

der Gnade von Gott her und nicht eigentlich bloß das ambivalente Angebot von zwei Möglichkeiten an die Freiheit des Menschen, der Seligkeit und der ewigen Verlorenheit. Aber eben diese Botschaft, daß Gottes gnädige Freiheit mächtiger ist als die Freiheit des Menschen und diese immer schon überholt hat, ohne sie aufzuheben, wird nur richtig verstanden, wenn sie selber noch einmal gehört wird als Ereignis der Unbegreiflichkeit der Freiheit Gottes und nicht als eine selbstverständliche Einsicht, in der wir die Gerichte Gottes doch überlisten, wenn sie gehört wird als Appell an die Freiheit des Menschen, sich bedingungslos der Unbegreiflichkeit Gottes ohne Vorbehalt und ohne Rückversicherung anzuvertrauen, weil darin allein die Freiheit frei wird und selig. Der Rekurs auf Gott als Antwort auf die Sinnfrage des Menschen als totale ist richtig und unerlässlich. Er wird aber zur Schaffung eines menschlichen Götzen, wenn er nicht den Menschen, sich lassend, sich anvertrauend und nur so selig, kommen läßt vor die Unbegreiflichkeit Gottes.

Was habe ich als Leiter von Meditationskursen gelernt?

Vladimir Satura SJ, Innsbruck

Wer es sich zur Aufgabe macht, andere ins Meditieren einzuführen, läßt sich zugleich auf einen für ihn selbst wichtigen Lernprozeß ein. Mit welchem Wissen und Können er anfangs auch ausgestattet sein mochte: es ändert sich mit zunehmender Erfahrung unweigerlich sowohl sein Verständnis des meditativen Geschehens wie auch seine Art der Vermittlung. Unterschwellig wird seine Tätigkeit stets von mehreren Fragen begleitet, die ihn nie loslassen: Wie kommt das, was mir vorschwebt, an? Was kommt sonst zum Vorschein, womit ich gar nicht gerechnet habe, was aber doch volle Beachtung verdient? Welche Tragweite haben diese oder jene Phänomene? Welche Gründe dürften dahinter stecken? Welche Konsequenzen müßte man daraus ziehen?

Die ständige Konfrontation der eigenen Meinungen mit der „Wirklichkeit“ stellt auch auf diesem Gebiet die wichtigste Quelle neuer Einsichten

dar, vor allem, wenn man das Geschehen mit den Augen des Psychologen betrachtet. Man soll sich unter diesem Lernprozeß nicht nur Zuwachs von Wissen vorstellen, sondern auch Verlagerung der Akzente, Korrektur der früheren Überzeugungen, Eröffnung neuer Horizonte, Erkennen von Grenzen, wo man früher keine vermutet hat, Auftauchen von neuen Fragen, die man an die Wirklichkeit richten muß.

Meine mehrjährige Tätigkeit als Leiter von Meditationskursen brachte auch für mich nicht wenige Überraschungen, darunter einige von grundsätzlicher Bedeutung für das Verständnis der Meditation. Drei von ihnen will ich hier darlegen. Die psychologische Reflexion macht sie in erweitertem Horizont verständlich und plausibel.

1. Das Meditieren allein ist nicht imstande, den Menschen besser zu machen. Es ist verständlich, daß die Anfänge der „Meditationswelle“ durch überschwengliche Begeisterung für die positiven Auswirkungen dieser Neuentdeckung getragen wurden. Die ersten Erfahrungen waren überraschend, brachten unerwartete Genugtuung mit sich und führten dazu, daß man die Früchte nicht genug rühmen konnte. Auch wenn man nicht so weit ging wie Maharishi Mahesh Yogi, der nicht nur die Steigerung der Intelligenz, Weckung der Kreativität, sondern auch allgemeinen Weltfrieden den Meditierenden verspricht, haben sehr viele, mehr oder weniger ausdrücklich, der Meditation unbeschränkten Einfluß auf den Menschen und die Menschheit zugeschrieben und sich von ihr alles Wünschenswerte erhofft. Bei manchen machte sich sogar die Tendenz bemerkbar, alles, was im Bereich der menschlichen Erfahrung gut ist, mit dem Namen Meditation zu belegen.

Jetzt aber, nach mehrjähriger Erfahrung, zeigen sich immer deutlicher die Grenzen der Meditation. Und es ist meines Erachtens an der Zeit, daß man auf sie ausdrücklich aufmerksam macht. Sonst läuft man Gefahr, daß die Enttäuschungen sowohl bei den Anhängern wie auch bei den mißtrauischen und kritischen Außenstehenden die ganze Meditation in Mißkredit bringen.

Als eindeutig erwiesen kann man, in Übereinstimmung mit allen Schulen, zu den Auswirkungen der Meditation größere Gelassenheit, innere Ruhe, besseres Selbstverständnis, Befreiung von Verklemmungen, größere Sensibilisierung in bezug auf die gesamte Wirklichkeit und einiges mehr, was in diese Richtung geht, zählen.

Unangetastet aber oder kaum bestärkt scheint der ganze Bereich der bewußten (willentlichen) Selbststeuerung, der Einfluß des Über-Ich, des normativen Bereiches der Person, der verpflichtenden Werte auf ihr Verhalten zu bleiben. Es besteht meines Erachtens sogar die Gefahr einer

Selbstillusion: Man dünkt sich in jeder Hinsicht besser, nur weil man sich innerlich freier und spontaner erlebt¹.

Wenn man diese Problematik im Lichte der heutigen Lernpsychologie betrachtet, sieht man gleich ein, daß dem auch nicht anders sein kann. Die Lernpsychologie befaßt sich nämlich nicht so sehr mit dem schulischen Lernen, sondern mit dem Problem der Haltungs- und Verhaltensänderung, d. h. mit den Möglichkeiten der Aneignung und des Abbaues von Persönlichkeitsmerkmalen. Ihre wichtigsten Anwendungsgebiete sind Psychotherapie und Erziehung mit allen ihren Sparten, die Psychagogik und das Management. Sie bietet die Grundlagen für jene Theoretiker und Praktiker, die sich mit dem Anliegen einer effizienten Selbst- und Fremdbeeinflussung befassen².

Es gehört zu den grundlegenden Einsichten dieser Wissenschaft, daß man nur dann mit Erfolg rechnen kann, wenn man nicht nur eine, sondern zugleich mehrere „Lern“-Methoden anwendet. Zu dieser Einsicht ist die Lernpsychologie durch die Erfahrung gekommen. Sie findet aber ihre theoretische Begründung in dem anthropologischen Verständnis des Menschen als „Mikrokosmos“, nämlich als eines Systems, das aus qualitativ heterogenen Bereichen besteht, die jeweils eine spezifische Eigengesetzlichkeit besitzen und deswegen auch nur durch entsprechende, qualitativ verschiedene Methoden beeinflussbar sind.

Nur um einem eventuell nicht eingeweihten Leser diese Komplexität der lernpsychologischen Sicht anzudeuten, nenne ich die wichtigsten Grundformen dieser Methoden: Einsicht in die Zusammenhänge (dazu gehört u. a. auch die Bewußtmachung der bisher unbewußten Sachverhalte), Lernen am Modell (meist als Nachahmung bekannt), Einübung durch Wiederholung, Bekräftigung des Erwünschten, Dekonditionierung (durch Aversion) des Unerwünschten, (Fremd- und Selbst-)Suggestion. In konkreter Durchführung nimmt jede dieser Grundformen eine Fülle von verschiedenen Gestalten an, die miteinander kombiniert werden. Die Forderung der Methodenpluralität bedeutet nicht, daß bei jedem Einzelfall alle Methoden angewandt werden müssen, sondern jeweils eine Aus-

¹ Wenn ich mich nicht täusche, erinnern diese Reaktionen an ähnliche Erscheinungen innerhalb der psychoanalytischen Bewegung während der ersten Jahrzehnte. Auch damals vertrat man die Meinung, daß nur jener Mensch als voll ausgereifte Persönlichkeit zu betrachten sei, der sich einer Psychoanalyse unterzogen hat. Nur aus dem Grund wurde damals die Analyse allgemein allen Menschen empfohlen, wenn nicht sogar für alle gefordert.

² Vgl. dazu F. H. Kanfer – J. S. Philips, *Lerntheoretische Grundlagen der Verhaltenstherapie*, München 1975; D. H. Rost – P. Gunow – D. Öchsle, *Pädagogische Verhaltensmodifikation*, Basel 1975; H. Rupprecht, *Theorien des Lernens in erziehungswissenschaftlicher Sicht*, München 1974.

wahl von ihnen, je nach der Besonderheit des Problems, nach dem Alter des Menschen und anderen Umständen.

Die Meditation operiert mit der Einübung der Gelassenheit (nicht aber der Einübung anderer wünschenswerter Haltungen) und mit der Bewußtmachung des Unbewußten, aus der sich Deblockierung der Verklemmungen ergibt. Dadurch sind aber auch die Grenzen ihrer Einflußmöglichkeiten auf den Menschen gegeben. Mit anderen Worten: Man kann nicht erwarten, daß der Mensch durch die Meditation allein auf der ganzen Linie lebensfähiger, leistungsfähiger, sozial angepaßter wird.

Wenn man diese Problematik im Lichte der Lernpsychologie weiter verfolgt, wird man logischerweise zu einer interessanten Perspektive kommen, nämlich zur Notwendigkeit einer umfassenden „spirituellen“ Lehre, in der der eigentliche Ort der Meditation neben anderen „Übungen“ oder Praktiken aufgezeigt wäre. So behandelte die klassische Aszeselehre neben dem inneren Gebet den Kult, die Hinführung zur Einsicht durch Information, die Buße für das eigene moralische Versagen (als negative Konditionierung durch Aversion), das „Examen particulare“ (als Einübung und Selbstbegründigung), die Vorsatzbildung als Übung der Entscheidungsfähigkeit – nur um einiges zu erwähnen. In einem solchen Entwurf wurde weit mehr den Forderungen der heutigen Lernpsychologie Rechnung getragen, als es die Einseitigkeit jener bekundet, die alles auf eine Karte setzen. Selbstverständlich kann man die alten Systeme des inneren Lebens nicht einfach neu auflegen. Solange aber nicht ein analoges System, das unserer heutigen Denkweise sowie unserem Lebensempfinden entspricht, erarbeitet wird, besteht die Gefahr, daß die Meditation überdimensioniert wird, d. h. zu viele Erwartungen weckt, die zu erfüllen sie nicht imstande ist.

2. Jede tiefere meditative Praxis setzt innere (moralische) Katharsis voraus. Hier habe ich jene Personen vor Augen, die das Stadium der Einübung der meditativen Haltung schon hinter sich haben und nicht bei der Erfahrung von einfachen Formen der Meditation stehen geblieben sind, sondern regelmäßig echte Versenkung in ihr Inneres praktizieren, nach welcher Methode es auch sei. Bei diesen wird, ob sie es beabsichtigen oder nicht, der Kern der Person mit seinen existentiellen „Problemen“ angesprochen. Die Bedeutung dieser Probleme liegt u. a. darin, daß sie starke affektive Valenz haben. Viele von ihnen sind lustbetont, andere dagegen beunruhigend, „ungut“. Es wäre falsch, sie ignorieren zu wollen, nachdem sie einmal geweckt wurden.

Mir ist erst nach längerer Erfahrung die ganze Tragweite der „Ersten Woche“ in den Exerzitien des hl. Ignatius von Loyola verständlich ge-

worden. Dem Exerzitanten wird nahegelegt, daß er sich am Ende der sog. Ersten Woche, also bevor er mit der Kontemplation der Person Christi beginnt, mit seinen „affectus inordinati“ auseinandersetzen soll. Den Ausdruck „affectus inordinati“ sollte man meines Erachtens sinnvoll übersetzen: Unordnung im affektiven Bereich, „ungute“ Gefühle überhaupt. Es könnten mehr oder weniger verborgene Ängste sein, Befürchtungen, Depressionen, Verzweiflung, Trostlosigkeit, unausgeheilte Wunden, Störungsherde jeder Art (unverarbeitete unlustvolle Erlebniseinheiten), Zwiespältigkeiten und/oder Schuldgefühle. Manche Meditierenden tun so, als ob es bei ihnen keine ungunen Gefühle dieser Art gäbe. Da jeder Mensch z. B. ein Gewissen hat – wie verkümmert es auch sein mag –, hat er auch Schuldgefühle. Diese spielen innerlich auch dann eine wichtige Rolle, wenn sie nicht objektiv begründet, sondern durch falsche Interpretation der auslösenden Situation entstanden sind.

Alle ungunen Gefühle sind richtige Stressoren, d. h. Momente, die den Menschen innerlich belasten, unter Druck setzen, an seiner Kraft zehren. Manche verblassen zwar mit der Zeit, andere dagegen fixieren sich und nehmen chronische Formen an. Vom psychohygienischen Standpunkt aus wäre es total verfehlt, sie zuerst wachzurufen, dann aber zu ignorieren, vor ihnen die Augen zu schließen, anstatt sich ihnen zu stellen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen³.

Welche Folgen kann es nach sich ziehen, wenn sich jemand in der Versenkung den inneren Regungen zuerst frei überläßt, sie dann geflissentlich übersieht, anstatt sie bewußt zu thematisieren? Der Betreffende kann sich in weitere innere Komplikationen verstricken. Die unbewußten Abwehrmechanismen schalten sich nämlich in dem Fall doch ein, um das innere Gleichgewicht wieder herzustellen, leider aber nicht immer mit Erfolg. Sie überlagern das Ursprüngliche mit neuen Problemen. Solche übereinander gelagerten mißlungenen Versuche der Selbsthilfe machen auch für den Fachmann die Problematik im Endergebnis nur schwer entwirrbar, vor allem dann, wenn der betreffende Mensch sich zusätzlich noch an falsche nachträgliche Deutungen des Entstehungsprozesses klammert.

Auch wenn es nicht bis zu Komplikationen dieser Art kommt, wird eine weitere Entfaltung der Person und, wenn diese gläubig ist, jede Glaubensvertiefung und Gottesnähe, einfach unmöglich gemacht⁴. Einige erleben

³ Die Psychoanalyse sieht ihre eigentliche Aufgabe darin, den Menschen dadurch lebensfähig und glücksfähig zu machen, indem sie ihn von solchen inneren Störungsherden befreit.

⁴ Nach der klassischen Auffassung der Mystiker setzt die *via illuminativa* (die Erleuchtung) und die *via unitiva* (Vereinigung mit Gott) die *via purgativa* (die innere Läuterung) voraus.

dieses „Stop“ bildlich folgendermaßen: Der meditative Prozeß ist für sie wie ein Wasserstrom, der frei dahinfließt, bis er durch ein Hindernis unter der Wasseroberfläche zum Stehen kommt. Die Gestalt dieses Hindernisses bleibt unbekannt, man spürt nur seine blockierende Wirkung.

Wenn aber der innere Prozeß nicht weiter geht, kommt es zur inneren Erstarrung. Nach der übereinstimmenden Schilderung mehrerer Psychiater und Psychotherapeuten hat das häufigste Erscheinungsbild jener Patienten, die vor allem vom unbewältigten Erlebnis der „Transzendentalen Meditation“ kommen, gerade diese Gestalt: Mit einem Anflug des Lächelns verharren sie in einer erstarrten, distanzierten, wirklichkeitsentfremdeten Haltung. Aber auch wenn solche Erstarrung nicht einen solchen Grad erreicht, bleibt sie nach meinem Eindruck das am häufigsten vorkommende Übel unter den Meditierenden. Die Betroffenen überlassen sich dem meditativen Prozeß nicht ganz, sondern nur einen Teil ihrer Person, nämlich den leiblichen Bereich, an inneren guten und un guten Gefühlen halten sie aber auch weiterhin fest. Sie tun nur so als ob . . . Die Meditation ist für sie ein Scheinspiel, mit dem sie die innere Erstarrung verdecken.

Gehört nicht auch im asiatischen Bereich zu den Vorstufen der Meditation die innere ethische Läuterung? Im christlichen Bereich bietet sich die Beichte an, ob in institutionalisierter Form oder analogen Bußakten, die als Anlaß und Anregung für die Auseinandersetzung mit „unguten“ Gefühlen moralischen Charakters dienen kann. Bei anderen Formen der affektiven Unordnung (Angst, Depression) empfiehlt sich ebenfalls an erster Stelle die Klärung ihrer jeweiligen Gestalt, dann aber ihre effektive Überwindung, was mit Hilfen, über die der religiöse Glaube und/oder die Psychotherapie verfügen, möglich ist.

Ich wiederhole: Der Leiter sollte die Meditierenden nicht in die Tiefe führen, ohne vorher echte innere Katharsis anzuregen⁵.

3. Obwohl es einerseits sinnvoll ist, für die Meditation zu werben, zeigt sich andererseits immer stärker die Notwendigkeit, den Meditationselan bei manchen zu bremsen. Es scheint mir vor allem bedenklich, wenn bei einem Menschen die Meditation im Vergleich zu anderen Bereichen seines Lebensrahmens zu großes Gewicht erhält. Echte tiefe tägliche oder sehr häufig geübte Versenkung sollte nur von jenen Menschen praktiziert werden, die auch in ihrem sonstigen Tagesablauf Gelegenheit haben, sich mit den Themen des inneren (geistigen oder geistlichen) Lebens zu be-

⁵ Ich frage mich unwillkürlich, wie weit das Fehlen der Stichworte „Umkehr“ – „Metanoia“ in der heutigen Seelsorge ebenfalls eine gewisse seelische Erstarrung und das Fehlen innerer religiöser Wärme zur Folge hat. Die Hypothese scheint jedenfalls plausibel.

fassen, z. B. Schriften über solche Probleme zu lesen, sich darüber mit anderen zu unterhalten usw. Wenn jemand nur in tiefer Versenkung mit der Wirklichkeit des Innerlich-Geistigen in Berührung kommt, sein sonstiger Alltag aber mit den Problemen der „materiellen Außenwelt“, der beruflichen Leistung usw. ausgefüllt ist, läuft er Gefahr, sein persönliches Gleichgewicht zu gefährden, hin- und hergerissen zu werden. Diese Menschen machen im Gewühl der Betriebswelt den Eindruck, daß sie die Selbstsicherheit und die Spontaneität weitgehend eingebüßt haben. Sie kommen sich und den anderen irgendwie verloren vor.

Um diese Erscheinung zu verstehen, muß man die Bedeutung des Ganzheitsprinzips in Erinnerung rufen. Dieses Prinzip verlangt, daß jeder einzelne Eingriff, jede Initiative nur unter Berücksichtigung des jeweiligen Gesamtkontextes vorgenommen werden darf. Der persönliche Lebensrahmen eines Menschen stellt eine Einheit dar, die sich aus mehreren Teilbereichen zusammensetzt. Damit diese Einheit langfristig bestehen kann, müssen die Teilbereiche in einem ausgewogenen Kräfteverhältnis zueinander stehen. Jede Änderung in einem Teil bringt das Gesamtgefüge ins Wanken. Wenn jemand anfangen würde, täglich eine halbe Stunde oder länger intensiv zu meditieren, den Rest seines Lebensstiles aber in unveränderter Form weiter bestehen ließe, würde dieser massive Einbruch unweigerlich eine Erschütterung des gesamten psychischen Gefüges und Verunsicherung seiner Lebenshaltung nach sich ziehen. Was in tiefer Versenkung im inneren Kern der Person aufgewühlt wird, kann nicht in der kurzen Zeit der Meditation integriert werden. Die „Nacharbeit“ ist dazu unbedingt erforderlich, und sie ist nur dann möglich, wenn das Neue im Laufe der übrigen Tageszeit thematisiert wird, wenn man sich mit diesen Themen auch sonst, und zwar bewußt beschäftigt.

Etwas zugespitzt formuliert heißt es: Regelmäßiges intensives Meditieren können nur jene Personen verkraften und organisch integrieren, die sich hauptberuflich oder nebenberuflich mit der Welt des Geistigen oder Geistlichen befassen, wie z. B. Seelsorger (im weitesten Sinne des Wortes), Mönche (christliche und buddhistische – Swamis, Gurus oder wie sie sonst noch heißen), Psychotherapeuten und selbstverständlich Leiter von Meditationskursen. Personen anderer Berufsgruppen eine solche Praxis zu empfehlen, scheint mir unverantwortlich.

Leichtere Formen der Meditation halte ich dagegen für alle Menschen geeignet, die seelisch gesund und innerlich gefestigt sind. Von der Eutonie angefangen über einfache Formen der Entspannung, Sammlung, Beruhigung (z. B. die Grundstufe des Autogenen Trainings) bis zur Musik-, Bild-, Wort-, Gegenstandsmeditation oder Betrachtung, das alles scheint mir nicht nur unbedenklich, sondern empfehlenswert zu sein, vor allem wenn

es kurze Zeit und in kleinen Gruppen geübt wird. Ich würde mir wünschen, daß diese Formen noch größere Verbreitung finden, als es zur Zeit der Fall ist. Dagegen würde ich Zen, Mantram, christliche Meditation, Kontemplation nur bei den oben erwähnten Berufen für vertretbar halten, bei anderen höchstens während ihres gelegentlichen mehrtägigen Aufenthaltes in einem Kloster, Exerzitienhaus („Kloster auf Zeit“) u. ä.

Die Berichte der Teilnehmer von Meditationskursen bestätigen im übrigen diese Ansicht. Die meisten von ihnen beklagen sich, daß sie zwischen dem einen und dem anderen Kurs „leider“ nicht zum Meditieren gekommen sind. Sie schreiben es allerdings der eigenen Faulheit zu und machen sich deswegen Vorwürfe. Es wäre angebracht, sie von diesen falschen Schuldgefühlen zu befreien, indem man sie darauf hinweist, daß es die Schutzmechanismen ihres Gleichgewichtes sind, die sich dagegen wehren und sie davon abhalten, weil sie instinktiv spüren, daß sie so etwas in der ganz anderen Atmosphäre ihres Alltags nicht richtig verkraften können.

Jeder Leiter sollte sich Gedanken über die konkrete Gesamtsituation jener machen, die das Meditieren lernen wollen, und er sollte die gewählte Form wie auch die Häufigkeit ihrer Ausübung in einer Aussprache mit jedem einzelnen wohl überlegen. Es wäre falsch, sich auf das Prinzip der Ganzheit nur dann zu berufen, wenn es um unsere heutige Kultur geht, in der das meditative Element gefehlt hat, die Forderung des ganzheitlichen Gesichtspunktes aber zu vergessen, wenn es sich um konkrete Menschen handelt.

Abschließend möchte ich darauf hinweisen, daß die vorliegenden Überlegungen nur einen bescheidenen Beitrag und zugleich Anregung zu jener Aufgabe sein wollen, die heute besondere Dringlichkeit hat, nämlich die kritische Reflexion über die im Laufe der letzten Jahre angesammelten Erfahrungen auf dem Gebiet der Meditation. Wir haben heute eine ganze Fülle von Erfahrungen, die uns eine Auseinandersetzung etwa mit folgenden Fragen möglich machen: Was hat sich bei uns im Westen im Lauf der Meditationswelle bewährt und kann beibehalten werden? Was hat sich nicht bewährt und soll aufgegeben werden? Was sollte geändert werden? Für welche Menschen ist die Meditation überhaupt oder sind bestimmte Formen der Meditation kontraindiziert (ungeeignet)? Wie weit ist uns die Integration dieser Erlebnisform und ihrer Früchte in unsere Kulturwelt gelungen? Die Antworten auf diese Fragen sollten dann für weiteres Engagement auf diesem Gebiet richtungweisend werden, und zwar um in Zukunft sowohl die positiven Werte der Meditation wie auch das Wohl der Meditierenden besser sicherzustellen.