

EINÜBUNG UND WEISUNG

Nach unten und nach oben

Eine Grundbewegung des Leibes

Die hier kurz vorzustellende Übung disponiert vor allem für ein anschließendes, etwa halbstündiges Sitzen¹. Ob man sich dabei in den Lotus- oder Diamantsitz begibt oder sonst eine der üblichen Sitzhaltungen einnimmt, ist sekundär.

Die besagte Bewegungsübung ist sehr einfach. Man stellt sich so in den Raum, daß nach vorne und nach hinten genügend Platz ist, damit die nach vorne gestreckten Hände an den Knien vorbei nach unten schwingen können. Bei diesem Schwung nach unten geht man leicht in die Knie. Der Rückschwung der Hände ergibt sich wie von selbst. Durch den ersten Schwung gelangen die Hände so weit nach unten und nach hinten, daß ihre Aufwärtsbewegung nach vorne harmonisch möglich wird. Man läßt die locker ausgestreckten Arme nach oben hin, himmelwärts schwingen. Nach einem kurzen Innehalten beginnt diese Grundbewegung des Leibes von neuem. Sie wird etwa zehnmal wiederholt.

Bei dieser Übung ist auf einen gleichmäßigen Rhythmus des Atems zu achten. Dem Ausatmen entspricht die Bewegung nach unten, bei der Bewegung nach oben erfolgt das Einatmen. Anhand des Atems soll die Seele ausseufzen können. Auch positive körperliche Effekte kommen durch die Übung zustande, etwa die Stärkung der Spannkraft und Elastizität vor dem Sitzen. Ein tiefes, bewegtes Atemholen vor einer Zeit des ruhigen Daseins tut gut. Vor allem das Ausatmen ist wichtig.

Entscheidend für das Gelingen der Übung ist das laute Sprechen eines viersilbigen Doppelwortes, das in der nachfolgenden Kontemplation während des Sitzens innerlich besonders erfaßt werden soll, oder besser noch: dessen Gehalt verkostet werden soll. Einige solcher Doppelwörter seien nun genannt, damit mit dem eigenen Üben begonnen werden kann: Bruder/Schwester, Erde/Himmel, Ursprung/Zukunft, Jesus/Christus... Gut geeignet sind auch Namen von Menschen, die einem besonders am Herzen liegen, oder solcher Menschen, die man am liebsten nicht mehr oft treffen möchte. Indem man sich freiwillig auf sie einläßt, kann man in ein freieres Verhältnis zu ihnen gelangen. Bisherige gute Beziehungen werden durch diese Übung intensiver und lebendiger.

Für das gesprochene Doppelwort, den Namen oder Anruf sollte man sich innerlich möglichst weit öffnen. Das eine zweisilbige Wort, die erste Hälfte also, ist während einer Bewegung von oben nach unten und wieder nach oben zu sprechen. Das komplementäre andere zweisilbige Wort wird ebenso gesagt. Dies

¹ Die Anregung zu dieser Übung verdanke ich P. Bernhard Scherer SJ, dem Leiter der christlichen Meditationsstätte Sonnenhaus Beuron-Dritte Welt, 7792 Beuron (Donautal).

ist dann eine ganze Bewegung, durch die die Polarität von oben und unten doppelt verbunden ist.

Eine vereinfachte Form der Übung besteht darin, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten² und sich zu denken, was man sich wünscht (etwa Kraft, Liebe, Licht, Freude, Heil, Gesundheit, Mut zum Handeln). Dies nehmen wie „Quanten“ aus der Atmosphäre. Beim Ausatmen gilt es wegzuatmen, was man nicht will: Angst, Unglaube, Zweifel, Hoffnungslosigkeit, Verwirrungen³. Dabei auch die Partie des Zwerchfells spüren. Und so den ganzen Leib.

Während des schweigenden Sitzens kann man sich seinen Leib so vorstellen, als wäre er eine Glocke, in der das viersilbige Doppelwort ein Klöppel ist, der mit der Glocke schwingt und von ihr immer wieder bewegt wird. Zu diesem Bild und dem inneren Wort kann man immer wieder zurückkehren, denn oft stellen sich alle möglichen Gedankenketten ein, die fesseln und ablenken. Träumereien und Phantasiebilder, die keine echte Geschichte zulassen, sind genau wie alle Gedanken loszulassen.

Als anderes Experiment kann man auch einmal alle unruhigen Assoziationen, die jedes wirkliche Gespräch verunmöglichen, eine zeitlang sich im eigenen Kopf miteinander unterhalten lassen. Man räumt den Hirngespinsten dort eine Stube zum Reden ein⁴. Dann aber, nach ein paar Minuten, sollte man sich auf

² „Die nach innen gerichtete Aufmerksamkeit war bei Augustinus keineswegs Ausdruck eines engstirnigen Egoismus oder einer krampfartigen Selbstverbissenheit. Sie hatte wenig gemeinsam mit dem Gleichmut (*apatheia*) und der Unberührtheit (*ataraxia*) der Stoiker. Im Gegenteil, wenn Augustinus von seelischen Stürmen aufgewühlt war, wenn er hin und her gerissen wurde und es ihn nach Ruhe verlangte, so suchte er nicht die Ruhe des Vergessens, sondern die Einsicht in tragende und Ruhe gebende Hintergründe. Seine Wachheit war etwas anderes als pietistische Geschäftigkeit in Seelenangelegenheiten. Sie glich weder einem kleinbürgerlichen Kreisen um eigene Erlösung noch einer unausgeglichene Neigung, Inneres zur Schau zu stellen. Am allerwenigsten war sie eine Art neurotischer Ichverlorenheit.“ (Wilhelm Köster, *Abendland, woher und wohin? Aufriß einer Ortsbestimmung des Heute*. Münster 1982, 39f)

³ Diese Gebetsweise findet sich in einer erweiterten Form bei Ignatius von Loyola (als „dritte Weise zu beten“): „Bei einem jeden Atemzug oder Luftholen soll man geistig beten, indem man ein Wort des Vaterunsers oder eines anderen Gebetstextes betet. Man soll also zwischen einem Atemzug und einem anderen nur ein Wort beten und, solange die Zeit von einem Atemzug zum anderen dauert, hauptsächlich auf die Bedeutung dieses Wortes schauen oder auf die Person, zu der man das Gebet spricht, oder auf die Niedrigkeit seiner selbst oder auf den Unterschied von so großer Hoheit zu so großer eigener Niedrigkeit. Und nach derselben Form und Regel soll man bei den anderen Worten des Vaterunsers vorgehen. Und die anderen Gebete, nämlich Ave Maria, Anima Christi, Credo und Salve Regina, soll man wie gewohnt beten.“ (Ignatius von Loyola, *Geistliche Übungen und erläuternde Texte*. Hg. P. Knauer. Graz ²1983, 106, Nr. 258)

⁴ Die Hirngespinnste „wehen uns zu wie Spinnweben, tasten vor, wie der Boden der Seele beschaffen ist, und umgarnen uns völlig, wenn sie keinen Widerstand finden. Die Stufenfolge ihres Eindringens ist folgende:

Zunächst tritt in unser Bewußtsein, besonders in Zeiten des Unbeschäftigtseins, aber auch wenn wir beten oder arbeiten, irgendein ungesuchter Inhalt, etwa ein Mensch, mit dem wir kurz zuvor zu tun hatten.

Wir beginnen, ihn näher anzusehen, uns mit ihm auseinanderzusetzen. Dieser Mensch verhielt sich uns gegenüber nicht liebevoll; er hat uns nicht beachtet, oder er sagte uns et-

den übrigen Leib konzentrieren, dem eigenen Atem nachlauschen, sich in irgendeinen Schmerz des Leibes einspüren etc. Vom Leibraum her wird dann der Kopfraum geleert. Um im Bild von der Glocke zu bleiben: Das viersilbige Doppelwort ist wieder aufzunehmen, in dieses einschwingen und es nachklingen lassen. Sein Klang leert den Raum des Kopfes. Das Einräumen des Neuen ist das Ausräumen des Alten. Je mehr dieses wie von selbst geschieht – gelassen, nicht gemacht –, um so wirklicher wird die Kontemplation erlebt.

Paul Imhof, München

was, was uns gegen den Strich ging. Das Hirngespinst fügt nun hinzu: Das tat er sicher in der Absicht, dich zu übergehen oder dich zu kränken.

Wir stimmen der auftretenden Vorstellung zu. Wir empfinden den Fehler des anderen als seine Eigenschaft und legen ihn darauf fest: er ist beschränkt; er ist ungerecht; er ist ein Pharisäer, ein Frömmeler; er ist ein Mensch ohne wahre Liebe. Unser Wille ist nun aufgebracht gegen seine Person. Eine noch unbestimmte untergründige Entschlossenheit entsteht, die auf Ablehnung zielt: diese Kränkung lasse ich mir nicht gefallen; ich werde ihm dieses oder jenes sagen. Es entsteht eine Flut von Redevorstellungen, Rachevorstellungen. Sie dringen vielleicht nicht in die Helle unseres Bewußtseins, aber in der Tiefe prägen sie bereits das Gesicht, das Verhalten, das wir unserem Gegner bei der nächsten Gelegenheit zeigen werden.

Das Hirngespinst nimmt nun vollends Besitz von unserem Herzen, haftet darin, zerstört seine gute Verfassung, seinen Frieden. Wir können nicht mehr beten.“ (Heinrich Spaemann, *Und Gott schied das Licht von der Finsternis. Christliche Konsequenzen*. Freiburg 1982, 142f)

BUCHBESPRECHUNGEN

Geistliches

Eignung für die Berufe der Kirche. Klärung – Beratung – Begleitung. Hg. Hermann Stenger unter Mitarb. von Karl Berkel, Klemens Schaupp, Friedrich Wulf. Freiburg/Basel/Wien, Herder 1988. 286 S., kart., DM 29,80.

Eine Pflichtlektüre für jeden, der verantwortlich und leitend in der Ausbildung von Seelsorgern tätig ist! Das Buch sollte man ganz lesen, denn die vielen guten Winke für geistliche Begleitung, Beratung und Diagnostik gewinnen erst dadurch ihren systematischen Ort. Das Anliegen des Herausgebers, einen Stil von seelsorglicher Kommu-

nikation zu finden, der das befreiende, heilende, erlösende Handeln Jesu widerspiegelt, kommt voll zum Tragen. Nun zu den Beiträgen im einzelnen.

Der Altmeister der christlichen Spiritualität, Friedrich Wulf SJ, bietet einen guten geschichtlichen Überblick, der vor allem den Kriterien der Berufung zum Priestertum nachgeht. Resümee: Der innere, gnadenhafte Ruf Gottes ist das Entscheidende.

Der Innsbrucker Pastoraltheologe Hermann Stenger geht in seinem pastoraltheologischen Konzept davon aus, daß jeder Christ ein geistlich Berufener ist und so eine primäre geistlich-pastorale Kompe-