldherrn Naaman berichtet, der eigentlich alles besitzt, was zum Leben wichtig ist. Er ist reich, erfolgreich und tapfer, er genießt Ansehen in der Gesellschaft, hat sogar den König zum Freund und damit Einfluss und Beziehungen. Nur eine Sache fehlt. Er ist an Aussatz erkrankt.

In dieser alten Geschichte ist ein Grundmuster menschlichen Verhaltens archetypisch oder modellhaft beschrieben, das mir auch in der Begleitung von Menschen ständig begegnet. Viele Menschen, die sich auf den kontemplativen Weg machen, haben eigentlich alles, wenn da nicht irgendein Thema, ein Problem, ein Leid wäre, das sie in ihrem Glück stört. Das kann eine physische Erkrankung sein, die einfach nicht besser wird, trotz allem ärztlichen Bemühen. Das kann ein psychisches Problem sein wie eine Essstörung, Schlafstörung, Ängste, ein Kindheitstrauma, das Gefühl, sich nicht geliebt und angenommen zu erleben oder Depressionen. Es kann auch eine Lebenskrise sein, zum Beispiel in der Lebensmitte oder der Übergang in den Ruhestand, das allgemeine Älter- und Gebrechlich-Werden. Es kann aber auch sein, dass man eine seiner Charaktereigenschaften nicht akzeptieren kann, zum Beispiel ein Makel, der Minderwertigkeit empfinden lässt.

Andere haben vielleicht Schulden und kommen mit dem Leben nicht zurecht, finden nicht den rechten Lebenspartner, leiden unter Einsamkeit, unter der Trauer um einen verstorbenen Mitmenschen, Verwandten, Freund. Wieder andere haben Probleme am Arbeitsplatz – Überlastung, Mobbing, drohende Arbeitslosigkeit – oder Familienprobleme: die Ehe scheidet, die Kinder entwickeln sich in eine schwierige Richtung.

Manche leiden jedoch nicht einmal an irgendetwas, sie haben alles, aber sind dennoch nicht glücklich. Sie wissen gar nicht recht, was es eigentlich ist, das da fehlt. Irgendetwas ist nicht heil, nicht ganz und rund.

Sie haben schon sehr viel unternommen und investiert, damit sie dieses Leid, dieses Problem loswerden. Zum Beispiel verschiedene Kurse besucht, eventuell sogar eine Ausbildung gemacht, viele Bücher gelesen oder aber auch die Ernährung umgestellt und eine Diät gelebt. Sie haben vielleicht auch schon alternative Heiler aufgesucht, einen Schamanen konsultiert, über mögliche Ursachen in früheren Leben Erkundigungen eingeholt. Jetzt glau-

ben sie zu wissen, was der Grund ist. Aber das Problem bleibt. Dann haben sie gehört, dass man über Meditation eventuell das Problem beheben könnte, und sie sind bereit, sich auf das lange Sitzen in der Stille einzulassen. Dahinter steckt auch häufig die Ansicht: Eine Medizin, die nicht bitter ist, heilt nicht.

Die meisten haben jedoch auch ganz genaue Vorstellungen oder Konzepte, wie dieses Problem gelöst werden muss. Sie meinen:

- Wenn nur die anderen (der Ehepartner, der Sohn, die Tochter, der Arbeitgeber, die Gesellschaft und so weiter) es einsehen würden und sich ändern würden. Die Schuldigen sind bekannt, aber das ändert mein Leid nicht, weil diese sich nicht ändern.
- Nur diese eine Sache müsste anders sein, dann wäre mein Leben glücklich.
- Wenn ich nur den richtigen Arzt, Heiler, Therapeuten, die richtige Therapie finden würde, würde sich alles ändern.
- Die moderne Medizin ist in meinem Fall überfordert, jetzt hilft nur noch ...
- Etwas Psychisches kann es nicht sein, ich bin doch nicht verrückt! Zu einem Psychologen gehe ich nicht, was würden denn da die anderen denken?

In der biblischen Geschichte von Naaman ist die Heilung ganz einfach: sich waschen und sieben Mal eintauchen in das Wasser des Jordan. Auf die Kontemplation übertragen heißt das: einfach eintauchen in die Gegenwart Gottes. Die Zahl Sieben hat im biblischen Kontext immer symbolische Bedeutung. Es geht darum, immer wieder einzutauchen in dieses Geheimnis der Gegenwart Gottes, sich immer wieder neu auszurichten und neu einzutauchen in das Schweigen, in die Stille. Auch wenn der Kopf uns sagt: Das kann doch wohl nicht die Lösung, die Heilung bewirken. Wir sollten möglichst die Konzepte, wie wir geistlich voranschreiten, wie wir heil werden, wie es mit unseren

Problemen weitergeht, lassen und uns Gottes Gegenwart einfach hinhalten, eintauchen in seine Präsenz, hier und jetzt, und auch die konstruktiven Lösungsvorschläge, die wir Gott gerne unterbreiten, sein lassen und uns stattdessen ihm überlassen.

Nacktheit

Im ersten Buch der Bibel wird uns in einer mythologischen Geschichte vom ursprünglichen Dasein des Menschen im Paradies erzählt. Während meines Studiums hat man uns gelehrt, ein Mythos ist das, was historisch nie geschah, was aber dennoch immer ist. Nach dieser biblischen Erzählung ist der Mensch im paradiesischen Zustand nackt. Nacktsein bedeutet nichts haben, nichts anhaben, sich nicht einhüllen, bedeutet Armut, frei, authentisch sein. Im Buch Genesis heißt es dann, dass ein Unglück geschah, als der Mensch vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse aß.

Nach diesem sogenannten Sündenfall konnte der Mensch nicht mehr nackt sein. Es ist etwas geschehen, was ihn seiner ursprünglichen Freiheit und Authentizität beraubte. Er brauchte die Umhüllung, die Bedeckung, Kleidung. Damit beginnt aber auch die Verkleidung seines authentischen Seins. Die Seele versteckt sich hinter einer Maske und der Mensch verliert ein Stück seines Offen- und Freiseins. Authentisch zu sein hat mit Wahrheit zu tun.

Die ursprüngliche paradiesische Armut, Freiheit, Authentizität geht über in die Vortäuschung von etwas durch Kleidung und Besitz. Und hierin liegt die Aktualität dieser alten biblischen Geschichte: Es zeigt sich das, was immer ist – auch heute ist. Wie viel Täuschungen und Verkleidungen legen wir uns zu, um die Nacktheit unserer Seele zu verbergen? Materieller Besitz, aber auch geistige Besitztümer (Dokortitel, Ruhm, Macht, Autorität, berufliche Stellung) täuschen vor, etwas zu sein oder zu haben, während die Seele in ihrer ursprünglichen Freiheit, Einfachheit, Lauterkeit, Armut, Authentizität aus dem Blick gerät.

Reichtum und Falschheit, Täuschung, Vortäuschung stehen in Spannung zu Echtheit, Unmittelbarkeit, Einfachheit, Lauterkeit der Seele.

Die Täuschung des Habens, des Besitzens, des Reichtums besteht darin, dass wir das, was wir haben, mit dem verwechseln, was wir im Tiefsten, was wir in unserer Seele sind. Sie wird gerne ausgeblendet, vergessen, nicht beachtet. Der bekannte Psychologe Erich Fromm schrieb vor vielen Jahren das berühmte Buch »Haben oder Sein«. Diese beiden Dinge, Haben, Besitzen und Sein, stehen in einer Spannung und schließen sich in gewisser Weise aus. Es ging Fromm darum, wie es gelingen kann, vom Haben zum Sein zu gelangen.

Im Neuen Testament wird die Frage gestellt: Was nützt es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt (besitzt), aber Schaden an der Seele nimmt? (Lk 9,25). Wir kennen auch die Aussage Jesu, dass eher ein Kamel durch ein Nadelöhr geht, als ein Reicher in das Himmelreich gelangt. Wie groß wir uns das Nadelöhr auch immer vorstellen, es wird nie ein Kamel hindurchpassen. Es ist nach der biblischen Radikalität unmöglich. Himmelreich steht hier als ein Begriff für das Heilsein, Ganzsein, das paradiesische Sein. Reichtum verhindert, in diesen heilen, ganzen, paradiesischen Zustand zu gelangen.

Die Täuschung liegt darin, dass wir meinen, wir wären mehr, wenn wir mehr besitzen als der andere. Unser Haus, unser Auto, unsere Markenkleidung, unsere Titel, unsere Eintragungen im Grundbuchamt betrachten wir als einen Teil von uns. Und wenn unser Auto beschädigt, zum Beispiel verkratzt wird, dann löst das in uns Ärger, Wut, Ohnmacht, Verlangen nach Wiedergutmachung und Sühne aus, wobei doch eigentlich nur ein Gegenstand angekratzt ist. Warum sind wir deshalb so aufgebracht, ebenfalls angekratzt? All dieser Besitz wird wie ein Glied unseres Körpers inkorporiert. Darum sagte bereits Augustinus, sich vom Reichtum zu trennen, sei so schwer, wie sich von einem Glied des eigenen Körpers zu trennen.

In der Kontemplation geht es darum, all diese Verkleidungen, Überlagerungen, Vortäuschungen zu lassen, um der Ursprünglichkeit der eigenen Seele zu begegnen: Wer bin ich, wenn ich mich ganz authentisch meiner Seele im Spiegel stelle? Deshalb ist es vollkommen unwichtig, in einer Vorstellungsrunde bei den Kursen zur Kontemplation zu erzählen, was man beruflich macht, wer man gesellschaftlich »ist«, wie viele Kurse man schon besucht hat.

Aber auch unser Denken ist eine Art von Verdecken, Verkleiden: Wer bin ich, wenn ich all die großen, wichtigen, richtigen, aber auch die geheimen, nie eingestandenen Gedanken außer Acht lasse? Alle Kommentierungen, Bewertungen, Selbstgespräche? Was ist das für ein Mensch, wenn er sich wie der König im Märchen ohne Kleider, ohne Krone, ohne Schloss, nackt in seiner Seele zeigt? Welche Seelengröße hat er und welche Seelengröße hat Lieschen Müller, die ihm das Schloss putzt?

Auf alten Bildern werden die Seelen der Verstorbenen beim Endgericht häufig nackt dargestellt und dann gewogen: ohne Verkleidung, ohne Verstellung, ohne Maske, so, wie sie sind. Wir sagen in der katholischen Volkssprache: »Das ist eine arme Seele« und sprechen von den »armen Seelen im Fegefeuer«. Die Eschatologie als Lehre von den letzten Dingen besagt, dass beim Tod des Menschen seine Seele weiterlebt. Im Totenhemd sind keine Taschen. Der Sterbende wird nur den Reichtum seiner Seele mitnehmen, alles andere muss er seinen Erben überlassen beziehungsweise wird einfach vollkommen bedeutungslos.

Am Beginn des kontemplativen Weges kommt man unweigerlich mit der Frage in Kontakt: Wer bin ich in meiner Seele? Zunächst geht es dann um Erfahrungen und Empfindungen, die auch Gegenstand der modernen Psychologie sind. Viele Kursteilnehmer begegnen dabei in sich selbst einer großen Armut, Verletztheit, psychischen Mustern, etwas, das stark vernachlässigt, ausgeblendet oder nicht beachtet wurde, aber vielleicht auch etwas, bei dem sie spüren: Das ist das Eigentliche, da liegt ein verborgener

Reichtum, ein Schatz, da findet sich die Spur zum Wesentlichen, zum Eigentlichen, zum Entscheidenden.

In der Kontemplation geht es darum, sich dieser inneren seelischen Wirklichkeit zuzuwenden. Sich dafür zu sensibilisieren, sie ganz achtsam in den Blick zu nehmen. Und da darf alles so sein, wie es sich zeigt: friedvoll und leidvoll; seelischer Gleichmut, aber auch Seelenhunger. Wir halten unsere seelische Wirklichkeit, Echtheit, Lauterkeit, Authentizität, unsere Nacktheit Gott hin, dass er uns wandelt, reifen lässt, erlöst, reich macht. Wichtig ist, sich der eigenen inneren Wirklichkeit zu stellen, zuzulassen, es an sich geschehen zu lassen. Wir müssen eigentlich nichts tun, nichts leisten. Die Seele in den Blick zu nehmen verändert den Menschen, lässt ihn wesentlicher, eigentlicher, heiler werden. Viel Unheil besteht, weil die Seele mit ihren Bedürfnissen und ihrer Wirklichkeit, Wahrheit übersehen wird.

Ich möchte in diesem Zusammenhang an den Text von Irenäus von Lyon erinnern, den ich bisweilen am Morgen oder Abend vortrage:

*Mensch, Du bist ein Werk Gottes.
Erwarte also die Hand Deines Künstlers,
die alles zur rechten Zeit macht:
zur rechten Zeit für Dich, der Du gemacht wirst.*

*Bringe Ihm ein weiches und williges Herz entgegen
und bewahre die Gestalt, die Dir der Künstler gegeben hat.
Halte Dich formbar, damit Du nicht verhärtest
und die Spur seiner Finger nicht verlierst.
Wenn Du den Abdruck seiner Finger in Dir bewahrst,
wirst Du zu Vollkommenheit emporsteigen.*

So möchte ich Sie ermutigen, still zu werden. Vielleicht hören Sie dann, wie Ihre Seele singt.