

Die christliche Meditation in der Auffassung und Übung unserer Zeit

Von Friedrich W u l f S. J., München

In jeder Zeit, in jeder Epoche eines Kulturraumes gibt es Worte, die — obwohl schon immer gewußt und genannt — auf einmal aus dem großen Meer des Wortschatzes auftauchen und zu einer bis dahin nicht gekannten Bedeutung gelangen. Sie haben sozusagen ihre Stunde. Jedermann führt sie im Mund, bekundet sein Wissen von ihnen oder möchte erfahren, was es mit ihnen auf sich hat. Derartiges gilt von dem in unseren Tagen zu so merkwürdig mächtigem Ansehen gelangten Wort ‚Meditation‘. Es gehört nicht zu den Worten des Alltags. Es hat vielmehr etwas Geheimnisvolles an sich und zieht eben darum die Menschen so an. Es geht geradezu eine Faszination von ihm aus. Es ist eine Art Zauber- und Schlüsselwort, das den Zugang zu unbekannten Bereichen verspricht, die dem Menschen hohe Erkenntnisse, geheime Kräfte, Gesundheit und Glück, Frieden und Heil bringen sollen.

Auch in der christlichen Welt begegnet das Wort ‚Meditation‘ seit einigen Jahren erhöhtem Interesse. In vielen Büchern und Aufsätzen, auf Tagungen und in Vorträgen verbreitet man sich über ihr Wesen und ihre Praxis. Das Erstaunliche dabei ist: Obwohl es eine alte, überaus reiche christliche Überlieferung der Meditation gibt, die bis in die Gegenwart hineinreicht, und das Wort in seinem hier gemeinten Sinn sogar biblischen Ursprungs ist, knüpft man nicht an diese Überlieferung an, sondern glaubt etwas relativ Neues entdeckt oder wenigstens wiederentdeckt zu haben, was im Christentum weithin verloren gegangen sei. Nicht das, was man im katholischen Raum die ‚Betrachtung‘ nennt — sagt man —, sei es, was man heute brauche und suche. In der ‚Betrachtung‘ überwiege einseitig das Verstandes- und Willenselement. Es gelte aber gerade der Überintellektualisierung und dem ungesunden Aktivismus unserer Tage ein Gegengewicht zu schaffen und die tieferen Schichten der Seele aufzurufen, in denen die eigentlichen, für den Menschen entscheidenden Lebensvollzüge stattfänden. Das eben sei der Sinn und die Aufgabe der Meditation. Durch sie könne es gelingen, den seelischen Verkümmierungsprozeß der letzten Jahrhunderte wieder rückgängig zu machen, den Menschen wieder in tieferer Weise zu sich selbst zu bringen und das Glaubensbewußtsein mit jenem Leben zu erfüllen, das die übernatürliche Welt von neuem als Wirklichkeit empfinden lasse.

Beide Meditationsbewegungen — außerhalb und innerhalb des Christentums — sind der gleichen Zeitsituation entwachsen: Der Mensch der Unrast fühlt sich überfordert, es fehlt ihm der seelische Raum der Besinnung und Geborgenheit, die inneren Schwierigkeiten werden größer, das Gefühl der Selbstentfremdung, der Unsicherheit und Leere nimmt zu, das Bewußtsein der Personalität ist geschwächt. Beide haben darum auch manches in ihren Methoden und Zielen miteinander gemeinsam. Sie betonen die Entspannung, das Sich-Lassen und sprechen vor allem die erlebnishaften Kräfte des Menschen an: die inneren Sinne, die Hingabe, das

Gemüt. Hier wie dort erwartet man von der Meditation ein erfahrungsmäßiges Eindringen in die Welt des Geistes, Zuwachs an Kraft, Integrierung des ganzen Menschen und seiner Anlagen, Erweiterung des Bewußtseinsraumes, Überwindung der begrenzten, ichsüchtigen Individualität, Personwerdung, je nach den philosophischen und weltanschaulichen Voraussetzungen bald mehr das eine, bald mehr das andere. In der christlichen Meditation steht das selbstverständlich alles im Dienste der Durchformung des Menschen mit dem Worte Gottes, der tieferen Aneignung der Botschaft Christi. Aber das hindert nicht, daß die untergründigen Strömungen überall die gleichen sind. Die Frage, die sich für uns daraus ergibt, lautet dahin: Ist in allem, was sich heute als christliche Meditation ausgibt, ihrem wesentlichen Ziel: der innigeren Vereinigung des Menschen mit Gott, mit Jesus Christus, mit dem Worte Gottes und den Geheimnissen des Glaubens, genügend Rechnung getragen? Oder hat man hier und dort dem Trend der Zeit, etwa der passiven Neigung zum Sich-Hingeben, zum Erlebnis, zur meditativen Versenkung in unpersönliche Schichten der Seele, zu viel nachgegeben und dabei das personale Gegenüber von Gott und Mensch vernachlässigt? Ein Überblick über die verschiedenen christlichen Meditationsweisen, die in den letzten Jahren vorgelegt worden sind, wird dies zeigen.

Einen ersten größeren Versuch in der Richtung auf eine Neugestaltung und Vertiefung der Meditation hat schon im Anfang der dreißiger Jahre *Romano Guardini* gemacht. Was er in seinen „Geistlichen Übungen“¹ niederschrieb, war vorher mehrfach in einem Kreis aufgeschlossener und gleichgesinnter Menschen ausprobiert worden. Es sind Übungen im eigentlichen Sinne, so wie sie auch Ignatius in seinem Exerzitienbuch versteht, Übungen, die den ganzen Menschen in Anspruch nehmen. Was an ihnen auf den ersten Blick auffällt, ist das große Gewicht, das hier den vorbereitenden Akten zugemessen wird, die den Raum und die Atmosphäre für die Meditation erst schaffen sollen, als da sind: körperliche Entspannung, richtiges Atmen, Gymnastik, gemeinsames Sprechen und Singen, Schweigen, Einsamkeit, innere Gelöstheit, Bereitschaft, Absichtslosigkeit, Abtun der Kritik, Durchtragen. In ihrer Einübung soll der Mensch aus der Welt des Alltags, in der alles Aktivität, Organisieren, Zweckdenken und zielgerichtetes Wollen ist, herausgeholt und so überhaupt instandgesetzt werden, gegenwärtig zu sein, zu schauen, zu vernennen, innere Erfahrungen zu machen, Gott von Angesicht zu Angesicht zu begegnen. Zweierlei soll dabei geschaut, vernommen und erfahren werden: einmal die Welt Gottes, der Offenbarung, Christi, dann aber auch die eigene Welt, die innere und die äußere, und beide Welten sollen aufeinander bezogen oder besser in eins gesehen werden. Das Wort Gottes, das in die Tiefen der Seele hineingenommen wird, soll dem Meditierenden nicht nur dazu verhelfen, den unsagbaren, ewigen, über allem Geschöpflichen thronenden Gott in den Blick zu bekommen, sondern vor allem den auf ihn zukommenden, in ihm wirkenden Gott, damit er in der lebendigen Begegnung mit ihm, in der Aufnahme und Annahme seines Wortes, den eigenen Weg, die innere Gestalt erkenne, die ihm, seinen Anlagen gemäß, von Gott zugedacht sind.

Was demnach die Meditation bei Guardini kennzeichnet, ist formal gesehen die

¹ *Wille und Wahrheit. Geistliche Übungen*. Mainz 1933.

starke Betonung einer gelösten, absichtslosen, an den Gegenstand sich hingebenden Haltung, inhaltlich gesehen die auffällige Blickrichtung auf den Menschen, die Sorge darum, daß durch den Vorgang der Meditation in ihm etwas werde, sich vollziehe, sich entfalte, Gestalt gewinne. Sie will die in den tieferen Schichten der Seele verborgenen ‚dunklen‘ Erkenntnisse und Willensstreben zum Vorschein bringen und dadurch jenem Leben zum Wachstum verhelfen, das Gott durch Natur, Schicksal und Gnade im Menschen vorgezeichnet hat, unmerklich und leise und ohne Zwang. Wie sehr diese Art des Meditierens als neu empfunden wurde, zeigt das Wort eines Kritikers aus der damaligen Zeit: „In diesen Übungen wird man erfaßt von einer inneren Sammlung, die viele bislang als ein Vorrecht des ostasiatischen Kulturkreises bewunderten. Und wir erkennen dabei freudig, daß dieser neue Versuch, planvoll an geistliche Arbeit heranzugehen, eine der gegenwärtigen Situation angemessene Meditationsweise ist, die aus tiefstem christlichen Traditionsgut stammt und aus ihr heraus christliches Leben neu begründet“². Beides trifft zu, was hier beobachtet wurde: Einerseits bleibt Guardini durchaus im Rahmen der christlichen Meditationsüberlieferung, andererseits hat er aber als einer der ersten die Erkenntnisse der modernen Tiefen- und Ganzheitspsychologie sowie der rhythmischen Erziehung für die meditative Übung nutzbar zu machen gesucht. Ob und wieweit auch ostasiatische Meditationsmethoden auf ihn Einfluß gehabt haben, ist aus dem Wortlaut seiner Übungen selbst nicht zu erkennen.

Offenkundig und zugestandenermaßen von der östlichen Versenkung angeregt ist dagegen jene Meditation, die in manchen Kreisen des evangelischen Christentums heute geübt wird. Wir haben schon öfter darüber berichtet. Sie geht u. a. auf den Arzt *Carl Happig* zurück und wurde vor allem von *Karl Bernhard Ritter*³ und *Friso Melzer*⁴ für den religiösen Vollzug fruchtbar gemacht und erweitert. Der Kern der Sache ist dieser: Was hier Meditation genannt wird, steht zwischen Nachdenken und Versenkung, wobei das Nachdenken nicht etwa dem gleichkommt, was in der katholischen Literatur Betrachtung genannt wird, weil ihm der Gebetscharakter fehlt, während der Begriff der Versenkung dem wichtigsten Heilsweg der großen indischen Religionen entnommen ist und hier einen Zustand der Trance, der Verückung bezeichnet. Das Nachdenken, die Besinnung kann und muß nach den genannten Autoren die Meditation vorbereiten, sich auf sie zubewegen, ist aber wesentlich von dieser unterschieden. Denn das Nachdenken findet im rationalen, analysierenden Denkbewußtsein statt, während der Ort der Meditation das Bild- oder Erlebnissbewußtsein ist. In der Versenkung hinwiederum versinkt der Mensch ins Unterbewußte, in den Traum, in die Trance, in ein unpersönliches Es, in das All-Eine, während er in der Meditation doch gerade zu sich selbst kommen soll.

² E. S.-B.: *Neue Exerzitien, Zu Guardinis Buch „Wille und Wahrheit“*, in der Berliner Zeitung „Germania“ vom 12. 1. 1934. Erste Beilage.

³ *Über Meditation als Mittel der Menschenbildung*, Kassel 1947; vgl. dazu W. Gruen: *Anleitung zur Meditation? So geht es nicht*, in: „Der Weg zur Seele“, 2 (1950), Heft 5—7. Über Exerzitien in der Michaels-Bruderschaft vgl. W. Staehlin, *Geistliche Übungen*, Kassel 1938.

⁴ *Meditation. Eine Lebenshilfe*. Stuttgart 1954; *Konzentration. Vom Weg, von der Nachfolge, vom lebendigen Wort*. Stuttgart 1955; *Meditation in Ost und West*. Stuttgart 1957. *Meditation. Ein Literaturbericht als Übersicht über die gegenwärtige Lage*, in: Theol. Liter. Zt. 1957, Nr. 6, Sp. 415 ff.

Was aber ist das Erlebnissbewußtsein? Jene mittlere Schicht der Seele, in der die Erlebnisse stattfinden, dem Menschen Einfälle kommen, das Herz ergriffen und der ganze Mensch gewandelt wird. Von daher wird sofort verständlich, daß der Meditierende nicht selbst aktiv — mit Verstand oder Wille — in diese Schicht eingreifen kann, um solche Erlebnisse planmäßig herbeizuführen. Was vielmehr als Wichtigstes für die Meditation erfordert wird, ist die Entspannung und Gelöstheit, das Schweigen und die Bereitschaft. Der Meditierende muß sich hingeben können, ein Bild oder ein Wort in sich hineinnehmen, in sich einlassen; er muß die inneren Sinne betätigen, das Schauen, Schmecken und Betasten. Die Gegenstände der Meditation sind Symbole, Bilder der Kunstgeschichte, Kernworte der Bibel oder der kirchlichen Überlieferung, ‚Herzwörter‘, sagt Melzer, Gebete und Lieder. Wer sich ihnen hingibt, sich mit ihnen identifiziert, der erfährt eine Verwandlung, in den ziehen Ruhe, Friede, Freude oder auch heilige Unruhe ein, der wird von einer Glut ergriffen, oder er wird beschämt, je nach dem Gegenstand der Meditation und je nach den Gedanken, die in der Besinnung und Betrachtung, beim Nachdenken über das Symbol oder Wort im Geiste wach geworden sind.

Die hier beschriebene Meditation umfaßt also drei Stufen: die Stufe der Vorbereitung (Besinnung, Betrachtung, Nachdenken über ein Symbol oder einen Schrifttext), die Meditation selbst (von Melzer Innerung genannt) und endlich die Frucht der Meditation, das in der Seele Bewirkte. Obwohl sie einen vorwiegend passiven Charakter hat und emotionaler Natur ist, hat sie doch nichts mit einer trancehaften Versenkung zu tun, in der das Ich- und das Personbewußtsein mehr oder weniger ausgelöscht wird und der innere Mensch im Strom der Bilder und Gefühle dahintreibt; sie findet vielmehr im normalen Wachbewußtsein statt. Dennoch soll sie in einer merkwürdigen Psychologie vom Denkbewußtsein geschieden (nicht nur unterschieden!) sein, da das Denken (unterscheidendes, analytisches, nicht schöpferisches Denken) „in ausschließendem Gegensatz zum Erlebnis-Bewußtsein wie zum bildhaften Schauen und Erleben in der Innerung“⁵ steht. Von daher ist denn auch zu verstehen, daß die meditierten ‚Bilder‘ eine große Macht über die Seele bekommen können, die oft gar nicht erwünscht ist, weil sie nicht im Sinne der christlichen Botschaft wirkt, sondern dem Menschen zur Versuchung wird und ihn auf Abwege führt. Es scheint, daß man nicht selten ungute Erfahrungen in dieser Hinsicht gemacht hat. Daher die Mahnung der Initiatoren dieser Meditationsmethode zur Vorsicht; man dürfe die Meditation nicht ohne Anleitung, ohne einen Seelenführer machen. Bestimmte Bilder und Symbole werden von ihnen von vornherein ausgenommen, sei es solche, die die Seele verwunden und einen Stachel in ihr zurücklassen können, oder auch solche, die nach ihrer Ansicht archetypische Symbole (im Sinne C. G. Jungs) des menschlichen Trieblebens darstellen, wie etwa die Kalla-Blüte Symbol des Sexualtriebs sein soll⁶. Hier rückt die Meditation dann doch wieder in bedrohliche Nähe der Versenkung in die sinnenhaften und vitalen Bereiche der Seele.

Vergleicht man die in evangelischen Kreisen geübte Meditation mit der von Guardini ausgeführten, dann sieht man, daß zwar die allgemeinen Tendenzen hier

⁵ Melzer, *Meditation* a. a. O., S. 166 f.

⁶ Ritter, a. a. O., S. 35.

und dort die gleichen sind, daß aber nicht nur die emotionalen Kräfte der Seele für den Vorgang der Meditation ein noch stärkeres Gewicht bekommen haben, sondern — was entscheidend ist — das Denkbewußtsein weitgehend ausgeschaltet wird (was eben die oben genannten Gefahren zur Folge hat).

In ähnlicher Weise wie Happig, Ritter und Melzer schränkt auch der Katholik *Alfons Rosenberg*⁷ die Meditation von vornherein auf das Bild- und Erlebnisbewußtsein der Seele ein, wobei „dem Auge und dem Sehen eine Art von Primat in der Entwicklung der Sinne wie in der allgemeinen sinnlich-geistigen Erfahrung des Lebens“⁸ zukommt. Meditation ist für ihn einfachhin Bildmeditation. Sie steht zwischen der Betrachtung als der „mehr gedanklichen und intellektuellen Weise, eines Wortes, eines Vorgangs, einer Perikope aus der Heiligen Schrift innezuwerden“, und der Kontemplation als der „höchsten Stufe der mystischen Versenkung“⁹. Die Übergänge zwischen Betrachtung und Meditation sind nach Rosenberg fließend, anders als z. B. bei Melzer, für den die Meditation einen exklusiven Charakter hat. Er kann darum auch die Meditation ein Nachdenken, ein denkendes Schauen nennen, in dem sich Geistiges und Sinnhaftes durchdringen. In der Meditation werden die in der Betrachtung überdachten Wahrheiten des Glaubens in den bilderträchtigen Seelengrund hineingenommen und solange eingeübt, bis der ganze Mensch davon erfaßt und durchdrungen ist. Was Rosenberg darüber sagt, entspricht nicht nur der katholischen Tradition, sondern trägt auch der seelischen Eigenart des westlichen Menschen besser Rechnung, als die stärker vom Osten beeinflusste Meditationsmethode im evangelischen Raum, bei der das sinnenhafte Erlebnis allzuleicht ein Übergewicht gewinnt und den Menschen — gegen seine freie Entscheidung — mitreißt.

Im übrigen aber scheinen auf den ersten Blick beide Meditationsmethoden einander sehr ähnlich zu sein. Auch Rosenberg läßt (sogar viel ausschließlicher) Bilder meditieren, aber seine Bilder sind von besonderer Art und die ihnen zugewandte Meditation verfolgt ein ganz eigenes Ziel. Er unterscheidet das Meditationsbild von jedem anderen Bild, etwa dem Kultbild, dem Mysterienbild oder dem Andachtsbild. Es hat symbolhaften Charakter, aber nicht jedes Symbol ist für ihn zugleich auch ein Meditationsbild. Die Meditationsbilder, etwa das Mandala (eine Verbindung von Kreis und Quadrat), das Kreuz, der Kreis, das Rad, das Herz, der Baum, das Labyrinth, stellen die Ursymbole des menschlichen Lebens dar und bleiben darum durch die Jahrhunderte hindurch ewig die gleichen. Sie kommen den Archetypen Carl Gustav Jungs nahe, nur daß sie von diesem als reine Erlebnisweisen der menschlichen Seele aufgefaßt werden, die im Unbewußten, in der Kollektivpsyche, bereitliegen, von Rosenberg hingegen als Gestalten des objektiven Seins; sie versinnbildeln nach diesem die wirklichen Grundstrukturen des Menschen wie der Welt. Daraus ergibt sich für ihn der Sinn der Meditation. Er will in den Urbildern die von Gott gesetzten Strukturen, Maße und Gestalten der Natur dem Tiefengrund der Seele einprägen und damit dieser die durch die Erbsünde gestörte Ordnung wieder zurückgeben. Ziel der Meditation ist für ihn dem-

⁷ *Die christliche Bildmeditation*. München-Planegg 1955.

⁸ ebda. S. 15.

⁹ ebda. S. 13.

nach, durch eine Art von Naturmystik, wie man sie etwa bei Hildegard von Bingen oder Jakob Böhme findet, zu jener Heilheit und Ganzheit des Menschen zu kommen, die der ursprünglichen Absicht Gottes entsprechen. Auf die Frage, was das mit Christentum zu tun habe, gibt Rosenberg folgende Antwort: Die Urbilder, nach denen Gott die Welt erschaffen hat, die darum auch Weltbaugesetze genannt werden, sind in der Erlösung zu ihrer letzten Vollendung gekommen. Es gibt eine vollkommene Entsprechung zwischen den Symbolen der Natur und jenen der Heilsordnung. Erst in Christus haben das Kreuz, der Baum, das Herz ihren tiefsten Sinn erhalten. Die tatsächliche Welt ist durch Christi Kreuz gezeichnet und erlöst; sein Herz ist ihre eigentliche Mitte. Wer daher die christlichen Symbole meditiert, wirkt zugleich heilend und erlösend in seine verwundete Natur hinein. Denn Natur und Übernatur bilden eine sich gegenseitig durchdringende Einheit. Mit Selbsterlösung hat das nach Rosenberg nichts zu tun, da der Mensch die Wandlung des Herzens und seines ganzen Wesens ja nicht eigenmächtig bewirkt, sondern gnadenhaft empfängt, indem er sich dem in den Urbildern tätigen Gott und Erlöser meditativ öffnet und sich dadurch für die Nachfolge Christi bereit macht. Meditation ist für ihn eine der Hauptweisen, um das übernatürliche Walten Gottes, Christi, Mariens oder auch der Engel wenigstens ahnend zu erfahren.

Es ist nicht leicht, das Gesamt dieser Gedanken und Anweisungen vom Glaubensgut der Offenbarung her zu beurteilen. Mit Recht hat Rosenberg wieder auf die Bedeutung der christlichen Symbolik und ihren meditativen Wert hingewiesen. Das Meditationsbild in dem Sinne, wie es von ihm umgrenzt wird, hat tatsächlich eine objektive, quasi-sakramentale Wirkung, wenn man darunter versteht, daß von ihm, psychologisch gesehen, heilende und verwandelnde Kräfte auf den Meditierenden ausgehen. Und auch der Vorgang der Übung selbst wird vorzüglich beschrieben. Zu leugnen ist nur, daß diese Symbole, die Urbilder und Archetypen, die wirklichen Strukturen der geschaffenen Welt wiedergeben. Sie sind nichts anderes als die „Schemata der menschlichen Sinnlichkeit“¹⁰, in denen der Primitive, das Kind, der naturhaft (nicht-wissenschaftlich) denkende Mensch die Welt sich aneignet, sie ordnet, durchdringt, erobert, um so in ihr zu Hause und geborgen sein zu können. Sie hängen mit seiner Leibbedingtheit zusammen; darum stellen sich auch aufgrund der gleichen Erfahrungen in allen Menschen und Epochen mehr oder weniger die gleichen Grundsymbole ein, je mehr solche Erfahrungen ins Leibliche hineinragen. Damit entfällt dann aber die kosmische, weltgestaltende Bedeutung, die Rosenberg den christlichen Symbolen zuschreibt. Das Kreuz Christi ist kein numinoses, kraftgeladenes Bild. Die Erlösung geht ganz allein auf Christus zurück; sie ist ein streng personales Ereignis. Wenn die Kirchenväter sich so gern der Symbole, selbst in der Bedeutung, die ihnen die antike Mythologie zuschreibt, bedienen, so geschieht es einzig in der Absicht, „um den christlichen Mysterien daraus ein Kleid zu weben“¹¹, um sie in ihrem ganzen, jede Begrifflichkeit sprengenden Reichtum zu entfalten und den Menschen ihrer Zeit, die von mythologischen Anschauungen erfüllt waren, näher-

¹⁰ August Brunner, *Die Religion*. Eine philosophische Untersuchung auf geschichtlicher Grundlage. Freiburg 1956, S. 163; man vergleiche den ganzen Abschnitt VII, 2: Archetypen.

¹¹ Hugo Rahner, „*Mysterium Lunae*“, in *ZkTh* 64 (1940), 131.

zubringen. Aber nicht nur der Mythos selbst ist in der Glaubensverkündigung der Väter zerbrochen, auch den Symbolen kommt keine andere Wirklichkeit zu als die eines „hinweisenden Vorbildes“¹².

Ein anderer Einwand gegen Rosenbergs Bildmeditation wiegt schon schwerer, weil er das Wesen der christlichen Gnade und Erlösung betrifft. Es ist allgemeine theologische Lehre, daß die Gnade, die Übernatur als solche, im Pilgerstande nicht erfahren wird. Sonst würde der Glaube zerstört. Was man Glaubenserfahrung nennt, ist etwas anderes, als was Rosenberg unter der Erfahrung der übernatürlichen Welt versteht. Selbst die höchsten mystischen Erfahrungen bleiben immer noch innerhalb der Grenzen des Glaubens; auch ihnen haftet noch jenes Dunkel, jene „Gefangennahme des Verstandes“ an, von denen in der Schrift die Rede ist (2 Kor 10, 5; vgl. Hebr 11, 1). Es kann darum nicht das Ziel des Menschen hier auf Erden sein, des übernatürlichen Waltens Gottes als solchen inne zu werden, was selbstverständlich nicht ausschließt, daß wir die *Wirkung* dieses Waltens an uns und in der Welt erfahren, ohne allerdings im einzelnen sagen zu können, was und in welcher Weise etwas auf den Gott der Gnade zurückgeht. Darum kann auch nicht ohne weiteres der Grad der Erlöstheit eines Menschen an dem Maß seiner seelischen Ordnung abgelesen werden, wenn unter dieser Ordnung mehr verstanden wird als das Freisein von Sünde und sündhaften Haltungen. Heiligkeit und seelische Gesundheit gehen nicht einfachhin parallel, wenn es auch bedeutungsvolle Beziehungen zwischen beiden gibt. Damit ist aber das letzte Ziel der Meditation, das Rosenberg vorschwebt, zurückzustecken, damit die Heiligung des Christen nicht auf einem falschen Wege gesucht wird, wobei die Möglichkeit und die Bedeutung einer christlichen Psychotherapie durch Bildmeditation nicht gelehnet werden sollen.

Noch eine letzte Meditationsmethode macht in unserer Zeit von sich reden. Schon ihr Name weist auf ihren östlichen Ursprung hin. Es ist der Yoga. Er hat in außerkirchlichen Kreisen zahlreiche Anhänger. Seit dem Ende des zweiten Weltkrieges ist auch die deutschsprachige Literatur (vielfach Übersetzungen) über ihn beträchtlich¹³. Neben einigen wissenschaftlichen Arbeiten¹⁴ handelt es sich meist um allgemeinverständliche Veröffentlichungen. Es gibt nur wenige, die vor dieser Überflutung der westlichen Welt mit östlichem Geistesgut und östlichen Praktiken warnen. Zu ihnen zählt interessanterweise C. G. Jung¹⁵. Seine Einwände sind psychologischer Art. Seit einigen Jahren ist nun auch in katholischen Kreisen, vor allem Frankreichs, die Frage aufgetaucht, ob nicht doch die yogistische Meditation in irgendeiner Form ‚getauft‘ werden könne. Man geht dabei von der Unterstellung aus, daß zwischen dem Inhaltlichen, den philosophischen und religiösen Anschauungen des Hinduismus und der Technik oder besser den Techniken des Yoga streng unterschieden werden müsse und könne; die Techniken als solche seien welt-

¹² H. Rahnner, a. a. O., 63 (1939), 313.

¹³ Man vergleiche etwa die Zusammenstellung bei W. Lindenberg: *Die Menschheit betet*, München-Basel (1956), die nur einen kleinen Ausschnitt darstellt.

¹⁴ U. a. M. Mircea Eliade, *Le Yoga. Immortalité et liberté*, Paris 1954; Wilhelm Hauer: *Der Yoga. Ein indischer Weg zum Selbst*, Stuttgart 1957.

¹⁵ vgl. *Symbolik des Geistes*, Zürich 1943, S. 449 ff.: *Zur Psychologie der östlichen Meditation*, S. 462 f.

anschaulich indifferent und ließen sich in jeder Religion anwenden. Gebhard Frei S.M.B., Professor am Missionsseminar in Immensee (Schweiz) hat in den letzten Jahren diese These öfter vertreten. Sehr viel vorsichtiger hat sich der französische Dominikaner Pie-Raymond Regamey geäußert¹⁶. Wir haben nach ihm noch zu wenig Erfahrung, um sagen zu können, ob sich der Yoga wohl mit der anders gearteten psychologischen Struktur des Abendländers vereinbaren lasse. Er hält das Urteil eines Fachmannes wie Jung für schwerwiegend. Andererseits würde er aber die Möglichkeit eines christlichen Yoga begrüßen, in der leisen Hoffnung, daß er vielleicht ein wirksames therapeutisches Mittel sei, um das gestörte leib-seelische Gleichgewicht des Menschen der technisierten westlichen Welt wiederherzustellen. Neuerdings hat nun der französische Benediktiner J. M. Déchanet in die Diskussion eingegriffen, indem er die Frage nach der Möglichkeit eines christlichen Yoga positiv beantwortete¹⁷. Er kann sich dabei auf die von Regamey geforderte Erfahrung berufen, da er die Yoga-Übungen jahrelang an sich selbst mit Erfolg ausprobiert hat. Um sein Anliegen zu verstehen, muß man wenigstens in Grundzügen vor Augen haben, was Yoga ist und was er bezweckt¹⁸.

Yoga heißt wörtlich „Anspannung“ oder „Anjochung“. Er ist ein System von körperlichen und seelischen Übungen, die die völlige Beherrschung des Leibes, der Sinne und der seelischen Kräfte und damit ein Freiwerden des Seelenkernes zum Ziel haben. Der ganze empirische Mensch soll durch sie angeschrirrt und unter das Joch gebracht werden. Im Brahmanismus und Hinduismus ist damit unlöslich eine Metaphysik verbunden, die ihn zu einem Heilsweg macht. Die veränderliche Welt ist Maya, das heißt Schein. Der Mensch soll sich daher durch die Yoga-Übungen nicht nur von aller Begierlichkeit frei machen, sondern sich auch aus aller Materialität, ja sogar aus allen seelischen Regungen lösen, um so zu seinem eigentlichen göttlichen Grund, zu ātman durchzustoßen und sich mit dem Absoluten, brahman, eins zu wissen. Das geschieht in der Versenkung, samādhi genannt, die den Höhepunkt der Übungen darstellt. Diese Übungen umfassen acht „Glieder“ (angas). Die beiden ersten betreffen die charakterliche Läuterung und Bereitung, die negativ in der Zügelung der ungeordneten Neigungen (Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Nicht-stehlen, Keuschheit, Nicht-begehren), positiv in der ethischen Durchformung der Seele (Reinheit, Zufriedenheit, Askese, Studium und Betrachtung) besteht. Die drei nächsten „Glieder“ beziehen sich auf körperliche Übungen: Beobachtung bestimmter „Sitzarten“ (āsana), die die Meditation ermöglichen, Regulierung und Beherrschung des Atmens und die Zurückziehung der Sinne, ihre Abwendung von allen Sinnesobjekten. Die drei letzten Stufen heißen rājayoga, „königlicher Yoga“; sie umfassen die eigentlich mystischen Zustände: die Fixierung der Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Gegenstand, die Meditation dieses Gegenstandes bis zur Identifikation mit ihm und endlich die Versenkung, in der die Subjekt-Objekt-Beziehung völlig aufhört und der Zustand des reinen Bewußtseins sich einstellt.

Wenn Déchanet diese Übungen nun aus ihrem ursprünglichen weltanschaulichen

¹⁶ vgl. *Un Yoga chrétien?*, in: La Vie Spirituelle, August-September 1955; *La sagesse du corps*, ebda., November 1955.

¹⁷ *Yoga für Christen. Die Schule des Schweigens*, Luzern (1957).

¹⁸ vgl. in dieser Ztschr. J. o. s. Neuner, *Indische und christliche Meditation*: 27 (1954) 445 ff.

Zusammenhang herausnimmt, so kann er sich darauf berufen, daß der klassische Yoga schon in Indien selbst eine entscheidende Wandlung durchgemacht hat, in den theistischen Sekten nämlich, die ihn zu einem Aufstiegsweg zum höchsten persönlichen Wesen machten. Déchanet kann darum mit dem gleichen Recht alles aus dem Yoga eliminieren, was den christlichen Glaubenswahrheiten widerspricht. Aber auch die Techniken nimmt er nicht unbeschen hin. Er sucht sie vielmehr der Psychologie des westlichen Menschen anzupassen. Darum gibt er in seinem Buch genaue Anweisungen zu den einzelnen Übungen, vor allem hinsichtlich der verschiedenen Körperhaltungen und der Atemregulierung. Dazu übernimmt er die trichotomische Philosophie der Kirchenväter von anima, animus und spiritus, die es ihm gestattet, das Ziel der Yogaübungen dem christlichen Heilsweg unterzuordnen. Worauf seine Übungen schließlich hinauskommen, ist das, was man in der Gebetsüberlieferung der Kirche das Gebet der Einfachheit und Ruhe oder das Affektgebet nennt.

Ohne eigene Erfahrung ist es sehr schwer, etwas gegen Déchanets „Yoga für Christen“ vorzubringen. Es bliebe reine Theorie. Die körperlichen Übungen verlangen allerdings ein verhältnismäßig großes Maß von Geschicklichkeit und Elastizität, die ältere und kranke Leute schwerlich aufbringen dürften. Die Atemübungen scheinen uns ohne Anleitung für Anfänger und Ungeübte mit gesundheitlichen Gefahren verbunden zu sein; denn der heutige Mensch ist im allgemeinen so reflex und aktiv, daß er immer versucht sein wird, die gewünschte Entspannung willentlich anzustreben, was auf die Dauer eine Schwächung des peripheren Nervensystems zur Folge hätte. Kommt noch hinzu, daß Déchanet selbst nervösen und herzkranken Menschen die Übungen im allgemeinen abrät, und er nicht weiß, ob sie Frauen wegen ihrer andersartigen Atmung (Brustatmung) möglich sind, so daß der Kreis der Yoga-Aspiranden doch sehr klein wäre. Es sollte aber alles vermieden werden, was den Eindruck erweckte, Meditation sei nur etwas für wenige Auserwählte. Falls man sagt, Yoga wolle gar nicht *die* Meditationsmethode sein, sondern die Meditation selbst nur erleichtern und zu einer größeren Tiefenwirkung derselben beitragen, im übrigen aber stünden jedem genügend andere Meditationsweisen zur Verfügung, dann müßte man auf alle Fälle mit einem christlichen Yoga sehr zurückhaltend sein, um nicht der Meinung Vorschub zu leisten, als sei Meditation im Vollsinne doch letztlich etwas Außergewöhnliches. Dies zu betonen, scheint uns um so notwendiger, als tatsächlich die Gesamttenenz der heutigen meditativen Bemühungen viele zu diesem Urteil verleitet. Das aber widerspräche der ganzen kirchlichen Überlieferung. Und hier möchten wir ein ernstes Bedenken anmelden.

Es ist bekannt, daß Meditation im christlichen Sprachgebrauch der Vergangenheit etwas anderes bedeutet, als was man heute mit diesem Wort verbindet. Sowohl in der mittelalterlichen Abfolge von lectio (Lesung der Hl. Schrift), meditatio (geistige und religiöse Auseinandersetzung mit dem Worte Gottes), oratio (Gebet) und contemplatio (Beschauung) wie auch im Exerzitienbuch des hl. Ignatius heißt meditieren soviel wie dem hier und jetzt zu mir sprechenden und mich anrufenden Gott in seinem offenbarenden Wort begegnen. Wie aber verhalte ich mich einem Sprechenden überhaupt gegenüber? Nicht nur passiv, rein hinnehmend, sondern aktiv, antwortend, ja-sagend oder abwehrend. Es geht ja um eine Begegnung von Person zu

Person. Wie haben sich denn die Jünger, das Volk, die Pharisäer dem Worte Jesu gegenüber verhalten? Genauso wird es jedem ergen, der sich ernst und mit seiner ganzen Person mit Gott, mit Christus dem Herrn einläßt. Nicht zufällig steht darum die Meditation in der kirchlichen Überlieferung am Beginn jener Übung, die man das innere Gebet nennt. Selbstverständlich kennt diese Überlieferung auch das, was man heute meist unter Meditation versteht. Es kommt der Kontemplation nahe, die das Gebet der Einfachheit und Ruhe und, wenn die Voraussetzungen gegeben sind, sogar die erworbene Beschauung zur Folge hat. Am eindeutigsten findet man die Meditation der Heutigen in der sogenannten *applicatio sensuum*, der Anwendung der Sinne, des Exerzitienbuches wieder, da auch diese sich im Bild- und Erlebnisbewußtsein der Seele abspielt. Aber auch hier ist es wieder bezeichnend, daß sowohl die Kontemplation wie die Anwendung der Sinne das Ende, die Vollendung der Übung des inneren Gebetes bedeuten. Sie sind nur dann fruchtbar und unterliegen nur dann keiner Täuschung, wenn eine lange Beschäftigung, ein liebender Umgang, eine echte Auseinandersetzung mit dem Worte Gottes schon vorausgegangen ist. M. a. W. es ist nicht statthaft, das innere Gebet auf die eine oder andere Stufe der meditativen Übung so einzuschränken, daß diese einen Ausschließlichkeitscharakter bekommt. Wenn man der „Betrachtung“ der vergangenen Jahrhunderte vorgeworfen hat, sie habe das innere Gebet einseitig auf eine Betätigung des Verstandes und Willens eingeschränkt und es dadurch zur Aszese gemacht, so muß man heute der „Meditation“ vorwerfen, daß sie zu ausschließlich die hingebenden und emotionalen Kräfte der Seele anspricht und dadurch immer in Gefahr ist, entweder ins Unkontrollierbare abzugleiten oder aber sich selbst zu suchen und nach einem vorgefaßten Wunsch zu vollenden.

Damit kommen wir zu einem zweiten Punkt unserer Kritik. Das gesteigerte Interesse an der Meditation in unserer Zeit entstammt einem therapeutischen Anliegen. Das wird auch offen zugegeben. Dadurch ist aber von vornherein die Gefahr gegeben, daß der Akzent innerhalb der meditativen Übung, die doch Aufschwung des Menschen zu Gott, Hinhören auf Ihn, Vereinigung mit Ihm sein soll, entscheidend verschoben wird. Das braucht nicht notwendig so zu sein, kann aber in vielen Fällen kaum verhindert werden. Zu oft ist davon die Rede, daß die Meditation zur Selbstfindung führe, den Menschen gesunder und freier mache, seine Kräfte steigere, und auch wenn dies alles dem religiösen Ziel untergeordnet bleibt, so liegt doch nahe, selbst im Verhältnis zu Gott zu sehr den Blick auf die eigene Vollendung zu richten, was geradezu einer Verkehrung des Zieles der Meditation gleichkäme.

Und noch eine letzte Überlegung, die sich angesichts der heutigen Meditationsbewegungen aufdrängt. Die christliche Meditation ist kein isolierter Vorgang, dessen Erfolg nur an bestimmte äußere Bedingungen, sowie an normale Fähigkeiten und die innere Bereitschaft des Meditierenden geknüpft wäre. Sie hat vielmehr nur dann einen religiösen Sinn und ist nur dann religiös fruchtbar, wenn sie in ein gesamtchristliches Leben eingebettet ist. Das gilt so sehr, daß alle geistlichen Lehrer nicht müde werden, immer wieder zu betonen, daß die Betrachtung wie das Gebet überhaupt ohne Buße und Selbstüberwindung nutzlos sei und höchstens zum Hochmut führe. Vielleicht wäre es nicht ganz unnütz, in den Anweisungen zu einer

christlichen Meditation dies auch heute wieder ins Gedächtnis zu rufen, damit niemand einer Täuschung verfällt und mit falschen Ansprüchen und Erwartungen an die Meditation herantritt.

Trotz dieser Vorbehalte, die wir den verschiedenen Meditationsmethoden gegenüber, die heute vorgelegt werden, machen müssen, sei doch noch einmal betont, daß sie aus einem echten Anliegen hervorgehen, das uns auch weiter aufgegeben ist, und daß sie letztlich nichts anderem als einer lebendigeren Erfassung der Glaubenswahrheiten und einer innigeren Verbindung mit Gott dienen wollen. Der so tiefgehend gestörte Rhythmus von Spannung und Entspannung verlangt nun einmal, daß man den Techniken des geistigen und geistlichen Lebens eine größere Aufmerksamkeit schenkt, als es normalerweise erwünscht ist. Mit Recht schrieb Dominikus Thalhammer vor einiger Zeit: „Wie zu Beginn der Neuzeit die monastischen Formen und ‚Techniken‘ nicht mehr genügten, um das neu aufbrechende Lebensgefühl christlich zu meistern und ein gottverbundenes Leben in der veränderten Welt zu gewährleisten, so scheint es uns heute, am Anfang des Atomzeitalters, wieder zu ergehen. Nicht das Ziel, wohl aber die Methoden und Techniken des geistlichen Lebens bedürfen einer neuerlichen Überprüfung, damit sie den Zweck noch erreichen, für den sie da sind. Andere seelische und Umweltstrukturen verlangen auch nach einem Umbau der geistlichen Methoden“¹⁹. Wir sind in der technisierten Welt heimatlos geworden, unbehaust und ungeborgen. Das wird sich nicht von heute auf morgen beheben lassen. Die innere Bewältigung und Aneignung der modernen Welt verlangen ihre Zeit. Aber bei all dem sollte man das innere Gebet nicht mit zu vielen neuen Techniken und Experimenten belasten. Im Grunde ist die Begegnung des gläubigen Christen mit Gott das Einfachste von der Welt. Und von dieser Einfachheit und kindlichen Gläubigkeit müßte jede christliche Meditation laut künden²⁰.

¹⁹ In: Der Große Entschluß, Wien (12 [1957] Juli-August, S. 455).

²⁰ In schlichter Weise führt die Menschen unserer Zeit in die Kunst des Meditierens ein das Büchlein von Gebhard Fesemeyer O.F.M.Cap.: *Deine Zwiesprache mit Gott* (Zürich, Paderborn, Wien 1956); ganz auf die praktische Einübung der Meditation eingestellt ist das schmale Heft (40 S.) von Robert Goll: *Was willst du mir sagen, Herr? Hilfen für die tägliche Betrachtung* (Meitingen 1957).