

Was ist unter Meditation, Kontemplation und Zen zu verstehen?

Interview Alena Kalks 17 Jahre mit Manfred Rompf im Oktober 2011

Alena Einleitung: In meinem letzten Artikel im Kupferdreher Gemeindebrief über Entspannung, Meditation und ein wunderbares Blockwochenende habe ich wohl einiges durcheinander gebracht. Nun, das Wochenende mit unseren Konfirmanden war unumstritten wieder eine super Zeit. Auch die Schnupperstunde in die Welt der Meditation mit Herrn Pfarrer Rompf war eine spannende Erfahrung, die absolut empfehlenswert ist. Wie fälschlicher Weise aus meinem Bericht zu entnehmen war, handelt es sich nicht um buddhistisches Zen, das Herr Rompf selbst übt, sondern um christliche Kontemplation. Um nun genau zu klären, was es mit den ganzen Begriffen auf sich hat, wo die Unterschiede liegen und warum es sich lohnt, dies einmal persönlich auszuprobieren, habe ich Herrn Rompf besucht und bin dem Ganzen auf den Grund gegangen.

Alena: Herr Rompf, was verstehen Sie unter christlicher Kontemplation?

M. Rompf: Mit Kontemplation bezeichnen wir innerhalb der christlichen Meditation die nichtgegenständliche Meditation, das schweigende Gebet. Der Mystiker Gerhard Tersteegen beschreibt dies in seinem Lied „Gott ist gegenwärtig“ (EG 165) so: „Alles in uns schweige und sich innigst vor ihm beuge...“ So bemühen wir uns besonders im Sitzen in der Stille all die vielen Gedanken wahr zunehmen und sie zu lassen. Dabei ist es hilfreich, um den vielen Gedanken nicht nachzugehen, ein oder wenige Worte - ohne dann noch darüber nachzudenken - in Verbindung mit dem Atem immer wieder zu wiederholen. Also z. B.: „Schalom“, oder „Du in mir - ich in dir“. Dabei lernen wir uns zunächst selber besser kennen, werden ruhiger und gelassener. Das ist eine wichtige Voraussetzung für die Gotteserkenntnis und zugleich dafür mit den anderen Menschen liebevoll umzugehen.

Alena: Was ist mit Meditation gemeint?

M. Rompf: Wenn wir das Wort „Meditation“ nicht als Überbegriff für den ganzen meditativen Bereich gebrauchen, dann ist im Christlichen mit Meditation die gegenstandsbezogene Meditation gemeint. Also das Nachsinnen über und Betrachten von Bibelworten, Bildern und Symbole. Bei der Meditation ist der Übende aktiv mit seinen Sinnen. Bei der Kontemplation ist oder wird er ganz passiv, um Gott in sich wirken zu lassen. Tersteegen beschreibt das so: „lass mich so still und froh deine Strahlen fassen und dich wirken lassen“. Im Gottesdienst wird dann aber nicht ein solches Stille- sein geübt, sondern die nächste Strophe gesungen. Tersteegen beschreibt hier aber seine kontemplative Übung, in der er viele Minuten bis zu einer Stunde vor und mit Gott stille war.

Alena: Kann man Meditation und Kontemplation denn so genau auseinander halten?

M. Rompf: Ja schon, aber das geht ineinander über. Es ist gut, sich bewusst zu sein, ob ich nun meditiere, also über etwas nachsinne, oder ob ich ganz ins Schweigen, ins Gebet der Ruhe komme und für diese Zeit Gott in mir wirken lasse. Beim Sitzen in der Stille werden wir von unseren Gedanken und Gefühlen oft überströmt und es ist oft nur ein Nachsinnen, aber dann gibt es Phasen, wo es in uns ganz still wird. Das ist dann die eigentliche Kontemplation. Es kann dann – meist nach langem Üben - ein Versunkenheitsbewusstsein eintreten verbunden mit einer tiefen Gotteserfahrung. Dabei wird dann das Göttliche nicht mehr nur personal, sondern überpersonal erfahren. Tersteegen spricht da in den Bildern von „Luft, die alles füllet“ und von „Meer ohn Grund und Ende“ und drückt die Einheitserfahrung mit der einen Wirklichkeit so aus: „Ich senk mich in dich hinunter. Ich in dir, du in mir, lass mich ganz verschwinden, dich nur sehen und finden.“, oder: „ins Meer der Liebe mich versenken“. Obwohl das Göttliche transpersonal erfahren wird, spricht er es vertrauensvoll personal mit du an. Es ist eine liebevolle Gottesbeziehung.

Alena: Und was ist mit buddhistischem Zen gemeint?

M. Rompf: So wie sich die Kontemplation aus dem christlichen Glauben seit Jesus über die Wüstenväter (ab 4. Jahrhundert) und die Mystik im Mittelalter bis heute entwickelt hat, so hat sich auch Zen ab dem 5. Jahrhundert (n. Chr.) aus dem Buddhismus von China kommend nach Japan und heute in der gesamten Welt entwickelt. Da geht es besonders um „Zazen“, dem absichtlosen Sitzen in der Stille in Versunkenheit und Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Moment, um leer zu werden von dem Vielerlei, um zur „Erleuchtung“, zum „Satori“, der Erkenntnis der „Absoluten Realität“ zu kommen. Dabei ist nicht das Ziel „Satori“ das Entscheidende, sondern der Weg ist das eigentliche Ziel, nämlich die Achtsamkeit möglichst in jedem Augenblick des alltäglichen Lebens. Der Zenmeister Shunryu Suzuki sagt: „Zen ist nicht etwas Aufregendes, sondern Konzentration auf deine alltäglichen Verrichtungen.“

Alena: Wo sehen Sie Gemeinsames und worin liegen die Unterschiede?

M. Rompf: Gemeinsam ist das Sitzen in der Stille, das ehrfurchtvolle Schweigen vor dem letzten Geheimnis des Lebens. Die Einübung der Achtsamkeit in allen Dingen. Darum geht es auch in der Kontemplation und der christlichen Mystik. Tersteegen formuliert es so: „wo ich geh, sitz und steh, lass mich dich erblicken und vor dir mich bücken.“ (EG165,8). Kontemplation bedeutet ja auch Gott schauen mit den Augen des Herzens. Tersteegen sagt, es geht nicht nur darum, Gott in der Kontemplationsübung zu erfahren, sondern es folgt daraus, Gott in allen Dingen, im Alltag zu sehen und zu ehren. Der Unterschied liegt vor allem darin, dass der Zen-Buddhismus jede Gottesvorstellung ablehnt und so Gott auch nicht angeredet werden kann. Die christlichen Mystiker haben aber auch erkannt, dass alle Gottesvorstellungen unzureichend sind, ja einige sprechen ähnlich wie im Zen von einem „Nichts“, das aber alles umschließt. So gibt es einige Aussagen von christlichen Mystikern, die ungefähr so auch von Zen-Buddhisten gesagt wurden und werden.

Alena: Kann man dann als Christ auch buddhistischen Zen üben?

M. Rompf: Buddhistischen Zen nicht wirklich, denn dann würde man auch Buddhist sein. Aber Zen kann man üben, wenn damit besonders die Methoden des Sitzens in der Stille und die Achtsamkeit gemeint sind. So üben viele Menschen heute Zen ohne Buddhisten zu sein, von denen manche auch bewusst als Christen leben. Es gibt auch Zen-Meister/innen, die sogar geistliche Ämter sowohl in der katholischen als auch in der evangelischen Kirche inne haben. Sie verstehen sich dann meist sowohl als Zen- und Kontemplationslehrer/innen. Zen als Methode lässt sich von seiner Herkunft aus dem Buddhismus lösen. Wir haben in der christlichen Meditationsbewegung in den vergangenen 40 Jahren für die Kontemplation aus dem Zen sehr viel gelernt, ganz besonders den Körper zu Hilfe zu nehmen und gut aufrecht lange zu sitzen

Alena: Haben Sie auch Zen geübt?

M. Rompf: Ja, ich habe bei buddhistischen Zen-Meistern seit 1974 geübt und gelernt, wie man gut lange in der Stille sitzen kann. Es war für die Zen-Meister klar, dass ich bei ihnen übe, wie ich meinen eigenen christlichen Glauben letztlich vertiefe und ich in der Kontemplation und in der christlichen Mystik die Entsprechung finde.

Alena: Welches sind die Unterschiede in der Praxis?

M. Rompf: Der Hauptunterschied besteht darin, dass bei einem Zen – Kurs (Sesshin) die Motivation und die Vorträge aus der reichen buddhistischen Tradition erfolgen durch Koans (rätselhafte Worte), die es zu lösen gilt, durch Sutren (Weisheitslehren), die gemeinsam

rezitiert werden und Zen Geschichten, die ausgelegt werden für heute. Und bei einem Kontemplationskurs entsprechend aus der Bibel und der christlichen Mystik die Motivationen und Rezitationen erfolgen, sowie gottesdienstliche Feiern eingebaut sind. Dabei geht es immer darum, praktische Hilfen für unser Leben heute zu vermitteln.

Alena: *Wie sind Sie zur Kontemplation gekommen?*

M. Rompf: Schon als Kind und Jugendlicher habe ich Stille Zeit gehalten mit Bibellesen und im Gebet auch ohne Worte nur im Schweigen vor Gott verweilt, kniend und den Kopf abgestützt. Leider habe ich darin keine methodischen Hilfen bekommen, um das zu vertiefen. Dann in den 70-er Jahren musste ich mich als Synodaljugendpfarrer mit den sogenannten „Jugendreligionen“ und ihren Meditationsangeboten auseinandersetzen. Ich erkannte, dass wir hier als Kirche ein Defizit haben. In der ersten Januarwoche 1974 besuchte ich zusammen mit meiner Frau dann einen Kurs in der Zen-Meditation. Das war ein Schlüsselerlebnis. Endlich hatte ich eine Methode gefunden zur Kontemplation, die den Körper mit zu Hilfe nahm, und es wurde eine Disziplin eingeübt, in der ich längere Zeit gut stille sein konnte auf einem Bänkchen oder Kissen.

Alena: *Wieso würden Sie anderen Menschen raten es selber einmal auszuprobieren?*

M. Rompf: Weil die Stille heilsam ist und wir da Antworten für den Sinn unseres Lebens finden können, wir auch ruhiger und gelassener werden. Für junge Menschen ist die Kontemplation nur für kürzere Zeiten angebracht und in Verbindung mit gegenstandsbezogener Meditation oder mit geführter Meditation. So wie ihr es ja bei dem Konfirmanden Wochenende erlebt habt, und dann kann es bei euch Mitarbeitenden, die ihr schon zwei bis drei Jahre älter seid, noch etwas intensiver werden, wenn ihr demnächst zu mir kommt zur Meditation und Kontemplation. Darauf freue ich mich schon.

Abschluss: Durch das Gespräch mit Herrn Rompf sind mir der Unterschied und die Besonderheiten von christlicher Kontemplation und buddhistischem Zen viel klarer geworden und ich hoffe, dass Sie alle interessanten Einblick in diese Thematik gewinnen konnten. Ich persönlich habe schon richtig Lust bekommen das ganze selber einmal auszuprobieren. Herzlichen Dank an Herrn Manfred Rompf, dass Sie sich die Zeit genommen haben mir für Fragen zur Verfügung zu stehen.

Alena Kalks