

# Meditation — Selbstfindung durch Begegnung

Klaus Rohr, Luzern

Der Begriff Meditation, so vieldeutig er heute verwendet wird, enthält immer eine mehr oder weniger entschiedene Abkehr von dem, was ich „Leistungs-Leben“ nennen möchte. Dieses ist charakterisiert durch eine auf der Subjekt-Objekt-Spaltung basierende naturwissenschaftliche Denkweise und Welt-Erfassung, deren Prinzip das Wägen und Messen ist und die in letzter Konsequenz nur noch Wäg- und Meßbares als Wirkliches betrachtet und zum Glauben führt, alles sei machbar. Dieses Denken hat uns ungeheure Mittel in die Hand gegeben, und unser Leben wäre ohne seine Errungenschaften unvorstellbar. Zu ihren Spitzenleistungen gehören Überschallflug, Atombombe, Weltraumreisen. Kontrolle der genetischen Steuerung, zentrale Lenkung der psychischen Vorgänge, Verfügung über „nützliches“ und „unnützes“ Leben werden über kurz oder lang reale Möglichkeiten.

Und doch sind wir ratlos. Denn am Ende dieser Entwicklungslinien steht ein Termitenstaat, dessen Grundlage reine Rationalität ist. Der Mensch in einer solchen Welt zählt nur, insofern er wäg- und meßbare Leistungen erbringt. Die Luft, die wir so atmen, prägt unser Inneres. Die Leistung wird zur Münze, mit der wir Daseinsberechtigung erkaufen. Die einseitige Förderung und Forderung der Verstandeskräfte, der Druck, homo faber, möglichst homo faber semetipsius (Werkmeister seiner selbst) zu sein, läßt das Gestaltganze des Lebens, die Einheit von Denken, Fühlen und Empfinden, von Tun und Sinn, auseinanderbrechen. Die emotionalen Kräfte liegen brach und können sich nur noch als Störfaktoren bemerkbar machen. So sind viele psychische Krankheiten durch diese erzwungene Kopfplastigkeit geprägt. An Stelle des Vernehmens-Könnens steht das Begreifen-Müssen. Das gilt einerseits für die Beziehungen des Menschen zum Leben, zur Natur: er ist nicht mehr getragen und geborgen im Fluß des Seins, sondern er muß es in den Griff bekommen, es beherrschen und sich unterwerfen. Das gilt aber andererseits noch viel mehr für den Bereich der Menschlichkeit. Der andere ist nicht ein Du, sondern er wird jedem zum Objekt. Das Endergebnis ist dann Isolation. An die Stelle des homo natura (des Menschen als Naturwesen), der Anteil hat am Geheimnis des Lebens, tritt der Vereinzelte, der seine Lebensberechtigung unaufhörlich durch Leistungen beweisen muß. Der Mensch als ens sociale (als Gemeinschaftswesen), der von der Transzendenz der Liebe und Mitmenschlichkeit lebt, wird ersetzt durch den Organisator des Nebeneinander.

Das Erwachen des Bedürfnisses nach Meditation zeigt viele Merkmale einer Reaktion auf diese Entwicklung. Es wäre reizvoll, die Gemeinsamkeit mit anderen geistigen Strömungen ähnlicher Stoßrichtung herauszuarbeiten. In der Heilkunde war es das Versagen des natur-wissenschaftlichen rationalen Instrumentariums bei der Behandlung vieler psychischer Krankheiten, das zur Entwicklung eines sozusagen meditativen Zuganges zum Gestaltganzen des Menschen führte, wie ihn die Psychoanalyse und ihre Tochterschulen erarbeiteten. In der Philosophie sei erinnert an Henri Bergson, den Philosophen des Elan vital, an Max Scheler, der vom „intensiven und unmittelbaren Erlebnisverkehr mit der Welt selbst“ spricht, an Martin Heidegger, der die Frage nach dem Sein stellt, oder an Martin Buber, für den die Ich-Du-Beziehung im Zentrum des Menschlichen steht. Im Bereich des Religiösen sind es die Jesus-People und die Pfingstbewegungen, die einen Ausweg aus dem rational-technischen Unbehagen suchen. Und schließlich beziehen viele politische Gruppierungen, vor allem marxistischer Prägung, ihre Dynamik aus dem Bestreben, die Werte des Menschlichen gegenüber einer einseitigen Technisierung zu bewahren.

Doch zurück zur Frage, was Meditation meint. Indem der Meditierende im Akt des Meditierens Stille sucht und auf Tätigkeit verzichtet, stellt er sich auf Hören und Vernehmen ein. In diesem Hören und Vernehmen liegt eine Beziehungsstruktur, die das Meditieren als eine Bewegung zeigt, deren Richtung wegweist von der Vereinzelung, der Isolation, der Versachlichung, dem Nebeneinander, dem Zwang zur dauernden Selbstbestätigung und Selbstbehauptung. Es gründet in einem existentiellen Wissen, daß der Einzelne aufgehoben und geborgen ist in einem gemeinsamen Sinn und Sein. Das Sein ist nicht ein Zufall, sondern tragender Grund.

Isolation, Versachlichung, Nebeneinander, Zwang zur dauernden Selbstbestätigung sind für die Gesellschaft wie für den Einzelnen Symptome einer krankhaften Fehlentwicklung. Diese wurzelt in der Beeinträchtigung des sogenannten Urvertrauens. Urvertrauen heißt jene Gewißheit, die das Kind von Geburt an spürt, wenn es um seiner selbst willen geliebt und angenommen ist. Das Kind lebt in seinen ersten Erden-tagen in einer objektlosen Verschmolzenheit mit seiner Umwelt. Die Liebe und Fürsorge seiner Mutter eröffnet ihm schrittweise den Zugang zur Welt, in der Geborgenheit und Geliebtwerden um seiner selbst willen die grundlegenden Erfahrungen sind. Daraus erwächst das Urvertrauen als das, was Leben, Entwicklung, Auseinandersetzung, aber auch Geben-Können überhaupt erst ermöglicht.

Sinn und Ziel des Menschseins ist das Lieben-Können, wie Ursprung des Lebens als Mensch im eigentlichen Sinne Geliebtwerden ist. Darin

unterscheidet sich die menschliche Sozialisation vom Termitenstaat. Der Mensch als Individuum verwirklicht sich nicht in der Ich-Es-Beziehung des Nebeneinander, deren Band die Leistung ist, und die gleichzeitig Isolation bedeutet, sondern in der Ich-Du-Beziehung, dem Miteinander. Dadurch erst wird er Individuum. Individuation und menschliche Sozialisation bedingen und fordern einander gegenseitig. Eine Entwicklung, die auf das Wäg- und Meßbare, die Leistung, einseitige Rationalität, Be-greifen und Er-fassen auch im zwischenmenschlichen Bereich ausgerichtet ist, wirkt krankmachend, weil sie nicht den Menschen in seiner Ganzheit sieht und so Individuation und Sozialisation behindert. Denn die Anstrengung des Be-greifen- und Er-fassen-Müssens, des sich Behauptens, führt zu seelischer Einseitigkeit, zur Aufrichtung von inneren Mauern gegen das Erfühlen der zwischenmenschlichen Emotionalität, das Erleben der eigenen Grenzen, die zugleich Tore und Brücken zum anderen sind. Hören und Vernehmen heißt sich selbst und den anderen ernst nehmen, Freiheit und Begrenzung in einem umfassenden Ganzen eingeborgen wissen.

So ist Meditieren eine Weise, Transzendenz zu erfahren, Transzendenz als das, was über den Einzelnen hinausgeht, seine Isolation im Vernehmen und Antworten-können auf das Vernommene aufbricht. Psychologisch ausgedrückt heißt das: der Meditierende strebt danach, in der Stille und im Verzicht auf Tätigkeit, äußerlich wie innerlich, seine gewohnten Abwehrhaltungen zeitweise aufzuheben. In dieser aktiven Leere wird er seiner Begrenzungen inne, seiner abgewehrten Seiten, aber auch seines Getragenen- und Geborgenseins im Fluß des Lebens, des Lebens und des Sterbens.

Ursprung jeglicher menschlicher Geborgenheit, Grundlage jeder Individuation und Sozialisation, jeder menschlichen Entwicklung und Verwirklichung ist aber die mitmenschliche Beziehung, deren Urtyp die Mutter-Kind-Beziehung ist. Daher kann auch die Meditation als Weg der Selbstfindung und Selbstverwirklichung nicht ohne diese Dimension auskommen.

Der Rückzug in die Stille, die Einsamkeit, ist ein Schritt, um sich aus dem Getriebe, dem Leistungsdrang und -zwang zu lösen, um erst frei zu werden für das Hören. Was aber dann aus den Tiefen der Seele auftaucht, alles Abgewehrte, Bedrohliche, das Erlebnis des Ausgeliefertseins, die Begegnung mit dem, was in der Psychologie der Schatten genannt wird, kann nur in der Geborgenheit der mitmenschlichen Vertrautheit bestanden werden. Wenn diese nicht in den Akt des Meditierens in irgend einer Weise einbezogen ist, droht erneute und gefährlichere Vereinzelung, Erstarrung oder gar Selbstverlust. Denn die Meditation hat

eine doppelte Richtung. Sie ist Abwendung vom äußeren Betrieb, der psychologisch gesehen oft eine Abwehrfunktion gegen die Stille und die Begegnung mit sich selbst ist. Im äußeren Betrieb ist der Mensch nur einer, der funktioniert, nicht einer, der lebt. Erst wo er diese Abwehr mindestens zeitweise aufheben kann, wird er sich selbst, damit aber auch dem andern als andern begegnen. Dann wird er offen für sich selbst und den andern, er lernt zu sehen und zu hören, oft ohne zu begreifen oder ohne begreifen zu müssen.

So geht die Richtung der Meditation nach außen wie nach innen, zum andern wie zu sich selbst. Mit andern Worten: Meditieren heißt, sich von der verkrampten Ich-Anklammerung lösen, um die Wurzeln des Lebens zu erspüren, aus denen die Fähigkeit des Liebens wächst.

## Östliche und Christliche Meditation

Josef Neuner SJ, Poona (Indien)

In wachsendem Ausmaß ist das Thema östlicher Meditation aktuell geworden. Man kann es längst nicht mehr als eine zeitweilige Modeerscheinung abtun; man kann es auch nicht mehr allein durch die romantische Anziehung des Ostens erklären. Es wird immer klarer, daß die Bewegung östlicher Meditation einem echten Bedürfnis des modernen Menschen entgegenkommt.

Für den Christen bedeutet dieses Phänomen eine gewisse Beunruhigung. Er wird zunächst alles begrüßen, was Menschen wirklich hilft, und deshalb sich freuen über die beruhigenden und heilenden Einflüsse solcher Übungen. – Er wird auch, wo religiöse Auffassungen mit ins Spiel kommen, gern mit dem Vatikanischen Konzil alles begrüßen, was in anderen Religionen wahr und heilig ist (vgl. die „Erklärung über das Verhältnis der Kirche zu den nichtchristlichen Religionen“, Art. 2). Er wird aber auch betroffen sein von der Tatsache, daß solche Hilfe außerhalb der Kirche gesucht wird. Gewiß gibt es unter den Anhängern östlicher Meditationsformen solche, die von der Kirche wenig wissen und deshalb keinen Maßstab für Vergleiche haben; aber es gibt auch ernste Christen unter ihnen, die offensichtlich in den traditionellen Formen kirchlichen Lebens die Hilfe, die sie brauchen, nicht finden. So kann es