

30 Jahre "Meditation – Kommunikation – Aktion" in Essen

Als ich mich Anfang der 70er-Jahre als Synodaljugendpfarrer mit den so genannten neuen Jugendreligionen auseinandersetzen musste, wurde mir klar, dass wir als Kirche nicht nur andere zu kritisieren haben, sondern auch nach den eigenen Defiziten in unserer christlichen Spiritualität zu fragen haben. So versuchte ich zunächst mit Büchern Meditation einzuüben. Dann nahm ich mit meiner Frau an einem Kurs für Meditation an einem Psychologischen Institut teil. Dort lernten wir mit Übungen der Eutonie (Körperübungen zur Wohlspannung) und dem Zazen, dem Sitzen in der Stille, wie es im Zen-Buddhismus gelehrt wird, wie man in eine gute körperliche, geistige und geistliche Haltung kommt, um in der Stille längere Zeit zu verweilen. Ich merkte, dass gerade diese strenge Weise des Zen für mich hilfreich war. So besuchte ich weiter Kurse von buddhistischen Zen-Meistern und katholischen Patres, die Übungen des Zen bereits in ihre christliche Meditation integriert hatten und einen lebendigen Zugang zur christlichen Mystik lehrten. Bereits im Sommer 1974 habe ich mit meiner Frau auf der Kinder- und Jugendfreizeit des Jugendreferats des Stadtkirchenverbandes in Lugano Übungen der Stille, der Körperwahrnehmung und der Meditation angeboten.

Am 9.7.1974 veranstalteten wir einen ersten Informationsabend über Meditation im Martin-Luther-Haus, Essen-Kupferdreh. Im Oktober fanden die ersten Einführungskurse statt, einer für Kinder und Jugendliche, einer für Erwachsene und vom 31.10. bis 3.11.1974 der erste Wochenendkurs auf Schloss Landsberg in Essen-Kettwig. Ebenfalls im Herbst fand im Haus der Kirche für Mitarbeitende in der Jugendarbeit ein Einführungskurs und über den 1. Advent ein Wochenendkurs auf Schloss Landsberg statt. Seit dieser Zeit hat es ohne Unterbrechung sowohl regelmäßige Meditationsabende und Wochenendkurse gegeben, später auch längere Kurse. Zum Angebot der Kurse "Meditation – Kommunikation – Aktion" gehörten von Anfang an, außer der Meditation, Gespräche über Bibeltexte, Glaubens- und Lebensfragen; Übungen, die den Körper einbeziehen in bewusster Wahrnehmung, besonders durch die Körperbildung nach Dore Jakobs und das Autogenes Training. Für die Körperarbeit konnten wir anfangs Ingeborg und Regine Herbig und ab 1976 Liesel Makrutzki gewinnen. Inzwischen leiten außerdem Yoga Birgit Bänfer und Ellen Teckentrupp an. Eine Zeit lang hat Hildegunde Sieveking Autogenes Training und Meditativen Tanz angeboten. Sabine Röser-Blase gründete 1996, während sie bei mir im Vikariat war, den Meditativen Tanzkreis, den sie weiterhin als Pastorin in Dinslaken bei uns leitet. Seit 2001 ist die Kollegin Carolina Balthes, als Traumberaterin für die spirituelle Traumarbeit hinzugekommen.

Mein Hauptanliegen ist die nichtgegenständliche Meditation, die dem Zazen vergleichbar ist und in der christlichen Tradition Kontemplation genannt wird. Kontemplation ist die Bezeichnung für das schweigende Gebet, in dem die Gegenwart Gottes im Innersten erfahren und dann in den Alltag übertragen wird. Da Gott nicht gegenständlich und begrifflich zu fassen ist, geht es nicht um ein rationales, sinnliches Betrachten, auch nicht von Worten, von Bildern und Symbolen wie in der gegenständlichen Meditation, sondern um ein gegenstandsfreies Beschauen, eigentlich um ein Sich-beschauen-lassen, Sich-durchdringen-lassen vom Unbegreiflichen. Dazu ist Zeit und Raum der Stille erforderlich. In der Stille kommt der Mensch zu sich selbst, er lernt sich immer mehr in seiner Tiefe kennen. Die Selbsterkenntnis und die Gotteserkenntnis gehören untrennbar zusammen, wie zwei Seiten zu einem Blatt. Wir lernen in der Stille, uns selbst, unserer Wirklichkeit und der uns umfangenden Wirklichkeit Stand zu halten. Das kann ein Erschrecken sein, ist aber auch verbunden mit einem Staunen über Geheimnisse in unserem Leben und der Schöpfung, schließlich mit einem Staunen über ein letztes Geheimnis oder schon einem Ergriffensein von diesem, das wir nicht zutreffend beschreiben können.

Nur wenige Menschen finden ansatzweise alleine zum schweigenden Gebet, dem aufmerksamen Stillesein vor Gott. Darum sind Anleitungen von Erfahrenen hilfreich. Wir können aus einer reichen Tradition fast aller Religionen lernen. Vieles davon bedarf aber der Übertragung in unser heutiges Denken und Weltbild. Mit Sicherheit hat Jesus auch in dieser Weise gebetet in den 40 Tagen in der Wüste und in den Zeiten des Rückzuges – auch in vielen Nächten. In dieser Gebetsweise konnte er erfahren: „Ich und der Vater sind eins.“ (Joh. 10,30). Vor allem in den klösterlichen Traditionen wurde die Kontemplation geübt und anderen Christen vermittelt. Seit dem 4. Jahrhundert gibt es schriftliche Anleitungen zum Gebet der Stille in der Weise des „Herzensgebets“ und später auch in anderen Weisen, wie wir sie bei den Mystikerinnen und Mystikern kennen lernen können. Die Begegnung mit östlichen Meditationsweisen, besonders in den vergangenen 40 Jahren, hat uns auch die eigene weithin vergessene christliche mystische Tradition wieder entdecken lassen.

Der evangelische Mystiker Gerhard Tersteegen (1697-1769) hat sein bekanntes Lied: „Gott ist gegenwärtig“ (EG 165) aus der Erfahrungen der Kontemplation gedichtet und gibt dazu eine Anleitung. Um entsprechende Erfahrungen zumachen, genügt es natürlich nicht, dieses Lied nur herunter zu singen, sondern man muss sich schon in den Vollzug dieser Liedstrophen begeben. Also gemäß der 1. Strophe alles in sich zum Schweigen bringen („alles in uns schweige“), dem gegenwärtig zu sein, der immer schon gegenwärtig ist. Oder wie eine Blume der Sonne stille hält (Strophe 6), sich „still und froh“ von Gottes Licht durchdringen lassen. Dazu ist Zeit des stillen Sitzens erforderlich – in wacher Aufmerksamkeit (Gegenwärtigkeit), in der die Gedanken zur Ruhe kommen. Dabei kann sich vieles auf unserer Suche nach Wahrheit und Sinn klären. Wir können unseren inneren Frieden finden. Daraus folgt dann die Übernahme in den Alltag. Was Tersteegen in diesem Lied so formuliert: „... wo ich geh, sitz und steh, lass mich dich erblicken...“.

In unserem Kursangebot: „Meditation - Kommunikation – Aktion“ haben wir es so formuliert: „Leben aus der Mitte bedeutet für uns, die alles umfassende Wirklichkeit immer mehr die Mitte unseres Lebens sein zu lassen. Das Leben in der Gemeinschaft üben wir, indem wir miteinander schweigen, hören, reden, singen, beten, essen, trinken, spielen, tanzen, arbeiten. Wir erhoffen uns neue Kraft aus der Stille und der Gemeinschaft für unser Dasein und Handeln für uns und andere.“

Unsere Angebote richten sich an Suchende, Zweifelnde, Gläubige und Ungläubige. In der Anfangsrunde meiner Einführungskurse sagen viele, dass sie Ruhe und Entspannung suchen, einige, denen der bisherige Glaube oft schon lange zerbrochen ist, sagen auch, sie wollten neu Beten lernen. In den vergangenen 30 Jahren haben durch diese Angebote viele Menschen Lebens- und Glaubenshilfe, sowie Neuorientierung erhalten.

Unsere meisten Veranstaltungen in Essen fanden in diesen 30 Jahren im Martin – Luther – Haus in Essen- Kupferdreh statt. Da dieses so schnell wie möglich verkauft werden soll, wird ab Januar 2005 unser Haupttagungsort das Friedrich-Gräber Gemeindehaus, Essen-Überruhr, Überruhrstr. 70 sein, aber auch in E.- Steele, E.- Rellinghausen und Velbert- Langenberg wird es Kurse geben.

Das 30 jährige Jubiläum feiern wir am Donnerstag, 13.1.2005 um 19.00 Uhr in der Kreuzeskirche mit einer „Feier des Lebens“ (Agape-Feier). Den Festvortrag hält Pater Willigis Jäger zum Thema: „Die Wiederkehr der Mystik“.

Essen, den 2. Oktober 2004

Manfred Rompf, Pfarrer, i.R. Schliepersberg 9 b, 45257 Essen

