

Monolog! In ihm bin ich zwar einsam vor allen Menschen, aber ich stehe um so absoluter vor Gott. Mein Partner ist das große Du, das älteste, das ewig ist, ehe ich war, das transzendenten „Du“, mein Schöpfer, mein Herr und mein Gott.<sup>8</sup>

### *Nie zu stillende Sehnsucht*

In einem Interview hat Heinrich Böll einmal darauf hingewiesen, „daß wir alle eigentlich wissen – auch wenn wir es nicht zugeben –, daß wir hier auf der Erde nicht ganz zu Hause sind.“<sup>9</sup> Tatsächlich gibt es in jedem Menschenleben eine Sehnsucht zuviel, die nicht gestillt werden kann, und damit eine Einsamkeit, die ausgehalten werden muß.

### *Heimat*

Nach christlichem Verständnis findet erst in der letzten und radikalen Einsamkeit des Todes gleichzeitig deren Überwindung statt, weil der Mensch erst im Tod in jene Dimension eintritt, in welcher Gott ihm das schenkt, was er auf Erden immer sucht und doch nie ganz findet: Heimat.

---

<sup>8</sup> Th. Haecker, *Tag- und Nachtbücher*. München 1947, 300.

<sup>9</sup> K.J. Kuschel, *Weil wir uns auf dieser Erde nicht ganz zu Hause fühlen. 12 Schriftsteller über Religion und Literatur*. München 1985, 64.

## Gotteserfahrung in der Bibelmeditation

Vladimir Satura, Innsbruck

### Das Anliegen

Da das Hauptinteresse der Spiritualität und der Mystik letztlich doch der Praxis gilt, ist es sicher sinnvoll, die einzelnen Fragen dieser Gebiete nicht nur auf verschiedenen Ebenen der Abstraktion zu behandeln, sondern auch ihre konkreten Erfahrungsgestalten aufzuzeichnen.

So stellt sich auch in bezug auf das zentrale Kapitel der Spiritualität und der Mystik, die Gotteserfahrung, die Frage: Wie schauen „die unmittelbaren Gegebenheiten des Bewußtseins“ (Bergson) bei jenem Men-

chen aus, der Gott erfährt? Was nimmt er dabei wahr? Was spielt sich dabei in ihm konkret ab? Das müßte an sich allen, die das Wort „Gotteserfahrung“ benutzen, bekannt sein.

Daß es keineswegs leicht ist, eine solche Erfahrung zu verbalisieren, ist klar. Diese Schwierigkeiten werden auch am häufigsten als Grund angeführt, warum manche vor dieser Aufgabe kapitulieren. Nur möchte ich zu bedenken geben, daß wir uns überhaupt schwertun, komplexe Erfahrungen (z. B. das Erlebnis einer Oper) sprachlich zu artikulieren, sie in Worte zu kleiden, ihnen einen halbwegs adäquaten sprachlichen Ausdruck zu verleihen. Immer bleibt er weit hinter der Fülle des Erlebten zurück. Wie ungenügend er aber auch ist, haben wir und andere doch mehr davon, als wenn wir geschwiegen hätten.

Nach der allgemeinen Überzeugung wird Gott in verschiedenen Kontexten erfahren: in der Natur, in der Seele eines Menschen, in der Komplexität des Lebens, in der Gemeinschaft der Gläubigen und auch im eigenen Inneren, vor allem in meditativer Versunkenheit. Ich beschränke mich hier auf diese letzte Form, also auf die Gotteserfahrung in der Meditation. Und zwar deswegen, weil mir darüber Berichte heute lebender Menschen zur Verfügung stehen.

## Meditationskurse

Den Rahmen bildeten meine Meditationskurse. Es handelte sich um biblische Meditationen, durchgeführt in einer Gruppe mit etwa 20 Teilnehmern. Die Kurse dauerten, wenn man von Ausnahmen absieht, fünf Tage mit je vier Übungseinheiten. Bei den einzelnen Übungen las ich zuerst eine kurze Stelle aus der Bibel, die als Impuls für die jeweiligen Meditationen dienen sollte. Nachdem die Teilnehmer im Kreis die entsprechende Haltung eingenommen hatten, gab ich Anregungen zur Erleichterung des Einstiegs in die Versenkung und las nochmals die betreffende Bibelstelle vor. Die eigentliche Meditation, die dann folgte, dauerte 30 Minuten. Der Ausklang geschah liegend, mit dem Gesicht am Boden, und wurde durch passende Musik begleitet. Den Abschluß bildete der „Erfahrungsaustausch“ – als Gruppengespräch –, und zwar wenn möglich in einem anderen Raum. Er sollte schlicht und einfach die Rolle der „Reflexion“ erfüllen, wie sie in der christlichen Praxis empfohlen wird. Mir ging es dabei primär um das Feedback über formale Aspekte des Meditationsablaufes, über eventuelle Schwierigkeiten körperlicher und seelischer Art, die ich als Leiter kennen muß, um bei ihrer Bewältigung behilflich zu sein oder ihnen eventuell beim Fortgang des Kurses Rech-

nung zu tragen. Nach und nach schlossen sich Berichte darüber an, ob die Worte der Bibel einzelne Teilnehmer angesprochen haben oder nicht, und wenn ja, wie das Erlebnis ausgesehen hat. Selbstverständlich berichtete darüber nur, wer wollte, und dieser nur das, was er wollte.

Das meiste, was ich heute über Meditationsvorgänge weiß, verdanke ich diesem „Erfahrungsaustausch“. Hier erfuhr ich, was die Versenkung fördert, was sie behindert, nach welchen Modellen die Prozesse ablaufen, was sich dabei inhaltlich abspielt, was daran gemeinsam und was persönlich-individuell, sogar mehr oder weniger einmalig ist. Diese Berichte machten es mir darüberhinaus möglich, meine Vermutungen, die ich anfangs der Literatur entnahm (der klassisch-christlichen wie auch der nicht-christlichen), bei den Übungen zu überprüfen.

Der Erfahrungsaustausch war mir außerdem behilflich bei der Suche nach einem geeigneten sprachlichen Ausdruck, wofür das fachliche und nicht-fachliche Vokabular fehlte. Manchmal mußte ich mehrere Möglichkeiten ausprobieren, bis ich eine befriedigende Formulierung eines Impulses, einer Information oder eines Erfahrungsaspektes fand.

Die Teilnehmer selbst waren froh über die Möglichkeit, einiges von dem, was sie in der Meditation bewegte, zu verbalisieren und auch Äußerungen anderer darüber zu hören. Sie erfuhren dadurch, wie sie bedeuteten, eine zusätzliche Bereicherung, haben besser begriffen, was meditieren heißt, und schneller ihren persönlichen Meditationsstil gefunden. Was sie von Anfang an nämlich am meisten verblüffte, war die Feststellung, daß jeder anders durch sein Inneres geführt wird, obwohl alle vom gleichen Impuls ausgehen. Gemeinsame Reflexionen nach der Meditation bieten offenkundig manches, was ein Einzelgespräch zwischen einem Teilnehmer und dem Leiter nicht bringen kann.

## Die Meditation

läßt sich am besten beschreiben, wenn man sie als Gegenpol des Alltags betrachtet. Der Gegensatz zwischen „actio“ und „contemplatio“, den schon unsere Klassiker hervorzuheben pflegten, kann m. E. durch vier folgende Gegenüberstellungen näher umschrieben werden: Außen – Innen, Hektik – Ruhe, Zielstrebigkeit – Spontaneität, Weitereilen – Verweilen. Der Einstieg in die Meditation macht konsequenterweise die Umschaltung von einem Pol auf den anderen erforderlich.

Die „Umschaltung“ von außen nach innen vollzieht sich dadurch, daß ich meine Aufmerksamkeit von der Außenwelt (Personen, Dingen, Aufgaben) auf mein Inneres richte. Deswegen empfiehlt es sich, die Au-

gen zu schließen (oder sie wenigstens halbgeschlossen auf einen Punkt vor sich zu richten) und auch die anderen Sinne abzuschalten, um jede Kommunikation mit der Umwelt zu unterbrechen und voll bei sich zu bleiben.

Schwieriger ist die zweite Umschaltung: Von der Hektik, Aufwühlung, Sprunghaftigkeit und Spannung auf Ruhe, Stille, Gelassenheit, Sammlung. Erst in dieser entgegengesetzten Verfassung entsteht jene Atmosphäre, in der sich der Mensch nicht nur erholt, sondern zu sich kommt, und in der all das, was durch Aktivität verdeckt, verdrängt, verkümmert blieb, bewußt wird und zum Leben erwachen kann.

Spontaneität ist das zentrale Merkmal der Erlebnismeditation. Innerlichkeit und Ruhe ebnen ihr den Weg, bedingen ihr Zustandekommen.

Zielstrebig Aktivität verläuft nach folgendem Muster: Ich stelle mir das Ziel vor, das ich erreichen will, entwerfe einen „Plan“, mobilisiere meine Energien, mein Wissen und Können, das ich dazu brauche. Alles andere schiebe ich beiseite, weil es mich nur ablenkt und zerstreut.

Das Gegenteil spielt sich bei der Meditation ab: Hier bin ich nicht auf ein Ziel ausgerichtet, ich steuere nicht den Gang und koordiniere nicht die Mittel, sondern überlasse mich dem, was in meinem Inneren spontan aufsteigt und abläuft. Mein bewußtes Ich, mein Wille steuert nicht den Ablauf des Erlebens, sondern wird geführt, ergriffen, mitgerissen. Wenn sich das Innere des Menschen spontan regen darf, offenbart es nach und nach seine unbekannten/unbewußten Inhalte. Es wird zur eigentlichen Quelle der Kreativität, der Inspiration, der Erleuchtung, also jener Erfahrungen, die zu den wertvollsten zählen, weil sie neue, ungeahnte Möglichkeiten erschließen und einleiten. Die christliche Spiritualität und Mystik sieht in den inneren Regungen den eigentlichen „spiritus motor“, die tragende Kraft jener spezifischen Dynamik, die für das Neu-Werden des Menschen unersetzlich ist. Nur nebenbei sei bemerkt, daß das Problem der Unterscheidung der Geister nur dann einen Sinn hat, wenn es sich auf die inneren, spontanen Regungen bezieht.

Daß das Verweilen eine wichtige Rolle spielt, und daß man die Anfänger besonders darauf hinweisen muß, hat mich die Erfahrung gelehrt. Wenn man es nämlich nicht in das Leitbild der Meditation aufnimmt, läßt man die Regungen vor dem inneren Auge/Ohr ablaufen wie einen Film. Der Stil und das Tempo der Alltagserfahrungen setzen sich fort, wir eilen weiter. Wenn man nicht auf das Gegenteil „umschaltet“, beraubt man sich einer der wertvollsten Möglichkeiten, nämlich der Nachhaltigkeit und der Tiefe. Erst dadurch wird aus der flüchtigen Wahrnehmung richtige Erfahrung. Der heilige Ignatius weist in der zweiten Anweisung ausdrücklich darauf hin: „Bei jenem Punkt, bei dem

ich das finde, was ich begehre, soll ich ruhig verweilen, ohne besorgt zu sein, weitergehen zu müssen.“

Diese vier Merkmale reichen nach meiner Erfahrung aus, um das Leitbild der Meditation auch den Übenden zu vermitteln.

## Bibelmeditation

Drei von den oben beschriebenen Merkmalen – Innerlichkeit, Ruhe und Verweilen – stellen hier kein Problem dar. Daß man sich mit einer Stelle der Heiligen Schrift im eigenen Inneren befaßt, nachdem man vorher zu Ruhe, Gelassenheit und Sammlung gekommen ist, und daß man darüberhinaus bei dem, was einen betroffen macht, verweilt, versteht sich von selbst. Problematisch ist nur die Spontaneität. Man kann nämlich einwenden: Entweder befaßt man sich mit einer Bibelstelle, dann ist man aber nicht spontan; oder man überläßt sich der Spontaneität, bleibt dann aber kaum bei dieser Stelle der Schrift.

Die Antwort lautet: Beides läßt sich vereinen, wenn man die Worte der Bibel nicht als einen Gegenstand versteht, mit dem man sich befasst muß, sondern als Anstoß, als Impuls. Man bringt sich dieses Wort oder die Worte zum Bewußtsein, achtet dann aber nur auf das Echo im eigenen Inneren. Die weitere Führung des inneren Erlebens übernehmen solche Regungen und Einfälle, die sich dem Impuls anschließen. Bildlich kann man diesen Vorgang folgendermaßen beschreiben: Man steigt am Anfang in ein Wort, ein Bild, einen Satz wie in ein Boot ein, stößt sich vom Ufer der Selbststeuerung ab und überläßt sich den Strömen, die momentan in den Gewässern der eigenen Innerlichkeit vorhanden sind. Man rudert nicht selbst, sondern läßt sich dorthin tragen, wo hin die Ströme fließen, und hält sich dort länger auf, wo das Wasser stillsteht. Es sind die Ströme und Zustände meiner aktuellen seelischen Verfassung. Und insoweit ist der weitere Fluß der Meditation spontan.

Man könnte sich fragen, ob im weiteren Verlauf die Worte der Bibel dann überhaupt noch eine Rolle spielen. Die Erfahrung zeigt, daß es doch einen Unterschied ausmacht, ob ich anfangs in ein Boot einsteige oder mich ohne dieses Boot einfach durch das Wasser tragen lasse. Im letzteren Fall setzen sich automatisch jene Erlebnisse fort, die auch im Alltagsbewußtsein ununterbrochen abrollen. Dagegen versetzt uns der Impuls aus der Bibel auf ein existentiell relevantes Erlebnisniveau.

Den geeigneten Übergang von den Worten der Bibel zur Spontaneität des Inneren habe ich jahrelang gesucht, verschiedene Möglichkeiten ausprobiert und nacheinander als ungeeignet wieder verworfen, bis ich

bei folgender Formel gelandet bin: Welches Wort, Bild, welcher Satz zieht meine Aufmerksamkeit stärker auf sich als der übrige Text? Ich wiederhole sie mir, fühle mich hinein, verweile dabei und folge dem Echo aus meinem Inneren. So wird der Meditierende durch den Leiter weder geführt noch in eine bestimmte Richtung gedrängt. Er selbst überlässt sich der Spontaneität seiner Innerlichkeit.

Wie erlebt man den Ablauf einer solchen Meditation? Er verläuft nicht in gleichmäßigen Rhythmus, sondern in Wellen, die durch spontane „Eruptionen“ plötzlich und kräftig hochgehen, mehr oder weniger lange oben verweilen und dann wieder ins Wellental absinken, auf der Talsohle bleiben, bis sich durch eine neue Ergriffenheit eine zweite, dritte Welle bildet usw. Bei den Anfängern gibt es meist mehrere kleine Wellen, bei den Geübten wenige, dafür aber stärkere und länger anhaltende.

Was die durch die Worte der Bibel ausgelösten Erlebnisinhalte betrifft, dreht sich selbstverständlich nicht alles nur um Gotteserfahrung. Die Wichtigsten will ich kurz aufzählen: Einige beziehen sich auf andere Personen aus dem „göttlichen Bereich“ (Christus, Maria, Engel, andere biblische Gestalten). Die meisten jedoch betreffen die Person des Meditierenden selbst. Er lernt sich besser kennen. Der Einklang zwischen dem Selbstbewußtsein und dem Selbstsein nimmt zu, ebenso die Kompaktheit, insofern als er sich mit manchem an seiner Person, seinem Lebensweg, seinem Schicksal versöhnt, das er vorher ablehnte. Es lockert sich seine ablehnende oder feindselige Einstellung zu Menschen, er verzeiht. Verkümmerte, verschüttete, blockierte Bereiche werden als solche erkannt und ihre Befreiung eingeleitet. Es zeigen sich Mittel und Wege, die dazu führen. Neue Motivationen (Wünsche, Interessen, Sehnsüchte) entstehen. Die bisherige Werteskala wird umgekämpft. Der begleitende Trost und Mißtrost bestärken und erleichtern das Aneignen der erwünschten Momente, das Abstoßen der unerwünschten. Und dazwischen wird man immer wieder zu Gott geführt und verweilt bei ihm.

## Die Berichte

leite ich mit jener Schriftstelle ein, die bei der jeweiligen Meditation als Anregung verwendet wurde. Sie macht manches an der Aussage des Meditierenden erst richtig verständlich.

Die Beziehung zwischen Gott und dem Meditierenden, nicht Gott an sich, wird erlebt. Manchmal geht es um meine Beziehung zu ihm (z. B.

ich sehne mich nach ihm), manchmal um seine zu mir (z. B. er liebt, trägt, beschützt mich) und ein anderes Mal um die Beziehung zwischen uns beiden (z. B. Nähe – Ferne). Die Erfahrung der Gottesnähe steigert sich gelegentlich bis zur Verbundenheit, ja bis zur Verschmelzung mit ihm, die immer durch starke „fructio“ (Beglückung) geprägt ist.

Nicht alle Erlebnisse, in denen eine der oben erwähnten Beziehungen zum Bewußtsein kommt, verdienen die Bezeichnung Gotteserfahrung. Manchmal sind es „bloße“ Erleuchtungen. Nur dann sprechen wir meines Erachtens zurecht von Gotteserfahrungen, wenn es sich um richtige Begegnungen mit ihm, um das Erlebnis seiner Präsenz handelt. Um den Unterschied verschiedener Erfahrungen klar zu machen, bringe ich zunächst drei Beispiele für Erleuchtung:

Hagar und Ismael in der Wüste (Gen 21,14ff): Nachdem ich längere Zeit bei der verzweifelten Hagar und dem weinenden Ismael verweilte, kommt mir plötzlich zu Bewußtsein: Gott will sich durch mich der Hagens und Ismaels von heute (alleinstehender Mütter und ihrer Kindern) annehmen. Das hat mich wie ein Blitz getroffen. Ich sagte sofort ja, das ist mein Beruf. Ich war dadurch so beglückt und stark angespornt, mich voll zu engagieren ...

„Wenn du betest, geh in deine Kammer und bete zu deinem Vater im Verborgenen“ (Mt 6,6): Nach einiger Zeit wurde ich betroffen durch den Gedanken: Er kennt mich. Das hat mich so erschüttert: Es gibt jemanden, der mich kennt, und zwar wie ich bin, ohne Maske und ohne viele Worte zu verlieren. Kennen zieht Annehmen und Schätzen nach sich ...

„Sehr früh am ersten Wochentage gingen Frauen zum Grabe, als eben die Sonne aufging...“ (Mk 16,2ff): Ich habe mich den Frauen geschlossen und ging mit ihnen. Plötzlich kam mir der Gedanke: Ist es nicht realistischer, daß wir nicht einzeln zu Gott gehen, sondern zusammen mit anderen? Eigentlich ja. Dieser Gedanke erfüllte mich mit großer Freude, brachte richtige Belebung. Ich fühlte mich beschwingt, frei, als ob bestimmte Einengungen wegfielen und ich freien, uneingeschränkten Raum um mich herum bekäme ...

In diesen Berichten wird Gott nicht als jemand erlebt, dem man gegenwärtig begegnet. Wohl aber in den folgenden Schilderungen: „Jona machte sich auf, um vor Jahwe zu fliehen“ (Jona 1,2). Nach einiger Zeit kommt mir zu Bewußtsein: Ich will vor Gott nicht fliehen. Umgekehrt: Meine Grundverfassung jetzt und schon seit langer Zeit ist, eher zu ihm zu fliehen, ihm näher zu kommen. Ich strecke mich mit meiner ganzen Seele nach ihm. Ich kann nicht anders. Er fasziniert mich. Dieses Bewußtsein erfüllt mich mit einer solchen Freude, daß mir die Tränen

kommen. Ich verweile in diesem Bewußtsein vor ihm, ausgestreckt mit dem ganzen Wesen nach ihm. Zugleich ist es mir, als ob ich mit Seilen von hinten zurückgehalten würde, so daß ich mich ihm nicht nähern kann. Es bleibt eine Distanz zwischen mir und ihm. Es fällt mir auf, daß ich ihm durch die Bibelmeditationen im Laufe der Zeit näher kam, er ist mir vertrauter, lebendiger geworden. Deswegen macht mich die jetzige Distanz nicht sehr traurig. Das Positive überwiegt. Und dieses länger dauernde beglückende Bewußtsein der Beziehung zu ihm (z. T. Verbundenheit mit ihm) prägt sich mir tief ein.

Hagar in der Wüste mit Ismael (Gen 21,14–20): „Gott hörte die Stimme des Knaben ... Gott war mit dem Knaben...“ Fast beneide ich Ismael darum, wie Gott an seinem Schicksal interessiert ist, wie er ihn auf seinen Wegen begleitet. Das weckt eine Sehnsucht nach ähnlicher Beziehung und ähnlichem Verhalten Gottes mir gegenüber. Es wird mir bewußt, daß Gott in meinem Leben präsent ist, daß er mich auf meinen Lebenswegen wohlwollend begleitet. Seine Nähe unterwegs wird spürbar. Ich verweile bei diesem Bewußtsein längere Zeit. Es macht mich glücklich. Aber Sehnsucht nach größerer Nähe, nach spürbarer Präsenz, nach unmittelbarer Führung „an der Hand“ überwiegt und mündet in ein Gebet ein.

Jakobs Kampf mit Gott (Gen 32,23–32): „Jakob nahm seine beiden Frauen, seine beiden Mägde und seine elf Söhne... und führte sie über den Fluß und brachte auch alle seine Habe hinüber. Er blieb allein zurück. Da rang er mit ihm...“ Gott allein entgegentreten und allein ihm gegenüberstehen. Alles andere am anderen Ufer zurücklassen, Menschen, wie sehr sie einem auch nahestehen, und alle Dinge, und zwar in der Nacht, im Dunkeln. – An sich zieht mich diese Zweisamkeit an, zugleich ist sie mir unheimlich. Ich stelle mich so Gott. Das Entscheidende geht nur mich und ihn etwas an. Dies durchzustehen ist schon ein Kampf. Aber ich spüre zugleich, er wird mir auch im Denken lebendiger, spürbarer.

Berg Tabor (Lk 9,29–37): „Während er betete, veränderte sich das Aussehen seines Angesichtes... Petrus sagte: Meister, es ist gut, hier zu sein...“ Auch ich bete mit Christus zum Vater – hier auf der Höhe, mit geschlossenen Augen, in der Sonne, im leichten Wind, zeitweise auch in einer Wolke, im Bewußtsein von Gottes Präsenz überall um uns herum. Ihm preisgegeben, verweile ich in der Begegnung mit dem letzten Grund meiner Person, den ich als lebendige Fülle um mich herum spüre. Diese „Berührung“ ist beglückend und unheimlich zugleich, fast erzittere ich auch körperlich, nicht nur seelisch. Es dominiert das Bewußtsein: Ich vor meinem Gott.

David tanzt vor der Lade (2 Sam 6,14.20–22): „David tanzte mit aller Kraft vor Jahwe her, wobei er mit einem Linnen-Ephod umgärtet war... entblößt wie nur irgendeiner aus dem Gesinde. David entgegnete: Vor Jahwe will ich tanzen, ich will mich sogar noch tiefer verdemütigen...“ Diese rauschhafte Gottesverbundenheit fasziniert mich. Ich fühle mich selbst hinein: Auch ich möchte mich – wenn alle sozialen Rollen, alle äußeren Anhängsel, auch die Wertschätzung von anderen relativiert sind – in meiner Beziehung zu Gott richtig entblößt, nackt wissen und in diesem Bewußtsein verweilen. Es trifft mich tief.

Hdl 2,8ff: „Mein Geliebter kommt. Springend über die Berge, hüpfend über die Hügel...“ Da mich Gott schon seit längerer Zeit beschäftigt, ohne daß sich je etwas artikulieren würde, war es für mich beglückend, als mir plötzlich zu Bewußtsein kam: Gott kommt zu mir, klopft, ruft mich und umhüllt mich. Ich bin lange bei diesem Bewußtsein geblieben, bei dieser bleibenden Berührung mit ihm und habe mir gewünscht, daß ich dieses Bewußtsein, dieses Gespür nicht verliere.

„Hätte ich doch Flügel wie die Taube ... Weit fort möchte ich fliegen, die Nacht verbringen in der Wüste“ (Ps 55,7f): Weil ich die Nacht mag und die Erinnerung an Alleinsein in der Nacht in der Natur für mich beglückend ist, sehe ich mich rasch in der Mitte einer ebenen Wüste auf dem Boden sitzen. Der dunkle Himmel, sternbesät, ist über mir wie eine Glocke, die bis zum Horizont reicht. Ich bin allein, bloß, ohne andere Menschen. Und Gott ist da, umhüllt mich. Er füllt all die Räume um mich. Ich spüre fast, wie der ganze Raum bis hin zum Himmelsgwölbe durch diese lebendige Fülle sozusagen knistert. Nur ich in ihm allein in dieser Nacht. Es breitet sich starkes Glücksgefühl in mir aus. Ich überlasse mich ihm ganz. Ein richtiges Tremendum, Faszinosum. Durch ihn umschlungen möchte ich nicht nur jetzt, sondern über den Tod hinaus, in die Ewigkeit hinein, so bleiben. Eine richtige „fruitio“ seiner Verbundenheit, auch wenn mit anderen Gefühlen gemischt.

„Ich werde sie locken und in die Wüste locken und ihr zu Herzen reden“ (Hos 2,16): Bei dieser Meditation wiederholt sich die Erfahrung der vorherigen. Hinzu kommt die beglückende Feststellung: Er fasziert mich so stark, daß ich in ihm richtig verankert bin und daher den Eindruck habe: Ich kann von ihm nicht lassen: Spontan gehen meine Gedanken immer wieder zu ihm.

„Wenn du betest, geh in deine Kammer, mache die Tür zu und bete zu deinem Vater im Verborgenen. Und dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird es dir vergelten“ (Mt 6,6): Zunächst fällt mir mein Vater ein, der schon verstorben ist, und nach und nach, wie wir uns nahestehen, und was von ihm in mir weiterlebt. Es ist mir leicht, zum Gott-Vater

überzugehen. Ich wende meine Aufmerksamkeit der Kammer meiner Seele zu, versetze mich dorthin und wende mich an Gott. Ich spüre ihn präsent in mir. Und da packt mich der Gedanke: „Er steht auf mich“ – wie mein Vater es tat. Dabei wiederhole ich immer wieder die Worte des Liedes: Näher zu dir, mein Gott, näher zu dir. Betroffen macht mich die Frage, die abschließend in mir auftaucht: Wie erfährt er mich? Die Reaktion darauf: Die Freude, daß er trotz dieser Erfahrung an mir festhält, aber auch mehrfaches Unbehagen bei der Erinnerung an meine Schatten. Die beiderseitige Erfahrung vertieft dieses Tête-à-Tête mit Gott.

„Gleichwie Regen und Schnee vom Himmel fallen und dorthin nicht zurückkehren, ohne die Erde zu tränken... so auch das Wort, das aus meinem Mund hervorgeht, es kommt nicht leer zu mir zurück“ (Jes 55, 10f): Nicht nur sein Wort, sondern seine Gnade, sein göttliches Leben selbst strömt im Kreis, kommt von Gott und kehrt zu ihm zurück, wobei dieser Strom alles umschließt. Ähnlich wie das Wasser, vom Himmel gefallen, durch den Samen aufgesaugt, zu jenem Strom wird, der die umgestalteten Stoffe aus der Erde als Bausteine der Pflanze dorthin bringt, wo sie nötig sind, und überhaupt in der Pflanze zum Träger der Lebensprozesse wird – so der göttliche Strom in mir. Dieses Bewußtsein packt mich: Gott ist mir nicht nur nahe, sein Leben strömt durch mich, ist Träger der Lebensprozesse in mir, ich bin angeschlossen an den Strom der Ewigkeit. Ich bleibe bei diesem Bewußtsein, um diese Fülle in mich voll einzusaugen. Was ich dabei spüre, ist eine solche Fülle, die die Hülle meiner Person zu sprengen droht – bis zum Bersten. Es ist sehr beglückend, Gott strömend durch mich tränkt mich (auch jene Bereiche in mir, die trocken und dürr waren), befruchtet (bringt zur Entfaltung), läßt die Möglichkeit in mir sprossen im kreativen Schaffen. Ich genieße es, koste es aus. Es fällt mir dabei ein, daß hier schon die Ewigkeit fließt, hier gibt es zwischen der Zeit und der Ewigkeit keine Zäsur. – Ich nütze jede Gelegenheit, um zu diesem Bewußtsein der intimsten Gottesverbundenheit zurückzukehren und sie in mir aufkommen zu lassen.

### Abschließende Überlegungen

Diese Erfahrungsberichte stammen von Menschen, die schon seit mehreren Jahren meditieren und an Gott glauben, und zwar an den Gott Abrahams, Isaaks, Jakobs, den Gott Jesu Christi, so wie er sich im AT und im NT geoffenbart hat. Ihr Glaube ist nicht immer stark. Aber Gott beunruhigt, fasziniert, beschäftigt sie. Deswegen lenkt ihr Inneres die Rengungen spontan auf ihn, auch wenn der Impuls ihn gar nicht erwähnt

(wie es z. B. in den Stellen aus dem Hohelied oder aus Ps 55,7f der Fall ist).

Ihre Gotteserfahrung versteht sich nur auf dem Hintergrund ihres Gottesglaubens. Das zeigt sich auch daran, daß die Erlebnis- (oder Wahrnehmungs-)Raster der Sprache der Bibel und der christlichen Spiritualität entliehen sind: Er ist mir nahe/fern, er lebt in mir, umhüllt mich, trägt mich, liebt mich, in ihm bin ich geborgen, er begleitet oder führt mich auf meinen Lebenswegen, er kennt mich, segnet mich usw.

Es stellt sich in diesem Zusammenhang die Frage: Werden auch Menschen, die nicht an Gott glauben, für die Gott kein Anliegen ist, in der Meditation Gotteserfahrung haben? Kaum, wenn diese Erfahrungen spontan sein sollen, von ihrem Inneren her aufsteigen (das Spezifikum der Meditation).

Mit anderen Worten: In der Meditation wird jeder jenen Gott erfahren, an den er glaubt, der ihm (durch eine Glaubensgemeinschaft) vermittelt wurde.

Gott wird erfahren in der Begegnung (ein „Tête-à-Tête“) mit einem unsichtbaren, aber lebendig gespürten Du, nicht mit Gott an sich, mit Gott als solchem. Der Meditierende spürt diese Präsenz ähnlich wie die Anwesenheit eines Menschen im selben Raum, den man nicht sieht. Ich betone: Er weiß nicht nur um seine Präsenz oder glaubt sie, sondern er spürt sie, wie wenn der Raum durch unsichtbare Kraft geladen, zum Bersten voll wäre, leicht bebend, als ob er diese Fülle nicht fassen könnte. Diese Nähe kann sich bis zum Einswerden mit ihm, zum Verschmelzen in einer Einheit steigern.

Begleitet wird diese Begegnung durch innere Regungen, wie Erleuchtungen (z. B. über seine Haltung, Beziehung zu mir, meine zu ihm, nach den oben beschriebenen Wahrnehmungsrastern), Gefühlen (Lust – Unlust, Trost – Mißtrost, Liebe, Andacht, Schuld, Angst, Vertrauen, Geborgenheit), Motiven (Sehnsucht, Verlangen nach ihm, Wunsch, mich seinen Erwartungen anzugeleichen usw.).

Was bewirkt diese Erfahrung in der Person des Meditierenden, wenn sie nicht nur einmal vorkommt, sondern sich über längere Zeit wiederholt? Und was bewirkt sie nicht? Sie steht nämlich (wie auch die Meditation selbst) im Kontext der christlichen Spiritualität, und dieser geht es primär um die „Früchte“, um den „neuen Menschen“, der in seiner Haltung, Gesinnung Gott ähnlich wird.

Zur Folge hat sie die Verankerung, Verwurzelung der Gottesbeziehung im Innern des Menschen. Der Schwerpunkt liegt nicht mehr draußen, an der Peripherie, sondern im Zentrum, im Kern der Person. Die Beziehung zu Gott wird nicht hauptsächlich durch eine soziale Rolle

oder die Zugehörigkeit zu einer Gruppe getragen, bleibt nicht auf der Ebene des allgemeinen, gemeinsamen Glaubens, sondern wird zu einem Bestandteil, sogar einem Grundpfeiler der Person.

Außerdem bestärken die „Trosterlebnisse“ (positive, beglückende Gefühle, die die Erfahrung begleiten) die eigene Anhänglichkeit an Gott, den persönlich gelebten Glauben an ihn, die Sehnsucht nach ihm, so daß man sich gerne immer wieder zu Gott zurückzieht und bei ihm verweilt.

Ich möchte unterstreichen, daß diese Auswirkungen nur im Rahmen der Meditation denkbar sind, also in jenen Zuständen, während derer innere Regungen, Spontaneität und Verweilen die Erlebnisatmosphäre prägen. Und wenn ich mich nicht täusche, war das der Hauptgrund, warum man die Meditation in der christlichen Spiritualität so schätzte, empfahl und pflegte. Durch sie war die Verinnerlichung, Verpersönlichung und Intensivierung der Gottesbeziehung anregbar. Rein menschlich relevante Positiva der Meditation (Gelassenheit, Ruhe, Erholung) fielen dabei kaum ins Gewicht.

Die Meditation hat aber auch ihre Grenzen. Nicht alle Ziele und Anliegen der christlichen Spiritualität liegen im Bereich ihrer Möglichkeiten. Schon deswegen nicht, weil sich nicht die ganze Bibel zur Meditation eignet. Den bei weitem größeren Teil der Bibel (die ganz abstrakten Aussagen, Gebote, Verbote) kann man sich nur auf dem Wege des Lesezens, des Studiums, des Hörens, des Gesprächs aneignen.

Und außerdem lassen sich viele der erwünschten Eigenschaften des „neuen Menschen“ nicht anders erwerben als durch Übung, auf jeden Fall nicht ohne Übung. Man denke an die Armut (selbst Franz von Assisi erwarb sie nach und nach durch Probieren), Selbstverleugnung, „Früchte bringen“, Güte (Erbarmen) usw. Die Bibelmeditation macht nicht die ganze christliche Spiritualität aus, macht andere Wege nicht überflüssig. Aber auch sie selbst kann durch andere nicht ersetzt werden.