

# Leib und Gebet bei Meister Eckhart

*Für Inge Koch zum 65. Geburtstag*

Andreas Schönfeld, Regensburg

Meister Eckhart begegnet häufig als Autorität zur Begründung verschiedener Gebets- und Meditationsformen.<sup>1</sup> Allerdings ergibt eine Durchsicht seiner Schriften, daß sich bei ihm keine Einweisung in eine bevorzugte Übungsform findet, die für die Meditation eine bestimmte Vorgehensweise festlegen würde. Im Unterschied zu den Anweisungen des ignatianischen Exerzitienbuches, ostkirchlichen Jesusgebets oder Zen und Yoga bleibt in seinem Werk die Frage nach der Gebetsmethode unbeantwortet. Das betrifft in ganz besonderer Weise den leiblichen Aspekt der geistlichen Übungen. Der Predigermönch empfiehlt nirgends einen Meditationssitz, geschweige denn eine bestimmte Atemweise, welche die Sammlung unterstützen würde. Angesichts dieser Distanz zur Vermittlung von handfestem Praxiswissen, ist man geneigt zu meinen, daß Eckhart die Bedeutung des Leibes für die Kontemplation überhaupt nicht bewußt gewesen ist.

## *1. Eckharts Redesituationen*

Ein Hauptgrund für solch fehlende Unterweisung liegt darin, daß viele seiner Hörer bereits mit geistlichen Übungen vertraut waren. Methodische Erklärungen waren nicht notwendig, weil das Gebet zum täglichen Lebensrhythmus gehörte. Ausgangspunkt für Eckharts Weisung sind die geistlichen Übungen, welche im Predigerorden, bei Dominikanerinnen, Beginen und mystisch interessierten Laien verbreitet waren. Hier sind an erster Stelle die meditative Schriftlesung, Betrachtung des Lebens Jesu und das Beten „ohne Unterlaß“ zu nennen, deren Unterstützung durch verschiedene Körperhaltungen eine Selbstverständlichkeit war, die keiner besonderen Erwähnung bedurfte. Weiter ist zu beachten, daß Eckhart nicht als Novizenmeister oder Hausgeistlicher auftritt, dem solche Erklärungen angemessen gewesen wären.<sup>2</sup> Er spricht vielmehr

---

<sup>1</sup> Zitate nach der Textausgabe: Meister Eckhart, *Die deutschen und lateinischen Werke*. Stuttgart 1936ff; *Die deutschen Werke*, Bd. I–V, hrsg. von J. Quint u.a. (= DW); *Die lateinischen Werke*, Bd. I–V, hrsg. von J. Koch u.a. (= LW).

<sup>2</sup> Eckhart ist jede schulbuchartige Unterweisung fremd; vgl. dagegen den Noviziatstraktat des David von Augsburg OFM († 1272), *De exterioris et interioris hominis compositione*, ed. PP. Collegii S. Bonaventurae. Quaracchi 1899; zit. als „De comp.“.

meist als Prediger im Amt des Ordensoberen oder Visitators vor einer religiösen Elite, die an einer spirituellen Vertiefung ihres Gebetslebens interessiert war. Daher ist seine Unterweisung in erster Linie auf den Umgang mit geistigen Erfahrungen ausgerichtet, die erst im Verlauf einer längeren Meditationspraxis auftreten.<sup>3</sup> Außerdem bot seine Lehrtätigkeit als Magister an der Pariser Universität keinen geeigneten Rahmen für eine praktische Unterweisung, so daß die überlieferten Texte seiner Redesituationen – Predigt, Lehrgespräch, akademische Diskussion und Vorlesung – von vornherein die Möglichkeit einengen, in seinen Schriften etwas über Gebetsmethoden finden zu können. Eckharts Zurückhaltung gegenüber praktischer Anleitung ist aber mit dem Hinweis auf die vorhandene Gebetspraxis seiner Hörer allein nicht zu erklären, denn er gibt auch keine methodischen Kurzhinweise, wie man sie von seinen Mitbrüdern Heinrich Seuse oder Johannes Tauler kennt, die vor ähnlichen Kreisen gepredigt haben.<sup>4</sup> Man könnte nun vermuten, daß sein Interesse in erster Linie der spekulativen Seite der Mystik gilt, aber auch das trifft die Sache nicht. Eckhart ist ohne Zweifel ein „Intellektueller“, dennoch ist seine Distanz gegenüber der Übungsanweisungen keine Folge einseitiger Rationalität oder fehlender Erfahrung. Der Prediger hat seine vergeistigte Herangehensweise an die Gebetspraxis ganz bewußt gewählt, denn er will bei seinen Hörern eine Umkehr provozieren, die vor allem die innere Haltung bei der Meditation betrifft. So gesehen sind Eckharts Weisungen eine Art spirituelles Reformprogramm, das nicht auf die Verbesserung einzelner Übungen abzielt, sondern im Sinne der Gelassenheit eine Läuterung des Gebetslebens verfolgt.<sup>5</sup>

## 2. Interesse an „Unmittelbarkeit“

Eckharts Aufmerksamkeit gilt in erster Linie dem unmittelbaren Innewerden der göttlichen Gegenwart. Dieses gnadenhafte Geschehen – er nennt es „Got-

<sup>3</sup> Zum Ansatzpunkt seiner Lehre vgl. Pred. 101 (= Q 57): „Diese Ausführungen und dieses Verhalten betreffen nur gute und vollkommene Menschen, die aller Tugend Wesen an sich und in sich gezogen haben ..“ (J. Quint, *Meister Eckhart, Deutsche Predigten und Traktate*. Zürich 1979, 419).

<sup>4</sup> Vgl. das *Büchlein der Ewigen Weisheit*, wo Seuse eine Entrückung schildert, in der Christus ihm folgende Weisung gibt: „Du sollst hundert Venien [= *Niederwerfungen*] machen und jede Venie mit einer sonderlichen Betrachtung meines Leidens und jede Betrachtung mit einer Begehrung ..“ (N. Heller, *Des Mystikers Heinrich Seuses O. Pr. Deutsche Schriften*. Regensburg 1926, 285) oder Tauler verweist in Predigt 80 auf die positive Wirkung der Sitzhaltung: „Dafür ist ein großer Vorteil, daß der äußere Mensch in Ruhe sei, daß er sitze und schweige und nichts Äußeres ihn störe, auch an seinem Körper nicht.“ (*Predigten, Bd II*, übertrg. u. hrsg. von G. Hofmann. 3. Aufl. Einsiedeln 1987, 613).

<sup>5</sup> Vgl. *Reden der Unterweisung*, Kap. 3 u. 21: „Richte dein Augenmerk auf dich selbst, und wo du dich findest, da laß von dir ab; das ist das Allerbeste.“ (DW V 507); „Solange lerne man sich lassen, bis man nichts Eigenes mehr behält.“ (531); zit. als „RdU“.

tesgeburt“ – kann vom Menschen nur vorbereitet werden. Das Besondere an dieser Konzeption der Gottunmittelbarkeit besteht darin, daß zu ihrer Verwirklichung weder die Erleuchtungserfahrung notwendig ist noch eine besondere mystische Begnadung ausgeschlossen wird. Eckhart lehrt eine geistige Einung mit Gott, die letztlich an keine methodische Bedingung gebunden ist. Daher sind alle Gebetshaltungen oder -übungen, die auf eine exzeptionelle Erfahrung abheben, letztlich mehr ein Hindernis als eine wirkliche Hilfe. Das Innewerden besteht aber auch in keiner intellektuellen Erkenntnis, die mittels eines verfeinerten Denkens zustande käme, so daß man einfach auf jede Gebetsübung verzichten könnte. Deshalb bleibt vor allem für den Anfänger ein leibliches Training in Hinblick auf die Meditation unabdingbar, um seiner Sammlungsfähigkeit eine feste Grundlage zu verleihen.<sup>6</sup> Der Mensch soll lernen weiselos zu üben, indem er in der Übung seine Bindung an alle „Mittel“ aufgibt, damit sich Gott mit ihm ungehindert vereinen kann. Das Hindernis schlechthin für die Gottesgeburt ist der Eigenwille des Menschen, dessen Ungelassenheit sich in subtilster Weise gerade im Umgang mit geistlichen Übungen bemerkbar macht. Das Zeichen dafür ist die Anhänglichkeit an einzelne Methoden und trosthafte Erlebnisse, wobei das Hauptproblem darin besteht, daß dem Übenden oft die nötige Selbsterkenntnis fehlt, um seine unbewußte Ichhaftigkeit zu durchschauen.<sup>7</sup>

Eckharts Lehre von der „Unmittelbarkeit“ hat somit eine doppelte Stoßrichtung: Sie will erstens eine geistige Einung mit Gott als Ziel der christlichen Vollkommenheit aufzeigen, die von einzelnen Methoden unabhängig ist, zweitens zielt sie darauf ab, den Menschen zu einer Haltung der Gelassenheit zu führen, ohne die jede Gebetsweise zwangsläufig unfruchtbar bleibt. Die Schwierigkeit dieser Aufgabe erfordert den Aufwand aller rhetorischen Mittel, denn was ist schwieriger als Übende zur Einsicht zu bringen, die im religiösen Eifer von der Richtigkeit ihrer Meditationspraxis überzeugt sind. Insbesondere dann, wenn Frömmigkeitsideale und Trosterlebnisse die Richtigkeit der gewählten Methoden zu bestätigen scheinen. Eckhart knüpft an das Vorverständnis von asketischer Leib- und Geistesschulung an, wie er es in seinem Hörerkreis vorfand, um darauf aufbauend zu lehren, worauf es ihm persönlich ankommt. Hinter dem Verzicht auf praktische Erklärungen steht also keine Abwertung der Einübung, sondern eine kalkulierte geistliche Klugheit, denn eine solche Erörterung hätte nur einer Fixierung auf einzelne „Mittel“ Vorschub geleistet, die er ja gerade aufheben will, um den Menschen für Gottes unmittelbares Wirken zu öffnen.

---

<sup>6</sup> Vgl. RdU 21: „Vor allen Dingen muß der Mensch darauf sehen, daß er sich selbst fest und recht gewöhne. Wollte sich ein ungewöhnter und ungeübter Mensch so halten und so handeln wie ein gewöhnter, der würde sich ganz und gar verderben, und es würde nichts aus ihm.“ (DW V 529).

<sup>7</sup> Zur Thematik des Unbewußtseins vgl. RdU 3: „Es ist der Eigenwille, wenn zwar du's auch nicht weißt oder es dich auch nicht so dünkt: niemals steht ein Unfriede in dir auf, der nicht aus dem Eigenwillen kommt, ob man's nun merke oder nicht.“ (DW V 507).

### 3. Praxis im Spiegel der „Schwesternbücher“

Eckharts Schweigen zur Gebetsmethodik darf nicht zu der Annahme verleiten, daß dem Predigerbruder die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist oder Vorzüge einer geordneten Meditationshaltung nicht bekannt gewesen wären. Das Fehlen einer konkreten Anleitung ist keineswegs mit dem Ausfall einer entsprechenden Übungsweise identisch, vielmehr scheint im Gegenteil zu Eckharts Zeiten die allgemeine Gebetspraxis wesentlich leibbetonter gewesen zu sein als es in späteren Jahrhunderten der Fall war.<sup>8</sup> Das wird sofort deutlich, wenn man sich fragt, wie die Gebetsübungen aussahen, die er mit seinen Weisungen vergeistigen will. Liest man Eckharts Schriften unter dieser Perspektive, dann ergibt sich die Möglichkeit, den spezifischen Leibaspekt seiner Weisungen zu entdecken. Der Sache nach kommen dafür zuerst *Die Reden der Unterweisung* (um 1296) in Betracht, denn in keinem anderen Werk ist die Gebetspraxis seiner Hörer so offenkundig.<sup>9</sup> Eckhart führt hier stichwortartig eine Vielzahl von Begriffen an, die geistliche Übungen bezeichnen, ohne diese jedoch näher zu beschreiben: „Psalter lesen“, „Sammlung“, „Schweigen“, „Andacht“, „Beten“, „Wachen“, „Kontemplieren“ oder „Versenkung“.<sup>10</sup> Der Prediger mußte sie nicht näher erläutern, denn in der ursprünglichen Redesituation war jedem Hörer unmittelbar klar, was damit in methodischer Hinsicht gemeint war. Als „Sitz im Leben“ sind Lehrgespräche mit Mitbrüdern im Erfurter Dominikanerkloster anzunehmen, mit deren schriftlicher Abfassung Eckhart sich zu seinem Verständnis der christlichen Vollkommenheit bekannte.

Die Themenbreite, Nennung mystischer Phänomene und Verwendung der Volkssprache legen den Schluß nahe, daß ihr Inhalt auch auf Erfahrungen in der Schwesternseelsorge beruht (*cura monialium*), zu denen Eckhart sein Doppelamt als Prior und Vikar ja genug Gelegenheit gab. Insofern ist es berechtigt, wenn man die *Reden* in Verbindung mit den Klosterchroniken der Dominikanerinnen liest, zumal sie die von Eckhart vorausgesetzte Übungspraxis anschaulich wiedergeben. Diese Schwesternbücher bestehen aus zahlreichen Kurzbiographien, die neben geistlichen Erfahrungen auch zuverlässig über die Gebetsmethoden der Frauen berichten. Wir beschränken uns auf *Das Leben der Schwestern zu Töß*, beschrieben von Elsbeth Stigel († 1360), der geistli-

<sup>8</sup> Vgl. etwa Humbertus de Romanis OP († 1277), der 5. Ordensgeneral, *Über das Amt des Novizenmeisters*, cap. XVII: „Ferner soll man sich beim Beten nicht auf den Bauch oder in Kreuzform ausstrecken oder den Kopf zu sehr geneigt halten, sondern man soll vielmehr aufgerichtet auf den Knien stehend und ein wenig geneigt beten.“ (*De Vita regulari II*, ed. J. Berthier. Rom 1889, 230) oder David von Augsburg, *De comp.*, III, 53: „Damit man aber aufmerksam betet, soll man die Füße, Hände, Augen und Ohren durch Bewahrung der Zucht unter dem Geist halten.“ (ed. Quarachi, 230).

<sup>9</sup> Vgl. DW V 185–309 (mhd. Text) u. 505–538 (dt. Übersetzung).

<sup>10</sup> Vgl. DW V 208,1f.; 227,9; 265,5,7; 292,4; 191,7; 186,2; 198,5; 186,2; 271,7.

chen Tochter Heinrich Seuses, und *Der Nonne von Engeltal Büchlein von der Gnaden Überlast*, als deren Verfasserin man Christina Ebner († 1356) vermutet.<sup>11</sup> Im Unterschied zu den *Reden* legen die Autorinnen größten Wert darauf, die aszetische Strenge und inneren Erlebnisse ihrer Mitschwestern darzustellen. Das spirituelle Ziel dieser Frauen war die mystische Einung mit Christus, die vornehmlich durch die Angleichung an sein Kreuzesleiden geschah. Die Schwestern wandten dazu bestimmte Übungen an, die Elsbeth in ihrer Vorrede zur *Töbser Chronik* lobend erwähnt: „Ihre heilige Übung war auch gar groß und mannigfaltig in emsigen Wachen und in heiligem Gebet; und von herzlichen Tränen flossen sie häufig über.“ (T 136). Entscheidend ist, daß die Gleichgestaltung nicht nur als Formung der Seele aufgefaßt wurde, sondern in hohem Maße auch als leibliche Nachahmung. Daß es dabei nicht selten zu einer rigorosen Verzweckung des Leibes kam, was Eckharts berechtigte Kritik auslöste, ist in den Vitensammlungen nicht zu übersehen.

#### 4. Verleiblichung des Lebens Christi

Die *Reden* berühren deshalb den Leibaspekt der Übungen nur beiläufig, wenn etwa im Zusammenhang mit der Frage nach dem Kommunionempfang oder der Strenge der Nachfolge, der Stellenwert der leiblichen Hineinbildung in das Leben Christi erörtert wird.<sup>12</sup> Eckharts Sichtweise ist von der scharfen Kritik an der Leistungsaskese seiner Hörer geprägt, die in ihrem Leib ein geeignetes Mittel sahen, um die vollkommene Christusförmigkeit zu erlangen. Er betont dagegen, daß die leibliche Strenge „unseres Herrn Jesu Christi und der Heiligen Leben“ nur im Hinblick auf die ihr zugrundeliegende Geisteshaltung ein für alle verbindliches Vorbild sein kann (521). Das Ideal der Nachfolge darf nicht äußerlich an konkreten Umständen wie dem Verzicht auf Speise und Kleidung oder einzelnen Verhaltensweisen festgemacht werden, sondern muß zuerst die geistliche Armut zum Maßstab nehmen: „Christus hat viele Werke getan in der Meinung, daß wir ihm geistig und nicht leiblich nachfolgen sollen.“ (523). Eckharts Grundsatz zur Beurteilung der christlichen Vollkommenheit ist denkbar einfach: „Ich erachte ein geistiges Werk viel besser als ein leibliches.“ (523). Hinzu kommt das Kriterium der persönlichen Lebensgestalt: „Wir sollen ihm je auf eigene Weise nachfolgen.“ (523). Jede Verleiblichung der Christuswirklichkeit findet ihr Maß in der Eigenart der jeweiligen Person und dem ihr zgedachten Willen Gottes. Der Christ soll keine Vorbilder nicht

<sup>11</sup> Vgl. M. Weinhandl, *Deutsches Nonnenleben*. München 1921, 117–260 (Töbser Chronik = T); 263–325 (Engeltaler Chronik = E).

<sup>12</sup> Vgl. RdU 17–18 (521f.), 22 (532f.) u. 20 (526f.).

unüberlegt nachahmen, sondern darauf achten, daß er seinem Wesen gemäß lebt und jede Anhänglichkeit an leibliche Ausdruckformen aufgibt. So ermahnt der Prediger seine Hörer zur einer Loslösung von allen Äußerlichkeiten: „Denn der Mensch soll innerlich so völlig mit seinem ganzen Willen Gott angehören, daß er sich nicht viel mit Weisen und Werken beunruhigen soll. Zumal aber sollst du alle Sonderlichkeit fliehen, sei's in Kleidung, in Speise, in Worten – wie etwa große Worte zu machen – oder Sonderlichkeit der Gebärden (*sunderlicheit der gebærde*), die zu nichts nütze sind. Indessen sollst du doch auch wissen, daß dir nicht jede Besonderheit verboten ist.“ (524).

### 5. Sonderlichkeit der „Gebärden“

Mit dem Ausdruck „Sonderlichkeit der Gebärden“ ist ein Stichwort gefallen, daß uns Eckharts Bewußtsein für die leibliche Dimension der geistlichen Übung erschließen kann. Denn das mhd. Wort „*gebærde*“ (259,1) bezeichnet in den *Reden* nicht nur den Körperausdruck im allgemeinen, sondern auch bestimmte Haltungen, die beim gemeinsamen bzw. privaten Gebet üblich waren, zuweilen aber übertrieben wurden und daher Anstoß erregten oder zumindest auffielen.<sup>13</sup> Hier ist an erster Stelle das spontane Verhalten in der Ekstase zu bedenken, worüber die *Tößer* und *Engeltaler Klosterchronik* mehrfach berichten. Eckhart erwähnt ja den sogenannten „Jubilus“ auch in den *Reden* und kennt die Problematik seiner Auffälligkeit oder sogar Zuschaustellung aus der Schwesternseelsorge.<sup>14</sup> So heißt es etwa über die Entrückung der *Cristin von Kornburg*: „Dies zeigte sich wohl durch ein ausbrechendes Ungestüm; denn sie hub oft bei Tag und Nacht an und sang mit lauter Stimme den Namen Jesu Christi in großer Süßigkeit.“ (E 305). Neben dem stimmlichen Ausbrechen in der Ekstase kam es aber auch sonst bei der Andacht zu auffälligen Gebärden. Ein Beispiel ist *Mezzi Sidwibrin*, der während des Chorgebets die Gottesmutter erscheint: „Da hielten die Schwestern dafür, daß sie ihr erschienen war; denn ih-

<sup>13</sup> Zum Bewußtsein für den Körperausdruck vgl. Humbertus de Romanis, *De vita regulari I*: „Außerdem ist die äußere Disziplin ein Zeichen des inneren Zustandes: nämlich die gute Disziplin für den Guten, und die schlechte für den Schlechten.“ (ed. J. Berthier. Rom 1888, 267); David von Augsburg, *De comp.*, I, 15: „Du sollst dich beim Sitzen nicht träge seitlich anlehnen, noch die Beine lang ausstrecken, vor allem in der Gegenwart anderer; die äußere Unordnung des Leibes ist nämlich ein Anzeichen des unandächtigen Geistes.“ (ed. Quaracchi, 21); Eckhart, *Sermo XXXV* n. 357: „Ich beuge die Knie. Zeige, daß der innere Habitus im äußeren durchbricht; denn wes das Herz voll ist, davon redet der Mund.“ (LW IV 308).

<sup>14</sup> Vgl. DW V 221,2: „*jubilus*“ u. 220,1: „*jubilieren*“; 221,5: „*inzuc*“ (Verzückung); RdU 10: „Nun gibt's aber noch ein zweites: das ist ein Ausbruch und ein Werk der Liebe. Das sticht in die Augen, wie Innigkeit und Andacht und Jubilieren, und ist dennoch allwegs das Beste nicht.“ (514); *Ut von Regensburg*: „da ward sie unermesslich froh, so daß sie in eine Jubel ausbrach, dessen alle inne wurden, die da gegenwärtig waren.“ (E 308).

re Gebärden (*geberd*) sahen wohl so aus.“ [...] Sie war auch sehr begierig, Gottes Wort zu hören und es geschah beim Predigen, daß ein großes Verwundern in ihr wurde, so daß sie es äußerlich zeigte.“ (T 156). Eckhart steht diesen spontanen Ausdrucksformen kritisch gegenüber, da sie seinem Verständnis der Gelassenheit widersprachen. Wahre Innerlichkeit erfordert für ihn Diskretion, zumal eine offene Bekundung von mystischen Erlebnissen leicht zu spirituellem Konkurrenzverhalten führen konnte.<sup>15</sup>

## 6. Gebetsweisen mit dem Leib

Abgesehen vom Verhalten in besonderen Andachtszuständen sind einige Gebärden bezeugt, die ständig im Klosteralltag vorkamen, so daß sie wegen ihrer Häufigkeit nur ganz beiläufig in den Chroniken erwähnt werden. Hier sind an vor allem die rituellen Körperhaltungen zu nennen, wie Sitzen, Verneigen, Kniebeugen, Niederwerfen oder Arm- und Handgesten, die regelmäßig im Gottesdienst ausgeführt wurden. Darüberhinaus werden die Gebärden einzelner Schwestern bei ihrem Privatgebet beschrieben, deren Ausführung wohl als ein Zeichen von besonderer Frömmigkeit gewertet wurde. Liest man diese Notizen vor dem Hintergrund der *Neun Gebetsweisen des heiligen Dominikus* (um 1300), so lassen sich alle Übungsarten, welche der zeitgenössische Traktat erklärt, in den Schwesternbüchern wiederfinden.<sup>16</sup> Im Vorwort werden die Gebärden bzw. Haltungen ausdrücklich als Formen des Betens vorgestellt, „bei denen der Geist sich der Glieder des Körpers bedient, um so inniger zu Gott zu gelangen.“ (G 112). Die folgenden Beispiele machen deutlich, mit welcher Selbstverständlichkeit Eckharts Hörer den gesamten Leib und seine Symbolik für eine Intensivierung ihrer Andacht eingesetzt haben<sup>16a</sup>.

<sup>15</sup> Das Zeichen der geistigen Liebe ist ihre Verborgenheit; vgl. RdU 10: „Aber wer mehr davon habe, das weiß niemand vom andern, das liegt verborgen in der Seele, dieweil Gott verborgen liegt im Grunde der Seele.“ (514); zum Problem der Diskretion *Mechthild von Stans*: „denn das sagte man öffentlich, daß sie die fünf Minnezeichen hätte und danach waren wohl auch ihre Gebärden anzusehen.“ (T 213).

<sup>16</sup> Die Schrift *De novem modis orandi S. Dominici* inspiriert sich an Zeugenaussagen des Heiligsprechungsprozesses. Übersetzung nach: *Dominikus, Die Verkündigung des Wortes Gottes*, hrsg. von V. Koudelka. München 1989, 111–125; zit. als „G“.

<sup>16a</sup> Eine durch einen katalanischen Buchmaler in der 1. Hälfte des 14. Jh. illustrierte Handschrift befindet sich in der Vatikanischen Bibliothek (*Codex Rossianus 3*). Vgl. die Miniaturen in: L. von Matt/M. H. Vicaire, *Dominikus*. Würzburg 1957. Tafeln 109ff. (S. 165ff). Die Gebetsweisen wurden später von Guido di Piero OP († 1455), genannt Fra Angelico, als Meditationsbilder für das Dominikanerkloster San Marco in Florenz gestaltet.



## (a) Die Verneigung



Der Traktat beschreibt zuerst das Verneigen des hl. Dominikus: „Seine erste Gebetsweise bestand darin, sich demütig vor dem Altar zu verneigen, als wäre Christus, den der Altar zeichenhaft darstellt, nicht nur in dieser symbolischen Gestalt, sondern wirklich und persönlich anwesend.“ (G 112). Diese Gebärde wurde bei der Betrachtung von Andachtsgegenständen ausgeführt, was insbesondere die Vita der Schwester *Wansaseller* bezeugt: „Nun hatte sie die Gewohnheit, daß sie oft vor dem Antlitz Christi betete, das vor dem Kapitelhaus hängt, dasselbe Gebet, das dabei geschrieben steht: ‚Salve summe deitatis‘; und wenn sie zu dem Vers kam, in dem steht: ‚Te saluto milies‘, Ich grüß‘ dich tausendmal, so neigte sie ihr Haupt gar andächtig und sprach es oft mit sehndem Herzen.“ (T 183). Die Schwester *Sidwibrin* übte die Verneigung zusammen mit der 2. Gebetsweise, der Niederwerfung: „Sie hatte besonders die Gewohnheit, daß sie sich im Chorraum vor unserer Frauen Bild neigte, und sie lag da und sah über sich, recht wie ein Mensch, der keiner Dinge acht hat als Gottes allein.“ (T 156). Über diese Haltung heißt es in den *Neun Gebetsweisen*: „Oft betete der hl. Dominikus, indem er sich ganz ausgestreckt auf den Boden warf, das Gesicht der Erde zugekehrt. Dann war sein Herz von tiefer Reue gerührt, und er erinnerte sich der Worte des Evangeliums, die er oft laut vor sich hersagte, daß man sie gut verstehen konnte: ‚O Gott, sei mir armen Sünder gnädig‘!“ (G 114).<sup>17</sup> Da die Verneigung vom Bewegungsablauf her fließend in die Niederwerfung übergeht, wurden beide Haltungen häufig zusammen aus-



geführt und daher auch vom Autor der *Neun Gebetsweisen* in dieser Reihenfolge als erste und zweite Gebetsweise erklärt.

(b) Die Niederwerfung



Das Niederwerfen kommt in den Nonnenviten häufig vor und wird auch bei Seuse mehrfach erwähnt.<sup>18</sup> In der *Engeltaler Chronik* wird an einer Stelle sogar der Fachterminus aus der Ordenssatzung verwendet. Dort heißt es über Schwester *Reichgart*, eine ehemalige Benediktinerin: „Da lag sie nach der Mette in einer langen Venie vor dem Altar im Chorraum.“ (E 300).<sup>19</sup> Auch die spontane Niederwerfung vor den Augen der Mitschwestern war keine Besonderheit. So wirft sich *Elsbeth Schefflin*, da sie eine Lichtvision erleidet, während der Ves-

<sup>17</sup> Vgl. Humbert, *De vita regulari II*, cap. II, 54: „Ferner gibt es Verneigungen, die wir aus Pflicht ausführen, wie jene, welche vorgeschrieben oder allgemeine Gewohnheit sind; und es gibt manche, die aus persönlicher Andacht geschehen, wie etwa jene Kniebeugen, Verneigungen oder Niederwerfungen, die wir bisweilen im Verborgen bzw. ohne den Konvent ausführen.“ (ed. Berthier, 167).

<sup>18</sup> Seuse empfiehlt im *Anhang zum Briefbüchlein* die tägliche Verehrung des Names Jesu mit einem Pater noster und Ave Maria, „begleitet von einer Venie“ (ed. Heller, 362); vgl. auch seine Niederwerfungen bei der Betrachtung des Kreuzweges, *Vita*, cap. 13 (aaO., 35ff.).

<sup>19</sup> Vgl. ihre Beschreibung bei Humbert, *De vita regulari II*, cap. II, 51: „Ferner gibt es eine zweifache Niederwerfung: eine geschieht mit dem ganzen Leib, sie wird manchmal ‚Venie‘ genannt; die andere geschieht auf den Knien, die dasselbe ist wie die nach vorn ausgestreckte Kniebeuge und deshalb wird eine solche Verdemütigung manchmal in den Ordenssatzungen als Kniebeuge, manchmal als Niederwerfung bezeichnet.“ (ed. Berthier, 160).

per nieder: „Da streckte sie sich auf der Stelle vor dem ganzen Konvent mitten im Chor auf den Boden und tat auch dasselbe Gebet. Und als sie aufstehen wollte, da war sie so schwach, daß zwei Schwestern sie führen mußten, und sie war bei dreizehn Wochen in solcher Hinfälligkeit, daß man wähnte, sie hätte eine schwere Krankheit.“ (T 149). Regelmäßig wurde das Niederwerfen als einzelne Demutsbezeugung oder Betrachtungsübung ausgeführt. Für die erste Anwendung ist *Marget Willin* ein Beispiel: „Im Sommer nach dem Tischsegen warf sie sich vor jedem Bild im Chor zu Boden, legte sich dann auf ihr Reisigbett und ruhte bis zur Non.“ (T 154). Im Fall der Betrachtung wurden die einzelnen Punkte jeweils mit einer bestimmten Anzahl von Venien verbunden. Dies bezeugt der Bericht über *Mezzi von Klingenberg*: „Außer viel andern heiligen Übungen hatte sie besondere Andacht zu den heiligen fünf Minnezeichen und die ehrte sie durch ihr Gebet und fünfmaliges starkes Sich-Niederwerfen.“ (T 182). Die spirituelle Wertschätzung der Niederwerfung bestätigt auch Thomas von Aquin († 1274), wenn er sich in der *Summa theologica* über ihre Bedeutung äußert: „die Anbetung besteht hauptsächlich in der inneren Ehrfurcht vor Gott; in zweiter Linie in manchen leiblichen Zeichen der Demut: machen wir etwa die Kniebeuge, dann bekunden wir damit unsere Hinfälligkeit im Vergleich zu Gott; werfen wir uns aber nieder, dann bekennen wir gleichsam, daß wir aus uns selbst nichts sind.“ (Sth. II–II, 134, 2 ad 2).

(c) Die Kniebeuge



Zur Kreuzesverehrung gehört besonders die Kniebeuge im Wechsel mit dem aufrechten Stehen, die beide zusammen in der 3. Gebetsweise beschrieben werden: „Danach stellte sich der hl. Dominikus vor dem Altar hin oder stand im Kapitelsaal vor dem Kreuz und richtete seinen Blick ganz aufmerksam auf den Gekreuzigten. Dabei machte er die Kniebeuge, oft auch mehrere hintereinander. Sehr oft verbrachte er so die ganze Zeit nach der Komplet bis Mitternacht, indem er eine Zeitlang aufrecht stand, dann wieder kniete ..“ (G 116). Einen ähnlichen Ablauf findet man bei *Sophia von Klingnau*, die ihr nächtliches Gebet – vgl. den Begriff „*wachen*“ in den *Reden* (186,2) – auf den Knien beginnt: „da blieb ich eines Tages nach der Mette allein im Chor und ging hinter den Altar und tat dort einen Kniefall und wollte mein Gebet nach meiner Gewohnheit sprechen. Und im Beten kam mir mein altes Leben in den Sinn ..“ (T 197). Wie Dominikus beschließt sie ihre Betrachtung im Stehen: „Und also stand ich auf und mit großer Mühe kam ich vor den Altar und stand da und sprach zu unserm Herrn: „O Herr, mein Gott, nun bäte ich dich gern um Gnade“ ..“ (T 199). Weil die aufrechte Kniebeuge einen ruhigen Blick auf den jeweiligen Andachtsgegenstand ermöglichte und zugleich eine Demutsbezeugung war, schätzte man sie besonders. Humbertus de Romanis OP († 1277) in seiner *Erklärung der Ordenssatzungen* hält sie für die Gebetshaltung überhaupt: „Dies aber muß man wissen, daß die Kniebeuge mit der Erhebung des Kopfes und der Augen und gefalteten Händen für das Gebet eine geeignetere Haltung ist als alle anderen, wie es nämlich die Erfahrenen wissen.“<sup>20</sup>

#### (d) Die Sitzhaltung

Über den Meditationssitz finden sich nur unspezifische Hinweise, vermutlich deshalb, weil diese Gebetsform kaum dazu geeignet war, die besondere Übungsweise der einzelnen Schwestern zu charakterisieren. Außerdem brachte diese bequeme Haltung am wenigsten die Devotion zum Ausdruck, so daß man ihren asketischen Wert geringer einstufte. Eine interessante Bemerkung macht die Chronistin allerdings über *Adelheid von Frauenberg*: „In dem Chor war sie emsig ... hatte die stete Gewohnheit, daß sie in der Mette vor dem Lesepult saß und leuchtete wie der geringsten Kinder einer. [...] Sie hatte auch die stete Gewohnheit, daß sie nach der Mette im Gebet wachte.“ (T 190). Ein weiterer Hinweis auf die Sitzhaltung findet sich bei *Anna von Klingnau*: „Sie hatte auch die Gewohnheit, daß sie sich immer gern in ihrer Andacht übte, je nachdem Zeit war. Und einmal, in den Weihnachten, saß sie im Chor und gedachte an unsres Herrn Kindheit ..“ (T 172). Die beiden Notizen bestätigen, daß die ruhige Sitzhaltung vor allem für die ausgedehnte Kontemplation nach der Mit-

<sup>20</sup> Vgl. *De Vita regulari II, cap. II, 55* (ed. Berthier, 169).



ternachtshore eingenommen wurde. Typisch für den Klosteralltag der Schwestern war die Verbindung von sitzender Handarbeit und unablässigem Beten. So heißt es über *Mezzi Sidwibrin*: „Und wenn sie saß und spann, so war sie so voll Andacht, daß sie recht darin zerfloß, und saß dann und redete mit unserm Herrn, als wäre niemand da als er und sie.“ (T 157).

Im Vergleich zu diesen spärlichen Hinweisen in den Nonnenviten findet bei Seuse der Meditationssitz stärkere Beachtung. Der Schüler Eckharts berichtet mehrfach von seiner Sitzhaltung: „Da er nach seiner Gewohnheit nach der Mette in seine Kapelle kam und um eines Ruheleins [= Beschauung] willen in seinem Stuhle saß – das Sitzen war kurz und währte nicht länger, als bis der Wächter den aufgehenden Tag verkündete – da gingen ihm dann auch seine Augen auf und er fiel geschwind auf seine Knie und grüßte den aufbrechenden Morgenstern ...“.<sup>21</sup> Der aufrechte Sitz wurde insbesondere beim Lesen der Heiligen Schrift eingenommen und konnte im Verlauf der Betrachtung unwillkürlich zu einer bewegungslosen Ruhehaltung werden.<sup>22</sup> Das Zusammenspiel von

<sup>21</sup> *Vita*, cap. 5 (ed. Heller, 20); vgl. auch cap. 19: „Es saß der Diener zu einer Zeit nach der Mette in seinem Stuhle und in einer Nachdenklichkeit entsanken ihm die Sinne ..“ (aaO., 51).

<sup>22</sup> Zur Bewertung der Sitzhaltung bei Humbert, *De Vita regulari II*, cap. II, 55: „Bisweilen sitzen wir beim Beten, und dies gemäß der göttlichen Nachsicht aufgrund der Schwachheit der menschlichen Natur. Und dies ist nicht in jeder Hinsicht tadelnswert. Denn sitzend nämlich empfangen die Apostel den Heiligen Geist, wie es in Apg. 2 heißt. Und es ist bekannt, daß sie ihn betend empfangen, wie es die Kirche besingt. Also beteten sie sitzend beim Empfang des Heiligen Geistes. Daher verschmäht der Heilige Geist nicht immer diejenigen, welche beim Gebet sitzen.“ (ed. Berthier, 168).

Schriftlesung und Meditationssitz wird ausführlich in der 8. Gebetsweise des Dominikus beschrieben. Es ist ein fließender Übergang vom Lesen (*lectio*) zum geistigen Betrachten (*meditatio*) und affektbetonten Beten (*oratio*), bis hin zum nicht-diskursiven Schauen (*contemplatio*): „Bedacht und gleichzeitig doch angeregt in seinem Geiste von den göttlichen Worten, die soeben im Chor oder im Refektorium gesungen worden waren, zog er sich im Geist der Hingabe schnell an einen einsamen Ort zurück und setzte sich in einer Zelle oder sonst irgendwohin, um in sich gesammelt und in der Gegenwart Gottes zu lesen und zu beten. Da saß er dann ruhig und öffnete ein Buch ...; so las er und ließ sein Gemüt vom Gelesenen sanft bewegen, als könne er den Herrn selber zu sich reden hören ... [...] Und wieder ganz in sich zur Ruhe gekommen und entspannt, setzte er seine Lektüre im Buch fort.“ (G 123f.). Es handelt sich hier zweifelsohne um eine idealtypische Darstellung, dennoch dürfte die praktische Abfolge der Übung Eckhart selbst geläufig gewesen sein, zumal deren Einübung zur üblichen Ordenausbildung gehörte.<sup>23</sup>

### 7. Symbolik der „Gelassenheit“

In den *Reden* nennt Eckhart nur ein einziges Mal eine bestimmte Körperhaltung und zwar das „Sitzen“, wenn er in Kap. 23 die Genügsamkeit des Kynikers Diogenes von Sinope als Beispiel für die geistliche Armut anführt: „Willst du wissen, was ein wahrhaft armer Mensch ist? Der Mensch ist wahrhaft arm im Geiste, der alles das wohl entbehren kann, was nicht nötig ist. Darum sprach der, der nackt in der Tonne saß, zum großen Alexander, der die ganze Welt unter sich hatte: ‚Ich bin‘, sagte er, ‚ein viel größerer Herr als du bist; denn ich habe mehr verschmäht, als du in Besitz genommen hast. Was du zu besitzen für groß achtest, das ist mir zu klein, es auch nur zu verschmähen‘.“ (536). Dabei wirkt der Philosophenasket in seiner provokativen Weltverachtung wie ein Vorläufer der Wüstenväter. Sein entblößter Leib und die erdnahe Haltung symbolisieren das Ledigsein von allen Dingen und das demütige Zunichtwerden des Ich, das den gelassenen Menschen in die Gottunmittelbarkeit versetzt.<sup>24</sup> Eckhart will seine Hörer mit diesem Beispiel motivieren, alles geistige Habenwollen, das die Einung mit Gott verhindert, aufzugeben. Was Diogenes seinem Leibe nach symbolisiert, das soll der Mensch inwendig sein: „Nichts auch macht einen zum wahren Menschen als das Aufgeben des Willens. Wahrhaft,

<sup>23</sup> Vgl. mhd. Begriffe in den *Reden*: „lesen“ (291,8), „beten“ (291,8), „ändacht“ (219,2) und „contemplieren“ (186,2).

<sup>24</sup> Vgl. RdU 23: „Ein Werk bleibt einem billig und recht eigentlich noch: das aber ist ein Vernichten seiner selbst (*vernichten sin selbes*). [...] Denn unser ganzes wesenhaftes Sein liegt in nichts anderem begründet als in einem Zunichtwerden.“ (534).

ohne Aufgabe des Willens in allen Dingen schaffen wir überhaupt nichts vor Gott. [...] Und wer darin mehr erreicht hat, der ist um so mehr und wahrer in Gott versetzt.“ (516). Das Sitzen in der Einöde meint letztlich das Losgelöstsein von allem, was nicht Gott selber ist – also eine „wohlgeübte Abgeschiedenheit“ (530) – worin Eckhart die entscheidende Bedingung für die Gottesgeburt sieht.

Im *Sapientia-Kommentar*, der den *Reden* zeitlich nahe steht, zitiert er ein Wort des Aristoteles über die Wirkung der Sitzhaltung, um zu veranschaulichen, wie die Seele für ihre Einung mit Gott disponiert sein muß. Dort heißt es zum Schriftvers Sap. 18,14: „die Weisheit kommt in den Geist (*mens*), wenn die Seele von der Unruhe der Leidenschaften und von der Beschäftigung mit den Dingen der Welt ruht, wenn für sie alles schweigt und sie selbst für alles schweigt. [...] Der *Philosoph* sagt ja auch, daß die Seele durch Sitzen und Ruhen weise werde. [...] Ruhe und Schweigen muß alles umfassen, damit Gott, das Wort, in den Geist kommt durch Gnade und der Sohn in der Seele geboren werde. [...] Und dementsprechend muß man wissen, daß bei der Ankunft des Sohnes in den Geist jedes Mittel (*medium*) schweigen muß. Denn die Vermittlung widerspricht von Natur aus der Einigung, welche die Seele mit Gott und in Gott erstrebt.“<sup>25</sup>

Das „Sitzen“ bezeichnet hier einen Ruhezustand der Seelenkräfte: Wie die körperliche Bewegungslosigkeit eine Sammlung des Geistes fördert, ebenso müssen Verstand und Willen ihre ichhafte Eigentätigkeit aufgeben, damit der Mensch für die Innowerdung Gottes in seinem Seelengrund empfänglich wird.<sup>26</sup> Ein solches Schweigen entsteht, wenn der Betende von sich aus nichts mehr will, denkt und betrachtet, so daß die Bewegungen seiner Willens-, Verstandes- und Einbildungskraft zur Ruhe kommen, da sie kein eigenes Objekt mehr haben.

## 8. Eckharts Erfahrungswissen

Kommt es Eckhart allein auf die Leibsymbolik an oder will er mit dem Wort des Aristoteles auch eine Sitzhaltung für das kontemplative Gebet empfehlen? Beides ist der Fall, wobei der Akzent allerdings eindeutig auf der Verwirklichung der Gelassenheit liegt. Er empfiehlt das ruhige Sitzen nur beiläufig, indem er die Lebensweisheit der antiken Philosophie in seine Lehre von der Gottesgeburt integriert. Die Relativierung des Leibes als „Mittel“ für die Ei-

<sup>25</sup> In Sap. n. 280 / 284 (LW II 612–613. 616); zur Herkunft vgl. Aristoteles, *Physik*, Buch VII, cap. 3 (247b22–24).

<sup>26</sup> Vgl. das Dionysius-Zitat in RdU 23: „Der spricht am allerschönsten von Gott, der vor der Fülle des inneren Reichtums am tiefsten von ihm schweigen kann“ (534).



nung mit Gott schließt einen klugen Einsatz der natürlichen Ordnung nicht aus, denn eine Sitzhaltung ohne Gelassenheit wäre ebenso fruchtlos wie das Schweigen ohne regelmäßige Meditation unerreichbar. Daß Eckhart die positive Wirkung des stillen Sitzens kennt, bezeugt die Predigt 90 „*Sedebat Iesus docens in templo*“ aus der Predigtensammlung „*Paradis der fornuftigen sele*“. Ausgehend vom Leitvers Lk. 2,46 deutet er den Tempelaufenthalt des zwölfjährigen Jesus, der dort unter den Schriftgelehrten sitzt: „Das Evangelium sagt, daß ‚Christus im Tempel saß und lehrte‘. Daß er saß, das bedeutet Ruhe. Denn wer sitzt, der ist bereiter lautere Dinge darzulegen, als wer geht oder steht. Sitzen bedeutet Ruhe, Stehen Anstrengung, Gehen Unbeständigkeit. Darum soll die Seele sitzen, das geschieht in einer Demut, die sich unter alle Kreaturen stellt. Dann kommt sie in einen ruhevollen Frieden. Diesen Frieden erlangt sie in einem Licht. Das Licht wird ihr gegeben in einer Stillheit, in dem sie sitzt und wohnt.“<sup>27</sup>

In Eckharts allegorischem Verständnis meint der „Tempel“ die Seele, die in ihrer Demut und Gelassenheit – das symbolisieren „Sitzen“ und „Stillheit“ – von der göttlichen Gegenwart erfüllt wird, was wiederum „Licht“ und „Frieden“ bezeichnen wollen. Eckhart spricht in dieser Predigt in einmaliger Weise über das Sitzen als Gebethaltung. Man könnte sich fragen, ob dies nicht nur deshalb geschieht, weil er den Vorrang der Demut verdeutlichen will. Das ist gewiß der leitende Gedanke, aber die Auslegung geschieht nicht ohne Rückhalt in der Erfahrung, denn im folgenden gibt er eine naturphilosophische Begründung für den Nutzen des aufrechten Sitzens. Das Argument entnimmt er dem *Matthäus-Kommentar* seines Mitbruders Albertus Magnus († 1280): „Es sagt auch Albertus: Das ist der Grund, warum die Meister sitzen, welche dort die Wissenschaften lehren sollen. Denn wer dabei liegt, dem gehen die groben Kräfte, das ist das grobe Blut, hinauf in das Gehirn und verdunkeln das Verstehen. Wenn aber der Mensch sitzt, dann sinkt das grobe Blut und die lichten Kräfte drängen sich hinauf zum Gehirn. Dann wird das Gedächtnis erleuchtet.“<sup>28</sup>

Diese Erläuterung beweist Eckharts Sachkenntnis, obwohl die symbolische Auswertung des Albert-Zitats auch deutlich macht, daß er sich kaum für methodische Fragen interessiert. Man stößt hier wieder auf das für ihn typische Voraussetzung- und Überbietungsverhältnis: Eckhart setzt ein Vertrautsein mit der Sitzhaltung voraus, um sodann ihre Symbolik im Sinne der Gelassenheit zu deuten.<sup>29</sup> Damit bestätigt er in dialektischer Weise einerseits den Nutzen einer

<sup>27</sup> Pred. 90 (DW IV 55,1–56,15).

<sup>28</sup> Pred. 90 (DW IV 56,16–57,19); vgl. Albert, *Super Matth.* 5,1 (ed. Col. XXI,1, 102,26–52).

<sup>29</sup> Vgl. auch Pred. 35: „Wo sucht man? ‚Wo Christus zur rechten Hand seines Vaters sitzt‘. Wo sitzt Christus? Er sitzt nirgends. Wer ihn irgendwo sucht, der findet ihn nicht. [...] Die Meister sagen: Sitzen bedeutet Ruhe und meint: da wo keine Zeit ist. Was sich kehrt und wandelt, das hat keine Ruhe; zum zweiten: Ruhe fügt nichts hinzu.“ (DW 669).

ruhigen Körperhaltung, andererseits stellt er den Leib als „Mittel“ der Einung mit Gott radikal in Frage. Angesichts einer nicht selten extremen Übungsmentalität unter seinen Hörern kommt es ihm darauf an, daß der Betende zu einem gelösten Umgang mit seiner Leiblichkeit findet. Er soll von der Bindung an einzelne Gebetsweisen frei werden und seinen Geist schweigend in Gott ruhen lassen.<sup>30</sup> Wenn der Mensch das geworden ist, was die reine Gebärde sinnbildet, dann ist er ganz in seinem Leib und doch nicht an dessen zeitliche Gestalt gebunden: „Daher sagen wir nicht, unsere Seele bewege sich, wenn wir die Hand bewegen; denn die Seele ist in der Weise ganz in der Hand, daß sie zugleich ganz außer ihr ist.“<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Vgl. den Schlußteil der *Reden* (Kap. 23): „Laß Gott in dir wirken .. . [...] Laß ihn dabei nur allein wirken, und habe du nur Frieden.“ (538).

<sup>31</sup> *Genesis-Kommentar* n. 166 (LW I 312).