

Wege und Hindernisse der Meditation

Von Albert Görres

Unter den zahlreichen Diagnosen, die dem Krankheitszustand der westlichen Welt gelten, verdient die Vermutung, dem westlichen Menschen fehle es vor allem anderen an Meditation, eine nachdenkliche Prüfung. Europäer und Amerikaner denken viel, aber sie meditieren wenig – ist das die schärfste und treffendste Zeitkritik? Christen vernachlässigen die Meditation und das persönliche spirituelle Leben – ist das die Kritik am Christentum, welche die Wurzel aller Übel erreicht?

Wenn die in dieser Frage enthaltene Vermutung zuträfe, dann wäre die Neuentdeckung von Meditation nicht nur lebenswichtig für alle, sondern auch eine Heilsfrage für die Christen.

Dennoch hören wir das Wort Meditation mit gemischten Gefühlen. Es ist anziehend, weil es mit der Verheißung eines vertieften, aus der Mitte strömenden, zur Einheit sammelnden inneren Lebens lockt und dem Rasen des Lebensrades die ruhende Achse verspricht. Es ängstigt das Gewissen und die Selbstachtung, weil es an eine Pflicht erinnert, die zu erfüllen wir uns unwillig und unfähig fühlen. Sogar Leute, die mit Vergnügen lesen und nachdenken, fürchten und fliehen die Meditation. Die Zahl derer, die Meditationsvorsätze gefaßt und nicht durchgehalten haben, ist Legion.

Viele meinen, die traditionellen Wege christlicher Meditation und Spiritualität seien für den heutigen Menschen nicht mehr gangbar. Eine Neubelebung des Spirituellen sei nur noch von neuen Erkenntnissen der Psychologie, insbesondere der Tiefenpsychologie und Psychotherapie oder von östlichen Meditationstechniken zu erwarten.

Ich möchte zeigen, daß die negative Seite dieser Meinung zwar den Augenschein für sich hat, aber bei genauerer Prüfung unhaltbar ist. Die positiven Erwartungen auf die Hilfe von Psychologie und Psychotherapie teile ich vorwiegend in bezug auf jene unter den seelisch Kranken, deren Meditationsfähigkeit schwer gestört ist. Von östlichen Meditationsmethoden, deren genauere Kenntnis und Erfahrung mir fehlt, erwarte ich nach einer Phase romantischer Überschätzung, psychischer Chinoiserien und gnostischen Hochmuts, endlich doch einen Gewinn, der nicht eine Ermöglichung der wesentlichen Vorgänge bedeutet, wohl aber eine Erleichterung, Kräftigung und Vertiefung.

Was ist Meditation?

In einem kleinen kostbaren Taschenbuch von J. M. Bocheński, *Wege zum philosophischen Denken*¹, das kurze Rundfunkvorträge in einfacher Sprache enthält, steht am Ende des Kapitels »Werte« der Satz: »Es sei mir erlaubt, aus der praktischen Philosophie eine Wahrheit zu nennen, die mir für das menschliche Leben zentral zu sein scheint: Das Licht, das Verständnis der Werte, und die Kraft, sie zu verwirklichen, das ist es, was wir in diesem Leben für den Geist am meisten begehren sollten.« Aus dem Zusammenhang ist klar, daß der Verfasser hier nicht einer bestimmten Schule, etwa einer »Wertphilosophie« das Wort redet. Es ist auch klar, daß er nicht allerlei Nützliches oder Dringliches meint, sondern die Werte, die würdig sind, daß der Mensch sein Dasein an sie wendet. Schließlich sollte ein naheliegendes Mißverständnis ausgeschlossen werden: Die abstrakte Rede von den »Werten« will nicht sagen, Meditation habe es vorzüglich mit Ideen zu tun, mit dem Wahren, Guten und Schönen etwa, nicht aber mit konkreten Personen, Ereignissen und sinnlichen Gegenständen. So scheint es mir von Vorteil, trotz der trockenen Abstraktheit dieser Beschreibung, »meditativ« alle jene Vorgänge, Akte und Zustände zu nennen, in denen wir »das Licht, das Verständnis der Werte, und die Kraft, sie zu verwirklichen« suchen und finden.

Diese Kennzeichnung des Meditativen scheint auch geeignet zu sein, auf die übergreifende Gemeinsamkeit in sehr verschiedenen Formen von Meditation hinzuweisen, etwa die Gemeinsamkeit zwischen westlichen und östlichen Wegen.

Auf östliche Meditation, etwa in der Form von gewissen Stufen des Yoga, von Transzendentaler Meditation oder Zen, setzen viele westliche Zeitgenossen große Hoffnungen, die entweder von abendländischen meditativen Traditionen gar nichts wissen oder mit ihnen gescheitert zu sein glauben. Die Menschen, die westliche und östliche Traditionen gründlich kennengelernt haben, empfehlen in der Mehrheit eine Synthese beider, weil sie die psychologische Situation des Zeitgenossen für so verstört halten, daß er ohne eine die seelische Disposition wiederherstellende Vorbereitung aus den hergebrachten westlichen Meditationsanleitungen nicht den notwendigen Gewinn ziehen könne. Sie erhoffen darüber hinaus durch die Aufnahme des wertvollsten Gehalts der östlichen Welt, den sie in deren meditativer Kultur sehen, einen inneren Gewinn des Christentums, der den übertreffen könnte, den es aus der Aufnahme der griechischen Philosophie gezogen hat. Schon heute berichten viele, die Jahrzehnte der spirituellen Übung hinter sich haben, über eine unerwartete Neubelebung durch die Begegnung mit östlichen Methoden. Nach Jahren des Marsches durch Sand und Steppe führt der Weg wieder in Stromland. Solche Erfahrungen sind für uns alle von größter Bedeutung.

¹ Herder-Bücherei Bd. 62. Freiburg 1959.

Vielleicht sind in fünfzig Jahren alle Meister des inneren Lebens einig, daß der Fersen- oder der Lotussitz, das bestimmte Atemtechniken und Versenkungsweisen Mittel der Sammlung sind, auf die niemand ohne Leichtsinne oder triftige Gründe verzichten sollte. Aus vielerlei Gründen sind aber erprobte und einigermaßen gefahrlose Wege östlicher Meditation bisher nur wenigen zugänglich. Darum soll hier die Frage in den Mittelpunkt gestellt werden, ob nicht auch ohne Hilfe östlicher Formen trotz aller Unruhe und Ausgegessenheit unseres Lebens die westliche meditative Tradition gangbare Wege anbietet.

Die Eigenart der westlichen Meditations-Tradition

Zu den Gemeinsamkeiten der, sagen wir, abendländischen Meditation scheint zu gehören, daß sie vorwiegend gegenständlich beginnt und wie das Auge zunächst nach außen, auf die Welt gerichtet ist. Der Meditierende meditiert nicht sich, sein Selbst, seine Seelentiefe, sondern er meditiert »etwas«.

In der Bibel wie bei Sokrates und Plato ist eine Grundformel des Meditierens: »Anschauend ähnlich werden.« Der Gefesselte des Höhlengleichnisses wird von seinem Retter von Ketten gelöst, damit er sich von den Schatten ab- und umwenden lasse und das betrachte, das den Schauenden am Angeschauten teilhaben läßt und ihn dadurch anverwandelt.

In der christlichen Meditation geht es letztlich darum, daß der Meditierende mit Hilfe des meditierenden Anschauens die Quintessenz des Evangeliums verwirklicht, die Paulus in fünf Worten zusammenfaßt: »Seid gesinnt wie Christus Jesus« (Phil 2, 5). Auch der fromme Jude und Moslem, der das Gesetz Gottes im Herzen und auf den Lippen trägt Tag und Nacht, sucht eben darin die Vereinigung mit dem Denken und Wollen des Höchsten.

Jeder Mensch hat meditative Erfahrungen und Augenblicke, in denen er nicht nur Informationen zur Kenntnis nimmt, sondern von Realitäten, Einsichten, Ahnungen, Hoffnungen im Herzen berührt wird, die er als für sein Leben im ganzen bedeutsam empfindet und die eine bestimmte Antwort verlangen. Er hat Güte erfahren und Dankbarkeit verspürt, jemanden gekränkt, dann Reue und Verzeihung kennengelernt. Er ist Überlegenheit begegnet und hat Ehrfurcht empfunden, Not erlitten und Hilfe erfahren. Vielleicht ist er auf Worte, große Worte gestoßen, die in ihm das Gefühl weckten, ihr Inhalt gehe ihn so an, daß er nicht ausweichen könne: Gut und Böse, Pflicht, Gerechtigkeit und Liebe, Gott, Tod, Gericht, Ewigkeit. Wer solche Augenblicke kennt, hat meditiert, oder er ist, vielleicht nur für Sekunden, in meditative Erfahrung versetzt worden. Seine Mitte hat die Mitte der Welt berührt, *the heart of the matter*.

Darum ist auch die Meinung, der heutige Mensch könne nicht meditieren, nur insofern richtig, als er vielfach unfähig ist, meditative Vorgänge willkürlich einzuleiten und in Gang zu halten. Unwillkürliche, spontane Meditation ist aber den meisten Menschen ebenso widerfahren, wie ihnen Träume begegnet sind.

In den Evangelien kommt das Wort Meditation nicht vor. Wohl aber die Sache: Ein gesammeltes, ganz anwesendes und geöffnetes Hinhören und Hinschauen auf das, was der Rabbi sagt und tut. Die Leute spüren, daß er ihnen etwas zu sagen und zu zeigen hat, was sie sonst nirgends finden können, aber unbedingt brauchen. Sie versuchen, es gut zu verstehen. Sie nehmen es sich zu Herzen. Sie hören die Stimme und verschließen ihre Herzen nicht. Sie sprechen das aufkommende Befremden, den Ärger und Widerspruch in Fragen und Einwänden aus, nicht als neunmalklugen Besserwisser, sondern um sich das Unverständliche erklären zu lassen. Sie tun alle die einfachen menschlichen Dinge, die jeder tut, der an eine vertrauenswürdige Person gerät, deren Worte ihn ebenso anziehen wie herausfordern. Aber sie tun nichts Besonderes, Kunstvolles, das erst mühsam geübt und gelernt werden müßte. Sie verhalten sich einer überlegenen Person gegenüber auf einfache und angemessene Weise. Das ist ihre Meditation. Diese Meditation, unbefangenes Hören und Sehen auf den, der etwas Lebenswichtiges zu sagen und aus einer Not den Ausweg zu weisen vermag, gehört doch wohl zu den einfachen, natürlichen Dingen.

Im frühen Christentum scheint so etwas wie methodische Meditation nicht üblich gewesen zu sein. Jesus hat keine spirituelle Methodik, etwa im Sinne des Ostens, gelehrt. Er gibt weder Atemanweisungen noch empfiehlt er Arten des Sitzens oder des Kopfstandes. Er kennt auch keine *exercitia spiritualia* im Sinne einer bestimmten Technik. Seine Jünger, in der Schule des alten Judentums von Kind auf im Gebet geübt, bitten ihn »Herr, lehre uns beten«. Sie mögen von der Schlichtheit der Antwort, die nur die vier oder sieben Gebetssätze des Vaterunsers zu *sprechen* aufgibt, ebenso enttäuscht gewesen sein wie viele heutige Leser. Denn das war es wohl nicht, was sie haben wollten. Um so bedeutsamer ist, daß sie nichts anderes bekamen. Jesus selbst sammelt auf allen Wanderwegen, in den Naturdingen und alltäglichen Lebensverhältnissen von Stadt und Land sowie »in den Schriften« Hinweise auf den Charakter und die Absichten Gottes wie auf die Möglichkeiten des Menschen, diesen Gott zu verstehen und aus dem Einverständnis mit ihm zu leben und zu handeln. Allerdings kann er sich bei den Juden auf jenes meditative Training beziehen, das im auswendigen Vor-sich-Hinsagen von biblischen Texten besteht; eine Voraussetzung, die aber schon im jungen Heiden-Christentum fehlt. Hier gab es ja nicht einmal die Möglichkeit der Bibellesung. Das Lesen von Geschriebenem blieb für nahezu achtzehnhundert Jahre einer Oberschicht vorbehalten, da eine handgeschriebene Bibel soviel kostete wie

Haus und Hof. Jahrhunderte später setzen selbst die langsam billiger werdenden Druckwerke immerhin des Lesens Kundige voraus. Ob Luther die sozioökonomischen Voraussetzungen bedacht hat, die der Heilige Geist für die Demokratisierung der Schriftlesung benötigt?

Urchristentum und Frühkatholizismus in der Heidenwelt stand an Meditationsanleitung und -praxis wenig und viel zur Verfügung: ein von Fernsehen, Zeitung, Circenses, Schulbildung und Reizüberflutung unbehindertes Gehirn; Schriften des Alten Testaments, vom zweiten Jahrhundert an je nach Lage der Gemeinde, einige oder alle des Neuen Testaments in der Hand des Vorstehers, aus denen in der Gemeindeversammlung vorgelesen wurde. Manche Hörer werden einige Texte auswendig gelernt und in den Familien wiedergegeben haben. Diese und andere Texte konnten freilich in konkurrenzloser Übermacht in das Bewußtsein und seinen Untergrund eindringen, weil, soweit bekannt, wiederum nur eine kleine Oberschicht andere Texte aufnahm, von Liedern, Schlagern, volkstümlichen Versen einmal abgesehen. Jedenfalls las und hörte der römische Handwerker, Soldat, Sklave oder kleine Kaufmann keinen Seneca. Wie noch aus des Augustinus Schrift »de catechicandis rudibus« hervorgeht, kannte man keine methodische Meditationsanweisung. Das junge Christentum setzt in dieser Hinsicht auf das Wort, den Geist und das Sakrament, es hält nicht viel von Methoden, obwohl hochentwickelte Meditationsübungen in der gleichzeitigen Kultur wohlbekannt und beliebt waren, etwa in stoischen und epikuräischen Zirkeln. Quantitativ mutet das Christentum seinen Anhängern nicht erheblich mehr an spiritueller Übung zu, als die heutige Kirche jedermann empfiehlt: Teilnahme am Gedächtnismahl und tägliches Gebet nach Ermessen. Für dieses tägliche Gebet gab es und gibt es nicht einmal ein Kirchengesetz. Weit weniger also als etwa der Islam seinen Gläubigen verbindlich auferlegt.

Ein zweites Moment trägt zu dem offenbaren Nicht-Methodismus des frühen Christentums bei. Christliche Meditation geht von Anfang an »zu Fuß«; sie verzichtet auf außerordentliche Beförderungsmittel. Ihre Instrumente sind die der alltäglichen Lebenspraxis: die fünf Sinne, Gedächtnis und Phantasie, besinnliches Fragen und Nachdenken, fühlendes und wollendes Eingehen auf Motive, Zustimmung und Verwerfen. Aus diesem Stoff ist alles das gebaut, worauf es ankommt: Glaube, Hoffnung und Liebe, Gebet, Sinnesumkehr und Dienstbereitschaft. Die alte Theologie kennt eine einfache Formel. Sie beantwortet die Frage, worin denn die Gnade Gottes erfahrbar werde, mit der schlichten Auskunft: *in illuminatione intellectus et inspiratione voluntatis*. In der Erleuchtung der Einsicht und in der Anregung des Wollens und Fühlens².

² Da die Psychologie der Antike und des Mittelalters nicht wie die Neuzeit Denken, Wollen und Fühlen als Seelenkräfte unterscheidet, ist im Begriff *voluntas* immer das Emotive mitgedacht. *Voluntas* heißt zum Beispiel bei Augustin oft einfach dasselbe wie »Herz«. *Voluntas* ist nicht voluntaristisch.

Die gewöhnlichen Leibes- und Seelenkräfte ohne besondere artistische Zu- richtung sind nicht nur Werkzeuge der alltäglichen Lebensfristung, sondern möglichst im selben Atem auch die Organe der *vita spiritualis*. Alltäglichkeit ist nicht das zu überwindende und zu verlassende, sondern das normale Medium, in dem Meditation sich bewegt. Die klassische Kennzeichnung des meditativen Vollzugs, in der die spirituellen Ströme von Jahrtausenden wie in einem Brunnen zusammengefaßt werden, ist in dem Wort des Ignatius von Loyola formuliert, das nichts für seine Spiritualität Spezifisches enthält, sondern die christliche Lebenslehre und Mystik in einem Satz faßt: »Gott finden in allen Dingen.« Die meisten »Dinge« begegnen uns im gewöhnlichen Gewande des Alltags. Wenn das alles zutrifft, wäre zu erwarten, daß christliche Meditation zwar gelegentlich mühsam, also keine Sache für bequeme Leute, aber doch auch heute ohne Überforderung zu haben sein müßte, ohne methodisches Raffinement, ohne Yoga und andere Kopfstände, sogar ohne aufwendige Vorübungen in »natürlicher« Meditation. Sie sind förderlich, aber nicht notwendig.

Weiterhin wäre zu erwarten, daß die bekanntesten methodischen Hilfs- mittel der neuzeitlichen Tradition, wie sie etwa im Exerzitienbuch des Ignatius von Loyola zusammengestellt sind, an dieser Einfachheit teilhaben und auch heute noch geeignet sind, ein meditatives Leben zu ermöglichen. Aus diesem Grunde wird in diesem Aufsatz die ignatianische Tradition als die bekannteste und dem Leben in der Weltunruhe angepaßte besonders berücksichtig.

Schließlich ist anzunehmen, daß die dem Normalverbraucher von der Kirche verschriebene Zusammenstellung ausdrücklicher religiöser Tätigkeiten schon die notwendigen, aber auch zureichenden Unterhaltsbedingungen des elementaren meditativen Lebens enthält.

Gegen alle diese Annahmen spricht der Augenschein.

Auf der ganzen Welt ist ein großer Teil der in diese Traditionen eingeführ- ten gutwilligen und eifrigen Menschen in ihnen versandet. Sie haben die Meditation aufgegeben oder auf ein Minimum reduziert, mit dem man nicht leben und nicht sterben kann. Viele bringen es gerade noch auf eine geistliche Lesung und fühlen sich davon recht unterernährt. Eine eindrucksvolle Ver- teidigungsschrift dieser meditativen Tradition, der Brief des Jesuitengenerals Janssen an seine Ordensgenossen »Über die Förderung des inneren Lebens« (1946) enthält eine nahezu groteske Bemerkung. Er nennt als »Hauptgrund, warum so viele mit zunehmendem Alter im Gebet erkalten« den, »daß sie niemals in einer für sie passenden Gebetsmethode unterwiesen worden seien«. Janssen spricht hier ausschließlich von seinen eigenen Ordensgenossen. Ist das zu fassen bei einer Gesellschaft, deren Mitglieder nicht nur vom Tag ihres Eintritts an täglich etwa drei Stunden für Übungen des inneren Lebens, für Messe und Brevier, für Betrachtung, Gewissenserforschung, Lesung ver-

wenden; während der Studienjahre neben dem Studium; als Seelsorger, Wissenschaftler, Obere neben der Arbeit; die darüber hinaus aber drei volle Jahre ohne Arbeit und Studium beinahe ausschließlich dem Experiment des spirituellen Lebens widmen, immer unter Anleitung besonders ausgewählter Lehrer? Unter solchen anspruchsvollen Bedingungen also sollte gelten, daß »so viele niemals in einer für sie passenden Gebetsmethode unterwiesen worden sind«? Man würde diese Bankrotterklärung nicht glauben können, wenn man nicht wüßte, wer sie verfaßt hat. Mit ihr ist aber gesagt, daß eben das Finden einer passenden Gebetsmethode (es ist immer die *oratio mentalis*, das meditative oder kontemplative Gebet gemeint) eine höchst schwierige und häufig mißglückende Angelegenheit sein muß, die trotz jahrelanger Unterweisung und Übung allzu oft mißrät.

In dieser Hinsicht ist die Analyse des Generals tief entmutigend. Sein Orden hat vor einiger Zeit, vielleicht zu spät, die naheliegende Konsequenz gezogen, daß ein Weniger an spirituellem Zeitaufwand ein Mehr an innerem Gewinn bringen könnte. Ich kann mir die vorlaute Bemerkung nicht versagen, daß er damit nach vierhundert Jahren zu einer Einsicht des Stifters zurückgekehrt ist, die dessen Nachfolger kurz nach seinem Tod vergessen hatten. Geistliches Leben kann an Unterernährung, aber auch an Übersättigung eingehen; Sportler wissen, was Übertrainieren für Schäden bringt. Auf der anderen Seite sind weder die Probleme der Übertrainierten noch die der Fehlentwicklung der spirituellen Praxis in einer Ordensgemeinschaft die unseren. Diese Last haben heute nur noch wenige zu tragen. Doch gibt es andere Hindernisse.

Hindernisse der Meditation

Zu den durchschnittlichen und in diesem Sinne normalen pathologischen Symptomen des Zeitgenossen gehört eine normalneurotische Spannung und Unruhe. Wir sind von Haus aus in unserer kulturellen und psychologischen Gesamtsituation zwanghaft an Interessen und Triebe, Ängste und Besorgnisse, auch an echte oder scheinbare Verpflichtungen so fixiert, daß wir zwar meist noch Zeit für Zeitung, Fernsehen und Gerede aufbringen, auch mit Interesse auf das erregende Neue uns konzentrieren, aber nicht mehr die schwebende, gesammelte Aufmerksamkeit finden, in der sich das vom Glanz der Oberflächen geblendete Auge in Geduld auf das Hell-Dunkel des Geistes einstellt. Wir schweifen ab, die Bindungen ziehen uns zurück ins Vielerlei. Wir können nicht verweilen und ohne Verweilen keine Meditation. Dazu kommt bei der religiösen Meditation, daß sich das eine Notwendige als verwirrendes Vielerlei darbietet. Viel zu viel wäre zu meditieren, wollte man

sich darauf einlassen. Immer neue wichtige Situationen mit den Nächsten und den Fernsten. Berufsaufgaben. Täglicher Ärger, Leid, Sorgen, Versuchungen und Versagungen. Vielerlei entnervende Sinnlosigkeiten. Aber auch im Bereich politischer Verantwortung, in den Wissenschaften und in der Literatur, in Pädagogik und Psychologie, begegnen uns zentrale Werte mit ihrer Herausforderung, denen wir angemessen nicht nur nachdenkend, sondern auch meditativ antworten sollten. Auf der Seite des, sagen wir, religiösen Gegenstandes die entmutigende Fülle in 1500 Seiten der Bibel, mit unzähligen Gestalten der Heilsgeschichte, mit zentralen und peripheren Glaubenswahrheiten in oft schier unzugänglicher Form wie etwa in vielen Symbolen der Apokalypse.

Es ist zu viel. Dieser Vorwurf des Viel-zu-Vielen trifft auch die hergebrachte religiöse Praxis mit den mannigfachen religiösen Übungen, die noch vor dem Zweiten Weltkrieg als unabdingbare Bedingungen eines kräftigen spirituellen Lebens von der kirchlichen Tradition jedermann empfohlen, den Geistlichen und Ordensleuten aber als bindende Verpflichtung auferlegt wurden. Wo ist alles das geblieben? Es ist von vielen als untragbare Last abgeworfen worden.

Ein zweites psychophysisches Hindernis liegt darin, daß unsere sinnliche Phantasie in der Regel unvergleichlich ärmer ist als die unserer Vorfahren. Während für Ignatius die meditative »Anwendung der Sinne« die leichteste Übung ist, die auch am Ende eines angestregten Tages noch gelingt, schreibt schon ein Exerzitienkommentar von 1599 mit gelinder Verwunderung, diese Übung werde meist als besonders schwierig empfunden. Diese Entfremdung von den eigenen Sinnen ist heute wohl noch mehr fortgeschritten. Freilich sind solche Befunde nie durchgängig. Auch heute gibt es nicht wenige, denen gerade die Weckung des Bildbewußtseins und des gleichsam sinnlichen inneren Hörens eine große Hilfe bedeutet.

Ein anderer Befund der Gegenwartspathologie ist schwerwiegender. Der Psychotherapeut Arthur Janov hat eine Therapiemethode entwickelt³, die von der Beobachtung ausgeht, daß Neurotiker nicht tief und herzlich fühlen können. Sie sind von einer Gefühlsverödung und Erstarrung befallen. Die Neurose ist eine Thymosklerose. Ein Befund, der oft durch reichliche Produktion sentimentaler Pseudo-Emotionen überdeckt wird.

Die Veröffentlichung der Befunde Janovs führte dazu, daß viele von neurotischen und psychosomatischen Symptomen sonst freie Menschen diesen zentralen Befund bei sich selbst erschreckt vorfanden. Sowohl das neurotische Symptom der inneren Unrast und Spannung, der Nervosität und Neurasthenie, als auch diese Gefühls- und Gemütsverödung sind heute verbreitete und große Hindernisse der Meditation. Sie bringen eine nur allzu selten weichende Dauertrockenheit und Unfähigkeit zur Sammlung mit sich. Diese

³ The Primal Scream. New York 1970, deutsch: Der Urschrei. Frankfurt/M. 1973.

verhindern es, daß der Meditierende immer wieder einmal in ausreichendem Maß jede innere Verstärkung seines Tuns durch Erfolgserfahrungen erfährt, ohne die in der Regel kein regelmäßiges Handeln gleich welcher Art aufrecht erhalten werden kann, wie die experimentellen und klinischen Befunde der sogenannten Lerntheorien und der Verhaltenstherapien wahrscheinlich gemacht haben.

In solchen Fällen ist es nicht unbedingt notwendig, aber hilfreich, die eingefrorene Gefühlssphäre aufzutauen. Bei schweren Neurosen mit erheblicher Gefühlsverödung scheint eine Primär- oder »Feeling«-Therapie das freilich zeitlich und finanziell aufwendige Mittel der Wahl zu sein. In leichteren Fällen können Methoden der naturalen Meditation wie zum Beispiel die Transzendente Meditation, oder autosuggestive Entspannungsübungen wie das Autogene Training von J. H. Schultz, oder die international bekanntere Entspannungsmethode der Progressiven Relaxation, oder verschiedene Atemtechniken usw. gute Dienste leisten. In allen Fällen aber gilt das holländische Sprichwort: Man muß mit den Riemen rudern, die man hat. Denn die neurotische Thymosklerose friert das Gefühl nicht völlig ein, sie macht es nur zähflüssig. Wer sich mit dem Verfügbaren zufrieden gibt, ohne ungeduldig und gierig mehr zu verlangen, kann alle notwendigen Schritte tun. Er ist gehbehindert, aber nicht gelähmt. »Was man nicht erfliegen kann, muß man erhinken. Es ist keine Schande zu hinken«, zitiert Freud.

Ein weiteres Hindernis liegt in der Erwartung, die Meditation sei ähnlich wie Musizieren, Sprachen lernen oder Skilaufen ein komplizierter psychophysischer Lernprozeß mit langsamem Übungsfortschritt bei regelmäßigem Training. Das mag für viele östliche Methoden gelten, für die christliche spirituelle Meditation ist das eine nur begrenzt gültige, vor allem aber viele entmutigende Leitvorstellung; ein Mißverständnis, das schon durch das Wort Methode nahegelegt wird.

Wer weiß, daß Meditation natürlich und leicht ist, sobald man nicht eine, sondern einige passende Arten gefunden hat, die man abwechselnd gebraucht, wird sich von dem ehrgeizigen Virtuosenideal befreien, welches ein schlichtes, vielleicht unbeholfenes, aber völlig angemessenes Tun zur kläglichen Stümperei entwertet. Das Wort *Exercitia spiritualia* des Ignatius hat für uns einen militärischen Klang, der durch die soldatische Herkunft des Verfassers verstärkt wird. Die Erklärung des Wortes, die er selber gibt, führt auf ganz andere Spuren. Sie nennt einfachste Tätigkeiten, die jeder kann: Spazierengehen (von Balthasar übersetzt: Lustwandeln), Ausschreiten und Laufen. Ohne Zweifel sind diese Vergleiche gewählt, um zu zeigen, daß es sich bei geistlichen Übungen zwar um Schweres handeln kann und gelegentlich handeln soll, wie ein langer Marsch bei Ermüdung schwer wird, aber nicht um Schwieriges, das besondere Geschicklichkeiten voraussetzt. Der spirituelle Fakir ist kein christliches Ideal.

Versuch und Irrtum, das Experiment (der neuzeitliche Grundbegriff ist fast hundert Jahre vor Galilei ein bevorzugtes Wort des Ignatius) sind freilich vonnöten. Die erste Aufgabe des Meditierenden ist nicht, sich mühsam in vorgeformte Verhaltensschemata hineinzuzwängen – das war der verhängnisvolle Irrtum der Meditationsführung des neunzehnten Jahrhunderts –, sondern herauszufinden, welche Meditationsweise für ihn dem Spazierengehen, Ausschreiten und Laufen ähnlich ist, welche die beste Mischung von Leichtigkeit und Bemühung darstellt. Das Bewegungsprogramm für einen Rekonvaleszenten vom kurzen ersten Ausgang bis zur Bergwanderung stellt ähnliche Aufgaben des Herausfindens.

Es ist arg, daß nicht wenige der heutigen Erneuerer und Experten der Meditation aus ihr selbst ein kompliziertes Vielerlei schwieriger Künste machen, die nur Auserlesenen zugänglich sind. Es gibt Meditationsanleitungen in der Literatur, die in vieler Hinsicht vorzügliche und weise Gedanken enthalten, aber im ganzen mehr abschrecken als nützen. Viele zeitgenössische Schriften über Meditation wecken falsche Erwartungen. Sie versprechen eine Mobilisierung von Tiefenkräften der Seele, weltüberlegene Gelassenheit, Ruhen in der eigenen Mitte, Feinfühligkeit für den Mitmenschen und vieles andere mehr; sie versuchen, den Zen-Meistern die Schau zu stehlen. Alle diese Dinge gibt es, wie es die mystischen Erfahrungen des Johannes vom Kreuz, die Heiterkeit des Thomas Morus und den Jubel der Märtyrer gibt. Es gibt aber ebenso die nüchterne Erfahrung, daß selbst regelmäßige Meditation und herzhafter Eifer nicht vermögen, tief verwurzelte Charakterfehler auszurotten, neurotische Angstanfälle oder fliegende Nervosität und Labilität zu bewältigen. Meditation hindert auch nicht jeden daran, ab und zu Hervorragendes an Unausstehlichkeit zu leisten und dem Nächsten mit dickhäutiger Fühllosigkeit zu begegnen. Viele im spirituellen Leben weit Fortgeschrittene bringen es nie zu der höflichen Aufmerksamkeit des Weltmenschen, dem Tischnachbarn die ihm unerreichbare Kaffeekanne anzubieten. Sich und anderen zuviel zu versprechen, kann nur Enttäuschung und Entmutigung bringen. Wenn es gelingt, mit Hilfe von Meditation Fehlhaltungen, ungeordnete Neigungen und krankhafte Neurotizismen geduldig in Schach zu halten und in Jahrzehnten zu ermäßigen, dann mag das bei dem einen ein Zeichen eines sehr dürftigen Einsatzes sein. Bei dem anderen kann dasselbe unscheinbare Ergebnis ein heroisches Maß vieler verborgener Tugenden enthalten.

Das tiefste Hindernis der Meditation ist aber nicht technischer Art. Es ist die instinktive Vorahnung der Folgelasten, die sie mit sich bringt. Man kann ohne Folgelasten und mit gutem Recht egozentrisch meditieren: im Autogenen Training, um Entspannung zu finden und seelische Kräfte der Persontiefe freizusetzen; man kann versuchen, das Bewußtsein zu erweitern und Ausgeglichenheit mit innerer Harmonie zu genießen. Man kann meditieren, um

sich gegen Streß abzuschirmen, um gelassener im Umgang zu werden, um den Geschlechtsverkehr befriedigender zu empfinden, um Genuß- und Leistungsfähigkeit zu steigern oder einfach um eines spezifischen Lustgewinns willen, den gewisse Meditationsformen mit sich bringen. Man kann die Meditation benutzen zu Zielen, die auch mit Tranquillizern, Drogen oder Musik zu erreichen sind. Man findet, was man sucht, wenn es gut geht.

Hier kann die christliche Meditation nicht konkurrieren. Die leise Stimme des Geistes, der in ihr spricht, drängt oft genug zu einem Tun und Lassen, das unbequem oder schmerzhaft ist. Diese Stimme gibt Licht und Kraft für das Verständnis und die Verwirklichung der Werte, aber sie beruhigt und ängstigt, bevor sie schließlich verstummt, wenn sie allzu selten Gehör und Gehorsam findet. Dann kommt bei der Meditation nichts mehr heraus, sie bringt nichts. Sie wird versickern, denn sie gibt den Naturgesetzen des Geistes recht. Nicht selten wird dennoch die Gewohnheit der Meditation beibehalten, aber man meditiert nicht mehr wirklich, man tut nur so als ob. *Illuminatio* und *inspiratio* bleiben aus, weil sie sich als wirkungslos erwiesen haben. Annahme verweigert, zurück an den Absender.

Meditation gelingt auf die Dauer nur, wenn ihr Ziel mitgewollt wird, eben das anschauende Ähnlichwerden der Gesinnung des Christus Jesus, die Anheftung an sein Denken, Fühlen und Wollen. Ohne diese Bedingung kommen nur billige Meditations-Imitationen zustande, die zu um so verderblicheren Selbsttäuschungen führen, je besser sie gelingen.

Für den mittleren Christenmenschen ist die Meditation nicht die mühelose Berufstätigkeit von Engeln, sondern ein ebenso einfacher wie mühsamer Weg, weil ihm Leib, Welt und widerständiger Eigensinn, das zerstreute und zerstreute Vielerlei des Irdischen und Weltlichen nicht Realitäten sind, denen die Seele spirituell entschweben oder entsinken sollte, sondern notwendige, aber beschädigte Trittstufen, ohne deren Widerhalt es keinen reellen Aufstieg gibt. Eben darum hat christliche Meditation einen unlösbaren und peinlichen Zusammenhang mit aller Lebensplage, sie ist und soll sein oft genug lästig, öde, frustrierend; der Meditierende weiß häufig, was er lieber täte, und er tut es. Darum gerät sie immer ins Hintertreffen gegenüber den verlockenden Angeboten verbilligter Taschenausgaben östlicher Meditation, deren Propagandisten sie als leicht und lustvoll rühmen. Meditative Erfahrung ist die Erfahrung von Bergsteigern, die wissen, daß Strapaze und fühlbarer Gewinn so gemischt sind, daß sich das Unternehmen lohnt. Für Leute, deren Kondition für Bergtouren nicht ausreicht, ist zunächst das Bild vom Spazierengehen und Ausschreiten weit besser geeignet.

Die Aufgabe, die dem Anfänger gestellt werden sollte, heißt also: Finde möglichst bald heraus, welche Arten und Weisen dir gewöhnlich Licht und Kraft, Freude und Friede bringen, selbst wenn der Friede in der nüchternen Sprache der Alten als »trockener Friede« erfahren wird. Wähle eine andere

Methode, wenn die erste nichts hergibt. Halte aber Durststrecken für so notwendig wie normal. Der Wechsel der Methoden hindert nicht den Übungsfortschritt, denn der ist eine Chimäre, die aus dem irreführenden Bild einer zu perfektionierenden Kunst hervortritt. Suche vor allem die Wege, die deinen spontanen, gleichsam passiven Meditationserfahrungen am ähnlichsten sind. Man muß weder Bibliotheken von Meditationsliteratur studiert, noch an vielen Tagungen und Kursen der modernen Meditationsbewegungen teilgenommen haben, die zur Zeit aus dem Boden sprießen wie Unkraut und Gruppentherapien. Geniere dich nicht, wenn du nach jahrelanger spiritueller Erfahrung merkst, daß deine beste Meditationsform »nur« in der langsamen, durchatmenden Lesung eines anregenden Textes besteht. Geniere dich auch nicht, ganz kindliche, spielähnliche Formen der Meditation zu wählen. Wenn wir wie Kinder werden sollen, ist Spielen eine sehr angemessene Beschäftigung. Eine moderne psychotherapeutische Methode empfiehlt zum Beispiel, Mitmenschen, mit denen man Schwierigkeiten hat, in Gedanken auf einen realen Stuhl zu setzen, der dem eigenen gegenübersteht und dann leise oder laut mit ihnen zu reden oder zu schreien, ihre Antwort zu imaginieren, ihnen Vorwürfe zu machen, Fragen zu stellen, Bitten an sie zu richten usf. Diese imaginierten Gespräche fördern ein Maß von Aufrichtigkeit, das wir dem realen Gesprächspartner gegenüber meist aus Mangel an Mut, Charakterstärke und Rücksichtslosigkeit nicht aufbringen. Es ist leicht und förderlich, den schwierigen Mitmenschen Jesus auf diesen Stuhl einzuladen und mit ihm über seine und unsere Dinge so aufrichtig zu reden, wie man mit keinem Psychoanalytiker redet; wenn es sein muß, so blasphemisch wie Job mit Jahwe geredet hat. Das Brodeln der verdrängten Unzufriedenheit und des Aufbegehrens gegen Gott und sein Wort muß ausgesprochen und ausgetrauert werden. Das chronische Gequängel der Kirchenkritik ist kein ausreichender Ersatz dafür.

Diese Meditationsart kann man nirgends auf so humorvolle und ernste Weise kennenlernen, wie in Guareschis Buch »Don Camillo und Peppone«. Don Camillos Meditationsweise ist sehr kindlich und darum höchst brauchbar für Erwachsene. Don Camillos geniale Methode besteht darin, daß er sich so in das Gespräch einbringt, wie er ist. Er sagt einfach seine frommen und seine höchst unchristlichen Regungen und Sorgen, seine geordneten wie seine ungeordneten Wünsche, seinen Ärger, den Kummer über alle Versagungen heraus ebenso wie seine Dankbarkeit für kleine Vergnügen und größere Freuden. Er handelt mit Gott wie Abraham in Sodom, und er hadert mit ihm wie Hiob. Camillo hätte sich also nicht den Tadel jenes alten jüdischen Kommentators der Geschichte von Isaacs Opferung zugezogen, der sagt, Abraham sei zu tadeln, weil er den das Opfer gebietenden Jahwe nicht »zurechtgewiesen«, noch um Aufhebung des Befehls angefleht habe, wozu er doch in Sodom die Worte und den Mut gefunden hatte. Aber Camillo hört

auch auf die Stimme, die manchmal recht camillomäßig klingt, manchmal auch ganz anders; und manchmal schweigt sie. Aber auch dieses Schweigen spricht. Über all dem Kindergeplauder dieses kleinen Bruders eines Thomas Morus, Philipp Neri und Don Bosco weht die Feuerwolke der Meditation.

Eine andere Meditationsweise einfachster Art, die wie ein zusammenfassender Vorgriff auf heutige Tiefenpsychologie erscheint, besteht darin, öfter am Tag zu fragen: Wo ist mein Herz? Das heißt: auf welche Ziele und Werte sind mein Denken, mein Fühlen, Wollen, mein Reden und Tun in diesem Augenblick, in der vergangenen Stunde gerichtet? Welcher Richtungskorrektur bedürfen meine Intentionen? Die Frage soll keine mühsame analytische Reflexion in Gang bringen, sondern in einem kurzen Blick die schon im Vorder- oder Hintergrund des Bewußtseins sichtbaren bewegenden Kräfte prüfen: den Gehalt an Egoismus, Libido und Aggression wahrnehmen, den Mangel an Rücksicht, Dienstbereitschaft und Sachlichkeit spüren, aber auch die richtigen Intentionen dankbar auffrischen, die sich etwa finden.

Mit diesen sparsamen Hinweisen auf weniger bekannte Meditationsweisen soll nur angedeutet werden, daß es in und außerhalb der traditionellen Wege an praktikablen Instrumenten nicht fehlt. Nicht wenige Menschen können zum Beispiel mit Meditationsanweisungen des Exerzitienbuches («Drei Weisen zu beten»), die man auf zwei Druckseiten unterbringen kann, für Jahre auskommen.

Die These dieses Aufsatzes ist, daß eine große Zahl derer, die ein meditatives Leben führen wollen, mit relativ geringer Mühe die ihrer psychophysischen Gesamtverfassung angemessenen Meditationsweisen finden können, wenn man sie nur aus dem Vorurteil und der entmutigenden Pseudoerfahrung herauspringen, Meditation sei für lädierte und verhärtete Seelen nicht mehr zu haben. Wenn die große Theresa von Avila in ihrer Kühnheit sagt: Versprich mir eine Viertelstunde Betrachtung täglich, und ich verspreche dir das Himmelreich, dann ist für die Eroberung und Sicherung der Zeitspanne einige Gewalt nötig. Aber die fruchtbare Nutzung dieser Zeit läßt sich nach einigem Experimentieren, nach dem Abwerfen der schwerfälligen Waffenrüstung des Saul durch David, ohne heroische Anstrengungen und Überforderung herausfinden. Vielleicht sind auch für manche Leute zehn Minuten besser als fünfzehn und zwei bis drei Meditationen in der Woche besser als tägliche oder gar keine. Der Historiker Nikolaus Arseniew beschreibt in seinem Buch »Das heilige Moskau« eine Wirkung, die auch in einem bescheidenen, aber geduldigen meditativen Leben ihr Spuren zeigt: »Es ist wunderbar zu sehen, wie in der Stille des Alltags in unauffälliger, halb verborgener Weise der Gerechte durchleuchtet wird von Gott und wie von ihm diese Klarheit, das Licht Gottes, sich ausbreitet. In diesem Sichausbreiten des Lichtes Gottes besteht der wahre Sinn der Kultur und der Zweck des Lebens.«