



Kristina Kieslinger | Freiburg i. Br.

geb. 1989, Dr. des. theol., Leitung der
Arbeitsstelle Theologie und Ethik,
Deutscher Caritasverband e.V.

kristina.kieslinger@caritas.de

Wie Stille in das Leben überschwappt

In memoriam Thomas Keating OCSO (1923–2018)

Was kann eine junge, mitten im Alltag- und Berufsleben stehende Frau schon von einem fast 100-jährigen Trappisten lernen, der sein ganzes Leben der Stille und der Kontemplation gewidmet hat? Sollte es ihr nicht eher um die Mitgestaltung von Welt und Gesellschaft gehen? Nun sind Zeiten auf dem Meditationshocker und der Einsatz für den Nächsten kein Gegensatz. Vielmehr speisen sich beide aus der Erfahrung der Stille. In dieser Perspektive hat der vor einem knappen Jahrhundert geborene kontemplative Mönch Thomas Keating erstaunlich viel zu sagen.

Centering Prayer und die Selbsterkenntnis des Menschen

Thomas Keating wurde 1923 in New York City geboren und trat mit 21 Jahren in den Trappistenorden (Our Lady of the Valley; Cumberland/RI) ein. 1959 kam er nach Snowmass/CO, um dort das St. Benedict's Monastery aufzubauen und zu leiten. Nach 20 Jahren als Abt in St. Joseph's Abbey in Spencer/MA, kehrte er nach Snowmass zurück, um sich ganz dem *Centering Prayer* zu verschreiben. 1984 war er Mitgründer von „Contemplative Outreach“, einer mittlerweile weltweiten Organisation, die Menschen und Gruppen in ihrer Praxis des *Centering Prayer* unterstützt. Im Alter von 95 Jahren starb Father Thomas am 25.10.2018. Ihm sind diese hier und an anderer Stelle¹ ausgeführten Gedanken gewidmet.

1 K. Kieslinger, *Vom „magis“ der Erkenntnis zum „melius“ des Handelns – Entwurf einer Kontemplativ Induzierten Ethik: gnoseologische, ontologische und kriteriologische Anstöße aus Thomas Keatings OCSO Centering Prayer* (noch nicht veröffentlichte Dissertation an der Kathol.-Theol. Fak. Augsburg 2018).

Das *Centering Prayer* ist eine Gebetsmethode, welche sich aus der christlich-kontemplativen Tradition speist. Es wurde maßgeblich von Keating entwickelt. In den stillen Zeiten liegt der Fokus auf der Hingabe an Gott, die durch ein Wort (z.B. Abba, love, yes) ausgedrückt wird. Dieses wird innerlich ausgesprochen, wenn Gedanken auftauchen, um wieder in die Präsenz zurückzukommen.² Das *Centering Prayer* ist für Keating darüber hinaus eine Form des spirituellen Weges. Der Mensch begibt sich auf die Reise zu Gott und damit zu sich selbst. „God is manifesting in us and inviting us to become fully human because that is the way to become fully divine.“³ So zielt die Praxis des *Centering Prayer* darauf ab, sich ganz auf die Bewegung der göttlichen Liebe einzulassen und sich dem Wirken Gottes hinzugeben. Die Grundlage dessen bildet das Gewahrwerden der Einwohnung Gottes⁴ im Menschen. Demnach interpretiert Keating Mt 6,6 im Sinne des kontemplativen Gebetes: Der Mensch geht in sich – in seine „innere Kammer“ – und gibt sich in der Stille ganz Gott hin.⁵

„Silence is God's first language ...“

„Silence is God's first language, everything else is a poor translation.“⁶ Würde man die Stille im Sinne einer Abwesenheit von Geräuschen interpretieren, wäre die Aussage des Trappisten radikal missverstanden. Stille ist nicht das Fehlen von Hörbarem. Sie ist vielmehr jene Fülle, in der sich Gott ausspricht. Dies folgt aus dem Wirklichkeitsverständnis Keatings: Der spirituelle Weg beginnt mit einer existentiellen Erkenntnis der Wirklichkeit, die er mit „that which is“⁷ umschreibt. Der gleiche Begriff dient Keating auch als Synonym für Gott. Dieser ist in allen Dingen, ohne auf ein einzelnes beschränkt zu sein. Keating geht davon aus, dass das Ungegenständliche im Gegenständlichen zu finden ist. Der Mensch erreicht eine intime Gottesbeziehung nicht durch harsche Askese und Weltflucht, sondern durch die Hinwendung zum Augenblick, wie er sich im Jetzt gerade zeigt.

Das Gewahrwerden einer Wirklichkeit, die über das Faktische hinausgeht und doch nicht von diesem zu trennen ist, weil das Gegenständliche und das Ungegenständliche eine dynamische (!) Einheit bilden, ist der (nicht chrono-

2 Vgl. T. Keating, *Intimacy with God. An Introduction to Centering Prayer*. New York 2009, 30 f.

3 T. Keating, *Reflections on the Unknowable*. Brooklyn/NY 2014, 15.

4 „The Doctrine of the Divine Indwelling of the Most Holy Trinity is the most important of all the principles of the spiritual life.“ T. Keating, *Intimacy*, 168 [s. Anm. 2].

5 „Centering prayer is a movement of Divine Love designed to renew the Christian contemplative tradition. It consists of consenting to the call of the Holy Spirit to consent to God's presence and action within.“ T. Keating, *Open Mind, Open Heart. The Contemplative Dimension of the Gospel*. New York – New Delhi – Sydney 2006, 2.

6 T. Keating, *Invitation to Love. The Way of Christian Contemplation*. 20th Anniversary Edition. New York 2012, 105.

7 T. Keating, *Reflections*, 117 [s. Anm. 3].

logische) Anfang des spirituellen Weges. Die Begegnung mit dem „that which is“ ist eine Form unmittelbarer Erkenntnis. Da der Mensch sich jedoch immer nur in vermittelten Kategorien ausdrücken kann, wird dieses Erlebnis in eine Selbst- und Gotteserkenntnis übersetzt. Das unmittelbare Erleben mündet durch die Interpretation mit Kategorien der jeweiligen Religion und Kultur in einer spezifischen Selbst- und Gotteserfahrung.⁸ Daraus ergeben sich Konsequenzen für das Verständnis von mystischer Erfahrung. Im Zentrum stehen nicht etwa ekstatische Phänomene wie Visionen oder Glossolalie, sondern die Erkenntnis der Wirklichkeit, eben jenes „that which is“, welches sich in der (inneren) Stille ausspricht.

Die (mystische) Erfahrung des „that which is“

Das Mystikverständnis Keatings betont die Selbsterkenntnis und stellt damit die Erkenntnisdimension des spirituellen Weges in den Mittelpunkt. Der Stellenwert von Rationalität/Emotionalität ist eines von drei Kategorienpaaren, anhand welcher sich mystische Erfahrung und so auch Keatings Aussagen dazu einordnen lassen⁹:

- 1) Rationalität/Emotionalität: Keating war skeptisch gegenüber zu stark emotionalen Sichtweisen „mystischer“ Phänomene. Rationalität bzw. die Erkenntnis des „that which is“ umfasst für ihn ein sinnliches und leibliches Gewahrwerden der Wirklichkeit. Der Leiblichkeit und der intuitiven Dimension von Erkenntnis wird Rechnung getragen, ohne dass sie sich in – oft beliebig interpretierbaren – Ekstasen ausdrücken muss.
- 2) Gegenständlichkeit/Ungegenständlichkeit: Für Keating ist die Realität Gottes immer nur in sinnenhafter Vermittlung zugänglich. Das bedeutet, dass jede transzendente mystische Erfahrung immer zugleich kategorial vermittelt ist. Nicht in der Überwindung der Kategorialität der Welt der Dinge, Gedanken und Gefühle liegt der Weg zu Gott, sondern gerade in ihnen. Die ungegenständliche Realität Gottes ist in den Dingen zu finden, ohne dass sie darauf beschränkt wäre. Der Mensch muss die Welt nicht durch strenge Askese überwinden, sondern findet gerade in den Dingen einen Zugang zum „that which is“, wie es sich in jedem Moment zeigt.
- 3) Personalität/Apersonalität Gottes: Diese Alternative lässt sich in den Schriften Keatings nicht eindeutig durchhalten. Er schreibt: „God is not a person in that sense [im Sinne der menschlichen Personalität; K.K.], but whatever he can be, he is. At least, he treats us in a personal way because that is the na-

8 Vgl. dazu auch die Überlegungen von S. Wendel, *Gott in mir, außer mir, über mir. Zum Verständnis christlicher Mystik*, in: GuL 84 (2011), 15–27, hier: 17–20.

9 Vgl. M. Rosenberger, *Im Geheimnis geborgen. Einführung in die Theologie des Gebets*. Würzburg 2012, 47.

ture of our consciousness.“¹⁰ Gott ist sowohl die apersonale Realität des „that which is“ als auch der Vater Jesu Christi. Daraus ergibt sich eine universale Dimension: „By the nature of our birth, we are on the spiritual journey.“¹¹ Kein Mensch ist von der Erfahrung und Erkenntnis des „that which is“ ausgeschlossen.

Aus der Bedeutung der (Selbst-)Erkenntnis und der Möglichkeit dieser in jedem Augenblick folgt für die mystische Erfahrung des „that which is“ bei Keating auch eine praktische Relevanz: Aus ihr erwachsen Kriterien für das alltägliche Leben, welches doch in außergewöhnlicher Weise gelebt werden kann.¹²

Die Notwendigkeit von Haltungen

Um zu verdeutlichen, wie sich diese abstrakten Überlegungen in das Leben übersetzen, kann eine Geschichte erzählt werden, die Keating – nicht ohne Selbstironie – als autobiographisch beschreibt. Sie handelt vom „Macho-Mönch“: Ein junger Mann zieht seinen Selbstwert vor allem daraus, dass er nächtens durch die Kneipen der Stadt zieht und alle seine Freunde unter den Tisch trinkt. Durch ein Bekehrungserlebnis sucht er sich die strengste Gemeinschaft, die er finden kann: die Trappisten. Als dort die Fastenzeit beginnt, sieht der junge Mann immer mehr Brüder auf die Krankenstation umziehen, da sie den harten Entbehrenungen nicht gewachsen sind. Am Ende der 40 Tage sitzt er allein im Refektorium und er klopft sich insgeheim stolz auf die Schulter, da er alle seine Mitbrüder unter den Tisch gefastet hatte. Für ihn hatte sich – außer ein paar Äußerlichkeiten – nichts geändert.¹³

Die Geschichte beschreibt für Keating die Wirkweise des „Falschen Selbst“¹⁴: Dieses lässt den Menschen nach Sicherheit, Anerkennung und Macht streben. Verfestigt und verschlimmert werden diese Strebungen durch die darin liegende Tendenz zur Überidentifikation mit der eigenen Gruppe (Familie, Freunde, Glaubensgemeinschaft etc.). Keines dieser Bedürfnisse ist in sich schlecht, zu gewissen Zeiten in der Entwicklung des Menschen sind und waren diese (überlebens-)wichtig. Das Verhängnisvolle liegt im Festhalten an diesen, auch wenn sie dem Entwicklungsstand nicht mehr entsprechen. Für Keating ist diese Art der Selbsterkenntnis, die in vielen Phasen des Lebens auch sehr schmerzhaft sein

10 T. Keating, *Reflections*, 47 [s. Anm. 3].

11 P. C. Jones / E. Mannes, *A Rising Tide of Silence*. USA 2014.

12 „Thus, the divine plan is to transform human nature into the divine, not by giving it some special role or exceptional powers, but by enabling it to live ordinary life with extraordinary love.“ T. Keating, *Invitation*, 115 [s. Anm. 6].

13 Ebd., 15–16.

14 Diese Bedürfnisse entstehen nach Keating aus dem Gefühl des Menschen, von Gott getrennt zu sein („separate-self sense“, T. Keating, *Reflections*, 105 [s. Anm. 3]). Dieses wird auf dem spirituellen Weg als fatale Illusion entlarvt; vgl. ebd., 52.

kann, unabdingbar für die Zuwendung zur Wirklichkeit und damit auch zu Gott. Durch das Durchschauen der Mechanismen des „Falschen Selbst“ und das Auflösen dieser wird der Mensch immer freier, aus seinem „Wahren Selbst“¹⁵ heraus zu leben und zu handeln: „The true self is God's idea of who we are.“¹⁶

Deshalb ist für Keating die *nonpossessiveness*¹⁷ eine essentielle Haltung auf dem spirituellen Weg. Sie zeigt sich darin, dass der Mensch an nichts festhält, d.h. in Keatings Terminologie: nicht mit den Bedürfnissen, Dingen, Gedanken, Haltungen etc. identifiziert ist. Das bedeutet nicht, dass irgendetwas davon schlecht wäre, oder gar bekämpft werden muss. Es ist vielmehr ein Aufruf, sie zu genießen und recht zu gebrauchen, ohne davon in Besitz genommen zu werden. Der Mensch kann sich seiner Wirklichkeit in jedem Moment zuwenden und braucht nichts und niemanden abzuwerten. Der Zugang zum „that which is“ ist vor allem dann möglich, wenn der Mensch frei ist von seinen Konditionierungen und Verhaftungen in die eigenen Vorstellungen und Erwartungen. Befreit sich der Mensch nicht von diesen bzw. lässt sich in der „Divine Therapy“¹⁸ davon nicht reinigen, wird ihm auch ein unverstellter Zugang zur Wirklichkeit, zu sich selbst und vor allem zum Nächsten schwerfallen.

Neben der *nonpossessiveness* gibt Keating weitere Haltungen an die Hand, an denen der spirituelle Weg immer wieder neu ausgerichtet werden kann. Eine wesentliche Voraussetzung, um „in der Spur zu bleiben“, ist die Einübung in eine Treue zum Weg und eine Hingabe an das Wirken Gottes. Eine Frucht von Treue und Hingabe ist die Verwandlung des Menschen in sein „Wahres Selbst“. Dies führt dazu, dass der spirituelle Weg ein Weg der konstanten Selbstreflexion ist. Denn neben den Zeiten in der Stille ist der weitaus größere Teil der Alltag. Er stellt die „eigentliche“ Übung dar. Die nicht-wertende (!) Beobachtung des „Woher“ des eigenen Tuns – stammt die Motivation aus dem „Falschen Selbst“ oder dem „Wahren Selbst“? – ist eine wesentliche Aufgabe. Um dies dauerhaft zu praktizieren, bedarf es nicht nur der Erfahrung der „inneren Stille“, in der sich der Mensch als von Gott getragen erfährt. Es bedarf vor allem der Ehrlichkeit mit sich selbst und des Mutes, sich den eigenen inneren Strukturen zu stellen. Wie Father Thomas sagt: „The contemplative journey, because it involves the purification of the unconscious, is not a magic carpet to bliss.“¹⁹ Für Keating geht es um eine lebensbejahende Annahme der Wirklichkeit, bis der Mensch ganz Mensch und dadurch Gott alles in allem sein kann.

15 Das „Wahre Selbst“ bezeichnet Keating als „image of God within us“ (T. Keating, *Open Mind*, 99 [s. Anm. 5]).

16 T. Keating, *Manifesting God*. New York 2005, 56.

17 T. Keating, *Invitation*, 19 [s. Anm. 6].

18 Die „Divine Therapy“ gehört zum Reinigungsprozess, in dem die Mechanismen des „Falschen Selbst“ aufgelöst werden; vgl. T. Keating, *Manifesting God*, 94 [s. Anm. 16].

19 T. Keating, *The Human Condition. Contemplation and Transformation*. Mahwah/NJ 1999, 20.