

Manfred Rompf, Pfr.i.R, Kontemplationslehrer, ESdK
Schliepersberg 9 b, 45257 Essen, Tel.: 0201-488849,
www.meditation-essen.de, mg@manfredrompf.de
Essen, Marktkirche 19.05.2022

Spiritualität im 21. Jahrhundert

Liebe Zuhörende!

Vor einigen Wochen teilten uns die Zeitungen mit, dass in Deutschland inzwischen weniger als die Hälfte der Einwohner einer der beiden großen Kirche angehöre und die Kirchenaustritte weiter zunehmen. Wie ist es da im 21. Jh. um die Spiritualität bestellt?

Der Begriff Spiritualität ist heute in Vieler Munde. Was ist darunter zu verstehen? Vorweg ist festzustellen, dass es keine verbindliche Definition gibt. Bei Google: Was ist Spiritualität einfach erklärt? finden wir: „Spiritualität heisst, sich auf der geistigen Ebene zu befinden, sich abheben vom Materiellen und Dogmatischen. Man befindet sich beim Wesentlichen, auf einer etwas höheren Bewusstseinsstufe des Menschen, die auf der Ebene der Seele entfaltet werden kann, wodurch man fähig wird, den göttlichen Plan zu verstehen.“

Das Wort kommt vom lateinischen „spiritus“ übersetzt: Hauch, Atem, Geist. Ähnlich bedeutet im Griechischen das Wort „psychä“: Lebenshauch, Atem, Leben, Seele. Spiritualität hat also etwas mit nicht Materiellem zu tun, das aber doch erfahrbar und lebensnotwendig ist wie der Atem. Sie gehört zum geistigen, geistlichen, seelischen Bereich. Sie hat etwas mit unserer Seele zu tun, mit unserem inneren Erleben und dem Sinn des Lebens überhaupt. Verbunden ist damit die Vorstellung, dass unser inneres Erleben und Erfahren über unser Ich hinaus weist auf eine transzendente Wirklichkeit, die wir als Gott, das Göttliche oder je nach Religion, Kultur oder Philosophie, HERR, das Ewige, Brahman, Tao, Allah, All-Eines, erste und letzte Wirklichkeit, das Sein u.a. bezeichnen.

In der christlichen Spiritualität wird mit diesem Begriff die Wirksamkeit des Heiligen Geistes, des Atems Gottes, also Gottes unsichtbares Wirken in und an uns bezeichnet. Schon in der Schöpfungsgeschichte heißt es: „und der Geist Gottes schwebte über dem Wasser“. Jesus sagt im Johannesevangelium: „Gott ist Geist, und die ihn anbeten, die werden ihn im Geist und in der Wahrheit anbeten.“ (Johannes 4,23+24). Gerhard Tersteegen dichtet: „Du Atem aus der ew'gen Stille, durchwehe sanft der Seele Grund...“.

Grundlegend gehören zur christlichen Spiritualität das Lesen und Hören des Wortes Gottes aus der Bibel, verbunden mit der Bitte um die Wirkung des Geistes Gottes zum rechten und aktualisierten Verstehen, und das Gebet mit Dank, Bitte, Fürbitte und Anbetung. Das geschieht allein und in der Gemeinschaft, also zu Hause wie in der Kirche in ganz verschiedenen Ausprägungen. Solch ein spirituelles Leben erweist sich vom Geist

Gottes bewegt dann im Alltag: wie wir miteinander leben in dieser unseren Welt nach Gottes Wort und Geist.

Spiritualität muss nicht an eine Religion gebunden sein.

Die Globalisierung seit dem Ende des 20. Jahrhunderts hat auch die Begegnung mit vielen Religionen und Kulturen in der Welt gefördert. Viele Menschen interessieren sich nicht mehr nur für die eigenen Religionslehren, sondern lernen andere Religionen kennen auf Reisen, durch Bücher, Fernsehen, Kurse usw. Die Vorstellungen der eigenen Religion können dadurch in Frage gestellt werden und gelten für viele nicht mehr absolut als die allein gültigen. Die religiöse Toleranz ist gewachsen. Das ist gut und auch durch Entwicklung der Spiritualität gefördert. Für das Überleben der Menschheit ist es wichtig, dass wir andere Religionen und Weltanschauungen, wozu auch der Atheismus gehört, achten und einander auf Augenhöhe begegnen. In diesem Geist sind dann Dialoge und gemeinsame Veranstaltungen fruchtbar.

Viele haben durch die Lehren anderer Religionen eine Horizonterweiterung und Lebenshilfen erfahren. Manchen ist der eigene Glaube ins Wanken geraten, einige sind sogar konvertiert, andere haben sich dadurch intensiver mit der eigenen Religion befasst, diese vertieft und Neues darin entdeckt. Nicht wenige haben Elemente einer anderen Religion in ihren Glauben und ihr Leben übernommen, z.B. aus dem Buddhismus verschiedene Meditationsweisen und aus dem Hinduismus das Yoga auch mit meditativen Übungen.

In den vergangenen ca. 60 Jahren haben viele Menschen östliche Meditationspraktiken eingeübt. Sie haben gespürt, dass Geld und Wohlstand allein nicht glücklich machen. Auf ihrer Suche nach einem tieferen Sinn des Lebens, kamen ihnen die praktischen und den Körper mit einbeziehenden Anleitungen von Yoga, Zen-Meditation, Vipassana u.a. entgegen, um zur Ruhe, zu sich selbst zu finden. Die traditionellen buddhistischen und hinduistischen Glaubensvorstellungen und Riten traten dabei in den Hintergrund und spielten keine größere Rolle. Die praktischen Meditationsübungen können abgelöst werden von ihrer ursprünglichen Entstehung in einer anderen Religion.

Je nach Religion, Kultur und Individuum hat Spiritualität ihre je besonderen Ausprägungen und muss auch nicht an eine Religion gebunden sein. Ein Mensch, der bewusst auf seinen Atem achtet und dabei Dank und Ehrfurcht vor dem Leben empfindet, achtsam und dankbar lebt, kann bereits als spiritueller Mensch bezeichnet werden. Als religiöser Mensch kann er erst bezeichnet werden, wenn noch hinzukommt, dass er gemäß einer Religion an eine transzendente Wirklichkeit glaubt und dieser gegenüber dankbar und verantwortlich sein Leben lebt.

Es kann also ein Unterschied zwischen spirituell und religiös bestehen. Da aber Spiritualität noch meist innerhalb einer Religionsgemeinschaft gelebt und praktiziert wird, oder von einer Religion inspiriert ist, werden beide Eigenschaftswörter „spirituell“ und „religiös“ oft gleichbedeutend gebraucht. Das was wir heute Spiritualität nennen, wurde früher als Frömmigkeit bezeichnet. Weil Frömmigkeit oft nur formal als Volksfrömmigkeit gelebt wurde und sogar oft nur „Frömmelei“ war, wird das Wort heute gemieden und wahre innerlich gelebte Frömmigkeit als Spiritualität bezeichnet. Aber wie alles Gute missbraucht werden kann, so auch Spiritualität. Es gibt spirituellen Missbrauch, Abhängigkeiten, manchmal verbunden mit sexuellem Missbrauch in allen Religionen, Kirchen und Sekten. Darum gilt es hier, wachsam und kritisch zu sein. Gute spirituelle Lehrende binden Menschen nicht an sich, sondern helfen ihnen zu einem gesunden Selbstbewusstsein und führen sie so, dass sie schließlich ihre eigenen Meister*innen werden.

Spiritualität jenseits von Religion

Zunehmend werden spirituelle Praktiken wie Meditation und Yoga von ihrer religiösen Herkunft gelöst und unabhängig von einer Religion geübt. Man kann dann von einer säkularen Spiritualität sprechen. Viele Menschen, die vernunftmäßig die Heilslehren, Glaubensgrundsätze, Dogmen und Morallehren der Religionen nicht mehr akzeptieren können, wenden sich von den traditionellen Religionen ab und suchen eine spirituelle Praxis jenseits von einer Religion. Das gilt für alle Religionen, aber besonders für die christlichen Kirchen in Europa und Amerika. Viele alte Glaubensvorstellungen, die in Dogmen - wie am bekanntesten im apostolischen Glaubensbekenntnis - festgeschrieben sind und noch immer heute in den meisten Gottesdiensten selbstverständlich gesprochen werden, sind schwer zu verstehen und für viele nicht mehr nachvollziehbar und glaubhaft.

Darum ist es wichtig, dass die Religionen ihre im Laufe der Jahrhunderte gebildeten Lehren entsprechend einem aufgeklärten Denken interpretieren, damit sie heute nachvollziehbar und glaubwürdig sind. Viele Glaubensvorstellungen, die sinnvoll waren, sind durch naturwissenschaftliche Erkenntnisse überholt. Vernunft, Glaube und eigene Erfahrungen sollten schon einigermaßen übereinstimmen. Auch sollten die religiösen Gemeinschaften ihren Gläubigen zugestehen, dass sie eigene spirituelle und religiöse Erfahrungen machen, nach denen sie dann ihr Leben ethisch gestalten in Verantwortung für alles Lebendige.

Spiritualität, also vom Geist Bewirktes, sprengt Mauern und Gesetzmäßigkeiten und gibt Freiheit. Glaube lebt dann nicht eingeengt von Dogmen, Lehrsätzen und Vorschriften, sondern mehr von eigenen Erfahrungen. Spiritualität im 21. Jh. bedeutet dann auch, dass wir innerhalb der Kirche uns eine Pluralität des Glaubens zugestehen. Als Beispiel nenne ich: Wir gestehen uns zu, an eine Jungfrauengeburt und einen Sühnetod – also ein Menschen-

opfer – zur Vergebung unserer Sünden zu glauben oder auch nicht und dafür anderes stärker zu betonen.

In seinem Buch von 2015 „Spiritualität – warum wir die Aufklärung weiterführen müssen“ schreibt Prof. Dr. Harald Walach: „Unter Spiritualität verstehe ich den erfahrungsmäßigen Kerngehalt einer Religion, im Gegensatz zu ihrem doktrinär-dogmatischen Gewand.“ Zwei Seiten später stellt er die These auf: „Spiritualität gehört genauso – wenn nicht sogar noch intimer – zum Menschen wie Sexualität. Und ähnlich wie Sexualität biologisch notwendig war und ist, damit die biologische Evolution vorankam und die menschliche Fortpflanzung gewährleistet ist, so ist Spiritualität nötig, damit auch eine psychologisch-kulturelle Evolution individuell und kollektiv möglich wird.“ (a.a.O. S. 8 + 10).

Walach vertritt also die Auffassung, dass Spiritualität für den Menschen und die Menschheit unverzichtbar ist, ja sogar durch sie eine Entwicklung des Menschseins in psychologischer und kultureller Hinsicht möglich und notwendig ist.

Hierbei können spirituelle Praktiken wie Yoga und Meditation eine besondere Rolle spielen, sowohl für Menschen, die sich einer Religion zugehörig fühlen, als auch für Menschen, die mit Religion und einer göttlichen Wirklichkeit nichts anfangen können.

Achtsamkeitsmeditation

Besonders erfolgreich hat sich in den letzten Jahrzehnten die Achtsamkeitsmeditation verbreitet durch den Molekularbiologen/Mediziner Professor Jon Kabat-Zinn. Er hat sehr umfassend die Auswirkungen von Achtsamkeit, Meditation und Yoga auf Geist und Körper untersucht und in Kliniken und Einrichtungen das so genannte "Mindfulness-based Stress Reduction"-Programm etabliert. Insbesondere hat er sich auf die Heilung von Menschen mit chronischen Schmerzen und Stressbedingten Erkrankungen spezialisiert. Das MBSR-Programm ist ein 8-wöchiges Programm, in dem die Teilnehmenden den "Body Scan" (eine achtsame Körperübung), Sitzmeditation und Yoga täglich praktizieren. Dieses Programm wird sowohl in Kliniken als auch in Volkshochschulen angeboten. Der Erfolg liegt darin, dass Jon Kabat-Zinn die Übungen nicht mit einer Religion verbindet und die Wirkung von Meditation für die Heilung, besonders von Stress, nutzt.

Jon Kabat Zinn schreibt in seinem Buch „Gesund durch Meditation“ (Knauer Leben): "Wenn ich den Begriff 'Heilung' verwende, um die Erfahrung der Patienten in der Stressklinik zu beschreiben, so meine ich damit in erster Linie eine tiefgreifende Transformation ihres Denkens. Die Transformation entsteht aus der Erfahrung der Ganzheit durch die Praxis der Achtsamkeitsmeditation. Wenn wir in einem Moment innerer Stille unseres grundlegenden Ganz-Seins gewahr werden (...) beginnen wir unsere Probleme, ja uns selbst, in einem anderen Licht zu sehen, in einem größeren Kontext." (S.154)

Die Stille hat eine heilsame Wirkung.

Menschen, die sich auf Grund negativer Erfahrungen von Enge und Gesetzmäßigkeiten in ihrer religiösen Erziehung vom christlichen Glauben distanzieren, oder aus Vernunftgründen einige Lehren nicht mehr akzeptieren können, oder weithin religionslos aufgewachsen sind und sich als Atheisten verstehen, können durch Übungen der Meditation, erst einmal zu sich selber finden. Allein die Stille hat eine heilsame Kraft. Hier kommen sie zum neuen Nachdenken über sich selbst und über den Sinn des Lebens. Sie können eine Sehnsucht nach Glück, Liebe, Mitgefühl, Geborgenheit, die in jedem Menschen irgendwie steckt, erahnen und spüren. Manche machen die Erfahrung, dass es etwas über, unter und in uns gibt, das größer ist als alles, was wir mit der Vernunft begreifen können, aber uns trägt, dem wir letztlich unser Leben verdanken. Solches Erleben wird nicht als Verdienst des langen Sitzens in der Stille erlebt, sondern als Geschenk, das beglückt und zum Leben ermutigt. Ihr Leben ordnet sich neu, möglicherweise auch ihre Beziehungen zu anderen Menschen. Das was sie hier erleben, ist bereits Spiritualität, die sich in den Alltag überträgt.

Gotteserfahrungen

Die Stille ist auch grundlegend, um Gotteserfahrungen zu machen. Das beweisen die sogenannten Religionsstifter Buddha, Mose, Jesus, Mohammed u.a., die alle aus der Stille ihre Lehren entwickelt haben. Am Anfang einer Religion stehen spirituelle Erfahrungen ihrer Gründer.

Solche Erfahrung mit Stille beginnt nicht erst, wenn wir lernen meditativ zu sitzen und auf den Atem zu achten. Sie kann bereits beginnen, wenn die Mutter oder der Vater mit dem Kleinkind betet, ohne dass das Kind schon die Worte versteht, aber die Atmosphäre von Stille und Geborgenheit wahrnimmt und natürlich beim eigenen Gebet.

Mediation beginnt mit dem Staunen und Wiederholen. Das tun bereits kleine Kinder. So lernen sie die Natur und das Leben kennen. Meditation ist auch Nachsinnen. Das tun auch kleine Kinder. Wenn ihnen aus der Kinderbibel vorgelesen wird und sie dann immer wieder die gleichen Geschichten vorgelesen haben möchten, dann sinnen sie darüber nach und machen sich eigene Gedanken. Es ist sehr interessant und tiefgründig, was sie manchmal an Gedanken äußern und fragen. Kinder können schon sehr spirituell sein. Jesus stellt uns die Kinder sogar als spirituelle Vorbilder vor Augen, weil sie nicht mit Vorleistungen kommen, sondern leer und offen sind voller Vertrauen. So können sie – wie Jesus sagt - das „Reich Gottes“ erfahren, das bedeutet Gotteserfahrung machen.

Spiritualität im 21. Jh. zeichnet sich dadurch aus, dass sie auch außerhalb von religiösen Institutionen und Kirchen praktiziert wird, aber - und darauf möchte ich besonders eingehen - auch in den Kirchen zu Wiederbelebungen und neuem Gestalten führen kann und bereits geführt hat.

Meditative Betrachtung

Meditative Betrachtung religiöser Texte gehört in allen Religionen zur Spiritualität dazu. In den buddhistischen Zen-Klöstern, wo das Schweigen besonders geübt wird, werden die Sutren, die Lehrtexte rezitiert und ausgelegt, wie in den christlichen Klöstern und Gottesdiensten besonders die Psalmen, aber auch andere Texte. Zu einem christlich spirituellen Leben gehört die Meditation als betrachtendes Gebet, indem besonders biblische Texte rezitiert, bedacht werden und für das eigene heutige Leben übertragen werden. Auch von Mystikern und Mystikerinnen gibt es viele Texte, die zu einem spirituellen Leben Anregungen und Weisungen geben. Natürlich sind auch Auslegungen, Betrachtungen, Predigten und Andachten, gedacht als Ermutigung zu einem Leben in der Verbindung mit der göttlichen Wirklichkeit.

Das schweigende Gebet, die Kontemplation in Parallele zu östlichen Meditationspraktiken

In der Christenheit ist vor allem das Betrachten von Bibeltexten als Meditation geübt worden. Sicher haben dabei viele in die Stille gelauscht. Z.B. Gerhard Tersteegen, wenn er in seinem Lied „Gott ist gegenwärtig“ dichtet: „alles in uns schweige“. Das ganze Lied kommt aus der Erfahrung des schweigenden Gebets, was wir heute als Kontemplation bezeichnen. Aber methodische Hilfen wie in den östlichen Meditationen finden wir weder bei Tersteegen noch bei den anderen christlichen Mystikern*innen. Erst durch die Begegnung und das Einüben östlicher Meditationspraktiken seit ca. 60 Jahren wurden methodische Hilfen wie das aufrechte wache Sitzen mit untergeschlagenen Beinen und im erleichterten Fersensitz auf einem Meditationsbänkchen und das Achten auf den Atem herangezogen. Aber auch vergessene methodische Hilfen der christlichen Tradition wie das Herzensgebet der Wüstenväter und -Mütter aus dem 4. Jahrhundert und der Wolke des Nichtwissens aus dem 14. Jh. wieder entdeckt. Hier finden wir Methoden, die in einer Parallele zur Mantra Meditation und zum Zen stehen.

So wie Kabat-Zinn und viele andere östliche Meditationspraktiken von Religionen gelöst haben, so auch Christen. Besonders katholische Ordensleute haben östliche Meditationspraktiken für Christen*innen

übertragen und in der christlichen Tradition nach Parallelen gesucht wie in den Schriften der Mystiker*innen.

Auch die Exerzitien, die in der katholischen Kirche besonders von Ordensleuten praktiziert wurden mit der Vertiefung von Bibeltexten und Schweigezeiten, fanden verstärkt das Interesse von Laien und von evangelischen ChristInnen. Auch bei den Exerzitien wird heute Kontemplation praktiziert. So hat der Jesuit Franz Jalics „Kontemplative Exerzitien“ entwickelt. In den letzten Jahrzehnten haben Klöster, Kommunitäten, die Kirchen und christliche Vereine viele Angebote der Meditation gemacht und auch Ausbildungen zur geistlichen Begleitung dafür eingerichtet. Auch Häuser der Stille sind entstanden, wie das Haus der Stille in Rengsdorf, Westerland, in der Trägerschaft unserer Kirche im Rheinland.

Schulen der Kontemplation sind entstanden, wie die „Essener Schule der Kontemplation“.

Herzensgebet und Wolke des Nichtwissens

Im Unterschied zur Schriftmeditation wird bei der Kontemplation, der gegenstandslosen Meditation, nicht über Worte nachgedacht, sondern auch das Denken zur Ruhe gebracht. Das geschieht vor allem im Achten auf den Atem ganz im Hier und Jetzt. Beim Herzensgebet wurde angeleitet, sich hinzusetzen und zur Ruhe zu kommen, um inneren Frieden zu finden, bei jedem Atemzug zu beten: „Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner.“ Dies wird ständig wiederholt – alle anderen Gedanken und Sorgen während dieser Übung sollen zum Schweigen gebracht werden. So schreibt der Wüstenvater Evagrius Ponticus († 399): „Entferne die zerstreuten Gedanken aus deiner Vorstellungswelt und lege alle irdischen Sorgen ab; denn sie stören dich und schwächen deine Kraft. ... Das Gebet verlangt Freisein von jedem Gedanken. ... Darum suche zur Zeit des Gebets unter keinen Umständen nach einem Gedankenbild. ... Glückselig der Verstand, der im Gebet vollkommenes Schweigen beachtet.“ (Zitiert nach: Kleine Philokalia, Benziger-Verlag, S. 33 ff.)

Diese kontemplative Gebetspraxis wurde und wird besonders in den orthodoxen Kirchen praktiziert, sie wird als „Jesus-Gebet“, „Herzens-Gebet“ und „Immerwährendes Gebet“ bezeichnet (vgl. 1.Thessalonicher 5,16-18). Statt „Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner“ können kürzere Formulierungen gebraucht werden, was ich sehr empfehle, beispielsweise „Gott, erbarme dich“ oder „du in mir – ich in dir“. Diese Methode steht in einer Parallele zur Mantra-Meditation im Hinduismus.

Die intensivste Übung ist im Sitzen. Es kann auch beim Gehen, Pilgern und bei allen mehr mechanischen Arbeiten geübt werden. Deswegen haben die Wüstenväter ihren Lebensunterhalt unter anderem mit Weben und Teppichknüpfen verdient, um dabei beten zu können. Tertregeen ist ihnen darin gefolgt, er gab seinen Kaufmannberuf auf und lernte die Weberei. In den erhaltenen Texten der Wüstenväter und Wüstenmütter finden wir auch Anleitungen und Gespräche zur geistlichen Begleitung, die heute noch hilfreich sind und sogar von Psychotherapeuten angewendet werden.

„Wolke des Nichtwissens“

Aus dem Mittelalter ist die Schrift „Wolke des Nichtwissens“ erhalten, die ein anonymes englischer Mönch aus dem 14. Jahrhundert schrieb mit seinen Anleitungen an einen Schüler. Hier wird die Kontemplation als „Übung des Nichtdenkens“, „Übung der Versunkenheit“, „Übung der Hingabe und Achtsamkeit“ und „Übung der Liebe“ bezeichnet, die „auch die Kraft zur Nächstenliebe“ gibt. Da diese Anleitungen in erstaunlicher Parallele zum Zen stehen, haben sie für die nichtgegenständliche Meditation im Christentum heute eine besondere Bedeutung, Diese Schrift nimmt das Bild von Mose auf dem Berg

Sinai auf, wie unter und über ihm Wolken sind. Der Schüler wird angeleitet sich vorzustellen, unter sich eine „Wolke des Vergessens“ zu haben. In diese soll er alle Gedanken und Vorstellungen, die ihm während der Übung kommen, hineinfallen lassen. Die Wolke über ihm ist die „Wolke des Nichtwissens“, weil zwischen uns und Gott „ein Dunkel des bewussten Erkennens“ liegt. Es gilt jedoch: „... diese dichte Wolke des Nichtwissens mit dem Speer deiner liebenden Sehnsucht (... zu durchstoßen). ...- Gott kann nicht im Denken des Menschen erfasst werden. Daher will ich alles Erkennen hinter mir lassen und meine Liebe auf den richten, der nicht gedacht werden kann. Denn Gott kann wohl geliebt, aber nicht gedacht werden.“ (Wolke des Nichtwissens, S. 42., 1999, Herder-Verlag)

Um von den vielen Gedanken leer zu werden, empfiehlt der Verfasser der „Wolke“ außerdem, ein kurzes Wort – zum Beispiel „Gott“ oder „Liebe“ – zu wählen und dieses immer zu wiederholen, um alle anderen Gedanken damit abzuwehren: „Mühsam ist, die Gedanken an die unzähligen Dinge, die Gott geschaffen hat, zu begraben, sie unter die ‚Wolke des Vergessens‘ zu bringen. Das ist die mühsame Arbeit, die wir zu leisten haben, damit Gott in uns wirken kann. Der eigentliche Teil der Übung – ich meine die Hingabe der Sehnsucht – ist allein göttliches Wirken. Darum übe zuversichtlich weiter, ich kann dir versichern, Gott wird es an seiner Hilfe nicht fehlen lassen.“ (a.a.O. S. 77 f.) Der Verfasser warnt vor Übertreibungen: „Lerne, an Leib und Seele entspannt, heiter und gelassen die Übung der Liebe zu Gott zu vollziehen“ (a.a.O. S. 106). Dem Zen sehr nahe kommen Anweisungen wie: „Halte dein Denken leer, dein Fühlen unabhängig und dich selbst in reiner Gegenwärtigkeit“ (a.a.O. S. 153); oder: „Leere dein Bewusstsein von allen Einzelheiten des Seins und anderer Geschöpfe“ (a.a.O. S. 158).

Wieder- oder Neuentdeckungen

In christlichen Bereich wird die Kontemplation heute geübt auch mit methodischen Hilfen aus der östlichen Meditation, wozu das Sitzen auf dem Boden mit überschlagenen Beinen oder auf einem Mediationsbänkchen gehört. Das Sitzen auf einem Stuhl oder Hocker ist selbstverständlich möglich. Der Körper wird nicht nur beim Sitzen in der Meditation mit einbezogen, sondern auch mit Übungen aus der Körperbildung, Feldenkrais, Eutonie, Yoga, Gebetsgebärden, meditativer Tanz u.a. – Neben der Kontemplation gehören zur Wieder- oder Neuentdeckung im christlichen Bereich: Meditation des Mitmenschen, der Liebe und Güte, spirituelle Heilung durch Handauflegung und Gebet, Bibliodrama, meditative Gesänge, z. B. aus Taizé.

Welche Wirkung hat Meditation?

Die Wissenschaft hat in den letzten 30 Jahren die Wirkungen der Meditation erforscht. Es gibt Kongresse zum Thema „Wissenschaft und Meditation“. In der Medizin, besonders in der Psychotherapie wird Achtsamkeits-Meditation eingesetzt. Einige Herzärzte empfehlen ihren

Patienten Meditation. Nichtgegenständliche Meditation beeinflusst positiv das vegetative Nervensystem mit einer Dominanz des Parasympathikus, was Entspannung entspricht.

Ich zitiere H. Walach: „Durch die innige Verzahnung von Atmung und Herzschlag wird durch die Regulation der Atmung auch die ganze Herzkreislaufaktivität beeinflusst. Zusätzlich senkt die Aktivierung des Parasympathikus die Herzschlagfrequenz direkt am Herzen selbst.“ (a.a.O. S. 128)

In der Hirnforschung wurden und werden mit dem EEG und MRT die Wirkungen der Meditation erforscht, sowie mit Fragebögen nach den subjektiven Erfahrungen gefragt, mit Nichtmeditierenden verglichen und ausgewertet. Nachgewiesen wurde, dass sich sowohl die graue wie die weiße Substanz des Gehirns vermehrt, was bedeutet, dass mehr Fähigkeiten zur Verfügung stehen. Die für eine ruhige Gehirnaktivität typischen Alpha-Rhythmen machen schon früh einen entspannten Wachzustand sichtbar. Bei vertieften Meditationszuständen können noch langsamere EEG-Aktivitäten im Delta (4-7 Hz) und Theta-Bereich (3 Hz und kleiner) auftreten. Diese tauchen sonst nur im Tiefschlaf auf.

Es wurden auch starke Aktivitäten im Gamma-Bereich (40 Hz) gefunden als einer hohen Wachheit entsprechend. Es konnten also mit den EEG-Studien sowohl ein entspannter Zustand als auch intensives inneres Erleben nachgewiesen werden. Bei der nichtgegenständlichen Meditation und entsprechend bei der Kontemplation handelt es sich um Bewusstseinszustände vollen Wachseins und höchster Klarheit und zugleich einer tiefen Entspannung. (a.a.O. S. 129 und private Folien von Dr. Ott). In den Fragebogen-Studien berichten die Meditierenden von Klarheit, Wachheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut, Gnade, Dankbarkeit, Selbstakzeptanz, Gedankenstille, Einssein, Leerheit, Grenzenlosigkeit, Offenheit, Akzeptanz (Ulrich Ott).

Durststrecken

Aber die Meditierenden erleben - wie alle Menschen - auch Tiefen, Trauer, Zweifel, Verzagtheit, Krisen, Krankheit und „dunkle Nacht“. Da sind dann Gespräche und Geistliche Begleitung nötig und hilfreich, um Durststrecken durchzustehen. Da kann dann für eine Zeit das Sitzen in der Stille – jedenfalls für längere Zeiten – nicht gut sein, sondern Bewegung der verschieden-sten Art, wie Wandern, Yoga, Pilgern, Gebetsgebärden.

Rückmeldungen eigener Erfahrung

Die Bedeutung von Meditation und Kontemplation für ein spirituelles Leben erschließt sich mir nicht aus wissenschaftlichen Studien, die ich zwar sehr interessant finde, sondern durch meine eigene Erfahrung und entsprechende Rückmeldungen vieler Menschen, die ich bereits begleitet habe und noch begleite.

Aus 3 spirituellen Lebensläufen meiner Schüler*innen zitiere ich:

1.) „Im Abenteuer des Lebens, knapp an einigen Abgründen vorbei, habe ich Zuflucht und Hilfe bekommen durch die große Macht, die wir GOTT nennen und SEINE irdischen Akteure. Meine spirituellen Suchbewegungen seit Kindheit haben sich für mich zu einem tragenden Grund auf christlichen Wurzeln verdichtet.“

2.) „...als ich während des Sitzens eine – und hier habe ich keine angemesseneren Worte – grenzüberschreitende Einheitserfahrung machte. Es gab einfach nur Licht und die Verbundenheit mit allem was ist. Nie zuvor habe ich so tiefes Glück gespürt. Sehr lange beschäftigte mich dieses Erleben und es dauerte Wochen, bis ich in meinen energetischen "Alltagszustand" zurückfand. Mit diesem Erleben wurde die Theorie, die ich schon vorher vertrat, dass alles mit allem verbunden ist, gelebte Wirklichkeit. Das Erleben ist bis heute ein Schlüsselmoment meiner spirituellen Praxis. Ich fühle Transzendenz und kann sie wahrnehmen.“

3.) ...“neben Gefühlen innerer Zufriedenheit, des Glücks, in dieser Woche die Erkenntnis des Angekommen Seins, ich habe die Kontemplation als meinen Weg gefunden. Ausdruck findet dieses Erleben u.a. in einem gestalteten Bild, dem ich den Titel gebe ‚Die Entwicklung der Sanftheit im Zeichen des Lichts‘ ...“

Noch eine Rückmeldung einer Studentin nach einer ersten Meditationsübung unter Anleitung von Frau Prof. Freudenberger-Lötz in der Uni Kassel im November 2021: „Mit jedem Ausatmen konnte ich ein kleines bisschen Sorge, Zweifel und Anspannung an Gott „abgeben“ und mit jedem Einatmen Gelassenheit, Ruhe und Vertrauen auf das „Gut-werden“ einatmen. Ich vermute, dass sich aus dieser Vorstellung auch das auftretende Gefühl von Wärme, Zufriedenheit und das In-sich-ruhen ergeben haben.“

Was sind die Folgen eines spirituellen Lebens für den Alltag?

Spirituelle Übung wird sich im Alltag auswirken. Jesus sagt: „An den Früchten werdet ihr sie erkennen.“ Wenn wir lesen, dass er 40 Tage in der Stille der Wüste betete, dann in seiner aktiven Zeit sich immer wieder zum Gebet zurückzog, in Gethsemane dreimal eine Stunde Beten von seinen Jüngern erwartete, dann können wir daraus schließen, dass er Meditation und schweigendes Gebet geübt hat. Jesus war ein Mystiker. Die Früchte, die aus solch einem Leben in inniger Gemeinschaft mit der einen Wirklichkeit, die Jesus vertrauensvoll Vater nennt, erwachsen, können wir an seinem Leben ablesen.

Jesus hat es ausdrücklich in den Seligpreisungen zusammengefasst - nicht als Gebote, sondern als Früchte - und damit ermutigt, so zu leben. Ein solches Leben macht glücklich. Darum preist er die glücklich, die vor Gott arm und leer sind, weil sie den Reichtum der Gegenwart Gottes erfahren können. Er preist glücklich, die dadurch Leid tragen können und lindern, die sanftmütig,

barmherzig und mitfühlend sind und die sich für Frieden und Gerechtigkeit einsetzen.

Jesus ist davon überzeugt, dass solch ein spirituelles Leben glücklich macht. Jesus will, dass wir hier und jetzt in unserer Welt glücklich leben. Jesus selbst war ein glücklicher Mensch.

Die Christenheit hat das Kreuz und das Leiden zu stark betont. Die Glücklichen Preisungen Jesu oft sogar verrückterweise so ausgelegt, dass das Glück erst im Jenseits kommt, wenn wir hier ordentlich gelitten haben. Weswegen Nietzsche solches Christentum mit den Worten verspottet: „Die Erde ist ein Sarg, der Himmel ist der Deckel drüber.“

Kein Wunder, wenn dann Menschen heute im Buddhismus ihr Glück suchen, weil das von Buddha auch verheißt wird, wenn Menschen ihre Begierden zurücknehmen und vernünftig leben. Was das Glück und ein sinnvolles Leben betrifft, stimmen Jesus und Buddha weithin überein. Deswegen hat mein Buch den Titel: „Auf den Spuren des Glücks nach Jesus von Nazareth“.

Mit den Worten „Ihr seid das Salz der Erde und das Licht der Welt.“ hat Jesus die Folgen eines spirituellen Lebens für den Alltag und für die Welt deutlich gemacht. Spirituell lebende Menschen – also nicht nur Christen - haben einen Auftrag, in dieser unserer Welt dafür zu sorgen, dass möglichst viele glücklich leben können, und dazu gehört auch unsere Umwelt und der ganze Kosmos. Für diese Aufgaben sollten sich alle spirituell Lebende zusammenschließen ganz gleich welcher Religion oder Weltanschauung sie angehören.

Spiritualität im 21. Jh. ist sehr vielfältig und kann religiös und auch säkular gelebt werden.

Literatur:

Manfred Rompf: Auf den Spuren des Glücks nach Jesus von Nazareth - Motivationen für ein spirituelles Leben, J.F. Steinkopf Verlag, 133 S. 2014/2016, 14,95 €
Manfred Rompf, Studienbrief S 60

„Aus der Stille leben - Einübung in die christliche Meditation und Kontemplation“ - 16 Seiten
Herausgegeben von der „Arbeitsgemeinschaft Missionarische Dienste“.

Harald Walach, Spiritualität – warum wir die Aufklärung weiterführen müssen, Drachen Verlag 2015

Jon Kabat Zinn, „Gesund durch Meditation“ Knauer Leben, 1990 /2019

Katharina Ceming, Spiritualität im 21. Jahrhundert Phänomen-Verlag

Anton A. Bucher, Psychologie der Spiritualität, Beltz Verlag, Weinheim, Basel 2. Aufl. 2014

Ulrich Ott: Meditation für Skeptiker, Barth 2010

Massa, Willi (Übers.) & Jäger, Willigis (Hg.): Wolke des Nichtwissens & Brief persönlicher Führung, Herder/Kreuz 1999 & 2012

Die Seligpreisungen Jesu für heute

Selig, glücklich bis ins Innerste der Seele sind, die bis ins Innerste arm und leer sind; denn sie erfahren den Reichtum der göttlichen Wirklichkeit.

Glücklich sind, die da Leid tragen; denn sie sollen Hilfe und Trost erfahren.

Glücklich sind die Sanftmütigen, die mutig sind, einfühlsam, diplomatisch und tolerant zu sein, die behutsam mit Menschen, Tieren, dem ganzen Erdreich und dem Kosmos umgehen; denn sie werden die Erde erhalten.

Glücklich sind, die da hungert und dürstet nach der Gerechtigkeit; denn sie werden mit ihren Worten und Taten Erfolg haben, so dass sie daran immer wieder neu satt werden.

Glücklich sind die Barmherzigen, die aus inniger Liebe handeln; denn sie werden Barmherzigkeit empfangen.

Glücklich sind, die reinen Herzens sind; denn sie können Gott schauen mit den Augen des Herzens.

Glücklich sind die Friedfertigen; denn sie werden Frieden stiften und Gottes Kinder heißen und so wahre Menschen sein.

Selig, glücklich bis ins Innerste der Seele sind, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden; denn sie erfahren die Gegenwart Gottes jetzt und hier und in Ewigkeit.

Zu diesen Seliggepriesenen sagt Jesus:

Ihr seid das Salz der Erde! Ihr seid ganz wichtig für diese Erde, auf euch kommt es an, damit die Erde erhalten bleibt.

Ihr seid das Licht der Welt! Ohne Licht kein Leben, ohne euch versinkt die Welt in Finsternis. Darum lasst eure Fähigkeiten, die ihr aus der Verbundenheit mit Gott empfangt, ausstrahlen und ihre volle Wirkung entfalten.

Matthäus 5,3 – 12;

Übertragung Manfred Rompf, Seite 28 – 29 in Auf den Spuren des Glücks nach Jesus von Nazareth - Motivationen für ein spirituelles Leben - 136 Seiten, J.F. Steinkopf Verlag 2014/16 14,95 €,

www.meditation-essen.de unter Download