

---

# „Inständliche“ Gottverbundenheit

## *Zur Bedeutung der gegenständlichen Meditation*

Bernhard Grom / München

Im Gespräch mit Vertretern des Zen-Weges wie auch einer ungegenständlichen christlichen Kontemplation stellt sich immer wieder die Frage, welcher Stellenwert einer Meditation (noch) zukommt, die von der Vergegenwärtigung eines Glaubensinhalts in Wort oder Bild ausgeht und in diesem (thematischen) Sinn „gegenständlich“ ist. Verglichen mit einer Gebetsweise, die darauf verzichtet und „ungegenständlich“ ansetzt, erscheint eine solche Betrachtungsart leicht als minderwertig und für spirituell Anspruchsvolle unbefriedigend. Denn dem ungegenständlichen Weg schreibt man zwei entscheidende Vorteile zu: Erstens befreie er uns von einengenden, anthropomorphen Vorstellungen von einem Gott, der uns wie ein himmlischer Patriarch gegenübersteht, und zweitens ermögliche er die unmittelbare Erfahrung dieses Transzendenten und nicht nur bloßes Glauben, Fürwahrhalten und intellektuelles Spekulieren. Der gegenständlichen Betrachtung traut man diese Wirkung nicht zu und wertet sie damit – mehr oder weniger ausdrücklich – ab. Ein solcher Überlegenheitsanspruch hat unter Umständen zur Folge, dass man beim Angebot von Meditationskursen sowie in der Ausbildung von Meditationsleitern oder Begleitern von Exerzitien im Alltag die gegenstandslose Meditation verfrüht einsetzt, sie einseitig bevorzugt und andere Zugänge vernachlässigt, obwohl diese breiteren Schichten zu erschließen und damit weniger elitär wären. Im Folgenden soll in religionspsychologischer und theologischer Sicht gezeigt werden, dass diese Entgegenseitung und Abwertung unberechtigt ist und dass man auch auf gegenständlichem Weg zu einer „inständlichen“ Gottverbundenheit finden kann.

### **Das Ungenügen an anthropomorphen Gottesvorstellungen**

Der zuerst genannte Vorzug, unangemessene Vorstellungen vom Göttlichen zu vermeiden, ist zweifellos eine Aufgabe jeder christlichen Gebetslehre. Denn anthropomorphe Missverständnisse des christlichen Gottesglaubens sind weit verbreitet und können die spirituelle Entwicklung lange behindern. Die *Gottesbilder* und -*namen* Vater, Herr, Schöpfer, Hirte, König und Richter werden im Alten wie im Neuen Testament gebraucht, um mit dieser anthropomorphen

Ausdrucksweise die Beziehung Gottes zu seinem Bundesvolk als dynamisch und emotional engagiert zu charakterisieren. In der Verkündigungs- und Gebetssprache der Kirche dominieren die Gottesnamen „Vater“ und „Herr“. Mit ihnen wird Gott wie selbstverständlich und fast ausschließlich angedreht. Selten wird er über diese personalen Bilder, Namen und Rollen hinaus bzw. ergänzend zu ihnen als Urgrund, Quelle, Weisheit, Liebe oder Geheimnis angesprochen – allenfalls noch als Licht. Darum können auch Erwachsene die personalen Bilder leicht buchstäblich statt symbolisch-metaphorisch verstehen. Oft wird auch nicht vermittelt, dass keines der biblischen Gottesbilder absolut gesetzt werden darf, sondern dass sie sich gegenseitig relativieren und ergänzen müssen, wie es die Bibel tut: „Gott mit *einem* Bild gleichzusetzen, hieße ihn auf eines der Bilder festzulegen. (...) Nur in einer Vielfalt von Gottesbildern beschreibt ein Gottesbild Aspekte Gottes oder seines Handelns treffend. Oder anders: Nur in der Vielfalt sind Gottesbilder wahr.“<sup>1</sup> Auch die dominierenden Gottesnamen „Herr“ und „Vater“ können immer nur *einen* Grundzug der unfassbaren Wirklichkeit Gott ausdrücken. Vor allem wird das *Gebet* oft als Gespräch zwischen zwei Personen (Subjekten) aufgefasst, in dem Gott zwar mächtiger, wissender, gerechter und gütiger ist als wir, aber nicht als *Person und Gesprächspartner ganz anderer Art* im streng analogen Sinn zu verstehen ist, wonach „von Schöpfer und Geschöpf keine Ähnlichkeit ausgesagt werden (kann), ohne dass sie eine größere Unähnlichkeit zwischen beiden einschlösse“ (IV. Laterankoncil). Wir sind es so sehr gewohnt, uns unter einer Person ein menschliches Ich-Zentrum mit einem Gesicht vorzustellen, dass wir gezielte Anregungen – sozusagen Analogie-Übungen – bräuchten, um zu lernen, Gott als transzendent-gegenwärtige Über-Person (P. Teilhard de Chardin) zu denken. Diese anthropomorphe Grundtendenz hat spirituelle Folgen: Einem Gesprächspartner, der noch weitgehend als menschlicher Über-Vater gedacht wird, kann man zwar in einzelnen Gebetskontakten seinen Dank abstellen und ihn um äußersten und inneren Beistand bitten, doch erscheint er wie der eigenen Person gegenübergestellt: Wie ein Willens- und Erlebenszentrum, das außerhalb von uns liegt und von dort aus eingreift. Es erscheint *uns äußerlich und wie ein Zentrum neben anderen, also begrenzt*, nicht im vollen Sinn transzendent und allumfassend. Nicht als raum-, zeit- und grenzenlose „Gegenwart“, die wir beständig und in allem mit erfahren können. Im Vergleich mit dem mehr oder weniger monistisch aufgefassten All-Einen östlicher spiritueller Traditionen nimmt sich dieser Gott recht „dualistisch“ aus, gegenständlich im metaphysischen Sinn, und die Beziehung zu ihm erscheint allzu menschlich und oberflächlich.

<sup>1</sup> Vgl. Ch. Frevel, *Der Gott Abrahams ist der Vater Jesu Christi. Zur Kontinuität und Diskontinuität biblischer Gottesbilder*, in: R. Göllner (Hrsg.), *Das Ringen um Gott: Gottesbilder im Spannungsfeld von subjektivem Glauben und religiöser Tradition*. Münster 2008, 27–48.

## Zen-Meditation als Weg zu einem „inständlichen Bewusstsein“

Nicht wenige spirituell Suchende fanden und finden demgegenüber in der Zen-Meditation einen (Aus-)Weg zu einer „wachen Präsenz in einem anderen, nicht mehr gegenständlichen, sondern *inständlichen Bewusstsein*.“<sup>2</sup> Nicht gegenständlich ist die Zen-Meditation auch im thematischen Sinn: Sie geht nicht (direkt) vom Erwägen eines Betrachtungsgegenstandes aus. Letzteres tut auf ihre Weise – ohne die methodischen Schritte des Zen – auch die ungegenständliche christliche Kontemplation. Um die psychologischen Bedingungen beider Ansätze zu erhellen, soll hier zuerst untersucht werden, wie der Zen-Weg sein Ziel erreicht. Wir verfügen zwar – trotz vielerlei Einzelstudien und Teilerkenntnisse<sup>3</sup> – weder in theologischer noch in psychologischer Hinsicht über eine umfassende und befriedigende Theorie meditativer und mystischer Erfahrungen, doch kann man mit einiger Plausibilität folgende Faktoren vermuten:

1. *Entspannung*: Man zieht sich – wie bei anderen Meditationsansätzen auch – in die Stille zurück und schränkt das Gesichtsfeld und damit die sinnliche Wahrnehmung auf einen Punkt auf dem Boden ein (sensorische Deprivation). Durch die Konzentration der Aufmerksamkeit auf Schweregefühl, Atemfrequenz und einen monotonen Reiz wird jene *Entspannungsreaktion* ausgelöst, die im vegetativen Nervensystem einen Zwischenzustand zwischen (vom Sympathikus getragener) Alarmbereitschaft mit vermehrter Adrenalinausschüttung, stärkerem Muskeltonus u.a. und (vom Parasympathikus getragener) Erholungsreaktion mit Muskelentspannung, sinkendem Blutdruck und langsamerem Atem- und Herzrhythmus herbeiführt: Die herabgesetzte Erregung des Sympathikus verhindert zwar die Aufmerksamkeit (Achtsamkeit) für Außenreize, führt aber nicht zum Schlaf, vielmehr bleibt diese erhalten und kann sich verstärkt von der Außenwelt auf die Innenwelt richten: auf Körpergefühle, Vorstellungen, Einfälle, Gedanken.<sup>4</sup> Der entspannte Zustand begünstigt – weil mit Erfahrungen des Wohlbefindens verknüpft – wahrscheinlich auch die Verfügbarkeit von angenehmen, positiven Erinnerungen und Gedanken.

2. *Steigerung der Aufmerksamkeit*: Wer sich als Buddhist in der Zen-Meditation, gleich welcher Schulrichtung, übt, soll allerdings nicht bei einzelnen Gedanken und Gefühlen verweilen, sondern diese als Zeichen des vergänglichen und illusionären Charakters des Ich betrachten, sie vorüberziehen lassen und die Achtsamkeit/Aufmerksamkeit auf den Atem und das Sitzen lenken. Durch die Fixierung auf einen einfachen Reiz, den Atem, steigert man vermutlich die

<sup>2</sup> Vgl. K. Graf Dürckheim, *Zen und wir*. München 1976, 101.

<sup>3</sup> Vgl. K. Engel, *Meditation: Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie*. Frankfurt <sup>2</sup>1999; D. Vaitl, *Veränderte Bewusstseinszustände*. Stuttgart 2003 u. B.R. Cahn/J. Polich, *Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies*, in: *Psychological Bulletin* 132 (2006), 180–211.

<sup>4</sup> Vgl. D. Revenstorf, *Psychotherapeutische Verfahren*, Bd. 3: *Humanistische Therapien*. Stuttgart <sup>2</sup>1993, 85–108.

Fähigkeit, die Umgebungsreize nicht mehr zu beachten und – wie in der Hypnose – die Aufmerksamkeit ungeteilt und wach auf ein eingeschränktes Bewusstseinsfeld zu richten.

3. *Leer werden, Vergessen der Gegenstände, Nicht-Zweiheit*: Im Zen soll das Bewusstsein „leer werden“ von allen Bildern, Gedanken und Gefühlen, die die angebliche Illusion nähren, unser Ich und die anderen Dinge der Werdwelt seien eigenständige, substanzelle Wesen. Denn gemäß der Metaphysik des Mahayana-Buddhismus, in der die Zen-Meditation wurzelt, sind dies nur Konstrukte unseres Geistes, und die Erleuchtung besteht gerade darin, dass man lernt, die „Leere“ der Erscheinungswelt zu durchschauen und das Ich in der Weite des All-Einen aufgehen zu lassen, d.h. die grundlegende Nicht-Zweiheit (sanskr. *advaita*) oder das „Nichts“ (jap. *mu*) zu erfahren. Darum muss diese Art der Meditation *ungegenständlich* ansetzen, will sie doch, wie das früheste erhaltene Handbuch der Zazen-Meditation (*Tso-ch'an i*) sagt, gerade das „Vergessen der Gegenstände“ einüben und eine im metaphysischen Sinn ungegenständliche Weite und Gegenwart erleben lassen. Allerdings bilden das Atmen und Sitzen, auf das man sich konzentriert, durchaus Gegenstände der Aufmerksamkeit, wenn auch extrem einfache. Dogen Kigen (1200–1253), der Gründer der japanischen Soto-Schule, die vor allem die Sitzmeditation (*Zazen*) praktiziert, schreibt dazu: „Den Buddha-Weg lernen heißt das eigene Selbst lernen. Das eigene Selbst lernen heißt das eigene Selbst vergessen. Das eigene Selbst vergessen heißt von den zehntausend Dingen (dharma) bestärkt werden. Von den zehntausend Dingen bestärkt werden heißt Leib und Geist des eigenen Selbst sowie Leib und Geist des anderen ausfallen machen. Die Spuren der Erleuchtung verschwinden; die spurlose Erleuchtung dehnt sich aus – endlos.“<sup>5</sup>

Kann man sein Selbst und die Dinge der Werdwelt „vergessen“, indem man sich auf nichts konzentriert? Wohl kaum. Aber man kann durch eine anhaltend geübte Konzentration auf das einfache Sitzen und Atmen – unter Umständen noch ergänzt durch so genannte Koans – zwei Dimensionen des gewohnten Ich-Bewusstseins so verändern, dass sich die Selbst- und Weltwahrnehmung mehr und mehr *entdifferenziert* und die geglaubte All-Einheit erfahren wird.<sup>6</sup>

Wenn man sich im Zazen dem sich selbst regulierenden Atem überlässt, kann sich das Gefühl einstellen, man atme nicht mehr selbst, sondern werde geatmet, zumal man sich möglichst auch aller Gefühle, Wünsche und Gedanken entleeren soll, die mit der Vorstellung eines eigenen, aktiven Ich/Selbst verbunden sind. So will man das Bewusstsein einüben, nicht das Ich handle, sondern „Es“. Man nimmt also die *Ich-Aktivität*, das gewohnte Bewusstsein, man initiere seine Gedanken und Handlungen selbst, zurück und differenziert nicht mehr zwis-

<sup>5</sup> Aus seinem Hauptwerk *Shobogenzo*; zit. n. H. Dumoulin, *Geschichte des Zen-Buddhismus*, Bd. 2: Japan. Bern 1986, 67.

<sup>6</sup> Vgl. B. Grom, *Religionspsychologie*. München 2007, 236–248.

schen der eigenen Aktivität und der eines Umfassenderen: „Nicht mehr ich handle, sondern nur noch es.“ Dies begünstigt auch den Eindruck, dass die gesuchte Einsicht nicht der eigenen Reflexion entspringt, sondern als Intuition, Inspiration und Erleuchtung aus einer anderen Quelle kommt. Diese Rücknahme der Ich-Aktivität kann – völlig profan und als Grundhaltung – in vielerlei Tätigkeitsbereichen eingeübt werden: In bis zur Automatisierung praktiziertem Bogenschießen, im Schwertfechten, Blumenstecken, in Tee-Zeremonie oder Kalligraphie. Die Entdifferenzierung des Ich-Bewusstseins, das Leerwerden bzw. die gefühlte Nicht-Zweiheit soll aber nicht nur die eigene Aktivität erfassen, sondern auch das gewohnte Empfinden, ein eigenes, abgegrenztes Ich zu sein: die *Ich-Demarkation*. Anfängern hilft dabei vielleicht die Empfehlung, das Bewusstsein auf den Bereich zu lenken, der sich eine Handbreit unterhalb des Nabels erstreckt (*Hara*), so dass sich das Ich nicht mehr beobachtend von den Körperempfindungen der Wärme oder Schwere abhebt, sondern sich mit ihnen eins fühlt, sich „somatisiert“, wie es Johannes Heinrich Schultz für das Autogene Training beschrieben hat. Wenn die beharrlich geübte Konzentration auf das einfache Dasitzen und Atmen weiter voranschreitet, kann sie die Aufmerksamkeit so absorbieren, dass der Meditierende unfähig ist, seine eigene Person noch als abgegrenztes Ich/Selbst wahrzunehmen und vom Gegenstand seiner Versenkung – dem einfachen Atmen und Sitzen oder, wenn sie religiös ausgerichtet ist, vom All-Einen (Buddha-Geist, Nichts) – zu unterscheiden. Die gewohnte Abgrenzung von Subjekt und Objekt ist nicht nur etwas gelockert wie bei jeder intensiven Kommunikation und Einfühlung, sondern völlig entdifferenziert. Der Übende vergisst das eigene Selbstsein und nimmt nur noch „Es“ wahr: „Nicht mehr ich bin, sondern nur noch es.“ Dies ist die Grundlage, um das eigene Selbst, die unmittelbare Umgebung, die Gegenstände der Natur und überhaupt alles als Einheit, als Nicht-Zweiheit zu empfinden. Im Koan-Zen übt man dieses Nicht-mehr-Unterscheiden auf der Ebene des Denkens durch paradoxe Fragen und Dialoge ein – „das Denken des Nicht-Denkens zum Denken machend“ (Hakuin). Indes beschränken sich andere Richtungen auf das gesammelte Sitzen und Atmen (*shikantaza* – „Nur-Sitzen“).

### **Von der vorreligiösen Ich-Entgrenzung zur religiösen Nicht-Zweiheit**

Man kann beim einfachen Nicht-mehr-Unterscheiden stehen bleiben und es als wohltuende *Ich-Entgrenzung* erleben, als Aufgehen im eigenen Bewusstseinstrom und als vorübergehende Befreiung von belastenden Erinnerungen und Sorgen. Dies suchen vor allem jene, die Zazen in areligiöser Einstellung zum bloßen Abbau von Stress üben. Therapeutisch betrachtet wird hier das gewohnte

Ich-Bewusstsein vorübergehend von seinen Aufgaben beurlaubt und in den Zustand eines „Prä-Ego“ versetzt, um danach gestärkt in den Alltag zurückkehren zu können: „Das Ich-Bewusstsein ist in der gelungenen Meditation gewissermaßen aufgehoben in einer ungegenständlichen *reinen Anwesenheit*. (...) In dieser ‚reinen Anwesenheit‘ ereignet sich vielleicht am reinsten das Sein-Lassen im fundamentalen Sinn dieses Wortes.“<sup>7</sup> Auch außerhalb eines religiösen Kontextes lässt sich das „Gefühl vollkommenen Einsseins mit allem“ samt Ruheerlebnis durch ein Hypnosetraining herbeiführen, das Suggestionen zum Erleben von Körperlosigkeit, zum Sich-Identifizieren mit Tönen sowie zum Verlust der Selbstwahrnehmung einschließt.<sup>8</sup> Bezeichnenderweise berichteten bei einem Zen-Kurs nur die Teilnehmer, die zuvor religiös aktiv waren und denen gesagt wurde, die Übungen könnten auch ihren Glauben vertiefen, religiöse Erfahrungen, während diejenigen, die zuvor nicht religiös eingestellt waren und denen man lediglich therapeutische Wirkungen in Aussicht gestellt hatte, die gleiche Art von Meditation lediglich als Entspannung erlebten.<sup>9</sup>

Darum sollte man die Erfahrung reiner Anwesenheit nicht vorschnell als transzendentale Seinserfahrung oder Einheit mit dem Göttlichen einstufen. Sie ist darauf offen, entwickelt sich aber nur dazu, wenn der Übende dies glaubt und anstrebt.<sup>10</sup> Bei religiös verstandener, mahayana-buddhistischer Zen-Meditation ist das Streben – das einen freilich nicht auf die Ichverhaftetheit zurückwerfen darf – eindeutig ein Suchen nach der Einheit (Nicht-Zweiheit) mit dem All-Einen, Buddha-Geist, Erhabenen oder Absoluten, das man als letzten Grund des eigenen Wesens annimmt und als „Nichts“ (*mu*) bezeichnet, weil es durch nichts zu beschreiben ist. An dieses All-Eine will man sich in der Selbst-Wesensschau (*kensho-godo, satori*) vergessen, und alle Methodik hat diesem spirituellen Ziel zu dienen. Die Entdifferenzierung, die einen so viel Ausdauer kostet, stellt einen vorreligiösen Zwischenzustand dar, der aber als notwendiger oder wenigstens sicherster Weg zur Erleuchtung gilt. Wenn Zen-Meister das Praktizieren der Meditation betonen und sich gegenüber dem Denken und Theoretisieren skeptisch zeigen (was Dogen nicht daran gehindert hat, mehrere Abhandlungen zu schreiben), entsteht leicht der Eindruck, dass sich die religiöse Einheitserfahrung kognitiv, gedanklich unvermittelt einstellt. Doch das ist psychologisch unwahrscheinlich: Man kann sich nur mit etwas eins fühlen, das man sich irgendwann einmal zuvor geistig vergegenwärtigt hat. Darum kommen im Kloster

<sup>7</sup> Vgl. Ch. Scharfetter, *Über Meditation: Begriffsfeld, Sichtung der „Befunde“, Anwendung in der Psychotherapie*, in: H. Petzold (Hrsg.), *Psychotherapie, Meditation, Gestalt*. Paderborn 1983, 27–52.

<sup>8</sup> Vgl. R.A. Havens, *Approaching cosmic consciousness via hypnosis*, in: *Journal of Humanistic Psychology* 22 (1982), 105–116.

<sup>9</sup> Vgl. J. van der Lans, *Frame of reference as a prerequisite for the induction to religious experience through meditation: An experimental study*, in: L.B. Brown (Hrsg.), *Advances in the psychology of religion*. Oxford 1985, 127–134.

<sup>10</sup> Vgl. auch K. Riesenhuber, *Zum Verständnis ungegenständlicher Meditation*, in: *IKaZ* 15 (1986), 320–331.

Zen-Mönche täglich zur Sutrenrezitation (vor dem Buddha-Bild) zusammen. Darum gehört das Sutra-Studium zu den Sesshins, und nicht wenige Buddhisten erleben den ersten Durchbruch zu *satori* nicht während der Sitzmeditation, sondern beim Lesen einer Sutra. Der Mahayana-Buddhismus sagt ja in der Art einer negativen Theologie sehr klar, was das Absolute nicht ist, hat also durchaus eine kognitive Auffassung von ihm. Die Berichte über Erleuchtungserfahrungen lehnen sich denn auch erkennbar an die Ausdrucksweise der Sutren an. Ein Beispiel von vielen ist die folgende Schilderung eines japanischen Ingenieurs, der gemäß der Harada-Schule meditierte, wo man sich auf den Laut *mu* („Nichts“) oder das imaginierte Schriftzeichen für „Nichts“ konzentriert:

„Die Papiertür vor mir ist nichts, auch das Bewusstsein ist nichts, der Gedanke am Vortage, mit dem Großen Wesen eins geworden zu sein, ist nichts. Nichts mehr ist da außer dem ‚Nichts‘. Ein Augenblick oder die Ewigkeit? Ich erstaunte, dass unvermerkt ich selbst und die Zen-Halle im absoluten Licht erstrahlten. (...) Das Selbst, an das ich mich angeklammert hatte, war ursprünglich nirgendwo. Aber unverändert steht das (Sutra-) Wort: ‚Im Himmel und unter dem Himmel bin ich allein der Erhabene.‘ Sind nicht die Schiebetüren der Zen-Halle der Erhabene, tanzen nicht die Strohmatten unter den Füßen des Erhabenen, leuchten nicht die dunkelroten Ahornblätter im Licht des Erhabenen? Das All ist umhüllt vom Erhabenen, der Erhabene lebt im All.“<sup>11</sup>

Religiöse Zen-Meditation geht über die oben beschriebene Ich-Entgrenzung und Erfahrung reiner Anwesenheit hinaus und lässt das erleben, was man in den Sutren studiert, im Normalbewusstsein glaubt und in der Übung als Erfahrung erwartet. Sie geht zwar nicht von einem sprachlichen oder bildhaften Betrachtungsgegenstand aus, doch bildet die mahayana-buddhistische Auffassung vom Absoluten („Nichts“) den bestimmenden Horizont. Dieser Horizont wird im vorausgehenden und nachfolgenden Sutra-Studium geklärt, und insofern hat die religiöse Zen-Meditation sehr wohl eine gedankliche und „diskursive“ Komponente; diese ist der praktischen Übung nur vor- bzw. nachgelagert. Die Zen-Meditation ist also zwar thematisch weitestgehend gegenstandslos, aber nicht inhalts- und erwartunglos.

### Es gibt keine kognitiv unvermittelten religiösen Erfahrungen

Das gilt für jede Form von tiefer religiöser Meditation, auch für die christliche Kontemplation. In ihr erleben wir das Transzendentale so, wie wir es auffassen –

<sup>11</sup> Vgl. H. Dumoulin, *Die Zen-Erleuchtung in neueren Erlebnisberichten*, in: *Numen* 10 (1963), 133–152, hier 142f.

nur intensiver, näher. Denn unser Verständnis vom Göttlichen – ob pantheistisch oder theistisch, ob jüdisch, christlich oder muslimisch – bestimmt unsere Erwartung vor und während der Meditation. Auch dann, wenn sich Ich-Aktivität und Ich-Demarkation entdifferenzieren, erfährt man nichts, was nicht im Wachbewusstsein zu erkennen wäre; man erlebt das Geglubte nur ohne die gewohnte Ich-Objekt-Differenz und damit intensiver und gewisser. Doch die Gewissheit, die man darin erfährt, ist – solange man kein Wunder anzunehmen hat – subjektiv. Sie beruht in der Regel auf einer mit zunehmender Versenkung sich verstärkenden Blockierung der Fähigkeit, das Erlebte und Gedachte dem eigenen Denken (Ich-Aktivität) zuzuordnen und kritisch zu prüfen: Darum der Eindruck einer intuitiven, unmittelbaren Offenbarung.<sup>12</sup> Ein naives Reden von „Gotteserfahrung“ setzt leicht subjektive Erlebnisgewissheit mit Erkenntnisgewissheit gleich. Meditative und mystische Erlebnisse „beweisen“ ihre Erfahrung des Transzendenten nicht aus sich selbst – weder eine pantheistische noch eine theistische. Über die Plausibilität einer Gottesauffassung muss im Normalbewusstsein nachgedacht werden. Die spirituelle Literatur folgt zum Teil noch immer der mittelalterlichen Definition von Mystik als einer *cognitio Dei experimentalis* und Vorwegnahme der *visio beatifica* sowie der von Stoa und Neuplatonismus beeinflussten Idee einer „Seelenspitze“ und meint, in dieser Seelenspitze, dem Seelengrund oder der augustinischen *memoria*, erfahre der gesammelte Mensch Gott unmittelbar dank einer intuitiven Ideenschau. Nun zeigt aber die religionswissenschaftliche Forschung,<sup>13</sup> dass sich die mystischen Traditionen je nach weltanschaulichem Hintergrund stark unterscheiden. Obwohl ihnen das Erleben der Einheit mit einem Transzendenten gemeinsam ist, lässt sich keine mystische Kern- und Universalreligion herausarbeiten, wie William James, Aldous Huxley u.a. angenommen haben. Jan van Ruusbroec, Teresa von Avila oder Johannes vom Kreuz hätten in der All-Einheits-Mystik eines Dogen oder Hakuin nie ihre eigene Erfahrung erkannt – so wie diese ein brautmystisches Einssein mit Gott oder Jesus sicher als dualistisch verworfen hätten: „Es gibt keine reinen (kognitiv unvermittelten; Erg.d.Verf.) Erfahrungen.“<sup>14</sup>

Für die christliche Zen-Meditation folgt daraus: Ausgehend von der vorreligiösen Erfahrung reiner Ich-Entgrenzung und Anwesenheit kann man dann die Einheit (Nicht-Zweiheit) mit dem christlich aufgefassten Gott der Schöpfung und der Christusoffenbarung erfahren, wenn man im Glauben dieses spirituelle Ziel anstrebt. Dabei widerspricht die Methodisierung der Meditation nicht der Unverfügbarkeit der Gnade, denn Gott ist allzeit zur Begegnung bereit: *Christ-*

<sup>12</sup> Zum Thema „akute Gewissheitserlebnisse in Intensiverfahrungen“ vgl. B. Grom, *Religionspsychologie* (Anm. 6), 153ff.

<sup>13</sup> Vgl. R. Zaehner, *Mystik – religiös und profan*. Stuttgart 1960 u. G. Scholem, *Die jüdische Mystik in ihren Hauptströmungen*. Frankfurt 1967.

<sup>14</sup> S.T. Katz, *Language, epistemology, and mysticism*, in: Ders. (Hrsg.), *Mysticism and philosophical analysis*. New York 1978, 22–74, hier 26.

*licher Zen ist möglich.* Allerdings bedarf es dazu – analog zum Sutra-Studium – der Rückbindung an Schriftlesung, Liturgie und christliche Lebensgestaltung sowie des Wissens um die Unterschiede zwischen buddhistischer und christlicher Auffassung vom Göttlichen. Das „inständliche Bewusstsein“ wird man dann nicht im Sinne der buddhistischen Nicht-Wesenheit des Selbst (*anatman*) als Einheit mit dem Absoluten („Ich bin du – du bist ich“) verstehen und erwarten, sondern dialogischer – aber keineswegs dualistisch – als Ineinandersein der eigenständigen Partner Mensch und Gott („Ich bin in dir – du bist in mir“). Eine am Zen-Weg orientierte christliche Kontemplation birgt sicher eine spirituelle Chance, die man nutzen sollte, wo sich Interessenten dafür finden.

### **„Inständliche“ Gottverbundenheit – auch mit gegenständlicher Meditation**

Doch ist nicht zu übersehen, dass auch eine „gegenständliche“ Meditation, die nicht an die langwierigen Bemühungen des Zen oder ähnlicher Formen gebunden ist, zu einem christlich erlebten inständlichen Bewusstsein führen kann: *Inständliche Gottverbundenheit ist auch mit gegenständlicher Meditation/Kontemplation möglich.* Einige Voraussetzungen dafür sollen genannt werden.

Im Hinblick auf die Schulung der Aufmerksamkeit muss gewährleistet sein – das ergibt sich aus den Ausführungen zum Zen-Weg –, dass der Übende auf irgendeine Weise lernt, auf *Entspannung* umzuschalten und einen hinreichenden Grad an *Aufmerksamkeit* zu erreichen. „Auf irgendeine Weise“ bedeutet hier, dass ein christlicher Meditationsweg zwar bewusster als in der westlichen Tradition üblich die körperlichen und psychischen Bedingungen berücksichtigen muss, dabei aber nicht an eine bestimmte Methode und Richtung gebunden ist. Der Übende soll das praktizieren, was ihn am meisten fördert – sei es eine bestimmte Technik wie Zazen, eine Form von Yoga, Eutonie, Autogenes Training oder Mantra-Meditation, sei es ein weniger methodisiertes, selbstentwickeltes Vorgehen. Hauptsache: Man lernt, die Aufmerksamkeit leichter nach innen zu lenken und zu steigern. Letzteres kann nicht nur durch die Konzentration auf den Atemrhythmus erreicht werden, sondern ist auch durch die „gegenständliche“ Betrachtung eines Glaubensinhalts, eines kurzen Textes oder eines Bildes möglich. Eine solche Meditation muss ja nicht in dem Sinn „diskursiv“ sein, dass sie komplexe Gedankengänge und Schlussfolgerungen durcharbeitet oder von Thema zu Thema und von Bild zu Bild schreitet. Vielmehr kann und sollte sie in dem Maß, als die Fähigkeit zur Sammlung voranschreitet, die Vielfalt der Themen reduzieren, das alltagsgewohnte Eilen der Aufmerksamkeit von einem Gegenstand zum anderen verlangsamen und so lange beim Betrachtungsgegenstand verweilen, wie es möglich und sinnvoll ist. Dabei wird man mit der Zeit erkennen, dass die Vielfalt der Betrachtungsgegenstände zu wenigen Kernaus-

sagen führt. Auf diese Weise kommt es zu einer zunehmenden *Vereinfachung* des Gebets, wie sie viele Übende nach einiger Zeit berichten.

Die Verringerung der Vielfalt zugunsten des Verweilens kann man in Grenzen fördern, aber nicht erzwingen, denn die Fähigkeit zur Sammlung ist wahrscheinlich individuell verschieden. Die Bedingungen dafür sind zwar nicht hinreichend erforscht, doch dürften zwei Eigenschaften maßgebend sein: Einerseits eine ausgeprägte Konzentrationsfähigkeit (bei manchen bis zur Trance) und andererseits eine starke Emotionalität im Sinne jener Liebesfähigkeit, die Teresa von Avila dem „Willen“ zuordnet. Menschen mit diesen Fähigkeiten haben unter Umständen eine große Leichtigkeit zur Versenkung und auch ein starkes Verlangen nach ihr.<sup>15</sup> Dies geht manchmal mit einem gewissen Desinteresse an der Erkundung der Umwelt und an sozialen Kontakten einher. Solche Hochbegabte können „Normalchristen“ den Wert religiöser Intensiverfahrungen bewusstmachen, doch bilden sie eine kleine Minderheit, die kaum zum allgemeinen Maßstab christlicher Spiritualität erhoben werden kann.

Das Verweilen-Können lässt sich beispielsweise fördern durch das Betrachten eines *Bildes*, sofern es symbolisch verstanden wird. Ein solches Bild kann einen Glaubensinhalt ohne langen Diskurs zusammenfassen, vereinfachen und die Aufmerksamkeit bei ihm halten, weil es das Sehen einbezieht. Ähnlich kann das Verweilen-Können unterstützt werden durch die *Wiederholung einer kurzen Formel* in der Art eines Mantra bzw. in der Art des Jesusgebets, weil die Wiederholung die abschweifende Aufmerksamkeit wieder auf den Gegenstand zurück lenkt. (Das Jesusgebet ist „gegenständlich“, wenn auch mit einem vereinfachten Betrachtungsinhalt!) An den Atemrhythmus binden sollte man diese Wiederholung nur, wenn dies nicht zur Gehetztheit führt. Auch braucht man sich nicht auf die traditionelle Anrufung „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner“ festzulegen; eher sollte die Formel so gewählt werden, dass sie einen wichtigen Aspekt der Gegenwart Gottes, der dem Meditierenden in letzter Zeit aufgegangen ist, ausdrückt.

### „Der Verstand sollte sich das Wesen dieses Gottes vergegenwärtigen“

Der hier geschilderte Weg entspricht nach Teresa von Avila dem *Gebet der Sammlung*, in dem der „Verstand“ noch einzelne Glaubensinhalte betrachtet.

**15** Bezeichnend sind Äußerungen wie: „Es tut weh, wenn ich nicht im Gebet der Entrückung bin; denn so lange dieses anhält, fühlt man kein Übel.“ (Teresa von Avila, *Die innere Burg* IV 1. Hrsg. u. übers. von F. Vögelsang. Zürich 1979, 64). „Ohne daß man es will, geschieht es da, daß einem die Augen zugehen und man die Einsamkeit erlebt. (...) Die Sinne und äußeren Dinge scheinen mehr und mehr an Recht zu verlieren.“ (aaO. IV 3, 72). „Es begann bei mir mit einer Gnade, die eine leidenschaftliche Liebe und Sehnsucht erweckt, das Antlitz Gottes selbst zu schauen. Ich spürte einen unwiderstehlichen Zug nach innen und wollte nur still bei Gott, beim auferstandenen Christus verweilen.“ (F. Jalics, *Der kontemplative Weg*. Würzburg 2006, 20f).

Hier erlebt man – verglichen mit den weiteren Stufen – seltener Befriedigungen, sondern oft Phasen emotionaler Trockenheit, bis man zum *Gebet der Ruhe* gelangt. Im „Gebet der Ruhe“ soll der „Verstand“ immer weniger Erwägungen des Dankens, Bittens und Bereuens anstellen und auch die Tätigkeit des „Gedächtnisses“ einschränken, damit der „Wille“ ganz von Gott gebannt wird und als „Gefangener dessen, den er liebt“, die Führung übernehmen kann. Teresa nennt diese Art von Gottverbundenheit „die Wonnen Gottes“ und schildert die dritte Gebetsstufe, das *Gebet der Vereinigung*, vollends als Zeit, da Verstand, Gedächtnis und Wille für höchstens eine halbe Stunde „aufgehoben“ sind, so dass der Beter das eben Bedachte oder Gelesene, ja das eigene Selbstsein in seliger Liebe vergisst.<sup>16</sup> Sie wird nicht müde, dieses „Hinscheiden, das voller Wonne ist“, als höchstmögliche Erfüllung darzustellen. Wer von allzu wortreichen Gottesdiensten und „Meditationen“ frustriert wurde, und dies liest, ist leicht versucht, nur noch das „Gebet der Ruhe“ oder der „Vereinigung“ zu suchen und diese auch noch für unumkehrbare Entwicklungsstufen zu halten.

Der Hinweis, dass es auf den höheren Stufen keiner künstlichen Bemühungen mehr bedarf, um dem Denken Inhalt zu gebieten, weil die Seele ohne zu denken und zu verstehen in Gott versunken ist, kann auch als Ermutigung zu einem Antiintellektualismus missverstanden werden, der sich einer höheren „transrationalen Erkenntnis“ röhmt, sich aber in Wirklichkeit mit dem nicht mehr denkenden, entgrenzten Achten auf den eigenen Bewusstseinsstrom zufrieden gibt. In einer Zeit, die metaphysischem Denken misstraut und der es widerstrebt, sich gedanklich mit den unterschiedlichen Auffassungen der Weltreligionen auseinander zu setzen, beruft man sich vielleicht recht gern auf den Lobpreis, den nicht wenige Mystiker auf ein „Verständnis ledig der Gedanken“ (Johannes vom Kreuz) angestimmt haben. Demgegenüber warnt aber gerade Teresa eindringlich davor, zwischen dem „Gebet der Sammlung“ und dem der „Ruhe“ das Bedenken von Glaubensinhalten vorzeitig aufzugeben: Solange wir nicht wissen, ob uns der König in der inneren Burg zu sich ziehen will, „sollten wir uns nicht so anstellen, als hätten wir keine Vernunft. Solch ein Bemühen treibt die Seele in schlimme Torheit und lässt sie noch mehr verderren. Vielleicht wird die Phantasie durch die gewaltsame Anstrengung, mit der man sich dazu gezwungen hat, nichts zu denken, sogar noch unruhiger.“<sup>17</sup> Es gebe keinen Grund, weshalb wir die von Gott geschenkten Seelenkräfte „mit einem lähmenden Bann belegen sollten. Wir wollen sie vielmehr ihres Amtes walten lassen, bis ihnen der Herr eine

**16** Dies beschreibt Teresa als Abbau der Ich-Aktivität und Ich-Demarkation, d.h. als inspiriertes Ergriffenwerden und als Ich-Entgrenzung in völliger Absorption, wenn sie zitiert, was ihr Gott in einer Eingabe dazu sagt: „Sie (die Seele) wird ganz und gar zunichte, Tochter, um so tiefer in Mich einzudringen. Nun ist es nicht mehr sie selbst, die lebt, sondern Ich lebe in ihr (Gal 2, 20). (...) Hier versagen sämtliche Vermögen und werden derart aufgehoben, daß man ... in keiner Weise erkennt, daß sie am Werk sind.“; Teresa von Avila, *Das Buch meines Lebens*, Kap. 18,14. Hrsg., übers. u. eingel. von U. Dobhan. Freiburg 2001, 271 (Ges. Werke; Bd. 1).

**17** Vgl. Dies., *Die innere Burg* IV 3 (Anm. 15), 74.

höhere Aufgabe zuweist. Nach meiner Erfahrung ist es für die Seele, welche der Herr in diese Wohnung eingelassen hat, am besten, wenn sie ... versucht, ohne jede Gewalt und ohne Lärm das Hin- und Herschweifen des Verstandes zu zügeln, ohne das Denken und den Verstand deshalb außer Kraft setzen zu wollen. *Der Verstand sollte sich vielmehr darauf besinnen, daß er vor Gott steht, und sich das Wesen dieses Gottes vergegenwärtigen.*<sup>18</sup>

Es gibt meines Erachtens auch Gründe, selbst dann noch von den Kerninhalten des Glaubens und von bedeutsamen aktuellen Erfahrungen, d.h. von Betrachtungsgegenständen auszugehen, wenn einem das „Gebet der Vereinigung“ oftmals zuteil wird. Erstens ist ein absorbiertes Verweilen-Können nur kurze Zeit möglich. Zweitens kann sich ein solches Verweilen-Können jeweils nur einem Aspekt der Wirklichkeit Gottes und seiner Beziehung zu uns widmen und beispielsweise nicht gleichzeitig seine Größe, seine Güte, seinen Ruf zum Mitwirken, sein Erbarmen sowie seine Nähe in der Menschwerdung und den Sakramenten vergegenwärtigen. Ein Gebetsleben, das immer nur die gleiche Perspektive einnimmt, droht aber gedanklich, theologisch zu verarmen – Einfalt statt Einfachheit –, und beschränkt sich unter Umständen einseitig auf eine einzige Lieblingsidee des Meditierenden. Drittens erfolgt die spirituelle Bewältigung von Lebensaufgaben nicht „von selbst“, sondern muss auch im Gebet gedanklich erarbeitet werden.

### Christliche Glaubensinhalte „inständig“ verstanden

Wie kann sich nun der Beter „darauf besinnen, dass er vor Gott steht, und sich das Wesen dieses Gottes vergegenwärtigen“? Wie kann er seine „gegenständliche“ Betrachtung so gestalten, dass sie ein *christlich geprägtes „inständliche Be-wusstsein“* fördert, das zwischen Gott und Mensch differenziert, ohne ein anthropomorphes, dualistisches Gegenübergestelltsein anzunehmen? Dazu seien einige Stichworte genannt:

Der *Schöpfungsglaube* zeigt uns, richtig verstanden, Gott nicht – wie das Michelangelo-Fresco in der Sixtinischen Kapelle – als uns äußerlich, sondern in einer einzigartigen Beziehung zu uns, die man metaphorisch fast nur inständig ausdrücken kann, wie es Paulus einmal in großer Nähe zur pantheistischen Sprache der Stoa tut: „Keinem von uns ist er fern. Denn *in ihm* leben wir, bewegen wir uns und sind wir“ (Apg 17,27f.). Dass Gott die Welt aus Nichts erschaffen hat, beinhaltet ein Handeln, wie es weder Naturkräften noch Menschen möglich ist. Es bedeutet, dass wir uns mit dem evolutiven Universum letztlich total ihm verdanken und – durch seine beständige Schöpfungstat (*creatio continua*)

<sup>18</sup> Vgl. aaO., 75f.

– von ihm im Dasein erhalten werden. Die seit Thomas von Aquin klassische Zwei-Ursachen-Lehre sieht Gott und Welt/Mensch ohne Verschmelzung als ein umfassendes *Ineinander*: Als ganz andere, transzendente Erstursache ermöglicht Gott die Eigenkausalität von Universum und Mensch als Zweitursachen und gewährleistet diese fortwährend. Damit wirkt er nicht von außen, so wie geschaffene Wesen miteinander interagieren, sondern ist als Urgrund (Vater), ohne den wir nicht wären, und seinsmäßig mehr mit uns verbunden und uns zugewandter, als es ein Mensch sein könnte. Dieser Urgrund ist keine unbestimmte, leere Gegenwart, sondern Gegenwart, die ein umfassendes Ja bedeutet: Keine menschliche Person, neben der wir uns unwillkürlich weitere Personen denken würden – sondern ein unbegrenztes Du.

Der *Ruf zum Guten*, zur Wertschätzung des Mitmenschen und der eigenen Person, der nicht nur eine Sollens-, sondern auch eine Sinnerfahrung beinhaltet, ist sowohl als natürliche Gewissenserfahrung wie auch als biblisches Hauptgebot der Liebe nicht als Befehl eines uns äußerlichen Herrschers zu verstehen, sondern als Anziehungskraft und Aufforderung, die uns in eine umfassende Gerechtigkeit und Güte hineinziehen will: „Gott ist die Liebe“, *in* der wir leben und bleiben sollen (1 Joh 4,16). Sie verleiht uns sowie unseren Mitmenschen einen unbedingten Wert und eine höchste Würde, so wie sie uns als Urgrund das Sein schenkt. Gott erlässt nicht willkürlich Gebote, sondern beruft uns dazu, in sein umfassendes Ja einzustimmen und mit ihm *mitzulieben*: Fremdliebe und Selbstliebe sind „im letzten Grunde fundiert auf Gottesliebe, die immer zugleich ein Mitlieben aller endlichen Personen ,mit‘ der Liebe Gottes als der Person der Personen ist.“<sup>19</sup>

Ähnlich, aber in einer weiteren Perspektive, analysiert Maurice Blondel unser Wollen, Denken und Handeln als Zusammenwirken mit dem, in dem Wirklichkeit und Vollkommenheit (Ideal) zusammenfallen, während bei uns alles Erreichte hinter einem neu erstehenden Ideal zurückbleibt: „Die im Grunde unseres Bewusstseins eingeschlossene Kraft, die Wahrheit, die uns inniger zu eigen ist als unser eigenes Erkennen, die Macht, die jeden Augenblick unserer Entwicklung das an Kraft, an Raum und an Klarheit schenkt, was notwendig ist, all das ist in uns, ohne von uns zu sein. (...) Im Grund meines Bewusstseins ist ein *Ich*, das nicht mehr *ich* bin, darin spiegle ich mein eigenes Bild. Ich sehe mich nur in ihm: Sein undurchdringliches Geheimnis ist wie die dunkle Silberschicht, die das Licht in mich zurück spiegelt.“<sup>20</sup>

Die Betrachtung des *Lebens Jesu* führt uns zunächst von uns und unserer Gegenwart weg in die Geschichte, wo wir Jesus als historischer Persönlichkeit be-

<sup>19</sup> Vgl. M. Scheler, *Der Formalismus in der Ethik Kants und die materiale Wertethik*. Bern 1954 (Ges. Werke; Bd. 2), 503.

<sup>20</sup> Vgl. M. Blondel, *Die Aktion (1893). Versuch einer Kritik des Lebens und einer Wissenschaft der Praktik*. Freiburg 1965, 371 u. 373.

gegnen. Doch bekennt schon Paulus mit seinen In-Christus- sowie Mit-Christus-Aussagen eine Gemeinschaft mit dem auferstandenen, gegenwärtigen Christus, die anders ist als die Beziehung zu anderen Gestalten der Geschichte, nämlich „inständig“ wie die Beziehung zu Gott (Röm 8,1; 1 Kor 1,30; 2 Kor 5,17). Auch die reziproken Immanenz-Formeln im Johannesevangelium und im 1. Johannesbrief – „Ich bin in meinem Vater, ihr seid in mir, und ich bin in euch“ (Joh 14,20, vgl. 6,56; 15,5; 1 Joh 3,24; 4,13–16) – wollen sagen, dass durch den Glauben und die Liebe eine „engste personale Gemeinschaft“ mit Christus und durch ihn mit Gott (Vater) möglich wird ohne „mystisches Verschwimmen der Personengrenzen.“<sup>21</sup>

Wie kann sich ein solches inständliche Bewusstsein gegenüber Jesus entwickeln? Dadurch, dass wir in unserer Meditation konsequent fragen, was uns Jesu Worte und Handeln über den sagen, der oben als umgreifender Urgrund, Ruf und Ja angedeutet wurde. Dann bleibt Jesu Gestalt nicht außerhalb dieser tragenden Gegenwart, wie es oft zu sein scheint. Biblisch gesprochen sollen wir Jesus so betrachten, dass wir ihn (auch) als den Vater sehen (Joh 14,9), als Gottes innertrinitarischen und menschgewordenen Selbstausdruck: als „Wort“ dessen, der uns nicht gegenübergestellt ist, sondern mit dem wir in einem beständigen Ineinander und Miteinander verbunden sind. Als autorisierten „Anthropomorphismus“ und als Aussage über Gottes *Gegenwart*. Durch ihn offenbart Gott, was er in der Schöpfung und Gewissenserfahrung nur unvollkommen kundtun kann. So wie die orthodoxe Spiritualität einerseits das Unaussprechliche, Apophatische an Gott betont, die Verehrung der Christus-Ikone aber für wichtig hält mit der Begründung: „Das unumschreibbare Wort des Vaters hat durch seine Fleischschwerdung ... sich selbst umschrieben“ (Marienlied am „Fest der Bilder“). Ikonographisch gesprochen: Wir sollen nicht nur – in einer Christologie von unten – erwägen, wie der auferstandene Jesus in Nimbus und Mandorla eingeht, sondern auch umgekehrt, wie das Göttliche, Vollkommene, das Nimbus und Mandorla versinnbilden, uns in Jesus sein Gesicht zeigt.

<sup>21</sup> Vgl. H.-J. Klauck, *Der erste Johannesbrief*. Zürich 1991, 264–268.