

# AUS DEM LEBEN DER KIRCHE

## Ein Versuch, das Jesus-Gebet ins Leben zu übersetzen

### Bericht über Schüler-Seminare

Seit einiger Zeit veranstaltet der Schulpsychologische Dienst für die freien katholischen Schulen in Trägerschaft des Bistums Trier in Rheinland-Pfalz regelmäßig Schülerseminare zum Thema „Selbstbewußtsein“. 15 bis 20 Schüler einer Klassenstufe können sich dazu anmelden. Das Ziel der Schülerseminare ist ein zweifaches: Zum einen sollen die teilnehmenden Schüler an einer Verbesserung ihres Selbstbewußtseins arbeiten, um zu einer regeren Mitarbeit im Unterricht ermutigt zu werden; zum zweiten sollen sie verstehen lernen, daß Selbstbewußtsein und ihre Identität als Christ zusammenhängen. Dadurch erscheint religiöse Suche nicht mehr als abgehoben von der persönlichen Wirklichkeit des einzelnen. Für den Schüler wird vielmehr deutlich und erfahrbar, daß Religion und christlicher Glaube hautnah mit seinem Leben zu tun haben. Neben psychologischen und gruppendifamischen Aspekten enthalten die Schülerseminare deshalb spirituelle Elemente, die in der Übung des Jesus-Gebets ihren deutlichsten Ausdruck finden. Sie sind das Thema der folgenden Darstellung.

*Der formale Ablauf* der Schülerseminare sieht etwa folgendermaßen aus:

- Vorbesprechung des Schulpsychologen mit der Schulleitung;
- Vorbesprechung mit den Klassenlehrern der betreffenden Klassenstufe;
- schriftliche Informationen für die Eltern, die Fachlehrer und die Schüler (mit Anmeldeformular für die Eltern);
- persönliche Vorstellung des Schulpsychologen in den Klassen;
- Anmeldung der Teilnehmer durch ihre Eltern im Sekretariat;
- Vorbesprechung des Seminarablaufs mit den Teilnehmern;
- mehrere (meist vier) Seminarsitzungen unter der Leitung des Schulpsychologen und eines Praktikanten: theoretische Kurzinformation, Gespräche und praktische Übungen zu den inhaltlichen Themen des Schülerseminars;
- Ausgabe von schriftlichen Materialien bzw. eines Begleitheftes, damit sich die Schüler zu Hause weiter mit den Themen beschäftigen können;
- Nachbetreuung einzelner Teilnehmer auf Wunsch;
- Nachtreffen mit den Teilnehmern nach einem Vierteljahr.

*Die inhaltlichen Themen* des Schülerseminars werden in vier Schritten behandelt:

- Zunächst lernen die Teilnehmer, ihre Leib-bewußtheit zu vertiefen und sich als leibliche, leib-haftige Geschöpfe Gottes zu betrachten. Dies geschieht über

den Weg des Meditierens sinnleerer, aber klanglich gefüllter Silben (Mantras), um das Bewußtsein von Alltagsgedanken zu entleeren, den Körper wahrzunehmen, zu entspannen und so offen zu werden für neue Erfahrungen. Die Teilnehmer versuchen, sich von sich selbst zu distanzieren und sich als leib-haftige Geschöpfe Gottes mit allen Stärken und Schwächen zu akzeptieren.

– Im nächsten Schritt arbeiten die Schüler daran, ihre eigenen negativen Gedanken über sich selbst und ihre Mitwelt zu erkennen, sich von ihnen schrittweise zu lösen und sie abzubauen. Irrationales negatives Denken (z. B. die weitverbreitete innere Hypothese: „Ich bin nicht liebenswert“) wird bewußtgemacht und formuliert, mit der Realität verglichen („Wie wahrscheinlich ist es, daß andere mich nicht für liebenswert halten?“) und so relativiert. Eine positive Sicht von sich selbst und dem Leben überhaupt, von der Welt als Gottes Schöpfung wird entfaltet und in körperlich entspanntem Zustand betrachtet. Eine gewisse Nähe dieses positiven Denkens im entspannten Körperzustand zur christlichen Meditation und zum Gebet ergibt sich fast von selbst.

– Der dritte Schritt besteht darin, daß die Teilnehmer ihre Freiheit und ihre Verantwortung für ihr eigenes Verhalten bedenken. Die eingefahrenen Verhaltensmuster werden im Sinne einer Gewissenserforschung reflektiert. Die Teilnehmer fassen neue Verhaltensweisen ins Auge und planen sie im Sinne eines detaillierten und umfassenden „Verhaltensvertrages“ mit sich selbst.

– Im vierten Schritt reflektiert die Seminargruppe den Zusammenhang von Selbstbewußtheit und christlicher Identität. Selbstvertrauen darf nicht mit Rücksichtslosigkeit, Selbstverherrlichung oder Egoismus verwechselt werden. Glauben schließt stets Selbst-, Nächsten- und Gottesliebe ein. Selbstbewußtheit bedeutet Wissen um sich selbst als Person, als Bruder bzw. Schwester anderer Menschen und als Geschöpf Gottes. Aus einem gesunden Selbstbewußtsein ergeben sich Demut und Gottesverehrung, die zu Gebet und Gottesdienst führen.

Die Tatsache, daß diese vier Schritte im gruppendifnamischen Zusammensein der Teilnehmer gemacht werden, fördert die Erkenntnis und das Bewußtsein, daß die christlichen Grundbeziehungen des Menschen zu sich selbst, zu den Mitmenschen und zu Gott als Bausteine einer gesunden christlichen Selbstbewußtheit untrennbar zusammengehören.

Zur Verinnerlichung dieses Selbstbewußtseins wird das Jesus-Gebet eingeführt: Aufbauend auf der Meditation des atmenden Leibes (Mantrameditation im ersten Schritt) und der Einübung in ein positives Selbst- und Weltverhältnis (zweiter Schritt) sollen die Schüler folgende Formel täglich zweimal zwanzig Minuten lang im Rhythmus ihres Atems meditierend sprechen: „Jesus, mein Bruder, (Einatmen) / in Dir bin ich geborgen. (Ausatmen) / Amen. (Atempause).“

Viele Aussagen von Seminarteilnehmern zu den Erfahrungen bei der Durchführung des Jesus-Gebetes bestätigen die folgenden Deutungen:

– Durch die Verbindung der Worte mit dem Atemrhythmus wird die christliche Grundbeziehung zu sich selbst (als leib-haftigem Geschöpf Gottes) meditierend bewußt.

– In der Formulierung: „Jesus, mein Bruder“, ist die Grundbeziehung des Menschen zum Mitmenschen mitenthalten. Das Einatmen während des innerlichen Sprechens dieser Worte läßt daran denken, daß man Christus als Menschen und Sohn Gottes in sich aufnehmen und in sich wirken lassen möge. Das Gebot der Nächstenliebe klingt an.

– In den Worten: „In Dir bin ich geborgen“, ist die menschliche Grundbeziehung zu Gott angesprochen, positives Denken (Geborgenheit) ist einbegriffen. Das gleichzeitige Ausatmen bei den Worten: „In Dir bin ich geborgen“, kann so verstanden werden, daß der Betende alles Belastende und seine eigene Schuldhaftigkeit getrost mit dem Ausgeben des Atems an Gott abgeben kann, bei dem er geborgen ist. Eine innere Verwandlung beginnt sich zu vollziehen.

– Im „Amen“ der Atempause klingen die Unendlichkeit und Ewigkeit Gottes und seine Liebe zu den Menschen an. Der ewige und unendliche Herr ist es, der ermöglicht, daß wir christusförmig werden und unsere Mitmenschen lieben (die Worte „Jesus, mein Bruder“ und das Einatmen), daß wir vom Bösen erlöst werden („in Dir bin ich geborgen“ und das Ausatmen). Gnade und Erlösung, als Grundfakten der Heilsgeschichte, sollten also in diesem kurzen „Amen“ der Atempause anklingen und bewußter werden. Gleichzeitig soll dies noch einmal den Teilnehmern deutlich machen, daß nicht wir es sind, die sich durch eine Gebetstechnik zu Menschen mit einer gesunden und selbstbewußten christlichen Lebenshaltung machen könnten, sondern daß wir nur dankbar betend und meditierend als unverdientes Geschenk annehmen können, was Gott uns in seinem reichen Erbarmen schenkt.

Die teilnehmenden Schüler erwerben in den Seminaren bestimmte Techniken, die zu der Lebenshaltung hinführen sollen, sich durch den Herrn selbstbewußt beschenken zu lassen.

Folgende Gefährdungen sind deshalb zu beachten:

– Die Techniken dürfen nicht für das Wesentliche gehalten werden. Sie dienen nur als Hinweise und Leitplanken auf dem Weg zu einer christlichen Lebenshaltung.

– Der Gefahr, Selbstbewußtheit als Rücksichtslosigkeit und Egozentrik, als Selbstverherrlichung und Eigenutz mißzuverstehen oder sie zu verabsolutieren, muß entgegengetreten werden. Der Blick eines selbstsicheren Menschen ist gerade nicht verkrampt auf sich selbst gerichtet.

– Die Teilnahme an einem Schülerseminar darf nicht mit zu hohen Ansprüchen und Erwartungen verknüpft werden. Sie ist eine Hilfe auf dem Weg zu einer gesunden und christlichen Lebenshaltung; allein macht sie jedoch niemanden zu einem guten Christen. Sie vermag Gebet, Gottesdienst und Sakramentenempfang gut zu ergänzen, jedoch keinesfalls zu ersetzen.

*Peter Nagel, Hargesheim*