

Karin Seethaler

Die
Kraft
der
Kontemplation

In der Stille
Heilung finden



echter

KARIN SEETHALER

Die Kraft der Kontemplation

In der Stille Heilung finden

Mit einem Vorwort von Franz Jalic

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2013 Echter Verlag GmbH, Würzburg
www.echter-verlag.de

Umschlag: Peter Hellmund (Foto: plainpicture)
Satz: Hain-Team, Bad Zwischenahn (www.hain-team.de)
Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN

978-3-429-03638-6 (Print)

978-3-429-04730-6 (PDF)

978-3-429-06144-9 (ePub)

echter

Inhalt

Vorwort	9
Annäherung an das Thema	11
I. Grundlagen	
1. Begrifflichkeiten	17
1.1 Kontemplation	17
1.2 Christliche Meditation	19
1.3 Gegenwart	20
1.4 Wahrnehmen	21
2. Ursprünge	23
3. Was die Meditation trägt	26
II. Meditationspraxis	
1. Die äußeren Gegebenheiten	31
2. Die Wahrnehmung der Hände	34
2.1 Mögliche Missverständnisse	35
3. Meditieren mit einem Wort: Das „Ja“	39
3.1 Mögliche Missverständnisse	40
4. Der Name Mariens	43
4.1 Mögliche Missverständnisse	45
5. Der Name Jesu Christi	47
5.1 Mögliche Missverständnisse	48
III. Kontemplative Haltungen und ihre heilenden Auswirkungen	
1. Achtsame Haltung:	
Aufmerksam sein für das, was ist	53
1.1 Die konkreten Schritte, die in eine achtsame Haltung führen	56
1.2 Ein Beispiel	62
1.3 Die Gefahr, sich von einem beständigen Zeit- und Leistungsdruck bestimmen zu lassen	63
1.4 Mögliche Missverständnisse	66
1.5 Heilende Auswirkungen	71
2. Zugewandte Haltung:	
Ausrichtung auf Gott	77
2.1 Die konkreten Schritte, die in die Ausrichtung auf Gott führen	81
2.2 Ein Beispiel	87
2.3 Die Gefahr, beständig nur um sich selbst zu kreisen	90
2.4 Die zwischenmenschlichen Beziehungen als Spiegelbild für meine Beziehung zu Gott	93
2.5 Mögliche Missverständnisse	95
2.6 Heilende Auswirkungen	100
3. Vergebende Haltung:	
Bereit sein für Versöhnung	109
3.1 Wem muss ich verzeihen?	112
3.2 Die konkreten Schritte des Versöhnungsweges	116
3.3 Ein Beispiel	125
3.4 Was die Bereitschaft zur Versöhnung blockieren kann	128
3.5 Mögliche Missverständnisse	131
3.6 Heilende Auswirkungen	136
4. Leidensbereite Haltung:	
Leidvollem begegnen und es tragen	143
4.1 Der entscheidende Unterschied	145

4.2 Was bedeutet „mein Kreuz tragen“ konkret in der Meditation?	148
4.3 Was geschieht während der Meditation?	152
4.4 Wie ich dem Leidvollen in der Meditation begegne, damit Wandlung geschehen kann	156
4.5 Ein Beispiel	161
4.6 Was den Heilungsweg blockieren kann	163
4.7 Mögliche Missverständnisse	171
4.8 Heilende Auswirkungen	177
IV. Was die kontemplative Lebensweise stärkt	185
Schlussbemerkung	201
Anmerkungen	203
Literaturverzeichnis	205

Annäherung an das Thema

Uns traf mehr als ein gewöhnlicher Verlust: „Wir verloren unseren Weg.“

(T. S. Eliot)

Dieser Satz berührt mich auf eigentümliche Weise. Wahrscheinlich weil er meine Erfahrung auf der Suche nach dem richtigen Weg so schlicht und doch so treffend zum Ausdruck bringt. Mit dem Verlust des Weges meine ich hier keinen äußeren, sichtbaren Weg, sondern vielmehr den inneren Weg. Viele Jahre ging ich mit einer inneren Orientierungslosigkeit durchs Leben, auch wenn äußerlich alles in Ordnung zu sein schien. Trotz meiner Bemühungen, im Glauben Halt zu finden, war ich von einer inneren Unrast getrieben. Widersprüchliche und schwankende Gefühle machten mir zu schaffen. Es fehlte mir der innere Kompass, der mir zu zeigen vermochte, wie ich den Schwierigkeiten des Lebens begegnen könnte. Mein guter Wille sowie meine guten Vorsätze, christlich zu leben, wurden durch Konflikte und Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, in der Familie oder im Freundeskreis schnell erschüttert und brachten den Boden unter meinen Füßen immer wieder ins Wanken. Da ich davon ausging, dass religiöse Gefühle der Gradmesser eines lebendigen Glaubens seien, überkamen mich Glaubenszweifel und eine gewisse Resignation, als mich z. B. religiöse Texte nicht mehr wirklich berührten. Ich schlitterte in eine Glaubenskrise.

Die Wende kam mit meinen ersten kontemplativen Exerzitien. Hier lernte ich die christliche Meditation kennen, die mich durch ihre Einfachheit und Unmittelbar-

keit faszinierte. Ganz herzlich möchte ich an dieser Stelle Pater Franz Jalics SJ dafür danken, dass er mir diesen inneren Weg gezeigt und mich auf ihm begleitet hat. Inzwischen sind mehr als 25 Jahre vergangen und seit vielen Jahren begleite ich nun selbst Menschen auf dem kontemplativen Weg. Es gibt meinem Leben einen tiefen Sinn, die Gebetsweise, die mir im eigenen Leben Halt und Orientierung ist, weiterzugeben und dabei immer wieder neu zu erfahren, wie Gott in der Stille heilend wirkt.

Viele Menschen sind heute auf der Suche nach spirituellen Erfahrungen. Jedoch sind es nicht mehr Traditionen und Belehrungen, die die Menschen an eine Religion binden, sondern persönliche Erfahrungen, die überzeugen. Der große Theologe Karl Rahner gab folgende Prognose für die Christen ab: „Der Fromme von morgen wird ein Mystiker sein, einer, der etwas erfahren hat, oder er wird nicht mehr sein.“ Um Erfahrungen machen zu können, die überzeugen, braucht es eine Orientierung – das Aufzeigen eines konkreten Weges, der heute im Alltag der Menschen zeitgemäß gelebt werden kann. Kirchnahe wie Kirchenferne suchen diese Anleitungen oft in den östlichen Religionen. Der Schatz der kontemplativen Tradition des Christentums bleibt hingegen oft unerkannt. Mit diesem Buch möchte ich ihn und seine in ihm liegende heilende Kraft ans Licht heben.

In meinen Ausführungen werde ich zunächst auf Begrifflichkeiten eingehen, die Ursprünge der christlichen Meditationsweise aufzeigen und schließlich auf die konkrete Meditationspraxis eingehen. Unser Lebensgefühl ist heute oftmals von der Tendenz geprägt, möglichst schnell und zügig voranzukommen. In den Meditationskursen mache ich die Erfahrung, dass sich dieses Bestreben auch

in der Meditation zeigt. Hier kann und muss der Mensch jedoch nichts beschleunigen. Im Gegenteil, überspringt man hier kleine, aber wesentliche Schritte, um möglichst schnell zum „Eigentlichen“ zu kommen, gerät der meditative Weg ins Stocken. Es ist mir deshalb ein Anliegen, in kleinen konkreten Schritten zu beschreiben, wie man in die Grundhaltungen der Kontemplation hineinfinden kann. Mit diesen eingenommenen Haltungen öffnet sich der Mensch für die Kraft der Kontemplation. Die heilenden Auswirkungen beschreibe ich abschließend zu jedem Kapitel. Die Grundhaltungen sind jedoch nicht isoliert voneinander zu sehen. Sie bauen aufeinander auf, greifen ineinander über und ergänzen sich.

In der Begleitung vieler Menschen bin ich aber auch hellhörig für verdeckte Schwierigkeiten geworden, die die Kraft der Meditation blockieren können. Was in der Stille geschieht und wie sich der Mensch innerlich während der Meditation verhält, ist äußerlich nicht ersichtlich. Die Gefahr ist gegeben, dass man sich während der Meditation im Gestrüpp von Gedanken, Vorstellungen und inneren Bildern verliert und dass man letztlich nur um sich selbst kreist. Die beschriebenen Missverständnisse mögen dazu beitragen, diese Stolpersteine auf dem meditativen Weg zu erkennen, sie zu umgehen und so zu einer klaren Orientierung zu finden. Abschließend gebe ich Hinweise, was für die kontemplative Lebensweise stärkend wirkt.

3. Was die Meditation trägt

*Alles beginnt mit der Sehnsucht.
(Nelly Sachs)*

Aufgrund eines gestressten Alltags sehnen sich heute viele Menschen nach Entspannung. Viele beginnen zu meditieren in der Erwartung, dass es ihnen guttut und sie durch eine bestimmte Technik in einen entspannten Zustand kommen. Das Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung reicht jedoch nicht aus, um auch in schwierigen Phasen der Meditation dabeizubleiben. Sucht der Mensch in erster Linie Ruhe und Entspannung, ist es nachvollziehbar, wenn er zu meditieren aufhört, falls die erhoffte Ruhe ausbleibt oder sich Schwierigkeiten zeigen.

Der tragende Grund für den meditativen Weg, der Höhen und Tiefen mit sich bringt, ist eine Sehnsucht, dem Göttlichen in seinem Leben Raum zu geben. Mit ihr beginnt der Weg, sogar dann, wenn sie nicht unmittelbar spürbar ist. Davon erzählt die Geschichte eines jungen Mannes. Als ihn ein Rabbi nach seiner Sehnsucht nach Gott fragt, wird er traurig und muss zugeben, dass er meistens so viel zu tun hat, dass die Sehnsucht im Alltag untergeht. Als er jedoch die Frage hört, ob er Sehnsucht danach hat, Sehnsucht zu haben, Gott zu lieben, hellt sich sein Gesicht wieder auf, da er dies bejahen kann. Die Geschichte endet mit der Aussage des Rabbis: „Das genügt. Du bist auf dem Weg.“ Diese Sehnsucht, und sei es die Sehnsucht nach der Sehnsucht, ist die Kraft, die bewirkt, in der Me-

ditation dabeizubleiben, auch wenn sich Schwierigkeiten zeigen.

Die Sehnsucht nach Gott kann nur gestillt werden, wenn der Mensch bereit ist, sich selbst zu begegnen. Die großen Meister aller spirituellen Traditionen wissen um den Zusammenhang von Selbst- und Gotteserfahrung. Es sind zwei Seiten einer Medaille, die untrennbar zueinandergehören und einander vertiefen. Im Mönchtum wird der Weg zu Gott seit jeher über die Selbstbegegnung gewiesen. Stille Zeiten sind hierbei eine große Hilfe. Bereits im 4. Jahrhundert bringt der Wüstenvater Evagrius Ponticus dies kurz und bündig auf den Punkt: „Willst du Gott erkennen, lerne vorher dich selber kennen.“ Jede wahre Selbstbegegnung ist somit auch ein weiterer Schritt auf dem Weg zu Gott. Ist die Bereitschaft, sich selbst zu begegnen, jedoch nicht gegeben, besteht die Gefahr des „spiritual bypassing“. Es ist der Versuch, der eigenen Wirklichkeit auszuweichen, Illusionen aufrechtzuerhalten und persönliche Herausforderungen mit Hilfe der Meditation zu umgehen. Dies verhindert die eigene Entwicklung und blockiert den Weg zu Gott.

Therapien unterstützen den Menschen darin, sich aufrichtig selbst zu begegnen. Im direkten Kontakt kann der Therapeut z. B. behutsam auf innere Blockaden der Persönlichkeitsentwicklung eingehen, abgespaltene Gefühle wieder ins Bewusstsein bringen und damit die Ich-Identität stärken. In der Meditation hingegen geht es nicht darum, das eigene Ich zu stärken, sondern es loszulassen, um der göttlichen Dimension in sich Raum zu geben. Bevor man jedoch sein eigenes Ich in der Meditation loslassen kann, muss man es erst einmal entwickelt haben. Ebenso kann man Gefühle erst dann loslassen, wenn man sie zu-

gelassen hat. Die Meditation, obwohl sie auch therapeutisch wirkt, ist also kein Therapieersatz. Man würde zudem die Meditation verzerren, für die jedoch ein absichtsloses Dasein in der Gegenwart Gottes kennzeichnend ist. Therapien können den Zugang zum meditativen Weg ebnen, falls er sonst verschlossen bliebe. Bei mangelndem Realitätssinn, fehlender Selbstdistanz oder bei schweren, nicht therapeutisch aufgearbeiteten Traumatisierungen ist von dieser Form der Meditation abzuraten, ebenso wenn eine akute Krise vorliegt. Hier ist menschliche Zuwendung vonnöten und professionelle psychologische Unterstützung zu empfehlen. Die langen Zeiten der Stille und das „Auf-sich-selbst-zurückgeworfen-Sein“ könnten dazu führen, dass sich schwierige innere Zustände sogar noch verstärken.

III. Kontemplative Haltungen und ihre heilenden Auswirkungen

1. Achtsame Haltung: Aufmerksam sein für das, was ist

Das Wesen des Gebets besteht in der Aufmerksamkeit.
(Simone Weil) ^

Wir leben in einer Zeit zunehmender Beschleunigung, in der Multitasking, Effizienz, durchgetaktete Terminpläne und Stress den Alltag bestimmen. Aufmerksamkeit und Achtsamkeit bleiben dabei oftmals auf der Strecke und mit ihnen das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen. Dies hat Folgen: Jeder Zweite klagt über steigenden Stress. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts ausgemacht. Achtsamkeit erscheint hier wie ein Zauberwort, das einen Ausweg aus den vielfältigen Belastungen unseres Alltags zu geben scheint. Innerhalb neuer Entwicklungen in der Psychotherapie, der Verhaltensmedizin und den Neurowissenschaften wird das Prinzip der Achtsamkeit als eine hochwirksame Methode beschrieben, um die Lebensqualität zu erhöhen, Stress zu reduzieren und die Gesundheit zu bessern. Federführend ist hier Jon Kabat-Zinn zu nennen, der für den medizinisch-therapeutischen Bereich ein spezielles Achtsamkeitstraining (mindfulness-based stress reduction = MBSR) entwickelt hat, das Menschen helfen soll, besser mit Stress, Schmerzen und Krankheiten umzugehen. Vielfältige Studien belegen die positiven Auswirkungen gelebter Achtsamkeit.

Früher verstand man unter Achtsamkeit vor allem eine Haltung, in der man achtsam mit jemand bzw. mit etwas

umging. Heute hat sich der Begriff geweitet und umfasst ausdrücklich auch die Achtsamkeit auf die eigene Person. Die Aufmerksamkeit kann sowohl nach außen als auch nach innen gerichtet sein. Der heute schmerzhaft erfahrene Mangel an Achtsamkeit lässt bei vielen Menschen das Bedürfnis nach einer Haltung wachsen, die den Alltag zu entschleunigen und die Lebensqualität zu verbessern vermag.

Die Praxis der Achtsamkeit ist jedoch kein neues Bedürfnis und keine Erfindung unserer Zeit. Sie hat uralte Wurzeln in den spirituellen Traditionen. Jesus fordert dazu auf, wachsam zu sein (Mk 13,35), und verbindet die Wachsamkeit mit dem Gebet (Mt 26,41). Es geht dabei nicht um ein „Erreichen“, „Verändern“ oder um ein „Produzieren“, sondern um das „aufmerksame Gewahrsein dessen, was ist“. In dieser Wachsamkeit, die in einer achtsamen und aufmerksamen Haltung zum Ausdruck kommt, ist der Mensch mit allen Sinnen Gott zugewandt. Darin besteht das Wesen des Gebets. Achtsamkeit, die für alle Lebensbereiche wichtig ist, entfaltet in der spirituellen Erfahrung ihre größte Tiefe. Das aufmerksame Dasein ist in gewisser Weise etwas Passives, denn es lässt geschehen, ohne dabei eine Absicht zu verfolgen. Gleichzeitig ist die Ausübung der Aufmerksamkeit ein hochaktiver Vorgang, indem der Mensch all seine Sinne öffnet und empfänglich ist für das, was über das eigene Ich hinausführt. In dieser Haltung ist Begegnung möglich: mit sich selbst, mit den Mitmenschen und mit Gott.

Die Fähigkeit, seiner Aufmerksamkeit eine Richtung zu geben, ermöglicht es, unter einer Vielzahl von Eindrücken und Informationen eine Auswahl zu treffen. Wenn ich z. B. jemanden vom Bahnhof abhole, werde ich nach der betref-

fenden Person Ausschau halten. Die Geräuschkulisse, die am Bahnhof herrscht, tritt für mich in den Hintergrund. Auch alle anderen Personen werde ich nur am Rande wahrnehmen. In den Vordergrund rückt das, worauf ich bewusst meine Aufmerksamkeit richte. Diese Fähigkeit, die Aufmerksamkeit bewusst lenken zu können, um bei einer Sache zu bleiben, ist also nicht nur für die Meditation von zentraler Bedeutung, sondern ebenso für die Bewältigung des Alltags. Sie hat eine unmittelbare Auswirkung darauf, wie man sich fühlt. Psychologen der Harvard-Universität erforschten mit Hilfe einer speziellen iPhone-Applikation die emotionalen Auswirkungen von abschweifenden Gedanken. 2250 Teilnehmer wurden zu unterschiedlichen Zeiten, während sie ihrem normalen Tagesablauf nachgingen, kontaktiert und gefragt, was sie gerade taten, ob sie gerade an ihre augenblickliche Tätigkeit dachten oder an etwas anderes und wie glücklich sie waren. Das Ergebnis zeigte, dass die Teilnehmenden fast die Hälfte der Zeit nicht bei der Sache waren, sondern anderen Gedanken nachgingen. Das Ausmaß des Gegenwärtig-Seins war dabei eng mit dem Empfinden von Glückseligkeit und Zufriedenheit verknüpft. Die Menschen, die nicht bei der Sache waren, fühlten sich eher unglücklich.

In der Meditation nutzt man die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit bewusst auf das Hier und Jetzt zu lenken und sie immer wieder neu daran zu binden. Indem man sie auf die Gegenwart richtet, lebt man in der Fülle des unmittelbaren Augenblicks. Man ist dem Leben, das der Mensch in Fülle erfahren soll (Joh 10,10), zugewandt und zugleich offen für das Zukünftige. Wer diese Kostbarkeit des Augenblicks entdeckt, findet das Glück des Alltags (Adalbert Stifter).

1.1 Die konkreten Schritte, die in eine achtsame Haltung führen

Achtsamkeit bildet die Basis für eine kontemplative Lebenshaltung. Ohne Achtsamkeit kann sich keine der weiteren kontemplativen Grundhaltungen entfalten.

Die Entscheidung: Ich möchte achtsam sein

*Es kommt vor allem darauf an, entschlossen zu beginnen. Wer entschlossen beginnt, hat schon einen guten Teil des Weges hinter sich.
(Teresa von Avila)*

Achtsamkeit ist eine grundlegende und angeborene Fähigkeit des menschlichen Geistes. Trotzdem ist man nicht „automatisch“ achtsam. Nur wenn der Mensch achtsam sein will und sich dazu entschließt, wird er diese Fähigkeit tatsächlich in seinem Leben üben. Üben meint hier natürlich nicht ein Einüben mit dem Ziel, perfekt zu werden, sondern ein regelmäßiges Ausüben, da sich die Achtsamkeit stets nur im gegenwärtigen Augenblick entfalten kann. Die bewusste Entscheidung, achtsam sein zu wollen, wird erleichtert, wenn ein Wunsch danach spürbar ist. Dies unterstützt die Fähigkeit, die Achtsamkeit zu aktivieren und dem Hier und Jetzt zugewandt zu bleiben. Ein routinierter Ablauf, Zeitdruck und unterschiedlichste Befindlichkeiten können diesen Wunsch jedoch verdecken. Unabhängig davon ist es aber möglich, mit einer Entscheidung einen bewussten Anfang zu setzen, worauf sich dann nach und nach eine achtsame Haltung entfalten kann.

Ich nehme meinen Körper wahr

Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt? ... Verherrlicht also Gott in eurem Leib!

(1 Kor 6,19–20)

Da die Meditation ein ganzheitliches Geschehen ist, beziehe ich zu Beginn meinen Körper bewusst mit ein. Er ist der Ausgangspunkt für meine Achtsamkeit. Ich nehme meinen Körper wahr und durchwandere die einzelnen Körperteile, angefangen von den Fußsohlen bis hin zum Scheitel. Es ist hilfreich, einige Momente achtsam auf meinen Atem zu lauschen, wie er kommt und geht. Er hilft mir, bei mir selbst anzukommen. So sagt man z. B. zur Beruhigung zu jemandem, der außer sich ist: „Jetzt atme erst einmal tief durch.“ Mit der Wahrnehmung des Atems komme ich wieder in Kontakt mit mir selbst. Wenn ich meinem Atem nachlausche, führt er mich nach innen. Durch diese Wahrnehmungen meines Körpers und meines Atems komme ich bereits in Berührung mit der Gegenwart. Es ist eine Hinwendung zum Geist Gottes, der in meinem Körper wohnt.

Ich lasse gewähren, was sich in mir zeigt

Lass dich schweigend auf dich selbst zukommen.

(Karl Rahner)

Ich achte anschließend bewusst auf meine augenblickliche Befindlichkeit und lasse zu, was sich in mir zeigt: Gedanken, die auftauchen, Erinnerungen und Bilder, die sich in