

von Wort und Schweigen. Wobei diese Wirklichkeit sich erstreckt von den Dingen und Begebenheiten unserer Welt bis zum Du einer menschlichen Begegnung und – nicht darüber hinaus, sondern darin und dadurch – zum Du Gottes. Vor diesem Du aber wird der Streit über den Vorzug von Schweigen oder Sprechen hinfällig, weil eben dieses Du gesprochen oder gezeigt oder auch geschwiegen wird.

Das Angebot der Meditationsbewegung, die „Lebensbetrachtung“ und die ignatianischen Exerzitien

Bernhard Grom SJ, München

Das Bedürfnis nach einer Anleitung zum Meditieren hat in den letzten Jahren in fast allen Kreisen der Gesellschaft gewaltig zugenommen. Die kirchlich Erzogenen scheinen vor allem deshalb nach Meditation zu verlangen, weil sie hier den einzigen Weg sehen, um über die angelernten Begriffe, Formen und Formeln hinauszukommen und lebendige religiöse Erfahrung zu finden. Aber die Nachfrage nach Meditation entspringt auch allgemein-menschlichen Bedürfnissen: Viele Menschen spüren heute mehr als früher, daß sie in der technischen Zivilisation zu verkümmern drohen, wenn sie nicht bewußt für einen Ausgleich sorgen. Wir verlieren, so sagen sie sinngemäß, die Fähigkeit, Freude und Sinn zu erleben und uns zu orientieren

- durch den Zwang zu ständiger *Aktivität nach außen*, die uns zu der Ansicht verleitet, innere Probleme seien durch Technik und Betriebsamkeit zu lösen;
- durch den Zwang zu *einseitig funktionaler Kommunikation*, die gefühlsmäßige Bindungen im beruflichen und öffentlichen Leben verkümmern läßt;
- durch den Zwang zu *vorprogrammiertem Verhalten* bei der Arbeit, im Verkehr und anderswo, so daß die eigene Kreativität nicht mehr angefordert wird;
- durch den Zwang zur *Konsumhaltung*, die einen von der Anstrengung des persönlichen Einsatzes entbindet: das Mädchen kann sich (angeblich)

Schönheit kaufen – nämlich durch Make-up; der junge Mann meint, Männlichkeit durch eine bestimmte Kleidung o. ä. kaufen zu können;

– durch die *Unüberschaubarkeit der arbeitsteiligen Industrieproduktion*, wo man nicht mehr sieht, was die Arbeit für die eigene Familie, die Gemeinde oder andere Gruppe bedeutet, sondern wo sie nur noch als Broterwerb gilt, so daß die Lebenserfüllung nur noch im privaten Freizeitbereich gesucht werden kann;

– durch die *Unüberschaubarkeit des politischen Lebens und der Informationsflut*, die uns kaum die sozialen Zusammenhänge nahebringen können, die uns also auch kaum zur Solidarität vorbereiten, sondern eher ein Gefühl des Mißtrauens und der Anonymität zurücklassen.

Dieses zuletzt genannte Bedürfnis nach einem Gegengewicht zur drohenden Verkümmerng spüren Religiöse wie Areligiöse. Die Religiösen sehen allerdings, daß sie nicht mehr echt religiös sein können, wenn die grundlegende Erlebnisfähigkeit verkümmert ist, sehen in der allgemeinen Psychohygiene und Gemütskultur eine Grundlage, eine Regeneration religiösen Erlebens. Diesem allgemeinen Bedürfnis nach Erhaltung der Erlebnisfähigkeit kommt die Meditationsbewegung (neben verschiedenen Formen des Kreativitätstrainings, des Kommunikationstrainings und der Gruppendynamik) durch ein breites Angebot entgegen. Es erstreckt sich vom Spaziergang durch den Wald über das Blumenstecken bis zu Yoga- und Zen-Übungen.

Der Erfolg ist, psychologisch und spirituell gesehen, unterschiedlich: Nicht wenige haben durch eine der angebotenen Meditationsformen einen neuen Zugang zum Religiösen gefunden, der in persönlicher Erfahrung wurzelt. Die Grundbegriffe, Bilder und Gleichnisse der Heiligen Schrift bedeuten ihnen wieder etwas; sie können auch ihr eigenes Leben wieder spontan religiös sehen. Andere haben zwar gelernt, wie man sich entspannt und wie man die Natur und die Mitmenschen tiefer auf sich wirken lassen, intensiver erleben kann – eine Brücke zum Religiösen haben sie aber nicht entdeckt. Wieder andere lernten sozusagen abenteuerliche Reisen in die Innenwelt der Gefühle. Ein Mann sagte mir einmal, er habe jahrelang Yoga-Übungen gemacht, bis er unheimliche Geister um sich gesehen habe. Manche erleben ihren Meditationskurs ähnlich wie bestimmte Gruppentrainings: als kurzlebiges Treibhaus der Gefühle, als Zeit eines angenehmen Beschäftigens mit sich selbst oder auch des Erschütterteinkönnens von jeder Erinnerung aus der eigenen Lebensgeschichte oder von einem Bibelwort oder einer eindrucksvollen Liturgie.

Manche Meditationsleiter experimentieren ebenso unbekümmert wie manche Gruppendynamiker in der Pionierzeit dieser Bewegung. Ihr höchstes Ziel: „daß etwas in Bewegung kommt“; Rührung bis zu Tränen gelten

bei ihnen als großer Erfolg. Andere hingegen überlegen sich die einzelnen Schritte und ihre Wirkungen genau, um eine dauerhafte Wirkung zu erzielen.

Meine persönliche Ansicht möchte ich gleich zu Beginn klarstellen: Wenn unser Gebet, unsere Einkeritage und Exerzitien nicht zu reiner Belehrung vertrocknen sollen, müssen wir uns grundsätzlich um Verfahren bemühen, die die Kräfte des Gefühls aktivieren. Für diese Aktivierung gibt es keine absolut sicheren Regeln und Methoden. Vieles hängt von einem Wort ab, von der Atmosphäre, die entsteht, von anderen Meditierenden. Wir haben keine rezept- und handbuchreife Didaktik und Psychologie der Meditation. Wir müssen also immer experimentieren. Und *wir selbst und kirchliche Stellen müssen diesen Experimenten auch einen gewissen Freiraum gewähren*. Es muß auch einmal etwas daneben gehen dürfen. Wenn ich im folgenden nun auf die vielen Gefahren und Unklarheiten im heutigen Meditationsangebot hinweise, dann geschieht das nicht, um vor Versuchen mit Meditationsmethoden zu warnen, sondern damit wir 1. *nach* dem Experimentieren auch reflektieren – nämlich mit welchen methodischen Schritten wir auf welches Ziel zugehen; und damit wir 2. unsere Meditation nicht auf einen einzigen Weg einengen, sondern bereit sind, verschiedene Wege zum einen Ziel zu versuchen: zu einer *vertieften Erlebnisfähigkeit*, aus der eine *lebendigere, realistische und bleibende religiöse Einstellung* erwachsen kann.

I. Welche Wirkungen zielen unsere methodischen Hilfen an?

Viele Meditationsleiter sind sich zu wenig im klaren darüber, welche Wirkung sie mit einer bestimmten methodischen Hilfe oder einer Übung anzielen. Die Betrachtung eines Baumes oder Flusses, eines Bibelverses oder eines Menschen oder auch die athematische Betrachtung im Stile des Zen kann sehr verschiedene Wirkungen erzielen, je nachdem, welche Übung vorausgeht und welche Erwartungshaltung geweckt wird.

Es könnte zur Klärung beitragen, wenn wir auf dem Hintergrund der verschiedenen *Methoden der Psychotherapie* über die großen Wirkungsrichtungen nachdenken. Dort wird ja auch mit Umschaltung auf Entspannung und innere Konzentration oder mit Atmungs- und Musiktherapie gearbeitet. Gerade vom autogenen Training her lassen sich manche Wirkungen östlicher Versenkung besser verstehen. Die psychotherapeutischen Methoden lassen sich, wenn man einmal von Schock- und Medikamentenbehandlung absieht, in drei Gruppen einteilen, die allerdings nur drei *Wirkungsrichtungen* bezeichnen, da sich die Wirkungen überschneiden.

1. *Suggestive Methoden*: Suggestion im Wachzustand oder in Hypnose,

Autosuggestion oder Fremdsuggestion, autogenes Training, Ermunterung. Hier muß jeweils zuerst zu einem Zustand gesteigerter Beeinflußbarkeit geführt werden. 2. *Expressive Methoden*: reinigendes Abreagieren, Spiel-, Bewegungs-, Atmungs-, Musiktherapie. 3. *Dialektische* (an das Gespräch gebundene) Methoden: die freie Assoziation in der Psychoanalyse, Deutung von Träumen und Phantasien, Logotherapie, Daseinsanalyse, nicht-direktive Therapie, Gruppentherapie.

1. Übungen zur Sammlung und Versenkung

Allgemein spürt man heute die Notwendigkeit, durch verschiedene Übungen überhaupt einmal zur *Sammlung* zu befähigen: durch das Schaffen einer Stille, durch das bewußte Atmen bzw. das Sich-dem-Atem-Überlassen, durch Sitzen oder Gehen, wie es in der Zen-Tradition geübt wird, durch das Schauen auf einen Punkt oder in den Schein einer Kerze, durch die Wiederholung eines Wortes oder Satzes (Mantra).

Durch diese Übungen oder Vorübungen bewirkt man praktisch immer eine Umschaltung vom unruhig-zerstreuten zum aufmerksamen Wahrnehmen, vom zweckgerichteten und bemächtigenden zum offenen, empfänglichen, vom vorprogrammierten zum spontan-echten, vom distanziert-intellektuellen zum sich einfühlenden Wahrnehmen (Empathie), das die Dinge und Personen „von innen sieht“, frei wird, um sich in sie einzufühlen, um sie auch von den Bedürfnissen des Gemüts her wahrzunehmen (Nahbezug des Gemüts) und die Gemeinschaft alles Existierenden zu empfinden. (Letzteres kann man übrigens auch in Gruppen erreichen, wenn man beispielsweise Paare bildet, wo einer jeweils mit geschlossenen Augen vom anderen geführt wird und so den anderen, der ihn führt, einen Bach, dessen Rauschen er blind hört, oder eine Baumrinde, die er blind abtastet, intensiver, „von innen“ wahrnimmt.)

Es ist klar: eine Umstimmung und Sammlung auf dieser ersten Grundstufe ist unbedingte Voraussetzung für jede Selbstbesinnung und jedes Gebet. Das hat auch die Tradition immer gewußt, wenn sie davon sprach, man müsse sich „in die Gegenwart Gottes stellen“, schweigen usw.

Nun kann man aber diese Sammlung verschieden ausfüllen und weiterführen. Durch Übungen des Atmens, Sitzens und Gehens, wie sie in den verschiedenen Yoga- und Zen-Schulen, aber auch in der westlichen Atem- und Bewegungstherapie entwickelt wurden, kann man über bloße Sammlung hinaus zu verschiedenen Stufen der *Versenkung* führen, die wir wohl am besten von unseren Erfahrungen mit dem autogenen Training her verstehen können. Diese Versenkung kann natürlich auch anders, durch das Fixieren eines Punktes oder Wiederholen eines Wortes erreicht werden.

Atmen, Sitzen und Gehen können wie die Schwere- und Wärmeübungen im autogenen Training zu einer „Körperbeseelung“ (Somatisierung) führen, wo die Spannung des bewußten Ich verringert wird. Das sonst im Kopf gespannte Ich zerfließt gleichsam in den ganzen Körper: Aktivität und Aufmerksamkeit nach außen, Abstraktion, Kritik, wollende Selbstregulierung treten zurück, man tritt in einen schlafähnlichen, hypnoiden Zustand der Versenkung: man ist gegenüber äußeren Sinnesreizen und gegenüber der eigenen intellektuellen Kritik weitgehend abgeschlossen, aber nach innen, für die Vorstellungen und Antriebe seiner Wünsche, Ängste und Freuden um so offener – ähnlich konzentriert auf das Seelische wie im Traum. Es ist ein Zustand entspannter Wachheit: die Muskulatur erschlafft, Puls und Sauerstoffverbrauch sinken, aber anders als im Schlaf behalten die elektromagnetischen Wellen im Zentralnervensystem die gleiche Stärke wie im Wachzustand. (Menschen mit niedrigem, hohem oder unregelmäßigem Blutdruck leiden anfangs unter Schwindelgefühlen.)

In diesem hypnoiden Zustand wird man äußerst empfänglich für den Einfluß eines Therapeuten (Hypnose), für das suggestive Wort eines Meditationsleiters, aber auch die eigenen Einfälle, Erinnerungen, Vorstellungen, Gefühlsregungen können mit autosuggestiver, von keiner Kritik gehemmter Macht wirken. Endlich ist man von Zerstreuungen und distanzierter Kälte befreit. Wer in diesem Zustand das Jesus-Gebet der Ostkirche übt oder sonst ein Mantra (wie die „transzendente Meditation“), gerät gleichsam in einen Bann und ist von dem Gefühlsinhalt, der beispielsweise von dem biblischen Wort „Vater“ ausgeht, u. U. bis zu Tränen oder Körperbeben ergriffen. Darum kann man, sagt V. Satura¹, in einem solchen Zustand bei biblischen Meditationen nicht mehrmals hintereinander deprimierende Themen nehmen (Ijob, Joseph in Ägypten, Johannes der Täufer, Jesus am Ölberg). Die Erlebnisfähigkeit ist bis zu tiefsten Erschütterungen aktiviert.

Das zeigt sich auch, wenn in *athematischen* Meditationsübungen keine Anstöße von außen gegeben werden (und wo die Anwesenheit des Leiters und der Gruppe nicht verstärkend wirkt wie sonst), sondern wenn der Übende u. U. ganz allein auf die Regungen aus seinem Innern achtet. Es kann z. B. geschehen, daß sich jemand an eine Zurücksetzung durch die Eltern oder durch einen geliebten Menschen erinnert und fassungslos schluchzt. Hier muß ein verantwortlicher Meditationsleiter darauf achten, daß er nicht nur aufwühlt (was Labile tief treffen und verwirren kann), sondern durch thematische Anstöße und persönliche Aussprache hilft, das

¹ *Aus der Mitte leben. Wege biblischer Meditation*, hrsg. von J. Bill/F.-J. Steinmetz, Stuttgart 1973.

Aufgerührte zu verarbeiten und neue Einstellungen aufzubauen. Wenn das versucht wird, kann eine athematische Versenkung helfen, Lebensprobleme, die man sonst unbewußt mit sich herumträgt und denen man ausweicht, bewußt zu machen und im Gespräch mit der Heiligen Schrift und dem Meditationsleiter aus einer religiösen Sicht zu klären. Letzteres geschieht also nicht von selbst, durch die bloße athematische Versenkung. Außerdem kann man, das sei hier gleich vorweggenommen, solche Bewußtmachung von Lebensproblemen auch ohne Versenkungsübungen erreichen: durch Anstöße zu freien Assoziationen u. ä.

Wir wissen aus dem autogenen Training, daß man die „konzentrativen Selbstentspannung“ oder Versenkung bis zu einer *Oberstufe* führen kann, die sich durch eine außerordentliche Suggestibilität und Aktivierung des Gefühlslebens auszeichnet (ähnlich wie im Drogenrausch²). Hier kann man einerseits noch mehr erreichen als in gewöhnlichen Versenkungszuständen:

– „formelhafte Vorsatzbildungen“: Vorsätze, die der Übende eigentlich längst als wichtig erkannt und bejaht hat, zu deren Verwirklichung ihm aber der Schwung und Mut fehlte, werden durch vertiefte schauende Vergegenwärtigung mit unmittelbarem Leben erfüllt (z. B. gegen Arbeitshemmung: „Ich arbeite schneller. Ich bleibe konsequent!“).

– intensive Hingabe an den Gefühlsinhalt von abstrakten Wörtern und Bildvorstellungen: „Gerechtigkeit“, „Frieden“, „Glück“ – wozu man die entsprechende Innenschau suchen läßt. Nüchterne Typen vergegenwärtigen sich dabei oft nur das Schriftbild des Stichworts. Andere haben Farb- und Tonerlebnisse (Stimmen, Sphärenmusik) und viele sehen ganze Bilder vor sich, z. B. eine Blumen- oder Alpenlandschaft für „Glück“ und „Frieden“.

– In diesem Zustand kann man auch eine Farbe oder eine Vorstellung nennen, damit sich der Übende durch „*katathymes Bilderleben*“ intensiver in ein bestimmtes Gefühl einstimmen kann. Aus einem Erfahrungsbericht: „Ich bin ein Baum, ich darf wachsen, hoch hinaus, hoch, hoch, dort bin ich frei.“ Und ich sah einen Baum mit vielen Ästen, der in den Himmel wuchs, geradewegs an der Sonne vorbei. Die Sonne gab seinem Stamm einen herrlichen goldenen Glanz, die Äste leuchteten an den Spitzen moosgrün, und er wuchs so hoch, daß ich seine Krone nicht mehr sehen konnte. Es war mir, als ob ich unter dem Stamm stand und, an den Stamm gelehnt, seinen Wuchs verfolgte. Ich war glücklich.“ Man kann u. U. eine solche Beglückung erleben (in der sog. Nirwanatherapie), daß dadurch Depressionen beseitigt, massive Entbehrungen erträglich gemacht und religiöse Erinnerungen und Vorstellungen aus der Kindheit (Engel, Weihnachtsmotive, Kirchenmusik) visionär und akustisch neu erlebt werden.

² Vgl. G. Grünholz, H. Leuner, K. Thomas, J. H. Schultz.

– Klärungserlebnisse aus unbewußten Tiefen: Schon J. H. Schultz regte zu „Fragen an das Unbewußte“ an: „Was mache ich falsch?“, „Einsamkeit oder Gemeinschaft?“ „Sinn des Lebens?“ „Gibt es einen Gott?“ – um so auch aus unbewußten Einstellungen heraus eine Reaktion erleben zu lassen. K. Thomas übte das im Zusammenhang mit der Vorstellung eines Aufstiegs auf einen Berg (gelenkter Wachtraum nach R. Desoille). Der Hypnotiseur sagt: „Vor Ihrem inneren Auge entwickelt sich ein Bild. – Sie sehen vor sich einen hohen Berg. – Das Bild wird deutlicher. – Das Bild steht klar vor Ihnen. – Sie steigen ganz ruhig Schritt für Schritt immer weiter und immer höher hinauf. – Sie schauen sich um, was Sie sehen und erleben“³. „Was sollte ich tun? Was ist meine Berufung? Wohin führt mein Weg?“

Hier kann sich Einsicht und Gewissen ganz elementar äußern. Ein 62-jähriger Bankbeamter, der seit dem Tod seiner Mutter vor sechs Jahren an depressiven Verstimmungszuständen mit schweren Schuldgefühlen ihr gegenüber litt, ging in seiner Vorstellung höher hinauf und begegnete an der Paradiesespforte seiner Mutter. Ohne Beeinflussung vom Therapeuten erlebte er an drei verschiedenen Tagen ein halbstündiges Gespräch mit ihr, das schließlich mit einer ausdrücklichen Verzeihung endete. Diese Erlebnisse bewegten den Patienten sehr stark und ließen seine Depressionen und Schuldgefühle (wie eine dreijährige Nachbeobachtung zeigte) verschwinden. Daß die Mutter (und vermutlich auch Gott) ihm seine frühere Lieblosigkeit vergeben könne, hat er früher sicher auch gehört und verstandesmäßig angenommen. Aber emotional wirksam wurde diese Überzeugung erst nach diesen Übungen.

Einerseits kann also all dies erreicht werden. Andererseits können auf der Oberstufe des autogenen Trainings auch solche Belastungen durchbrechen, daß der gewöhnliche Übende und der Meditationsleiter ohne therapeutische Ausbildung hilflos dastehen würden. Darum darf nur der speziell ausgebildete Therapeut auf dieser Ebene arbeiten. Alle anderen müssen darauf achten, daß sie – zumal wenn einzelne für solche Versenkung besonders disponiert sind – die Grenzen nicht überschreiten.

Übrigens ist das thematisch halb gelenkte, halb offene Bilderleben auch diesseits dieser Grenze, im gewöhnlichen autogenen Training, möglich. Man stellt sich z. B. einen Gang über eine Wiese vor oder das Tauchen auf dem Meeresgrund. Manche „sehen“ diese Vorstellungen innerlich und führen sie auf eine bezeichnende Weise weiter: Etwa wenn eine Frau auf der Wiese zu einem Haus mit geschlossenen Fensterläden und Türen kommt und sich bewußt wird, daß dies das Haus ihrer Schwiegermutter bedeutet,

³ Die Bedeutung der „hypnotischen und autogenen Bilderschau“ für die Religionspsychologie, in: Archiv für Religionspsychologie Bd. 9, 282–296.

mit der sie sich noch nicht hat versöhnen können. Oder wenn ein Pfarrer auf dem Meeresgrund in einer Räuberhöhle ein grauenhaftes Treiben erlebt und entdeckt, daß sich dies eigentlich in seiner Kirche abspielt, wo er dann durch eine Christusvision wieder Trost empfängt. – Menschen mit unbewältigter sexueller Triebhaftigkeit erleben im Meer Szenen mit Nixen u. ä. Auf jeden Fall können einem so die wirklichen, möglicherweise verdrängten Probleme und Antriebe bewußt werden.

Werden bei solchen Versenkungsübungen unbewußte und überwältigende Kräfte erfahren, so kann sich leicht folgende Gefahr einstellen. Man sucht, ähnlich wie in der Spiritistensitzung das Übersinnliche erlebt wird, in sich selbst die numinose Gefühlserschütterung, die von diesen übermächtigen, angeblich ganz anderen, „göttlichen“ Kräften ausgeht, die aber weder göttlich noch dämonisch sind, sondern Kräfte und Strebungen, die vom bewußten Ich abgespalten sind und nun (als Teilpsychen) selbständig agieren, über einen kommen. Manchmal sind es nur einzelne Halluzinationen, Stimmen, die Ratschläge oder Ermahnungen aussprechen (die man sich im Grunde selber sagen will oder die gefürchtete Autoritäten einmal gesagt haben), oder die Schmähungen und Drohungen aussprechen (d. h. die eigenen Befürchtungen) – oder ganze Personifikationen, Poltergeister, Teufel oder Engel, die einem entgegentreten. Diese Spaltungserlebnisse können bis zur Besessenheit (vom Guten oder Bösen) gehen. Vereinzelt spricht auch K. Graf Dürkheim von solchen Gefahren beim Meditieren. Nun können solche Erlebnisse zwar Übergangsphasen zur seelischen Gesundheit sein⁴ – doch dazu ist eine psychiatrische Behandlung nötig. Schädlich wäre es, wenn man solche Spaltungserlebnisse um des Schauders und der Ichüberflutung willen suchte, der Aufgabe der Integration also entfliehen würde.

Für die religiöse Entwicklung ist solche Sehnsucht nach tranceähnlichen Zuständen deshalb schädlich, weil man das Göttliche, das als ein Du unendlicher Liebe begriffen werden will, verwechseln würde mit dem numinosen Schauer des eigenen Unbewußten, so daß die seelische Energie in die falsche Richtung ginge.

2. Versenkung – athematisch bzw. auf die Symbolik des Atems oder auf unendliche Empathie ausgerichtet

Nun wollen manche Yogaschulen und besonders die Meditationsanleitungen „im Stile des Zen“ eine Versenkung ohne Bilderleben und ohne thematische Impulse anstreben. Ihr Ziel ist die bildlose Wahrnehmung des

⁴ Vgl. H. Figge, „Besessenheit“ als Therapie, in: Zeitschrift für Parapsychologie 1970, 207: 1971, 230).

Übergegenständlichen, das also nicht ein Einzelnes und von anderem getrennt ist, sondern allem gemeinsam ist, alles umgreift, durchdringt, auch uns selbst, so daß wir uns ihm nicht gegenübergestellt, sondern in es hineingestellt fühlen, ein „inständliches Bewußtsein“ (Dürckheim) erlangen. Dieses „inständliche Bewußtsein“ oder diese Erleuchtung kann verschieden akzentuiert sein: im Bhakti-Yoga wird es mehr als gefühlsstarke Liebes-einheit angestrebt, in den Zen-Schulen als weitgehend emotionsfreie, intuitive Erfahrung der übergegenständlichen Weite (die vom Übenden theistisch wie auch pantheistisch oder völlig offen-formal gedeutet werden kann).

Viele Meditationsleiter betonen dieses „Leeren des Bewußtseins“ und meiden jeden thematischen Anstoß, jeden Begriff, biblischen Satz, Bilder, Ereignisse, weil sie fürchten, so komme man nur ins Grübeln und nicht zum einfachen Blick auf das Ganze und Umgreifende. Mir scheint, daß auch solche Übungen immer von einem thematischen Ansatz ausgehen und sei er noch so unscheinbar. Denn den Zugang zum Übergegenständlichen sucht man vor allem auf zwei Wegen: a) durch die sich erweiternde Einfühlungsfähigkeit (Empathie) in Dinge und Personen, b) durch das symbolische Erlebnis des Atems.

a) Erweiterung der Empathie

„Die Methode des Zen besteht darin, in den Gegenstand selbst einzudringen und ihn sozusagen von innen zu sehen. Die Blume kennen heißt, zur Blume werden, die Blume sein, als Blume blühen und sich an Sonne und Regen erfreuen. Wenn ich das tue, so spricht die Blume zu mir, und ich kenne all ihre Geheimnisse . . . gleichzeitig mit meiner ‚Kenntnis‘ der Blume kenne ich alle Geheimnisse des Universums einschließlich aller Geheimnisse meines eigenen Ich, das mir bisher mein Leben lang ausgewichen war, weil ich mich in eine Dualität, in Verfolger und Verfolgten, in den Gegenstand und in seinen Schatten, geteilt hatte. Kein Wunder, daß es mir niemals gelang, mein Ich zu erfassen⁵.

Einfühlung setzt ja immer voraus, daß man sich von den überspannten Ängsten und Wünschen seines Ich lösen, sich fremder Wirklichkeit öffnen kann. Die Aufgabe, in einen Gegenstand einzudringen, mindert wohl ähnlich wie das autogene Training die Wachspannung und macht empfänglich für das andere. Nun kann die Blume oder das Kind, das ich betrachte, in mich eindringen und ich kann mich *in* ihnen fühlen. Das ist ein erster Schritt zu dem Gefühl oder der Intuition, daß ich in einem Umfassenden bin (inständliches Bewußtsein). Wenn ich die Blume nicht mehr bloß als

⁵ D. T. Suzuki, *Über Zen-Buddhismus*, in: E. Fromm u. a., *Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*, Frankfurt 1972, 22.

mir gegenübergestellt sehe, sondern das ihr und mir Gemeinsame, das einfache Dasein von uns beiden ahne – dann sehe ich auch mich selbst nicht mehr als Gegenstand („Verfolger und Verfolgter“), sondern umgriffen.

Solche Empathieübungen, die auch im nichtreligiösen Bereich, z. B. in der Kunsterziehung eingesetzt werden, können die religiöse Meditation wirksam vorbereiten – wenn sie bis zu einer dialogischen Begegnung weitergeführt werden. Sie können aber auch in einem sinnlosen Träumen und Herumspazieren in anderen Dingen und Personen steckenbleiben. Außerdem ist die Gefahr zu sehen, daß manche in Empathieübungen eine angenehme Ich-Auflösung suchen, die bis zur *Verschmelzung* mit den betrachteten Gegenständen geht: „Ich bin der Baum.“

b) Das symbolische Erleben des Atems

Nach H. Stolze erleben Patienten mit Angstzuständen, Schlaflosigkeit und Organneurosen in der Atemtherapie, daß der *Atem* zum Weiterleben notwendig ist und daß dieses Lebensnotwendige vom Körper selbst gespendet wird. „Das bedeutet als Erlebnis, daß das Leben nichts Willkürliches, auch nichts ‚Zufälliges‘ ist, sondern etwas Gelenktes. Wer dies annimmt, der läßt los, läßt geschehen, und aus diesem Nachgeben ergibt sich Entfaltung, aus der Lösung echte, lebendige Spannung. Das Ich-Vertrauen weitet sich in diesem Annehmen zum Selbst-Vertrauen und zum Vertrauen in die Welt als etwas Sinnvoll-Geschaffenem, das mich als Ich einschließt, hält und trägt“⁶.

Atmenkönnen als Geborgenheit, Atmen als Übung des Urvertrauens in das Leben überhaupt. In einer lang geübten Versenkung mit ihrer Suggestibilität kann der Atem sicher intensiv als Symbol des Getragenwerdens von einem unbegrenzten „größeren Leben“ und einer kosmischen Liebe erlebt werden. Dürkheim hat die dritte Stufe des Hara (nach einer atemgymnastischen und einer psychisch entkrampfenden Vorstufe) in diesem Sinne als „Meditation durch den Atem“ beschrieben⁷.

3. Gelenkte Symbolbetrachtung

Dieses Ziel: Verinnerlichung und Betroffenheit von einer Tatsache durch symbolische, gelenkte (also mehr oder weniger thematische) und suggestive Einstimmung kann man auch in weniger tiefen Versenkungszuständen anstreben. Schon eine Gruppe, die sich nicht auf Diskussion, sondern auf

⁶ *Bewegungs- und Atemtherapie in der psychotherapeutischen Praxis*, in: L. Heyer-Grote, *Atemschulung als Element der Psychotherapie*, Darmstadt 1970, 320.

⁷ *Hara – Die Erdmitte des Menschen*, O. W. Barth Verlag 1974, 159.

Bildbetrachtung einstellt, schafft eine Atmosphäre der Empfänglichkeit, die man im gewöhnlichen Alltag nicht findet und die man – was zunächst positiv gemeint ist – als Suggestibilität bezeichnen muß.

In manchen Meditationsanregungen läßt man einen Baum, ein Bild, eine Schale, ein Kreuz in der Art einer Symbolbetrachtung so verinnerlichen, daß das Erleben durch einen vorg gesprochenen Text oder durch Stichworte gelenkt wird: in Richtung Geborgenheit, Freude, Hoffnung. Man läßt nicht (wie bei den freien Assoziationen) die Einfälle frei und vieldeutig kommen, sondern verstärkt sie in einer bestimmten Richtung. Insofern gehört diese Arbeitsweise zu den suggestiven Verfahren. Es ist sozusagen eine schwächere Form von katathymem Bilderleben und gelenktem Wachtraum (siehe obiges Beispiel: der Baum als Symbol des Lebens, der Freiheit, des Glücks – das dann auch intensiv erlebt wird). Je stärker die hypnoide Versenkung oder die fremd- oder eigensuggestive Beeinflussung, desto stärker die Wirkung.

Die Erfahrung lehrt, daß durch solche Bild- und Symbolbetrachtung religiöse Begriffe, die nichtssagend geworden waren, wieder zu einem tiefen Erlebnis werden können. Der Gehorsam des Gekreuzigten, die Hoffnung der Auferstehung u. a. können wieder mit großer seelischer Energie erlebt werden – es kann zu so etwas wie einer ethisch-religiösen „Vorsatzbildung“ kommen, und darum sind diese Übungen von großem Wert.

Man muß aber auch sehen, daß diese Meditationsweise ihre Grenzen hat und nicht zur einzigen Quelle religiöser Erneuerung werden sollte. Sie wirkt nämlich vor allem als *Reaktivierung* und *Intensivierung* von bereits erworbenen aber wieder verdrängten oder verblaßten Erfahrungen und Einstellungen und weniger als Erweiterung der vorhandenen Erfahrungen (z. B. Verantwortung) oder als Hilfe zu neuen Einstellungen, die auf neue Lebenssituationen antworten. Darum hat schon Carl Happich⁸ gefordert, bei der Zeichenmeditation solle der zu betrachtende Gegenstand vor der Übung gedanklich durchdrungen und nachher der Erlebnis ertrag gedanklich ausgewertet werden. Diese gedankliche Vor- und Nacharbeit soll das Erlebte wohl wieder mit der realen Lebenssituation verbinden, gegebenenfalls neue Aufgaben und Erfahrungen sehen lernen, das Erlebte von der verstandesmäßigen Realitätsprüfung her bestätigen oder korrigieren. Diese Vor- und Nacharbeit gehört schon zu den Gesprächs- oder dialektischen Verfahren. Ohne diese Vor- und Nacharbeit wird die Bild- und Symbolmeditation leicht zu einer rein introvertierten Gefühls pflege ohne den Blick des Verstandes und ohne das Engagement des Willens.

⁸ *Anleitung zur Meditation*, Darmstadt 1948.

Hier ist bei allen Verfahren zur Versenkung und Suggestion eine Grenze zu beachten: Alle Verfahren, die *hypnotherapeutisch*, d. h. mit der Umschaltung auf eine hypnoide Innenkonzentration arbeiten, schließen das Bewußtsein gegenüber *intellektueller Kritik* weitgehend ab. Sie ersetzen die einseitige Extraversion durch eine ebenso einseitige Introversion: durch eine gesteigerte Erlebnisfähigkeit, die aber ganz auf meine Erinnerungen, meine Enttäuschungen oder Freuden (die ich mit in die Versenkung nehme oder die dort aufsteigen) und *weniger auf die realen Situationen und Begegnungen* gerichtet sind. Im Vordergrund stehen die Gefühle und Bedürfnisse, die von *mir* ausgehen und weniger die Situationen, auf die ich – von einem objektiven Anspruch und einer kritisch geprüften Wirklichkeit her – so oder so zu antworten habe, stehen eher das passive Empfinden und Sichhingeben an Vorstellungen als das aktive Entdecken und Gestalten.

Wer einseitig im Versenkungsbewußtsein und zu wenig im Wachbewußtsein meditiert, kann sich eine Traumwelt aufbauen, die bei der nächsten Belastung im Leben zusammenbricht. Er lebt in der Chance und Gefahr, die Jacques Lusseyran⁹, der als Achtjähriger erblindete und später Professor wurde, von seinem Blindenschicksal berichtet: „Blindheit wirkt wie eine Droge; das muß man wissen . . . Wie die Droge steigert auch die Blindheit gewisse Empfindungen . . . Vor allem aber erweitert sie die inneren Erfahrungen auf Kosten der äußeren bis ins Maßlose . . . Ich selbst habe diese verzauberte Welt kennengelernt. Ich habe mich in ihre Träume gehüllt. Ich liebte ihr Schillern, ihre mütterliche Wärme, ihre außergewöhnliche Freiheit, ihre Illusion über das Leben. Doch bin ich – Gott sei Dank – nicht in ihr geblieben. Denn dies ist ein abgekapseltes und in sich verschlossenes Leben, es ist nicht das echte innere Leben, sondern ein Zerrbild. Ein inneres Leben gibt es für einen Menschen nur dann, wenn er ein richtiges Verhältnis zu allen wirklichen Dingen innerhalb und außerhalb seiner selbst besitzt.“

Außerdem ist die Aufgabe zu sehen: Die Fähigkeit, neue *Ziele* anzustreben (Intentionalität), seinem Tun und Suchen eine Richtung zu geben, wird durch die Versenkung nur gefördert, wenn dies immer wieder vorher oder nachher gesucht wird. Man kann die Versenkung auch so pflegen, daß – wie es einmal ein Mann nach einem gruppendynamisch-meditativen Training erlebte – man derart im Augenblick lebt und seinen inneren Gefühlen ausgeliefert ist, daß man keinerlei Zukunftsplanung mehr treiben will und entschlußunfähig wird. Dieser Zustand ist mit der „Wahl“, zu der die Exerzitien befähigen wollen, sicher nicht gemeint.

⁹ *Das wiedergefundene Licht*, Stuttgart 1971, 50 f.

4. Anstöße zu freien Assoziationen

Eine Reihe von Anregungen, die in Kreativitäts- wie in Meditationskursen angeboten werden, besteht darin, daß man *äußere Anreize zu freien Einfällen* (Assoziationen) gibt:

Darauf achten, was einem angesichts eines Baumes, eines Flusses, einer Schale usw. spontan einfällt. – Ein Spaziergang in den Wald – schauen, lauschen, atmen – sich kurz auf eine Blume, einen Baum, ein Wasser aufmerksam machen – jeder bringt einen Stein, ein Blatt o. ä. mit und erzählt, warum er das gesammelt hat. – „In einer Gruppe wurde einmal eine Handvoll Erde mitgebracht. Man konnte sie in die Hand nehmen, befühlen, durch die Finger gleiten lassen. Sie war schwarz, kleine Würzelchen darin, eine kleine Schnecke. Man sprach vom Acker, vom Garten, vom Wachsen und Vergehen, von der Erde, zu der wir zurückkehren, vom Sterben und Leben“¹⁰. – Blumenstecken – als Empathieübung oder um nachher zu sagen, was einem dabei für Gedanken gekommen sind. – Einfälle zu Bildern, zu Sätzen aus der Heiligen Schrift, zu wichtigen Begriffen (Metaphermeditation), zur Musik (die man u. U. liegend, frei wie auf der Couch des Psychotherapeuten hört oder zu der man zeichnet). – Unter Musik Seidentücher legen und die entstandene Form deuten. – Collagen (ohne Thema).

Diese Anstöße sind Anreiz (ähnlich wie die Kleckse im Rohrschachtest) zu *projektivem Erleben* (also zwischen expressiven und dialektischen Verfahren), thematisch um so offener, je weniger vorstrukturiert.

Der Nutzen dieser Übungen: Sie fördern die allgemeine Umschaltung auf ursprüngliches, nicht vorprogrammiertes und nicht zensiertes Erleben und Denken. Sie heben die allgemeine Gemütsverdrängung unserer technischen Zivilisation auf und helfen, aus den oft verkümmerten Gefühlsregungen zu leben – auch aus Antrieben, die ins Unbewußte abgedrängt wurden und sich jetzt melden. Sie wirken also in zwei Richtungen positiv: 1. *Ursprünglicheres Erleben*, 2. *Selbstwahrnehmung*.

Beides ist gerade bei traditionell erzogenen Menschen, die eingefahrene Denk- und Erlebnisbahnen mitbringen, zu Beginn von Exerzitien unentbehrlich. Eine Schwester am Ende achttägiger Exerzitien: „Sie können sich in Ihren Punkten noch so bemühen, Gott aus der Erfahrung aufzuzeigen und das Wort ‚Sünde‘ zu meiden. Früher oder später stelle ich mir darunter doch wieder den Weltpolizisten vor, den mir die Eltern anerzogen haben.“ Viele Exerzitienteilnehmer kommen vorprogrammiert zu den Kursen, so als müßten sie jetzt auf eine bestimmte, im Religionsunterricht oder Noviziat eingeübte intellektualistische oder überängstliche Weise über

¹⁰ H. Schalk, in : Das Thema 12/13, 1973.

religiöse Dinge nachdenken. Hier muß man zuerst einmal zu ursprünglichem Erleben befähigen. Wer eine Blume oder ein Kind nicht mit seinen eigenen Augen sehen und seinem Herzen erleben kann, kann auch nicht echt, ursprünglich Gott danken, um Vergebung bitten, hoffen usw.

Dazu braucht man auch Hilfen zur unbefangenen *Selbstwahrnehmung* – gerade wenn man in den folgenden Betrachtungen wirkliche Erfahrungen des Lebens verarbeiten und religiös vertiefen will. Diesem Zweck können freie Assoziationen dienen. Wenn z. B. jemand einen Baum als geschmeidigen, sinnlichen Leib, also als Sexualsymbol erlebt, kann ihm ein beherrschender Antrieb bewußt werden, den er bisher eher verdrängt als aus einer Wertbesinnung heraus verarbeitet hat. Wer bei einem Fluß sofort an die Mündung denkt, bemerkt dadurch u. U., daß es zu seinem tiefsten Lebensgefühl gehört, eine Zielhaftigkeit im Leben zu sehen und zu suchen – und kann diese Einstellung mit dem „Lebensgefühl“ Jesu vergleichen, abstimmen. Wer beim gleichen Fluß von Vorstellungen wie „Quelle“ oder „Fruchtwasser“ gefesselt wird, merkt vielleicht, daß er stark von der Sehnsucht nach Geborgenheit bestimmt ist. Das könnte ein fruchtbarer Ausgangspunkt sein für eine biblische Besinnung, inwiefern der Vater unseres Herrn Jesus Christus diese vielleicht recht urmütterliche Sehnsucht erfüllt oder nicht erfüllt. Oder wenn man den ersten Einfall, die erste Reaktion auf eine Schriftstelle hat kommen lassen, kann man sich in einem zweiten Schritt mit dem Inhalt, wie ihn die Schrift meint, auseinandersetzen. Das ist dann lebendige Verstärkung, Korrektur und Reinigung des wirklichen Erlebens und nicht aufgeklebte Belehrung.

Um solche Selbstwahrnehmung zu erreichen, sollte man nicht zu irgendwelchen Dingen Einfälle sammeln lassen, sondern *gezielter* arbeiten. Dazu einige Vorschläge: Zu Beginn von Exerzitien, an den beiden ersten Tagen der „Standortbestimmung“, zeige ich *Dias*, in denen intuitiv erlebt werden kann, wie sich Künstler mit großen Lebensfragen wie Brutalität der Menschen, Sinnlosigkeit der Arbeit, Einsamkeit-Anonymität, Alter, Tod, Sexualität, Angst vor dem Geschlechtspartner, Melancholie usw. auseinandergesetzt haben. Das wird zunächst als Belastung empfunden. Aber es hilft offensichtlich, Fragen, die auch eine Antwort aus dem Glauben verlangen, schneller bewußt zu machen (u. U. durch Träume).

Zu einer solchen Standortbestimmung oder Selbstwahrnehmung gehört allerdings auch, daß man sich seiner positiven Kräfte und Schwerpunkte bewußt wird, um sie zu verstärken und neu orientieren zu können. Warum nicht in einigen Sätzen formulieren lassen, welches *Lebensgefühl* einen bestimmt (mit einem bildhaften Vergleich) oder worin man – tatsächlich, nicht idealerweise – den *Sinn des Lebens* sieht, wo man es sinnlos findet, was einen in seiner Arbeit und Gemeinschaft/Familie wirklich *glücklich*

macht usw.? Das kann auch in Form von Collagen geschehen. Nur wenn man seine bestimmenden Antriebe (gute, neutrale, zerstörerische, maßlose), Konflikte, Einstellungen, Schwerpunkte bewußt gemacht hat, kann man sie aus dem Glauben heraus realistisch, erfahrungsverwurzelt verarbeiten und zu einer Neuorientierung (*electio*, Wahl) integrieren.

Anstöße zu freien Assoziationen sollten also gezielt auf diese beiden Wirkungen: ursprünglicheres Erleben und Selbstwahrnehmung ausgerichtet sein. Oft bleiben sie in irgendwelchen Einfällen stecken, die bestenfalls Augenblicksstimmungen ausdrücken. Oder sie betreiben eine endlose Gefühlskultur ohne Weiterverarbeitung, als ob die Kursteilnehmer in ewiger Gefühlsverdrängung lebten (manche fühlen auch zu viel und müßten mehr reflektieren) oder nur zu einem Kreativitäts- oder Eutonietraining gekommen wären.

Zwei weitere Grundfragen, die oft unklar bleiben, sind nun schon mehrmals mitbehandelt worden und sollen nur kurz erwähnt werden.

II. Therapeutische oder religiöse Meditation?

Gegen die früher übliche Verkopfung ist zu betonen, daß religiöse Meditation die Befähigung zu Sammlung und ursprünglichem Erleben voraussetzt. Insofern ist ein gewisses Maß an therapeutischer Meditation nötig. Alles, was über diese Befähigung hinausgeht, sich nicht auf Erfahrungen erstreckt, die zu religiöser Tiefe und Antwort weiterzuführen sind und alles, was zur Oberstufe des autogenen Trainings und zu einer hypnotischen Behandlung gehört, ist nicht mehr Sache eines religiösen Meditationsangebots.

III. Vorreligiöse und/oder religiöse Erfahrung?

Nicht jede erwachende freudige Grundstimmung ist schon Freude im Heiligen Geist. Nicht jede Befreiung von Angstgefühlen und jedes Vertrauen ins Leben schon Hoffnung auf Gott. Nicht jede Sehnsucht nach Weite schon Gottesliebe. Nicht jedes Gefühl der Verantwortung schon Mit-Lieben mit dem unbedingt Guten. Andererseits muß eine duhafte, dialogische Verbundenheit mit Gott bei solchen vieldeutigen, „vorreligiösen“ Erfahrungen beginnen. Wer sich zu unvermittelt auf einen persönlichen und transzendenten Gott konzentriert, läuft Gefahr, ihn menschengestaltig, uns gegenübergestellt, als Supermensch im Weltraum, also uns äußerlich zu denken. Damit wir uns wirklich „in ihm“ (inständliches Bewußtsein) und doch in Liebe verbunden erfahren, sollten wir die vorreligiösen, unbestimmten Erfahrungen und Ahnungen personal vertiefen: Vom Fasziniertsein von der Welt zu Dank, Demut, Ehrfurcht. Von Einfühlung, Sympa-

thie, Mitleid und Verantwortungsgefühlen zur Bereitschaft, mit Gott, als dem Vater aller, mitzulieben¹¹.

IV. Mehr Mut zu einer verarbeitenden und sinnerschließenden Meditation (Lebensbetrachtung)

Die *Vorzüge* der bisher erwähnten Übungen zur Versenkung und freien Assoziation waren: Hilfe zur Entspannung, zur Aktivierung verkümmelter Gemütskräfte oder zur Aufdeckung verdrängter Antriebe und Konflikte, Hinführung zu einem „inständlichen Bewußtsein“.

Die *Grenzen und Gefahren* (wenigstens als Tendenz): Eine Introvertiertheit, die von Realerfahrungen in mitmenschlichen Begegnungen weitgehend abgelöst ist, d. h. nicht auf lebensgeschichtliche Situationen antwortet (sondern nur innen emotionale Kraft sammelt, die allerdings in kommenden Situationen wirksam werden kann, wenn dieses Weiterwirken gesucht wird), sich auch von sich aus wenig im sozialen Bereich engagiert. Für die Versenkung durch den Atem oder durch ein Mantra ist es einerlei, ob der Meditierende gerade eine Geburt, einen Todesfall oder eine verantwortungsvolle Entscheidung erlebt hat. Gerade die östlichen Meditationsweisen üben in ihrer Grundtendenz nicht das vertiefte Hinsehen auf solche Ereignisse, sondern das Absehen von ihnen.

Eine weitere Gefahr: Die innere Erfahrung ist auch gegen die eigene kritische Realitätskontrolle abgeschirmt, kann also zu einer traumhaften Innen- und Scheinwelt führen. – Ferner: die Weite und Übergegenständigkeit – das ist gerade eine Tendenz im Zen¹² – ist u. U. eine sehr formale, kalte Gemeinsamkeit mit allen Dingen im Sein und zu wenig eine wertvolle Ausrichtung auf Gerechtigkeit und Liebe.

Mir scheint, daß man alle diese Vorzüge verwirklichen und die Gefahren des hypnotherapeutischen sowie die Ziellosigkeit des assoziativen Weges vermeiden kann, wenn man einen mehr logotherapeutischen Weg geht und eine *verarbeitende und sinnerschließende Meditation* im Stil der Lebensbetrachtung versucht. Sie besteht in der Belebung und Verstärkung der „Suche nach Sinn“ (Allport) oder des „Willens zum Sinn“ (Frankl).

Ich habe bereits angedeutet, wie man Anstöße zur Selbstwahrnehmung auf eine Standortbestimmung hin konzentrieren kann, wo Erfahrungen und Fragen – letztlich Sinnfragen – bewußt werden, die vom Glauben, von Jesus Christus her zu beantworten sind. Dieser Weg: von einer Stand-

¹¹ Vgl. B. Grom, *Fragen an die Meditationsbewegung*, in: Stimmen der Zeit, Februar 1974, 102–104.

¹² Vgl. A. Verdú, *Abstraktion und Intuition als Wege zur Wahrheit in Yoga und Zen*, München 1965.

ortbestimmung zum Gespräch mit Jesus Christus gilt vor allem für die Exerzitien, die auf eine Neuorientierung (*electio*, Wahl) ausgerichtet sind. Zur allgemeinen geistlichen Vertiefung – innerhalb wie außerhalb der Exerzitien – seien folgende Anregungen zu einer verarbeitenden und sinnerschließenden Meditation genannt.

Voraussetzung für diese Meditation ist natürlich auch die Fähigkeit, sich täglich oder wöchentlich einen *Freiraum* auszusparen, wo man sich *sammeln und auf Sinn- oder Sinnlosigkeitserfahrungen aufmerksam werden kann*.

Um für diese Sammlung fähig zu werden, können die obengenannten Anstöße zur Umschaltung durch Atmen, Zazen, autogenes Training, Eutoniekübungen, Musik u. a. eine wertvolle Hilfe bieten. Jeder Meditierende sollte individuell das finden, was ihm zur Sammlung verhilft.

Darauf aufbauend könnte man sich (bzw. anderen) klar machen, daß wir eigentlich nicht erst in Stunden ausdrücklicher Sammlung meditieren, sondern mitten im Alltag, wenigstens *in besonders intensiven Höhepunkt- oder Tiefpunkterfahrungen* eine Wirklichkeit erahnen, die uns in einem letzten religiösen Sinn dankbar, sehnsüchtig, verantwortungsbereit, glücklich macht – und zwar ganz spontan, ohne daß wir uns lebensfremde Katechismussätze einreden, einen Bibelvers an den Haaren herbeiziehen oder eine künstliche Jenseitswelt konstruieren. Es gibt in jedem von uns eine Wahrnehmungsfähigkeit, eine Frage, eine Bereitschaft für solche Erfahrungen. Sie wird in besonders wachen und dichten Höhepunkt- oder Tiefpunkterfahrungen bewußt: wenn wir die Geburt eines Kindes erleben, wenn wir bei der Rettung eines Verunglückten mitwirken oder einem Verzweifelten wieder einen Weg zeigen konnten. Wenn ein uns Nahestehender stirbt. Wenn wir in eigener Not oder auch beim Geburtstag die Solidarität anderer erfahren, einen überwältigenden Erfolg erleben – aber auch wenn wir eine Tätigkeit als sinnlosen Zwang erfahren und unsere Bereitschaft, für etwas Großes und Gutes dazusein, frustriert wird. Wenn wir eine letzte Leere und Langeweile oder Entrüstung gegen offensichtliches Unrecht oder persönliche Schuld empfinden. Ich würde damit beginnen, diese deutlichen, sich aufdrängenden Erfahrungen, über die wir meistens viel zu rasch hinweggehen, aufzugreifen, auf mich wirken zu lassen und bis zu der letzten Grenze zu vertiefen, wo sie zum absolut Guten, Sinnhaften, zum Schöpfer und Vollender unseres Lebens führen. Wer so beginnt, der lernt allmählich auch die Aufmerksamkeit, diese religiöse Dimension *in weniger deutlichen Erfahrungen des Alltags* zu entdecken. Mir scheint, dieser Weg entspricht genau der Empfehlung des hl. Ignatius, in den Exerzitienbetrachtungen, aber auch in der täglichen Gewissenserforschung auf die Erfahrung von religiöser Ansprechbarkeit bzw. Widerstand/Unbehagen, auf „Trost“ und „Mißtrost“ zu achten.

Um nicht zu ausführlich zu werden, sei das weitere in Form von Fragen gesagt, auch wenn es dann etwas moralisierend klingt.

Wie erfahren wir unsere Arbeit?

Was bedeutet uns bei der Arbeit etwas, was motiviert uns z. B. beim Arbeitsbeginn oder beim Rückblick auf eine Woche? Was finden wir daran sinnlos? Wodurch wird unsere Arbeit sinnvoll, wodurch sinnlos? Was ist objektiv daran zu ändern? Wo haben wir die falsche Einstellung?¹³

Wie erleben wir die Mitmenschen?

Als bedrohliche Konkurrenten, als mögliche Mittel für unsere Ziele, d. h. bloß funktional? Wo können wir überzeugterweise und wirklich selbstlos etwas einem anderen zuliebe tun? Wo geht uns lebendig auf, daß der andere unverfügbare Person, „Zweck an sich“ ist, der meine Aufmerksamkeit und Hilfsbereitschaft verdient, so daß mich der Einsatz für ihn nicht reut, sondern erfüllt? Wo erfahren wir das Geben als Empfangen – vgl. Lk 6, 38: „Gebt – und euch wird gegeben werden.“ Im Umgang mit Behinderten, oder . . .

Wo erfahren wir ohne theoretische Konstruktionen unsere *Verantwortung* als Teilnahme an einem unbedingt Guten, das/der mit uns und durch uns wirkt? So daß wir „in Gott“ und „in Christus“ sind (inständliches Bewußtsein des Mitliebens)? Kennen wir manchmal dieses Gefühl der Ehrfurcht vor dem anderen, das in ihm eine höhere Person ahnen läßt, die uns beide überragt und miteinander verbindet?¹⁴

Gibt es ein bleibendes, tragendes Wofür (letztlich ein Für-Dich) für unseren Einsatz? „Eine Patientin konnte einmal nicht einsehen, daß der Tod dem Leben nicht den Sinn nimmt. Daraufhin wurde sie gefragt, ob sie denn nicht einen bedeutenden Menschen kennt, der zwar tot ist, aber eine besondere Leistung vollbracht hatte. ‚Ja . . . Ein Hausarzt . . . Wie ich ein Kind war . . . Ein guter Mensch . . .‘ Worauf sie gefragt wurde: ‚Nehmen Sie an, die Patienten, die noch am Leben sind, sind vergeßlich. Vielleicht sind sie senil, und niemand erinnert sich an das viele Gute. Wird es durch die Vergeßlichkeit, ja, wird es auch nur durch den Tod der vergeßlichen Patienten aus der Welt geschafft?‘ Und die Patientin antwortete: ‚Nein . . . Es bleibt . . .‘“¹⁵ Wo machen wir diese Erfahrung? Macht sie uns zu einer Lebensaufgabe fähig, zu einer Zielgerichtetheit, die mehr ist als augenblicksbedingtes Reagieren?

¹³ Vgl. dazu auch V. E. Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, Wien 1971, 122 f.

¹⁴ Vgl. M. Buber, A. Maeder, P. Tournier.

¹⁵ V. Frankl, a. a. O. 256.

Wo finden wir in unserem Verlangen nach Achtung und Bestätigung einen wirklichen Halt und eine letzte Quelle? Wer und was bietet uns wirkliche Bestätigung? Gibt es eine Verantwortung und Erfüllung (Sinn), die uns unabhängig macht von Anerkennung und Undank, von Erwartungen und Wertmaßstäben der Umgebung? Ein absoluter, letzter „Zweck an sich“: „Und dein Vater, der ins Verborgene sieht, wird es vergelten“ (Mt 6, 4). „Der mich richtet, ist der Herr.“

Wie erleben wir Freizeit, Stille, Einsamkeit?

Das Wochenende, Feiertage, Urlaub: „Sonntagsneurose“ (Frankl) des Aktivisten, der nur die Arbeit kennt und in der Freizeit merkt, daß er eigentlich keinen Wert und kein Ziel hat, bei dem er sich aufhalten, feiern könnte? Sind für uns Stille und Einsamkeit „die größte Offenbarung“ (Laotse) oder peinigende Leere? Geht uns darin nur unser Elend auf oder auch die Gegenwart eines bisher unbeachteten Größeren? Zustimmung zum Leben? Wie können wir Sonntage, Feiertage, Geburtstage, Stille, Einsamkeit, Musik innerlich ausfüllen, ohne zu ästhetisieren?¹⁶

Das Leben als Gabe?

Wo erfahren wir das Gelingen, den Reichtum des Lebens so stark, daß uns der *Geschenkcharakter* des Daseins im ganzen, die Überfülle von Sinn, so aufgeht, daß wir uns in einer „anonymen Dankbarkeit“ dazu gedrängt fühlen, einem letzten Ursprung zu danken und mit ihm weiterzuschenken? „Ich bin dankbar und weiß nicht welchem Grund der Dinge“ (K. Jaspers). Von der anonymen zur personalen (theistischen) Dankbarkeit. Von der unverbindlichen, kurzlebigen Welle der Dankbarkeit zu einer bleibenden „Ich-Bindung“ . . .

Liebe – zwischen sexueller Erregung, seelischer Verliebtheit und „innerer Bereicherung, die über dieses Du hinausgeht“¹⁷.

Wie erleben wir das Einzelne und Vergängliche?

Müssen wir es überhöhen, poetisieren, idololatriisieren, weil wir die Banalität nicht ertragen würden? Müssen wir mit der Faszination des Fußballs, des Kollektivs, des Tanzes, der Revolution, des Geldes, der Nation usw. ein Vakuum füllen?

Erleben wir unsere Zeit nur melancholisch als zerrinnende Zeit (vgl. S. Dalis Gemälde dazu) oder als „erfüllt“ (vgl. Chagalls geflügelte Uhren)? Können wir die einzelnen Werte ohne letzte Frustrationsangst erstreben

¹⁶ Vgl. auch P. Berger, *Auf den Spuren der Engel*, Frankfurt 1970 über das „Argument des Spiels“.

¹⁷ Vgl. V. Frankl, a. a. O. 131–168.

und auch lassen? Ergreifen wir „das kleine Wirkliche als die Verheißung unendlicher Zukunft, nicht als deren Tod“ (K. Rahner)? – Können wir die Landschaft als Symbol des Ganzen und Absoluten sehen?

Der Tod als Besinnung: Frankl sprach einmal in einem Zuchthaus vor Schwerverbrechern. Sie baten ihn, einem Mitgefangenen, der in wenigen Tagen hingerichtet würde und verzweifelt sei, einige Worte zu sagen. Frankl: Er kenne die Konfrontation mit einer Gaskammer aus seiner KZ-Zeit. Aber das Leben habe einen Sinn, ob es nun kurz oder lang sei. „Denn entweder das Leben *hat* einen Sinn – dann muß es ihn behalten, unabhängig davon, ob es lange dauert oder nicht. Oder aber das Leben ist sinnlos – dann würde es auch nicht sinnvoll werden, wenn es noch so lang dauerte.“

„Experimentelle Christologie“: Welche Züge an Jesu Vorbild und Weg sprechen uns ganz unmittelbar an, überzeugen uns ohne Beweise von der Richtigkeit dieses Weges und bringen uns mit ihm und dem Vater in Verbindung? Können wir diese und alle anderen Anfangserfahrungen verstärken, damit daraus eine bleibende geistliche Fähigkeit und Haltung erwachsen kann?

Das autonome Bild in den Zwangsvorstellungen des gesellschaftlichen Bewußtseins

Zur Bildproblematik der Gegenwart

Herbert Schade SJ, München

„Wie gelungen war doch das Fest der letzten Dekade . . .“, berichtete Hébert – der Père Duchesne – vom Fest der Vernunft, das am 20. Brumaire des Jahres II (am 10. November 1793) in Notre-Dame in Paris gefeiert wurde. „Anstelle jenes Altars, nein, jener Bühne von Scharlatanen, hatte man den Thron der Freiheit errichtet. Nicht eine tote Statue stellte man dorthin, sondern ein lebendiges Bild dieser Gottheit, ein Meisterwerk der Natur . . . Eine anmutige Frau, schön wie die Gottheit, die sie darstellte, saß auf der