

Gestalt unserer inneren Gesinnung, Haltung und seelischen Bedürftigkeit sind. Wir werden ihre Relativität gern zugeben und dem Einzelnen das Recht zugestehen, die ihm gemäßen Formeln zu finden, die für ihn Ausdruck seiner inneren Haltung zu Gott sind.

Das offizielle Gebet der Kirche werden wir bewußter gestalten müssen. Die liturgische Bewegung hat es erneut in den Mittelpunkt gestellt, als Gemeinschaftsopfer herausgehoben und den Einzelnen zum bewußten Mitvollzieher zu machen versucht. Das war eine große Tat. Inzwischen ist vielleicht mancherorts daraus eine gewisse Routine geworden. Eine rückläufige Bewegung hat eingesetzt. Aber wir wollen und dürfen nicht dahin zurück, wo wir vor der liturgischen Bewegung einmal waren. Vielmehr scheint es Aufgabe unserer Zeit zu sein, die berechtigten Anliegen des Einzelnen bei der Feier des gemeinschaftlichen Opfers zu wahren. Den Ruf zur Stille während der Hl. Messe sollten wir nicht überhören. Stille während des Kanons! Eine stille Zeit zur Danksagung nach der Hl. Kommunion! Ein größerer Wechsel in der Meßgestaltung! Die Routine ist der Tod auch der heiligsten Dinge. Sie löst die Langeweile aus. Und gibt es etwas Schlimmeres, als die Gedächtnisfeier und die Teilnahme am Opfertod des Herrn der Langeweile zu überantworten?

Für das persönliche Gebetsleben des Laien gilt es Anregungen zu geben. Eine den heutigen Nöten entsprechende, nüchtern-männliche religiöse Literatur, kurz und knapp, mit lebenskundlichem Einschlag, eine Laienaszese, die aber nicht an mönchischen Vorbildern orientiert ist, dürfte eine der Hauptforderungen unserer Zeit sein. Natürlich ist es leicht, eine solche Literatur zu fordern. Sie zu schreiben ist schwerer.

Häufig versucht man dem Laien mit festen Regeln und Rezepten zu Hilfe zu kommen. Man rät ihm z. B. täglich eine viertel Stunde Betrachtung oder geistliche Lesung. Bei dem einen kann eine solche Forderung pädagogisch wertvoll sein, bei dem anderen dagegen wegen seiner beruflichen und familiären Belastung unerträglich wirken und Schuldgefühle erwecken, wenn er die äußere Leistung nicht erfüllt hat.

Wichtiger scheint es, die rechte Auffassung vom Gebet und die damit gegebenen Grundhaltungen zu vermitteln und auch zur Einübung der verschiedenen Arten des Gebetes anzuleiten, damit jeder seine Art zu beten findet. Sehr gute Möglichkeiten dazu bieten die ignatianischen Exerzitien, die ja keineswegs nur *eine* Form des Betens, die rationale Meditation, kennen, sondern ebenso die Kontemplation wie auch die Anwendung der geistigen Sinne, das geistliche Zwiegespräch, die Reflexion über die innere geistige Triebwelt, die verschiedenen Arten, die rechte Lebenswahl zu treffen; sie erschließen auch zusätzliche Ratschläge über die verschiedenen Arten zu beten.

In vielen offenen Exerzitien, an denen innerhalb eines halben Jahres in Köln über 1000 Männer teilnahmen, gewann man den Eindruck, daß die Teilnehmer gerade eine solche Einübung des Gebetes lieben, und daß die halbstündige Betrachtung überhaupt keine Schwierigkeiten mache.

Die Seelsorge an dieser geschilderten Schicht von Männern in einer Großstadt, die mehr wollen als ein Durchschnittschristentum, erscheint von allergrößter Bedeutung für die Substanz unseres deutschen Katholizismus. Wenn wir ihr die Augen für die unendlichen Möglichkeiten unseres Glaubens öffnen und ihr Wege zur persönlichen Frömmigkeit und Heiligkeit erschließen, schaffen wir zugleich eine Schicht von Persönlichkeiten, die sich für die allgemeinen Ziele der Kirche verantwortlich weiß und die ihre Glaubenskraft auf ihre Umwelt ausstrahlt. Auf diese Weise erwecken wir Missionare der Kirche in den Räumen, die von der amtlichen Kirche direkt nicht mehr durchdrungen werden. *Heinrich Ostermann SJ*

## **Psychotherapeutische und christliche Meditation**

### *Ein Tagungsbericht*

Die Stuttgarter Gemeinschaft „Arzt und Seelsorger“ veranstaltete im Mai und Oktober 1957 zwei Tagungen über das Thema „Meditation in Psychotherapie und Religion“. Katholische und evangelische Theologen sowie Psychotherapeuten der verschiedenen Schulen und

Psychologen referierten auf ihnen von ihrem jeweiligen Standort aus über Sinn und Praxis der Meditation. Die Vorträge (16) und Aussprachen (7) wurden später in Buchform veröffentlicht (*Meditation in Psychotherapie und Religion. Ein Tagungsbericht*. Herausg. von Dr. med. Dr. phil. W. Bitter. Stuttgart, Klett-Verlag [1958]. 371 S., Ln. 17,80 DM). Wir wollen im folgenden darüber berichten und zu einigen darin aufgeworfenen Problemen Stellung nehmen.

Der Inhalt des Sammelbandes ist außerordentlich weitgespannt und vielschichtig. Das zeigen schon die Themen der Theologen: Christliches Mantram-Yoga: Das Herzensgebet (G. Frei); Die Anwendung der Sinne in der Betrachtungsmethode des hl. Ignatius v. Loyola (H. Rahner); Meditatio und Logos (K. B. Ritter); Die Christusmeditation als Erfüllung des meditativen Lebens (J. B. Lotz); Kult und Meditation (E. v. Severus). Noch mehr die Themen der Psychotherapeuten, etwa: Das Machen der Wahrheit im eigenen Herzen (Augustinus) und die dialektische Funktion des Unbewußten im Reifungsvorgang (G. Schmaltz); Aktive Imagination in der Psychologie von C. G. Jung (M.-L. von Franz); Die heilende Wirkung der reinen Gebärde (K. von Dürckheim); Meditation von Traumsymbolen (G. Elsässer); Religiöse Erfahrung durch Meditation von Träumen und Bildern (F. Frobose); Psychotherapie, Meditation und Kunst (E. Wiesenhütter). Ohne die fundamentalen Unterschiede zwischen christlicher und psychotherapeutischer Meditation — wenigstens grundsätzlich — verwischen zu wollen, deren erste das religiöse Heil, die zweite die Heilung im Sinne von (leib-)seelischer Gesundung des Menschen zum Ziel hat, war man wegen der vielen Gemeinsamkeiten ärztlichen und seelsorglichen Bemühens darauf bedacht, aufeinander hinzuhören und voneinander zu lernen, was vor allem in den Aussprachen zum Ausdruck kam. Dabei stellte sich aber auch heraus, daß die Vorstellungen vom Wesen und Ziel der Meditation bei den verschiedenen Referenten weit — bisweilen unüberbrückbar — auseinandergingen. Dennoch und vielleicht gerade darum werden Ärzte und Seelsorger den Referaten und Aussprachen eine Fülle von Anregungen entnehmen können.

Es ist nicht leicht, den Inhalt der Tagung im ganzen — eben wegen der auf ihr vorgetragenen heterogenen Gedanken und Auffassungen — kritisch zu würdigen. Man müßte sehr vieles Gute hervorheben und ebensoviel Widerspruch anmelden. Das entscheidende, immer wieder durchklingende Problem scheint uns aber dieses zu sein: *Meditation in psychotherapeutischer Sicht* ist ein Hinabsteigen ins sog. Unbewußte. Nachdem sich vorher der Patient in der Entspannung und Sammlung alles Rationalen und eigenmächtig Gewollten entäußert hat, setzt er sich in den Tiefenschichten der Seele, auf ihrem Grunde, den von dorther zuströmenden Phantasien und Erlebnissen, Gedanken und Impulsen aus, die dem lenkenden Zugriff des Bewußtseins-Ich entzogen sind und die von einem anderen Ich autonom gesteuert werden. Dieses andere Ich äußert sich in Bildern und Symbolen, Wörtern und Empfindungen, die alle anzeigen, wer der Meditierende in Wirklichkeit ist, was er sein will und was er sein soll. Mit all dem, was an Gegebenheiten, Urteilen und Forderungen aus der Tiefe aufsteigt, hat sich der Patient nun auseinanderzusetzen. Damit beginnt ein dialektischer Prozeß zwischen dem Bewußten und dem Unbewußten, dessen Sinn und Ziel die Aufdeckung und Korrektur von Fehlhaltungen und damit die Heilung, das Wachsen und Werden der im Menschen angelegten inneren Gestalt, m. a. W. die Selbstverwirkung ist. Je mehr sich der Meditierende der inneren Führung überläßt, je treuer er der inneren Stimme folgt — und das bringt Kampf und Entzagung, Verdemütigungen und Depressionen mit sich; es gibt Krisen, die nur durch Demut und Vertrauen und vor allem durch zukommende neue, beglückende Erkenntnisse und Kräfte überwunden werden —, um so heiler wird er, um so mehr wird er Er selbst. Das kleine Ich beginnt dem großen, geläuterten Ich zu weichen.

An diesen, zunächst rein phänomenologisch beschriebenen Vorgang knüpfen sich nun vielfach metaphysische, weltanschauliche Überlegungen. Im Unbewußten, so sagt man, begegne der Meditierende seinem göttlichen Grund, nehme er geradezu am Göttlichen teil. Von daher das fast unbeschränkte Vertrauen auf das Daimonion, den inneren Seelenarzt, und der unbedingte Glaube an die Richtigkeit, weil „Übernatürlichkeit“ der empfangenen Weisungen. Diese beziehen sich nicht nur auf strukturelle Gegebenheiten der Psyche, sondern haben auch einen sittlich normativen Charakter, ja beinhalten bisweilen Wahrheiten, die

unabhängig vom einzelnen allgemeine Gültigkeit haben (so erfährt eine Patientin in ihren meditativen Erlebnissen, daß weder die katholische noch die evangelische, sondern eine Ecclesia spiritualis — deren Umrisse nur durch Symbole gekennzeichnet werden — dem wahren Verständnis des Christentums entspreche, S. 271ff., 289). Auf dem Hintergrund solcher Gedanken ist es denn auch zu verstehen, weshalb der christlichen Meditation in den Referaten öfter vorgeworfen wird, sie gefährde die Reaktionsfähigkeit des Individuums, weil sie von vornherein bestimmte Inhalte und moralische Normen vorstelle und das Unbewußte nicht frei entscheiden lasse (148). Daß damit der auch von den Ärzten so oft beteuerte Unterschied des Ziels psychotherapeutischer und christlicher Meditation fallen gelassen wird, m. a. W. daß es vielen und gerade ethisch hochstehenden Psychotherapeuten doch nicht nur um die Heilung, sondern um das Heil geht, kommt in den Diskussionen nicht genügend zum Ausdruck.

Um zu den hier aufgeworfenen Fragen Stellung nehmen zu können, skizzieren wir kurz *Wesen und Eigenart der christlichen Meditation*. Da diese in erster Linie im Dienst der Entgegennahme und tieferen Aneignung des übernatürlichen, in Christus gewirkten Heiles steht, ist sie auch grundlegend von dorther bestimmt. Nicht die Versenkung in das Unbewußte, der Abstieg in die Tiefengründe der Natur ist für sie das erste und Wichtigste, sondern das Hinhorchen auf Gottes Offenbarungswort, das Hinschauen auf die in der Geschichte gewirkten Mysterien der Erlösung. Darum geht in der katholischen Überlieferung (eine evangelische Meditationsüberlieferung gibt es nicht, wie auch offen ausgesprochen wurde, S. 330) der Meditation im engeren Sinn (der bild- und erlebnishaften Tiefen-Meditation, könnte man um der Deutlichkeit willen sagen) ein gläubiges und heilsverlangendes, aber doch rationales Bedenken der Offenbarungswahrheiten voraus, eine liebend-bereite Besinnung auf sie, ein waches Umgehen mit ihnen. Die „Geistliche Übung“, wie man im Mittelalter den ganzen Meditationsvorgang nannte, beginnt mit der „*lectio divina*“, der Schriftlesung, um Gottes Wort zu „betrachten“ und erst dann die tieferen Schichten der Seele aufzurufen. „Betrachtung“ und „Meditation“ gehören notwendig zusammen und halten sich gegenseitig, wie J. B. Lotz in seinem bekannten Buch über die Meditation ausgeführt hat und wie H. Rahner auf der Stuttgarter Tagung im Hinblick auf die „Anwendung der Sinne“ im Ganzen der Exerzitienbetrachtungen betonte (S. 59). Auch auf evangelischer Seite scheint diese Einsicht nach manchem Herumexperimentieren an Boden zu gewinnen, wie die Ausführungen von K. B. Ritter (S. 149ff.) und die Bemerkungen von Fr. Melzer (S. 248f.) zeigen. (Wie sehr die Grenzen zwischen psychotherapeutischer und christlicher Meditation auf evangelischer Seite allerdings immer noch verwischt werden, macht das Referat von H. Schär, Protestantische Haltung und Meditation, S. 327ff., 332, deutlich.)

Besteht dann aber nicht der Vorwurf zu Recht, die christliche Meditation beeinträchtige die Reaktionsfähigkeit der Tiefenseele und lasse eine Meditation im eigentlichen Sinne gar nicht zu? Dazu ist folgendes zu sagen: Man kann ohne Schwierigkeiten zugeben, daß der Natur eine große Heilkraft zukommt — „die Seele als Natur weiß im Grunde, was sie will“, sagt A. Görres in seinem ausgezeichneten Buch „Methode und Erfahrungen der Psychoanalyse“ (München 1957, S. 274) —, und insofern ist die psychotherapeutische Meditation in ihrem Bereich, nämlich des seelischen Heilungsvorganges, durchaus am Platz. Aber das Unbewußte ist nicht ohne weiteres ein zuverlässiger Führer auf dem Gebiet des Sitten-gesetzes, und noch weniger kann es etwas über die übernatürlichen Offenbarungswahrheiten aussagen. Wohl kennt das NT „das Werk des Gesetzes, (das) ihren Herzen eingeschrieben ist, wobei auch ihr Gewissen Zeugnis gibt und die Gedanken, die sich untereinander anklagen oder verteidigen“ (Röm 2, 15). Aber das Herz des Menschen ist seit der Existenz der Sünde nicht mehr jenes sichere Kriterium für Gut und Böse, das es nach Gottes Willen und mit seinem Beistand einmal war. Wer möchte leugnen, daß aus den unbewußten Gründen der Seele auch sittliche Normen aufsteigen, die vorher gleichsam hinuntergelassen wurden, solche, die dem Sittengesetz entsprechen und solche, die es nicht tun?

Ist damit die psychotherapeutische Meditation in ihre Grenzen verwiesen, so wird doch andererseits nicht gelegnet, daß es im Gewissen einen „göttlichen“ Richter in der Seele gibt. Aber dieser Richter widerspricht nicht den moralischen Normen, die dem Christen

„von außen“ vorgestellt werden. In beiden Fällen ist es der gleiche Gott, der vor die Seele hintritt. Ebensowenig stehen die Offenbarungsgeheimnisse der *Natur* des Individuums entgegen, wenngleich es nicht ihr unmittelbarer Sinn ist, die leib-seelische Gesundheit des einzelnen auf jeden Fall zu garantieren oder wiederherzustellen. Von diesen Voraussetzungen aus läßt sich nun die Frage beantworten, wie die christliche Meditation beschaffen sei und welchen Sinn sie habe. Wie oben schon gesagt, geht es immer in erster Linie darum, das gehörte und angenommene Wort Gottes, die vorgegebene Offenbarung, in die tieferen Schichten der Seele einzulassen, um es auf diese Weise tiefer anzueignen, sich gleichsam „einzuvorleben“. Dabei ereignet sich zugleich folgendes: Indem der Mensch mit seiner individuellen Natur, mit seinem ganz persönlichen Schicksal Gott begegnet, spricht dieser in seine konkrete Situation hinein, ruft er sein persönliches Schicksal und seine einmalige Aufgabe an. Je mehr nun der Meditierende sich und sein Schicksal von Gott her annimmt und sich zugleich ihm hingibt, um so mehr wird er Er selbst, was immer bedeutet, daß er sowohl mit Gott wie auch mit sich selbst eins ist.

Damit sind die Möglichkeiten und Aufgaben einer christlichen Meditation hinreichend gekennzeichnet und ist auch schon wenigstens angedeutet, wie sehr der christliche Beter schon in der Betrachtung, erst recht in der Meditation immer der Empfangende ist und es immer mehr werden muß. Auf diesem Wege kann er auch die ihm durch die Natur vorgegebene innere Gestalt entdecken und verwirklichen, wie R. Guardini in seinen „Geistlichen Übungen“ meisterhaft gezeigt hat. Aber dieses Ziel wird in der christlichen Meditation nicht direkt intendiert. Es wird dem, der „zuerst das Reich Gottes sucht“, dazu geschenkt.

Kann also der Christ aus der psychotherapeutischen Meditation lernen? Sehr viel, aber nicht das Entscheidende. Kann umgekehrt der Psychotherapeut von der christlichen Meditation lernen? Sehr viel, nämlich unterscheiden zu können, seine Grenzen zu wissen und u. U. den Seelsorger für seine Patienten zu Hilfe zu nehmen. Darum sind solche Begegnungen, wie sie auf den Stuttgarter Tagungen der Gemeinschaft „Arzt und Seelsorger“ ermöglicht werden, von großem Nutzen.

Friedrich Wulf SJ

## E I N Ü B U N G   U N D   W E I S U N G

### Das Gebet des Herrn

#### Meditationen über das Vaterunser (IV)

##### 5. „Es geschehe Dein Wille wie im Himmel so auf Erden“

Wer dächte bei dieser dritten „Bitte“ des Vaterunser nicht an das erschütternde Wort des Herrn im Ülgarten: „Mein Vater, wenn dieser Kelch nicht vorübergehen kann, ohne daß ich ihn trinke, so geschehe dein Wille“ (Mt 26, 42)? Geht es darin nicht um das gleiche: um die Ergebung in den unabänderlichen Gotteswillen? Kommt es nicht manchem Christen, den das Leid zu erdrücken droht und der sich dennoch zu einem Ja zu Gottes Fügung durchringt, ganz von selbst über die Lippen: „Herr, dein Wille geschehe“?

Wenn man aber mehr auf den zweiten Teil der „Bitte“ achtet, dann erhält der ganze Satz — so möchte es scheinen — einen fast imperativischen Charakter. Er lautet dann etwa so: Wie die Engel im Himmel den Willen Gottes tun (vgl. Ps 103, 20f.), so muß auch der Mensch auf Erden Gottes Willen unter allen Umständen erfüllen. Zumal an Deinen Feinden, o Gott — so möchte man fortfahren —, an Deinen Widersachern, möge Dein heiliger Wille vollstreckt werden.