



Herausgeber und Autoren: Paul Schwarzenau und Reinhard Kirste

ICT 15: Auf dem Weg zur Achtsamkeit. Iserlohn 1999

Bearbeitung als PDF-Datei: Februar 2009

© InterReligiöse Bibliothek (IRB),

Postfach 1201, 58769 Nachrodt

E-Mail: interrel@t-online.de

Internet: <https://religiositaet.blogspot.de/2013/01/interreligiose-bibliothek.html>

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
Vorwort: Meditative Zugänge für Kinder und Jugendliche in der Schule?	3
I. MEDITATION IM HORIZONT SPIRITUELLER LEBENSFORMEN	
1.1. Meditation und Christentum	4
1.2. Zwischen Entspannung und Anbetung	5
I.2. Mit offenen Händen	
2.1. Vorformen der Meditation	8
2.2. Meditation und Gotteserfahrung: Erste Hinweise	8
2.3. Konzentration und Entspannung	8
2.4. Zur Ruhe kommen	9
2.5. Meditation und umfassende Wirklichkeit	9
2.6. Im Kontext „objektloser Meditation“	9
I.3. Auf dem Weg zur Achtsamkeit	
3.1. Schweigen und Hören, schweigend beten	11
3.2. Wachen und Beten	14
3.3. Auf die Mitte zugehen	16
3.4. Leerwerden	16
3.5. Geistlich üben	17
3.6. Leben als Gebet	18
I.4. Meditation und Abendmahl	
4.1. Die Symbole des Essens und Trinkens	20
4.2. Zeiten der Meditation und des Gebets	21
4.3. Symbole vertiefter Gemeinschaft	22
4.4. Konkretion: Frühstücksgottesdienst	23
I.5. Meditation, Kontemplation, Gebet	25
I.6. Anmerkungen zum Gebet und zu Formen des Betens	
6.1. Thesen	27
6.2. Inhalte des Betens	28
6.3. Die Psalmen und das Vaterunser: Modelle des Betens	28
6.4. Herzensgebet und Mantra	29
I.7. Spirituelle Intensivierung in der Schule?	
7.1. Frömmigkeit und Spiritualität - Schulfremde Begriffe?	31
7.2. Sind Frömmigkeit und Spiritualität in der Schule überhaupt legitim?	34
7.3. Zusammenfassung	37
II. PRAKTISCHE ANLEITUNG UND ANREGUNGEN	
II.1. Möglichkeiten für meditative Verfahren im Religionsunterricht	39
II.2. Innere und äußere Haltung bei der Meditation	42
II.3. Meditationssitze	42
II.4. Die Atmung bei der Meditation	43
II.5. Gedanken bei der Meditation	44
II.6. Anregungen für eine Schülertagung	45
II.7. Überlegungen für einen Religionskurs ab Stufe 11 zum Thema	48
II.8. Anregungen auf dem Weg zur Achtsamkeit	
8.1. Einfach anfangen - durch Stichwortassoziationen	53
8.2. Bild und Wort meditativ: Lesen, schreiben, malen, zeichnen	53
8.3. Das besondere Radbild des Nikolaus von Flüe	55
8.4. Meditation im Freien: „Naturmeditation“	58
8.5. Erfahrung des Raumes: Meditation in einer Kirche	60
8.6. Meditativer Gottesdienst: Eucharistisches Abendgebet	61
8.7. Orte der Kraft im Alltag: Die „heilige Ecke“ in der Wohnung	62
8.8. Musik und meditativer Tanz	62
8.9. Klangschalen und Musik	62
Zusammenfassung: Bewusstsein und Symbol	66
III. SICH DEM MYSTISCHEN ANNÄHERN. Beispiele aus der Geschichte der Mystik	
III.1. Hildegard von Bingen (1098-1179)	68
III.2. Marguerite Porète (1250/60-1310)	71
III.3. Meister Eckhart (um 1260-1327/28)	73
III.4. Heinrich Seuse (1295-1366)	76
III.5. Teresa von Avila (1515-1582)	77
III.6. Rabi'a von Basra (um 717-801)	79
IV. EIN BLICK IN WICHTIGE BÜCHER	
IV.1. Islamische Mystik - ein Thema für den Religionsunterricht? Literaturbericht mit Textbeispielen	81
IV.2. Originaltexte islamischer Mystik in Übersetzungen europäischer Sprachen	97
IV.3. Literatur zu meditativen Gottesdiensten und Nachklang: Ein Zen-Mönch	101-104

Vorwort

Meditative Zugänge für Kinder und Jugendliche in der Schule?

Nachdem es in den siebziger Jahren so ausgesehen hatte, als würden manche Menschen Meditation als neuen Weg zum Heil ansehen, ist es inzwischen ruhiger geworden. Allerdings beherrschen weitere Stichworte die Szene, die zumindest eine mittelbare Nähe zum Thema vermuten lassen: Esoterik, Sekte, New Age – Neues Zeitalter, Jugendreligionen, neue religiöse Bewegungen, Astrologie, Magie, Psychokult usw.

Mit dem vorliegenden Heft soll versucht werden, dem Phänomen der Meditation nachzugehen und dieses in das weite Feld unterschiedlich strukturierter Spiritualität einzuordnen. Diese Einordnung soll natürlich nur eine vorläufige und vorsichtig orientierende sein, sie will nicht klassifizieren und abstempeln. Dabei spielt im Blick auf unseren Kulturkreis die durch das Christentum mitgeprägte Meditation natürlich eine erhebliche Rolle; dennoch werden auch eine Reihe von Verbindungslinien zu anderen Religionen, besonders aus dem Osten aufgezeigt. Es geht aber nicht nur darum, weltanschauliche oder religiöse Hintergründe zu benennen, sondern auch Konsequenzen für die Schule, überhaupt für Kinder und Jugendliche zu bedenken. In den neueren Lehrplänen finden sich beispielsweise verstärkt Hinweise, die dem affektiven, also nicht-kognitiven Lernen mehr Raum zu geben versuchen. Der Mensch soll als ein ganzer mit Körper, Seele und Geist verstanden werden. Diese Überlegungen lagen dem 1987 erschienenen *ICT 3-Heft: „Meditation und Schule“* schon zugrunde. Wir haben uns zu dieser völlig überarbeiteten Neuausgabe entschlossen, weil das „alte“ Heft nun seit 12 Jahren unverändert auf dem Markt ist, und manche Dinge einfach der veränderten Situation angepasst werden mussten. Wir sind auch ermutigt, eine Neuausgabe zu starten, weil immer wieder Nachfragen gerade zu diesem Heft kamen.

Im Sinn der einfachen Gliederung der *Iserlohner Con-Texte (ICT)* folgen den mehr grundsätzlichen Beiträgen in *Kapitel I: Meditation im Horizont spiritueller Lebensformen, die (unterrichts-)praktischen Anregungen in Kapitel II*. In *Kapitel III* stellen wir exemplarisch einige „mystische“ Annäherungen vor. Es handelt sich um Meisterinnen und Meister aus der mystischen Tradition wie Hildegard von Bingen und Meister Eckhart. Wir schließen in *Kapitel IV* dann mit unterrichtsorientierten Rezensionen ab. In diesem Zusammenhang geben wir auch einige bibliografische Ein-Blicke, Momentaufnahmen aus der vielfältigen und faktisch nicht mehr zu überschauenden Literatur, verbunden mit einigen musikalischen Beispielen in Noten und CD-Hinweisen). Sie sollen ein eigenständiges Weiterarbeiten an ausgewählten Schwerpunkten ermöglichen. Wir haben darüber hinaus den Erzählungen aus und im Umfeld des Sufismus, der islamischen Mystik, besonderen Raum gegeben, weil sie nicht nur ungewöhnlich erfrischend sind, sondern oft genug auch noch nicht als Unterrichtshilfen „verbraucht“ wurden.

Wenn es in der Schule gelingt, verschüttete Quellen meditativer Tradition und spiritueller Praxis freizulegen und gleichzeitig entsprechend auf die gegenwärtige Situation zu übertragen, dann könnte sich hier ein Gegengewicht gegen eine immer stärker sich breitmachende Durchrationalisierung in unserer Welt ergeben, auch wenn wir mit einem solchen Heft natürlich keine meditativen Wunder erwarten.

Allerdings muss gerade die evangelische Theologie daran erinnert werden, dass es im Christentum einen breiten mystischen Strom gab und gibt, den sie zu Unrecht verdrängt hat. Sie hat sich damit einem rationalistischen und aufklärerischen Wissenschaftsbegriff verpflichtet, der sie für bestimmte Anfragen und Strömungen in und außerhalb der Kirche oft genug blind und taub gemacht hat. Die religiöse Subkultur und die religiöse „Szene“ bei Kirchen- und Katholikentagen sowie im burgundischen Taizé sind Signale für Defizite, die es dringend aufzuarbeiten gilt.

Wie auch immer der Religionsunterricht ins Gerede gekommen sein mag, er hat die Chance zu betonen, dass Wissenschaft und Wissen keineswegs dasselbe sind und dass naturwissenschaftliches Wissen und Weisheit zwar kein Gegensatz sein müssen, aber doch unterschiedliche Ebenen umgreifen. Glücklicherweise sind nun gerade die biblische Traditionen und die Kirchengeschichte mit mystischem Reichtum gesättigt. Einige Zugänge finden sich in dem vorliegenden Heft.

Erinnert man sich weiterhin, dass auch die Schülerinnen und Schüler Vorerfahrungen bei der Meditation mitbringen (wenn auch unsystematisch), geht man schließlich davon aus, dass östliche Religionen im Unterricht beliebte Themen sind, dann werden hier Rahmenmarkierungen eines Unterrichts abgesteckt, der mehr ist als Textstudium, traditionelle Bildbetrachtung und Einübung in bestimmte Fertigkeiten und Wissensmuster.

Wenn das vorliegende Heft mit seinem programmatischen Titel „Auf dem Weg zur Achtsamkeit“ einen kleinen Beitrag für meditative Zugänge im Unterricht eröffnet, wäre dies immerhin auch ein Schritt auf eine Schule hin, die den ganzheitlichen Charakter von Erziehung heute wieder mehr betont.

*Die Herausgeber:
Paul Schwarzenau und Reinhard Kirste, im Herbst 1999*

I. MEDITATION IM HORIZONT SPIRITUELLER LEBENSFORMEN

I.1. Der An-Spruch des Schweigens

1.1. Meditation und Christentum

Was die aus dem fernen und nicht so fernen Osten kommenden Formen der Meditation einschließlich Yoga und Übungen im Stile des Zen-Buddhismus für viele junge Menschen so attraktiv macht, scheint darin zu liegen, dass die neuen religiösen Bewegungen (unter denen es natürlich auch einige zweifelhafte gibt) in unserer westlichen Gesellschaft Defizite spüren, die unsere herkömmlichen Einrichtungen bis hin zu den Kirchen nicht mehr oder nur unbefriedigend decken. Denn einen Mangel entdecken ist eines, ein Lösungsangebot machen, das als eine hoffnungsvolle Alternative verstanden wird, ein anderes. Man kann es bei Jugendlichen fast auf den Nenner bringen: Kirche nein, Religion ja!

In Schule und Beruf, aber auch bei der Art, wie wir unsere Freizeit verbringen, macht sich eine Hektik nach Fun und Event breit, die außerhalb des Berufslebens einen neuen Leistungsdruck erzeugt und Menschen weiteren gesellschaftlichen Zwängen und Normen aussetzt. So suchen viele nach neuen Wegen, Auswegen und Fluchtmöglichkeiten. Vom chemischen Trip mit der legalen oder illegalen Droge bis hin zur religiösen Ekstase und okkulter Geisterbeschwörung ist heutzutage alles möglich.

In solch defizitärer Situation sehnen sich Menschen nach Entspannung, Ruhe und Besinnung. Nach dem vielen, was auf uns eindringt, drohen wir uns selbst zu verlieren, je mehr wir nach Befriedigung und Erfolg für uns jagen. Überdies erfährt mancher - in einer Situation beunruhigender Arbeitslosigkeit zuweilen recht brutal - dass die Erstrebens-Werte unseres Alltags der Frage nach dem Sinn unseres Lebens nicht standhalten. So haben sich inzwischen an Volkshochschulen und Privatinsti-tuten aus Asien kommende Meditationsformen etabliert. Des Öfteren machen allerdings spektakuläre „Sekten“ mit fernöstlichem, okkultem oder psychologisch-autoritärem Touch bis in die Gerichtssäle hinein Schlagzeilen, und die Medien „fahren“ begierig darauf „ab“. Die Suchenden begegnen einer Fülle von Gruppen, die ihnen alle Seelenfrieden und oft noch mehr versprechen, wenn die Betreffenden sich ihnen völlig ausliefern.

Die Sektenbeauftragten der Landeskirchen und die Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen in Berlin, die über genügend, allerdings oft polemisch eingefärbtes Informationsmaterial verfügen, beobachten mit Sorge diese Entwicklung, weil die Unterscheidung der Geister so schwerfällt. Denn ob das Heil nur aus dem Osten kommt, steht noch dahin, insbesondere weil sich manche exotische Blüte im Blumengarten der Meditation schon als Sumpflüte erwiesen hat.

Von kurzfristigen Modetrends auch in der Kirche einmal abgesehen, reagieren Kirchen und Gemeinden eher zurückhaltend und besonders zurückhaltend und teilweise ablehnend dann, wenn nichtchristliche Einflüsse sichtbar werden. Dennoch unter den Stichworten Meditation, Religiosität und Spiritualität meldet sich eine ursprünglich christliche Erfahrung wieder vehement zu Worte, die zumal in den evangelischen Kirchen als der sogenannten Kirche des Wortes immer ein wenig mit dem Geruch des Schwärmerischen, Sektiererhaften und Mystischen behaftet war.

Auf katholischer Seite wurden geistliche Übungen, Meditation und Gebet in einer sehr verinnerlichten Weise stärker gepflegt als in den Kirchen der Reformation.

So hat sich aber in unseren evangelischen Kirchen bis hin zu einigen Kirchenräumen eine Rationalität breitgemacht, die der Meditation als dem schweigenden In-sich-Kehren, um Gott zu empfangen, weithin das Lebensrecht abschneidet.

Dies erstaunt um so mehr, als im christlichen Glauben die Meditation im weiten Kontext des Gebets ihren festen Platz hat, wie schon an den Geschichten Jesu nachzuprüfen ist, der sich des Öfteren über längere Zeit in die Stille der Berge oder der Wüste zurückzog, um zu fasten und zu beten (z.B. Matthäus 14,13.23, besonders aber die Versuchungsgeschichte Mt 4, 11).

Mir scheint jedoch, dass erst der Anstoß aus dem Osten kommen musste, dass erst Tausende nach Indien pilgern und viele Selbsterfahrungs- und Meditationsseminare für die Praxis der Kirchen faktisch zur Konkurrenz werden mussten und manch seltsamer Guru mit noch seltsameren Geschäftspraktiken Unruhe stiften musste, ehe sich eine größere Anzahl von Christinnen und Christen in unseren Kirchen wieder auf diese verschüttete Quelle unseres Glaubens besann. Das Vergessen war zusätzlich durch eine spirituell nicht mehr begründete und damit kurzatmige

sozialreformerische Tätigkeit begleitet. Damit war ein Gleichgewicht zerstört worden, das die Orden sich immer wieder vor Augen halten: *Ora et labora!* Bete und arbeite!

1.2. Zwischen Entspannung und Anbetung

Es steht außer Frage, dass Meditationsübungen der verschiedenen religiösen Traditionen nicht mit leichter Hand zu erlernen sind. Man denke etwa an den Zen-Buddhismus. Ein Weg zur Selbstwerdung und Selbstfindung wird hier gebahnt; zuweilen allerdings in einer Weise, die westlichem Denken einigermaßen querliegt. Meditation östlicher Herkunft ohne das Mithineinnehmen der hinter dieser Meditation liegenden religiösen Sichtweise des Menschen, halte ich für nahezu unmöglich oder führt zur Perversion meditativer Haltungen in bloße Gesundheitsgymnastik. Und damit ist den Sinnsuchern und Sinnsucherinnen auch nicht gerade gedient.

Da aber in einer leistungsgeprägten Gesellschaft das Bedürfnis wächst, Orientierung zu finden und alternative Lebensstile zu erproben, lohnt es sich auf der Basis eines allerdings unkonventionellen, jedoch die eigene Tradition keineswegs verleugnenden Stiles, neue Zugänge der Selbstwerdung zu eröffnen.

Eine gewisse Erleichterung bietet sich für jeden Menschen, auch für den nicht christlich geprägten, dadurch an, dass es eine Reihe von Grunderfahrungen gibt, geradezu anthropologische Grundmuster, auf die jede Weise der Meditation zurückgreift.

Ich würde dazu rechnen:

- Vorformen der Meditation, die jeder aufgrund seiner Lebensgeschichte individuell und spontan praktiziert hat, wie das Sich-Versenken und Stillewerden in einer besonderen oder nach einer bzw. vor einer schwierigen Situation.
- Bestimmte Körperhaltungen und Bewegungen, insbesondere die Beachtung des Atems.
- Das absichtslose Schweigen und das Aufnehmen der Stille.
- Das Sich-Entspannen, Loslassen und Auslaufenlassen, von all dem, was beschwert und drückt.
- Den Weg der Meditation Schritt für Schritt und Stufe für Stufe weitergehen, ohne zu glauben, damit das Entscheidende (wie Erlösung, Heil, Erleuchtung, Nirvana) herbeizwingen zu können, aber in der Hoffnung auf das Unbedingte, Unverfügbare und Entscheidende, das den Lebensrhythmus verändert.

Wer in dieser Weise einhält, um nicht nur sporadisch, sondern in regelmäßiger Übung sein Leben zu revidieren, kommt langsam in eine meditative Haltung, die sich gar nicht so selten als vertiefende Besinnung verstehen lässt und nach und nach alle Bereiche des Lebens durchdringt.

Das Jesuswort: *Wer sich selbst verliert, der wird sich finden bzw. wer sein Leben um meinetwillen verliert, der wird es finden* (Mt 10, 39), beschreibt Meditation als Weg, durch Schweigen zu sich selbst zu finden (s.u. I.3.1., S.11ff). Es ist wie am siebenten Schöpfungstage, es ist Sabbat, die Kraft der Stille setzt sich durch. Damit wird eine Wirklichkeit sichtbar und hörbar, die nicht in die Innerlichkeit oder ins Jenseits flieht, sondern sich nach innen und dann wieder nach außen richtet.

Jörg Zink hat in seiner unnachahmlichen Weise, die Schritte auf dem inneren Weg zum Göttlichen beschrieben. Er hat sich dabei als Orientierungshilfe die Erfahrungen des *Jakobspilgerweges* zunutze gemacht und im Grunde ein Stück weit „nachbeschrieben“, was dem Pilger auf der langen Wallfahrt seines Lebens begegnet, so wie den Jakobspilgern und Jakobspilgerinnen Hitze und Kälte, Schnee und Regen, Hunger und Durst, wunde Füße und wundervolle Ausblicke von den Höhen der Berge zuteil werden. Schon in seinem Buch „ersten Mystikbuch“ *Dornen können Rosen tragen* hatte Jörg Zink vom inneren Weg geschrieben, zu dem er nun die konkretere Anleitung gibt. Damit zeigt er Wegstationen und meditative Rastplätze, ja „Wirtshäuser“ der Seele auf, die dem Alltag auf diese Weise eine neue Strukturierung geben: Ruhe finden - Gott erfahren - Im Frieden mit sich selbst. Einfache Übungen, erhöhte Achtsamkeit. Leider kommen die Kirchen und die oft genug geschlossenen Kirchengebäude diesem Wunsche vieler Menschen nicht entgegen. Denn dieses innere Ausruhen hat Energiegeladene Auswirkungen auf das weitere Tun –

eine meditative Kraft, die oft viel zu lange - gerade im Protestantismus - verschüttet war. Jörg Zink gehört zu denen, der die Suchenden auf die „innere Spur“ setzt - und das in einer einleuchtenden Weise, die jedes elitäre Bewusstsein der Meditierenden ausschließt.

- **Jörg Zink: Dornen können Rosen tragen. Mystik - die Zukunft des Christentums.** Stuttgart: Kreuz 1997, 413 S.
- **Jörg Zink: Die goldene Schnur. Anleitung zu einem inneren Weg** Stuttgart: Kreuz 1999, 256 S.



Rosenlabyrinth, ehemals in Clifton, Nottingham (England)

Beutler, Johannes: Geistliche Führung nach dem Neuen Testament

Erschienen in: Geist und Leben - Zeitschrift für Aszese und Mystik (Würzburg: Echter) 49. Jg. 1976, S. 435-445

„Geistliche Führung“ scheint zu den Urelementen christlichen Lebens zu gehören. Es gab große Zeiten geistlicher Führung und geistlicher Führer in der Geschichte der Kirche, wie den Beginn des ägyptischen Mönchtums oder das französische 17. Jahrhundert.¹ Es gab auch Zeiten des Niedergangs, zu denen vielleicht die hinter uns liegenden Jahre gezählt werden müssen.² Die Gegenwart scheint jedoch durch eine neue Suche nach geistlichen Wegführern gekennzeichnet zu sein. Innerhalb des katholischen Raumes fällt z. B. eine neue Nachfrage nach Einzelexerzitien auf, in denen Christen unter der Anleitung eines „Exerzitienmeisters“ und im Gespräch mit ihm den konkreten Willen Gottes für ihr Leben suchen. Die Meditationsbewegung der letzten Jahre ließ ihrerseits den „Ruf nach dem Meister“³ laut werden. Hier handelt es sich nicht mehr um ein rein innerchristliches Phänomen. Gesucht wird der „Meister“, der den „Weg nach innen“ führt, auch von Menschen, die dem Christentum fern stehen oder es zumindest nicht mehr als allein zu Gott führenden Heilsweg anerkennen. Dabei lässt sich eine gewisse Vorliebe für meditative Praktiken unter elitären Gruppen und Gebildeten nicht verhehlen. Beide Beobachtungen: der über das Christentum hinausgreifende Charakter des „Rufes nach dem Meister“ wie auch das Moment des Elitären, Esoterischen, lassen die Frage aufkommen, ob dieser Ruf mit Selbstverständlichkeit auch im Christlichen übernommen werden kann. Das heißt letztlich die Frage stellen, ob dieser Ruf den Ursprüngen und dem Grundgesetz des Christentums, dem Neuen Testament, gerecht wird, und wenn ja, in welcher Weise. Bei näherem Zusehen überrascht, dass dem Neuen Testament für die Kennzeichnung und Beurteilung geistlicher Führung in der bisherigen Literatur nur wenig Aufmerksamkeit geschenkt worden ist.⁴

Im Folgenden können darum nicht mehr als einige Hinweise gegeben werden, die diese Lücke etwas schließen helfen sollen.

Wer an „geistliche Führung“ denkt, wird dabei spontan an Führung durch Menschen denken, denen vielleicht für die damit gegebene Aufgabe eine besondere Geistgabe verliehen wurde. Dieser Gedanke ist in der Perspektive des Neuen Testaments nicht so selbstverständlich. Vor aller *Führung im Geist durch Menschen* spricht die Schrift vielmehr von der *Führung durch den heiligen Geist selber*, wie immer eine solche Führung theologisch gedeutet werden mag.

Die klassische Stelle für eine Führung der Christen durch den Heiligen Geist steht in den Johanneischen Abschiedsreden (Joh 16,12-15):

„Noch vieles habe ich euch zu sagen, aber ihr könnt es jetzt nicht ertragen. Wenn aber jener kommt, der Geist der Wahrheit, wird er euch in die volle Wahrheit führen. Denn er wird nicht von sich aus reden, sondern was er hört, wird er reden, und das Kommende wird er euch verkünden. Er wird mich verherrlichen; denn von dem, was mein ist, wird er nehmen und euch verkünden. Alles, was der Vater hat, ist mein; darum habe ich gesagt: Von dem, was mein ist, nimmt er und wird es euch verkünden.“

Anmerkungen

1. Vgl. WULF, F.: Art. Seelenführung. In: LThK, 2. Aufl., Bd. 9 (1964) S.574 f.; WULF, F.: Art. Seelenführung. In: Sacramentum Mundi IV (1969) S.471-475; WULF, F.: Die Leitung des geistlichen Lebens und die Sorge um seine richtigen kirchlichen Strukturen. In: Handbuch der Pastoraltheologie III (²1972) S.549-560, bes. S.556-558.
2. Vgl. BUCHT, H.: Seelenführung in der Krise. GuL 26 (1953) S. 422-436. Seit dem Rückgang der Einzelbeichte im Gefolge des Konzils (in der sich de facto ein guter Teil der geistlichen Einzelberatung vollzog) und dem Verfall der Institution des „Spirituals“ in geistlichen Häusern hat sich das Problem noch verschärft.
3. DÜRKHEIM, Karlfried Graf: Der Ruf nach dem Meister. Der Meister in uns. (1972). Dazu J. SUDBRACK: Geistliche Führung. In: F. Klostermann/ R. Zeffass (Hg.): Praktische Theologie heute (1974), S.475-485, bes. S.478 f.
4. So geht der ausführliche Artikel „Direction spirituelle“ im Dictionnaire de Spiritualité III (1957) 1002-1216 bezeichnenderweise vom klassischen Altertum (E. des Places) direkt zum östlichen Mönchtum über. Vom NT handelt nur eine Spalte (1173 f.). Mehr Hinweise finden sich im ThWNT unter den Stichworten „Weg“ (hodos), „lernen“ (manthano), „lehren“ (didasko), „Rabbi“ und „führen“ (ago).

Vgl. auch: **Kirste, Reinhard: Den Meister entdecken. Spirituelle Führung und Nachfolge in neutestamentlicher Sicht. Anmerkungen zur Führung der Geführten.**

In: Hans Grewel, Reinhard Kirste (Hg.): „Alle Wasser fließen ins Meer ...“ Die grenzüberschreitende Kraft der Religionen. Festschrift für Paul Schwarzenau zum 75. Geburtstag.

Interreligiöse Horizonte, Bd. 4 (IH 4). Köln u.a.: Böhlau 1998, S. 127-139. Vorfassung in: Reinhard Kirste: Führung und Nachfolge in biblischer Sicht. In: Universale Religion. Herrischried, Heft 11/1986, S. 59-73

Allerdings ist Meditation keine Versicherung für das richtige Glauben, doch eine wahrhaftige Haltung. Sie kann nicht als Instrument benutzt werden, mit dem der Glaube zu seiner endgültigen Wahrheit kommt. Sonst würde Meditation zu einer religiösen Leistung und würde - christlich gesprochen - die Selbstbefreiungstendenzen und Selbstrechtfertigung fördern und damit gerade das absichtslose Geschehen-lassen in der Meditation in Frage stellen. Wenn Meditation also nicht religiöse Leistung ist, sondern Hilfestellung (wie sie der Sportlehrer/die Sportlehrerin für den/die Schüler/in bei der Übung leistet), dann entscheidet nicht der/die Meditierende darüber, was in der Stille geschieht. So kann der Glaube in der Meditation Erfahrungen sichten, nacherleben und Erhofftes vorerleben.

Man könnte darum Meditation als ein Warten bezeichnen, ein Warten allerdings, das gelernt sein will. In diesem Zusammenhang gewinnt die Erzählung vom Gebet Jesu in Gethsemane exemplarischen Charakter. Angesichts seines bevorstehenden Leidens und Sterbens prägt höchste Wachsamkeit sein Inneres (im Gegensatz zu den Jüngern). Dieses Wach-Sein ist mit unablässigem Beten verbunden („Bleibet hier und wachet mit mir!“, Mt 26,38; Mk 14,34). Vertiefung der glaubenden Erfahrung und Stärkung für den weiteren Weg wird das Ergebnis sein. Meditativ aufgenommen ist das mit diesem Gesang aus Taizé:

Bleibet hier

The image shows a musical score for the hymn 'Bleibet hier'. It features a treble and bass clef, a key signature of one flat (B-flat), and a common time signature (C). The melody is written in the treble clef, and the accompaniment is in the bass clef. The lyrics are provided in German, English, and several other languages including Hungarian, Czech, Polish, and Russian. Dynamics like *p* (piano) and *f* (forte) are indicated. The score is divided into three systems of music.

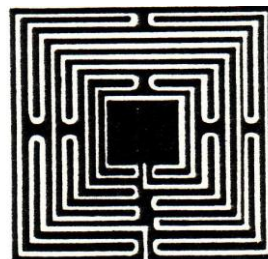
Blei-bet hier und wa-chet mit mir. Wa- chet und be - tet, wa - chet und be tet.
 Stay with me, re - main here with me, watch - ing and pray - ing, watch - ing and pray - ing.
 Vir - rassz még és i - mád - kozz még! Jé - zus - sal éb - ren, vir - rassz az éj - ben.
 Zo - stań tu, i ze mną się módl, ra - zem czu - waj - my, ra - zem czu - waj - my.
 Bo - di tu, in čuj zdaj z me - noj. Čuj zdaj in mo - li, čuj zdaj in mo - li.
 Zú - stań - te a bdě - te se mnou. Bdě - te a pros - te, bdě - te a pros - te.
 Li - ki - te kar - tu su ma - nim, nuo - lat bu - dé - kit ir karš - tai mels - kit.
 O - stani tu i u - za me bdij, Mo - li i bdij, mo - li i bdij.
 Будь - те здесь о - стань - тесь со Мною, бди - те, мо - ли - тесь, бди - те, мо - ли - тесь.
 Ve - la - ré con - ti - go Se - ñor, mien - tras yo vi - va, mien - tras yo vi - va.

• Gesänge aus Taizé. Presses de Taizé. o.J., Nr. 3

Meditation in solcher Weise kann das eigene „Ich“ nicht maßlos wichtig nehmen, wird überhaupt gegenüber personhafter Verdinglichung zurückhaltend sein, ja es wird sich die Frage stellen, warum gerade im Christentum immer wieder so großer Wert auf Gott als Person und die persönliche Beziehung zwischen dem göttlichen Du und dem menschlichen Ich gelegt wird.

Aber auch diese nicht mehr an eine Person gebundene „göttliche“ Wirklichkeit ist nicht ein personloses Nichts. Der Glaube ist vielmehr eingebunden in eine umfassendere Realität, als der Verstand denken kann. Hier bekommt das Wort von der Macht und Dynamik Gottes ihren Sinn, so dass aus der Erfahrung der Meditation der Glaube Sprache gewinnt, wie es *Gerhard Tersteegen* im Jahre 1729 mit der ersten Strophe des Liedes „Gott ist gegenwärtig“ ausgedrückt hat (Evangelisches Gesangbuch, EG 165,1):

Gott ist gegenwärtig.
 Lasset uns anbeten
 und in Ehrfurcht vor ihn treten.
 Gott ist in der Mitten.
 Alles in uns schweige
 und sich innigst vor ihm beuge.
 Wer ihn kennt, wer ihn nennt,
 schlag die Augen nieder;
 kommt, erget euch wieder.



Labyrinth von Winchester (England)

Gerhard Tersteegen (1697-1769), ursprünglich Kaufmann, dann Bandwirker, um „abgeschieden“ leben zu können, ist einer der bedeutendsten protestantischen Mystiker und einer der größten evangelischen Liederdichter. Er stammte aus Moers (Niederrhein) und gehört in die reformierte Tradition der evangelischen Kirchen.

I.2. Mit offenen Händen

2.1. Vorformen der Meditation

Es gibt fast keinen Menschen, der nicht schon in irgendeiner Weise meditiert hätte. Mag das Wort Meditation manchem auch nicht geläufig sein, so hat jeder Mensch doch Augenblicke der Stille, des Betrachtens, des in Sich-selbst-Versenkens.

Zahllose Beispiele aus dem Alltag, die im ersten Augenblick scheinbar nichts mit Meditation zu tun haben, sind doch Vorformen der Meditation, die konkret z.B. so aussehen:

- Die Hausfrau, die nach anstrengendem Einkauf fünf Minuten Stille in einer Kirche sucht und ihre Tasche abstellt.
- Der Arbeiter, der in einer Bandpause die Werkhalle verlässt und sich in eine nahe gelegene Grünanlage zurückzieht.
- Der Schüler, der die Pause allein in einem Raum verbringt, ohne von seinen Mitschülern gestört zu werden.
- Das Kind, das vor dem Einschlafen mit ein paar selbstformulierten Gebetstexten den Tag bedenkt.
- Die Familie, die einen Abend lang den Fernseher nicht einschaltet, damit man sich einander widmen kann.

Sie alle meditieren, manchmal ohne es zu wissen. Allerdings ist dies keine systematische Meditation, es sind Augenblicke des Alltags, in denen die Zeit für wenige Minuten stillzustehen scheint.

2.2. Meditation und Gotteserfahrung: Erste Hinweise

Stille zu üben, bringt jedoch nicht nur zeitlichen, sondern auch seelischen Gewinn, äußere Formen können hilfreich sein, weil sie Strukturen des Verhaltens „festzeichnen“. Was die Inhalte betrifft, gibt es jedoch vorab keine Festlegungen. Dennoch sollte man sich klar machen, dass es keine „neutrale“ Meditation gibt, sondern Meditation eine Haltung ist, die aufgrund eines bestimmten religiösen oder weltanschaulichen Grundrasters ihre spezifische Ausprägung erhält, auch wenn vieles verwandt ist, insbesondere was die Formen und Haltungen, aber auch teilweise die 'Ziele' der Meditation betrifft.

Meine eigenen Meditationsübungen sind durch die Begegnung mit zisterziensischer Frömmigkeit, Neuansätze im Protestantismus und durch das Zusammentreffen mit Menschen anderer Religionen geprägt. Dabei zeigt sich, dass es unmöglich ist, die eigenen Prägungen völlig auszublenden. Theologische Wissenschaft klärt im Nachhinein Teilbereiche ab. Sie hat zwar über die Jahrhunderte hinweg systematische Traditionen des Nachdenkens entwickelt, tut sich jedoch bei der Beschreibung von Gotteserfahrungen schwer. Meditation dagegen eröffnet eine nicht rational erfassbare Annäherung und versucht, die den Menschen übersteigende Realität als Geheimnis zu verstehen, ohne vernunftbegründete Erklärungsmechanismen einzuschalten. Meditation gehört so in den Zusammenhang des Schweigens und Hörens (s.u. I. 3.1., S. 11ff).

2.3. Konzentration und Entspannung

Man sollte sich beim Meditieren keinen Zwang antun. Verkrampfungen entstehen aus geistlicher Nötigung. Meditation liegt in der Linie der freimachenden Erfahrungen, die die Begegnung mit einer umfassenderen Realität vermitteln. Dies ist mehr, als unsere fünf Sinne „begreifen“. Es kommt „das dritte Auge“ hinzu. Der Faktor der Willensanstrengung spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Darum sind Entspannung und gelassene Konzentration gleichermaßen Voraussetzungen. Konzentration im Sinne einer Willensleistung würde der Meditation nur schaden. Eine solche „unwillentliche“ Einstellung entspannt und konzentriert zugleich, eine spirituell-sportliche Leistung ist irrig. Das muss gerade deshalb gesagt werden, weil die Körperhaltung in vielen Meditationsübungen oft als ausgesprochen schwierig erscheint. Doch soll nicht verschwiegen werden, dass eine gewisse körperliche Haltung und Disziplin sowie zeitliche Regelmäßigkeit den meditativen Prozessen ausgesprochen förderlich sind.

**LEER WERDEN –
DAMIT ERFÜLLTE ZEIT
DIE SEELE FÜLLEN KANN –
MIT GNADE**

2.4. Zur Ruhe kommen

Das völlige Zur-Ruhe-Kommen in der Meditation möchte ich mit einem Auslaufen, mit einem Abfließen dessen vergleichen, was stört und hindert. Auf diese Weise finde ich mein Inneres, und der Weg zu mir selbst wird frei.

- Zur objektlosen Meditation s.u. I.2.6., S. 9; vgl. zum Ganzen: **Tilman, Klemens: Die Einführung zur Meditation. Ein Werkbuch 1.** Zürich/ Einsiedeln / Köln: Benziger 1973⁵, S. 23 ff, 160 ff, 222 ff
- **Tilman, Klemens: Weg in die Mitte. Glaubensmeditation: Erfahrungen. Vollzüge, Reifung.** Freiburg u.a.: Herder TB 906, 1982, S. 38 ff, 140 ff

In den ersten Minuten entfernen sich alle ablenkenden und störenden Gedanken. Das, was uns umtreibt und nervös macht, verlässt uns, wir stehen nicht mehr unter Druck. Wenn nach einer gewissen Zeit oder von Anfang an das Tempo der kreisenden Gedanken nicht nachlässt, so empfiehlt es sich, dem keinen willentlichen Widerstand entgegenzusetzen. Es kann einige Zeit dauern, doch die kreisenden Gedanken werden langsamer, sie kommen, aber sie gehen auch wieder.

Es kann lange dauern, bis es zur „tabula rasa“ (= reiner Tisch) kommt, die frei für den „Empfang“ ist. Schließlich lässt sich die Stille selbst „hören“.

2.5. Meditation und umfassende Wirklichkeit

Meditation selbst ist also Schweigen, das hörbar wird. Im Schweigen stirbt das Gerede ab, und Transzendenz oder umfassende Wirklichkeit wird spürbar.

Diese Grunderfahrung der Meditierenden in aller Welt hat mit (einer) Ich-Aufgabe zu tun, und zwar in des Wortes doppelter Bedeutung. Denn wer sich selbst drangibt, um Gott in sich aufzunehmen, findet sich selbst dabei, so wie es das Jesus-Wort ausdrückt: „Wer sich selbst verliert, wird sich finden“ (Mt 10,39 parr), m.a.W. die in der Meditation auftretende und nicht unbedingt immer als angenehm empfundene Leere wird nicht zum Tummelplatz obskurer Geister, vielmehr: Im aufbrechenden Unbewussten, in der Begegnung mit dem Archetypischen, auch in der Begegnung mit dem Abgründigen und Dämonischen werden Erlebnisse zu spirituellen Erfahrungen, Annäherungen an ein „jenseitiges“ Geheimnis, das christlich nur als Gottes-Begegnung und unter zur Hilfenahme Jesu von Nazareth umschrieben werden kann.

Diejenigen, die sich auf Meditation einlassen, müssen darum keinerlei religiöse Vorleistungen erbringen, aber indem sie sich ohne Vorbedingungen in die Stille begeben, wird (um es im Bilde zu sagen) im Schweigen der lange Atem Gottes spürbar.

Mit meditativen Übungen, auch christlich geprägten, lässt sich die eigene Lebensgeschichte nicht absichern, das eigene Lebensskript nicht eigenmächtig umschreiben, aber die Begegnung mit dem Göttlichen, dem Unfassbaren, wird keine dogmatisch angelegte Glaubenssache mehr sein, sondern im Schweigen, in der Stille-Begegnung mit Gott findet der Glaube sein Wort. Es ist das Wort der Liebe. Es ist ein Wort des veränderten Lebensstiles.

Es gibt auf katholischer und evangelischer Seite heutzutage Beispiele dafür. Kommunitäten und andere Gruppen versuchen, die Konsequenzen nicht nur zu bereden, sondern zu leben.

Der Aufbruch aus den Zwängen einer abgesicherten Existenz in das Wagnis, Gott zu folgen, fällt u.U. am Anfang des Weges nicht sonderlich auf, qualitativ allerdings hat sich an vielen Stellen schon längst etwas vollzogen, was nicht ohne Signalwirkung auf die Meditierenden selbst und auf die nähere und auch weitere Umgebung bleibt und was seine Ursache nicht zum mindesten in einer Weise der Meditation hat, die die Fülle des Lebens wieder wahrzunehmen in der Lage ist.

Als „Ziel“ von Meditation kann man darum nicht einfach die mystische Einung („unio mystica“) nennen, weil in jeder Meditation etwas Absichtsloses steckt. Doch genau diese „Unabsichtlichkeit“, die Belanglosigkeit der Zwecke - mögen sie noch so hoch gesteckt sein, ermöglicht die Verwandlung des Lebens und das Ausgerichtetsein auf eine umfassende Wirklichkeit, die mit dem Namen Gottes im Grunde mehr umschrieben als begriffen wird.

2.6. Im Kontext „objektloser Meditation“

Klemens Tilman, ehemals Professor an der Pädagogischen Hochschule München-Pasing, hatte sich seit 1970 intensiv der Hinführung zur Meditation gewidmet. Im Rahmen seiner Grundübung kommt er auch auf die Form der Meditation zu sprechen, die für ihre Betrachtung keines Gegenstandes oder keiner Person bedarf. Durch „Loslassen“, „Niederlassen“, „Einswerden“ und „Neuwerden“ geschieht eine entscheidende Vertiefung“.

a) „Loslassen“

„Wir wollen alles loslassen, was unserem wahren Wesen entgegensteht, vor allem jenes „Welt-Ich“, das sich im Daseinskampf herausgebildet und das „Wesens-Ich“ verfälscht hat. Dazu gehören: Schutz- und Abwehrhaltungen, Ängste, Minderwertigkeitsgefühle, Selbstverteidigung, Masken, falsch übernommene Rollen, Ehrgeiz, Geltungsdrang, Selbstbehauptung, Sich-Darstellen, Etwas-bedenken-wollen, unkontrollierte Affekte, Aggressionen, auch sittliche Fehlhaltungen wie Unwahrhaftigkeit, Lieblosigkeit.

Sich loslassen bereitet dafür, sich selbst zuzulassen, das Dasein anzunehmen, Gott zuzulassen.

Im Loslassen spricht sich unbewusst ein Urvertrauen aus. Es setzt sich fort bis zum Loslassen des Leistungsdenkens vor Gott und aller Angsthaltung ihm gegenüber. Es eröffnet den Weg zum Gottvertrauen, ja zu einem restlosen Sich-Preisgeben an ihn.

b) „Niederlassen“

Das bedeutet, sich auf den Weg machen zum Eigentlichen. Hinabgehen in den Wesensgrund, sich begeben in den Strahlungsbereich des Letzten und sich davon durchformen lassen. Sich anvertrauen dem Ursprünglichen, vom Schöpfer Gewollten.

c) „Einswerden“

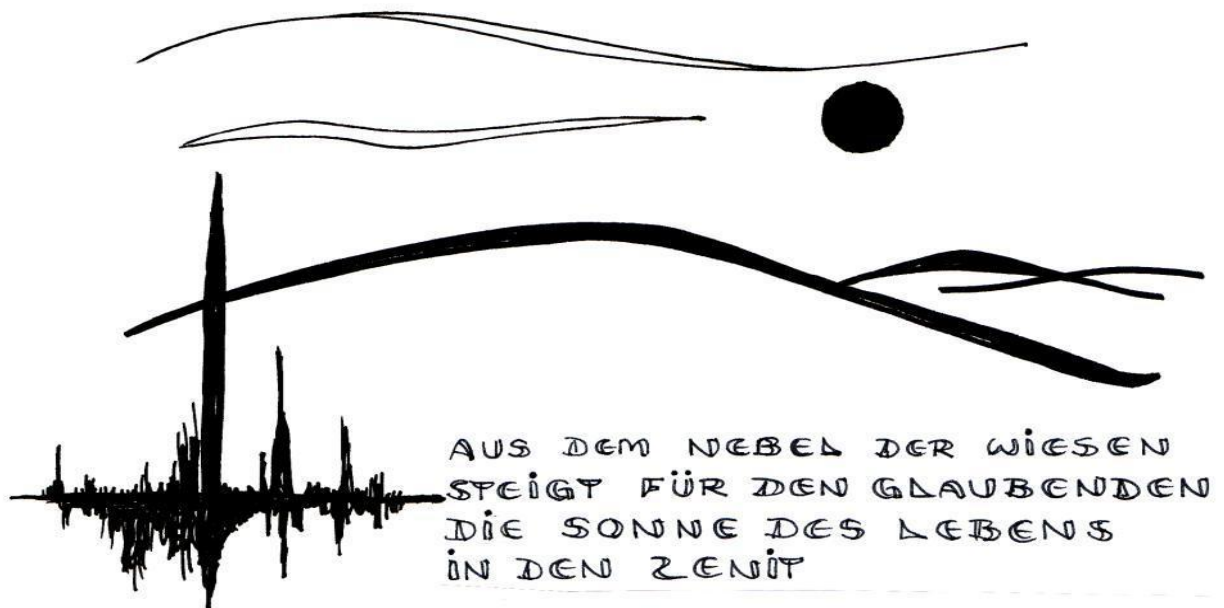
Eine vielfache Bedeutung birgt dieses Wort. Der Mensch kann „außer sich sein“ und „zu sich kommen“. Er kann „zerrissen“ sein und „mit sich einig werden“. So spricht schon die Umgangssprache. Körperliches und Geistiges können auseinanderfallen. In der Grundübung kommt der Mensch in einem leib-seelischen Geschehen zur Einheit. Mehr noch: das Ich, die steuernde, entscheidende, obere Instanz unseres Wesens soll mit dem wahren Wesen eins werden. Das Ich taucht in das Selbst ein. Unser wahres Wesensbild, das sich oft nur so zart meldet und durch die Widrigkeit des Lebens verdrängt und verunstaltet ist, darf sich nun durchsetzen. Wir werden eins mit den Lebensquellen, die auf dem Grund unseres Wesens sprudeln.

Einswerden bedeutet letztlich: Einswerden mit dem Geheimnis, dass die Christen Gott nennen; mit dem Absoluten, das sich als Heiligkeit und Liebe in Christus kundgetan hat; sich durchdringen lassen von seinem Geist, der in unser Innerstes gegeben ist (Römer 5,5), um so immer mehr umgewandelt zu werden in die 'Bildgestalt seines Sohnes' (Römer 8,29).

d) „Neuwerden“

Aus diesem Grund steigen wir erneuert auf. Das Rad der Verwandlung, auf dem wir von oben nach unten geschwungen sind und das in seinem Tiefpunkt ein wenig geruht hat, dreht sich nun weiter, hebt uns hinauf in neuer Jugendlichkeit, Verwurzelung und Einheit. Bis wir wieder in die nächste Umdrehung einschwingen, von neuem Loslassen, von neuem uns niederlassen und in das Einswerden und Neuwerden eintauchen.“

- **Tilmann, Klemens: Die Führung zur Meditation. Ein Werkbuch I.** Zürich u.a.: Benziger 1973⁵, S. 253f



I.3. Auf dem Weg zur Achtsamkeit

3.1. Schweigen und Hören, schweigend beten

Betrachtet man die schulische Situation, auch Unterrichtshilfen und Entwürfe, so wird das Thema „Meditation“ wesentlich häufiger vorgestellt als das Thema „Gebet“. Die Hintergründe sollen hier nicht untersucht werden. Auch gewisse konfessionelle Unterschiede lassen sich bemerken. Katholische Arbeiten greifen beide Themenstellungen häufiger auf als evangelische, auch grundsätzliche Überlegungen findet man auf katholischer Seite zahlreicher, und zwar gleichermaßen in Hinsicht auf Gebet und Meditation. Dabei wird man insgesamt sagen dürfen, dass das Gebet im klassischen Sinne nur noch bei einem geringen Teil der Jugendlichen eine Rolle spielt, „Meditation“ - was auch immer man darunter verstehen mag - jedoch einen höheren Stellenwert besitzt.

Nun gehört die Schule zu den religiös sensiblen Feldern unserer Gesellschaft. Manche Trends aus der Jugendkultur lassen sich dort schon frühzeitig wahrnehmen, sind doch die Jugendlichen als Schülerinnen und Schüler gleichzeitig diejenigen, die in der Freizeit ihre „Events“ zwischen Disko, Pop und „klassischen“ Orientierungen und Freizeitbeschäftigungen suchen.

- **Barz, Heiner: Religion ohne Institution? Jugend und Religion 1. Eine Bilanz der sozialwissenschaftlichen Jugendforschung.** Opladen: Leske + Budrich 1992

Es kann an dieser Stelle nicht in die umfassende Literatur eingeführt werden. Untersuchungen und unterrichtspraktische Orientierungen, die die Religionspädagogik bewusst in den Zusammenhang von Meditation und Gebet einbeziehen, nötigen als erstes, die Grundlagen zu bedenken. Dabei ist das Gebet im klassischen (und ausformulierten Sinne) sicher nicht das Hauptthema, gehört aber in das Verständnis von Meditation unbedingt hinein:

- Vgl. den zwar schon älteren, aber immer noch wichtigen **Literaturbericht: Jungclaussen, Emmanuel** in: rhs 19. Jg. 1976, S. 209-212
- **Halbfas, Hubertus: Der Sprung in den Brunnen. Eine Gebetsschule.** Düsseldorf: Patmos 1981 (inzwischen neu aufgelegt)
- **Maschwitz, Rüdiger: Das Herzensgebet. Ein Meditationsweg.** Düsseldorf: Patmos 1999, bes. 2. Brief, 8. Brief, 15. Brief
- **Pesch, Otto Hermann: Das Gebet.** Mainz: Grünewald 1980, bes. Kap. 7
- **Sauer, Joseph (Hg.): Beten in unserer Zeit.** Freiburg u.a.: Herder 1979, bes. S. 42ff, 127ff
- **Sudbrack, Josef: Gebet und Meditation. Zur christlichen Gotteserfahrung, in: Sauer, Josef (Hg.): Beten in unserer Zeit.** Freiburg u.a.: Herder 1979, S. 42

Der Gründer des Jesuitenordens, *Ignatius von Loyola* (1491-1556) hat in seinen geistlichen Übungen Meditation und Gebet als Einheit gesehen und eines aus dem anderen erwachsen lassen. Es bietet sich von daher an, diese Beziehung noch enger und tiefer zu sehen, weil offensichtlich die Momente der Ruhe und des Stillwerdens nicht nur die Funktion haben, Beten zu ermöglichen, sondern bereits dazugehören. Grenzen scheinen hier sehr schwer benennbar zu sein. Darin liegt jedoch eine Chance. Man kann ein Gebet, in dem der Beter/die Beterin sich für das Hören öffnet, in dem er/sie alles von sich abfließen lässt, was stört und hindert, bereits ein *meditatives Gebet* nennen. Die meditative Qualität des Schweigens (nicht zu verwechseln mit dem Stummsein) wird zur notwendigen und Heil erfahrenden Stille des Gebets, so dass das erste Tun des Beters/der Beterin überhaupt ist, sich vor Gott leer zu erleben und sich als Empfangende/r zu verstehen. Dieses Erlebnis des Leerwerdens und Freiseins lässt sich als Erfahrung eines Gebetes deuten, das, wenn es an der Zeit ist, sich durchaus auch mit eigenen Worten artikulieren kann. Sich vor Gott erfahren, weist von sich weg; die dazu gehörende klassische Gebetsform ist die des Lobens; wenn sie auf die eigene Lebenssituation bezogen wird und der Beter/die Beterin den Spuren Gottes im eigenen Leben nachsinnen kann. Dann wird das Gebet die Form des Dankes annehmen.

Da Gott oder das Göttliche zu Worte kommen soll, braucht der Beter/die Beterin nur wenige Worte. Von daher ist auch die Mahnung Jesu in der Bergpredigt zu verstehen: „Wenn ihr betet, sollt ihr nicht viel plappern wie die Heiden“ (Mt 6,7).

Jesus hat damit offensichtlich eine bestimmte Art „heidnischer“ Frömmigkeit im Auge gehabt, die die religiöse Tradition und den Kult zum leeren Ritus verkommen lässt. Er hat diese Entdeckungen im außerjüdischen Bereich gemacht, vielleicht aber auch im eigenen „Lager“. Es geht in allen Fällen letztlich darum, dass es sich auf dem Wege nach innen nicht lohnt, Worte verschwenden, auch wenn sie nur als („fromme“) Gedanken im Kopf herumgehen. Es handelt sich nämlich bei der von Jesus kritisierten Art vielmehr um eine Frömmigkeitshaltung, die mit vielen Worten versucht, „Gott“ in den „Griff“ zu bekommen, also das Unbedingte verfügbar zu machen. Gebet kann dann leicht zum Beschwörungsritus ausarten. Das ist die genaue Umkehrung des Bildes von den geöffneten Händen als Zeichen von Meditation und Gebet. Denn geöffnete Hände warten auf Empfang, wollen alles in sich einlassen, ohne selbst zuzugreifen und in Besitz zu nehmen.

Gegen solches Gerede mit seinem nötigen Charakter, gegen solche Perversion des Gebetes wendet sich Jesus, weil das „Plappern“ nicht aus einer meditativen Haltung kommt, nicht aus der Stille, sondern aus dem Fordern und Beschwören.

Wie jedoch Kraft aus der Stille erwächst, wie Gott als das Unbedingte im Schweigen zu Worte und zur Tat kommt, belegt - wie wir schon gesehen haben - sehr eindrücklich die Versuchungsgeschichte Jesu (Mt 4,10+11). Die dort erzählten Begegnungen im Sinne innerer und äußerer Erlebnisse sind Vorbereitung auf Jesu öffentliche Wirksamkeit, die ihn letztlich ans Kreuz bringen. Immerhin muss Jesus den im Leben gefährlichsten Versuchungen widerstehen: Materialismus und Konsumismus (aus Steinen Brot machen), Ehre und Anerkennung (Sprung von der Tempelzinne), Macht (die ganze Welt zu Füßen sehen und selbst „umfallen“ = vor dieser Teufelei niederfallen).

Meditation setzt Energien gegen diese Versuchungen frei und führt schließlich durch sie hindurch. In solchen Erlebnissen scheint - manchmal nur sehr verschwommen - eine andere Wirklichkeit durch („Es ist noch eine Ruhe vorhanden dem Volke Gottes“, Hebr 4,9).

- **Stock, Hans: Evangelientexte in elementarer Auslegung.** Göttingen: V&R 1981. S. 83f, 93ff, 103ff

So sehen wir, dass Jesu Schweigen und Beten, verbunden hier mit einem intensiven Fasten, weder harmlos noch unproblematisch ist, vielmehr machen Rückzug in die Stille und Versenkung in sich selbst in geradezu versucherischer Schärfe deutlich, in welcher Welt der/die Betende und Meditierende lebt. Diese Schärfe aus- und durchhalten, geschieht jedoch nicht nur als äußere geistliche Disziplin, sondern als Weg nach innen, der auf die Begegnung mit Gott gerichtet ist.

Man kann dies als ein Sich-Einlassen auf die umfassende Wirklichkeit Gottes verstehen. Das in diesem Zusammenhang wichtige Schweigen ist durchaus beredt, denn in ihm wird der Anspruch Gottes gegen alle anderen Ansprüche hörbar. Dem entspricht der Beter/die Beterin mit seinen/ihren Worten. Das zeigen die Antworten Jesu in der Versuchungsgeschichte, das zeigt die Geschichte meditativer Praxis überhaupt.

In der christlichen Tradition sind das oft Worte der Bestätigung verbunden, z.B. das „Amen“. Im Sinne des Lobens ist es das immer wiederholte „Halleluja“; als flehentliches Bitten klingt das „Kyrie eleison“ auf. Es handelt sich um Signale der Sprache, die das Zusammenstimmen von Schweigen und Beten in Wort und Ton konzentriert umsetzen.

Schweigen und Reden in Gebet und Meditation hängen in sehr sensibler Weise voneinander ab, geht es doch den Beterinnen und Betern um die Durchdringung durch und mit der göttlichen Wirklichkeit. *Martin Luther* formuliert bemerkenswert einfach:

„Ein Mensch, der da bitten will, sollte sich prüfen und erforschen, ob er auch glaube oder daran zweifle, dass er erhört werde. Ergibt es sich, dass er daran zweifelt oder hält er es für einen ungewissen Wahn und lässt es auf gut Glück ankommen, so ist das Gebet nichts. Denn er hält sein Herz nicht still ... Darum kann Gott nichts Gewisses hineingeben, genauso wenig, wie du einem Menschen etwas geben kannst, wenn er die Hand nicht still hält.“

- **Luther, Martin: Auslegung deutsch des Vaterunsers ... (1519)**, WA 2,127,6ff, vgl. auch seine **Predigt zum 1. Gebot (1528)**, WA 16 (XIV), 394ff und WA 10 III,208ff (1522) sowie WA 17 II, 446ff

Folglich muss das Gebet aus dem Herzen herauskommen, also aus der innersten Besinnung erwachsen. Jede andere Orientierung, etwa aus einem Buch, bleibt vordergründig. Darum sagt *Luther*:

„Aber das Gebet muss frei aus dem Herzen gehen, ohne alle gemachten und vorgeschriebenen Worte, und muss selbst Worte machen, nach denen das Herz brennt.“

- **Luther, Martin: Fastenpostille. 1525; 2. Sonntag n. Epiphania, Römer 12. 6ff.** WA 17 II. 49

Luther steht damit in der Tradition der Gebetserfahrungen in der Kirche, wie sie im Herzensgebet der Ostkirche ihre beeindruckende Zuspitzung gefunden haben, wenn der Beter oder die Beterin das Wort „Jesus“ oder „Jesus, du Sohn Gottes, erbarme dich mein“ in ihren Atemrhythmus integrieren, wie das der Mönch Emmanuël Jungclaussen beschreibt:

- **Jungclaussen, Emmanuël (Hg.), Das Jesusgebet.** Regensburg: Pustet 1977²

Oder in den Worten Luthers: „Die Weise des Gebets ist, wenig Worte zu machen, aber viele (gute) Vorsätze und tiefe Gedanken zu hegen. Je weniger Worte, umso besseres Gebet; je mehr Worte, umso ärgeres Gebet.“

- **WA 2.81, S. 13-15 (Auslegung des Vaterunseres 1510)**, vgl. auch: **Eine einfältige Weise zu beten (1535)**. Stuttgart: Quell 1983², S. 47f

An anderer Stelle wird diese Verbindung noch deutlicher und zugleich weiter gefächert:

„Unter Gebet wird nicht allein das mündliche Gebet, sondern alles verstanden, was die Seele in Gottes Wort schafft: zu hören, zu reden, zu dichten, zu betrachten usw. Denn gar viele Psalmen werden im Gebet gesprochen, darinnen doch kaum drei Verse etwas bitten; die anderen sagen und lehren etwas, strafen Sünden, reden mit Gott, mit sich selbst und mit den Leuten.“

- **WA 10 1.1.435, S. 8-13 (Weihnachtspostille 1522 zu Lk 2, 33-40)**

Dadurch scheint mir die immer wieder auftauchende Alternative „Gebet oder Meditation“ im Ansatz entschärft zu sein, denn Luther sieht Gebet und Meditation in den Lebenszusammenhang eingefügt: Bitten gehört dazu, ist aber nur ein Ausschnitt dessen, was Gebet eigentlich meint. Gleichzeitig gibt das *Vaterunser* gewissermaßen die Grundmelodie ab (s.u.S. 28f):

„Denn ich auch selber mich an solche Worte und Silben nicht binde, sondern heute so, morgen sonst die Worte spreche, darnach ich warm und lustig bin; bleibe doch, so nahe ich immer kann, gleichwohl bei denselben Gedanken und Sinn. Kommt wohl oft, dass ich in einem Stücke oder Bitte in so reiche Gedanken spazieren komme, dass ich die anderen sechs lasse alle anstehen (= die schon gebeteten sechs bisherigen Vaterunserbitten). Und wenn auch solche reiche, gute Gedanken kommen, so soll man die anderen Gebete fahren lassen und solchen Gedanken Raum geben und mit Stille zuhören und beileibe nicht hindern; denn da predigt der Heilige Geist selber, und seiner Predigt ein Wort ist besser denn unsrer Gebet tausend. Und ich hab auch also oft mehr gelernt in einem Gebet, als ich aus viel Lesen und Dichten hätte kriegen können.“

- **Luther, M.: Eine einfältige Weise zu beten**, aaO S. 20f

Luther macht deutlich, dass die Übergänge zwischen Gebet und Meditation fließend sind, eine Kluft zwischen beiden wäre einer christlichen Spiritualität nicht angemessen: Dort, wo meditiert wird, taucht irgendwann der Punkt auf, wo die Meditation mittelbar oder unmittelbar in Gebet übergegangen ist, so dass eines das andere mitbestimmt.

Weil Stille frei macht, Stille jedoch keineswegs selbstverständlich ist, muss ihr Raum in des Wortes originaler Bedeutung gegeben werden. Für die Meditation können lokale Bedingungen hilfreich sein, zwingend sind sie jedoch nie. Im übertragenen Sinne muss der „Raum“ der Meditation jedoch gesichert sein.

Ignatius von Loyola hat im europäischen Bereich darum schärfste Methoden der geistlichen Übung herausgearbeitet, die den geistlichen Tagesverlauf oder besser, die den Tagesverlauf geistlich einteilen und die Exerzitien bis ins Detail regeln. So heißt es zur Erläuterung bei den auf Tage und Wochen festgelegten Exerzitien, die ihre Parallele zu einem sonstigen geregelten Tagesablauf haben, hier aber auf spiritueller Ebene:

„Unter diesem Namen ‚geistliche Übungen‘ ist jede Weise, das Gewissen zu erforschen, sich zu besinnen, zu betrachten, mündlich und geistig zu beten, und anderer geistlicher Betätigungen zu verstehen ... Denn wie das Umhergehen, Wandern und Laufen leibliche Übungen sind, genau so nennt man ‚geistliche Übungen‘ jede Weise, die Seele darauf vorzubereiten und einzustellen, alle ungeordneten Anhänglichkeiten von sich zu entfernen und, nachdem sie entfernt sind, den göttlichen Willen in der Einstellung des eigenen Lebens zum Heil der Seele zu suchen und zu finden.“

- **Ignatius von Loyola: Geistliche Übungen und erläuternde Texte.**
Hg. P. Kneuer. Leipzig: Benno 1978, S. 11

Schaut man die beiden so unterschiedlichen Lehrer an, den Reformator und den bedingungslosen Papstdiener, so fällt ihre gleiche Einschätzung dessen auf, was man den Zusammenhang von Gebet und Meditation oder einfach meditatives Beten nennen könnte. Die meditative Qualität des Schweigens wird zur notwendigen und Heil erfahrenden Stille des Gebets, so dass das erste Tun des Beters/der Beterin überhaupt ist, sich vor Gott leer zu erleben und sich als Empfangende/r zu verstehen. Dieses Erlebnis des Leerwerdens und Freiseins lässt sich als Erfahrung eines Gebetes deuten, das, wenn es an der Zeit ist, sich durchaus auch mit eigenen (aber möglichst wenigen) Worten artikulieren kann. Sich vor Gott erfahren, weist von sich weg. Lob kann daraus erwachsen, das ist das eine. Innere Lebensrevision, Nachsinnen, ohne krampfhaft zu denken, ist das andere.

Von daher ist es auch besser, einzelne Worte und Sätze immer wieder durchzubeten, sie regelrecht „wiederzukäuen“. Die heiligen Schriften mit ihren Weisungen gelten dabei als Wegorientierungen, die den Beterinnen und Betern die Kraft des Betens gewiss werden lassen.

3.2. Wachen und Beten

Zieht man nun wiederum die Szene im Garten Gethsemane heran (Matthäus 26,41parr), so merken auch die heutigen Leser und Leserinnen, dass in der christlichen Lebenspraxis Wachsamkeit oder Achtsamkeit angesichts gegenwärtiger und zukünftiger Entwicklungen das entscheidende Gebot ist. Für die frühchristliche Gemeinde diente der Gottesdienst, in dem sie diesen Text hörte, geradezu als Schulung in der Wachsamkeit und im intensiven Hören.

Das betrifft nun damals wie heute sowohl das eigene persönliche Selbstverständnis, wie auch die gemeinsame Zukunft, die die Glaubenden erhoffen. Schlaf, geistige, seelische und körperliche Müdigkeit bewirken, dass die entscheidenden Weichenstellungen für das Leben übersehen („verschlafen“) werden und die Bedrohung durch den ewigen Tod bleibt. Die Umkehr zum Leben wird schlichtweg verpasst, mit dem Ergebnis, dass dem Glauben faktisch seine Lebenskraft entzogen wird und sich Angst breit macht (die Jünger fliehen darum in der Gethsemanegeschichte, weil sie mit ihren, nicht aus dem Glauben geschöpften Möglichkeiten allzu schnell am Ende sind). Das Wachen und Beten hat damit offenbar die Funktion, innerlich und äußerlich fest gegründet zu bleiben. Die äußere Haltung der Wachsamkeit oder des Schlafes sind darum nur Ausdruck einer inneren Verfassung, die in erneute Hoffnung oder in Verzweiflung führt.

Das Schlafen wirkt sich für das Leben gefährlich aus, darum die Mahnung: Wachtet und betet, damit ihr nicht in Anfechtung fallt.

Wenn es beim Wachen um eine innere und äußere Lebenssituation geht, dann scheint hier offensichtlich das Meditieren angesprochen zu sein, die innere Offenheit des Herzens, deren Wirkungen den Körper direkt beeinflussen.

Es steht für die Evangelisten im Neuen Testament außer Frage, dass die Jünger im Garten Gethsemane nicht offen, nicht wachsam und sensibel genug sind, um zu erkennen, welche Stunde geschlagen hat. Sie vermögen trotz des Herkommens vom Abendmahl nicht abzuschätzen, welche Konsequenzen der Weg Jesu für sie haben wird; sie ahnen es noch nicht einmal. Ihr Körper ist schwach, weil sie mit ihrem Herzen nicht die Notwendigkeit des Wachens erkennen und in ihrem bisherigen Jüngerdasein auch diese Wachsamkeit für den „Ernstfall“ noch nicht richtig geübt haben, ein Wachen, das recht oft mit *Fasten* einhergeht (z.B. Mt 4,2). Innere Bereitschaft als Wachsamkeit ermöglicht jedoch das Beten und hätte den Jüngern die Solidarität mit dem im Gebet ringenden Jesus ermöglicht.

Die Konsequenzen aus dem Schlaf lassen die Jünger bis zur Erscheinung und Tröstung durch den Auferstandenen nicht mehr los: Angst, Flucht, Unsicherheit, unüberwindliche Trauer und Resignation. Erst die Zusage des Friedens und die Ermutigung in der Beauftragung durch den auferstandenen Jesus geben den Jüngern eine Identität, die sie neu in ihre Verantwortung als Jünger einsetzt (vgl. z.B. Joh 20,16 oder Lk 24, 30f). Durch den lebendigen Herrn finden die Jünger ihre eigene Identität, die Identität ihres Selbst. Jesus ermöglicht ihnen als der Lebende eine Tiefenerkenntnis, die ihnen davor noch nicht zugänglich war. Als neu mit ihm Nachsinnende kommen sie nun endlich zum Quellgrund ihres Lebens und entdecken die Wahrheit, die ihnen Jesus zuvor schon gesagt hatte, die ihnen aber noch weitgehend verborgen geblieben war. Indem sie angesichts des Auferstandenen das Leben finden, *ihr* Leben finden, kommen sie dem Geheimnis *des* Lebens auf den Grund und überschreiten die Schwelle des Alltäglichen, machen die Erfahrung der Transzendenz an sich und in sich selbst.

Bernhard von Clairvaux (um 1090-1153), Gründer der Abtei Clairvaux in Burgund, die für die Ausbreitung des Zisterzienserordens entscheidend wurde, hat das so ausgedrückt:

„Zunächst reinigt die Selbstbesinnung die Quelle selbst, aus der sie entspringt: den Geist. Sodann beherrscht sie die Triebe, lenkt die Handlungen, macht die Missgriffe wieder gut, gibt dem Leben Adel und Ordnung und vermittelt endlich die Kenntnis göttlicher und menschlicher Dinge. Die Selbstbesinnung entwirrt das Verwirrte, führt das Auseinanderstrebende zusammen, sammelt das Zerstreute, durchforscht das Verborgene, erspürt das Wahre, prüft das Wahrscheinliche und geht dem Erdichteten und Geschminkten auf den Grund. Die Selbstbesinnung ordnet im Voraus an, was geschehen soll, und denkt über das Geschehene nach, so dass im Geiste sich nichts Unverbessertes oder Verbesserungsbedürftiges ansetzen kann. Im Glück fühlt sie das Unglück voraus, im Unglück ist sie, als fühlte sie nicht. Sie trägt die Starkmut und Klugheit in sich“.

- **Bernhard von Clairvaux: Die Botschaft der Freude.** Hg. J. Leclercq. Zürich/ Einsiedeln/ Köln: Benziger 1977, S.98f, vgl. auch Bernhard-Gesamtausgabe (s.u. S. 15 und Rezension in RIG 6, Kap. IV)

An anderer Stelle spricht Bernhard davon, dass dieser Stark-Mut De-Mut ist, und für den spirituellen „Fortschritt“ von eminenter Bedeutung:

„Ich erinnere mich, schon einmal gesagt zu haben, und werde doch nicht müde, es zu wiederholen, in welcher erhabener Meditation ein Laienmönch die ganze Zeit der Nachtwachen verbrachte. Früh am Morgen traf er mich nämlich und zog mich in das Sprechzimmer. Er warf sich mir zu Füßen und sagte: 'Weh mir, ich habe während der Nachtwachen einen Mönch beobachtet, an dem ich dreißig Tugenden zählen konnte, von denen ich keine einzige in mir vorfinde!' Und vielleicht hatte jener gar keine Tugend, die so groß war wie die Demut bei diesem geistlichen Wettstreit. Das also soll die Frucht dieser unserer Predigt sein, dass du dich immer nach dem Höheren ausstreckst, denn darin findet die Demut ihre Erfüllung. Mag dir auch vielleicht in irgendeinem Punkt anscheinend eine größere Gnade verliehen worden sein als dem Bruder, so wirst du dich doch in vielem als unterlegen einschätzen können, wenn du redlich mit ihm wetteiferst. Was bedeutet es denn, wenn du mehr arbeiten oder fasten kannst als er, er dich aber in der Geduld übertrifft, in der Demut hinter sich lässt und in der Liebe weit überragt? Warum beschäftigst du dich denn in törichtem Nachdenken die ganze Zeit mit dem, was du zu haben scheinst? Sei mehr darum besorgt, das zu wissen, was dir fehlt. Das ist nämlich besser.“

- **Bernhard von Clairvaux: Sämtliche Werke lateinisch / deutsch. Bd. VIII (Hg. Gerhard B. Winkler).** Innsbruck: Tyrolia 1997, S. 501

Es handelt sich hier um einen Nachtrag zur 6. Predigt in der Pfingstzeit: 'Über die Höhen und Tiefen des Herzens'. Diese Legende von dem Mönch, der nicht Priester war und wahrscheinlich wieder lesen noch schreiben konnte (Laienmönch) hat später weitere Verbreitung gefunden, insbesondere weil Bernhard nicht müde wird zu zeigen, dass das volle Mönchsein nicht am Priestersein oder an der Bildung hängt.

Es sei an dieser Stelle auf die Bedeutung der wissenschaftlichen Einmaligkeit verwiesen, die Herausgeber und Redaktion mit Unterstützung der *Arge St. Bernhard* geleistet haben, ein Zusammenschluss von 27 Zisterzienserklöstern, die sich hauptsächlich im deutschsprachigen Raum befinden. In 8 Jahren (seit 1990) wurde das gesamte Opus Bernhards gesichtet, bearbeitet und systematisch in 9 Bänden herausgegeben. Mit einem (in Kürze zu erwartenden) Registerband (X) kann sich der/die Nicht-Bernhard-Kenner/in und Textsucher/in dieses mystisch (aber auch politisch) ungeheueren Werk unter Sachgesichtspunkten erschließen.

Bernhard wäre missverstanden, wenn man diese Gedanken mit dem planerischen Denken gleichsetzte. Hier geht es um andere Daseinsbereiche, die sich der „ratio“ nicht mehr erschließen und darum eine Haltung brauchen, die die Jünger im Garten Gethsemane vermissen ließen, nämlich die der Achtsamkeit, d.h. des sich innerlich Offenhaltens für den Einbruch einer umfassenderen und den Alltag übersteigenden Wirklichkeit.

Sieht man sich in diesem Zusammenhang wiederum die Versuchung Jesu an (Mt 4,2), so kann Jesus sie deshalb bestehen, weil sein Fasten und Wachen in vierzig Tagen sich auf das Entscheidende, Gott, eine „Welt“ und seinen Willen, konzentrierte. Dieses Wachen, Fasten und Beten bereitet auch das Durchhalten in Gethsemane vor. Diesen Weg zum Quellgrund müssen die Jünger erst noch gehen.

Erst nach Ostern „erwachen“ die Jünger (im Garten von Gethsemane schlafen sie noch fest), so haben wir gesehen. Bei den *Emmausjüngern* wird dieses Erwachen geradezu sinnfällig, weil ihre Augen zuerst gehalten, zugehalten waren, und sie nach dem Weggang Jesu entdecken, dass in ihrem Herzen das Erwachen schon vorbereitet war („Brannte nicht unser Herz in uns, da er mit uns redete auf dem Wege, als er uns die Schrift öffnete?“, Lk 24,32).

Ähnlich geht es *Maria Magdalena* am Ostermorgen. Sie sieht erst, als sie Jesus bei ihrem Namen nennt (Joh 20,11-16). Das Erwachen und damit das Wachsein heißt zugleich auch Selbstbesinnung, Besinnung auf das Selbst, auf die Mitte zugehen, die mit der Person des auferstandenen Jesus symbolisiert und gleichzeitig realisiert wird. Wachsein ermöglicht „Konzentration“, durchzustoßen zum eigentlichen Selbst, das bisher verborgen geblieben war, Grenzen überschreiten, die hier und da geahnt wurden und an die man sich bisher nur unter Vorbehalten näherte.

Solche Grenzziehungen hielt auch nach der Auferstehung Jesu der kritische Verstand noch fest, wie die Geschichte des zweifelnden *Thomas* eindrücklich beweist (Joh 20,24-31). Psychologische und theologische Überlegungen kommen hier zusammen, weil es darum geht, vom Ich zum Selbst „durchzukommen“, gerade diese Grenze zu überschreiten; darum haben auch die Situationen „auf der Grenze“ (Paul Tillich) so ein außerordentliches Gewicht für das weitere Leben, wie schon die Versuchung Jesu, aber auch die genannten „Grenzgänger“, die Emmausjünger und Maria Magdalena zeigen und die Tiefenpsychologie systematisierend bestätigt.

- **Vgl. Jung, Carl Gustav: Bewusstes und Unbewusstes.** Fischer TB 6058, Frankfurt/M. 1976, S. 58 ff, S.79 ff, S.144 - 163;
- **Jacobi, Jolande: Die Psychologie von C.G. Jung. Eine Einführung in das Gesamtwerk.** Fischer TB 6365, Frankfurt/M. 1980³, S. 107 ff, 126 ff.
- Unter theologischen Gesichtspunkten: **Tillich, Paul: Systematische Theologie.** Stuttgart, Bd. III, S. 51ff

3.3. Auf die Mitte zugehen

Selbst-Besinnung und Kon-Zentration in dem angedeuteten Sinne sind Voraussetzung; allerdings können und dürfen sie nicht Krampf oder bewusster Willensakt sein, weil sonst der Weg über das Vordergründige nicht hinausgeht und sich die Tiefendimensionen des Selbst verschließen. Meditation wird darum die Irrwege und Sackgassen zu vermeiden versuchen, wird mehr sein wollen als Ein-stimmung und Gefühl, wird sein: Sich-auf-das-Zentrum-einlassen und Lassen all dessen, was in den Kreis der zentrifugalen Kräfte gehört. Im Kirchenlied kommt das so zum Ausdruck: „Unsern Ausgang segne Gott, unsern Eingang gleichermaßen ... segne unser Tun und Lassen“ (EG 163). Auf diese Weise wird die beschriebene Wachsamkeit Ermöglichungsgrund und Eröffnung für das Gebet; Meditation wäre dann gewissermaßen die Atmosphäre und das Klima des Gebets.

- **Sudbrack, Josef: Gebet und Meditation. Zur christlichen Gotteserfahrung, in: Sauer, Josef (Hg.): Beten in unserer Zeit.** Freiburg u.a.: Herder 1979, S. 48

In diesem Klima muss man nicht initiatorisch Worte des Bittens, Flehens, Dankens, und Lobens suchen; in dieser Atmosphäre findet sozusagen die Stille ihr Wort von selbst, „vom Selbst“, so dass das Innere des Menschen von allein betet. Die Formulierung „Es betet in mir“ darf darum nicht im Sinne des Daherplapperns ohne nachzudenken, verstanden werden, sondern in der Weise, dass das Wehen des Geistes, also seine Bewegung der menschlichen Schwachheit aufhilft (Röm. 8,26).

So wird der Beter/die Beterin ohne Zwang (äußerem oder selbstgesetztem) und ohne Zweckrationalität auf das Gebet und die An-Betung hin meditieren. Dabei geschieht es dann leicht, dass dem Meditierenden die Stimme Gottes und sein Anruf zu Gott hin in eins zusammenschmelzen. Als Lob und Bitte können sie sich artikulieren; müssen dies aber nicht ...

Hier erhält Spiritualität eine verdichtete Intensivierung, die in der evangelischen Kirche als „Kirche des Wortes“ nur allzu leicht vergessen wird: Schließlich muss Gott das erste Wort haben, darum muss der Beter/die Beterin zuerst schweigen. Außerdem: Wer sich nicht auf die Mitte innerlich einstellt, wird immer im Kreise gehen, ohne der Mitte näherzukommen.

Geschwätzigkeit, auch geistliche Beredsamkeit können einer solchen Intensivierung außerordentlich hinderlich sein. Schweigen und Zur-Mitte-kommen, Kon-Zentration, haben wesensmäßig miteinander zu tun.

Johannes Tauler (um 1300-1361), einer der bedeutendsten sog. deutschen Mystiker des Mittelalters, vermutlich ein Schüler Meister Eckharts, drückt das in einer Predigt so aus:

„Und sein Wesen, alles, was Gott, der Vater, gemacht und geschaffen hat im Himmel und auf Erden mit all seiner Weisheit und Güte, hat er geschaffen, um uns damit wieder zu rufen und einzuladen, dass wir in unseren Ursprung zurückkehren und dass er uns wieder in sich brächte. Und all dies ist ein lauterer Anruf an uns, damit zu beginnen.“

- **Tauler, Johannes: Aus der 65. Predigt. In: Gundolf Gieraths (Hg.): Deutsche Mystiker. Eine Textauswahl.** Zürich/ Einsiedeln/ Köln: Benziger 1977, S. 67

Zum Ursprung können jedoch nur der zurückkehren, die die Einladung hören. Die mystische Vereinigung (*unio mystica*) mit Gott können nur die erfahren, deren Selbst oder deren Seelengrund frei für das Wirken Gottes ist. So setzt Meditation ein Leerwerden voraus, das zwar geübt werden muss, das aber gewissermaßen von allein, aus der Haltung des Offenseins, der Achtsamkeit, des Wachens und Auf-die-Mitte-Zugehens geschieht (s.u.S. 76).

3.4. Leerwerden

Die Meditationshaltung mit den wie eine Schale geöffneten Händen und das Gebet mit den nach oben ausgebreiteten Armen und Händen deuten diesen Zusammenhang des Leerwerdens vor Gott an. Alles Trennende zwischen Gott und Mensch muss weichen, sonst findet Einstimmung und Einstimmigkeit nicht statt, und etwaige erhebende Gefühle täuschen über die wahre Haltung hinweg. Missklang und Unruhe sind - wenn auch nicht immer sofort - aber auf Dauer die Folge. Dies sind nun durchaus geläufige Erfahrungen in der gesamten spirituellen Tradition vor und nach der Reformation, so dass auch *Johann Gerhard* (1582-1632), Theologieprofessor an der Universität Jena, berühmter Vertreter der altprotestantischen Orthodoxie lutherischer Provenienz, mit Blick auf die Wahrheit der christlichen Mystik und der Notwendigkeit spiritueller Intensivierung äußert:

„Christus, der himmlische Elias, gießt nicht eher das Öl der himmlischen Freude ein, bevor nicht alle Gefäße deines Herzens leer sind. Wo unser Schatz ist, da ist auch unser Herz. Hältst du die Welt für einen Schatz, so ist dein Herz in der Welt. Der Liebe Kraft vereint: hast du die Erde lieb, so bist du mit ihr vereint. Die Liebe hat eine umwandelnde Kraft: hast du die Welt lieb, so wirst du weltlich, liebst du den Himmel, so wirst du himmlisch gesinnt.“

- **Gerhard, Johann.: Meditationes sacrae (1614).** Von mir benutzte deutsche Übersetzung: **Johann Gerhards erbauliche Betrachtungen.** Übersetzt von N. Schneider. Dresden 1851³, S. 72

Die Meditation als spirituelle Intensivierung ändert die Sinne und die Sinnesrichtung, konzentriert auf das Hinter- und Tiefgründige, verdichtet die Gottesbeziehung und führt hin zu Christus als die Verdichtung des Göttlichen im Menschlichen. Einstimmung in dieser Weise setzt Einübung voraus, bei der man/frau sich der Elemente aus den mystischen Traditionen der Religionen hilfreich bedienen kann und soll. Die methodischen Details sind zweitrangig, aber keineswegs überflüssig; denn der Bewegung des Heiligen Geistes korrespondiert eine menschliche Haltung, die von der Offenheit für Kommendes und zu Empfangendes geprägt ist. Die Äußeren Übungen erleichtern dabei die Öffnung nach innen, ohne dass sie diese garantieren. Freiheit in diesen Dingen kann auch mit disziplinloser Freizügigkeit vor sich selbst verwechselt werden, und eine solche Beliebigkeit führt allzu schnell in die Willkür und ins Abschaffen. Darum bedarf Spiritualität in ihrer jeweiligen Konkretion äußerer und innerer Ordnung, die dem Gebet und der Meditation als Orientierungshilfen und Wegezeichen dienen können.

3.5. Geistlich üben

Voraussetzung der Übung ist allerdings die Erfahrung der Freiheit; das gilt gerade für regelmäßige Meditationsübungen, ja für die Übung der Meditation in Regelmäßigkeit. Wo diese allerdings in Zwang und Nötigung abgeleitet, ist sie von Grund auf verfehlt. Leerwerden, wie oben beschrieben, ist ein Abfließen des Störenden und Hinderlichen und nicht ein Leerpumpen. Die Sprache verrät bereits meditative Sensibilität, wenn man von einem Menschen redet, der „ausgepumpt“ ist. In einer solchen Lage sind weder Meditation noch Gebet möglich oder erstarren schnell zum leergewordenen Ritus. Übung zielt darum auf ein Zur-Ruhe-Kommen ab, allerdings geht es auch hier um die Atmosphäre der befreiten und nicht der aufgenötigten Ruhe.

Eine mehr oder minder verbindliche, methodisch eindeutige Ordnung führt in weitere Verbindlichkeit, deren Verpflichtetsein nicht vom Zeiger der Uhr, sondern vom Rhythmus eines Lebens geprägt ist, das sich seine Zeit von der Stille her bestimmen lässt. Daraus entwickelt sich nach und nach eine spirituelle Ordnung, die für den einzelnen sehr unterschiedlichen Charakter annehmen kann, aber ständig von Worten geleitet sein könnten wie: „Gott, meine Zeit steht in deinen Händen“. Die vielen Gebetsordnungen, vom Stundengebet der Mönche und Nonnen angefangen, bis hin zu mannigfaltigen Vorschlägen in Besinnungs- und Gebetbüchern, weisen auf die Variabilität, aber auch die Lebens-Notwendigkeit spiritueller Disziplin. So heißt es schon im Galaterbrief (5,23), dass zu den Früchten des Geistes die Selbstzucht gehört.

Die Freiheit zur Meditation und zum Gebet braucht gewissermaßen Orientierungsmarken der Verbindlichkeit, denen sich Beter und Meditierende in Freiheit, aber dennoch täglich unterwerfen; es handelt sich um eine verbindliche Freiheit und um freie Verbindlichkeit für sich selbst, mit sich selbst, im Rahmen einer Gruppe, im Kontext einer Ordensregel, letztlich aber immer vor Gott.

Erstaunlich ist, dass im Rahmen einer Spiritualität, die eher den neureligiösen Bewegungen zugerechnet wird, eine Fülle von Vorschlägen und Praxisanleitungen kommen, die dem Gesagten weithin entsprechen. In unserem Zusammenhang ist besonders *Chris Griscom* von Interesse, die lange Zeit neben *Shirley McLaine* als die meistgelesene Esoterik-Autorin galt. Sie ist deshalb besonders interessant, weil sie ihre spirituellen Erfahrungen in Übungen umgesetzt hat, die zu einem von ihr initiierten Schulmodell in Neu-Mexico (USA) führten. Gleichzeitig strömen zu ihren Vortrags- und Seminarveranstaltungen hunderte von Menschen, um die Anregungen ihres „Light-Institutes“ in der Alltagspraxis zu verwirklichen. Hier nur eine kleine, leicht zugängliche Auswahl aus ihren Büchern:

- **Griscom, Chris: Der Quell des Lebens. Das praktische Körper-Energie-Programm.** Aus dem Amerikanischen von Olivia de Seijo. München: Goldmann TB 12242, 1995, 192 S.
- **Griscom, Chris: Der Weg des Lichts. Spiritualität und Erziehung.** Aus dem Amerikanischen von Media Services International. München: Goldmann TB 12159, 1992, 222 S.
- **Griscom, Chris: Die Heilung der Gefühle. Angst ist eine Lüge.** In Zusammenarbeit mit

Wulfing von Rohr.

München: Goldmann TB 12113, 1991

- **Griscom, Chris: Leben heißt Liebe.** München: Goldmann TB 12125, 1991



3.6. Leben als Gebet

Es wäre ein verhängnisvoller Irrtum zu meinen, diese verinnerlichte Tendenz des Gebets würde die Balance von Kontemplation und Kampf, von Gebet und Arbeit gefährden. Schon der Begründer des westlichen Mönchtums, der *Hl. Benedikt von Nursia* (ca. 480 - ca. 547) stellt neben die Wichtigkeit des stillen Gebets die Anordnung, eben dieses Gebet nicht der Beliebigkeit oder irgendwelchen Extremen anheimfallen zu lassen:

„Und wir sollen wissen, dass wir nicht durch viele Worte, sondern durch Reinheit des Herzens und Tränen der Zerknirschung Erhöhung finden.

Und darum sei das (stille) Gebet kurz und rein, es sei denn, es werde durch den Antrieb und die Eingebung der göttlichen Gnade verlängert.

In der Gemeinschaft sei das (stille) Gebet jedoch kurz; und hat der Obere das Zeichen gegeben, sollten alle miteinander aufstehen.“

- **Die Regel des Hl. Benedikt.** Hg.: Erzabtei Beuron 1965¹⁰, S. 55 (Abschnitt 20,3-5)

Die Einfachheit und Klarheit der Ordensregel macht den Lebenszusammenhang zwischen individuellem und Gemeinschaft gerade mit Blick auf die spirituelle Dimension ohne Umschweife klar: Das Gebet muss generell und in welchen Formen auch immer in einem sinnvollen Kontext zum gesamten Leben stehen, um zu verhindern, dass Gebet und Leben, Persönliches und Gemeinschaftliches, Beten und Arbeiten auseinanderfallen. Das heißt dann auch: Gebet beschränkt sich nicht auf bestimmte Zeiten oder Sätze, sondern Gebet ist die vertiefte spirituelle Dimension des Lebens überhaupt, die beim Glaubenden einfach nicht mehr fortzudenken ist. Die als Gebet ausgewiesene Zeit zeigt dann verstärkt an, dass das ganze Leben von Gott geprägt sein soll und damit selbst zum Gebet wird, sofern sich diese Gebetshaltung als Lebenshaltung ganzheitlich beim Beter durchsetzt. Da die Stille der Meditation auf den gesamten Körper- und Lebensrhythmus Auswirkungen hat, sind Stillezeiten sozusagen *Initiativzeiten des Lebens*, die sich durch Schweigen und Hören auszeichnen. Sie sind instatisch, während Feier und Fest eher in den ekstatischen Bereich weisen. Dennoch hat die Initiative freisetzende Instase insofern einen aus sich heraustretenden, also ekstatischen Zug, als mit der Stille die Bewegung korrespondiert, die sich teilweise schon in der Meditation zeigen kann (vgl. z.B. die Formen meditativen Singens oder Tanzens), teilweise aber die anderen Bereiche des Lebens erfüllt. Es bleibt jedoch festzuhalten, dass die Initiativzeit des Schweigens dazu befähigt, offen der Umwelt und den Mitmenschen entgegenzutreten.

- **Wolf, Dieter A.: Meditation aus christlicher Tradition - nicht Weltflucht, sondern Weltbewältigung.** rhs 25. Jg. 1982, 219 ff

Allerdings darf Leben als Gebet nicht dahin missverstanden werden, als würde nun aus einer Phase der Stille automatisch und immer eine Phase der Bewegung und der Aktivität im üblichen Sinne des Agierens hervorgehen. Kraft kommt aus der Stille. So ist das Leben, in dem die Stille dominiert, (auch in der Aktivität) *gebetetes Leben*. Zugleich ist es ein Leben, das nicht die Weltflucht zum Ziel hat, aber auch nicht in den Geschäften der Welt aufgeht, sondern aus der Stille und dem Schweigen wirksam wird, weil - um es im Bild zu sagen - die leeren Hände gefüllt wurden und weitergeben wollen.

So will sich auch die Liebe Gottes, die der Beter/die Beterin in der Tiefe erfährt und empfängt, weiterverströmen. Krampfhaftige Suche nach der eigenen Vollkommenheit, also „Heilsegoismus“ wäre das Gegenteil von Meditation und gebetetem Leben.

Sehr treffend hat *Franz von Sales* (1567-1622, Bischof von Genf, Prediger und Schriftsteller durchaus im Sinne der Gegenreformation und Gründer des „Ordens der Heimsuchung“ = Salesianer) diese Doppelbewegung von Meditation und gebetetem Leben festgehalten:

„Die Gottesliebe äußert sich auf zweifache Weise: in den Regungen des Herzens und in unseren Handlungen. In der ersten schenken wir unsere Zuneigung Gott und allem was er liebt; in der zweiten dienen wir ihm und tun, was er befiehlt. Die eine Weise vereinigt uns mit seiner Vollkommenheit; die andere drängt uns, seinen Willen zu erfüllen. Die eine bewirkt, dass wir Gefallen an Gott finden, die andere, dass Gott Gefallen an uns findet.

Die erste Weise der Liebe findet ihren Ausdruck vor allem im inneren Gebet. Unter Gebet verstehen wir jedoch nicht nur Bitten. Die heiligen Kirchenlehrer definieren das Gebet als eine Zwiesprache mit Gott, eine Unterredung mit der göttlichen Majestät, eine Erhebung des Geistes zu Gott. Im Gebet sprechen wir mit Gott, und Gott spricht mit uns; wir sehnen uns nach ihm, und er teilt sich uns mit.“

- **Franz von Sales: Über die Gottesliebe.** Zürich/Einsiedeln/Köln: Benziger 1978, S. 105f

Die Gottesliebe ist vorlaufende Gabe, die die spirituelle Dimension des Lebens aufschließt und somit neue Lebensqualitäten eröffnet. Begegnungen des Herzens und menschliche Handlungen sind nun nicht von einander ausschließenden Spannungen geprägt, sondern die zwei Seiten eines auf Gott ausgerichteten Lebens. Stille vor Gott und Bewegung des Geistes, der den eigenen Geist

motiviert und verändert, das sind die Pfeiler eines vom Geist initiierten, also eines spirituellen Lebens, das sich als gebetetes Leben ausdrückt.

Der schon oben (S. 7) mit seinem berühmten Lied „Gott ist gegenwärtig“ erwähnte *Gerhard Tersteegen* hat entsprechend dieser Erfahrung der Gottesliebe weitergedichtet, dass der Geist alles sanft durchdringt, ähnlich wie Bernhard von Clairvaux von der Demut geredet hatte (EG 165,6+8):

„Du durchdringest alles;
lass dein schönes Lichte,
Herr, berühren mein Gesichte.
Wie die zarten Blumen willig sich entfalten
und der Sonne stille halten,
lass mich so still und froh
deine Strahlen fassen und dich wirken lassen.

Herr, komm in mir wohnen,
lass mein' Geist auf Erden
dir ein Heiligtum noch werden;
komm, du nahes Wesen, dich in mich verkläre,
dass ich dich stets lieb' und ehre.
Wo ich geh', sitz' und steh',
lass mich dich erblicken und vor dir mich bücken.“

Naga-Mudra

Mudra der intensiven Besinnung auf das Göttliche. Es ist der hinduistischen Schlangengöttin *Naga* geweiht (*Naga-Mudra*) und symbolisiert die Kraft des Übernatürlichen: Alle Kräfte sollen darum auf das Göttliche ausgerichtet sein: Von dort kommt wahrer Rat.

(vgl.: G. Hirschi: *Mudras*. Freiburg/Br.: Bauer 1996³. S. 178f)



Labyrinth von Boughton Green (England)
(zerstört 1917)

Ich kann euch nicht lehren, wie ihr in Worten beten sollt.
Gott lauscht nicht auf eure Worte, es sei denn, dass Er sie
selber durch eure Lippen ausspreche ...
Und lauschet ihr nur in der Stille der Nacht, so werdet ihr sie
in ihrem Schweigen sprechen hören:
„Vater unser, der du bist unser beschwingtes Ich,
Dein Wille in uns wolle. Dein Wunsch in uns wünsche.
Dein Drang in uns verwandle unsere Nächte, die Dein sind,
in Tage, die auch Dir gehören.
Wir können Dich um nichts bitten, denn Du weisst,
was uns not tut,
das Bewusstsein dessen in uns geboren ist:
Denn Du bist uns not, und gibst Du uns mehr von Dir selber,
so gibst Du uns alles.“

Khalil Gibran: *Der Prophet. Wegweiser zu einem sinnvollen Leben*.
Olten (Schweiz): Walter 1987, 21. Aufl. 1987, S. 50f

I.4. Meditation und Abendmahl

4.1. Die Symbole von Essen und Trinken

Die Haltung gebeteten Lebens hat neben den Zeiten im Sinne der Tages- oder Stundengebete symbolhafte Verdichtungspunkte. Im Bilde gesprochen, handelt es sich um Rastplätze und Oasen, die auf der Wanderung des Lebens durch die Tage, Wochen und Monate angesteuert werden, um dort Ruhe, Erfrischung und Stärkung zu erfahren. Weil nun das Leben auf alle Bereiche und Entscheidungen durchschlägt, wirken sich sinnerfüllte Wirklichkeit und veränderte Lebenssituationen an den Orten besonders aus, die in der Symbolisierung von Stärkung und Erfrischung diese auch realisieren. Dazu kann durchaus eine angemessene Liturgie in Gottesdienst und Andacht dienen, obwohl die übliche Sonntagsliturgie diese Erfahrungen im protestantischen Bereich in der Regel eher unzureichend widerspiegelt. Schon in den 60er Jahren hatte *Klaus Meyer zu Uptrup* darauf aufmerksam gemacht:

- **Meyer zu Uptrup, Klaus: Zeit mit Gott. Liturgie, Meditation und Gebet.** Stuttgart: Steinkopf 1962, 20 ff, 189 ff

Besondere Wichtigkeit erhalten jedoch die Symbole des Essens und Trinkens, weil Geist, Seele und Körper an ihrer Kraft der Stärkung und Erfrischung teilnehmen. Im Horizont eines geistlichen Lebens stehen sie bereits unter der Dimension der Bewegung des Geistes und der Geistesgegenwart Gottes. Diese Erfahrung bestimmt die Liturgie deshalb so stark mit, weil sie hier ihren Gipfelpunkt erreicht und die symbolische Verdichtung und die spirituelle Intensivierung „handgreiflich“ schmeckbar und fühlbar werden.

Wenn Gegenwart Gottes so zwischen Beten und Arbeiten, zwischen Beschauung und Bebauung, zwischen Kontemplation und Kampf erfahren wird, dann verändert diese Geistesgegenwärtigkeit Gegenwart und Zukunft und legitimiert Leben als spirituell geprägtes. Diese Wahrheit kommt symbolisch und substantiell, meditativ und in actu zur Sprache und vollzieht im Grunde nach, was die Israeliten auf ihrer Wüstenwanderung erlebten, wenn ihnen die Oasen und Rastplätze so gezeigt wurden, dass die Wolken- oder Feuersäule stehenblieb (z.B. Ex 33,9; Num 9,15-23).

Durchaus in demselben Kontext darf das Abendmahl gesehen werden: Erinnerungsmahl, Dankessen (Eucharistie), Stärkung, Feier der ermutigenden Gemeinschaft. Ein Erinnerungsmahl der jüdischen Tradition (Passa) wird aus der Erfahrung der Gegenwart Gottes als Gegenwart Christi zum Sakrament, weil in der Verbindung von Wort und Materie neuer Lebenssinn gestiftet wird, wie dies klassisch im Sakramentsverständnis von *Augustin* zum Ausdruck kommt: .

„Accedit verbum ad elementum et fit sacramentum“. Das Wort tritt zum Element hinzu und macht das Sakrament; also Sakrament „geschieht“.

Zugleich wird Gott menschlich erfahren, denn Essen und Trinken sind menschliche Verhaltensweisen. Sie bergen die spirituelle Dimension schon in sich, weil zum einen Brot und Wein bzw. Traubensaft Grundelemente der Ernährung und damit des Lebens sind (es könnte auch „Wasser und Brot“ sein). Zum andern kommen zu diesen Elementen die Worte Jesu Christi in einer besonderen Situation hinzu (letztes Abendmahl). Und es sind nicht belanglose Worte, die über diesen Lebens-Mitteln gesprochen werden. Damit realisiert sich in den Abendmahl Feiernden das Leben, Sterben und Auferstehen Jesu Christi; und zugleich ist der Auferstandene in dieser Mahlzeit präsent und wirksam, geistesgegenwärtig wirksam.

So gibt es einen intensiven Zusammenhang zwischen Gottesgemeinschaft und Abendmahl/Eucharistie. Thomas von Kempen (1379/80-1471), der mystischen Richtung der *devotio moderna* angehörend, hat in seiner „Nachfolge Christi“ darauf aufmerksam gemacht, dass im Sich-Versenken, im betenden Hören und in der Vergegenwärtigung Christi in Brot und Wein die fühlbare und schmeckbare Verwirklichung dessen geschieht, die Paulus als das „In-Christus-Sein“ bezeichnet. Thomas formuliert darum auch betend:

„Herr, in der Einfalt meines Herzens, in gutem und festem Glauben und gehorsam deinem Befehl, trete ich voll Zuversicht und Ehrfurcht vor dich hin und glaube wahrhaft, dass du hier, in diesem Sakrament als Gott und als Mensch gegenwärtig bist. Dein Wille ist es, dass ich dich empfangen und mich mit dir in Liebe vereine. Deshalb flehe ich zu deiner Milde und bitte dich um deine besondere Gnade, weil ich ganz in dir aufgehe, in Liebe verströme und mich um keinen anderen Trost mehr bemühe. Denn dieses gewaltige und wertvolle Geheimnis ist das Heil meiner Seele und meines Leibes und eine Arznei für jede Schwäche des Geistes, an ihm heilen meine Gebrechen und zerschellen meine Leidenschaften, hier zerbricht jede Versuchung oder verliert wenigstens an Kraft; aus ihm ergießt sich ein Strom von Gnade, von ihm aus schreitet die Tugend weiter auf dem begonnenen Weg, und an ihm stärkt sich der Glaube, aus ihm gewinnt die Hoffnung ihre Kraft, und an ihm entzündet sich die Liebe und entfacht sich zur gewaltigen Feuersbrunst.“

- **Thomas von Kempen: Nachfolge Christi.** Frankfurt/M.: Fischer TB 168, 1957, 203f

Man merkt, wie sehr hier die Gemeinschaft mit Gott und das Schweigen vor ihm einander und Gott selbst entsprechen und so die Vereinigung in der Tiefe der Seele (*unio mystica*) herbeiführen. Dieses Geschehen gewinnt zugleich sakramentalen Stellenwert, so wie auch das Symbol des Abendmahls selbst die neue Wirklichkeit vergegenwärtigt, weil Gott ihr Stifter und Geber ist.

Es wäre im Grunde noch weiter zu überlegen, wie Meditation, Gebet und Abendmahl wesensmäßig noch mehr zusammengehören. Hier sei nur daran erinnert, dass der Gedanke des Mahl-Feierns Gemeinschaft und Lebensausrichtung so in eine Einheit bringt, dass das Sakrament zum Kristallisationspunkt von Meditation und Gebet wird. Es gibt eine Reihe von Meditationstagungen und meditative Gottesdienste (z.B. das Eucharistische Abendgebet, s.u.S. 61), in denen diese Verbindung konkretisiert wird, indem als Höhepunkt und gegen Schluss der Tagung miteinander Abendmahl gefeiert wird. So rücken Meditation, Abendmahl und Gemeinschaft in unmittelbare Nähe.

4.2. Zeiten der Meditation und des Gebets

Dietrich Bonhoeffer hat in seinem Buch „Gemeinsames Leben“ als einer der wenigen im protestantischen Bereich sehr früh weitreichende Konsequenzen gezogen. Für ihn erwachsen sie jedoch quasi von selbst aus einem geistdurchwirkten Leben, ohne dass Bonhoeffer auf spirituelle Spitzenerfahrungen aus ist.

„Keiner erwarte vom Schweigen etwas anderes als die schlichte Begegnung mit dem Worte Gottes, um deswillen er ins Schweigen gekommen ist. Die Begegnung aber wird ihm geschenkt werden. Der Christ stelle keine Bedingungen, wie er diese Begegnung erwartet oder erhofft, sondern er nehme sie hin, wie sie kommt, und sein Schweigen wird reichlich belohnt werden.“

Drei Dinge sind es, für die der Christ am Tage eine feste Zeit braucht: die *Schriftbetrachtung*, das *Gebet*, die *Fürbitte*. Alle drei soll er in der täglichen Meditationszeit finden. Es liegt dabei nichts an diesem Wort. Es ist ein altes Wort der Kirche und der Reformation, das wir hier aufnehmen.“

- **Bonhoeffer, Dietrich: Gemeinsames Leben.** München: Kaiser 1961¹⁰, S. 68f

Bonhoeffer begründet im Folgenden, warum er konkrete Zeiten für Meditationen braucht. Es ist der Gedanke der geistlichen Übung, der immer wieder der entsprechenden konkreten Hinweise bedarf. Darüber hinaus legt Bonhoeffer jedoch Wert auf die ständige Schriftbezogenheit der Meditation.

Mir scheint wichtig zu sein, diese Schriftbezogenheit in eine Form der Meditation und des Gebets einzubetten, die nicht nur die Ich-Bezogenheit der Meditation überwindet, sondern auch den Kopf entlastet und damit auch in der Schriftmeditation vom diskursiven Denken freimacht. Wie weit Bonhoeffer das gewollt hat, bleibe dahingestellt. Ein vom Geist Gottes geprägtes Gottesverhältnis muss sich aber dem Geist Gottes und nicht dem Geist der Menschen anpassen, und damit spirituelle Selbstgefälligkeit überwinden.

- **Bonhoeffer, Dietrich: Nachfolge.** München: Kaiser 1961⁷, S. 144ff

Wenn man aber so konkrete Anweisungen wie er gibt, reift die Zeit (im Griechischen gibt es für diese Art des entscheidenden Zeitpunktes das Wort *kairós*), die geistgewirkte von Christus gestiftete Gemeinschaft auch in gemeinsamen Lebensvollzügen zu realisieren und nicht auf das Individuum zu beschränken. So geschieht zu bestimmten Zeiten und an bestimmten Orten eine spirituelle Verdichtung. Alle Sinne, Kopf, Herz und Hand des/der einzelnen, aber auch die Gruppe der Meditierenden spielen eine Rolle, weil Gemeinschaft mit Gott in der Gemeinschaft der Glaubenden erfahren wird. Dietrich Bonhoeffer hat diese Überlegungen im Predigerseminar der Bekennenden Kirche in Finkenwalde (Pommern) im praktischen Tageslauf der Predigtamtskandidaten umgesetzt.

Für mich scheint sich daraus die Folgerung abzuleiten, dass das Abendmahl/ die Eucharistie, also das Symbol des Gemeinschaftsmahles (Abend-Mahl) mit und der Erinnerung an Christus diese Konkretionen sehr intensiv widerspiegelt; gleichzeitig findet ein Fest des Dankes für solche Erfahrungen statt (Eucharistie). Es ist ein Fest der Geistesgegenwart Gottes, in dem sich nach innen gerichtete (*instatiche*) und nach außen gerichtete (*ekstatische*) Elemente miteinander vereinen. Geistesbewegt muss aber keineswegs mit unkontrolliert orgiastisch verwechselt werden, wie der Ablauf der Pfingstgeschichte (Apostelgeschichte 2) klassisch zeigt; dennoch sind Missverständnisse offenbar nicht auszuschließen.

Bonhoeffer hat mit Recht darauf aufmerksam gemacht, dass der Tages- und Jahresablauf des Christen in der Spannung von Wachen, Beten und Handeln, von Fasten und Feiern das gesamte Handeln prägen, d.h. man kann Gebet, Meditation und praktisches Tun nicht auseinanderreißen, ohne selbst unglaublich zu werden. Bonhoeffer benutzt in diesem Zusammenhang gern das Wortpaar „Glauben und Gehorsam“: „Nur der Glaubende ist gehorsam, und nur der Gehorsame

glaubt". Er sieht diese enge Verbindung im Kontext des Rufes in die Nachfolge, die bestimmte Schritte voraussetzt, die das Heraustreten aus der bisherigen Existenz einleiten.

Dass an dieser Stelle durch die üblichen Alltagsgeschäfte mit ihren Zwängen erhebliche Hindernisse liegen, braucht nicht weiter betont zu werden, macht aber die Mahnung des Epheserbriefes immer wieder notwendig: „Betet Geistes gegenwärtig, darauf richtet euere Achtsamkeit mit aller Ausdauer“ (Eph 6,18a).

4.3. Symbole vertiefter Gemeinsamkeit

Meditation unter Ausschluss des Gebets scheint die Meditierenden zu sehr in einer „Stimmung“ der Selbstaufgabe, des „Lassens“ zu belassen, so sehr, dass ein spirituelles Abgehobensein die Folge sein könnte. Spirituellen „Überfliegern“ fehlt jedoch die Demut. Sie sind zu „erhoben“.

Gebet ohne Meditation dagegen scheint der Gefahr zu erliegen, in das Gerede abzugleiten und zu vergessen, dass Hören Voraussetzung des Betens ist. Hören beinhaltet jedoch immer Schweigen. Wo es fehlt, ist der Weg in die Tiefe gar nicht gangbar, sondern das Verhaftetsein in den Alltag verschließt die Zugänge zu einer größeren Wirklichkeit.

Die *Balance von Gebet und Meditation* ist die nach innen gerichtete Variante von Kampf und Kontemplation (wie das gern in Taizé ausgedrückt wird). Damit ist abgewehrt, dass menschliches Wollen und Wünschen sich die Zu-Neigung Gottes verfügbar zu machen Sucht und damit letztlich einem Heilsegoismus Vorschub leistet, etwa in dem Sinne, dass man/frau sein/ihr eigenes Heil herbeibeten könnte („ich habe die Nähe Gottes und seine Liebe erfahren“, „ich bin bereits auserwählt“, „ich bin wiedergeboren“ usw.).

- **Frère Roger, Prior von Taizé: Kampf und Kontemplation. Auf der Suche nach Gemeinschaft mit allen.** Freiburg u.a: Herder TB 493, 1975³

Gebet und Meditation ohne das Sakrament können sich leicht in mystischer Vergeistigung oder ekstatischer Spiritualität verlieren. Das Sakrament stellt durch seine Elemente die Körperlichkeit und Sinnhaftigkeit her, sichert damit das Eingebundensein der Betenden und Meditierenden in die Welt, in der sie (noch) leben, aber als Symbol ist es bereits Erfahrung der umfassenderen Wirklichkeit (Gottes). Das Sakrament verstärkt durch den Ritus die Achtsamkeit, aber auch das Handeln und wird aus dieser Verbindung heraus nicht zum esoterischen Kultritual.

Die *Eucharistie* allein, im Sinne eines Anhängsels an den faktisch höher bewerteten Predigtgottesdienst oder im Sinne selbstwirksamer geistlicher Praxis, gerät sehr schnell in das Feld beschwörender Leerformeln und der Rezitation des Vergangenen. Sie erweist sich nur dann geistesgegenwärtig mächtig, wenn sie eingebunden ist in eine lebendige spirituelle Praxis des einzelnen und der Gemeinschaft.

In der *Korrelation von Gebet, Meditation und Gemeinschaft* wird Eucharistie zu einem Mahl, in dem vom ersten Abendmahl her (das Christus mit seinen Jüngern feierte) Gottes Liebe und die Gegenwart des Gottesgeistes gleichermaßen erfahren werden. Von daher entspringt die Motivation, eine solche Spiritualität nicht auf die Abendmahlsfeier zu beschränken, sondern sie dem gesamten Leben, also auch dem Alltag zwischen den Oasen des Rastens, Feierns und Nachsinnens offenzuhalten.

- **Kirste, Reinhard: Auf dem Weg zu wahrer eucharistischer Gastfreundschaft. In: Domay, Erhard (Hg.): Gottesdienstpraxis Serie B: Abendmahl.** Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 1998, S. 121-130

Eucharistie/Abendmahl im Kontext von Schweigen und Gebet und christlich gesprochen, im Horizont des Anspruchs Gottes von seiner Botschaft der Freude und der Liebe führt nicht nur zu seelischer Stärkung des einzelnen, sondern vermittelt einen Frieden, der sich auch in der Szenerie des Unfriedens nicht beiseite schieben lässt. Eucharistie ermutigt gleichzeitig, von innen wieder nach außen zu gehen, vom Beten ins Arbeiten, vom Nachsinnen ins Handeln, von sich selbst zum anderen, vom einzelnen zur Gemeinschaft.

Über den Zusammenhang zwischen Gebet und Meditation des einzelnen, Erfahrung von Gemeinschaft, solidarischem Handeln und „sympathischem“ Mit-Leiden im Kristallisationspunkt des Sakraments wäre noch gesondert nachzudenken, weil hier in besonderer Weise Kirche als Gemeinschaft der Heiligen realisiert wird. Dabei ist „heilig“ selbstverständlich keine moralische Qualität, sondern ein Definitionsversuch derer, die zwischen den Oasen geistlicher Stärkung miteinander auf dem Wege sind und sich auf Gott hin verbunden wissen. Diese „Oasen“ liegen auch im zeitlichen Rhythmus von Jahreskreis und Kirchenjahr. Sie sind „zeitbedingte“ Feierplätze, an denen sich Instatisches mit Ekstatischen verbindet und die Heilkraft des Fest-Gottesdienstes spürbar wird.

- **Behringer, Hans Gerhard: Die Heilkraft der Feste. Der Jahreskreis als Lebenshilfe.** München: Kösel/Claudius 1997

Auf das Ziel hin ausgerichtet, zeigt sich an der konkreten Ausformung des Lebens, ob das „wandernde Gottesvolk“ Lobopfer und Wohltat, Kampf und Kontemplation, Gebet und Arbeit aus einer Quelle wirkend versteht (Hebr 13, 14-26).

- **Käsemann, Ernst: Das wandernde Gottesvolk. Eine Untersuchung zum Hebräerbrief.** Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1961⁴

4.4. Konkretion: Frühstücksgottesdienst

Die Besonderheit eines solchen Gottesdienstes ist, dass Wortteil, Abendmahl und ein »echtes« Frühstück nahtlos ineinander übergehen.

Im Gottesdienstraum werden alle Stühle herausgeräumt und in der Mitte auf einem großen Tischtuch das Frühstück vorbereitet. Einzelne SchülerInnen verpflichten sich, Zutaten mitzubringen (Brot, Brötchen, Kaffee, Tee, Säfte, Marmelade, Butter, Käse usw.). Eine(r) besorgt unmittelbar vor dem Gottesdienst (je nach Größenordnung) zwischen 50 und 100 Brötchen, die bisher immer gestiftet wurden.

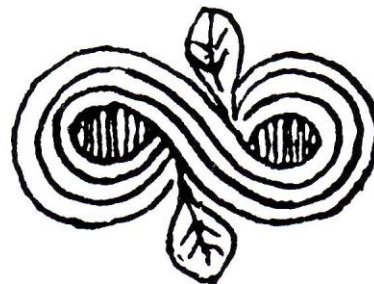
Teller, Tassen, Platten und Messer werden aus der Schulküche besorgt. Da im Gottesdienst gefrühstückt wird, braucht man zuhause nichts zu essen, so dass der frühere Beginn (gerade in der helleren Jahreszeit) nicht sonderlich schwerfällt. Als einziges wirkliches Problem haben sich die Ankunftszeiten der Schulbusse und Züge herausgestellt.

Hier haben wir uns darauf geeinigt, dass die anderen einfach 10-20 Minuten später (je nach Ankunftszeit mit dem Verkehrsmittel) dazukommen.

Einleitung

Wir sind heute früher zusammengekommen, damit wir Zeit zum Teilen haben. Wir haben noch gar nicht oder nur einen Bissen gefrühstückt, damit wir unser Frühstücksbrot miteinander teilen können. Aber nicht nur Essen und Trinken wollen wir miteinander teilen, sondern mehr:

Gespräche miteinander teilen,
Freude miteinander teilen,
teilhaben am Schicksal und Denken des
anderen,
und noch mehr:
Wir möchten teilhaben an Gott,
in der Hoffnung,
dass wir ihn zusammen erleben.
Darum bitten wir Gott, dass er zu uns komme
heute und hier, bei diesem Essen,
das wir miteinander teilen.



Keltisches Muster

Lied: Wir spinnen, knüpfen, weben ...
Aus: Mein Liederbuch, TVD, Nr. B 35

Schuldvergebung

Wir bekennen, dass wir zu oft genommen und nicht geteilt haben,
dass wir nach der Devise gelebt haben: Hauptsache: Ich.

Wir bekennen, dass wir schuldig geworden sind vor Gott und unserem Mitmenschen.

Wir bekennen, dass wir haben wollten,
dass unser Egoismus Gemeinschaft verhindert hat.

Darum bitten wir um Vergebung unserer Schuld,
bereuen und geloben Besserung,
indem wir Gott um sein Erbarmen anrufen.

Während der Fürbitten wird gesungen:

Kyrie eleison (eine der zahlreichen modernen Fassungen)

1. Wir bitten, dass wir unser Brot nicht nur für uns allein essen.
2. Wir bitten, dass wir dem anderen zuhören und nicht immer selber reden.
3. Wir bitten, dass wir die Meinung des anderen akzeptieren und ihn gelten lassen.
4. Wir bitten, dass wir uns miteinander freuen können und auf diese Weise Gott erleben.

Vergebungszusage und Friedensgruß

(nicht nur zum linken und rechten Nachbarn)

Lied: Komm, sag es allen weiter (aus: Mein Liederbuch, TVD, Nr. B 9)

Abendmahlsworte, Vaterunser, gegenseitige Austeilung

Lied: Laudato si (aus: Mein Liederbuch, TVD, Nr. B 19)

Überleitung zum Frühstück

Weil sich Gott uns mitteilt, teilen wir unser Essen,
weil Gott mitten unter uns ist, hat unsere Gemeinschaft Bestand,
weil er uns liebt, schenkt er uns Gemeinsamkeit vor ihm und mit ihm.
So wird sein Segen auf unserem Essen und Trinken und unseren Tischgesprächen ruhen.
Darum danken wir Gott und singen:

Kanon: Danket, danket dem Herrn, denn er ist sehr freundlich, seine Güte und Wahrheit währet ewiglich.

Die Vorbereitungsgruppe hat einiges bereitgestellt, anderes haben die Schüler mitgebracht, so dass inzwischen alles auf dem Tischtuch verteilt werden konnte. Mit dieser Besinnung beginnt nun das *gemeinsame Frühstück*.

Die Vorbereitenden achten darauf dass alle an das Frühstück herankommen, einige gehen mit Kaffee, Tee und anderen Getränken zu den auf dem Boden Sitzenden, um ihnen etwas einzugießen.

Ansonsten entwickelt sich das Frühstück ganz zwanglos.

Schüler, die nicht zur 2. Stunde Unterricht haben, bleiben noch länger. Es wird immer wieder versucht, den »Frühstückstisch« mehrere Stunden »aufgebaut« zu lassen, da auch gern andere SchülerInnen noch dazukommen, bis auch das letzte Stück gegessen und der letzte Tropfen getrunken wurde. Für den Gottesdienstrhythmus ist jedoch wichtig, dass etwa 10 Minuten vor dem Beginn der 2. Stunde der gemeinsame Schluss eingeleitet wird.

Dankgebet

Herr, wir haben miteinander gegessen und getrunken, wir haben entdeckt, dass ein Abendmahl an diesem Morgen eine wirkliche Mahlzeit ist, die stärkt, satt macht und Gemeinschaft schenkt.

Wir freuen uns, so unkompliziert mit dir zusammen sein zu können. Wir haben gemerkt, dass deine Nähe mit Freude zu tun hat. Wir haben miteinander geteilt, uns gegenseitig Getränke gereicht, Brötchen geschmiert und uns probieren lassen von dem, was auf unseren häuslichen Frühstückstisch kommt. Hilf dass diese entspannte Atmosphäre den ganzen Tag weiterhin prägt. Amen.

Lied: Friede, Friede, Friede sei mit dir (Manfred Siebald) oder ein anderes Friedenslied

Segen

Gott, du unser Vater und unsere Mutter, sei du hinter uns und beschütze uns; sei du vor uns, und führe uns; sei neben uns, und begleite uns; sei unter uns, und trage uns; sei über uns, und segne uns; sei in uns und erfülle uns.

Segen nach Franz Xaver Jans-Scheidegger, mündlich weitergegeben

- Leicht verändert zitiert aus: **Domay, Erhard (Hg.): Gottesdienstpraxis Serie B: Schulgottesdienste.** Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 1997, S. 135-137

Der Gedanke des Abendmahls als Feiergasse macht die Eucharistie bis in die kleinsten Handlungsabläufe bedeutsam, nötigt aber auch die Vorbereitungen gründlich wahrzunehmen.

Aus dem eigenen Erfahrungsbereich ist hier zu berichten, dass die Symbole der Traube (im Traubensaft) und des Brotes als Zeichen des Lebens und der Stärkung für den weiteren Weg ermutigen.

Als Vorbereitung werden darum auch Brot oder Brötchen gebacken. Der Vorzug gegenüber der Oblate ist der, dass man sich wirklich Brotstücke bricht oder brechen lässt, um diese langsam zu verspeisen.

Das bewusste Essen und Trinken erhält somit meditativen Charakter.

Rezept für Frischkornbrötchen zum Abendmahl

250 g Weizen	} fein schroten	1 TI Koriander
50 g Hirse		1 TI Kümmel
50 g Gerste		1 TI. Fenchel
350 g Mineralwasser		1 TI Meersalz
		3 Ei Öl

Alle Zutaten mischen und den Teig 2-4 Stunden quellen lassen.

Ein Backblech einfetten und mit einem Esslöffel kleine Häufchen auf das Blech setzen.

30 Min. bei 220° backen.

**SOLANGE WIR NICHT IN UMFASSENDE HARMONIE LEBEN
WERDEN WIR NICHT HEIL**

I.5. Meditation, Kontemplation, Gebet

Beim Abschreiten des Bedeutungsfeldes „Meditation“ hat sich eine Fülle von spirituellen Bezügen ergeben, von denen Konzentration (d.h. auf die Mitte zugehen), meditative Verhaltensweisen und das Gebet stark in den Vordergrund traten. Eine untergeordnete Rolle spielte bisher das Wort *Kontemplation*.

Fasst man jedoch in einer Art Zwischenbilanz das bisher Gesagte zusammen, so wird deutlich, dass sich hier eine Dreierbeziehung entwickelt hat, eine Korrelation, die sich auseinandergefaltet etwa folgendermaßen darstellt:

1. *Konzentration* ist Voraussetzung, sofern sie nicht Willensanspannung und Verkrampfung ist. Sie ist vielmehr der vorderste, bewusste Akt. Die Meditation ist Ermöglichungsgrund, in den auch das Gebet gehört, wenn es mehr als das bewusste Formulieren von Lob, Bitte und Dank sein will.
2. *Meditation* ist, obwohl sie regelmäßig geübt werden sollte, Freiheit. Wo sie in Zwang abgeleitet, wird sie verfehlt, aber ebenso das Gebet. Meditation ist *verbindliche Freiheit*, verantwortete Freiheit, Freiheit, die die Orientierungsmarken ihres Zieles dankbar begrüßt: verbindliche Freiheit und freie Verbindlichkeit, die zum Gespräch freimacht und damit Gebet zu Gott eröffnet, weil Gott Raum zum Hören gibt, d.h. aber Kennzeichen der Meditation ist Schweigen, Stille, nach innen gehen.
3. Gebet im Zusammenhang von Konzentration und Meditation kann man *meditatives Gebet* nennen. Es ist sparsam mit Worten, um Gott zu Worte kommen zu lassen. Der/die Beter/in betet im Grunde nur einen Satz durch, z.B. „Führe mich, o Herr und leite meinen Gang nach deinem Wort“, oder: „Aus der Tiefe rufe ich, zu dir.“ Doch es geht noch um mehr, als auf Sätze zurückzukommen und Gebete - wie zurückhaltend auch immer - zu formulieren. Auch diese Worte können noch ins Schweigen hineingenommen werden. *Manfred Rompf* spricht hier von *Kontemplation* oder kontemplativer Meditation

„In der Bibel lesen wir, dass die bedeutendsten Personen, von denen uns dort berichtet wird, immer wieder aus der Stille und Einsamkeit mit Gott Kraft für ihr Handeln erhielten. Wenn Jesus in der Wüste fastete und betete, so war das Meditation, denn Fasten in Verbindung mit Gebet ist ein Weg der Meditation und Kontemplation. Und wenn Jesus von „einer Stunde Wachen und Beten“ spricht, so ist damit das hellwache Da-Sein in der Gegenwart Gottes gemeint, das wir als Kontemplation bezeichnen. „Tempel“ ist ein *Ort der Gottesverehrung*. „con“ heißt „mit“. *Kontemplation* wird verstanden als Weg, *selbst zum Ort der Gottesverehrung zu werden*. Das Verb „contemplari“ (passiv) wird mit „beschauen“, „betrachten“ übersetzt. In der christliche Mystik bezeichnete man mit Kontemplation ein *inneres Schauen und Betrachten* von Gottes Wort oder der Schöpfung und Gedanken dazu, vor allem aber ein gegenstandsloses sich Aussetzen dem Wirken des Geistes Gottes, unterstützt durch ein Leerwerden von allen eigenen Gedanken und Vorstellungen oft mit Hilfe von kurzen Wiederholungsgebeten. Nur letztere *gegenstandslose Meditation* wird heute als Kontemplation bezeichnet. Eine innige Liebesbeziehung mit Gott, die dabei als Gnadengeschenk entstehen kann, wirkt sich im Alltag auf Menschen und die gesamte Schöpfung aus. Christen, die auf Gottes Wort achten, werden immer auch das Leben in der Gemeinschaft fördern und sich sozial verantwortlich einsetzen.“

- **Rompf, Manfred: Einführung in die Meditation - Hilfe zur Meditation für Kursteilnehmer.** Ev. Gemeinde Essen-Kupferdreh, 1987³, S. 4

Nach *Marc Gibbard* geht es noch um mehr:

„Kontemplation wird uns wach halten gegenüber den zwei entgegengesetzten Versuchungen, die uns erwarten - Prior *Roger Schutz* in Taizé machte das Konzil darauf aufmerksam: einerseits die Versuchung, auf anmaßende Art unsere eigenen Ideen anderen aufzuzwingen, andererseits die Versuchung, trügerische Kompromisse mit Weltmenschen einzugehen. Wie wir diesen kontemplativen Geist in der Erfüllung unserer Aufgaben in der Welt durchhalten können ...“ (aaO 114) scheint das eigentliche Problem zu sein.

- **Gibbard, Mark: Gebet und Kontemplation.** Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1983, S.97-112
- **Spink, Kathryn: Frère Roger, Gründer von Taizé. Leben für die Versöhnung.** Freiburg u.a.: Herder 1999 (völlig überarbeitete und aktualisierte Neuauflage)

Voraussetzung dafür ist jedoch, Kontemplation nicht in der Nähe der Verwirrung zu sehen, sondern als einen Zustand besonderer Wachheit und Achtsamkeit. *Willigis Jäger* schreibt dazu:

„Durch psychologische Tests ist nachgewiesen worden, dass die ungegenständliche Meditation Körper und Bewusstsein des Menschen stark beeinflusst. Die Enzephalogramme, die während der Meditation aufgenommen wurden, zeigen, dass sich die Gehirnwellen der Großhirnrinde verändern. Während des Tagesbewusstseins dominieren Betawellen. In der Meditation selbst überwiegen Alphawellen. Mit fortschreitender Vertiefung des Meditationszustandes gehen Alphawellen über in Thetawellen. Die Gehirnwellen der Meditationsphase unterscheiden sich von Gehirnwellen, die während des Schlafes, der Hypnose, der Trance oder nach Drogeneinnahme dominieren. Die Tests zeigen also, dass der Bewusstseinszustand in der ungegenständlichen Meditation nichts

Krankhaftes an sich hat. Er ist ein Zustand der Ruhe, der nach genügend langer Übung erreicht werden kann. Er ist also nichts Mysteriöses oder Abnormes, sondern vielmehr Fundament des Tagesbewusstseins, dessen Mitte oder Kern. Die Anlage für diesen Bewusstseinszustand ist angeboren und jedem zugänglich, der gelernt hat, sein Tagesbewusstsein ruhig zu stellen.

Im religiösen Bereich ist dieser Zustand die Grundlage für das ‚Gebet der Ruhe‘. Wenn auch gilt, dass das, was im mystischen Sprachgebrauch ‚Erleuchtungserlebnis‘ genannt wird, nicht machbar, sondern reines Geschenk ist, so muss doch auch gesagt werden, dass eine Bereitung durch die ... geschilderte Gebetsübung die beste Voraussetzung für das Geschenk dieser Erfahrung ist.

Eine volle Erleuchtung wird nicht vielen geschenkt. Der fortschreitende Reinigungsprozess, der manchmal viel Ähnlichkeit mit psychoanalytischen Vorgängen aufweist, disponiert dafür. Normalerweise, aber nicht immer, folgt eine Erleuchtungserfahrung auf den Bewusstseinszustand des ‚Schauens in das nackte Sein‘ oder des ‚Gebetes der Ruhe‘. Dieser Zustand wird wie ein ‚Sog in die Tiefe‘ erfahren. In religiöser Sprache würde man sagen, dass nur ein leeres und gereinigtes Gefäß das Göttliche aufzunehmen vermag. Nach Eckhart kann Gott gar nicht anders, als sich in diese Leere zu Ergießen. Die Erleuchtung selbst ist ein Gnadengeschenk. Gnade scheint dabei aber nicht so sehr die Erleuchtungserfahrung selbst zu sein als vielmehr die Kraft, dem erkannten Weg konsequent zu folgen und die schwierige Phase der Reinigung durchzustehen, bis die Seelenspitze ihre wahre göttliche Natur erfahren kann. In welchem Umfang die letzte Wirklichkeit begreifbar wird, kann nicht logisch beschrieben werden.“

- **Jäger, Willigis: Kontemplation. Gottesbegegnung heute.** Salzburg: Müller 1982, S.112f
- Vgl. auch: **Jäger, Willigis: Suche nach dem Sinn des Lebens. Bewusstseinswandel durch den Weg nach innen.** Petersberg: Via Nova 1992²
- **Jäger, Willigis: Suche nach der Wahrheit. Wege - Hoffnungen - Lösungen.** Petersberg: Via Nova 1998

Für unseren Zusammenhang ist offenkundig, dass Gebet, Meditation und Kontemplation eine Einheit bilden, die sich definitiv nicht ganz leicht auseinanderhalten lässt, weil die Erfahrungen sozusagen auf verschiedenen Ebenen gemacht werden. Dabei ist noch die biografische und psychologische Konstellation eines jeden Meditierenden zu berücksichtigen. Doch kann man davon ausgehen, dass Übung hier heißt, über die Durchführung von rituellen und chronologischen Formalien (im Bereich der Körperhaltung und der Gebetszeiten) hinauszukommen. Schließlich geht es darum, dass nach und nach das gesamte Leben von dieser kontemplativen Haltung durchdrungen wird.

Ein durch die genannten Punkte strukturiertes Leben zeichnet sich durch Stille aus, was nicht heißt, dass Aktivitäten zum Erliegen kommen, vielmehr erwachsen aus dieser Stille Aktivität und Kraft, die sich in ein Handeln umzusetzen weiß, das gegenüber ziel- und zweckgerichtetem alltäglichem Handeln und Hantieren Unterschiede aufweist.

Die Spannung von Bedenken, Sich-Versenken, rationalem Bedenken und Handeln wird nicht nur ausgehalten, sondern bestimmt so die Lebenswirklichkeit, dass aus der Kraft der Stille eine *Revision des Lebens* vorgenommen wird und sich auch die Lebensziele der gebeteten, meditativen und kontemplativen Haltung unterordnen.

Aus der Meditation erwachsenes Handeln gerät auf diese Weise nicht in den Leerlauf und in die Gesetzmäßigkeiten des Alltags, selbst dann, wenn der/die einzelne in seinem Alltag, besonders im Beruf bestimmten Zwängen nicht ausweichen kann. Vielmehr bleibt der - bildlich gesprochen - Lichtstrahl des Transzendenten erhalten. Das geht manchmal so weit, dass Erfahrungen aus der meditativ geprägten Stille erwachsen, die man heute wieder mehr mit Engelbegegnungen in Verbindung zu bringen wagt:

- **Vanzun-Steiner, Leta / Jans-Scheidegger, Franz-Xaver: Tore zum Licht. Engel sprechen.** München: Kösel 1997, 392 S.
- Vgl. schon: **Kirste, Reinhard / Schwarzenau, Paul / Tworuschka, Udo (Hg.): Engel - Elemente - Energien.** Religionen im Gespräch, Bd. 2 (RIG 2): Balve: Zimmermann 1992, 701 S.

Gewiss ist hier manches idealtypisch formuliert, aber doch durch die Erfahrung vieler Meditierender gedeckt und von den verschiedensten Meditationslehrern und Meistern immer wieder angemahnt und eingefordert.

Was allerdings mancher einzelne vielleicht noch für sich nachvollziehen kann, wird im Feld der Schule geradezu seltsam exotisch wirken: Wie soll denn hier das „Innen“ der Meditation und das „Außen“ des Handelns zusammengebracht werden?

I.6. Anmerkungen zum Gebet und zu Formen des Betens

6.1. Thesen

1. Beten ist keine Technik, die man erlernen kann; aber es gibt Möglichkeiten, sich in die Methoden des Betens einzuüben. Meditative Übungen bieten sich als Hilfe an - nach der Devise „learning by doing“.
2. Gebet ist kein isolierter Akt der Frömmigkeit, sondern Gebet und Leben gehören zusammen gemäß der alten Benediktiner-Regel „Bete und arbeite“. Beten ist eine Verbindung von Göttlichem und Menschlichem in der Weise, dass der Mensch das Hören lernt und in die Stille hinein über sich selbst hinauskommt.
3. Es ist ein Irrtum zu meinen, dass das Gebet aus der Not entstünde („Not lehrt beten“). Beten ist kein Mittel, Gott auf irgendeine Weise zu seinem Tun zu zwingen. Gebet lässt sich am ehesten als Stehen, Knien oder Liegen vor Gott beschreiben.
4. Die Wirkungen des Gebetes liegen außerhalb unserer Möglichkeiten. Auch wenn wir selbst beten, ist es zugleich Geschenk der Verbindung mit Gott an uns. Diese Verbindung drückt sich nicht privatisierend aus, sondern in Gemeinschaft. Privatem Gebet korreliert darum die Gemeinschaft der Beterinnen und Beter.
5. Zum Wesen des Gebetes gehören Stillwerden und Hören.

„Stillwerden

Zum Beten gehören Stille und Sammlung. In einer lauten Umwelt kann man nur beten, wenn man es fertigbringt, sich auch dort auf sich selbst zu konzentrieren. Aber ehrlich: es kostet uns viel Mühe, nur einmal drei Minuten ganz bei uns selbst zu sein. Man sollte das aber üben. Nicht zuletzt kann dabei das bewusste ruhige Ein- und Ausatmen helfen. Denn es ist gar nicht so abwegig, wenn man sagt: Das Beten ist das Atmen der Seele, wobei die Seele kein besonderes Organ am Menschen ist, sondern den Menschen als Ganzes meint.

Hören

Gebet ist zwar weithin Reden, aber es ist ein Reden, das aus dem Hören kommt. Es ist Antwort auf das Wort, das von woanders herkommt als aus unserer Um- und Eigenwelt. Es ist ein Gespräch in verschiedenen Sprechweisen. Wir Menschen reden Gott in unserer Sprache an, er aber redet nicht mit uns wie ein menschlicher Gesprächspartner, sondern er wirkt auf verschiedene, oft verborgene Weise: durch das Wort der Bibel oder durch die Predigt, aber auch durch einen Mitmenschen ('Engel'), ein Ereignis, eine Situation, ja sogar durch unsere eigenen Gedankengänge hindurch. Es ist nicht immer leicht, diese Sprache zu verstehen. Auch ist es notwendig, mit *offenen Augen* zu sehen, was in uns und um uns her vorgeht. Alles, was uns widerfährt, ist in gewissem Sinne *eine Anrede an uns*, die eine Antwort erfordert: der Brief eines Freundes, der Gruß eines Bekannten, die Begegnung mit anderen, die Lektüre eines Buches, eine Nachricht im Fernsehen, eigene Stimmungen, Gefühle und Gedanken. Dies alles kann zum Beten anregen. Keiner kann voraussagen, in welchen Ereignissen und Begegnungen Gott auf solche verborgene Weisen mit uns reden will. Wir sollen darauf gefasst sein und deshalb die Bewegungen des Lebens offen verfolgen.“

- **Evangelischer Erwachsenenkatechismus [EEK].** Im Auftrag der Katechismuskommission der VELKD [Hg.] Gütersloher Verlagshaus 1975², S. 1249

6. Beten ist Besinnung auf den Ursprung und das Ziel unseres eigenen Lebens.
7. Beten ist Bereitschaft, sein Leben infrage stellen zu lassen, ist darum Busse als Umkehr zu Gott in der Weise, dass das Leben nicht mehr Ich-zentriert gedacht wird (Matthäus 16,25 parr.)
8. Beten führt zur Liebe, weil Vorurteile gegenüber anderen Menschen sich ändern. Beten wird zur Motivationskraft, Bestehendes zu ändern (Beispiel: Gebete, die aktuelle politische Bezüge haben).
9. Beten ist Umkehrung vieler Werte, so dass Wünsche hinfällig werden.
10. Beten geschieht in den verschiedenen Formen, liturgisch geprägt und frei formuliert, auch als Klage: Gott ist selbst in der Tiefe. Verzweiflung, Bitte, Ehrfurcht und Hoffnung kommen zusammen. Aber immer wieder bricht sich Dankbarkeit Bahn.
11. Beten geschieht nicht zuletzt durch Schweigen. Es führt aus der Einsamkeit in die Nähe Gottes (Psalm 22). Es befreit allerdings auch von der Sorge um die Erfüllung bestimmter Bitten.
12. Aus der geschenkten Klarheit des Herzens findet das Gebet zum Wort: „Wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich's gebührt, sondern der Geist selbst vertritt uns mit unaussprechlichem Seufzen“ (Römer 8,26).
13. Der Beter/die Beterin empfängt Mut zur Zukunft: Bittet, so wird euch gegeben (Lukas 11, 9). Diese Zukunft ist konkret. Die Betenden leben schon heute aus ihr.
14. Wer betet, ist nicht allein, auch wenn es so aussieht. Viele Menschen beten auf unterschiedliche Weise. Psalmen und Vaterunser sind Orientierungsmodelle für eigenes Beten im Christentum.

6.2. Inhalte des Betens

Als Beispiel einer Antwort scheint mir besonders das Friedensgebet des *Franz von Assisi* geeignet zu sein (Es wird Franz von Assisi zugeschrieben, ist allerdings erst im 1. Weltkrieg, aber im franziskanischen Geiste entstanden, und hat eine mehrere Varianten seitdem erfahren):

Herr, mach mich zu einem Werkzeug
deines Friedens.
Lass mich Liebe bringen in den Hass,
Verzeihung in die Schuld,
Einheit in die Zwietracht,
Wahrheit in den Irrtum,
Glauben in den Zweifel,
Hoffnung in die Verzweiflung,
Licht in das Dunkel,
Freude in die Traurigkeit.
Herr, lass mich mehr danach trachten,
zu trösten als Trost zu finden,
zu Verstehen als Verständnis zu finden,
zu lieben als Liebe zu empfinden.
Im Gebet empfangen ich,
im Mich-Vergessen finde ich mich,
Im Verzeihen erfahre ich Verzeihung,
Im Sterben stehe ich auf zum ewigen
Leben.



Labyrinth von San Vitale, Ravenna

- **Das Wagnis der Liebe. Texte zur Orientierung. Franz von Assisi.**
Gütersloh: Gütersloher Taschenbücher /Siebenstern 471, 1991³, S. 61

6.3. Die Psalmen und das Vaterunser: Modelle des Betens

a. Aus den Psalmen

Die Psalmen, gern dem Lautenspieler und König David zugeschrieben, sind Gebete der Menschen in Israel und des Judentums bis heute. Als Texte der hebräischen Bibel (Altes Testament) werden sie im Deutschen auch unter der Bezeichnung „Der Psalter“ zusammengefasst. Es sind Lieder in verdichteter Poesie. Die BeterInnen der Psalmen hadern und rechnen mit Gott in ganz persönlicher Weise, aber ebenso danken und loben sie den Höchsten für seine wunderbaren Taten. Die Christen haben diese Gebete in ihre eigene Spiritualität hineingeommen.

Psalm 103, 1-13

Der Beter ermuntert sich selbst zum Lob Gottes. Er dankt nicht für sichtbare Gaben, sondern dafür, dass Gott ihm seine Schuld vergibt. Sein Blick geht von den eigenen Verfehlungen hinüber zu seinem Volk. „Gott vergilt uns nicht nach unserer Missetat“ (V. 10). So geborgen fühlt der Beter sich in Gottes vergebender Güte, dass er sagen kann: „Wie sich ein Vater über seine Kinder erbarmt, so erbarmt sich der Herr über die, die ihn fürchten“ (V. 13, vgl. Psalm 107, wo Menschen verschiedener Berufe und Schicksale aufgerufen werden, Gott zu danken).

Beter dieser und vieler anderer Psalmen erinnern sich an das Gute, was sie durch Gottes Freundlichkeit erfahren haben. Dabei denken sie auch an die „finsternen Täler“ in ihrem Leben (Psalm 23, 4). Denn selbst da wurden sie durch die Gegenwart Gottes getröstet.

Psalm 90

Dieser Psalm ist ein Gebet der Gemeinde. Mit unerbittlicher Wahrhaftigkeit sprechen die Verse von der Vergänglichkeit unseres Lebens. So mächtig sind die Gedanken und die Sprache, dass die Israeliten den Text dem Mose zugeschrieben haben. Das Wissen um Vergänglichkeit und Sterben führt nicht zur Verzweiflung, sondern zur Bitte um Freude und Mut zu tätigem Leben.

Psalm 19, 1-7 (Die Verse 8-15 sind wahrscheinlich ursprünglich ein selbständiger Psalm gewesen).

Der Dichter dieses Psalms ist von der Schönheit der Natur überwältigt, aber in allem, was er sieht, entdeckt er die Offenbarung des Schöpfers. In allem sieht er die von Gott gesetzte Ordnung. Das ist keine Alternative zu: „Ich gehe lieber in den Wald, als in die Kirche. In der Natur ist mir Gott näher.“ Der Sänger dieses Psalms sagt nicht: „Natur oder Gottesdienst“. Beides gehört zusammen.

b. Zum Vaterunser (Matthäus 6, 9-13)

Das Vaterunser, Gebet des Herrn, ist eine besondere Eigentümlichkeit des christlichen Betens und damit zum „Muster“ aller Gebete geworden (vgl. oben auch Luther, S. 13). Jesu Jünger und Jüngerinnen haben wie alle Juden von Kind an die Psalmen gekannt und gebetet. Aber die

vorformulierten liturgischen Gebete reichen oft nicht aus. Darum bitten die Jünger: „Herr, lehre uns beten.“ (Lukas 11,1). Jesus hat oft mit ihnen gebetet, und oft haben sie erlebt, dass er von ihnen wegging, um allein zu beten - in der Wüste, auf dem Berg, an Orten der Einsamkeit und Stille. Sein Beten war oft stimmiger als das ihre, darum wollten sie von ihm im Beten unterwiesen werden.

Jesus hat nicht sagen wollen, dass wir, wenn wir beten, nur das Vaterunser sprechen sollen. Vielmehr hat er unserm Beten Richtung und Ziel gewiesen.

Wir bitten meistens nur die Bitte um das „Brot“, d.h. um all das, was wir zum Leben brauchen, und wir bitten nicht nur für den heutigen Tag, sondern wir möchten am liebsten von Gott das Versprechen haben, dass wir immer alles Nötige haben werden: Essen und Wohnung, Gesundheit und Arbeit und überhaupt „alles“! Anders das Vaterunser:

Vater unser

Gott möchte zu uns wie ein liebender Vater, sicher auch wie eine liebende Mutter sein. Das Verhältnis Jesu zu Gott drückte sich darin aus, dass er Gott in seinen Gebeten „Lieber Vater“ nannte. Das griechische Wort „Abba“ könnte man sogar mit „Papa“ übersetzen.

im Himmel

Gott ist durchaus mit einem menschlichen Vater vergleichbar. Er ist jedoch nicht unser leiblicher Vater. „Himmel“ bedeutet darum so viel wie Glück, das nicht bedroht werden kann und irdische Vorstellungen übersteigt.

1. *Geheiligt werde Dein Name*

Gott bedeutet uns unermesslich viel, darum wird sein Name in Ehre gehalten.

2. *Dein Reich komme.*

Gott möchte, dass bei uns seine Liebe die Oberhand gewinnt und nicht unsere Machtinteressen wieder durchschlagen.

3. *Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden.*

Unser Egoismus steht dem anderen oft im Weg und hindert ihn/sie, glücklich zu werden.

Wir sollen uns darum nicht zum Maß aller Dinge machen.

4. *Unser tägliches Brot gib uns heute.*

Es ist nicht selbstverständlich, dass wir jeden Tag genügend und gut zu essen haben.

Gerade die alltäglichen Dinge gehören ins Gebet.

5. *Und vergib uns unsere Schuld wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.*

Täglich laden wir Schuld auf uns. Jede Ungerechtigkeit gegenüber unseren Mitmenschen ist Schuld vor Gott, darum ist Vergebung notwendig. Auch wir sollen dem anderen die Schuld wegnehmen, die er auf sich geladen hat, wenn er uns Unrecht tat.

6. *Und führe uns nicht in Versuchung.*

Gerne möchte man manchmal etwas tun und hat es auch schon getan, weil man nicht widerstehen konnte. Manchmal handeln wir geradezu zwanghaft. Die Reue kam dann, als es zu spät war.

7. *Sondern erlöse uns von dem Bösen.*

Man weiß nicht genau, ob es *der* Böse oder *das* Böse heißt. Tatsächlich aber sind wir oft genug schon in bösen Gedanken, Worte und Taten hineingeraten.

Dies ist die Bitte, aus dem Teufelskreis der Bosheit herauszukommen.

8. *Denn Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit! Amen.*

Wer das Vaterunser als Leitlinie für das richtige Beten nimmt, kann sich alles von der Seele reden und sich an Gott freuen. Gottes Kraft wird sich auf die Betenden übertragen, so dass sich diese Energie auf sie überträgt.

6.4. Herzensgebet und Mantra

Im Abschnitt I.3.1. (oben S. 14) sind bereits einige Überlegungen zum schweigenden Beten aufgenommen worden. Besonders Martin Luthers Äußerungen hatten klar gemacht, dass viele Worte die Kraft der Gebete in inflationäres Gerede pervertieren können. Von daher ist es eminent notwendig, auch sprachlich auf das Notwendige als Not Wendendes, zu kommen, d.h. im Gebet eine Situation als veränderbar und wieder heilsames zu erleben. Gebetserhöhung hat offensichtlich mit dieser Kraft aus dem Schweigen zu tun. Sie reduziert sich oft auf ein sprachliches Minimum, aber nicht irgendein Minimum, sondern ein Minimum, das Kräfte freisetzt, die nicht aus dem Zugriffsmöglichkeiten der BeterInnen kommen.

In allen religiösen Traditionen finden sich darum nicht nur formulierte oder liturgisch festgelegte Gebete, sondern auch Silben und Klänge, die das Herz vor dem Göttlichen und zum Göttlichen hin öffnen. Man bezeichnet sie als *Mantras*, deren berühmtestes wohl die Silbe OM ist. Sie findet sich in vielen Zusammenhängen wieder. Nun kommt für viele Meditierende die Faszination östlicher Meditationen hinzu, und damit taucht über den Umweg des Himalayas eine alte meditative Tradition auf, die im Beschauen (Kontemplation) Töne und Klänge entäußert.

Zugespitzt nimmt Tibet hier für viele Menschen aus dem Westen einen besonderen Platz ein. Eine Reihe tibetischer Lamas der unterschiedlichen Schulen lehrt auch in Europa, darunter auch der *Lama Dagsay Tulku*, der durch die chinesische Okkupation als Flüchtling in die Schweiz kam. In diesem Buch werden

verschiedene Stufen der Meditation dargestellt, die sozusagen in zwei Polen gipfeln: Mit Leiden und Sterben umgehen können und zur vorbehaltlosen Liebe finden. Die Handbewegungen (Mudras) und die Rezitation der heiligen Silben (Mantras) bilden eine Energiezufuhr aus der Stille heraus, die sich konzentriert weiß und zu innerer Stabilität führt.

- **Dagsay Tulka, Lama Rinpoche: Das Praxisbuch der tibetischen Meditation. Ein Juwel buddhistischer Geistesbildung.** Freiburg/Br.: Bauer 1998, 176 S., Abb. mit Mantra-CD

Schon viele Jahre zuvor war ein durchaus vergleichbares Buch erschienen, in dem der berühmte *Lama Anagarika Govinda* ebenfalls aus der tibetisch orientierten buddhistischen Meditation heraus Anleitung für den „Fortschritt“ in der Meditation gab. Man darf es fast als einen Klassiker der (Mantra-)Meditation bezeichnen.

- **Govinda, Lama Anagarika: Grundlagen tibetischer Mystik. Die geheime Lehre des großen Mantra.** Bern u.a.: Scherz für O.W. Barth 1994⁹, 386 S.
- Vgl. zu den Mudras, den Energie orientierten Handstellungen: **Hirschi, Gertrud: Mudras. Yoga mit dem kleinen Finger.** Freiburg/Br.: Bauer 1998³, 229 S., Abb., Register

Die besten Grundlagen und Ausführungen findet man m.E. jedoch in einem französischsprachigen Werk, das durch seine Aufarbeitung der tibetischen Geisteswelt umfassend deutlich macht, welchen Stellenwert die Meditation des Mantra im spirituellen Leben von Mönchen und Laien, aber auch von heutigen Menschen ausmacht und wie diese Mantra-Energie aufs Neue erweckt werden kann.

- **Léfèbure, Francis: Expériences initiatiques.** 4 Bde. Antwerpen (Belgien): Ed. Parsival 1989

Dass über die Mantra-Meditation eine unmittelbare Beziehung zum Abendland besteht, zeichnet in spiritueller Einfühlbarkeit der Benediktinerpater *Bede Griffiths* auf, der bis zum seinem Tode 1995 in bewundernswerter Weise in die indische Geisteswelt eintauchte und aus diesem Urgrund heraus, christlich eingestimmte Meditation neu zum Sprechen brachte:

- **Griffiths, Bede: Wege zum Christusbewusstsein.** Grafing: Aquamarin 1994, 151 S.

Auf die orthodoxe Tradition hatte schon der in der Meditation erfahrene Abt des Klosters Niederalteich, *Emmanuel Jungclaussen*, hingewiesen, indem er die ebenfalls aus Asien kommende christliche Mantra-Meditation am Herzensgebet aufschlüsselte und für den westlichen Menschen aktualisierte, z.B. in der griechischen Fassung: „*Kyrie eleison, Christe eleison, Kyrie eleison*“, intensiv verbunden mit dem Atemstrom, oder in der deutschen Fassung: „Jesus, du Sohn Gottes, erbarme dich mein“.

- **Jungclaussen, Emmanuel (Hg.): Das Jesusgebet.** Regensburg: Pustet 1977²

Die durch eine Reihe von Meditationsbüchern hervorgetretenen und im ICT-Heft mehrfach erwähnten *Gerda und Rüdiger Maschwitz* haben nun das Verdienst, diese gewichtige Meditationstradition auf die Ebene des Alltags „herunterzubringen“. Rüdiger Maschwitz hat nun seine Meditationserfahrungen gewissermaßen gebündelt. Er zeigt den Zusammenhang von Mantra-Gebet und Jesusgebet auf und bindet diese Form des atmenden Betens in den christlichen Kontext ein, ohne dass der Begriff „Mantra“ eine sonderliche Rolle spielt, aber natürlich genau dieses gemeint ist, wenn man/frau sein/ihr Wort findet (z.B. durch das ständige Wiederholen des Jesusnamens oder „ich in dir, du in mir“). Maschwitz vermeidet aber, die Formulierungen dogmatisch zu verengen. Schließlich reicht auch ein Klang oder eine Liedzeile, die dieses atmende Beten verstärkt. Die den einzelnen Kapitel („Briefen“) beigefügten eutonischen Übungen verstärken diese Tendenz ganzheitlich bis in die einzelnen Körperglieder hinein, so dass die Übenden mit dieser Art auch die heilsamen Wirkungen dieses Gebetes an sich spüren. Maschwitz leistet hier den umfassenden Versuch, diese Tradition so wiederzubeleben, dass die anderen Meditationselemente teilweise ganz praktisch auch zu ihrem Recht kommen: Tagebuch schreiben, das eigene Mantra finden, Körperhaltung, Sitzen z.B. auch auf dem selbst gebauten Meditationsbänkchen, kreativ töpfeln, malen u.ä., Bildmeditationen, Umgang mit dem Sterben). Zum Buch gehört eine CD beigefügt, die den unsicher Lernenden weitere Hilfestellung bietet.

Weil zwar Meditationshilfen en masse bei den verschiedensten Verlagen und in unterschiedlicher Seriosität greifbar sind, hier aber ohne zuviel Detailinformationen übersichtlich die verschiedenen aufeinander aufbauenden Schritte beschrieben werden, sei dieses Buch über das Herzensgebet, das wesentlich mehr ist als ein Buch zu diesem Thema, besonders empfohlen:

- **Maschwitz, Rüdiger: Das Herzensgebet. Ein Meditationsweg.** München: Kösel 1999, 256 S. mit CD: Eutonische Übungen (ca. 70 Min.)

Natürlich findet man auch in anderen Meditationsbüchern schon vielfache Hinweise auf das Mantra-Gebet und auch speziell auf das Herzensgebet, z.B. bei:

- **Fontana, David: Kursbuch Meditation.** Aus dem Englischen von Ursula Richard. Bern u.a.: Scherz für O.W. Barth 1995

Dieses gerade für die Arbeit mit Schülerinnen und Schülern nützliche und hilfreiche Buch (wegen seiner starken Praxisorientierung) geht natürlich wenig auf die religiösen Grundlagen ein und stellt die Meditationen eigentlich mehr oder minder „neutral“ nebeneinander hin, so dass der/die Unterrichtende selbst entscheiden muss, auf welchem Weg, sie oder er sich einlässt. Das ist natürlich dann besonders schwierig, wenn bei LehrerInnen wenig oder gar keine Meditationserfahrungen vorliegen.

I.7. Spirituelle Intensivierung in der Schule?

7.1. Frömmigkeit und Spiritualität – Schulfremde Begriffe?

Religiosität im Angesicht des neuen Millenniums hat faktisch alle Lebensbereiche erfasst. Allerdings nicht so, wie man/frau das bisher gewohnt war. Die organisierten Träger der religiösen Traditionen, besonders die Evangelische und Katholische Kirche haben in den Augen vieler junger Menschen abgewirtschaftet und sind kaum noch von Interesse. Religiöse Phänomene sind in den säkularen Bereich ausgewandert: In die Diskos, die Fußballstadien, die Seifenopern, die Musicals sogar immer hemmungsloser in der Werbung. Religiosität hat sich von den dogmatischen Fesseln gelöst und schwimmt nun frei in den unterschiedlichen gesellschaftlichen Milieus, wird teilweise allerdings gar nicht als Religion erkannt, wenn man von der Zunahme neuer religiöser Bewegungen (gern auch als „Sekten“ diskreditiert) absieht.

- **Mildenberger, Michael: Spiritualität als Alternative. Überlegungen und Anstöße zur Neuorientierung.** Stuttgart: EZW-Information Nr. 68 (IV/1977)

Ist der Zeitgeist der Postmoderne also keineswegs als a-religiös zu bezeichnen, so zeigt sich in den Mustern religiösen Verhaltens eine variantenreiche Typik. Im scheinbar profanen Rahmen des Alltags erwächst besonders aus Grenzerfahrungen oft eine religiöse Einstellung, die man durchaus mit dem altmodischen Wort der Frömmigkeit bezeichnen könnte. Gängiger ist seit langem jedoch ein anderer Begriff, der ebenso schillernd wie „Frömmigkeit“ ist, diesen jedoch weitgehend abgelöst hat, obwohl die beiden Begriffe sicher nicht deckungsgleich sind. Gemeint ist: *Spiritualität*. Vielleicht hat er eine größere Weite als „Frömmigkeit“. Um hier zu Verdeutlichungen zu kommen, hat eine Arbeitsgruppe der EKD schon 1970 eine Denkschrift über *Evangelische Spiritualität* herausgebracht und an die Gliedkirchen folgende Empfehlungen herausgegeben:

1. „Die Gliedkirchen werden gebeten, den in ihrem Raum entstandenen Kommunitäten, sowie den Diakonissen- und Bruderhäusern und anderen Zentren geistlichen Lebens und gemeinsamer Lebensgestaltung besondere Aufmerksamkeit zuzuwenden und bemüht zu sein, dieselben für das Ganze der Kirche fruchtbar zu machen.“
2. Sofern sich Theologie als Umgang mit dem lebendigen Gott nicht in Wissenschaft und Methodik, in der Theorie forschenden Denkens und der Praxis nützlicher Anwendung erschöpft, ergeben sich entscheidende Folgerungen für alle Stationen der Ausbildung des Theologen. Sie bestehen in der Bemühung um eine Theologie, in der die Praxis des Glaubens beschrieben und eingeübt wird und die damit gemachten Erfahrungen durchdacht und besprochen werden. Gebet, Meditation, Gottesdienst, Gemeinschaft und ein darin begründetes weltoffenes und diakonisches Christentum sind die ihr aufgetragenen Themen.
3. Der theologische Ausbildungsgesamtplan, wie er von Rat und Kirchenkonferenz verabschiedet worden ist, kann dadurch eine wesentliche inhaltliche Bereicherung und Vertiefung erfahren.
4. Der Pflege und Einübung evangelischer Spiritualität kommt in der Bildungs-, Ausbildungs- und Fortbildungsarbeit der Kirche eine bisher nicht immer hinreichend beachtete Bedeutung zu. Dies gilt nicht nur für den hauptamtlichen Mitarbeiter in der Kirche, sondern auch für die neben- und ehrenamtlich Tätigen.
5. Im Dienst der Kirche stehen, heißt, zur Teilnahme an ihrem geistlichen Leben in besonderer Weise eingeladen zu sein. Darum sind Angebote nötig, die der Stärkung und Vertiefung des Glaubenslebens dienen und es den Mitarbeitern ermöglichen, ihre Berufs- und Lebensprobleme vom Glauben her zu verarbeiten.
6. Gegenwärtig verstärkt sich die Einsicht, dass die herkömmlichen Formen lehrhafter Glaubensunterweisung den jungen Menschen kaum noch erreichen. Er sucht Halt, Orientierung und Sinngebung für sein Leben. Die Möglichkeit rationaler Wissensvermittlung und ethischer Impulse erscheint ausgeschöpft. Es gilt zu prüfen, in welcher Weise Grundanliegen evangelischer Spiritualität in die kirchliche Jugendarbeit und in den Unterricht eingebracht werden können.
7. Für besondere Veranstaltungen wie Kirchentage, Gemeindetage, 'Missionarisches Jahr 1980', sowie für alles Leben der Gemeinde können die 'Aspekte einer spirituellen Erneuerung', wie sie in der Ausarbeitung 'Evangelische Spiritualität' (S. 50 ff) vorgetragen sind, hilfreiche Anregungen bieten.
8. Alle Einzelbereiche kirchlicher Gemeindefarbeit können durch die Einbeziehung der spirituellen Dimension Befruchtung, Bereicherung und Vertiefung erfahren. Dies sollte beim Erstellen der Arbeitspläne der kirchlichen Werke und Verbände immer bedacht werden. Dabei muss freilich im Blick behalten werden, dass sich die Verwirklichung der geistlichen Dimension bloßer Organisation und Anordnung entzieht und auf tiefere Ansatzpunkte der Erneuerung verweist" (Kirchenkanzlei der EKD 1970, S. 50f).

- **Kirchenkanzlei der Evangelischen Kirche in Deutschland (Hg): Evangelische Spiritualität. Überlegungen und Anstöße zur Neuorientierung.** Vorgelegt von einer Arbeitsgruppe der EKD. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 1970

Damals wurde ein Anfang gemacht, der lange zurückgedrängte Bereiche des Glaubens und seiner Erfahrung im protestantischen Bereich wieder aufnahm, ohne dass nun der *homo religiosus* postuliert werden müsste. 1978 setzte übrigens *die Evangelische Kirche von Westfalen (EKvW)* mit einer Hauptvorlage „Fromm sein

heute“ diese aufkeimende Tendenz im Protestantismus fort. Es handelt sich um eine Linie, die zum letzten Mal intensiv aufgearbeitet bei *Friedrich Schleiermacher* im vorigen Jahrhundert zum Tragen kam. Sie wurde zwar von *Paul Tillich* aufgenommen, aber kirchlich kaum rezipiert. In der besagten Denkschrift wurde der Versuch gemacht, mehrere Ebenen des „Feldes“ Spiritualität anzugehen

- **Evangelische Kirche von Westfalen (Hg.): „Fromm sein heute“.** Hauptvorlage der EKvW. Bielefeld: Landeskirchenamt 1978

Die Autoren zeigen, dass der Begriff der Spiritualität ursprünglich in der katholischen Ordenstheologie Frankreichs beheimatet ist. Er schließt Glauben, Frömmigkeitsübung und Lebensgestaltung zusammen. In dieser Deutlichkeit leistet das der Begriff der Frömmigkeit nicht. Unter Heranziehung der Brockhaus-Enzyklopädie werden für Spiritualität noch die Gesichtspunkte „Werk des Geistes Gottes unter Mitwirkung des Menschen“ und „personale Aneignung der Heilsbotschaft“ genannt.

Evangelische Spiritualität grenzen so die Verfasser doppelt ab, einmal gegen eine spätprotestantische einseitig wert- oder stimmungorientierte Frömmigkeit, zum andern gegen eine lehrhaft-dogmatisch überzogene Theologie der Rechtfertigung.

Ein aktuelles Beispiel dieser dogmatistischen Kleinkrämerei ist der Streit um die Rechtfertigungslehre und die schließlich nach vielen Mühen entwickelte Konsenserklärung, die der Lutherische Weltbund und die Katholische Kirche nach vielem Hin und Her erreichten (vgl. VELKD-Texte Nr. 86 und die epd-Informationen 1998-1999 mit insgesamt 19 Themenheften, und ein Ende scheint noch immer nicht abzusehen zu sein!).

- **epd-Dokumentation Nr. 25 (07.06.99), Nr. 26 (21.06.99) und Nr. 36 (30.08.99): Streit um die Erklärung zur Rechtfertigungslehre)**
- **VELKD / Vereinigte Evangelische Lutherische Kirche Deutschlands (Hg.): Die Gemeinsame Erklärung zur Rechtfertigungslehre. Alle offiziellen Dokumente von Lutherischem Weltbund und Vatikan.** Texte aus der VELKD Nr. 87. Hannover Juni 1999


Da nun in den letzten Jahren der Begriff der Spiritualität auch auf nicht-religiöse Bereiche ausgedehnt wurde, erfuhr er auch eine stärkere Unschärfe. Immerhin weist Spiritualität als geistige Lebenshaltung auf einen Höchstwert, an dem sich die gesamte Lebenseinstellung orientiert. Unter Berücksichtigung dieser in gewisser Weise zu akzeptierenden Ausweitung, definieren die Verfasser:

„In unserem Zusammenhang bezeichnet das Wort Spiritualität unter Beibehaltung seines ganzheitlichen Charakters im Sinne des 'vernünftigen Gottesdienstes' (Röm 12,1f) und im Sinne des Antwort-Charakters des Rechtfertigungsglaubens 'das wahrnehmbare geistgewirkte Verhalten des Christen vor Gott'“ (Evangelische Spiritualität, aaO S.12).

Somit bleibt in der Definition eine Spannung erhalten, weil die Definitionsrichtschnur (das wahrnehmbare geistgewirkte Verhalten des Christen und der Christin vor Gott) eigentlich einen weiteren Spiritualitätsbegriff ausschließt, man auf diesen jedoch nicht ganz verzichten will. Überdies ließe sich in Konsequenz des Gesagten auch Frömmigkeit entsprechend definieren. Damit bleibt festzuhalten dass Frömmigkeit und Spiritualität verwandte Verhaltensweisen bezeichnen, die teilweise deckungsgleich werden können. Der Begriff der Spiritualität hat den Vorzug, dass er kirchlich nicht ganz so „verbraucht“ ist wie der der Frömmigkeit. Seine definitorische Weite erlaubt die ganze „Bandbreite“ von Religiosität, Meditation, Tiefenschichten der Träumen, Heiligkeit, Esoterik usw. aufzunehmen, ja selbst die am Ende des Millenniums wieder stärker aktuell werdende Apokalyptik miteinzubeziehen. Das zeigt sehr schön das kürzlich erschienene Heft:

- **Evangelisches Zentrum Rissen (Hg.): Spiritualität.** Lernort Gemeinde. Zeitschrift für die theologische Praxis, 17. Jg., Heft 4/1999, 61 S.
Neben den Themen „Spiritualität des Heiligen“, meditative Übungen im Alltag und im Gottesdienst, Attraktivität von Klöstern, Esoterik, Engel und Apokalyptik im Christentum wird auch die spirituelle Dimension anderer Religionen und neuer religiöser Bewegungen vorgestellt. Darüber hinaus kann man in Text und Bild interreligiöse Gebetsräume in Europa entdecken. Neben weniger bekannten AutorInnen haben auch „Prominente“ geschrieben wie Manfred Josuttis (Göttingen), Ulrich H.J. Körtner (Wien), Fulbert Steffensky (Hamburg) und Uwe Wolff (Hildesheim).

KYRIE
(aus Taizé)



G D Em Hm C D G

Ky-ri-e, Ky-ri-e e-le-i-son.
Chri-ste, Chri-ste e-le-i-son.

Gesang aus Taizé. Musik: Jacques Berthier.
Rechte: Les Presses de Taizé.
Deutsche Rechte: Christophorus-Verlag, Freiburg i.Br.

Mir scheint ein „Erläuterungsversuch“, wie ihn *Kurt Rommel* mit dem abgegriffenen und teilweise negativ belasteten Wort „Frömmigkeit“ gemacht hat, durchaus tragfähig zu sein, um das auszusagen, was mit dem Phänomen der Spiritualität in der Schule und im Religionsunterricht (= RU) gemeint sein könnte, denn was er hier unter dem Stichwort „fromm“ anspricht, setzt zwar einen christlichen Wurzelgrund voraus, bleibt gleichzeitig aber spirituell offen:

Fromm möchte ich heute sein.
 Fromm und nicht gottlos, fromm und nicht frömmlicherisch,
 fromm und nicht bigott, fromm und nicht gleichgültig,
 fromm und nicht heuchlerisch, fromm und nicht nur ‚religiös‘.
 Fromm, das heißt, ich möchte so sein,
 dass ich mit meinem ganzen Leben den christlichen Glauben sichtbar mache;
 fromm, das heißt, ich möchte so sein,
 dass mein Verhalten auf mein Verhältnis zu Gott, an dem ich Halt habe, hinweist;
 fromm, das heißt, ich möchte christliches Wort und christliche Tat,
 ich möchte Glauben und Handeln zusammenbringen, zur Deckung bringen;
 fromm, das heißt, ich möchte in der Nachfolge Jesu als ‚Licht der Welt‘, als Jünger Jesu, als Christ leben;
 fromm, das heißt, ich möchte ein Glied der Gemeinde Jesu Christi sein und ihre Gestalt mitverantworten;
 fromm, das heißt, ich möchte ein Christ sein, der in der Welt steht, Verantwortung in ihr wahrnimmt,
 aber nicht in der Welt aufgeht;
 fromm, das heißt, ich möchte mit vielen anderen zusammen den rechten Weg in die Zukunft suchen
 und gehen, den Weg der Gemeinde und der Kirche, aber auch den Weg der Welt;
 fromm, das heißt nicht weltfern, auch nicht weltverfallen, aber weltverpflichtet;
 fromm, das heißt immer in dem Wissen, dass vieles nicht gelingt aus Feigheit,
 aus falscher Erkenntnis, aus Egoismus, aus Fehlentscheidung,
 also immer in dem Wissen um die Wirklichkeit der Schuld,
 aber auch in dem Wissen um Vergebung der Schuld.“

Rommel, Kurt: Ich möchte heute fromm sein. Stuttgart: Quell 1977, S. 11

Eingebettet bleiben solche Haltungen im Blick auf die Schule in den Bereich derjenigen Erfahrungen, deren religiöser Bezug zum einen mehr formal durch die Orientierung an Verbindlichem (Werte, Normen, Einstellungen, Gebote, Glaubensweisen) dokumentiert wird, zum andern durch die mehr oder minder starke Prägestkraft des Christentums, dessen institutionalisierter Ausleger in der Schule bis heute der Religionsunterricht (RU) ist. Östliche Meditationspraktiken, die Sensibilisierung gegenüber den drängenden Problemen unserer Welt, gruppenspezifische Verfahrensweisen variierender Provenienz bis hin zum Unterrichtsstil der Lehrerinnen und Lehrer bewirken eine verstärkte Offenheit religiösen Fragen gegenüber, besonders dann, wenn der Unterricht nicht in der theoretischen Ebene steckenbleibt. Damit haben zwar Kirche und der institutionalisierte RU nicht von vornherein eine Chance, aber sie gehören in dieses Beziehungsfeld sich realisierender Spiritualität hinein, so dass Erprobungs- und Erfahrungsmodelle von der Schule oder vom RU her zumindest den Weg in eine radikale Humanität öffnen könnten. Diese Humanität wäre dann nicht geprägt von Leistung und Erfolgchancen, sondern von dem Wert eines intensiven zwischenmenschlichen Umgangs, der sich seine Motivationskraft auch aus dem Lebensstil christlichen Glaubens zu holen gewillt ist.

So ist Erfahrungsgewinn in diesem weiten, aber durchaus religiösen Sinne dann möglich, wenn nicht nur die in den einzelnen Fächern vorgeschriebenen Lernziele thematisiert und dialogisch offen im Unterricht umgesetzt werden, sondern wenn die Schule selbst zum Feld von Glaubensentdeckungen und Transzendenzerfahrungen in noch so kleinem Ausmaß wird. Der Umgang mit der Wirklichkeit der Schule, Begebenheiten und Erlebnisse unter bestimmten Kriterien zu deuten und mit diesen Kriterien Lebensentwürfe vorstellen und ausschnittsweise praktizieren (z.B. durch das Einüben eines Theaterstücks, durch das Organisieren eines Schulfests aufgrund eines religiösen Feiertags wie Weihnachten oder das Ende des Fastenmonats Ramadan, durch den Aufbau eines Basars oder einer Ausstellung, durch Besuche bei anderen religiösen Gruppierungen in deren Moscheen, Tempel und Synagogen usw.). Damit wird fast automatisch Spiritualität in der Schule thematisiert.

Aber welche Spiritualität möchten die Verantwortlichen? Das hängt natürlich zum einen davon ab, „wes Geistes Kind“ Schüler und Schülerinnen, Lehrer und LehrerInnen sowie die Eltern sind, und zum andern, wie weit die von der Schulwirklichkeit Betroffenen bereit sind, ihre eigenen Lebensversuche in die Schule miteinzubringen, d.h. konkret den scharfen Trennungsstrich zwischen Schule und Freizeit zu überwinden. Die unterschiedlichen geistigen und spirituellen Ausprägungen vor Ort, die Art des Umgangs mit Glaubenserfahrungen und die Überlegungen, unterrichtlichen und außerunterrichtlichen Umgang ein Stück weit zu nivellieren, weisen auf Möglichkeiten, unterschiedliche, jedoch spirituell orientierte Lebensstile zu entwickeln.

7.2. Sind Frömmigkeit und Spiritualität in der Schule überhaupt legitim?

Lässt man sich auf das skizzierte Verständnis von Frömmigkeit und Spiritualität ein, so haben die damit zusammenhängenden Phänomene zuerst im RU ihren theologisch und pädagogisch legitimen Ort der Bearbeitung. In den Lehrplänen des Katholischen und Evangelischen RU wird in der Regel darauf hingewiesen. Allerdings lässt sich kein Exklusivanspruch der christlichen Konfessionen ableiten, die derzeit weitgehend als Partner des Religionsunterrichts engagiert sind, denn schließlich ist inzwischen der Islam in der Bundesrepublik zur drittgrößten Konfession neben Katholiken und Protestanten herangewachsen, ohne dass seine pädagogische und rechtliche Stellung (geschweige denn seine theologische) bisher eindeutig geklärt wäre. Weiterhin zeigt der Streit um LER (Lebenskunde – Ethik – Religion) in Brandenburg, wie schwierig es ist, Ethik staatlich zu verordnen und sie mit Religionskunde und religiöser Erziehung sinnvoll miteinander zu verbinden, wenn man gleichzeitig die religiösen Partnerorganisationen (also hauptsächlich die Kirchen) nicht an der Entscheidungsfindung teilnehmen lässt.

Nun entsteht pädagogische Legitimierung von Spiritualität schon allein durch „Gegenwind“, nämlich dass eine verstärkte Ausrichtung kognitiver Art im Schulbetrieb, ein teilweise übertriebenes Leistungsdenken der Eltern oder der Schule und der Kampf um bessere Sozialchancen verstärkt in den Abschlussklassen der jeweiligen Schultypen ausgetragen wird. Der gute schulische Abschluss erhöht die Chancen auf dem schwierigen Arbeitsmarkt teilweise erheblich, um eine angemessene Berufsausbildung oder gar daraus folgend einen Arbeitsplatz zu finden und damit langfristig die eigene Existenz und die der Familie zumindest ökonomisch zu sichern. Dies muss ein faktisches Zurückdrängen der affektiven Lernziele zur Folge haben. Das ist bereits oft genug und schon lange beklagt worden (z.B. schon lange von *Rudolf Affemann*, *Adolf Exeler* und *Hartmut von Hentig*). Liegt einem jedoch an einer ganzheitlichen Erziehung und einer umfassenden, auch die Tiefenschichten des einzelnen betreffenden Menschenbildung, so ergibt sich die Konsequenz, dass nicht nur im Unterricht, sondern im gesamten Schulleben Räume eröffnet werden müssen, in denen Kreativität, Fantasie, Emotionen, gemeinsames angstfreies Umgehen miteinander und Übungen zu einem sinnvollen Miteinanderleben eingeübt werden. Der bisherige Schulalltag ist hier in der Regel defizitär. Das ist längst bekannt, aber geändert hat sich faktisch nichts.

Weil in dieser Weise wieder der Ruf nach einer humanen Schule in differenzierter Erörterung erhoben wird, gemahnen allein schon pädagogische Notwendigkeiten die Kirche, Verantwortung für die Schule und speziell für den RU mit wahrzunehmen. Schließlich fällt theologisch ins Gewicht, dass die Inhalte der schulischen Rahmenpläne und der RU-Lehrpläne Lebensformen implizieren, denen die Kirche von ihrem Auftrag her nahesteht oder gar verpflichtet ist. Sie ist genötigt, von ihrer Verkündigung der Frohen Botschaft und des Heils für alle Menschen, auf den Zusammenhang von Glaubensinhalten und entsprechenden Lebensstilen zu verweisen. Ihre eigene Geschichte zeigt (wenn auch zuweilen in pervertierter Form), wie sich aus Entscheidungen des Glaubens verbindliche Lebensformen und stark motiviertes Engagement entwickeln. Daraus entstanden z.T. von der üblichen gesellschaftlichen Norm abweichende Lebensstile (z.B. im Römischen Reich vor der öffentlichen Anerkennung des Christentums oder im Mittelalter bei der Entstehung der Bettelorden). Diese Entwicklung setzt sich mehr oder minder stark beachtet bis heute fort. Da die Jugend aber immer noch zu den experimentierfreudigeren Gruppen unserer demokratischen Gesellschaft gehört, verwundert es auch nicht, dass die Jugendszene „religiös durchsetzt“ ist. Darauf hat besonders *Heiner Barz* aufmerksam gemacht (vgl. oben S. 11).

- **Barz, Heiner: Jugend und Religion.** Opladen: Leske + Budrich 1992-1993
Bd.1: Religion ohne Institution? Eine Bilanz der sozialwissenschaftlichen Jugendforschung
Bd.2: Postmoderne Religion. Die junge Generation in den Alten Bundesländern
Bd.3: Postsozialistische Religion. Am Beispiel der jungen Generation in den Neuen Bundesländern.

Von solchen Beziehungsgeflechten aus Lebensstilen und Jugendkultur(en) kann auch die Schule nicht absehen; sonst geraten Inhalte und Ziele, wie sie die Lehrpläne als Erziehungsziele vermitteln sollen, allzu schnell in vordergründige Kenntnisnahme; und Erkenntnisvertiefung degeneriert zur quantitativ aufhäufenden Wissensaneignung. Damit bleibt in der Erziehung jedoch außer Acht, dass auch die seelischen Kräfte des Menschen gebildet werden sollen. PädagogInnen wie TheologInnen forderten und fordern darum nicht nur ein Lehren, sondern ein religiöses Erziehen, das auf ein sinnerfülltes Dasein zielt. Wie weit weltimmanente Ziele hier ausreichen, ist in höchstem Grade fragwürdig.

So ist die Polarisierung von kognitivem oder affektivem Unterricht in sich bereits unsinnig, weil damit Dinge gegeneinander ausgespielt werden, die eigentlich zusammengehören.

Janusz Korczak, der berühmte polnische Pädagoge, zeigte mit seinem eigenen Lebensstil als Pädagoge und in seinen Schriften auf, wie schwer Selbsterkenntnis im Lernprozess ist, so dass unterschiedliche Einstellungen und Sichtweisen das Bild zuweilen völlig verändern können:

„Wenn ich mit einem Buben spreche oder mit ihm spiele und seinen Namen weiß, behaupte ich gleich: 'Ich kenne ihn.' Aber ist das wirklich wahr? Oft glaube ich zu wissen, wie er ist, aber später erkenne ich, dass er in Wirklichkeit ganz anders ist und dass ich mich geirrt habe. Ich selbst bin ja sogar ein anderer, je nachdem, ob ich fröhlich, traurig oder zornig bin. Wenn ich fröhlich bin, erscheinen mir alle Menschen gut und liebenswert, ich gebe gerne nach und verzeihe leicht; dann spüre ich gar nicht, wenn mich jemand stößt oder ich mich selber stoße. Und ich finde, all die anderen müssten auch fröhlich sein. Im Zorn sieht alles anders aus; der Mensch staunt später über sich selbst, dass ihm derartig böse Gedanken in den Sinn gekommen sind. Selbst sein Aussehen verändert sich, wenn er in Zorn gerät.“

- **Korczak, Janusz: Die Regeln des Lebens. Eine Anleitung zur Erziehung für junge Menschen,** aus: **Wenn ich wieder klein bin. Eine Auswahl aus seinen Schriften.** Berlin: Union 1978, besonders S. 177-244, hier S. 212

So geht für Korczak in diesem kleinen Beispiel der Lernprozess in eine doppelte Richtung, einmal auf den Schüler hin, der ihm begegnet, zum andern auf sich selbst, auch dies eine Begegnung, die manchmal mehr Fragen offen lässt, als sie beantwortet.

Im Grunde sind wir hier an das Feld von Einstellungen gelangt, die durch ein Lernen veränderbar sind, das auf seelischen Prozesse Rücksicht nimmt, ja sie in die pädagogischen Strukturen systematisch einbezieht.

Gerade von einem solchen nicht theologisch motivierten Ansatz wird nicht nur die Legitimität von Frömmigkeit als Lebensäußerung deutlich, der wir in der Schule nachzugehen haben, sondern es geht auch um die bewusste Berücksichtigung von Glaubenshaltungen (den Zweifel und das verzweifelte Suchen eingeschlossen). Religiöse Erfahrungen in einem ganz weiten Sinne nötigen zur Einbeziehung der Spiritualität in das schulische und auch das unterrichtliche Geschehen. Darüber sollte kein Zweifel bestehen. Das Christentum sowie alle großen religiösen Traditionen (unabhängig von ihrem Ausbreitungsgrad) können hier erhebliche Hilfestellung leisten.

Nachdem die inneren Zusammenhänge spirituellen Lebens in Meditation, Kontemplation und Gebet herausgehoben wurden, fragt man/frau sich natürlich, ob in dieser Richtung in und für die Schule überhaupt Ansätze und Verwirklichungschancen bestehen.

Sodann verschiebt sich die Fragerichtung recht schnell: Ist es vom schulischen Lehr-, Lern- und Erziehungsauftrag (selbst im Blick auf eine ganzheitliche, Erkenntnis, Gefühl und Körper umfassende Erziehung) überhaupt wünschenswert, eine spirituelle Intensivierung zu fordern?

Wird hier nicht ein verengtes religiöses und dann noch christlich einseitiges Verständnis von Spiritualität in einem verinnerlichten Sinne eingebracht und zum pädagogischen Leitmuster gemacht?

Auch bei einer Höherbewertung der Emotionalität und der Erfahrung bleibt immer noch die Schwierigkeit, dass Spiritualität zum Fremdkörper in einer leistungsorientierten Schule wird, selbst wenn man das nicht beabsichtigt. Das zeigen die folgenden Bücher recht anschaulich:

- **Affemann, Rudolf: Der Mensch als Maß der Schule.** Freiburg u.a.: Herder TB 702, 1979, bes. S. 122ff, 134ff
- **Biesinger, Albert (Hg.): Meditation im Religionsunterricht.** Düsseldorf: Patmos 1981
- **Exeler, Adolf: Religiöse Erziehung als Hilfe zur Menschwerdung;** in dem Sammelband mit demselben Titel. München: Kösel 1982, S.11-38
- **Heimbrock, Hans-Günter (Hg.): Erfahrungen in religiösen Lernprozessen.** Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1983
- **Hentig, Hartmut von: Was ist eine humane Schule?** Reihe Hanser 111, München 1977³
- **Klages, Günter./ Heinemeyer Karl: Religion: Orientierung und Praxis.** Hildesheim: Olms 1982, 7ff, 15ff
- **Stachel, Günter: Religionsunterricht kognitiv und/oder affektiv?** In: KatBl 96/1971, S.100

Das bisher Gesagte nötigt grundsätzlich und ggf. trotz gegenteiliger Ergebnisse und Erfahrungen im Schulbetrieb dazu, spirituelle Konsequenzen für die Schule zu bedenken, die nicht nur oberflächlich in diesem oder jenem Unterrichtsentwurf vorkommen.

Halten wir fest: Ansätze von Spiritualität sind in der Schule mehr oder minder verborgen, mehr oder minder intensiv zu finden. Über den Religionsunterricht als organisierte Lernveranstaltung kommen Elemente der verschiedenen Glaubensstraditionen, sogar in ihren mystischen Schwerpunkten, (hoffentlich zielgerichtet) zu Worte. Das allein kann es aber noch nicht sein. Das Schulleben insgesamt sollte in den Blick spiritueller Intensivierung kommen. Denn es ist kaum zu bestreiten, wie stark Unterricht und Schulleben insgesamt einander bedingen, wenn Didaktik, Methodik und die im

Unterricht zu verhandelnde „Sache“ in den Lebenszusammenhang der Schüler, Lehrer und Eltern gestellt werden.

Die Konsequenzen aus dem Bisherigen können eigentlich nur lauten: Es gilt das zuletzt Angesprochene in seinen teilweise rudimentären Formen in der Schule aufzuspüren, anzusprechen und koordiniert zu intensivieren. Die Legitimation liegt in einer dem Evangelium gemäßen, also evangelischen Pädagogik, deren Kennzeichen eben auch die Spiritualität ist.

Schon früher habe ich gefordert: „Zwar ist es ungewöhnlich auf den ersten Blick, Pädagogik im Kontext von Erfahrung, Frömmigkeit und Spiritualität zu sehen, aber wenn es darum geht, Grundfragen menschlichen Lebens zu vergegenwärtigen und nicht nur kognitiv zu thematisieren, wenn es darum geht, den christlichen Glauben nicht nur als historische Größe und Traditionsblock zu sehen, sondern wenn es darum geht, Phänomene wahrzunehmen, die selbst in ihren säkularisierten Abschattungen ihre religiöse Dominanz nicht verbergen können, dann wird sich eine evangelisch inspirierte Pädagogik hier nicht entziehen können. Sie muss sich allerdings theologisch legitimieren.“

- **Kirste, Reinhard: Spiritualität als Kennzeichen evangelischer Pädagogik in der Schule. In: Bewersdorff, Harald (Hg.): Evangelische Pädagogik. Diskussion einer Problemanzeige.** Erziehen heute. GEE Sonderheft 8. Druck- und Verlagshaus Enger 1980, S. 143

Es steht nun außer Frage, dass eine spirituelle Intensivierung im Bereich der Schule dieser angemessen zu sein hat; allerdings dürfte es gerade im Felde einer spirituellen Atmosphäre schwierig sein, die Grenzen exakt festzulegen. Probleme bereitet zum einen die faktische Eingrenzung des Religionsunterrichts auf die Konfessionalität (überwiegend katholisch und evangelisch). Sehr stark hängt es auch vom Schulprofil und dem Schulprogramm ab, welche meditativen Elemente im Unterricht (nicht nur im RU) und im übrigen Schulleben Platz greifen (dürfen). Die Tendenz geht heute glücklicherweise wieder mehr dahin, dass gegenüber dem (Fach-)Unterricht Erziehung die umfassendere Größe ist und eine ganzheitliche Pädagogik nicht nur von der Religionspädagogik eingefordert wird.

Sich ausführlich mit Fragen der Mystik zu befassen, bleibt allerdings meist der Oberstufe des Gymnasiums vorbehalten. In der Regel wird man sich dem Thema auch durch Lektüre und analysierende Interpretation nähern. Meditative Zugänge werden auch weiterhin die Ausnahme bleiben, obwohl immer stärker gefordert wird, sich Wissen nicht nur auf kognitivem Wege anzueignen. Viel zu lange ist auch das Feld der Erfahrung unberücksichtigt geblieben.

Immerhin versuchen die neueren Grundschullehrpläne dieses Defizit abzubauen. Auch die Lehrpläne im Bereich der Sekundarstufe I haben von dieser Grundschulentwicklung profitiert, auch wenn es in einer leistungsorientierten Schule weiterhin schwierig sein dürfte, diesen Weg konsequent zu beschreiten. Eigentlich gibt es bisher nur einen ausgeführten religionspädagogischen Ansatz, der sich die Möglichkeiten einer Symboldidaktik zunutze macht und zu einem veränderten Umgang mit Religion und Religionen führt.

Der katholische Religionspädagoge *Hubertus Halbfas* hat m.W. als erster als Hochschullehrer und mit seinen Veröffentlichungen wie etwa 'Das Menschenhaus' (1972) und 'Das Welthaus' (1983) versucht, ein umfassenderes Verständnis der Lebenswirklichkeit in diesem Sinne zu erreichen. Gleichzeitig entwickelte er einen religionsoffenen Theologiebegriff, den er konsequent religionsdidaktisch und methodisch umsetzt, wie man besonders an seinen Schulbüchern und den dazugehörigen Lehrerbänden sehen kann. Wichtig sind ihm hier auch meditative Zugangsmöglichkeiten. Auf seine teilweise bald 30 Jahre alten Arbeiten und die über Jahre entwickelten Schulbücher sei darum noch einmal besonders empfehlend hingewiesen.

- **Halbfas, Hubertus (Hg.), Das Welthaus. Ein religionsgeschichtliches Lesebuch für die Sekundarstufe.** Stuttgart: Calwer/ Düsseldorf: Patmos 1983
- **Halbfas, Hubertus und Ursula (Hg.): Das Menschenhaus. Ein Lesebuch für den Religionsunterricht.** Düsseldorf: Patmos 1984
- **Halbfas, Hubertus: Das dritte Auge. Religionsdidaktische Anstöße. Düsseldorf: Patmos 1982**
- **Halbfas, Hubertus: Der Sprung in den Brunnen. Eine Gebetsschule.** Düsseldorf: Patmos 1981 (Rezension in ICT 3, S. 57)
- **Halbfas, Hubertus: Fundamentalkatechetik, Sprache und Erfahrung im Religionsunterricht.** Topos TB 8, Düsseldorf: Patmos 1973
- **Halbfas, Hubertus: Religion. Themen der Theologie, Ergänzungsband.** Stuttgart/ Berlin: Kreuz 1976
- **Halbfas, Hubertus: Unterrichtswerk 1.-10. Schuljahr mit Lehrerbänden.** Düsseldorf: Patmos 1982-1997 (mit Dia-Heften zu den einzelnen Religionen)

Theologische und pädagogische Verantwortung in der Schule lässt sich (im Sinne von Hubertus Halbfas, aber auch aufgrund allgemeiner ganzheitlicher pädagogischer Ansätze) so leisten, dass ein nicht-statisches Verständnis von Spiritualität in den Programmkonzepten der Schule berücksichtigt wird. Sie bezieht sich dabei auf die vielfältigen Ansätze und Formen bei den Jugendlichen, nimmt aber auch wahr, was an Erfahrungshintergrund bei Eltern und LehrerInnen mit hinzukommt. Aus

dieser bewussten Wahrnehmung kann eine Intensivierung auf spirituelle Praxis hin erfolgen. Von dort aus bieten sich Versuche und praxisorientierte Projekte und Vorhaben an, von denen ein typischer der Gottesdienst in der Klasse oder Schule sein kann, der möglichst viele Schülerinnen und Schüler unterschiedlicher Glaubensausrichtung aufnimmt, ohne sie zu vereinnahmen. So würde sich aus der Praxis und ihrer Reflexion und umgekehrt eine weitergehende interkonfessionelle und interreligiöse Pädagogik entwickeln, von der es eigentlich nicht genug Beispiele geben kann:

- **Kirste, Reinhard/ Schwarzenau, Paul (Hg.): Interreligiöse Schule. Ein Beispiel aus den Niederlanden.** Iserlohner Con-Texte Nr. 13 (ICT 13). Iserlohn 1995
- **Kirste, Reinhard: Artikel „Interreligiöses Lernen“ in: Klöcker, Michael/ Tworuschka, Udo (Hg.): Handbuch der Religionen** (Loseblattwerk). München: Olzog 1997ff, Kap. II.4
- **Kirste, Reinhard: Jugend und Schulgottesdienst. In: Handbuch der Liturgik. Hg. Hans-Christoph Schmidt-Lauber / Karl-Heinrich Bieritz.** Göttingen: V & R / Leipzig: EVA 1995, 2. korr. Aufl., S. 801f. 806. 810-812
- **Kirste, Reinhard: Unterwegs zum Leben. Schulgottesdienste für die Sekundarstufe I+II.** Dienst am Wort Nr. 36. Göttingen: V&R 1979. Vgl. ebenfalls schon: „Aus der Werkstatt: Praxis Schulgottesdienst“. In: **Lade, Eckhard (Hg.): Musterbeispiele für die ansprechende Gestaltung von Schulgottesdiensten.** Teil 14. Kissing: Weka 1987, besonders in den einführenden Abschnitten.
- **Kuhn, Elke: Gott in vielen Namen feiern. Interreligiöse Schulfeiern mit christlichen und islamischen Schülerinnen und Schülern.** Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 1998

7.3. Zusammenfassung

1. Es geht also darum, konkreten Versuchen und spontanen Äußerungen von Spiritualität Freiraum zu geben und meditative Elemente und religionsökumenische Spiritualität in der Schule wenigstens ein Stück weit zu etablieren.
 - **Kwiran, Manfred/ Schreiner, Peter/ Schultze, Herbert (Hg.): Dialog der Religionen im Unterricht. Theoretische und praktische Beiträge zu einem Bildungsziel.** Münster: Comenius 1996, darin: **Kirste, Reinhard: Interreligiöser Dialog und interreligiöses Lernen in Deutschland** (S. 70-80)
2. Spiritualität beinhaltet meditative Übungen auch in der Schule. Dazu bedarf es der Achtsamkeit auf allen Ebenen, der des Lernens und Lehrens, der des Freizeit-Gestaltens, der der Projektarbeit, der Feste und Spiele.
3. Spiritualität in dem hier vorgestellten Sinne zeichnet sich insofern durch Friedfertigkeit aus, als die verschiedenen Erfahrungen und Traditionen Chancen bieten, spirituell eigenständige Wege zu gehen, ohne „das Rad neu erfinden zu müssen“.
4. In der Meditation entstehen „Leerstellen“, in die eine umfassendere Wirklichkeit, sozusagen das Göttliche einsickern, einbrechen oder einwandern kann, allerdings nicht muss. Dennoch werden Türen aufgestoßen, weil spirituelle Erfahrungen oft genug unter den gesellschaftlichen Bedingungen von Schule blockiert werden.
5. Die Spannungen zwischen theologischer und pädagogischer Theorie und spiritueller Praxis müssen gesehen werden, weil gerade im Bereich der Schule selbst eine Theologie der größeren Ökumene keineswegs die pädagogische Praxis beeinflusst.
 - **Kirste, Reinhard/ Klöcker, Michael/ Schwarzenau, Paul/ Tworuschka, Udo (Hg.): Vision 2001. Die größere Ökumene.** Interreligiöse Horizonte, Bd. 1 (IH 1). Köln u.a.: Böhlau 1999
6. Die Chancen der Spiritualität im Beziehungsfeld von Schule, Religionsunterricht und gelebtem Glauben geben den Zugangsweisen zu einem sachgemäßen RU und aus ihm erwachsender Wirkungen besonderes Gewicht, so dass zusammenhängend *kognitive und meditative Zugangsweisen zum Religionsunterricht* bedacht werden müssen. Das wäre ein RU, der bereit ist, seine konfessionellen Grenzen zu sprengen. Durch diese Grundvoraussetzungen wird ein Prozess (nicht nur im Sinne eines religiösen Lernprozesses) in Gang gesetzt, der vorläufig planbar und als theologische und pädagogische Rechenschaft nicht vor, sondern nur nachgezeichnet werden kann.

„Gerade was die Gemeinschaften betrifft, wird sich in der Schule manches nur auf Zeit einrichten lassen. Aber junge Leute, die sich in besonderer Weise nach Gemeinschaft sehnen, brauchen Formen in der Verbindlichkeit, auf die sie sich einlassen können, in denen sie erfahren können, was die Basis des eigenen Glaubens trägt. Lehrer und Schüler bilden hier keine getrennten Gruppen (wie sonst üblich), sondern sofern sie sich auf christliche Spiritualität einlassen, gehören sie zusammen. Gerade in der Gemeinschaft zwischen Schülern und Lehrern wird sich zeigen, was Christen (als Schüler und Erzieher) ihrem gemeinsamen Glaubensgrund zutrauen. Wo an dieser Stelle wenige aufrichtig beginnen, wird sich dieses Licht nicht lange unter dem Scheffel verbergen lassen, sondern Wirkungen in die Schule hinein haben. Auch wenn kaum die Schulgemeinde früherer Zeiten wieder erstehen wird, so werden doch lebendige Gruppen das Klima der Schule beeinflussen.“

Sich an dieser Stelle Gedanken zu machen, ist Evangelische Pädagogik umso mehr aufgerufen, als sie die spirituellen Impulse außerhalb und in der Schule ernstnimmt.

So könnte christlicher Glaube mehr vermitteln als ein vordergründiges Gemeinschaftsgefühl, sondern Motivationskraft werden, die die eigene Spiritualität übersteigt zu einer Verantwortung im Sinne der Konkretisierung des ersten Gebots: Wer Gott liebt, liebt auch seinen Nächsten.

Die verfasste Kirche, so wurde ... deutlich, ermöglicht überhaupt erst Evangelische Pädagogik; weil sie aber auch von der Erfahrung eigener, ganz unterschiedlicher Frömmigkeit getragen ist, darum können sich spirituelle Impulse in die Pädagogik fortpflanzen und sich in der Schule konkretisieren, sofern man der Zusage des Auftrags glaubt, dass Christus alle Tage bei uns ist (Mt 28.20b)⁴ (aus R. Kirste: Spiritualität als Kennzeichen evangelischer Pädagogik in der Schule, S. 143, s.o.).

- **Kirste, Reinhard: Gottesdienst als Fest und Besinnung. In: Domay, Erhard (Hg.): Gottesdienstpraxis Serie B: Schulgottesdienste.** Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 1989, S. 7-15



Der Herr sei vor dir,
um dir den rechten Weg
zu zeigen.
Der Herr sei neben dir,
um dich
in die Arme zu schliessen
und dich zu schützen.
Der Herr sei hinter dir,
um dich zu bewahren
vor der Heimtücke
böser Menschen.
Der Herr sei unter dir,
um dich aufzufangen,
wenn du fällst,
und dich aus der Schlinge zu
ziehen.
Der Herr sei in dir,
um dich zu trösten,
wenn du traurig bist.
Der Herr sei um dich herum,
um dich zu verteidigen,
wenn andere
über dich herfallen.
Der Herr sei über dir,
um dich zu segnen.
So segne dich der gütige Gott.

Altkirchlicher Segen aus dem 4. Jahrhundert

II. PRAKTISCHE ANLEITUNG UND ANREGUNGEN

Hintergrundinformationen und praktische Anregungen mit Literatur- und Medienempfehlungen zu den einzelnen Themenbereichen

- | | |
|--------|--|
| II.1. | Möglichkeiten für meditative Übungen im Religionsunterricht |
| II.2. | Innere und äußere Haltung bei der Meditation |
| II.3. | Meditationssitze |
| II.4. | Die Atmung bei der Meditation |
| II.5.- | Gedanken bei der Meditation |
| II.6. | Anregungen für eine Schülertagung |
| | --- Zur Strukturierung des Tages durch Tagzeitengebete |
| II. 7. | Überlegungen für einen Religionskurs ab Klasse 11 zum Thema |
| | --- Intentionen |
| | --- Aufbau der Stunden |
| | --- Methodische Hinweise |
| | --- Der meditative Umgang mit der Darstellung eines Labyrinths |
| II.8. | Anregungen auf dem Weg zur Achtsamkeit |
| 8.1. | Einfach anfangen - durch Stichwortassoziationen |
| 8.2. | Bild und Wort meditativ: Lesen, schreiben, malen, zeichnen - |
| 8.3. | Das besondere Radbild des Nikolaus von Flüe |
| 8.4. | Meditation im Freien: „Naturmeditation“ |
| 8.5. | Erfahrung des Raumes: Meditation in einer Kirche |
| 8.6. | Meditativer Gottesdienst: Eucharistisches Abendgebet |
| 8.7. | Orte der Kraft im Alltag: Die „heilige Ecke“ in der Wohnung |
| 8.8. | Musik, Klang und meditativer Tanz |
| 8.9. | Klangschalen und Musik |
| | Zusammenfassung: Bewusstsein und Symbol |

II.1. Möglichkeiten für meditative Übungen im Religionsunterricht

Wenn sich Lehrerinnen und Lehrer über meditative Ansätze im Unterricht der Schule austauschen, hängen die Erfahrungen sehr stark vom Schultyp ab, an dem sie unterrichten, aber auch vom Alter der Schüler und ihrer jeweiligen Sozialisation.

Manche Schüler bringen Vorerfahrungen mit, die sie in Jugendgruppen, bei Projekttagen oder anderen Tagungen gesammelt haben. Auf Seiten der Lehrer lässt sich durchgängig ein Erfahrungsdefizit feststellen (bis auf wenige Ausnahmen, die aber keineswegs schultypisch sind).

Es gibt zwar eine Reihe von Anleitungen zur Meditation, dennoch ist die Schwelle von der Lektüre eines Buches oder von Erfahrungen in Gottesdiensten bzw. eigenen Tagungserlebnissen für die Umsetzung in den Unterricht recht hoch, so dass Formen meditativem Ausdruck nicht zur Regelscheinung im Unterricht gehören.

Dennoch macht sich immer wieder bei SchülerInnen und LehrerInnen der Wunsch bemerkbar, hier über erste tastende Schritte hinauszukommen und meditative Elemente als integrierenden Bestandteil des Unterrichts, besonders in Religion zu begreifen. Als gesellschaftlicher Trend ist Meditation immer noch „in“, wie der Blick in jede etwas umfangreiche geführte Bahnhofsbuchhandlung zeigt. Meditation und Lebenshilfe im Feld meditativer Praktiken nehmen teilweise schon inflationären Charakter an - mit dem Ergebnis, dass eine Reihe interessanter Bücher schon nach Jahresfrist nicht mehr greifbar sind.

Die in diesem gesamten Kapitel ausgewählten Bücher spiegeln ein Stück erheblicher Praxiserfahrung wieder und bieten auch entsprechende Anregungen, die sich leicht im Unterricht umsetzen lassen. Besonders sind mir die Bücher des **Kösel-Verlages** in München aufgefallen. Der Verlag hat in den letzten Jahren faktisch sein komplettes Programm umgestellt und in diese Richtung erheblich verstärkt, wie bereits diese Einleitungsübersicht zeigt (weitere Details im Internet):

<http://www.koesel.de>

Hier liegt natürlich die Gefahr des Inflationären und nicht wesentlich Neuen nahe. Gern werden solche Bücher auch Praxisbücher genannt, obwohl das eigentlich schon die Titel selbst verraten. Bei der folgenden teilweise kommentierten Auflistung des Kösel-Verlages (mit Ausnahme zweier Titel aus dem **Kreuz-Verlag** Stuttgart und einem aus dem Bauer-Verlag Freiburg/Br.) aber hat es durchweg positive Rückmeldungen gegeben:

- **Bencsik, Attila: Phantasiereisen zur Krankheits- und Schmerzbewältigung. 37 Anleitungen zur Erkundung innerer Räume.** Stuttgart: Kreuz 1999 (mit einer CD zum Einüben)

Wir haben diesen scheinbar nicht dazu gehörigen Titel mit aufgenommen, weil die Basis dieselbe ist, die auch bei den Fantasiereisen mit Kindern benutzt wird (s.u.).

- **Betz, Felicitas: Die Seele atmen lassen. Mit Kindern Religion entdecken.** 1998
- **Esser, Wolfgang G. / Kothen, Susanne: Die Seele befreien. Spiritualität für Kinder.** Ein Praxisbuch. 1998
- **Lange, Erna Christina: Halt und Kraft durch die liegende Acht. Kinesiologie für Kinder.** Stuttgart: Kreuz 1997 (mit Abbildungen zur Orientierung).
In dieser Übersicht tauchen auch bewusst zwei Titel zur Kinesiologie auf, weil hier die Körperarbeit in systematischer Weise einbezogen wird. Allerdings sollten sich LehrerInnen zuvor intensiv mit den kinesiologischen Übungen auseinandersetzen, sie in der Lehrerfortbildung an sich selbst ausprobiert haben, um nicht im Schnellverfahren Übungen auf Kinder zu übertragen, deren Folgen auch bedacht werden wollen. Ganzheitliche Erfahrungen gerade in der Schulklasse erfordern auch eine gute Nachbereitung. Deswegen sei an dieser Stelle zusätzlich empfohlen (ohne auf die umfangreiche Kinesiologie-Literatur einzugehen):
- **Klinkhardt, Dietrich: Lehrbuch der Psycho-Kinesiologie. Ein neuer Weg in der psychosomatischen Medizin.** Freiburg/Br.: Bauer 1998, 2. überarbeitete und erw. Aufl., 333 S., Register, Abb., Tabellen
- **Lendner-Fischer, Sylvia: Bewegte Stille. Wie Kinder ihre Lebendigkeit ausdrücken und zur Ruhe finden.** Ein Praxisbuch. 1997
- **Maschwitz, Gerda und Rüdiger: Stille-Übungen mit Kindern.** Ein Praxisbuch. 1993, 1998³: Konzentrationsübungen aus einer entspannten Atmosphäre heraus ermöglichen Mandala-Malen, Aufmerksamkeitsübungen und Stille-Entdeckungen, was im Blick auf einen hektischen Schulalltag sehr heilsam wirken kann. Unterstützend ist eine CD (70 Min.) beigegeben: **Am Anfang war die Stille ...** Hier kommen akustische Übungen zur Stille-Meditation hinzu, die Fantasiereisen beziehen sich auf die Schöpfungstage und die Musik stammt - weniger kindgeeignet, aber sehr schön - aus dem Altenberger Dom bei Köln.
- **Maschwitz, Gerda und Rüdiger: Gemeinsam Stille entdecken. Übungen für Kinder und Erwachsene.** 1995. Es gibt eine Reihe von Ähnlichkeiten mit dem unmittelbar zuvor erwähnten Buch, so dass es ausreicht, mit dem einen oder dem anderen zu arbeiten.
- **Maschwitz, Gerda und Rüdiger: Phantasiereisen zum Sinn des Lebens. Anregungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.** 1998.
Auch hier gibt es Überschneidungen mit den vorgenannten Büchern, aber der Schwerpunkt ist eindeutig auf konkrete Fantasiereisen gerichtet, die in dieser oder abgewandelter Weise auch mit Grundschulkindern gut durchgeführt werden können.
- **Maschwitz, Gerda und Rüdiger: Stille-Übungen mit Kindern.** Ein Praxisbuch. 1998
- **Maschwitz, Rüdiger: Das Herzensgebet. Ein Meditationsweg.** 1999
- **Müller, Bernhard: Meditative Übungen für unruhige Geister. Gelassenheit und Konzentration - Für Jung und Alt.** 1998
- **Rendle, Ludwig / Heinemann, Ursula / Kuld, Lothar / Moos, Beatrix / Müller, Alois (mit einem Beitrag von Bechter, Edgar): Ganzheitliche Methoden im Religionsunterricht.** Ein Praxisbuch. 1998

Es sei an dieser Stelle noch angemerkt, dass trotz mancher Wiederholungen, die sich z.B. auch in den Maschwitz-Büchern finden, diese Überfülle doch angenehm durch die konkreten Anregungen kompensiert werden, die es erlauben, mit ihrer Hilfe Unterricht konkret vorzubereiten und sie auch als Basis für meditative Übungen in der Schule (und nicht nur im Religionsunterricht) immer wieder zu benutzen. Man muss ebenfalls hinzufügen, dass es sich gar nicht speziell um Bücher für die Arbeit in der Schule handelt, diese aber sehr wohl dort pädagogische und didaktische Orientierung bieten. Speziell auf den Religionsunterricht ist das letztgenannte Buch bezogen, das aber inhaltlich so stark von den vorigen nicht abweicht.

Zwei Ebenen, die recht gut in den genannten Büchern zur Sprache kommen, sollten nun im Blick auf die Schule weiter berücksichtigt werden:

a) Der persönliche Ansatz

Bei der Meditation geht es um die Tiefenschichten der Erfahrung, also um den Weg nach innen. Aus diesem Grunde beschränkt sich die meditative Dimension nicht auf den christlichen Ansatz, bei der Ausübung der Meditation eröffnet sich die Möglichkeit, an innere Zusammenhänge heranzukommen, die in jeder Religion enthalten sind. Dabei kann der/die einzelne nur das weitergeben, was er/sie selbst erlebt und als erfüllendes Verstehen empfunden hat. Dieses persönliche Erlebnis ist nicht zweckgebunden, wie die Meditation nicht angestrebt werden kann, um einen bestimmten Zweck zu erreichen und zu artikulieren.

Besonders sensibel hat m.E. der vietnamesische Mönch *Thich Nhat Hanh* religionsübergreifend eine Praxis der alltäglich gelebten Meditation entwickelt. Er gehört ja zu den Promotoren der Friedensbewegung im Vietnamkrieg, musste seine Heimat verlassen und wurde zum herausragenden Vertreter eines engagierten Buddhismus, mit dem er durch seinen persönlichen Lebensstil und den seiner „Jünger“ das Vorurteil vom „passiven“ Buddhismus ad absurdum führte. Aus seiner eigenen Lebensweise heraus entwickelte er Übungen, die jede/r auf seine/ihre Weise nachvollziehen kann. Im südfranzösischen „Plum Village“ (= Les Pruniers = Pflaumengarten) bei Bergerac

stellen sich darum Menschen unterschiedlichster Herkunft wenigstens eine Woche auf einen meditativen Lebensstil ein, der dann nicht nur das „Highlight“ einer Tagung oder eines Seminars bleibt, sondern Folgewirkungen für das weitere Leben hat oder zumindest haben kann. So zeigt sich (in einem manchmal sehr schwierigen Prozess), dass Meditation keine besonders herausragende spirituelle Leistung ist, sondern eine Übung der Veränderung an mir selbst. Das geschieht in der Weise der alten römischen Weisheit: *Carpe diem! Pflücke den Tag!* Die Übungswege (beispielsweise in „14 Tore“ in des Wortes originale Sinn „aufgeschlüsselt“) lassen sich darum auf die vielfältigen (und stark voneinander abweichenden) Situationen junger und nicht so junger Menschen übertragen. Der Titel des Buches verrät schon die Korrelation von Allgemeinem und Verbindlichkeit:

- **Thich Nhat Hanh: Vierzehn Tore der Achtsamkeit zu einem spirituellen Engagement in der Welt.** Aus dem amerikanischen Englisch von Irene Knauf. Berlin: Theseus 1998
- Vgl. weiter: **Thich Nhat Hanh: Und ich blühe wie die Blume. Geführte Meditationen und Lieder.** Ins Deutsche übersetzt von Thomas Geist. Braunschweig: Auum 1995
- **Thich Nhat Hanh: Die Sonne mein Herz.** Ins Deutsche übersetzt von Karen Siebert. Berlin: Theseus. 1998, 4. überarbeitete Auflage
- **Thich Nhat Hanh: Stiller Geist.** Berlin: Theseus 1998
- Sammelrezension: **Kirste, Reinhard: Wundervolle Regeln. Ethik des Buddhismus. Zu Büchern von Thich Nhat Hanh.** In: Reinhard Kirste/ Paul Schwarzenau/ Udo Tworuschka (Hg.): Wertewandel und religiöse Umbrüche. Religionen im Gespräch, Bd. 4 (RIG 4). Balve: Zimmermann 1996, S.601-606

b) Der praktische Ansatz

Im Kapitel I wurde bereits über die vielen Vorformen der Meditation gesprochen. Sie alle bereiten Selbstfindung als „Gott“findung und umgekehrt vor, wobei es bei diesen Erfahrungen nie an der formulierten Begrifflichkeit hängt. Ruhe und Dynamik schließen sich dabei nicht aus, wie Stillemeditationen (und in der extremen Form die „Sitzungen“, das Zazen in der Zen-Meditation) zeigen und Prozessionen, Tanz und kultische Bewegung überhaupt in ihrem spannungsvollen Gegenüber ausweisen. Man braucht dazu nur einmal das Zazen mit dem Tanz der Derwische bei einigen islamischen Bruderschaften zu vergleichen, um bei aller Unterschiedlichkeit der Bewegung(s)-losigkeit doch die gemeinsame Haltung auf dem Weg nach innen zu entdecken.

Entscheidend in der Praxis jedoch ist, ob sie auf ein Objekt (Gegenstand oder Wort) gerichtet ist oder objektlos und ungerichtet ist. Wieweit sich bestimmte Symbole besonders bemerkbar machen, bedarf der gesonderten Betrachtung, dennoch fällt auf, dass bei Meditationen mit Schülern, die thematisch bezogen sind, Wasser, Berg, Baum o.ä. als 'Objekte' immer wieder auftauchen.

c) Erste Überlegungen für den Unterricht

Es kann nicht darum gehen, pädagogische Zielvorgaben bei Meditationen einzubringen; die unmittelbare Erfahrung wird dadurch gestört. Meditation lässt sich nicht wie Unterricht vorbereiten. Immerhin bleibt bei Einführungen theoretischer und Übungen praktischer Art im Blick, dass Wirklichkeit umfassender verstanden werden will, als es der Alltag normalerweise zulässt: Es geht um Transzendenz, Übersteigen des Herkömmlichen.

- vgl. dazu die Bücher von **Willigis Jäger** in Kapitel I.5., S. 26

Auch Äußerlichkeiten sollte man besonders in der Anfangsphase nicht unterbewerten: Die Art des Sitzens, die Atmosphäre des Raumes, den Raum umgebende Geräusche, die Gefahr der Stundenklingel u.a. Aber auch auf die Körperhaltung muss geachtet werden. Meditation hat immer mit Atmen zu tun. Dort wo der Atem behindert wird und sich Künstlichkeiten einstellen, z.B. durch schwer nachzuvollziehende Haltungen oder Bewegungsabläufe, durch zu laute Meditationsmusik, verklemmtes Sitzen u.a. wird es Schwierigkeiten geben.

*Man kann die ganze Sache auf einen einfachen Nenner bringen:
Wer in der Meditation richtig atmet, überhaupt
– wer richtig atmet
– wird das Wesentliche erfassen.*

Sehr schnell werden die TeilnehmerInnen solcher Übungen auch die Verbindungen von Meditation und Gebet erkennen, besonders die entscheidende, dass das Gebet nicht mit vielen Worten zu tun hat. Das Formulieren eines „spontanen“ Gebetes kann bereits Ausdruck meditativer Haltung (nicht nur während der gerade stattfindenden Übung) sein.

Wann und wo lassen sich aber meditative Elemente besonders günstig „platzieren“? Einiges ist schon genannt worden, einiges ergibt sich beinahe unbewusst aus den Vorformen der Meditation, anderes kann aus der Arbeit im Unterricht erwachsen, z.B.:

- Bewegungs- und Stilleübungen während des Unterrichts (was aber in der Regel eine Doppelstunde voraussetzt).
- Beachtung meditativer Elemente bei der Vorbereitung und Durchführung von Schulgottesdiensten.
- Meditationen und entsprechende Übungen während Klassenfahrten oder mehrtägigen Schülertagungen.
- Thematisierung von „Meditation“ in einem Religionskurs mit theoretischen und praktischen Anteilen, die praktische Erfahrungen wenigstens in Ansätzen möglich machen.
- Traditionelle Andachten lassen sich auf ihre meditativen Möglichkeiten prüfen (z.B. im Blick auf Bildbetrachtungen, Musik hören, meditative Gesänge summen und singen).
- Meditatives Betrachten, Malen, Zeichnen und Schreiben kann auch in anderen Fächern als dem des Religionsunterrichts Platz greifen, wenn Lehrer und Schüler bereit sind, sich darauf einzulassen.
- Das Abendmahl bietet im Rahmen christlicher Gottesdienststruktur die Möglichkeit, aus dem christlichen Erfahrungsfeld, meditative Ansätze zu verstärken: Bewusst essen und trinken, dem Nachbarn den Frieden zusagen, längere Zeit schweigen u.a.m.

Besonders günstig ist es, wenn einige durch vergleichende Erlebnisse in Gemeinden oder anderen Gruppen schon Vorerfahrungen mitbringen.

- Zum Folgenden II.2-II.5. vgl. immer wieder:
Maschwitz, Rüdiger: Das Herzensgebet. Ein Meditationsweg. München: Kösel 1999
 In den einzelnen Kapiteln, die als „Briefe“ stilisiert sind, tauchen diese kleinen, aber oft nicht minder entscheidenden Voraussetzungen und Praxishilfen sehr übersichtlich zum Einüben auf. Besonders am Herzen liegt dem Autor dabei die „Eutonie“, der ein eigener Brief (5. Brief, S. 64ff) gewidmet ist.

II.2. Innere und äußere Haltung bei der Meditation

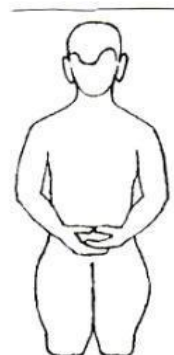
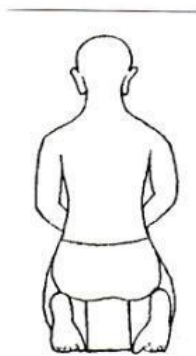
Es gibt die verschiedensten Sitzpositionen, die aber alle darin übereinstimmen, dass die Meditierenden sich „auf ihre vier Buchstaben“ setzen. Man braucht beim Meditieren Grund und feste Bodenhaftung. Dadurch krümmt sich auch der Rücken nicht: Gerade, aber nicht verspannt, die Hände zu einer Schale ineinandergelegt. Dabei berühren sich die gegenüberliegenden Daumen leicht und zeigen die „Grundspannung“ an. Geraten die Daumen zu sehr aneinander, zeigt dies an, dass die Balance gestört ist und zuviel Spannung zwischen den Körperhälften hin und her fließt. Auch die Zunge klebt nicht am Gaumen, sondern liegt gelöst in der Mundhöhle.

Wenn die Augen geschlossen sind, besteht die Gefahr, dass die Fantasie zur Tagträumerei führt und damit im Grunde abführt. Manche/r mag die Tagträumerei, die in einer bestimmten Zeitspanne der „Abschlaffung“ sehr erholsam sein kann, aber letztlich doch ein Stück weit ein „Hängenlassen“ bedeutet. Fantasiereisen können als Vorübungen allerdings durchaus weiterführen, gerade wenn sie durch „Vorsprechen“ angeleitet werden. Allerdings sind sie mehr im „Vorfeld“ der eigentlichen Meditation angesiedelt. So möge man/frau sich prüfen, ob nicht die leicht geöffneten Augen die Wirkung verbessern, während die Augenrichtung nicht weiter als einen Meter vom/von der Meditierenden auf den Boden führt. Aber auch hier gilt: Ausprobieren und sich selbst dabei beobachten und hinterher das Erlebte allein oder in einer Gruppe reflektieren.

II.3. Meditationssitze

- ❖ *Auf einem Stuhl oder Hocker* setzt man/frau sich mehr Richtung Stuhlkante, ohne sich anzulehnen. Die Sitzfläche sollte gerade und fest, am besten aus Holz sein, vielleicht mit einer flachen Decke oder Kissen als Auflage. Polsterstühle sind zur Meditation ungeeignet: Man kippt nach hinten oder vorn, die Muskeln erschlaffen und verhindern ein „aufrechtes“ Körperbewusstsein. Die Füße stehen gerade nebeneinander mit kleinem Zwischenraum auf dem Boden, bei längeren Beinen bzw. niedrigem Hocker ist auch Überkreuzung der Unterschenkel möglich; die Knie sollten unterhalb der Leistengegend sein.
- ❖ *Auf einem Meditationsbänkchen* (nach vorn abgeschrägt) gibt es den erleichterten Fersensitz. Die Bänkchenhöhe zwischen 14 und 22 cm Höhe ist individuell verschieden (Beinlänge und Dehnungsfähigkeit prüfen, ohne dass es zu schmerzhaften Verspannungen kommt). Unter dem Fußrücken, dem Spann, bei zu starker schmerzender Dehnung mit einer Decke etwas auspolstern.
- ❖ *Fersensitz* ohne Hilfsmittel oder mit einer gefalteten Decke zwischen Beinen und Gesäß. Dabei sind besonders die Zehen beider Füße in eine entspannte Haltung zueinander zu bringen.
- ❖ Der *Sattelsitz* mit gefalteten Decken, gerader (nicht zu langer) Sitzbank oder Meditationskissen, die fest zwischen den Beinen liegen.

- ❖ auf einem *festen Sitzkissen* (mit Kapok gefüllt) oder gefalteter Decke bzw. Decken, die etwa zwischen 5 und 20 cm hoch sein sollten (die Sitzhöhen sind individuell unterschiedlich) mit überkreuzten Beinen *im Lotossitz* oder mit halbüberkreuzten Beinen im *halben Lotossitz*. Wichtig ist dabei zum einen, dass es ein leichtes Gefälle vom Beinansatz in der Hüfte bis zu den Knien gibt, und zum anderen, dass auch die Knie möglichst den Boden berühren.



II.4. Die Atmung bei der Meditation

Meditieren ist Atmen: So einfach und so schwierig zugleich wird Meditieren erfahren. Die bewusste Beobachtung des Atems kann leicht zu Verspannungen und Unregelmäßigkeiten des Atems führen. Entscheidend ist nämlich, dass der Atem von selbst kommt und geht und entsprechend durch alle Energiezentren des Körpers vom „Scheitel bis zur Sohle“ läuft.

Die Ausatemphasen werden beim Üben mit der Zeit länger. Durch ruhiges Atmen kommen auch die Gedanken zur Ruhe. Sie werden von allein langsamer und hören bei den „Höhepunkten“ ganz auf, d.h. es treten in der Stille Phasen auf, die man als Augenblicke der absoluten Ruhe bezeichnen könnte. Merkt der/die Meditierende diese „absolute Ruhe“, ist sie auch schon wieder vorbei, weil ich nun gedacht habe: „O, dies ist die absolute Ruhe“.

Es kann nicht oft genug gesagt werden: Mit bewusster gedanklicher Konzentration lässt sich nichts erreichen, vielmehr tritt dann Unruhe auf. Manchem hilft wie im Zen beim Atmen von 1-10 zu zählen (dann wieder von vorn anfangen: es geht ja nicht um Mathematik). Das erleichtert oft die Beruhigung der Gedanken. Entscheidend bleibt jedoch, dass die Atmung nicht nur die Lunge, sondern das gesamte Zwerchfell/Sonnengeflecht umfasst, den Ort, an dem die Griechen die Seele lokalisierten.

II.5. Gedanken bei der Meditation

Im Unterschied zur Besinnung und Betrachtung wird - wie schon angedeutet - bei der eigentlichen Meditation nicht 'nachgedacht', nichts aktiv gemacht. Ich 'mache' mir also keine Gedanken. Das Denken wird in der Meditation passiv, aber es wird nicht 'abgeschaltet'.

Zunächst nehme ich meine Gedanken, die ganz von selbst kommen, wahr. Ohne mich daran festzuhalten, stelle ich einen Gedanken - was auch immer es sei - zur Seite, wie ein Ding, das mich jetzt während der Meditation nicht interessiert. Wenn es etwas Wichtiges ist, fällt es mir nach der Meditation wieder ein, und dann ist es Zeit, darüber nachzudenken oder aktiv zu werden, z.B. im Blick auf meine Mitmenschen oder um sich etwas aufzuschreiben.

In der Stille kommen viele Gedanken hoch, manches lang Verdrängte wird wach. Die Gedanken kommen und gehen zu lassen, hat eine analytische Funktion. Wenn aber zuviel Unbewusstes erwacht, besteht die Gefahr, dies nicht verarbeiten zu können. Es ist wichtig, dass Probleme, mit denen man/frau allein nicht fertig wird, mit einem Vertrauten, einem/einer seelsorgerlichen Berater/in oder Therapeuten besprochen werden. In psychotherapeutischer Behandlung Stehende sollten mit ihrem Therapeuten besprechen, ob und wie weit Meditation für sie gut ist, und in jedem Fall die Kursleiter informieren. Wer seine Vergangenheit nicht bewältigen und verarbeiten, sondern verdrängen möchte, kann nicht wirklich meditieren. In der Meditation wird ja nicht nur der Körper still, sondern es kommt ein innerer Klärungsprozess in Gang. Normalerweise schützt sich unser Gemüt vor einem zu starken Aufkommen von Unbewusstem. Doch sollte in der Einübungszeit nicht länger als 5 - 20 Minuten meditiert werden, wenn kein Inhalt oder Gegenstand zur Hilfe genommen wird und man/frau allein übt. Kommt man dann gut zurecht oder übt unter Anleitung, sind längere Zeiten möglich. Natürlich kann die Zeit der Stille beliebig verlängert werden, z.B. in Verbindung mit der Betrachtung und Besinnung über einen Text oder ein Bild.



II.6. Anregungen für eine Schülertagung

Nach entsprechender Vorbereitung im Unterricht könnten sich die Schülerinnen und Schüler auf eine Tagung mit folgender Struktur einlassen, wobei die Bestimmung der „Inhalte“ noch einige Varianten nötig macht. Weitere Ideen können dabei folgenden Büchern entnommen werden:

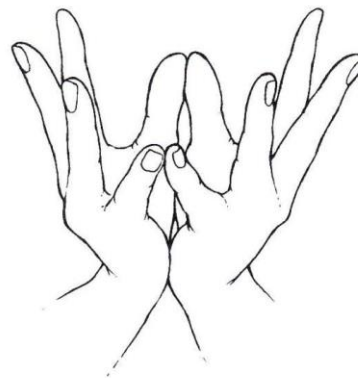
- **Bittlinger, Arnold: Chakren Meditation. Ein Weg zur Selbstwerdung.** München: Kösel 1999
- **Boden, Liselotte M.: Meditation und pädagogische Praxis.** München: Kösel 1978 (wahrscheinlich nicht mehr erhältlich)
- **Fontana, David: Kursbuch Meditation.** Aus dem Englischen von Ursula Richard. Bern u.a.: Scherz für O.W. Barth 1995
- **Fontana, David: Meditation.** Edition Roter Löwe. Braunschweig: Aurum 1995
- **Hirschi, Gertrud: Sieben Wege glücklicher zu werden. Die Energien der Wochentage nutzen.** Freiburg/Br.: Bauer 1999
Die Schweizer Yoga-Lehrerin G. Hirschi erinnert die LeserInnen an ihr kosmisches Eingebundensein und leitet von daher Möglichkeiten ab, aus der Siebenzahl der Wochentage mit den entsprechenden Körperübungen Energien zu gewinnen, die inneren Reichtum versprechen. So entsteht gewissermaßen ein universaler Kontakt, der es erlaubt mit der entsprechenden Musik, Körperhaltungen (auch Mudras = Handhaltungen), Farben, ja sogar mit Essensrezepten den Tag meditativ und seiner jeweiligen Struktur entsprechend zu gestalten. Solche Erinnerungsübungen am Morgen können selbst in der Schule durchaus die positiven Kräfte des/der einzelnen verstärken.
- **Krispien, Edith: Der zweite Kreis. Die Vierundzwanzig-Stunden-Meditation.** Genf: Ariston 1990
- **Mello, Anthony de: Mit allen Sinnen meditieren. Anstöße und Übungen.** Aus dem Portugiesischen von Irene Lucia Johna. Freiburg u.a.: Herder 1997

Der Vorzug einer Schülertagung liegt darin, dass die TeilnehmerInnen einen gemeinsamen Übungsweg über eine etwas längere Zeit gehen können und nicht die Stundenklingel den Ablauf des Meditierens und Auswertens dirigiert. Im Grunde lassen sich bei allen Unterschieden und Übungsbesonderheiten drei Schritte festhalten, die sachgemäßen Anhalt in der meditativen Tradition haben und gleichzeitig die Stille und das schweigende Sitzen als Schwerpunkt ansehen: *Vorbereiten, Einsteigen bzw. Einstimmen, Vertiefen.*

1. Tag: Einführung und praktische Hinweise

Am Beginn des ersten und jedes weiteren Tages steht eine Einführung in die möglichen Techniken mit Vorübungen (Atmen, Körperhaltung usw.), ggf. bei längeren Tagungen oder Tagungsfolgen kann auch ein Informationsteil den praktischen Übungen vorausgeschickt werden.

„Auslaufen lassen“ mit geschlossenen Augen!
Sitzen, schweigen, atmen ohne bestimmte Körperhaltung, ca. 5-10 Min.
Gespräch über die gemachten Erlebnisse
Betrachtung eines größeren Gegenstandes (Bild, Skulptur, Kreuz), anschließend:
Wahrnehmung des Gegenstandes bei geschlossenen Augen:
Was sehe ich nun vor meinem inneren Auge?
Begehung einer Kirche:
Wiederholung des Rundganges oder von Teilen vor dem inneren Auge (Augen geschlossen)
Daran anschließend: Gespräche über die Erlebnisse während dieser Zeit und eine Art „Auswertung“.



Lotus-Mudra: Handhaltung des reinen Herzens

2. Tag: Stilleübungen mit möglichen Aufzeichnungen (schriftlicher Art oder durch Zeichnen bzw. Malen), Bildmeditation, entweder als Bildbetrachtung oder längeres meditatives Malen. Als Variante: Musikmeditation, dann: Meditation mit kurzem Begleitwort: Vor der Stille und nach der Stille wird dieses Wort langsam gesprochen.

3. Tag: Wiederholung von Elementen aus den vorangegangenen Tagen

Meditationsgottesdienst mit Abendmahl: Eucharistisches Abendgebet
Hier werden die drei oben erwähnten Faktoren wichtig: Vorbereiten, Einsteigen/Einstimmen, Vertiefen.

- a) **Vorbereitung:** Ausschalten von Äußerer Störungsfaktoren, Anwendung von Vorstufen (z.B. Eutonie, vgl. dazu *Rüdiger Maschwitz: Das Herzensgebet ...*), Einnehmen der entsprechenden Körperhaltung mit Schwerpunkt in der Körpermitte, Spannungsausgleich und, damit verbunden, Zulassen des natürlichen Atems
- b) **Einstieg:** Inneres Loslassen; freiwerden von ablenkenden Gedanken, Beobachtung des Atems
- c) **Versenkungsvorgang:** „Sich Hineinlassen in immer tiefere Bewusstseinschichten“.

Zur Strukturierung eines Tages durch Tagzeitengebete

Während einer Schülertagung bietet sich die Möglichkeit, den Morgen, den Mittag, den Abend und die Nacht durch Schweigen und Gebet besonders herauszuheben. Die Stundengebete in den Klöstern können dazu eine Hilfe sein.

Die nun folgenden Beispiele, in denen alle Texte soweit verkürzt wurden, dass die meditative Struktur des Tagzeitengebets besonders hervorgehoben wird. Gegebenfalls können meditative Gesänge das eine oder andere Element unterstützen, allerdings sollte man darauf achten, die Worte nicht zu vermehren, d.h. konkret: Man lese nicht zu lange Texte, spreche nicht mehrere Psalmen hintereinander, singe nicht Lieder mit mehreren oder gar vielen Strophen, sondern konzentriere sich auf wenige Sätze oder gar nur ein Wort oder Satzstück.

Elemente des Tagzeitengebets (oder Stundengebets)

Festes Wort-“Gitter“ für tägliche Meditation und regelmäßiges Gebet

Die Lesung des Kontextes, aus dem das Begleitwort stammt, sollte vor oder nach der eigentlichen Gebetszeit erfolgen. Das biblische Begleitwort kann aus den Losungen oder den Meditationstexten des Briefes aus Taizé genommen werden.

Terz (Mette, Morgenlob - vor dem Frühstück, urspr. die dritte Stunde nach Sonnenaufgang)

An Werktagen:

Die Nacht ist vergangen, der Tag ist herbeigekommen. Lasset uns wachen und nüchtern sein und abtun, was uns träge macht. Lasset uns laufen mit Geduld in den Kampf, der uns verordnet ist.

Am Sonntag:

Dein ist dieser Tag, Herr, dich wollen wir loben.
Uns ist die Sonne erschienen, das Licht des Lebens gegen den Tod.
Herr unser Gott, als deine Geschöpfe danken wir dir.
Herr Jesus Christus, um die Kraft deines Lebens bitten wir dich.
Gott, Heiliger Geist, mit der Macht deiner Liebe erfülle uns.

Ingressus (Eingang):

Gott, gedenke mein nach deiner Gnade.
Herr, erhöre mich mit deiner treuen Hilfe.

Biblisches Begleitwort

Stille

An Werktagen:

Herr, lass uns unsere Füße sichere Tritte tun.
Dein Wort geleite uns auf allen unseren Wegen.

Am Sonntag:

Dies ist der Tag, den der Herr macht. Halleluja.
Lasset uns freuen und fröhlich darinnen sein. Hallelujah.

Jeden Tag:

Vom Aufgang der Sonne bis zu ihrem Niedergang sei gelobet der Name des Herrn.

Stille

Segen:

Es segne und behüte uns Gott, der Allmächtige und Barmherzige, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Beim Segen kann das Kreuzzeichen geschlagen werden.

Sext (Mittagsgebet - vor dem Mittagessen - ursprünglich die sechste Stunde des Tages)

An Werktagen:

Auf dem Wege dieses Tages halte ich ein,
Gott, bei dir will ich schweigen,
bleibe mir Felsen,
bleibe mir Halt,
weise mir deine Wege.

Ingressus:

Gott, gedenke mein nach deiner Gnade.
Herr, erhöre mich mit deiner treuen Hilfe.

Begleitwort und Stille

Psalmgebet:

Herr, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist,
und deine Wahrheit, so weit die Wolken gehen.
Bei dir ist die Quelle des Lebens,
und in deinem Lichte sehen wir das Licht (aus Psalm 36).

Segen:

Es segne und behüte uns Gott, der Allmächtige und Barmherzige,
der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Complet (Nachtgebet - Vollendung des Tages)

Lasst uns um Gottes Segen beten.

Eine ruhige Nacht und ein heiliges Ende verleihe uns der allmächtige, gnädige Gott. Amen.

Schuldbekennnis:

Wir bekennen Gott, dem Allmächtigen, dass wir gesündigt haben in Gedanken, Worten und Werken.

Wir bekennen unsere Schuld, unsere Schuld, unsere große Schuld.

Der allmächtige Gott erbarme sich unser.

Er vergebe uns unsere Sünde und führe uns zum ewigen Leben.

Vergebung aller unserer Sünden verleihe uns der allmächtige und barmherzige Gott.

Amen.

Ingressus (Eingang):

Gott, gedenke mein nach deiner Gnade.

Herr, erhöre mich mit deiner treuen Hilfe.

Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt und unter dem Schatten des Allmächtigen bleibt, der spricht zu dem Herrn:

Meine Zuversicht und meine Burg, mein Gott, auf den ich hoffe (aus Ps. 91).

Biblisches Begleitwort**Stille**

Responsorium breve (kurze Antwort):

Vater im Himmel,

in deine Hände befehle ich meinen Geist.

Du hast uns erlöst, Herr, du treuer Gott.

Versikel (Wiederholungsvers):

Behüte uns wie einen Augapfel im Auge und unter dem Schatten deiner Flügel bewahre uns.

Stille

Antiphon (Gegenstimme):

Hilf uns Herr, wenn wir wachen,

und behüte uns, wenn wir schlafen,

damit wir mit Christus wachen und im Frieden ruhen.

Stille

Segen:

Es segne und behüte uns Gott, der Allmächtige und Barmherzige, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

Segensvariante (statt „der Herr“ kann auch einfach „Gott“ gesagt werden):

Der Herr sei vor dir, um dir den rechten Weg zu zeigen. Der Herr sei neben dir, um dich in die Arme zu schließen und dich zu schützen. Der Herr sei hinter dir, um dich zu bewahren vor der Heimtücke böser Menschen. Der Herr sei unter dir, um dich aufzufangen, wenn du fällst, und dich aus der Schlinge zu ziehen. Der Herr sei in dir, um dich zu trösten, wenn du traurig bist. Der Herr sei um dich herum, um dich zu verteidigen, wenn andere über dich herfallen. Der Herr sei über dir, um dich zu segnen. So segne dich der gütige Gott.

Altkirchlicher Segen aus dem vierten Jahrhundert

**Kanon
zu 3 Stimmen**



Schwei - ge und hö - re, nei - ge dei - nes
Her - zens Ohr! Su - che den Frie - den!

Text: Michael Hermes (nach der Benediktsregel) Melodie: aus England Rechte: beim Autor

II.7. Überlegungen für einen Religionskurs ab Stufe 11 zum Thema

Zielgruppe: Schüler und Schülerinnen der Oberstufe eines Gymnasium oder einer berufsbildenden Schule, mit Einschränkungen schon ab 10. Klasse möglich.

Thema Meditation: Geschichtliche Hintergründe - Ansätze für die Alltagspraxis

Intentionen: Es sollte in einem solchen Kurs darum gehen, den emotionalen und spirituellen Bereich im Religionsunterricht und (teilweise) in der Schule näher zu untersuchen. Einmal wäre dazu nötig, auf meditative Elemente und Möglichkeiten von der Praxis und von der Tradition her einzugehen, dabei aber nicht im kognitiven Bereich stehenzubleiben. Zum andern muss darum eine Verbindung von Theorie und Praxis gesucht werden, die sich ansatzweise auf die faktische Schulsituation und auf die Planung und Durchführung von Religionsunterricht übertragen lässt. Die im Folgenden herangezogene Literatur, die durch die in den „Anregungen für eine Schülertagung“ (II.6., S. 45) erwähnten Titeln ergänzt werden kann, soll die Fülle der Möglichkeiten aufzeigen. es ist natürlich nicht sinnvoll, etwa alles „durchzuarbeiten“. Die Bücher sind aber bewusst an den Stellen im Kursplan genannt, wo sie nicht nur illustrierende oder Hausaufgaben unterstützende, sondern weiterführende Funktion haben. Von daher ergeben sich theoretische und praktische *Schwerpunkte*:

- ⇒ Meditation im Zusammenhang von Glaube, Spiritualität und Religion
- ⇒ Vorformen der Meditation
- ⇒ Meditation in anderen Religionen an wenigen Beispielen
- ⇒ Meditation im Christentum (Beispiele aus der Kirchengeschichte)
- ⇒ Beispiele heutiger Spiritualität
- ⇒ Der Zusammenhang von Meditation und Gebet
- ⇒ Spirituelle Konkretisierungsmöglichkeiten für den Unterricht

Aufbau der Stunden

1. Doppelstunde: Vorformen der Meditation

Einführung in die Thematik
Hinweise zu praktischen Übungen durch den Lehrer
Gemeinsame Absprachen wegen der Detailplanung
Verteilung einzelner Arbeitsaufgaben an die Teilnehmer
Literatur- und Medienangaben
Gemeinsame Gesprächsrunde über Vorformen der Meditation

2. Doppelstunde: Meditation in Bibel und Kirche

Versuche begrifflicher Klärung zu: Meditation, Spiritualität, Frömmigkeit, Religion und Religiosität, besondere Zuspitzung auf das Verhältnis von Frömmigkeit und Spiritualität.

Versuche geschichtlicher Klärung durch Hinweise auf das Mönchtum, die Reformation und einige Theologen
Erste Anwendung der Ergebnisse auf ausgewählte Personen der Religionsgeschichte: Johannes (der Apokalyptiker), Jesus, Mohammed und Buddha. Zu den Frauen der Bibel, vgl. 12. Doppelstunde.

- **Angenendt, Arnold: Geschichte der Religiosität im Mittelalter.** Darmstadt: WBG 1997
- **Jürgensen, Eva (Hg.): Frauen und Mädchen in der Bibel. Ein Erzählbuch für Schule und Gemeinde.** Lahr: Kaufmann / Kevelaer: Butzon & Bercker 1997
- **Kochanek, Hermann (Hg.): Die Botschaft der Mystik in den Religionen der Welt.** München: Kösel 1998

3. Doppelstunde: Christliche und nichtchristliche Meditation

Vertiefende selbständige Arbeit bieten besonders die in II.6., S. 45 genannten Titel. Hervorgehoben seien noch einmal die praktisch orientierten Bücher:

- **Fontana, David: Kursbuch Meditation. Alles über die verschiedenen Meditationstechniken und ihre Anwendung. Anleitung zur Wahl der geeigneten Methode.** Bern u.a.: Scherz für O.W. Barth 1995
- **Hirschi, Gertrud: Sieben Wege glücklicher zu werden. Die Energien der Wochentage nutzen.** Freiburg/Br.: Bauer 1999
- **Mello, Anthony de: Mit allen Sinnen meditieren. Anstöße und Übungen.** Aus dem Portugiesischen von Irene Lucia Johna. Freiburg u.a.: Herder 1997

4. Doppelstunde: Praktische Übungen

- Praktische Übungen zur Meditation in einer Kirche oder im Klassenraum
- Sitzhaltung und Atem
- Gehen und Sehen
- Sitzen in der Kirche und Schweigen
- Entdecken verschiedener Sitzhaltungen
- Auswertung

- Den eigenen Körper spüren: Konzentrationsübungen auf bestimmte Stellen des Leibes
- Auswertung der gesamten Doppelstunde

5. Doppelstunde: Zen-Buddhismus und Ostkirche

Mit dieser „Sitzung“ setzt der Versuch ein, das bisher Gelernte nicht nur als Unterrichtsthema zu verhandeln, sondern auch zur Regelmäßigkeit des Übens auch außerhalb des Religionskurses zu ermuntern.

Wie wichtig die Regelmäßigkeit ist, sollen zwei Schwerpunkte zeigen: Theoretische Erarbeitung durch Referate und Lektüre verschiedener Bücher und praktisches „Sitzen“. Zuerst aber etwas Theorie. Da eine Reihe von Texten nicht leicht zu verstehen sind, empfiehlt sich als Einführung immer noch:

- **Kopp, Wolfgang: Befreit euch von allem. Ein radikaler Wegführer im Geiste des Zen und der christlichen Mystik.** Interlaken (Schweiz): Ansata 1991
- **Kopp, Wolfgang: Zen. Jenseits aller Worte. Unterweisungen eines westlichen Zen-Meisters.** Interlaken (Schweiz): Ansata 1993

Die weiteren Titel haben darüber hinaus den Vorzug, dass sie berichtende und (nach-)erzählende Elemente mit dem entscheidenden Sachwissen verbinden, zumal die Autoren sich eine beeindruckende Kompetenz erworben haben:

- **Dürckheim, Karlfried Graf von: Japan und die Kultur der Stille.** Freiburg/ Olten: O.W. Barth 1984⁸ (jetzt Scherz für O.W. Barth)
- **Enomiya-Lassalle, Hugo M.: Zen Unterweisung.** Bearbeitet und Hg. von Roland Ropers und Bogdan Snela. München: Kösel 1988³ (mit beeindruckenden Fotos)
- **Suzuki, Daisetz: T.: Die große Befreiung. Einführung in den Zen-Buddhismus.** Freiburg/Br.: O.W. Barth 1978⁸ (oder ein anderer Titel desselben Autors)
- **Kapleau, Philippe: Die drei Pfeiler des Zen. Lehrer, Übung, Erleuchtung.** Bern u.a.: Scherz für O.W. Barth 1989⁸
- **Sokei-An Roshi: Der Zen Weg zur Befreiung des Geistes. Mit einem Vorwort von Gesshin Myoko Midwer.** Aus dem Amerikanischen von Agathe Wydler und Hilary Thompson. Zürich: Theseus 1992²
- **Thibaut, Stéphane: Revolution aus der Stille. Zen-Unterweisung für heute.** München: Kösel 1989

b) Die Ostkirche und das Jesusgebet (Herzensgebet), Indien und islamisch atmende Poesie

Die Fortsetzung mit dem Zen-Buddhismus erfolgt deshalb nicht, weil die Ähnlichkeiten aus anderen Traditionen (griechische und russische Orthodoxie und der Sufismus im indo-pakistanischen Raum) erst ins Blickfeld treten sollen. Das geschieht am besten mit folgender Literatur:

- **Jungclaussen, Emanuel (Hg. und Einleitung): Des Jesusgebet.** Regensburg: Pustet 1977² (und weitere Auflagen)
- **Jungclaussen, Emanuel (Hg. und Einleitung): Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers.** Erste vollständige deutsche Ausgabe. Freiburg: Herder 1979⁹
- **Maschwitz, Rüdiger: das Herzensgebet. Ein Meditationsweg mit CD (70 Min.): Eutonische Übungen.** München: Kösel 1999 (s.o. II.1., S. 40)
- **Schimmel, Annemarie: Gesang und Ekstase. Sufi-Texte des indischen Islam.** Ausgewählt, übersetzt und eingeleitet von A.S. München: Kösel 1999

6. Doppelstunde: Zen-Buddhismus und Bibel

Hier soll das Meditieren eines Psalmverses und /oder eines Koans geübt werden, z.B. aus:

- **Kadowaki, Kakichi: Zen und die Bibel. Ein Erfahrungsbericht aus Japan.** Salzburg: Müller 1980
- **Low, Albert: Wo bist du, wenn der Vogel singt? Kommentare zum Mumonkan.** Berlin: Theseus 1996
Beide Titel zeigen die Praxis des Übens mit einem Koan, d.h. mit einem „Sinnspruch“ der im rationalen Sinne völlig sinnlos ist. Einige dieser Beispiele kann man SchülerInnen gut vorlegen, die dann versuchen, nach üblicher Manier, den Sinn zu erklären und dann hoffnungslos scheitern, z.B. „Klatsche mit einer Hand in die Hände!“ Vor der eigentlichen Meditationsübung sollte darüber ausführlich gesprochen worden sein.
- **Schwarz, Ernst (Aus dem Chinesischen übersetzt, kommentiert und herausgegeben): Aufzeichnungen des Meisters vom Blauen Fels. Bi-Yän-Lu. Koan-Sammlung.** München: Kösel 1999

7. Doppelstunde: Zen-Buddhismus und tibetische Meditation

Referat und Diskussion über die unterschiedlichen Methoden der beiden Zen-Schulen (Soto und Rinzaï), allerdings nur in groben Zügen. Dann erfolgt eine Hinführung zu tibetischen Meditationspraktiken und Herausarbeitung der wichtigsten Begriffe. damit wird zum einen die unterschiedliche Praxis im Buddhismus deutlich. Dennoch gibt es zwischen Tibet und China/Japan eine gemeinsame Grundstruktur des Meditierens.

- **Suzuki, Daisetz: T.: Die große Befreiung. Einführung in den Zen-Buddhismus.** Freiburg/Br.: Barth 1978⁸ (oder ein anderer Titel)
- **Lama Dagsay Tulku Rinpoche: Das Praxisbuch der tibetischen Meditation. Ein Juwel buddhistischer Geistesschulung.** Freiburg/Br.: Bauer 1999 (mit Mantra-CD, Spieldauer etwa 40 Min.)

8. Doppelstunde: Typen der Meditation und Musik

Thema: Über den Zusammenhang und die Unterschiede von Zen und christlicher Meditation und Mystik nachdenken und erste Erfahrungen sammeln. Das geschieht durch eine praktische Übung von 20 Min. (nach einer erläuternden Einführung), und zwar als Schweigemeditation mit einem kurzen Psalmwort oder einem Wort aus der östlichen Tradition (z.B. einem japanischen oder chinesischen Gedicht, etwa einem Haiku).

- **Müller, Else: Wenn die Kraniche ostwärts ziehen. Haiku-Meditation und kreatives Schreiben.** München: Kösel 1999

Anschließend wird der Zusammenhang von *Musik und Meditation* am Beispiel eines Kanons oder eines meditativen Gesanges wie den Seligpreisungen aus der Ostkirche. Als Hör-Beispiele dienen dazu:

- **Coro de monjes de Monasterio Benedictino de Santo Domingo de Silos: Las mejores obras del Canto Gregoriano**, 2 Cds (1996), ca 120 Min.
- **Coro de monjes de Monasterio Benedictino de Santo Domingo de Silos: Silos en directo**, 1 CD, ca. 60 Min.

Wenn diese CDs so nicht verfügbar sind, kann man Parallelpublikationen nutzen, die in den Musikgeschäften unter dem Mönchschor der Abtei Santo Domingo de Silos (Spanien) deshalb relativ leicht zu bestellen sind, weil diese Mönche über Jahre hinaus einen unwahrscheinlichen Erfolg hatten und ihre CDs in millionenfacher Auflage verkauft wurden.

10. Doppelstunde: Meditation, Gebet und Bibel

Über den Zusammenhang von Meditation und Gebet:

Überlegungen zum Zusammenhang von „Zur-Ruhe-kommen“, Wachen, Beten, Meditieren, Schweigen. Konkretion anhand der Frage: Wie sollen die bisher angebotenen praktischen und theoretischen Möglichkeiten in den Alltag umgesetzt werden? Danach folgt:

Stilleübung (ca. 20 Min.) unter Zugrundelegung eines Psalmwortes (z.B. Psalm 77,15), das vor dem Schweigen mehrmals laut gesagt wird und danach wiederholt wird. Erfahrungsaustausch über die Wirkung dieses Wortes in der Stille. Wenn Zeit bleibt, kann eine zweite Übung der Stille angefügt werden

11. Doppelstunde Meister Eckhart

Einführung in die Mystik und in die Welt seiner Theologie mit Biografie (Referat und Diskussion), Vorlage von Textbeispielen, die in Gruppenarbeit auf ihre Hauptintention befragt wurden. Meister Eckhart-Texte sind glücklicherweise leicht zugänglich. Die folgenden Titel haben auch gute Einführungen, die als Grundlage für Referat in der Stunde mitbenutzt werden können.

- **Stachel, Günter (Hg., übersetzt und kommentiert): Meister Eckhart. Gottesgeburt. Mystische Schriften.** München: Kösel 1999
- **Stachel, Günter (Hg., übers., kommentiert): Meister Eckhart. Alles lassen - eins werden. Mystische Texte - Reden der Unterscheidung und Predigten.** München: Kösel 1992
- **Stachel, Günter (Hg., übers., kommentiert): Meister Eckhart. Das Buch der göttlichen Tröstung. Vom edlen Menschen.** München: Kösel 1996

Fortsetzung der Textarbeit in Gruppen - aufgrund der Vorschläge, die schon von den Referaten ausgegangen sein sollten. Auswertung im Plenum. Im praktischen Teil: Schweigeübung und daraus erwachsendes Singen eines Hallelujaverses (z.B. aus Taizé).

Auswertung der Erfahrung im Rundgespräch.

12. Doppelstunde: Frauen der Bibel und Teresa von Avila

Der Einstieg kann so erfolgen, dass eine Geschichte in den Vordergrund rückt, die weibliche Spiritualität besonders zeigt und gleichzeitig einen biblischen Bezug herstellt. Besonders geeignet wegen des leichten Hineinhörens oder gar der Vorlesemöglichkeit ist das Buch von:

- **Jürgensen, Eva (Hg.): Frauen und Mädchen in der Bibel. Ein Erzählbuch für Schule und Gemeinde.** Lahr: Kaufmann / Kevelaer: Butzon & Bercker 1997.

Dem Thema weiblicher Mystik und Weisheit stehen besonders nahe: Jeftas Tocher (S. 52-55), Maria und Marta (S. 77-79), Maria von Magdala (S. 83-86) und der Abschnitt „Weise Frauen“ (S. 224-238).

Nach dieser Hinführung wird nun eine Frau aus der Kirchengeschichte vorgestellt, und zwar am leichtesten erst einmal durch ein Referat über *Teresa von Avila* (Zeit, Biografie, Theologie). In Gruppenarbeit erfolgt die Bearbeitung einiger ausgewählter Texte Teresas, die im Sinne einer Hausaufgabe weiter fortgeführt werden kann und dann und in der kommenden Sitzung den Kursteilnehmern und -teilnehmerinnen zur Verfügung stehen.

Folgende Bücher bieten sich besonders an:

- **Baumotte, Manfred (Einleitung und Hg.): Wie mit einem Freund. Wege zum Gebet.** Gesammelt und aus dem Spanischen übersetzt von Irene Behn. Reihe: Klassiker der Meditation 11. Zürich: Benziger 1998

- **Hense, Elisabeth (Hg.): Im Spiegel der Seele. Die Quellen der Mystik.** Freiburg u.a.: Herder 1997
- **Lorenz, Erika (Hg. übers., eingeleitet): Lockruf des Hirten. Teresa von Avila erzählt ihr Leben. Mit einem Nachwort von Fray Luis de León.** München: Kösel 1999 (mit Abbildungen)
- **Lorenz, Erika (ausgewählt, übers., eingeleitet): Teresa von Avila. „Ich bin ein Weib - und obendrein kein gutes“.** Eine große Frau - eine faszinierende Mystikerin. Herder Spektrum 4659. Freiburg u.a.: Herder 1998

13. Doppelstunde: Die Kommunität von Taizé

- a) Die Ergebnisse der Hausaufgaben werden vorgestellt.
- b) Die Dia-Serie über Taizé: „Spiritualität heute“ wird vollständig oder in Auswahl gezeigt.

- **Taizé: Ein Tonbild, Hg.: Communauté de Taizé.** Freiburg: Christophorus, 36 Dias, 20 S. Textheft, Tonkassette 2 x 20 Min
- **VHS-Videokassette: Taizé. Buch und Regie: Martin Doblmeier.** Freiburg: Christophorus. 20 Min., Farbe.

Diskussion der Serie und ggf. Hinweise auf weitere Texte, z. B. aus dem „Brief aus Taizé“ und/oder aus folgenden Büchern (des Herder-Verlages Freiburg/Br., andere Verlage sind gesondert vermerkt):

- **Ateliers Presses de Taizé (Hg.): Einer Liebe Staunen. Ein Brief von Frère Roger.** 1995, Abbildungen
- **Ateliers Presses de Taizé (Hg.): Taizé. Vertrauen auf der Erde.** 1998, viele Abbildungen
- **Schutz, Roger: Blühen wird deine Wüste.** Herder TB 1100. Freiburg u.a.: Herder 1984
- **Schutz, Roger: Kampf und Kontemplation.** Herder TB 493. Freiburg u.a.: Herder 1975³
- **Schutz, Roger: Warten auf das Ereignis Gottes.** Herder TB 365. Freiburg u.a.: Herder 1973
- **Sichov, Vladimir: Erlebnis Taizé. Texte von Frère Roger.** Freiburg u.a.: Herder / Christophorus 1989
- **Spink, Kathryn: Frère Roger - Gründer von Taizé. Leben für die Versöhnung.** Übersetzung und Bearbeitung der deutschen Ausgabe von Max Söllner. 1999 (völlig neu bearbeitet mit aktualisierten Fotos)

14. Doppelstunde: Taizé und die Kirchentage

Im ersten Teil der Sitzung erfolgt der Abschluss, indem Taizé mit Elementen der Kirchentage verglichen wird. Die Diskussion befasst sich besonders mit Konkretisierungsmöglichkeiten im Unterricht, die eine Linie von der Information zur Einübung eröffnen (z.B. bestimmte geschilderte Erlebnisse auf die Schule übertragen und dort etwa im Rahmen eines Schulgottesdienstes nachzuvollziehen, was an anderen Stellen entdeckt wurde).

Insgesamt sollten in der Zusammenfassung folgende meditative Elemente festgehalten werden, für die ein entsprechender Zeitrahmen in der Doppelstunde freigehalten werden muss.

- ⇒ Nachsinnen über eindrückliche Zeichen und Symbole (z.B. in der Natur oder der Kunst)
- ⇒ Bildbetrachtungen
- ⇒ Musik hören
- ⇒ Beten
- ⇒ Gottesdienst (mit Abendmahl) vorbereiten und feiern
(die Feier kann zu einem späteren Zeitpunkt als meditativer Schulgottesdienst stattfinden)
- ⇒ Gemeinschaft erfahren durch besondere Gesten und Riten

15. Abschlussübung mit Elementen, die von den Schülern selbst gewählt werden.

Methodische Hinweise

Wie aus dieser Kursgliederung zu ersehen ist, wechseln verschiedene Arbeitsformen und praktische Übungen miteinander ab. So gibt es Referate und Kurzvorträge von LehrerInnen und SchülerInnen. Textarbeit allein zu Haus oder gemeinsam in Gruppen, Diskussionen, Vorstellung einzelner meditativer Elemente und ihre praktische Ausführung durch kürzere oder längere Übungen, sowie Auswertungsgespräche. Man sollte allerdings einen solchen Kurs nur durchführen, wenn alle TeilnehmerInnen ihre Zustimmung signalisiert haben.

Es lohnt sich, von fast jeder Sitzung ein kleines Ergebnisprotokoll schreiben zu lassen, um die einzelnen Unterrichtsschritte sowohl im theoretischen wie im praktischen Bereich zu kontrollieren und nicht zu viel zu vergessen. Bei den von mir durchgeführten Einheiten wurden die Schülerprotokolle vorgelesen, kommentiert (ggf. auch korrigiert) und als Kopien allen Schülern des Kurses zur Verfügung gestellt.

Neben der Literatur und den Medien, die der Lehrer/die Lehrerin vorschlägt, gibt es auch Anregungen von Schülerseite, die ebenfalls bei der Unterrichtsplanung und Durchführung berücksichtigt wurden (Bücher, Aufsätze, Zeitschriftenbeiträge, Filme im Fernsehen u.ä.).

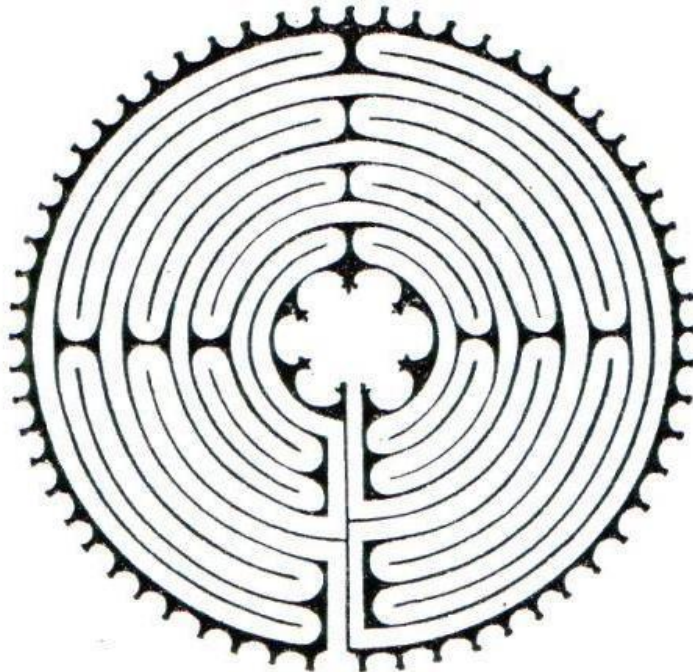
Beispiel: Das meditative „Begehen“ eines Labyrinths

Das Labyrinth gilt als der sinnenfällige Ausdruck des Erkenntnisweges. Der Pfad zum wahren Wissen ist mit vielen Umwegen verbunden. Besonders anschaulich zeigt dies das Labyrinth in der Kathedrale von Chartres, das einen Durchmesser von 12,5 Meter hat. Der nachzugehende Weg beträgt durch die vielen Windungen insgesamt 305 Meter.

Für den praktischen Gebrauch im Unterricht oder im Gottesdienst kann man sich mit Tesa-Streifen ein wesentlich einfacher strukturiertes Labyrinth auf den Fußboden kleben oder mit Kreide zeichnen. Es empfiehlt sich dann, ein quadratisches Muster zu benutzen, weil dann die Abstände leichter ausgemessen werden können.

Bei jedem Äußeren Nachvollzug sei aber daran erinnert, was die griechische Sage über das Stier-Mensch-Ungeheuer erzählt, das auf Kreta in einer solchen labyrinthartigen Wohnung lebte: Der *Minotaurus* forderte jährlich Kinderopfer. Der griechische Königsson Theseus besiegte jedoch durch die Hilfe von Faden, Licht und Wegweiser, die ihm Ariadne gegeben hatte, das gefährliche Untier. Der Kampf ist zum Sinnbild für die Seelenkämpfe geworden, die jeder Mensch mit sich ausfechten muss. Im Labyrinth lässt sich dies körperlich nachspüren, weil der Weg von einem ins andere Extrem geht, d.h. ganz praktisch auch von der einen zur anderen Seite des Labyrinths und dies oft genug, wenn man/frau sich schon fast am Ziel in der Mitte glaubt.

EIN LABYRINTH IST KEIN IRRGARTEN /
DENNOCH /
WER DEN WEG IN DAS INNERE WAST /
SICHT NICHT DAS ZIEL:
VERSCHLUNGENE SPUREN
IN DER SPANNUNG
VON LINKS NACH RECHTS /
VON OBEN NACH UNTEN.
HOLZWEG UND SACKGASSE
SCHEINEN TREFFENDE SIGNATUREN /
ABER IN ENDENDER MITTE
ENTDECKT DER ERMÜDETE PILGER /
DASS GOTT IHN
NICHT EINE SEKUNDE
ALLEIN LIESS.



Labyrinth von Chartres

II. 8. Anregungen auf dem Weg zur Achtsamkeit

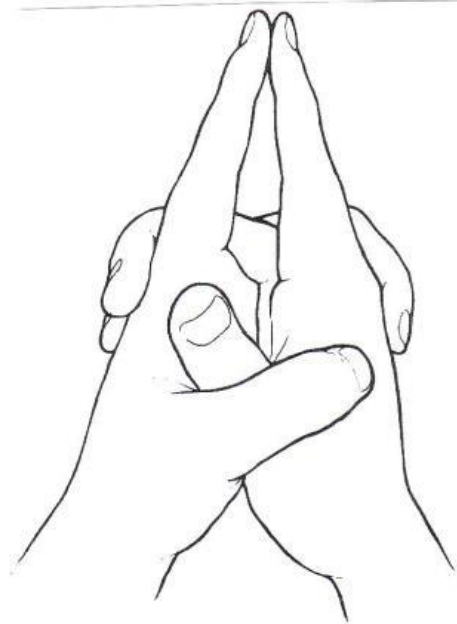
8.1. Einfach anfangen - durch Stichwortassoziationen

Die Teilnehmer werden ermutigt, unreflektiert auszusprechen, was ihnen einfällt, wenn sie das Wort Meditation hören. Hier ein Beispiel aus einer Stufe 11:

- Überlegen, was in einem Text steht
- Außeneinflüsse ausklammern
- Konzentration auf eine Sache
- Seinen Körper in Ruhestellung bringen
- Gebet
- in sich gehen, nachdenken
- Entspannung, nicht auf eine Sache konzentrieren
- in sich versenken (Kunstwerk)
- Stille (absolute)
- Naturbetrachtung
- einlullen
- Thema muss Fantasie anregen
- Erfahrungserweiterung
- abschalten
- spielerisch
- lustbetont
- ich-zentriert
- ohne spezielles Ziel
- Ausschalten des Intellekts
- konzentrieren
- hören
- sich loslassen können
- sich selbst fühlen
- ausgeglichen sein
- Sinnfrage
- Problem lösen, freimachen von Problemen
- meditieren, z.B. bei einem Waldlauf (nicht zu schnell)
- denken (Voraussetzung)
- Körper unter Kontrolle
- allein sein, mit sich selbst sein
- innere Ruhe
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Entwicklung des Selbstbewusstseins
- entkrampfen
- Hintergrundmusik
- flauschiger Teppichboden
- Schweigen
- Bild-, Hausmeditation
- angenehme Atmosphäre
- Sache als Ausgangspunkt
- schöpferisches Tun (etwas Neues machen)
- Steigern innerer Kraft
- Hilfe bei psychischer Überanstrengung
- in einer von Äußerer Ansprüchen bestimmten Welt gelöst sein
- Verlust der Selbstkontrolle
- gefühlvolles und gedankliches Erfassen einer Sache
- von Äußerlichkeiten unabhängig
- Konzentration auf ein Gegenüber
- Beziehung gewinnen (unter einem Apfelbaum sitzen)
- „ich schwimme mit dem Ozean mit“

Ksepana-Mudra

(Geste des Ausgießens und des Loslassens)



Die Zeigefinger liegen flach aneinander, die übrigen Finger sind verschränkt, und die Fingerkuppen liegen auf dem Handrücken. Die Daumen sind gekreuzt und liegen in der Daumengrube. Zwischen den Händen ist ein kleiner Hohlraum. Die Zeigefinger zeigen im Sitzen zum Boden oder im Liegen Richtung Füße. Beide Hände sind ganz entspannt.

Aus: Gertrud Hirschi: Mudras: Freiburg/Nr.: Bauer 1998³, S. 114

8.2. Bild und Wort meditativ: Lesen, schreiben, malen zeichnen

Es wurde bereits auf den rezeptiven Umgang mit Bildern hingewiesen und der Übergang zum aktiven Imaginieren angesprochen. Rezeptiv und aktiv sind jedoch nur Hilfsbegriffe für meditative

Bewegungen. Das kann man sich am einfachsten daran deutlich machen, wenn man ein kurzes Wort (z.B. einen Bibelvers „meditiert“). Bei einer solchen *Wortmeditation* geht es nicht darum, den vielleicht hintergründigen Sinn eines Kurztextes logisch zu ergründen, sondern ein solches Wort auf sich wirken zu lassen. So geht ein kurzes Meditationswort in die Stille, um von dorthin wieder im Nachsinnenden „aufzutauchen“, ihn in seinen Gedanken zu bewegen. Zuweilen wird ein solches Wort auch wie ein „Geländer“ wirken, an dem der/die Meditierende - Halt findend - in die eigene Tiefe hinabsteigt.

Was nun für kurze Worte gilt (die möglichst wenig Aufforderungscharakter haben sollten, um nicht sofort Planungs- und Willensgedanken freizusetzen), lässt sich auch für längere Texte wie Gedichte oder Geschichten sagen. Hier ist nun der Punkt erreicht, wo aus der Kraft der Stille eine Art „Motivationsschub“ entsteht. Das was „Innen“ in Bewegung kommt, lässt sich zu einem Teil nach außen bringen und festhalten, und zwar durch das Niederschreiben von Gedanken, die eigentlich noch keine Gedanken sind, oder durch das Umsetzen dieser Bewegungen in den Pinsel- oder Bleistiftstrich. Als sprachliche Hilfe könnten neben Haikus (vgl. das Buch von Else Müller) auch die Anleitungen von Thich Nhat Hanh benutzt werden.

- **Müller, Else: Wenn die Kraniche ostwärts ziehen. Haiku-Meditation und kreatives Schreiben.** München: Kösel 1999
- **Thich Nhat Hanh: Die Sonne mein Herz.** Übersetzung ins Deutsche von Karen Siebert. Berlin: Theseus 1998, 4. überarbeitete Auflage

Meditatives Schreiben, Malen und Zeichnen werden so zu Tätigkeiten, die ebenfalls aus der Stille der Meditation erwachsen. Es kann sich sogar manchmal als notwendig erweisen, bestimmte Empfindungen und Erlebnisse in der Meditation durch Wort oder Bild zu notieren. Die Gefahr ist natürlich, dass der bewusst eingeschaltete Verstand schon wieder zu rational, gezielt und systematisierend ordnet.

Konkretion: Zuerst wären hier Bilder zu nennen, die vor dem Inneren auftauchen.

In der Meditation eines Wortes wie: „Ihr seid das Licht der Welt“ leuchtet Gottes Licht auf. Es macht die Seele hell, so wie die Sonnenstrahlen durch einen Wald auf einen Quellteich fallen. Nach dieser „Phase“ leuchtet das in die Seele gefallene Licht zurück (strahlt zurück): Das Wasser des Quellteichs sprudelt. Nach einiger Zeit hört das Sprudeln auf. Das Wasser wird spiegelklar. Das Licht fällt nun direkt in die Tiefe der Seele. Es möchte es noch tiefer fallen, damit es alle erleuchte und selbst eine neue Quelle des Lichtes aus sich entlasse.

In der Tiefe leuchtet das Licht erst selbst auf, nachdem das lebendige Wasser scheinbar stillsteht und doch lebendig bleibt. Es ist das Licht der Gnade, das Früchte des Lichtes aus sich entlässt. Schließlich tritt eine „Überbelichtung“ ein (wie bei einem Film) und lässt die Konturen verschwimmen.

**Wenn die Kraniche
ostwärts ziehen, träum ich mir
die schönsten Ziele.**

**Es gibt Minuten,
in denen das Selbst ausklingt
aus der lauten Welt.**

**Die Sonne sinkt und
der Duft des Tees lädt ein,
den Tag zu beenden.**

Else Müller



Weitere Literaturempfehlungen

- Berg, Siegrid: Biblische Bilder und Symbole erfahren. Ein Material- und Arbeitsbuch. München: Kösel/ Stuttgart: Calw 1996
- Bertelsmann, Klaus: Der Weg zum meditativen Zeichnen. Ein Werkbuch. Freiburg: Christophorus 1987
- Bertelsmann, Klaus: Faszination Farbe. Der Weg zum meditativen Malen. Ein Werkbuch der Aquarellmalerei. Freiburg: Christophorus 1988
- Biesinger, Albert/ Braun, Gerhard: Gott in Farben sehen. Die symbolische und religiöse Bedeutung der Farben. München: Kösel 1995
- Brinker, Helmut: Zen in der Kunst des Malens. Freiburg: O.W. Barth 1985
- Govinda, Lama Anagarika: Der Stupa. Psychokosmisches Lebens- und Todessymbol. Freiburg/Br.: Aurum 1978, 109 S., Abb., Register
- Hasumi, Toshimitsu: Zen in der Kunst des Dichtens. Freiburg: O.W. Barth 1986²
- Herrigel, Eugen: Zen in der Kunst des Bogenschiessens. Freiburg: O.W. Barth, 1979¹⁹
- Hirayoma, Hakuho: Japanische Tuschmalerei. Die Technik des Sumi-E. Ein Anleitungsbuch. Hg.: Klaus Bertelsmann. Freiburg: Christophorus 1988
- Maschwitz, Gerda und Rüdiger: Stille-Übungen mit Kindern. Ein Praxisbuch. München: Kösel 1983³
- Kirchhoff, Hermann: Urbilder des Glaubens. Haus, Garten, Labyrinth, Höhle. München: Kösel 1988
- Meier-Seethaler, Carola: Von der göttlichen Löwin zum Wahrzeichen männlicher Macht. Ursprung und Wandel großer Symbole. Stuttgart: Kreuz 1993
- Moltmann-Wendel, Elisabeth/ Schwelien, Maria/ Stamer, Barbara: Erde, Quelle, Baum. Lebenssymbole in Märchen, Bibel und Kunst. Stuttgart: Kreuz 1994
- Oberthür, Rainer unter Mitarbeit von Alois Mayer: Kinder und die großen Fragen. Ein Praxisbuch für den Religionsunterricht. München: Kösel 1995, 175 S., Abb. und Lieder
- Riedel, Ingrid: Maltherapie. Eine Einführung auf der Basis der Analytischen Psychologie von C.G. Jung. Mit Beiträgen von Christa Henzler. Stuttgart: Kreuz 1992
- Riedel, Ingrid: Bilder in Therapie, Kunst und Religion. Wege zur Interpretation. Stuttgart: Kreuz 1988
- Tworuschka, Monika und Udo (Hg.): Symbole in den Religionen der Welt. Ein Vorlesebuch für Kinder von 8-14 Jahren. Lahr/ Kevelaer: Kaufmann/ Butzon & Berker 1996
- Wedemeyer, Inge von: Der Pfad der Meditation im Spiegel einer universalen Kunst. Mit eine Vorwort von Ernst Benz. Freiburg/Br.: Aurum 1977

Es kann auf diese wichtigen Überlegungen nicht im Einzelnen eingegangen werden. Ich nehme *Eugen Herrigel* als klassisches Beispiel. Charakteristisch für „Zen in der Kunst des Bogenschiessens“ ist jedoch, dass der Leser/die Leserin miterlebt, wie schwer es ist, mit der schließlich gelernten unabsichtlichen Körperbewegung den entscheidenden Bogenschuss zu tun. Das ist nun auf andere Künste zu übertragen: In der Kunst des Malens werden neben einer Reihe von schönen Beispielen die Gestaltungsprinzipien ausführlich erörtert, die Zen-Malerei als meditatives Malen von anderen Kunstformen unterscheidet. In der Kunst des Dichtens schließlich lohnt es sich nachzusinnen, wie die Worte kurzer Gedichte zustande kommen, die sich spontan dem inneren Erleben entwickeln. So können fast alle (alltäglichen) Tätigkeiten in diesen meditativen Kraftstrom hineinkommen. Im ganz normalen Geschehens scheint der spirituelle Hintergrund auf wie in jenem Haiku:

WENN DU SO TIEF LIEBST,
BIST DU WIE DER VOGEL,
DER TAUSEND MEILEN FLIEGT.

Hasumi (zit. bei Else Müller, S. 39)

8.3. Das besondere Radbild des Nikolaus von Flüe

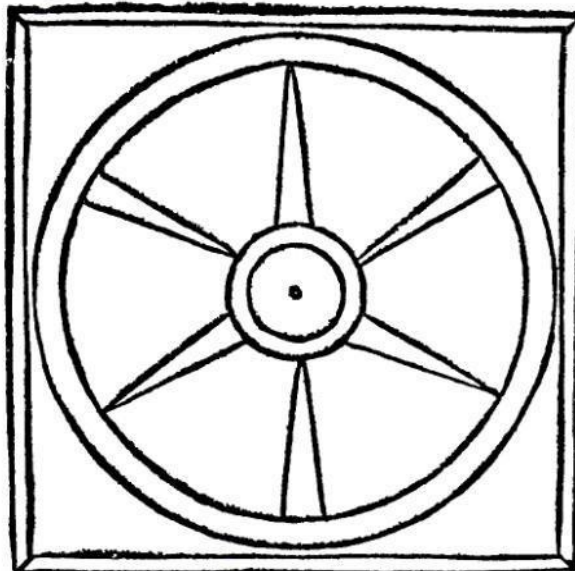
Im Winter 1480/81 findet ein Gespräch von Nikolaus, dem Schweizer Eremiten, mit einem Pilger von der Universität Freiburg/Br. statt. Im Verlaufe dieses Gesprächs über den Glauben holt „Bruder Klaus“ das danach berühmte „Radbild“ hervor. Aus diesem „Kontext“ entstand sozusagen ein Fortsetzungsbild. Dieses entwickelt sich also aus dem Inneren, das beim Betrachter/der Betrachterin neue Erfahrungen hervorruft. Es wurde schließlich 1487 in Augsburg gedruckt. Dem einen kommen die Bilder von innen, der andere erinnert sich an Erlebnisse und versucht, daraus gewissermaßen ein Bild „herzustellen“.

Das innerlich geschauten Radbild ist ein berühmtes Beispiel. *Nikolaus von der Flüe* („Bruder Klaus“, 1417-1487) muss überhaupt eine faszinierende Persönlichkeit gewesen sein. Wir finden ihn in gesellschaftlich angesehenen Positionen (z.B. als Soldat, Ratsherr, Richter und politischer Vermittler) in der Schweiz. Aufgrund von geistlichen Erfahrungen und Visionen verließ er Frau und Kinder, um sich einem asketischen Leben zu widmen. Dennoch oder gerade deshalb, aber auch

aufgrund erneuter Visionen wirkte er politisch sehr stark auf seine eidgenössischen Landsleute ein. Er wurde zu einem spirituellen Seelsorger, der sich immer wieder friedensstiftend einsetzte.

- Spichtig-Nann, Margrit: Weg nach innen. Auf den Spuren eines Meisters der Meditation - Bruder Klaus. Modelle für den RU, 7.-9. Schuljahr (Schüler- und Lehrerheft). Olten (Schweiz): Walter 1976
- Meier, Pirmin: Ich Bruder Klaus von Flüe. Eine Geschichte aus der inneren Schweiz. Zürich: Amman 1997 (mit Abbildungen)
- Internet: <http://www.bruderklaus.ch>

Ald er hüb widerumb an ezal reden vnd sprach ezal mir-ob mich nicht verdruß ich wolt dich auch sehen lassen. mein büch darinn ich lern vnd such die kunst diser lere Vnd er trüg mich her verzeichnet ein figur in der geleichnus als ein rad mit sechs spaißen in diser gestalt als hernach volget



Keel, Anselm (Ausgewählt, übers., kommentiert): Bruder Klaus von Flüe. Rat aus der Tiefe. Klassiker der Meditation Bd. 19. Zürich u.a.: Benziger 1999, 170 S. (mit einer Zeittafel)

Das Radbild selbst

Von einer Kraftmitte geht Bewegung aus. Quadrat, Kreis und Dreieck sind die geometrischen Bezugspunkte. Die Mitte muss nicht unbedingt leer sein wie bei der Vision der Engelschöre von Hildegard von Bingen), sondern kann auch ein Gottessymbol (z.B. die Hand, die Rose o.ä.) oder eine Heiligengestalt enthalten. Der ‚Heilige‘ ist dann archetypisches Symbol Gottes.

Meditationsbilder dieser Art findet man in allen Kulturen und Religionen, z.B. in Mittel- und Südamerika, Tibet, China und Indien. Man nennt sie Mandala. Auch das Radbild des Nikolaus von Flüe ist solch ein Mandala, Meditationsbild, das die Mensch-Gottes-Beziehung veranschaulichen kann.

Auch hier treten drei Strahlen aus dem innersten göttlichen Bereich heraus, während die übrigen Strahlen auf die Mitte, in diesem Falle das Haupt Christi, als Gottessymbol zurückführen.

Vom Uranfänglichen und Ewigen her entwickelt sich die Heilsgeschichte:

So erkennt man Medaillons,
in die ein Strahl mündet:

1. Schöpfung
2. Menschwerdung
3. Kreuzigung

Bei folgenden Medaillons führt
ein Strahl zur Mitte:

1. Geburt Jesu
3. Passion
3. Abendmahl/ Eucharistie

Im Lehrerheft von *Margrit Spichtig-Nann* (aaO S. 27) sind die geometrischen Formen nicht nur mit den Schwerpunkten der Heilsgeschichte sachlich verbunden worden, sondern sie hat auch eine Verbindung zum Vaterunser hergestellt. Auf diese Weise werden Heilsgeschichte im universalen Rahmen und Gebet/ Meditation im persönlichen Rahmen eine Einheit.

Diese Gedankenverbindung von Persönlichem, Universalen und Kosmischen hat mit dazu geführt, dieses Meditationsbild in die Tradition der sog. Hungertücher wieder aufzunehmen. Seit vielen Jahren werden zur Passionszeit Tücher mit Meditationsbildern herausgebracht (z.B. von Misereor und Brot für die Welt), die auf eine mittelalterliche Tradition zurückgehen:

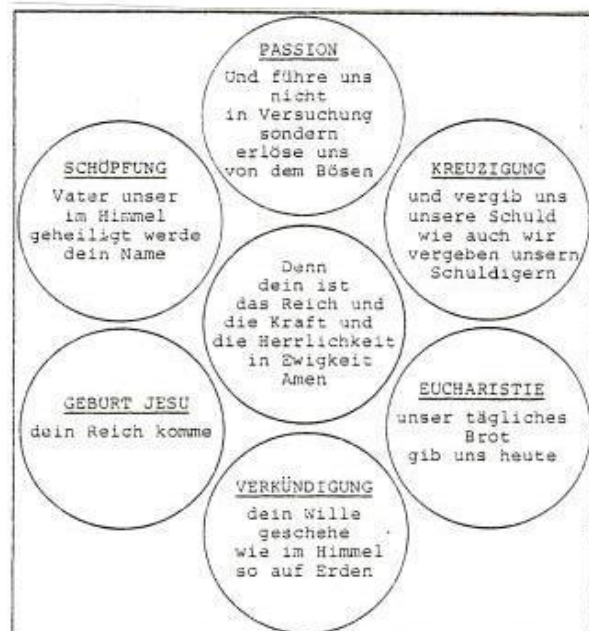
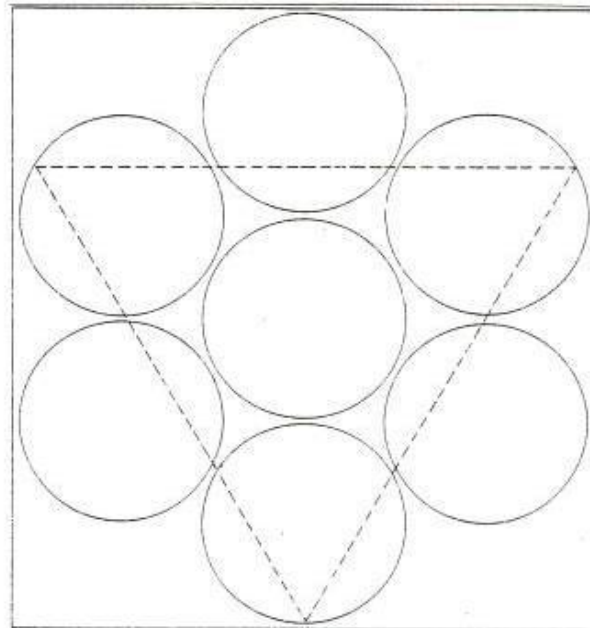
In der vorösterlichen Fastenzeit wurde im Mittelalter und teilweise bis in die heutige Zeit der Altar verhängt. Bei einem Flügelaltar wurden die Flügel geschlossen. So blieb in der Fastenzeit (darum „Hungertuch“) die Hoffnung auf die Vollendung wach, das Erlösungsgeschehen jedoch bis Ostern verborgen. Das Hungertuch wird selbst zum Symbol der Hoffnung, weil sich hinter ihm das Geheimnis der Auferstehung verbirgt.

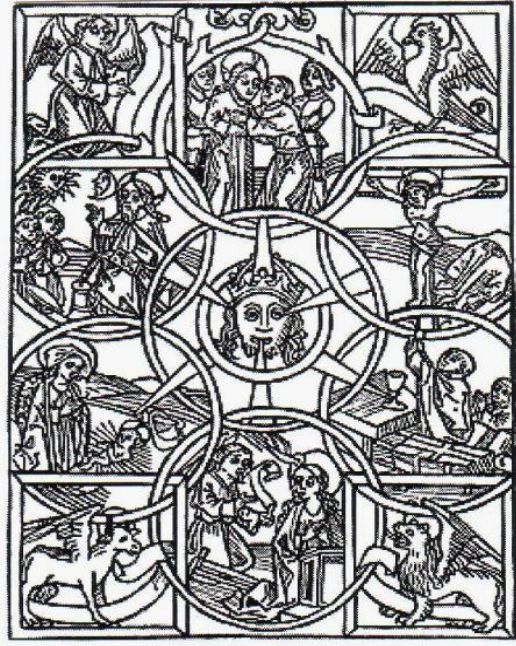
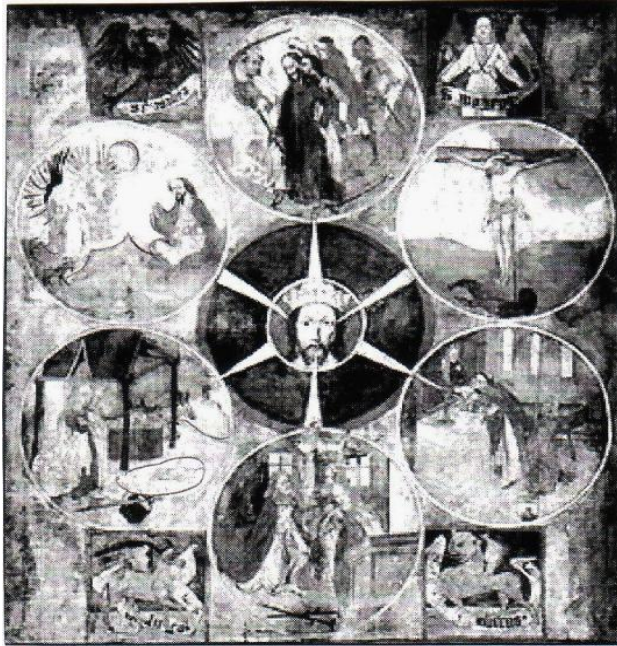
**Mein Herr und mein Gott,
nimm alles von mir,
was mich hindert
zu dir.**

**Mein Herr und mein Gott,
gib alles mir, was mich führt
zu dir.**

**Mein Herr und mein Gott,
nimm mich mir
und gib mich ganz
zu eigen dir.**

Bruder Klaus





Literatur zum Symbol im Allgemeinen und Mandala im Besonderen:

- Betz, Felicitas: Heilbringer im Märchen. Einübung in schauendes Denken. München: Kösel 1989
- Bittlinger, Arnold: Chakren Meditation. Ein Weg zur Selbstwerdung. München: Kösel 1999
- Brauen, Martin: Das Mandala. Der heilige Kreis im tantrischen Buddhismus. Köln: Du Mont 1992
- Dahlke, Rüdiger: Mandalas der Welt. Ein Meditations- und Malbuch. München: Heyne TB 9552, 1990
- Fincher, Susanne: Mandala-Malen. Der Weg zum eigenen Zentrum. Braunschweig: Aurum 1992
- Endres, Franz Carl / Schimmel, Annemarie: Das Mysterium der Zahl. Zahlensymbolik im Kulturenvergleich. München: E. Diederichs 1988⁴
- Govinda, Lama Anagarika: Der Stupa. Psychokosmisches Lebens- und Todessymbol. Freiburg: Aurum 1978
- Heiz-Mohr; Gerd/ Sommer, Walter: Die Rose. Entfaltung eines Symbols. München: Diederichs 1988
- Hildegard von Bingen: Welt und Mensch. Das Buch „De operatione dei“. Aus dem Genfer Kodex übers. und erläutert von Heinrich Schipperges. Salzburg: O. Müller 1965
- Hildegard von Bingen: Wissen die Wege. Scivias. Salzburg: O. Müller 1987⁸, 433 S.
- Jung, Carl Gustav u.a.: Der Mensch und seine Symbole. Freiburg/Br.: Walter 1985, 320 S.
- Jung, Carl Gustav: Mandala. Bilder aus dem Unbewussten. Freiburg/Br.: Walter 1990⁹, 127 S.
- Khanna, Madhu: Das große Yantra Buch. Das Tantra - Symbol der kosmischen Einheit. Freiburg: Aurum 1980
- Lurker, Manfred: Lexikon der Symbole. Stuttgart: Kröner 1988⁴
- Mann, A.T.: Das astrologische Mandala-Tarot. Hamburg: Interbook 1988, 158 S., zahlr. Abb./ Tarotkarten
- Maschwitz, Gerda und Rüdiger: Aus der Mitte malen – heilsame Mandalas. Anregungen für Kinder Jugendliche und Erwachsene. München: Kösel o.J. 54 S. + Begleitheft mit 20 Malvorlagen
- Maschwitz, Gerda und Rüdiger: Stille-Übungen mit Kindern. Ein Praxisbuch. München: Kösel 1998³, hier besonders: S. 131-140 und 193-196
- Riedel, Ingrid: Farben - In Religion, Gesellschaft, Kunst und Psychotherapie. Stuttgart: Kreuz 1999, 286 S., Abb., völlig überarbeitete, erweiterte und neugestaltete Fassung (urspr. 1991⁹)
- Riedel, Ingrid: Formen - Kreis, Kreuz, Dreieck, Quadrat, Spirale. Stuttgart: Kreuz 1990⁴
- Tucci, Guiseppe: Geheimnis des Mandala. Der asiatische Weg der Meditation. Düsseldorf: Econ TB 23010, 1989
- Vessantara: Meeting the Buddhas. A Guide to Buddhas, Bodhisattvas and Tantric Deities. Glasgow: Vessantara 1993, 356 S.
- Villasenor, David: Mandalas im Sand. Haldenwang: Irisiana 1981⁴, 139 S.
- Vogel, Karen/ Noble, Vicki: The Motherpeace Round Tarot Deck. Complete with instructions. Stunford (USA): Games System 1983
- Westwood, Jennifer: Sagen, Mythen, Menschheitsrätsel - ein Atlas der heiligen Orte, geheimnisvollen Kultstätten und versunkenen Kulturen. München: Frederking & Thaler 1990

Beachtenswert sind die Mandalazeichnungen von Ingrid Neuhaus in den Märcheninterpretationen von *Eugen Drewermann*. Düsseldorf u.a.: Patmos (Walter-Verlag).

Mehr zu Mandalas überhaupt: <http://de.wikipedia.org/wiki/Mandala>

8.4. Meditation im Freien: „Naturmeditation“

Der Begriff „Natur“ umfasst eine Fülle von Assoziationen, dennoch lässt sich sagen, dass das „Dach über dem Kopf“ bei solcher Betrachtung fehlt. Ich denke etwa an folgende Situationen:

- Das Betrachten einer im Freien aufgestellten Plastik in Verbindung zu ihrer Umgebung
- Meditation vor einem Kirchenportal, einem Tor o.ä.
- Das stille Verweilen in der Natur, z.B. bei einem Sonnenuntergang oder am Meer
- Das bewusste Begehen von „Natur“, z.B. barfuss über einen Rasen oder ein Stück gemähter oder ungemähter Wiese
- Das Eintauchen des Körpers oder einzelner Glieder in fließendes oder stehendes Wasser
- Wärme und Kälte durch Ertasten erspüren
- Licht und Dunkel mit geschlossenen Augen wahrnehmen, z.B. an einem Tag, an dem wolkige und sonnige Phasen schnell miteinander abwechseln

Die hier angefangene Reihe ließe sich beliebig fortsetzen, und der/der Fantasie des einzelnen sind faktisch auch keine Grenzen gesetzt.

Auch im Zusammenhang mit anderen Meditationsübungen ist solches Sehen, Fühlen und Hören (z.B. der Tiere im Park oder im Wald) eine sinnvolle Variante. Wenn man einmal davon absieht, dass es im Freien viel Ablenkung und Störgeräusche gibt, haben doch eine Reihe von sog. unberührten Flecken Natur, aber auch geprägte Kulturlandschaften wie Gärten und Parks ausgesprochen meditativen Charakter.

Besonders beeindruckend sind die Erfahrungen des Alleinseins in der Schöpfung, in denen der Mensch von der Unmittelbarkeit der Natur angerührt wird, z.B. auf einem Berggipfel, vor einer schäumenden Brandung oder in der Wüste. Auch Tageszeiten haben unterschiedliche meditative Schwingungen. In diesem Zusammenhang sei besonders an die Nacht erinnert, in der manches intensiver erlebt wird als dasselbe bei hellem Sonnenlicht.

Zwei Bücher veranschaulichen dies in besonderer Weise, und zwar in Hinsicht auf die Wüste und in Hinsicht auf die Nacht, ganz abgesehen davon, dass spirituelle Menschen immer wieder zur seelischen Klärung den Weg in die Wüste gesucht haben (wie auch Jesus selbst) und sich der Nacht im Gebet ausgesetzt haben, wie etwa auch das Mönchsgebet zeigt. Die Prim liegt noch vor Tagesbeginn und manche Orden haben sogar einen strengen vierstündigen Gebetsrhythmus auch in der Nacht.

Nacht und Wüste machen durchaus vergleichbare Erfahrungen möglich: Nacht in der Wüste wäre dann zugleich eine Verstärkung durch ein zweites Symbol, nachdem ein Symbol schon in den Erlebnishorizont der Seele eingegangen ist. In starker Ambivalenz ist Nacht der Mutterschoss des Lichts (vgl. Niggemeier, S. 65).

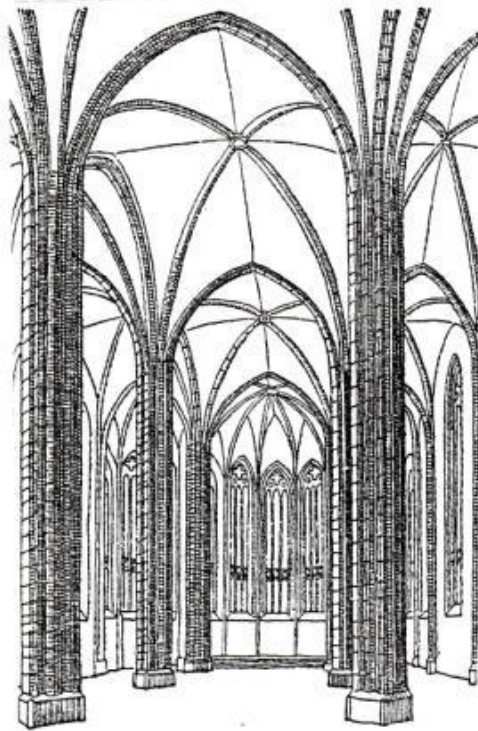
In den beiden hier vorzustellenden Büchern geht es um Erfahrungen, die dem alltäglich Meditierenden durchaus zugänglich sind:

- **Niggemeier, Margarete: Wege durch die Wüste. Einladung zu geistlichem Leben.** Hildesheim: Bernward 1983
- **Stöckl, Walter (Hg.): Erfahrungen mit der Nacht. Meditationen und Reflexionen. Bd. 15: Kirche zwischen Planen und Hoffen.** Hg. Ev. Michaelsbruderschaft. Kassel: J. Stauda 1976

„Die Kirchenväter und das Mönchtum der ersten christlichen Jahrhunderte fügen dem geographischen Charakter der Wüste einen mystischen hinzu“ (Niggemeier, S. 11f). So wird eine Landschaft zur Lebensform, die Heil und Unheil, Hoffnung und Verzweiflung in ihrer extremen Polarität gleichermaßen in sich birgt. Dem ist *Peter Dyckhoff* in seinen Texten vertiefend nachgegangen, der lange das Haus Cassian südlich von Hannover geführt hat. Neben den gesprochenen Originaltexten (leider nur auf Kassette und nicht auf CD) bieten die Bücher die Grundlage. Es gibt wenig anderes Material, das in dieser einfühlsamen und auf unsere Zeit bezogenen Weise die frühe (mystische) Kirchengeschichte des Ostens aufnimmt:

- **Cassian, Johannes: Einweisung in das christliche Leben.** 3 Bde. Herder-Bücherei Nr.839, 945, 1032. Ausgewählt, eingeleitet und übertragen von Gertrude und Thomas Sartory. Freiburg: Herder
I. Spannkraft der Seele (1981); II. Aufstieg der Seele (1982); III. Ruhe der Seele (1984)
- **Dyckhoff, Peter:**
 - a) - **Das Kosmische Gebet. Einübung nach Origenes.** München: Kösel 1994, 183 S.
 - b) - **Das Ruhegebet. Einübung nach Cassian.** München: Kösel 1995⁴, 143 S. (mit Kassette)
- **Dyckhoff, Peter:**
 - a) - **Himmliche Gedanken. Die Kraft mystischer Weisheit. Vorwort von Bischof Josef Hohmeyer. Mit Bildern aus dem Albani-Kodex.** München: Kösel 1996, 136 S. + Abb.
 - b) **Das Mystische Gebet. Einübung nach Dionysius. Mit einem Vorwort von David Steindl-Rast und einem Nachwort von Tatjana Goritschewa.** München: Kösel 1996, 172 S.
- **Steege, Gerhard (Hg., Auswahl, Einleitung): Weg und Wort der Väter. Sprüche altchristlicher Mönche.** Berlin: EVA 1964, 148 S.

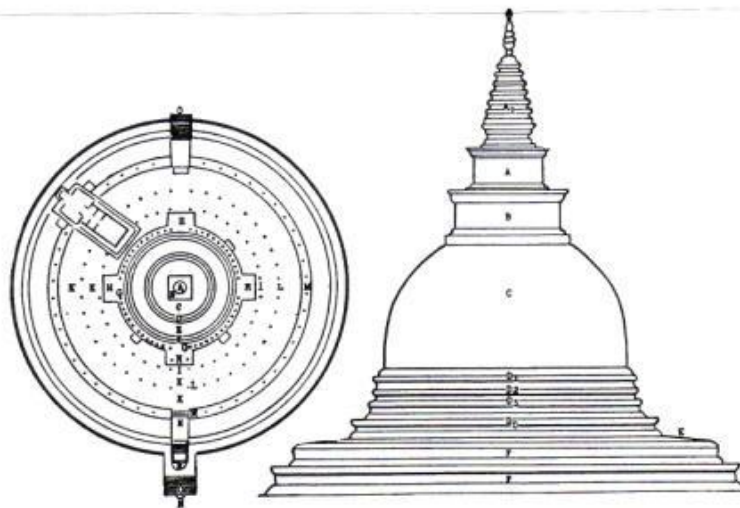
8.5. Erfahrung des Raumes: Meditation in einer Kirche



Gerade Anfängern wird es in manchen Räumen leichter fallen, sich auf meditative Übungen einzulassen, als in anderen. Die Ursache liegt in der Atmosphäre des Raumes. Viele Kirchen zeigen sich hier besonders beeindruckend.

Für das „Begehen“ mit Schülergruppen seien nicht nur architektonisch beeindruckende Kirchen empfohlen, die durch ihre beeindruckenden Bauformen z.B. durch ihr Spiel mit dem Licht eine besondere Spannung zwischen Aussen und Innen ausdrücken. Leider kann man in den berühmten Kathedralen (wie z.B. dem Kölner Dom, dem Ulmer Münster oder den Kathedralen von Chartres oder Amiens) nicht immer die Ruhe finden, um sich ganz auf den ungeheueren Raumeindruck einzulassen. Viele Besuchergruppen strömen durch diese Kirchen; durchaus sinnvolle Führungen zu Architektur und Kunstwerken verhindern aber das meditative Betrachten und Verweilen anderer.

Aber dies ist mehr das Problem des einzelnen oder von Gruppen, die unterwegs sind und sich nicht dem üblichen Kunsttourismusschema unterordnen wollen. Normalerweise wird man in der näheren Umgebung des Wohnortes oder der Schule eine Kirche finden, die für die Erfahrung des Kirchenraumes besonders geeignet ist; ja, auch Schüler, die bisher wenig mit Kirche zu tun hatten, werden sich kaum einem mystisch-meditativen Raumeindruck entziehen können.



Thūpārāma Dāgoba, Anuradhapura (3. Jahrh. v.Chr.)

8.6. Meditativer Gottesdienst: Eucharistisches Abendgebet

Hinter diesem Begriff steht eine langjährige Praxis mit Gottesdiensten, die vom Schweigen und vom Symbol des Abendmahls leben. Der Name „Eucharistisches Abendgebet“ hat sich deshalb eingebürgert, weil Erinnerung und Danksagung in diesem Gottesdienst (im Kontext des Abendmahls) eine besondere Rolle spielen, der meditative Charakter dieses Gottesdienstes zugleich immer wieder in ein Gebet des Schweigens oder in langsam formulierte Gebete mündet.

Entstanden sind diese Gottesdienste aus Meditationstagungen, die regelmäßige Fortsetzungen sozusagen unter den Bedingungen des Alltags und nicht in der Herausgehobenheit einer Freizeit oder Tagung erforderten. Sakrament und Element kommen hier wesensmäßig zusammen: Brot und Traubensaft bezogen auf die Urelemente des Getreides und des Wassers im Licht der Sonne und aus der Kraft der Erde (s.o. S. 20.23f).

Das Erstaunliche ist, dass diese Gottesdienste (gehalten in einer kleinen Innenstadtkirche) sich immerhin so großen Zuspruchs erfreuten, dass ihre Existenz jahrelang nie ernsthaft in Frage gestellt war. Heute finden sie nur noch zu bestimmten Anlässen statt. Gleich geblieben ist aber bis heute, dass sich alle in den Kreis setzen (einige auf einen Stuhl und die meisten auf den Boden). Sie symbolisieren auf diese Weise die Gemeinschaft vor Gott, während die meditative Mitte, an der sich alle ausrichten, mit einer brennenden Kerze verdeutlicht wird. Der Ablauf ist ebenfalls denkbar einfach gestaltet.

Äußere Form des Eucharistischen Abendgebets

Glockengeläut, Entzünden der Kerzen, die vor dem Altar als Lichterkranz angeordnet sind. In der Mitte steht eine große Kerze auf einer Decke, die während einer Meditationstagung gestaltet wurde. Zu den Texten vgl. oben S. 46-47

- ⇒ Eingangsmusik (bis zu 10 Minuten), stattdessen oft auch: Eingangslied
- ⇒ Begrüßung und Einführung
- ⇒ Eingangsgebet:
Unser Abendgebet steige auf zu dir, Herr; und es senke sich auf uns herab dein Erbarmen. Dein ist der Tag, und dein ist die Nacht. Lass, wenn des Tages Schein vergeht, das Licht deiner Wahrheit uns leuchten. Geleite uns zur Ruhe der Nacht und vollende dein Werk an uns in Ewigkeit. Amen.
- ⇒ Sündenbekenntnis und Vergebungszusage (mit Schweigezeit)
- ⇒ Lied oder Kanon
- ⇒ Psalmlesung (in Auszügen) oder zusammenhängender Text, aus dem das Wort für die Stille stammt.
- ⇒ Lied oder Kanon
- ⇒ Biblisches Begleitwort (wird zwei- bis dreimal gesagt)
- ⇒ Schweigen (10-15 Minuten)
Am Ende des Schweigens fängt eine/r an, langsam gebetsartige Worte und kurze Sätze zu sprechen, die sich auf das biblische Begleitwort beziehen und sich ggf. in der Stille herangebildet haben. Möglich ist auch, dass aufgrund des längeren Schweigens, spontane, kurze Gebete laut geäußert werden. Der Betende schließt mit „Amen“ ab, die anderen TeilnehmerInnen bestätigen jedes Gebet mit ihrem „Amen“. Zeitweise ist es auch üblich, nach den jeweiligen Bitten einen Kyrievers zu singen.
- ⇒ Lied und Überleitung zum Abendmahl
- ⇒ Friedensgruß (gegenseitig)
- ⇒ Abendmahls Worte und gemeinsames Vaterunser (alle fassen sich an den Händen)
- ⇒ Gegenseitige Austeilung von Brot und Traubensaft
- ⇒ Dankgebet und Lied
- ⇒ Ausleitung (im Stile des Mönchsgebets oder frei, s.o.S. 46f), Lied und Segen
- ⇒ Lieder und Nachgespräche (das Ende ist nicht festgelegt)

**Wasser ist
Quelle des
Lebens. Dieses
heilige Element
verbessert unsere
geistige und
körperliche
Koordination:**

**JEDER MÖGE MINDESTENS
ZWEI LITER WASSER
AM TAG TRINKEN!**



ERLEUCHTUNG

8.7. Orte der Kraft im Alltag: Die „heilige Ecke“ in der Wohnung

Jeder Mensch lebt mit Bildern oder persönlichen Gegenständen, die ihm besonders vertraut sind. In den meisten Religionen haben gläubige Menschen neben dem öffentlichen Betplatz in Tempel oder in der Kirche auch den privaten in der Wohnung, den Hausaltar, die Ikone, das Heiligenbild, die Weihrauchstäbchen usw. Das zeigt den Zusammenhang zwischen den „großen“ heiligen Plätzen an teilweise berühmten Orten und den „kleinen“ heiligen Plätzen, für die auch eine Zweizimmerwohnung oder ein angemietetes Zimmer nicht zu klein sind. Die entsprechend eingerichtete „heilige Ecke“ in diesem Zimmer oder in der Wohnung erlaubt es, bei allen Tätigkeiten im Hause immer wieder Augenblicke der Besinnung „einzuschalten“ und Phasen der Meditation und des Gebetes bewusst in den Tagesablauf zu integrieren. Für ein meditativ gelebtes Leben sind solche Plätze eine unschätzbare Hilfe. Auch junge Menschen sollte man ermutigen, sich solche meditativen Orte zu Hause einzurichten. Das Sehen und Hören wird durch diese Raumaufteilung an innerer Konzentration gewinnen.

- **Harnisch, Günter: Orte der Kraft entdecken und selbst gestalten.** München: Kösel 1999, 339 S.

Über die Kindheitserfahrungen des „Numinosum tremendum“ kommt der Autor auf den Weg, die Welt mit anderen Augen zu sehen. Das führt zu einem neuen Lebensstil, der im Alltag neue Akzente setzt: Offensichtlich gibt es eine Fülle bekannter und weniger bekannter Orte, an denen es möglich wird, Kraft zu schöpfen, spirituell „aufzutanken“, und zwar über den Tag hinaus. Zu den anfangs weniger bekannten Orten gehören die eigene Wohnung, der Garten, überhaupt Aspekte des eigenen Lebensraumes. Allerdings gilt es, dafür sensibel zu werden und beispielsweise auch bestimmte Gewohnheiten zu ändern. Dazu verhelfen meditative Übungen und Rituale, die spirituelle Impulse freisetzen und auf diese Weise, äußeres und inneres Leben in Harmonie bringen.

Günter Harnisch, mit Jura, Psychologie und Pädagogik vertraut, aber als Leiter der Gesellschaft für Traumforschung besonders der Traumarbeit zugewandt baut im Grunde mit diesem Buch eine spirituelle Kosmologie und ein entsprechendes Zeitverständnis auf, das durch die Geheimnisse alter Kraftorte ebenso geprägt ist wie durch die Sagen, Märchen, Kraftsymbole, Krafttiere und Mandalas, die häufiger in unser Leben treten, wenn wir nur die Signale erkennen, die Symbole aussenden, sowohl „vor Ort“, durch die Ahnen wie im Traum.

Vieles von dem, was Harnisch hier erzählt, erinnert an schamanische Praktiken, in die Kraftträume und Wachträume einmünden und Mut geben, diesen Weg genauer zu betrachten, um vielleicht auf diese Weise, selbst an Kraftorte zu kommen und sich dort (zumindest zeitweise) niederzulassen. Dass ein solches Verfahren so ungewöhnlich nicht ist, zeigt die eigene Arbeit im Rahmen der Lehrerfortbildung, als deren eines Ergebnis 1991 im Rahmen der Iserlohner Con-Texte herauskam:

- **Iserlohner Con-Texte Nr. 10 (ICT 10): Heilige Plätze - heilende Plätze. Über den Zusammenhang von Religion und Gesundheit.** 1991, 90 S.

Damals haben wir bereits den Versuch gemacht, an Orten der näheren Umgebung deren Kraftquellen im spirituellen Sinne nachzuspüren. Herausragendes Beispiel bleibt in diesem Zusammenhang die Kirche St. Peter und Paul in Wormbach (Sauerland).

Zurück zu Harnischs Buch: Es macht auch ganz konkret Mut, aus den Kraftquellen der eigenen „Behausung“ zu schöpfen. Die „heilige Ecke“ wäre für diese Erfahrungen dann der konzentrierteste Ort.

8.8. Musik und meditativer Tanz

Die Art der Bewegung sagt etwas über die innere Einstellung aus. Bestimmte Bewegungsabläufe können eine große Ruhe ausdrücken; dennoch ist für manche die Verbindung von Tanz und Meditation keineswegs selbstverständlich.

Es ist das Verdienst einiger schon länger in der Meditation geübter Autorinnen wie von *Hilda Maria Lander* und *Maria-Regina Zohner*, aber auch von *Elke Hirsch* (Ev. Schulreferat Köln), die sich zu diesem Thema nicht nur Gedanken gemacht zu haben, sondern grundsätzliche Überlegungen mit praktischen Anleitungen verbunden zu haben. Unter dem Motto des *Gregor von Nyssa* (4.Jh.), wird der Leser auf die kosmische Bedeutung von Bewegung und Ruhe hingewiesen: „Tanz ist die Rückkehr in die ursprüngliche Ordnung der Schöpfung, die in rhythmischer Bewegung weitergeht.“

- **Lander, Hilda Maria/ Zohner, Maria-Regina: Meditatives Tanzen.** Stuttgart: Kreuz 1997⁵
- **Hirsch, Elke: Kommt, singt und tanzt. Materialien für Schule und Gemeinde.** Düsseldorf: Patmos 1997 (mit 33 Liedern- und Kanonsätzen auf CD, die den Umgang mit dem Buch weiter erleichtern).

Das ist inzwischen sogar wieder eine Entdeckung im Protestantismus, der dem Tanz in Kontext der Liturgie-Dramatik mit einiger Skepsis gegenübersteht. Aber die neuen Gottesdienste seit den 60er Jahren und die Kirchentagsbewegung haben eine erhebliche Veränderung bewirkt. Besonders schön ist das im Buch eines pensionierten evangelischen Gemeindepfarrers zu erkennen:

Reinhold Müller: Tanz vor Gott. Die Heimkehr des Tanzes in die Kirche. Stuttgart: Kreuz 1999, 200 S. mit Schwarzweiß-Fotos.

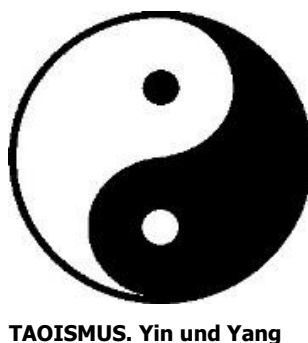
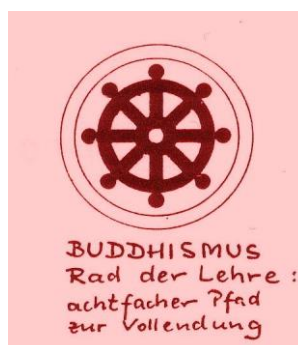
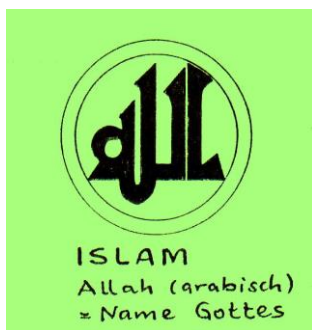
Reinhold Müller war Religionslehrer und Gemeindepfarrer. Seit seiner Pensionierung arbeitet er mit der Tänzerin Gisela von Naso zusammen (von der er besonders viel gelernt hat und die er überaus schätzt). Er möchte dem Tanzen den Ort wieder zurückzugeben, woher er kommt - nämlich den heiligen Raum und damit also auch die Kirche. So hat er um der innigen Verbindung von Gottesdienst und Tanz willen dieses Buch geschrieben, das manchen protestantischen Ohren immer noch ausgesprochen anstößig klingen wird. Dies wird noch dadurch verstärkt, dass er die Bewegung im Kult vom stilisierten Tanz bis zur Ekstase in den verschiedenen religiösen Traditionen verfolgt. Motto ist dabei: „Der Mensch tanzt inmitten einer Natur, die tanzt.“ Bei den traditionellen Religionen („Naturreligionen“) gab und gibt es hier noch keinerlei Probleme. Der Monotheismus und das jeweils heilige Offenbarungsbuch scheinen aber Schranken aufgebaut zu haben. Das gilt gerade für Judentum, Christentum und Islam. Der Tanz war zu sinnlich, zu ekstatisch, hatte und hat dabei durchaus auch erotische Züge.

Ähnlich wie schon zu Zeiten der mittelalterlichen Mystikerinnen und Mystiker fürchtet die religiöse Organisation, durch das unmittelbare Erleben einiger oder ganzer Gruppen ihrer Mitglieder die moralisch-rationale Kontrolle verlieren. Lebendige Liturgie ist bewegte Liturgie und getanzt Gottesdienst, in dem Heilung und Gemeinschaft unmittelbar ohne priesterliche Vermittlung erfahren werden. Nur in der Bewegung, die sich dem Göttlichen öffnet, also nur durch den Tanz findet der Glaube wieder vom Kopf in die Füße, und der ganze Körper mit Seele, und einem befreiten (von dogmatischen Schwülstigkeiten entleerten) Geist kann sich der Nähe Gottes freuen und Kraft für den Alltag gewinnen.

Dies ist wahrhaftig ein Buch, das höchst überfällig war. Man kann nur dankbar sein, dass der Pfarrer und die Tänzerin zueinander gefunden haben und auf diese Weise belegen, dass der Tanz unbedingt wieder ins Gotteshaus zurück muss.

Im Grunde nimmt Reinhold Müller systematisch bedenkend auf, was *Gabriele Wosien* und einige andere in Theorie und Praxis, auch religionsübergreifend schon länger versucht haben, und was in der Schule und Erwachsenenbildung leichter zu realisieren ist als in manchen (protestantischen) Kirchenmauern. Überhaupt lässt sich der Eindruck nicht verwischen, als ginge die katholische Kirche mit dem Tanz im Gottesdienst wesentlich unkomplizierter um, empfinden doch viele die Messe (unbewusst) als Kultdramatik, vom Weihwasserbecken des Eingangs beginnend, bis hin zum Altar der Eucharistie. Verschwindet dann noch die Steifheit vieler liturgischer Handlungen, dann finden im Tanz Gott und Mensch, Welt und Kosmos wieder zusammen, wie das die folgenden Bücher bereits im Titel zum Ausdruck bringen:

- **Rücker-Vogler, Ursula: Der kosmische Tanz. Yoga und Astrologie.** München: Kösel 1995, 264 S.
- **Soltmann, Marie-Luise: Im Kreis um die kosmische Mitte. Meditatives Tanzen.** Freiburg/Br.: Bauer 1989, 267 S., Register
- **Wosien, Maria-Gabriele: Sakraler Tanz. Der Reigen im Jahreskreis.** Tanzbeispiele mit Tonkassette. München: Kösel 1988, 135 S.
- **Wosien, Maria-Gabriele: Tanz als Gebet. Feiert Gottes Namen beim Reigen.** Linz: Veritas 1990, 136 S.
- **Wosien, Maria-Gabriele: Tanz im Angesicht der Götter.** München: Kösel, 1985, 128 S.



MUSIK DER COMMUNAUTÉ DE TAIZÉ:

- **Veni Sancte Spiritus.** Ateliers et Presses de Taizé 1993
- **Neue Gesänge aus Taizé.** Heidelberg: Christophorus 1991
Die Taizé-Gesänge sind vielen Jugendlichen durch Besuche in Taizé, Kirchentag und inzwischen sogar durch Kontakte in den Kirchengemeinden bekannt, so dass hier ein besonders leichter Anknüpfungspunkt besteht, meditative Gesänge mit dem Atemrhythmus nicht nur zu verbinden, sondern meditativ atmend einige dieser Gesänge lange wiederholend zu singen.

HILDEGARD VON BINGEN UND DIE MUSIK:

- **Schäfer, Thomas: Visionen. Leben, Werk und Musik der Hildegard von Bingen.** München: Droemer und Knauer 1996, 239 s. mit Abb. + CD
Hier gilt ähnliches wie bei den Gregorianischen Gesängen überhaupt (s.u.), allerdings mit Abweichungen und neuen Klangfolgen. Die erste CD bildet ein klassisches Beispiel und zeigt gleichzeitig, wie Hildegard von Bingen die bisherige Form des Gregorianischen Gesanges im Rahmen des Aufbaus ihrer Abtei-Stundengebete und Liturgie ändert und in der Tonfolge auch die „Tonsprünge“ erheblich ausweitet.
- **Bobko, Jane, Hg./ Newman, Barbara, Text/ Fox, Matthew, Kommentar): Vision. The life and music of Hildegard von Bingen.** New York u.a.: Penguin 1995, 110 S., zahlr. Abb., 1 CD
Bei der diesem anregenden Buch beigefügten CD geht es um ein modernes aktualisierendes Nachempfinden der Stimmungen Hildegards durch die Verbindung von alter Musik mit modernen Tonfolgen. Besonders beeindruckend ist, wie sich eine Schwester der Benediktinerinnen (aus einem Kloster in den USA) auf dieses Experiment eingelassen hat und als „Vorsängerin“ fungiert. Leider ist der Text nur auf Englisch erhältlich. Dies ist umso bedauerlicher, weil den AutorInnen eine Art Zusammenschau von Beschreibungen des Lebens und Werkes der Hl. Hildegard mit eingestreuten Fotos und authentischen Texten gelungen ist, die von dem bekannten katholischen Theologen Matthew Fox aktualisierend kommentiert werden.

WEITERE VERSUCHE

- **Stavenhagen, Andreas: In nomine: Ich habe die Bibel geträumt. Musik zu den Chagall-Fenstern in St. Stephan (zu Mainz).** Stuttgart: Kreuz Plus Musik (1998), CD, knapp 1 Stunde
Im Begleitblatt werden die Chagall-Fenster der Kirche St. Stephan in Mainz kurz vorgestellt, die dort seit 1978 jährlich Tausende von Besuchern anziehen. Es lohnt sich, dazu die Dia-Serie oder großflächige Fotos heranzunehmen. Selbst wenn diese nicht vorhanden sind, beeindruckt das alleinige schweigende Anhören. Von der Tonqualität eignet sich offensichtlich die St. Stephanskirche, auch wenn ihr Nachhall technisch nicht einfach zu verkraften sein dürfte. Aber der „Nachklang“ in des Wortes originaler Bedeutung trägt die Worte des Chores und die von den Fenstern inspirierte Instrumentalmusik gewissermaßen in die Seelentiefe des Hörers/der Hörerin hinein. Man/frau kann so gewissermaßen eine Fantasiereise unternehmen, die die Themen der Fenster aufnimmt: Regenbogen, Moses bringt dem Volk das Gesetz (dieses Fenster hat der Meditationsmusik das Gesamthema gegeben), David und Bathseba, Debora, Agnus Dei (Lamm Gottes), Adam und die Herrlichkeit Gottes, der Prophet Elia, Jakobs Traum, Magnificat der Maria, Vollendung der Schöpfung, Sara und Isaak, Paradies, Adam, Eva und der Regenbogen. Mit dieser CD, der zweiten die er in der St. Stephanskirche aufgenommen hat (die erste hieß „**Da Pacem Domine**“), ist Andreas Stavenhagen etwas gelungen, was nicht nur dem Komponisten, Flötisten, Chor- und Orchestermusiker alle Ehre macht, sondern auch etwas, was wirklich den Namen biblische Meditation verdient.
- **Eberwein, Werner: Angst verwandeln in Gelassenheit.** München: Kösel 1998, CD (ca. 70 Min.)
- **Eberwein, Werner: Morgen kann ich drüber lächeln.** München: Kösel 1997, CD (ca. 60 Min.)
- **Eberwein, Werner: Selbstheilungskräfte in der Seele entfalten.** München: Kösel (1998), CD (65 Min.)
- **Coro de monjes de Monasterio Benedictino de Santo Domingo de Silos: Las mejores obras del Canto Gregoriano.** 2 CDs (1996), ca. 120 Min. (oder vergleichbare CDs)
- **Coro de monjes de Monasterio Benedictino de Santo Domingo de Silos: Silos en directo.** 1 CD, ca. 60 Min. Aufnahme eines Konzertes am 21.11.1972 im Teatro Real Madrid (oder vergleichbare CDs)
Diese authentische und in einer Weise klangvoll einstimmig gesungenen Gregorianischen Gesänge aus dem Mönchtum der Ostkirche machen in ihrer Art des „Einklanges“ den Zusammenklang von Atem und Musik deutlich wie selten eine Chormusik. Gregorianische Gesänge sind darum besonders für Meditationsmusiken geeignet, sofern SchülerInnen und Schüler nicht von vornherein erhebliche Widerstände anmelden.
- **Einmal Himmel und zurück. Meditationsmusik für Kinder.** Lippstadt: Kontakte-Musikverlag 1995 (CD, ca. 65 Min.)

Fast allen AutorInnen und Komponisten liegt daran, dass meditative Bewegung und Tanzen „eintreten kann in die Versammlung jahrtausendealter, ehrwürdiger Meditationsformen“ (s.o.S. 62 bei Lander/Zohner, S. 10).

Das Wort „meditari“ = zur Mitte gegangen werden, lateinischer Schlüsselbegriff, wird hier ebenfalls zum Schlüssel, um verschiedene Meditationsformen zu erschließen und sie dann mit dem Tanz zusammenzubringen. Dabei kommen die Traditionen aus den unterschiedlichsten Kulturen zu Wort. Mit dem Stichwort

„Symbole - Urbilder - Bilder der Seele - getanzte Weltbilder“ (Lander/Zohner S. 52ff) tritt besonders der Kreis bzw. das Rad in seinen mannigfachen Formen hervor. Durch viele Zeichnungen wird das Gemeinte klar veranschaulicht und der Grund für die praktische Anleitung im 2. Teil gelegt. Dieser heißt: „Sich ins Gleichgewicht bewegen lassen“ (aaO S. 99ff) und bietet eine Fülle von Anregungen, die allerdings erst geprüft und selbst „ergangen“ sein sollten, ehe man sie weitervermittelt. Die verschiedenen Tänze der Völker sind dabei das Grundmuster für deren teilweise schon originale meditative Bedeutung oder deren Transposition auf meditatives Erleben hin.

So gilt, was die Autorinnen am Schluss des theoretischen Teils und exemplifiziert an der Geschichte der Hochzeit von Kana als Intention umschreiben: „Erfahrung gewinnt, wer sich aufmacht, unterwegs ist, der homo viator. Nichts erfährt, wer auf Standpunkten (z.B. dogmatischen, ideologischen) stehen bleibt. Der aufbrechende, wandernde *Abraham* ist nicht nur Phänotyp des Glaubensgehorsams, sondern ebenso der Gotteserfahrung. Dasselbe gilt vom wandernden Gottesvolk des Exodus. Und gleicherweise hat der Heilige Geist die vom Tod Jesu wie gelähmten Jünger in Bewegung, in ‚Fahrt‘ gebracht, die sie Gott neu hat erfahren lassen“ (aaO S. 96 f).

Überblickt man das Ganze, so kann man nur sagen, dass wir hier ein wichtiges und nahezu einmaliges Buch vor uns haben, das Tanz und Meditation so intensiv zusammenbringt und zur Bewegung aus der Mitte heraus und auf die Mitte hin ermutigt. Die Spannbreite bewegt sich dabei zwischen „Enstase“, der völligen Ruhe, und „Ekstase“, dem Heraustreten, der begeisterten Bewegung im Kosmos, eine Wirklichkeit, die den Alltag und die üblichen Lebensschablonen übersteigt (transzendiert).

Auch für die Schule wird man hier dankbar viele praktikable Anregungen entgegennehmen; das gilt sowohl für Kinder der ersten Klassen als auch für ältere Schüler.

Es mag verwundern, dass das Stichwort „*Musikmeditation*“ ziemlich am Schluss dieses Abschnitts kommt, dies umso mehr, als junge Menschen sehr stark bestimmte Formen von Musik zur Beeinflussung ihrer eigenen Stimmungen einsetzen, sich zuweilen auch regelrecht „bedröhnen“. Hier jedoch liegt das Problem: Dem *von außen nach innen* gehenden Klang kann sich der Meditierende nicht entziehen. Bestimmte Formen der Musik haben dazu noch stark suggestiven Charakter. So angenehm und beruhigend auch meditatives Zuhören sein kann, so muss man sich doch darüber klar sein, dass bestimmte Tiefenschichten der Seele nicht angesprochen werden können. Dennoch hilft Musik in bestimmten Phasen von Meditationsübungen, sie verstärkt ggf. auch die Konzentration. Besonders geeignet ist natürlich Musik, die von den Instrumenten her den Atem „durchhören“ lässt, wie etwa verschiedene Holzflöten. Im Zen hat sich eine ganze Sparte von Zen-Musik entwickelt, bei der die Bambusflöte eine große Rolle spielt. Außerdem werden dort für uns Europäer „gängige“ Klänge vermieden, so dass eine solche Musik meditative Übungen durchaus unterstützt. Überdies findet sich natürlich in allen Kulturen geeignete Musik, wie die oft zahlensymbolisch aufgebaute Musik der Barockzeit oder das schwingend-meditative Element in vielen Werken von Wolfgang Amadeus Mozart.

Schließlich sei an den kosmischen Bezug der Musik durch die sog. Sphärenklänge erinnert, d.h. der Versuch, die Bewegungen des Kosmos auch in der Seele zu „hören“.

Im Bereich der Schule wird es bei Klang und Meditation überwiegend um Einstimmung gehen. Von daher sollte die Auswahl der Kompositionen bewusst geschehen und die möglichen Wirkungen bedacht werden.

8.9. Klangschalen und Musik

Eine Besonderheit haben wir bisher bei dem Umgang mit Ton und Musik ausgeklammert. Die bei vielen geschätzten und beliebten Klangschalen. Sie geben der Reise nach innen gewissermaßen den harmonischen Ton, damit die Schritte im meditativen Rhythmus bleiben, also eine Hilfestellung, die sich nach dem Verklingen des Klanges aufhebt und damit ihren Hinführungscharakter noch besonders unterstreicht.

- **Müller, Else: Der Klang der Bilder. Phantasiereisen mit Klangschalen.** München: Kösel 1996, Abb., dazu Kassette und CD (jeweils 58 Min.); vgl. oben die Musikempfehlungen bei 8.8., oben S. 64.

Der indische Meditationslehrer *Soami Divyanand*, nimmt immer wieder die Bedeutung von Klang, Ton und Licht in die Meditationsüberlegungen auf. „Die spirituelle Praxis besteht in der inneren Verbindung mit Licht und Ton, den Offenbarungsformen Gottes im Tempel dieses Körpers, die wir unter kundiger Leitung in uns selbst erfahren können. Manchmal kommt es vor, dass trotz gewissenhafter Meditation weder Licht noch Klang wahrgenommen werden. Dies ist kein Grund zur Besorgnis, denn die innere Freude, die auch ohne greifbares Ergebnis während der spirituellen Übungen empfunden wird, zeigt deutlich, dass unsere Bemühung in die rechte Richtung weist. Licht und Ton werden folgen. Daneben mögen gelegentlich andere Faktoren eine Rolle spielen, die uns aber nicht weiter beirren sollten.“ (aus seinem Aufsatz: Selbstumwandlung und menschliche Entwicklung. In: *Universale Religion* Nr. 10/1986, S.14f).

Der in derselben Richtung meditierende, jedoch schon verstorbene *Kirpal Singh* schreibt in „Innere und äußere Musik“ unter Abgrenzung von der äußeren Musik, denen die wahren Heiligen keine besondere Bedeutung beimessen:

„Die innere Musik der Seele ist wahrer Gesang. Ihre Klänge sind selbsterschaffend und bedürfen keiner äußeren Hilfsmittel, keiner Hände und Füße, noch menschlicher Zungen. Sie führen zurück zu der Quelle, aus der sie entspringen: zum göttlichen Spielmann selbst“ (Universale Religion 12/1986, S.11).

- **Behrendt, Joachim-Ernst: Die Welt ist Klang. Nada Brahma.** Teil 1-4 (4 CDs mit Beiheft) Frankfurt/M.: Zweitausendeins o.J. (1995) Dazu passt das Buch:
Nada Brahma. Die Welt ist Klang. rororo TB 7949. Reinbeck b. Hamburg: Rowohlt 1992 (79-84. Ts.)
- **Schmittenner, Hansjörg: „Welthören“.** Eine Produktion des Hessischen Rundfunks mit dem Bayerischen Rundfunk und dem SFB. Frankfurt/M.: Medien-Cooperative & Medien-Service 1990
CD 1: Amerika, Afrika; CD 2: Europa; CD 3: Asien. Vgl. oben die Musikempfehlungen bei 8.8., S. 64.

Zusammenfassung: Bewusstsein und Symbol

Die vorangegangenen Gesichtspunkte, besonders auch das, was über die Bild-Betrachtung gesagt worden ist, verweisen auf den engen Zusammenhang von Meditation und Symbol. Wenn hier auch nicht auf Details eingegangen werden kann, so sei doch daran erinnert, was *Paul Schwarzenau* zum Thema Symbole, Bilder, Mythen, unter den Gesichtspunkten gesagt hat, die auf den Umgang mit ihnen bezogen sind. Dieser Beitrag stand bezeichnenderweise in einem Heft von *Religion heute* (3/1986), das als Thema *Symboldidaktik* gewählt hatte und als Einführung in die gesamte Problematik durchaus geeignet ist. Paul Schwarzenau schreibt über den religiösen Charakter der Symbole (S. 165):

„Der Eindruck dieser transpersonalen, den Menschen zur Vollständigkeit führenden Kräfte, die als Symbole ins Bewusstsein treten, trägt nicht selten einen religiösen Charakter, so dass man sie mit den Offenbarungseignissen in den Religionen nicht nur vergleichen kann: Die religiösen Offenbarungen stammen aus der gleichen Quelle. Gott als Ausdruck des Ursinnes der Welt offenbart sich im Archetyp des geistigen Prinzips, zugleich erscheint der göttliche Grund der Welt in geheimnisvollen Kreisen und Quadratbildern, in Mandalas, in deren Mitte sich wiederum ein Gottesbild oder das Bild eines Heiligen befinden. Das Bild des Heiligen ist selbst wieder in archetypischer Richtung auf das Gottesbild gestaltet. Aber nicht nur im bildhaften Sinne brechen die Archetypen in einer religiösen Weise in die menschliche Existenz ein. Sie sind auch getragen von einer starken erschütternden Emotionalität, die wie ein Angerührtsein aus einer anderen göttlichen Welt erlebt werden. Viele Bekehrungserlebnisse beruhen auf solche Erfahrungen. Gott manifestiert sich in der archetypischen Welt und ihren Symbolen. Das Erscheinen der Archetypen und das Erscheinen des Göttlichen können wohl begrifflich, aber nicht in der Wirklichkeit unterschieden werden. Wenn der Mensch Gott erfährt, erfährt er ihn in der Welt der Archetypen im Symbol. Alles andere ist ein nur gedachter Gott.“

Wer darüber hinaus eine, leicht zu lesende leichte Einführung in die Symbolsprache sucht, sei noch verwiesen auf:

- **Alfons Rosenberg: Einführung in das Symbolverständnis. Ursymbole und ihre Wandlungen.** Freiburg/Br.: Herder TB 1033, 1984.

Der bekannte Forscher und Schriftsteller, der viele Veröffentlichungen und Rundfunksendungen zur Symbollehre gemacht hat, beschreibt hier die Sprache des Symbols vom religionspsychologischen Hintergrund her, geht über die Farbsymbolik bis hin zu Symbolen als Urphänomenen, zu denen z.B. der Baum, die Rose, das Kreuz, die Höhle sowie Sonne, Mond und Sterne gehören. Besonders beeindruckend ist dabei, dass er den Wandlungs- und Veränderungscharakter der Symbole anspricht und damit die Lebendigkeit, Ambivalenz und die Gefährdung hervorhebt.

- **Berg, Sigrid: Biblische Bilder und Symbole erfahren. Ein Material- und Arbeitsbuch.** München: Kösel/ Stuttgart: Calwer 1996
- **Biehl, Peter (unter Mitarbeit von Hinze, Ute/ Tammeus, Rudolf): Symbole geben zu lernen. Einführung in die Symboldidaktik anhand der Symbole Hand, Haus und Weg. Wege des Lernens 6.** Neukirchen-Vluyn: Neukirchener 1989
- **Domay, Erhard (Hg.): Vorlesebuch Symbole. Geschichten zu biblischen Bildwörtern. Für Kinder von 6-12 Jahren.** Lahr: Kaufmann/ Düsseldorf: Patmos 1989, 277 S.
- **Tworuschka, Monika und Udo (Hg.): Symbole in den Religionen der Welt. Für Kinder von 8-14 Jahren.** Lahr: Kaufmann/ Kevelaer: Butzon & Bercker 1996, 304 S.
- **Görg, Manfred: Mythos, Glaube und Geschichte. Die Bilder des christlichen Credo und ihre Wurzeln im alten Ägypten.** Düsseldorf: Patmos 1992, 189 S., Abb., Register
- **Halbfas, Hubertus: Religion. Themen der Theologie.** Stuttgart: Kreuz 1976
sowie seine **Religionsbücher**, inzwischen von Klasse 1-10, zusammen mit den umfangreichen Lehrerhandbüchern und weiteren Materialien und Dias (Düsseldorf: Patmos)
- **Kirchhoff, Hermann: Urbilder des Glaubens. Haus, Garten, Labyrinth, Höhle.** München: Kösel 1988, 126 S.
- **Schwarzenau, Paul: Ein Gott in allem. Aufsätze zum Gottesbild.** Interreligiöse Horizonte Bd. 5 (IH 5). Köln: Böhlau 1999

- **Schwarzenau, Paul: Welt-Theologie. Gesammelte Aufsätze.** Interreligiöse Horizonte, Bd. 3 (IH 3). Köln u.a.: Böhlau 1998

Werner Jetter nimmt die Gedanken Rosenbergs auf:

„Wir wachsen im Symbolsystem einer Kultur und einer Religion heran, mehrhin in einer spezifischen Schicht desselben, Dank deren uns bestimmte Kulturzweige von vornherein ebenso offen stehen, wie uns dann auch umgekehrt andere verschlossen sind ... Symbole wandeln sich also teilweise so, dass die Art sie zu sehen, zu erleben oder zu deuten, sich wandelt, so wie sich ein Landschaftsbild mit Wetter und Tageszeit oder ein Bühnenbild mit den Beleuchtungen wandelt: Erstaunliche Verwandlungen, selbst solange dieselbe Grundszene bleibt. In diesem Sinne ist gerade die Wandelbarkeit der Symbole der Grund ihrer Unerschöpflichkeit ... Dass die Symbolszene mit den verschiedenen Epochen wechselt, liegt vor Augen, da wirkt immer Vielerlei mit und zusammen. Die Symbole bringen ja selber mit der Fülle und Buntheit ihrer möglichen Bedeutungen einen unaufhörlichen Deuteprozess in Bewegung, der ihre eigene Weiterbildung befördert. Sie werden, wo immer sie wirken, nicht nur zum Gegenstand des Erlebens, sondern auch zu einem historischen Objekt und nicht selten zu einem Exponenten der allgemeinen Zustände.“

- **Jetter, Werner: Symbol und Ritual. Anthropologische Elemente im Gottesdienst.** Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1978, S. 58-60

So versteht man, dass Jetter von Gezeiten der Symbolik spricht (S. 57 f). Symbolverständnis ist darum nichts Äußerliches. Symbolverständnis weist auf Grundsituationen des Menschen, die erfahren, begangen und erlebt werden. „Das Begehen soll zu erfahren geben, dass jene Möglichkeiten nicht bloß gemeint sind, sondern statthaben. Heiligkeitserfahrung will auch als Heiligung, Machterfahrung auch als Er-Mächtigung erlebt werden“ (S. 31).

Man kann sich also vorstellen, dass es eine Fülle von Möglichkeiten gibt, mit Symbolen aus dem Christentum oder Ursymbolen, wie Quadrat, Kreis, Dreieck oder anderen Figuren, Tiefenschichten der eigenen Seele zu erreichen, die über die bloße Bildbetrachtung hinausgehen. Das Radbild von *Nikolaus von Flüe* (s.o.S. 55-57) sowie das (indische) Mandala, das in diesen Zusammenhang gehörige Hungertuch, sind Beispiele wie (Bild)-Betrachtungen in Symbolmeditation übergehen und in den eigenen Lebenszusammenhang integriert werden können. Allerdings dürften solch tiefe Erfahrungen in der Schule nur ansatzweise realisiert werden können. Dennoch ist das kein Grund, solche Ansätze nicht wenigstens zu versuchen.



Farid Belkahia (geb. 1934 in Marrakesch):
Main (= Hand, 1980, Henna auf Leder,
152 x 124,5 cm!) Weitere Informationen
in: ICT 14: Orientierung in einer sich
ändernden Welt (1995, S. 25-30)

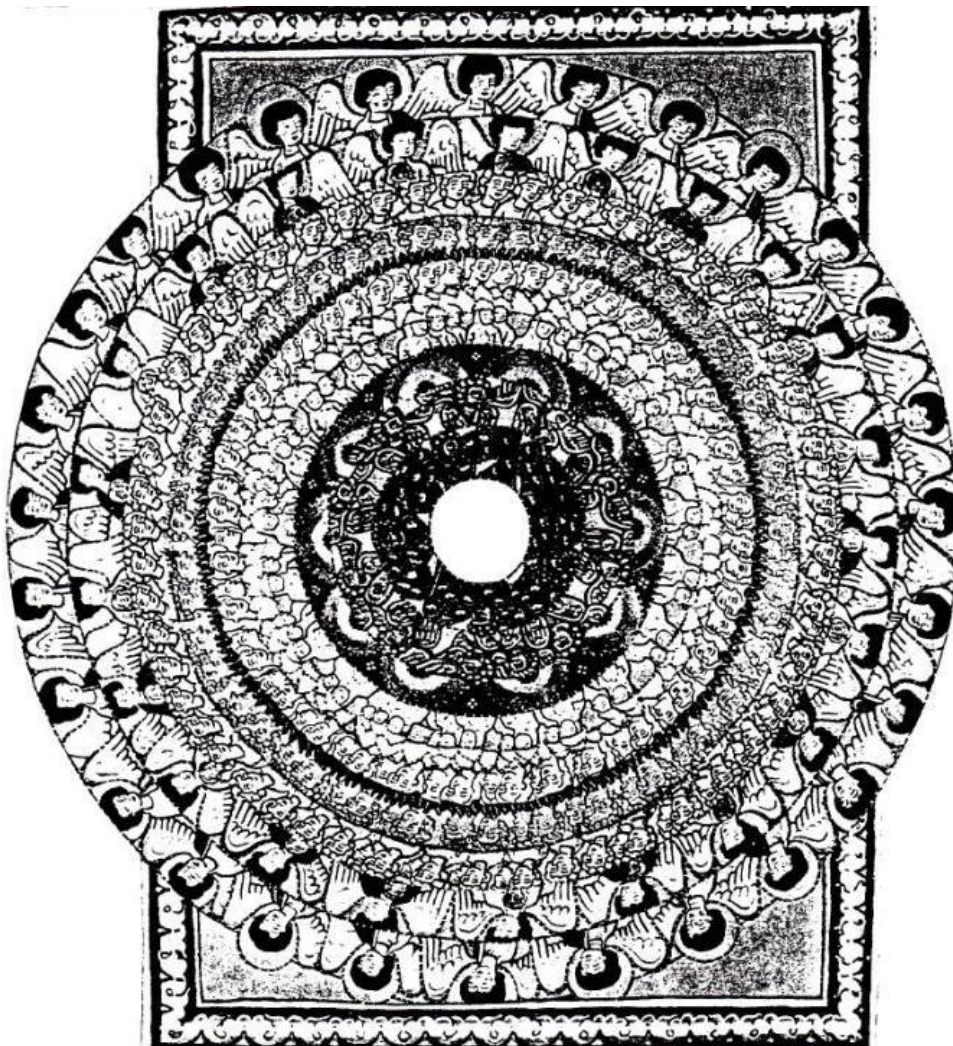
III. SICH DEM MYSTISCHEN ANNÄHERN

Beispiele aus der Geschichte der Mystik

III.1. Hildegard von Bingen (1098-1179)

Sie gehört zu den beeindruckendsten Frauengestalten des Mittelalters überhaupt. Als Äbtissin des von ihr gegründeten Klosters bei Bingen sah sie in vielen Bildern Geheimnisse des Glaubens. Sie war „Seherin“, darum auch ehrfürchtig „prophetissima teutonica“ genannt, sicher überhaupt eine der bedeutendsten Mystikerinnen der Welt. Die Benediktinerin war aber auch Philosophin, Naturwissenschaftlerin, Künstlerin, Heilkundige, die es sich nicht nehmen lässt, politisch und kirchenpolitisch (z.B. am Papst und am Kaiser) Kritik zu üben. Nicht gerade häufig findet man kreative Kraft und mystische Vision so ausdrucksstark vereint wie bei ihr. Darum fasziniert sie bis heute. Die von Hildegard gesetzten Orientierungsbilder bringen weiter: *Wisse die Wege (Scivias)*, so heißt auch eines ihrer berühmten Bücher.

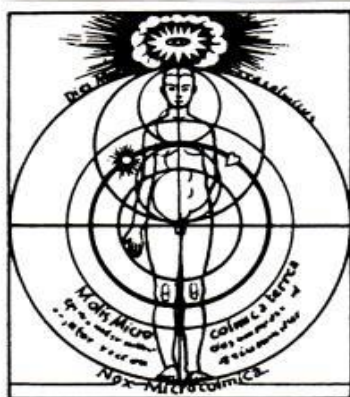
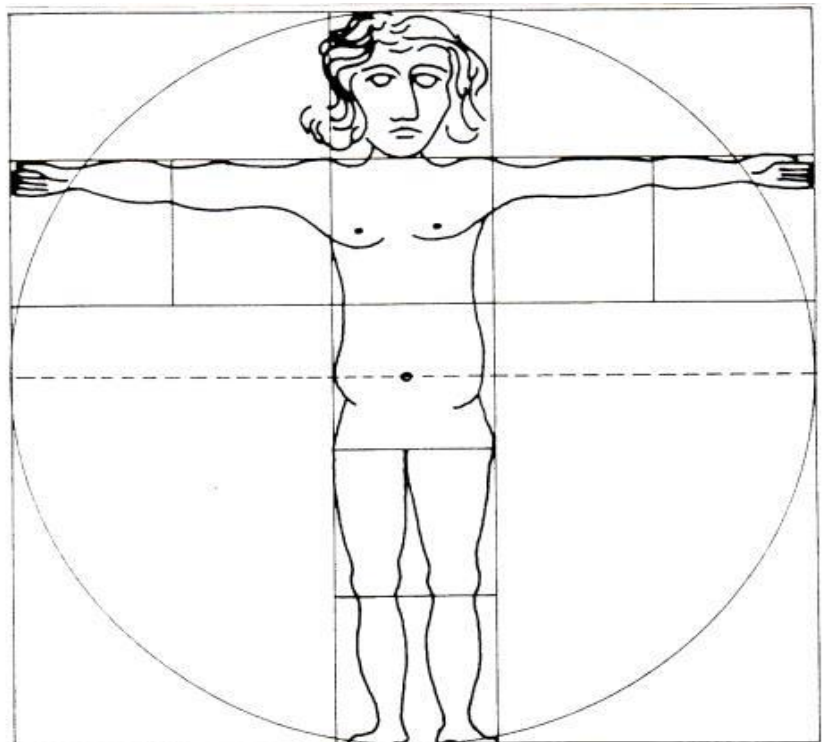
Ihre mystische Schau hatte eine ungewöhnliche Tiefe, wie das folgende Bild „**Chöre der Engel**“ (gesehen 1141) zeigt: Es stammt aus dem Rupertsberger Codex (aufbewahrt in der Landesbibliothek Wiesbaden) und gehört zu den illuminierten Seiten. Die Seite ist in Goldton gehalten, Rot und Goldgelb sind die dominierenden Farben. Die Mitte ist weiß und symbolisiert die Gegenwart Gottes, um die Engelchöre in unendlicher Zahl kreisen. Die Zahlensymbolik spielt hier sicher eine Rolle, weil sich Vollendung durch die numerische Anordnung des Himmlischen deutlich machen lässt. Im dritten Kreis nach dem weißen Zentrum ist die beherrschende Farbe das Blau des Himmels.



In ihrer Autobiografie beschreibt Hildegard die Gabe der Vision, die ihr von Anfang an offensichtlich gegeben war, die sich aber erst in ihrer Zeit als Ordensfrau voll auswirkte:

„Im Jahre 1141 der Menschwerdung des Sohnes, als ich 42 Jahre und 7 Monate alt war, da kam vom geöffneten Himmel ein feuriges Licht mit Blitzesleuchten, durchströmte mein ganzes Gehirn und durchglühte mir Herz und Brust gleich einer Flamme, die jedoch nicht brannte, sondern nur erwärmte, wie die Sonne einen Gegenstand erwärmt, auf den sie ihre Strahlen sendet. Und plötzlich erschloss sich mir der Sinn der Psalmen, der Evangelien und der übrigen Bücher des Alten und Neuen Testaments ... All dieses sah ich und hörte ich, und dennoch weigerte ich mich zu schreiben. Nicht aus Hartnäckigkeit, sondern aus dem Empfinden meiner Unfähigkeit, wegen der Zweifelsucht, des Achselzuckens und des mannigfachen Geredes der Menschen, bis Gottes Geißel mich auf das Krankenlager warf. Da endlich legte ich, bezwungen durch die vielen Leiden, Hand ans Schreiben ... Als ich nun zu schreiben begann, kam ich wieder zu Kräften und stand von meiner Krankheit auf“ (zitiert aus den Schulinformationen 11/1979, Heft 4, S.6 der Hauptabteilung Schule/Hochschule des Erzbistums Köln anlässlich der 800. Todestages der Hl. Hildegard).

Kosmologische Erfahrung findet ihre anthropologische Entsprechung, wie sich an der Symbolgeometrie zeigen lässt. Die folgende Figur kombiniert nämlich die Darstellungen der Hildegard von Bingen (1098-1179) und des Guillaume (Wilhelm) de Saint-Thierry (1075/80-1148/49), der Freund und erste Biograph des Bernhard von Clairvaux.



Auf dieser Ebene befindet sich auch Roberto Fludd: „Der Mensch als Mikrokosmos. Utriusque Cosmi Historia (Geschichte eines anderen Kosmos). Oppenheim 1619. Es ist nicht auszu-schliessen, dass hier bereits der Einfluss von Leonardo da Vinci zu spüren ist (vgl. die folgende Seite).

Durch die Aufgliederung in horizontale und vertikale Linien erhält man 5 gleiche Quadrate (das fünfte bedeutet den Namen des Menschen), die sich zu einem großen vollendeten Quadrat arrangieren. *Wilhelm von Thierry* fügt den Kreis hinzu, in den der Mensch eingebunden ist; so ergibt sich als Zentrum der Nabel.

Mit diesem Diagramm lassen sich Kreuz und Kreis, Mensch und Universum mathematisch und mythisch verbinden.

- Vgl. dazu **Hani, Jean: Le Symbolisme du Temple Chrétien**. Paris: Guy Trédaniel, 1978², Kap. IV, S.41ff und den dazugehörigen Bildteil mit der Kombination der Vorstellungen der Hildegard von Bingen und Wilhelm de Saint-Thierry (bei S. 112)

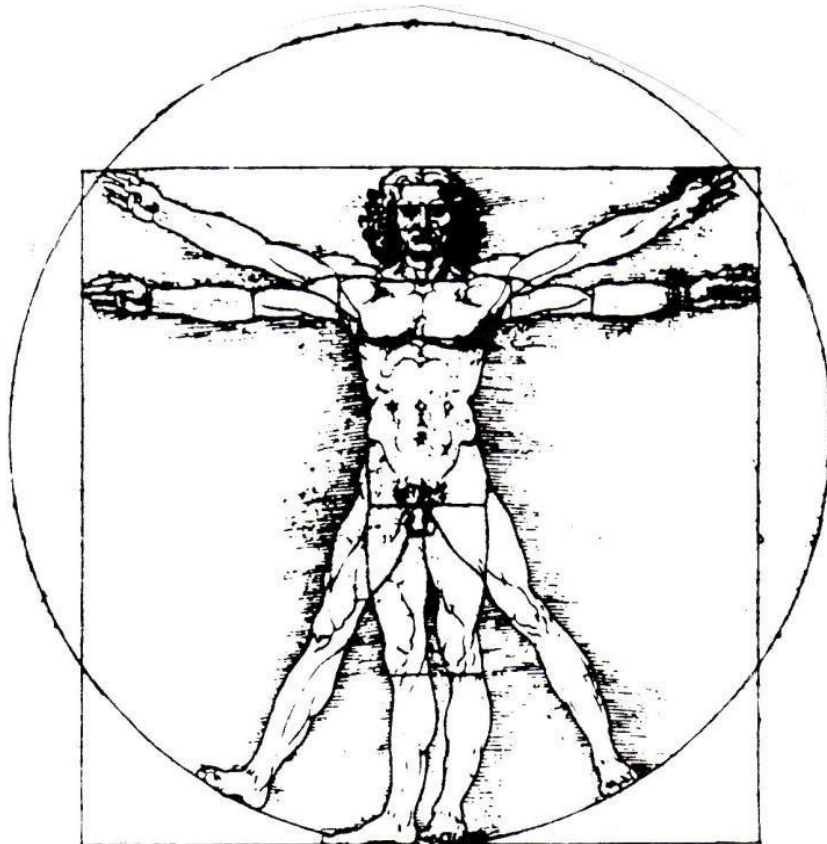
„Da der Mensch in seiner Körpergestalt selbst die Kreuzstruktur in sich trägt, erfährt er die Aufgabe, Senkrechte und Waagrechte zusammenzubringen, nicht nur als äußere Aufgabe, sondern als innerste Intention seiner Arbeit an sich selbst: 'Werde, der du bist'. Da er dieser Wesensaufgabe immer nur annähernd gewachsen und auch unter bestimmten Zwängen unserer Zivilisation vielerlei Verbiegungen und Verfälschungen seiner ursprünglich kreuzförmigen Gestalt ausgesetzt ist, gilt es heute, neue Wege und Formen eines Umganges mit der Kreuzgestalt unserer Existenz zu finden.“

- Aus: **Ingrid Riedel: Formen. Kreis, Kreuz, Dreieck, Quadrat, Spirale**. Stuttgart: Kreuz 1985, S. 52

Interessant ist, dass *Leonardo da Vinci* (1452-1519) ähnliche Überlegungen in seinen 'Proportionen des Menschen' (entstanden um 1485) wiederaufnimmt, wie sie die Hl. Hildegard und des Wilhelm von Saint-Thierry entwickelt haben.

Vgl. dazu:

- **Honemann, Volker: Die „Epistola ad fratres de Monte Dei“ des Wilhelm von Saint-Thierry**. Lateinische Überlieferung und mittelalterliche Übersetzungen. Zürich/München: Artemis 1978
- **Saint-Thierry, Wilhelm von: Der Spiegel des Glaubens. Mit den Traktaten „Über die Gottesschau“ und „Über die Natur und Würde der Liebe“**. Hg. Urs von Balhasar. Einsiedeln: Johannes 1981
- **Schipperges, Heinrich: Hildegard von Bingen**. BsR 2008, München: C.H. Beck 1995²



Leonardo da Vinci: Der Mensch (um 1485)

III.2. Marguerite Porète (1250/60-1310)

Die im nordfranzösischen Hennegau (Haynaut) in der Nähe von Valenciennes geborene kompromisslose Mystikerin Marguerite Porète ist in gewisser Weise eine Vorläuferin der Beginnen-Bewegung am Niederrhein und in Flandern. Ihr Buch „Der Spiegel der einfachen Seelen“, eines der beliebtesten Meditationsbücher des Mittelalters, wurde zwar als Ketzerbuch verbrannt, verbreitete sich jedoch als anonymes Buch ungeheuer rasch und weit. Marguerite Porète selbst wurde unter großer Anteilnahme der Pariser Bevölkerung 1310 in Paris auf dem Scheiterhaufen verbrannt.

SCHEMATISCHE DARSTELLUNG DES INNEREN WEGES IM „SPIEGEL DER EINFACHEN SEELEN“

- Nach und teilweise zitiert aus: **Porète, Margareta: Der Spiegel der einfachen Seelen. Wege der Frauenmystik.** Aus dem Altfranzösischen übertragen und mit einem Nachwort und Anmerkungen versehen von Louise Gnädinger. Zürich/ München: Artemis 1987, S. 237-239

Ausgangssituation: der Sündenzustand

1. *Zustand im Gnadenleben*
der Todsünde absterben (*mors mystica 1*)
die Gebote halten
Leben gemäß der Natur, nach dem Gesetz, nach dem Rat der Menschen
2. *Zustand im Gnadenleben*
der Natur absterben (*mors mystica 2*)
Leben gemäß den Tugenden
Leben im Verlangen, in der Sehnsucht
Leben nach dem Vorbild Jesu Christi (nach seinem irdischen Leben)
Leben nach den evangelischen Räten (Bergpredigt), Leben nach einer monastischen Regel, in geistlichen Übungen
Leben nach dem Geiste, d.h. in der Bemühung um geistiges bzw. geistliches Leben (von der Vernunft und dem Willen bestimmt). In diesem Stadium des spirituellen Weges erkennt die Seele ihren eigenen Zustand erst notdürftig (1. Zustand), jedenfalls ganz unzulänglich (2. Zustand), denn sie hält sich selbst immer noch für etwas. Sie misst ihrem Eigensein, das in Wirklichkeit gar kein eigentliches Sein, sondern lediglich ein Seinhaben, eine aus Herablassung und Huld, nicht etwa aus Schuldigkeit, gewährte Teilhabe am wesentlichen Sein ist, noch eine falsche Bedeutung bei. In Wirklichkeit ist die Seele in diesem Zustand im Nichtsein, also ein Nichts; sie ist verloren (da sie einst im Sein war), zugrunde gegangen (*péris*). Sie bleibt verloren, wenn sie durch falsche Selbsteinschätzung, durch Eigenwillen und selbstüberhebliche Anmaßung dabei verharrt.
3. *Zustand im Gnadenleben*
Gefallen finden an den sogenannten guten Werken und den Werken der Vollkommenheit.
Dieses Gefallen jedoch ist bestimmt von Selbstbezogenheit und Eigenwillen sowie von eigensüchtiger Anhänglichkeit an eben diese Werke.
Der Kampf gegen den (eigenen) Willen des Geistes beginnt.
Zunehmende Erkenntnis und Einsicht in die Unvollkommenheit des eigenen Zustands.
4. *Zustand im Gnadenleben*
Fortgeschrittensein im Leben des Geistes: Übungen in den höheren Formen der Meditation und geistlichen Betrachtung - aber stets noch mit Eigenwillen, d.h. mit ich-orientierten Ambitionen und Gott fremdem Leistungsdrang verbunden.
Bis zum Ende dieser Etappe im geistlichen Leben handelt die Seele nach der Art eines Sklaven, Tagelöhners, Knechts oder Händlers: das Trachten nach eigener Leistung und nach Lohn ist bestimmend.

Dem *Spiegel der einfachen Seelen* gemäß erfolgt in diesem Stadium bei wachsender nicht reflexiven Erkenntnis - Erkenntnis „ohne sich“ - der Tod der Vernunft (*mors mystica 3*). Bis dahin hatte sich die Seele von der Vernunft in diskursiv gewonnenen Schlüssen unterweisen und beraten lassen. Jetzt übernimmt einzig die Liebe die Führung: sie erweist sich nämlich nicht nur als die Erfüllung des höchsten und alle anderen Gebote zusammenfassenden Gebots, sondern als das Wesen Gottes selbst. Denn nach dem Zeugnis der biblischen Texte im Wortlaut des Apostels Johannes *ist* Gott die Liebe, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott, ja *ist* Kind und Sohn/Tochter Gottes. Damit findet der bisherige Zustand des Verirrtseins im Bereich des Uneigentlichen und des Gottfernen (*regio dissimilitudinis* im Verhältnis zu Gott) und die Verwirrung und Verdüsterung der in Anmaßung und Selbstherrlichkeit auf sich selbst abstellenden Vernunft ein Ende.
5. *Zustand im Gnadenleben*
Die Seele stirbt jeglichem Eigenen ab (*mors mystica 4*); sie besteht in einem blinden vernichtigten Leben, d.h. im Nichterkennen und Nichtwollen, denn sie hat erfahren, dass Gott sie in jeder Beziehung völlig übersteigt. Zwar erfährt sie also, dass Gott ihre intellektuellen und affekthaften Fähigkeiten weitaus übertrifft, doch bezieht sie nun gerade aufgrund dieser „dunklen“ Erkenntnis - dunkel durch die Überhelle des Lichts - ihre Nahrung aus der Herrlichkeit.

6. *Zustand des Gnadenlebens (1. Teil)*

Der göttliche Blitz eröffnet der Seele in einem hinreißenden Erlebnis die Herrlichkeit: verklärtes Leben für kurze Zeit. Das Nichtwollen und Nichterkennen führt zur Einheit mit dem Geliebten. Selbst die Bewegung der Liebe (Sehnsucht, Verlangen) kommt in Gott, in dem Punkt, wo die Seele war, bevor sie geschaffen wurde, zu ihrem Ende. In diesem Sinne führt die Vereinigung mit Gott zur Nichtliebe: durch die Umwandlung in der Liebe, die Gott selbst ist (*deificatio*), wird die Seele aus Gnade, was Gott ist. Darin besteht die Ruhe und der alles übersteigende Friede, in dem die Seele auf der Erde beschränkte Zeit, in der Herrlichkeit für immer verweilt.

Die von der Seele in diesem Zustand geübte Indifferenz stellt einen Versuch dar, der Ruhe in Gott gewissermaßen Dauer zu verleihen. Die Rückkehr der Seele in ihren Ursprung ist somit, zumindest punktuell, erreicht. Unbeschwert und ohne irgendwelche Rückbezüglichkeit auf sich selbst ist die Seele frei.

7. *Zustand des Gnadenlebens (2. Teil)*

Die Seele lebt durch ihre Freiheit von sich selbst unabhängig und außerhalb der körperlichen Existenz (der Körper hält mit, soweit es die ihm eigene Beschaffenheit zulässt). Es folgt die Schau der Dreieinigkeit und das Genießen Gottes in seiner Einheit, d.h. in seiner Gottheit. Dies erfüllt sich erst nach dem Tod im Glorienstand. Damit befindet sich die Seele im Paradies, das ist im Lande des Lebens.

Obschon der spirituelle Weg *der einfachen Seelen* eine Rückkehr in den Ursprung vor dem Schöpfungsakt, also vor der Zeit ist, wo vollständige Einheit und Ruhe herrschen, vermeidet Marguerite Porète das in der mystischen Theologie schon damals oft bemühte Aufstiegsschema. Sie arbeitet zwar mit der Wegvorstellung, in der auch bei ihr die für die Beginenmystik charakteristische Phase des Verirrrens, des planlosen und ziellosen Umherirrrens ihren Platz hat. Sie nennt in ihrer *geistlichen Topographie* auch das Tal der Demut (besonders nachdrücklich), die Ebene der Wahrheit und den Berg der Beschauung. Die Wegabschnitte aber sind mehr Stadien oder Zustände denn Stufen. Der Weg ist damit weit entfernt von einer Erfolgsleiter, und wäre sie noch so sublim. Ihr vorgestellter geistlicher Weg führt durch teilweise schwieriges, wüstenartiges Gelände aus dem Exil und der Verbannung zurück in die Heimat, in das Land des Lebens.

Wie diese Seele frei ist in allen vier Richtungen

„Die Liebe: Die Seele, die solcherart vollkommen ist, ist frei in vier Richtungen. Denn die vier Bereiche müssen im edlen Menschen sein, damit man ihn Edelmann nennen kann. Und so verhält es sich auch im geistlichen Verständnis.

Der *erste* Bereich, in dem diese Seele frei ist, besteht darin, dass sie sich innerlich keine Vorhaltungen macht, selbst wenn sie die Werke der Tugend nicht ausführt oder wirkt. Ha, bei Gott! Ihr, die ihr mir zuhört, versteht es denn, wenn ihr könnt! Wie wäre es denn bloß möglich, dass die Liebe sich durch die Werke der Tugend betätigte, wenn es zutreffen sollte, dass das Werk aufhört, wenn die Liebe zu wirken beginnt?

Der *zweite* Bereich besteht darin, dass sie keinerlei Willen mehr habe - nicht mehr als ihn die Toten in ihren Gräbern haben - außer einzig nur den göttlichen Willen. Eine solche Seele kümmert sich weder um Gerechtigkeit noch um Barmherzigkeit. Sie gründet und setzt alles in den alleinigen Willen dessen, den sie liebt. Und dies ist die zweite Richtung, in der diese Seele frei ist.

Die *dritte* Richtung ist die, dass sie glaubt und daran festhält, dass niemand je gewesen, noch einer sei und je sein werde, der schlechter wäre als sie, dass aber niemals einer mehr geliebt worden sei von jenem, den sie liebt, als sie selbst geliebt ist. Merkt euch dies, doch versteht es nicht falsch!

Der *vierte* Bereich besteht darin, dass sie glaubt und daran festhält, dass es nicht möglich sei, dass Gott etwas anderes denn Gutes wollen könne. Gleichfalls hält sie daran fest, dass es ebenso unmöglich sei, dass sie etwas anderes wollen könne als seinen göttlichen Willen. Die Liebe hat sie derart mit sich selbst ausgestattet, und sie lässt sie solches von sich behaupten. Sie (die Liebe), die in ihrer Liebe durch ihre Liebe sie (die Seele) zu einer solchen Liebe umgewandelt hat. Und durch ihr Wollen hat sie sie in göttlichem Wollen zu solchem Wollen restlos umgewandelt. Jene (die Liebe) ist aus sich selbst, in sich selbst und für sich selbst so. Und diese (die Seele) glaubt es und hält daran fest. Anders wäre sie nicht frei in allen ihren Bereichen.“

- **Porète, Margareta: Der Spiegel der einfachen Seelen. Wege der Frauenmystik.** Aus dem Altfranzösischen übertragen und mit einem Nachwort und Anmerkungen versehen von Louise Gnädinger. Zürich/ München: Artemis 1987, S. 126-127
- vgl. die neufranzösische Ausgabe: **Porète, Marguerite: Le miroir des âmes simples et anéantis.** Spiritualités vivantes No. 147. Paris: Albin Michel 1997

**ALTES ZERFÄLLT
AUS DEM HORIZONTE DER ZUKUNFT
KOMMT SELBST HEILUNG UNS ZU**

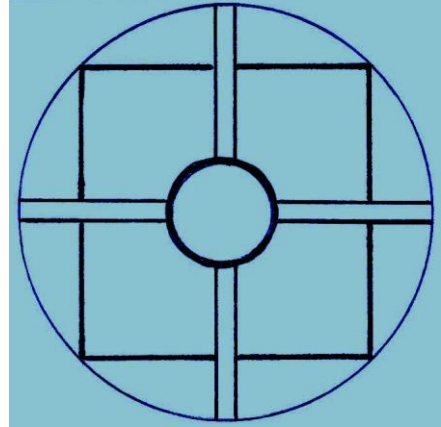
Begegnungen mit Marguerite Porète

Der Wille, der nicht will,
die Sonne, die uns leuchtet,
die Seele meiner Mitte,
die Mitte meiner Seele,
den Himmel neu entdecken.
 Wo Gott der Seele Zunder gibt,
 und alles brennt,
 und bleibt das Nichts,
 und alles ist auf einmal neu.

Kein Warum,
kein Wozu,
keine Fragen,
alles Frieden.

 Zernichtigen (anéantir):
 Zernichtigen heißt,
 die Wirklichkeit als Schein
 durchschauen,
sinnlos blühen,
und doch der Welt
Luft und Farbe geben.
 Zustand der Gnade reicht nicht,
 Zugang zur Gnade -
 ein Zugang?
 Nein, viele!
 Doch,
 so schnell geht's nicht
 zum Etat der Nummer 7*

*Marguerite Porète beschreibt den Zustand der Gnade in 7 Stufen s.o.S. 71f



Børresen, Kari Elisabeth/ Vogt, Kari: Women's studies of the Christian and Islamic traditions. Ancient, Medieval and Renaissance Foremothers. Dordrecht u.a.: Kluwer 1993, S. 70-72

- **Porète, Marguerita: Der Spiegel der einfachen Seelen.** Zürich/ München: Artemis 1987
- **Porète, Marguerita: Die sieben Zustände der gottgefälligen Seele.** Wege & Visionen Nr. 4 (Juli/August 1995) S. 13-15
- **Sölle, Dorothee (Hg.): Für Gerechtigkeit streiten. Theologie im Alltag einer bedrohten Welt.** (Hier Beitrag von **Füssel, Kuno: Brennende Liebe** (S. 117-122) Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 1994, 224 S.
- Sonderdruck: Wege & Visionen extra 5/96. **Emanzipierte Selen. Freiheit von Innen. Frauenmystik im Mittelalter,** S. 28-31
- **Thiele, Johannes (Hg.): Mein Herz schmilzt wie Eis am Feuer. Die religiöse Frauenbewegung des Mittelalters in Porträts.** Stuttgart: Kreuz 1988, bes. S. 191-202
- **Verdeyen, Paul: Rusbroeck's opinion on Marguerite Porète's orthodoxy.** Studies in Spirituality Nr. 3/ 1993, S. 121-129

III.3. Meister Eckhart (um 1260-1327/28)

Wenn auch vom Leben des großen Mystikers und Theologen insgesamt nicht viel bekannt ist, so umspannen sein Denken und seine Erfahrung Meditation aus der Tiefe des Seelengrundes. An seiner Person und seinem Wirken zwischen Erfurt, Strassburg, Köln und Paris, in seinen Werken, besonders in seinen Vorreden, wird deutlich, dass man Gott nicht *haben* kann, sondern dass der Mensch loslassen muss. Er muss in die „Abgeschiedenheit“ abscheiden, wie Meister Eckhart sagt.

„Ganz Auge sein, um Gott zu sehen und gleichzeitig von Gott gesehen zu werden. Gott als durchbrechende Kraft der Seele. Umfassende Realität, in der die Seele wie ein Tropfen Wasser im Meer versinkt, diese Gedanken haben Meister Eckhart zum berühmtesten deutschen Mystiker gemacht.“

„Von Meister Eckhart, geboren 1260 in Hochheim bei Gotha, als Theologe, Ordensseelsorger und Prediger tätig in Erfurt, Paris, Freiburg und Köln, gestorben 1327 (1328? wo?), kennen wir wichtige Daten seiner Wirksamkeit im Dominikanerorden (als Prior, Lektor, Magister, Provinzial, Vikar des Generals) und haben wir

Schriften in lateinischer Sprache. Nach 500 Jahren geringen oder fast keinen Interesses - Tauler tradiert Gedanken seines Lehrers; Nikolaus von Kues (1401-1464) setzt sich sorgfältig mit Eckhart auseinander und gibt seiner Gotteslehre theologische Absicherung - entdeckt ihn die Romantik (Franz von Baader) und wird er marxistisch (zuletzt durch Ernst Bloch), atheistisch (Friedrich Nietzsche), nationalsozialistisch (Alfred Rosenberg) vereinnahmt“. (Stachel, S. 13)

- Das obige Zitat und weitere aus: **Stachel, Günter (Hg., übers. und kommentiert): Mystische Texte - Reden der Unterscheidung und Predigten.** München: Kösel 1992 (vgl. auch die Hinweise in II.7., 11. Doppelstunde, oben S. 50).

Von dem allerkräftigsten Gebet und von dem allerhöchsten Werk

„Das kräftigste Gebet und nahezu das allmächtigste, alle Dinge zu erwerben, und das allerwürdigste Werk vor allen Dingen, das ist (jenes), das da hervorgeht aus einem ledigen Gemüt. Je lediger das ist, je kräftiger, würdiger, von größerem Nutzen und löblicher und vollkommener ist das Gebet und das Werk. Das ledige Gemüt vermag alle Dinge“ (Stachel S. 62).

Was ist ein lediges Gemüt?

Das ist ein lediges Gemüt, das von nichts verwirrt ist, noch an nichts gebunden ist, noch das sein Bestes (d.i. das Beste des Gemüts) in irgendeiner Weise gebunden hat, noch an das Seine jemals denkt, bei irgendwelchen Dingen, als (vielmehr) allzumal in dem liebsten Willen Gottes versunken ist und aus dem Seinen ausgegangen ist. Nimmer kann der Mensch ein noch so geringes Werk wirken, er nehme denn hieraus seine Kraft und sein Vermögen.

Also kräftig soll man beten, dass man wollte, dass alle Glieder des Menschen und Kräfte, alles: Augen, Ohren, Mund, Herz und alle Sinne dahin gekehrt wären; und man soll nicht aufhören, ehe man findet, dass man sich will einen mit dem, den man gegenwärtig hat und dem man das Gebet spricht, das ist Gott“ (Stachel, S. 62).

Von dem nützlichen Lassen, von innen und außen zu tun

Du sollst wissen, dass sich kein einziger Mensch so viel gelassen hätte in diesem Leben, er fände nicht dennoch mehr zu lassen. Der Leute sind wenig, die dies recht wahrnehmen und darin Bestand haben. Es ist ganz und gar ein gleicher Gütertausch und ein gleicher Handel: Soviel du ausgehst aus allen Dingen, so viel, weder weniger noch mehr, geht Gott ein mit all dem Seinen, wie du zugleich ausgehst aus dem Deinen in allen Dingen. Da hebe an und das lass dich alles kosten, was du zu leisten vermagst. Da findest du wahren Frieden und nirgendwo anders.

Die Leute sollen niemals viele Gedanken darauf verwenden, was sie täten; sie sollten aber Gedanken darauf verwenden, was sie wären. Wären nun die Leute gut und ihre Weise, so könnten ihre Werke sehr leuchten: Bist du gerecht, so sind auch deine Werke gerecht. Man gedenke nicht Heiligkeit auf ein Tun zu gründen; man soll Heiligkeit auf ein Sein gründen, denn nicht die Werke heiligen uns, sondern wir sollen die Werke heiligen. Wie heilig auch die Werke immer seien, so heiligen sie uns allzumal nicht, insofern sie Werke sind. Es gilt vielmehr: insofern wir heilig sind und (heiliges) Sein haben, insofern heiligen wir alle unsere Werke, sei es Essen, Schlafen, Wachen oder was immer es sei. Die nicht von großem Sein sind, was für Werke sie auch wirken, da wird nichts draus. Merke also, dass man allen Fleiß darauf wenden soll, dass man gut sei, nicht so sehr, was man tue oder von welcherlei Art die Werke seien, sondern wie der Grund der Werke sei“ (Stachel, S. 64f).

Von der Abgeschlossenheit und vom Gott-Haben

Wer aber Gott in Wahrheit recht hat, der hat ihn an allen Orten und auf der Strasse und bei allen Leuten so wohl, wie in der Kirche oder in der Einöde oder in der Zelle, sei es, dass er ihn anders recht hat, sei es, dass er ihn allein hat (in der Einsamkeit hat), den Menschen kann niemand hindern.

Warum?

Da hat er allein Gott und meint allein Gott, und alle Dinge werden ihm lauter Gott. Dieser Mensch trägt Gott in all seinen Werken und an allen Orten, und alle Werke dieses Menschen, die wirkt Gott mit Lauterkeit; denn wer das Werk verursacht, dessen ist das Werk eigentlicher und wahrhaftiger als dessen, der da das Werk wirkt. Richten wir denn unsere Gesinnung mit Lauterkeit und allein auf Gott, in Wahrheit, so muss er unsere Werke wirken, und in all seinen Werken kann ihn niemand hindern, weder eine Menschenmenge, noch Orte. Also kann diesen Menschen niemand hindern; denn er beabsichtigt nichts, und sucht nichts, und es schmeckt ihm nichts als Gott allein; denn der wird dem Menschen in allem, was er beabsichtigt, geeint. Und so wie keine Mannigfaltigkeit Gottes zerstreuen kann, ebenso kann diesen Menschen nichts zerstreuen, noch in Mannigfaltigkeit bringen, denn er ist eines in dem einen, wo alle Mannigfaltigkeit eines ist und eine Nicht-Mannigfaltigkeit ist“ (Stachel, S.66f).

- Die folgenden Zitate aus: **Meister Eckhart: Der Morgenstern.** Ausgewählt, übersetzt und eingeleitet von Hans Giesecke. Berlin: Union 1964, 410 S.

„Wir werden gänzlich transformiert und in Gott verwandelt“ (2. Kor. 3,18). Bedenke ein Gleichnis. In der gleichen Weise, wie im Sakrament das Brot in unseres Herrn Leib verwandelt wird - und zwar, wie viele Brote es auch wären, es wird doch nur *ein* Leib Christi - in der gleichen Weise würde, wenn alle Brote in meinen

Finger verwandelt wären, doch nur *ein* Finger da sein. Wiederum: würde mein Finger in das Brot verwandelt, so wäre dies soviel, wie jenes wäre. Was in ein anderes verwandelt wird, das wird eins mit ihm. Genauso werde ich umgewandelt in ihn, dass er mich wirkt als sein Sein, und zwar als eines, nicht mehr als gleiches - und bei dem lebendigen Gott, es ist wahr, dass da kein Unterschied mehr ist!

Der Vater gebiert seinen Sohn ohne Unterlass. Wenn nun der Sohn geboren ist, dann nimmt er nichts mehr vom Vater, denn er hat alles; nur indem er geboren wird, da nimmt er vom Vater. Demgemäß sollen wir auch von Gott nichts begehren wie von einem Fremden. Unser Herr sprach zu seinen Jüngern: „Ich habe euch nicht Knechte geheißten, sondern Freunde“ (Joh. 15,14f). Was etwas begehrt von anderen, das ist „Knecht“, was aber gewährt, das ist „Herr“. Ich habe neulich darüber nachgedacht, ob ich von Gott etwas nehmen oder begehren wollte. Ich will da sehr ernsthaft mit mir zu Rate gehen; denn wenn ich einer wäre, der von Gott nimmt, so wäre ich unter Gott wie ein Knecht und er mir gegenüber in seinem Geben wie ein Herr. Ich sagte hier einmal, und das ist auch wahr: Wenn der Mensch etwas von außerhalb seiner selbst an sich zieht oder nimmt, so ist er im Unrecht. Man soll Gott nicht aufnehmen oder ansehen als etwas, was außerhalb von einem wäre, sondern als mein eigen und als das, was in einem ist. Man soll dienen und wirken ohne ein Warum, weder um Gott noch um die eigene Ehre noch um irgendetwas, was außerhalb von einem ist, allein um das, was das eigene Sein und das eigene Leben in einem ist.

(Der Morgenstern, S. 197)

Gott ist das Sein. Gott hat alles Sein in sich.

Ein Meister sagt: Alle Kreaturen sind in Gottes Nähe als ein Nichts, denn er hat aller Kreaturen Sein in sich)

Gott ist Eines.

Nichts hindert die Seele so sehr an der Erkenntnis Gottes wie Zeit und Raum. Zeit und Raum sind Stücke, Gott aber ist Eines. Soll daher die Seele Gott erkennen, so muss sie ihn oberhalb von Zeit und Raum erkennen. Denn Gott ist weder dies noch das wie der Dinge in ihrer Mannigfaltigkeit. Gott ist eines.

Der tiefste Grund

Was ist das Sprechen Gottes? Es ist das Werk Gottes, und dieses Werk ist so edel und so erhaben, dass es Gott allein wirkt. Wisset nun, alle unsere Vollkommenheit und alle unsere Seligkeit hängt daran, dass der Mensch durchschreite und hinüberschreite über alle Geschaffenheit und alle Zeitlichkeit und alles Dasein hinaus und eingehe in den Grund, der grundlos ist“ (Der Morgenstern, S. 285).

Was ist der Mensch?

„Zum ersten sagen wir, dass der ein armer Mensch sei, welcher nichts will. Diesen Sinn verstehen etliche Leute falsch - jene Leute nämlich, die mit Pönitentz und äußerlicher Übung doch nur ihr Eigenwesen beibehalten wollen, was die Leute aber für groß achten. Des erbarme Gott, dass die Leute so wenig von der göttlichen Wahrheit erkennen! Diese Menschen heißen heilig wegen der Figur, die sie nach außen machen, aber von innen sind sie Esel, denn sie erfassen gar nicht den eigentlichen Sinn der göttlichen Wahrheit. Diese Leute *sagen* wohl, wer nichts wolle, sei ein geistlich Armer; sie fassen das aber so auf, als müsse der Mensch derart leben, dass er nimmer und in gar nichts mehr seinen eigenen Willen erfülle, sondern dass er den allerliebsten Willen Gottes erfülle. Diese Menschen sind wohl dran, denn sie meinen es gut; wir wollen sie darum loben - Gott in seiner Barmherzigkeit wird ihnen wohl das Himmelreich gewähren.

Ich aber sage bei der göttlichen Wahrheit, dass diese Leute *keine* im wahren Sinne geistlich armen Menschen sind und ihnen auch nicht gleichen. Sie gelten nur für groß in *der* Leute Augen, die nichts Besseres wissen. Doch *ich* behaupte, dass sie Esel sind, welche die göttliche Wahrheit gar nicht erfasst haben. Durch ihre guten Absichten mögen sie das Himmelreich bekommen; aber *die* Armut, über die ich jetzt sprechen will, von der wissen sie nichts.

Wenn man mich nun fragte, was denn das eigentlich sei: „ein armer Mensch, der nichts will“, darauf antworte ich und spreche also: Solange der Mensch noch in der Verfassung steht, dass er den *Willen* hat, Gottes allerliebsten Willen erfüllen zu wollen, solange hat er nicht die Armut, von der wir sprechen wollen; denn dieser Mensch hat ja noch einen Willen, mit dem er dem Willen Gottes Genüge tun will, und das ist die rechte Armut nicht. Denn soll der Mensch wahrhaft Armut haben, so muss er seines geschöpflichen Willens so ledig sein, wie er's tat, als er noch nicht war. Denn ich sage euch bei der ewigen Wahrheit, solange ihr den *Willen* habt, den Willen Gottes zu erfüllen, und solange ihr noch Begehren habt nach Ewigkeit und nach Gott, solange seid ihr noch gar nicht geistlich arm. Denn das nur ist ein armer Mensch, der *nichts* will und *nichts* begehrt. ...

Wer dieses Etwas inne wird, der hat erfasst, worauf die Seligkeit beruht. Es hat weder Vorher noch Nachher, es wartet auf nichts, das noch hinzukommen könnte, denn es kann weder gewinnen noch verlieren. Darum ist es auch dessen beraubt: irgend etwas davon zu wissen, dass Gott in ihm wirke; sondern es ist selber dasselbe, das sich selbst genießt wie Gott.

In diesem Sinne, sage ich, soll der Mensch quitt und ledig stehen, damit er nicht wisse noch erkenne, dass Gott in ihm wirke. So nur kann der Mensch Armut besitzen. ...

Ich habe vorhin gesagt, das sie ein armer Mensch, der nicht einmal den Willen Gottes erfüllen wolle, sondern so lebe, dass er seines eigenen Willens und des Willens Gottes so ledig sei, wie er's war, da er noch nicht war. Von *dieser* Armut sagen wir, dass sie die höchste Armut ist. - Zum zweiten sagen wir, das sei ein armer Mensch, der auch von dem Wirken Gottes in sich nichts weiß. Wenn jemand des Wissens und Erkennens so

ledig steht, wie Gott aller Dinge ledig steht, das ist die lauterste Armut. - Aber die dritte Armut ist die innerlichste und eigentlichste; von der will ich jetzt reden. Sie besteht darin, dass der Mensch nichts *hat*. ...

Wir sagen also, der Mensch muss so arm stehen, dass er nicht sei noch in sich habe eine Stätte, darin Gott wirken könnte. Solange der Mensch noch irgendeine Stätte in sich behält, behält er auch den Unterschied. *Darum bitte ich Gott, dass er mich Gottes quitt mache*; denn mein wesenhaftes Sein ist *über* Gott, sofern wir Gott als Ursprung der Kreaturen auffassen; denn in jenem Wesen Gottes, darin er auch über die Wesenheit des noch in sich unterschiedenen Dreieinigen erhaben ist, da war ich selber, da wollte ich mich selber und erkannte mich selber, um diesen Menschen hier zu machen. *Und darum bin ich meine eigene Ursache meinem Wesen nach, das ewig ist* - nicht aber meinem *Werden* nach, das zeitlich ist. Darum bin ich ungeboren, und nach meiner ewigen Geburt Weise vermag ich nimmermehr zu sterben. Nach meiner ewigen Geburt Weise bin ich ewiglich gewesen, bin ich jetzt und werde ich ewiglich bleiben. Was ich als zeitliches Geschöpf bin, das wird sterben und zunichte werden, denn es ist der Zeit verfallen; darum muss es mit der Zeit verderben. In meiner *ewigen* Geburt aber wurden alle Dinge geboren - hier war ich Ursache meiner selbst und aller Dinge. Wenn ich's hier gewollt hätte, so wäre weder ich noch die ganze Welt, und wenn ich nicht wäre, dann wäre auch Gott nicht; *dass Gott ist, dessen bin ich Ursache* - wäre ich nicht, so wäre Gott nicht Gott.

Wer diese Rede nicht versteht, der bekümmere sein Herz nicht damit. Solange nämlich der Mensch *selber* dieser Wahrheit gleicht, solange wird er diese Rede nicht verstehen. Denn es ist eine *unbedeckte* Wahrheit, die da kommen ist aus dem Herzen Gottes, unmittelbar. So leben zu dürfen, dass wir es ewiglich erfahren, dazu helfe uns Gott. Amen“ (Heer, S.192-197)

Quellen der Zitate

- **Meister Eckhart.** Auswahl und Einleitung : Friedrich Heer. Frankfurt/M. Fischer TB 124, 1956
- **Meister Eckhart: Der Morgenstern.** Ausgewählt, übersetzt und eingeleitet von Hans Giesecke. Berlin: Union 1964 (s.o.)
- **Stachel, Günter (Hg., übers. und kommentiert): Meister Eckhart. Alles lassen - einswerden. Mystische Texte - Reden der Unterscheidung und Predigten.** München: Kösel 1992 (s.o.)
- **Stachel, Günter (Hg., übers., kommentiert): Meister Eckhart: Das Buch der göttlichen Tröstungen.** München: Kösel 1996
- **Stachel, Günter (Hg., übers. und kommentiert): Gottesgeburt. Mystische Predigten.** München: Kösel 1999 (mit 7 Handschriftenfaksimiles)
- **Winkler, Norbert: Meister Eckhart. Zur Einführung.** Hamburg: Junius 1997

III.4. Heinrich Seuse (1295–1366)

Er gehört zu den Schülern Meister Eckharts, wirkte im südwestdeutschen Raum und in der Schweiz. Meister Eckhart verteidigte ihn gegenüber den Missdeutungen seiner Schrift „Büchlein von der Wahrheit“. Er gehört zu den ersten Deutschen, die eine Selbstbiografie (in deutscher Sprache) schrieben („Das Leben des seligen Heinrich Seuse“). Er ist durch seine Predigten und seelsorgerliche Arbeit berühmt geworden (s.o.S. 16).

Gott als das Nicht(s)

„Diese lautere Einheit ist eine dunkle Stille, eine ruhevolle Geruhsamkeit, die niemand verstehen kann als der, in den die Einheit mit ihrem eigenen Sein leuchtet. Aus der stillen Ruhe leuchtet rechte Freiheit ohne jegliches böse Denken und Handeln, denn solche Ruhe gebiert sich selbst aus der Entäußerung (des eigenen Selbst); da strahlt verborgene Wahrheit aus ohne alle Falschheit, und diese erzeugt sich in der Aufdeckung der verhüllten Lauterkeit ... Und so leuchten alle Dinge in dem (göttlichen) Sein in darin seiender Stille nach der Einfachheit dieses Seins.

Dieses selbe über allem Sein stehende Wo, von dem gesprochen wurde und in dem ein erprobter Diener mit dem ewigen Sohne die Wohnstätte teilen soll, kann man das seinshafte namenlose Nichts nennen. Und da gelangt der (menschliche) Geist zum Nichts der Einheit. Diese Einheit heißt darum ein Nichts, weil der Menscheng Geist keinen der Endlichkeit angehörigen Ausdruck finden kann, um zu sagen, was es sei. Der Geist empfindet nur, dass er erhalten wird von einem, der anders ist als er selbst. Darum ist das, was ihn hält, in bestimmterer Weise ein Etwas als ein Nichts; es ist aber dem Menscheng Geist ein Nichts nach der Art des Seins. ...

Allen Menschen, die in Gott wieder zurückgeführt werden sollen, ihren und aller Dinge ersten Beginn zu erkennen, denn danach bestimmt sich auch ihr letztes Ziel. Und darum soll man sich vorhalten, dass alle, die welche je von der Wahrheit sprachen, darin übereingekommen, es gebe irgendwie ein Erstes und Einfachstes und vor ihm sei nichts. Nun hat Dionysius* dieses unergründliche Wesen in seiner Lauterkeit gesehen und sagt (und mit ihm andere Lehrmeister), dass das Einfache, von dem da gesprochen wird, mit keinem Namen angemessen bezeichnet werden könne; denn wie wir in der Logik hören, soll der Name Natur und Begriff des genannten Dinges ausdrücken, Nun ist klar, dass des vorgenannten einfachen Wesens Natur endlos, unermesslich und aller geschöpflichen Vernunft unbegreiflich ist. Darum sind alle gelehrten Geistlichen darin einig, dass dieses Wesen ohne genauere Bestimmung auch ein Wesen ohne Namen ist. Und darum sagt Dionysius in dem Buch von den göttlichen Namen, dass Gott ein Nicht-Sein oder ein Nichts sei, und das ist zu

verstehen nach all dem Wesen und Sein, das wir ihm nach geschöpflicher Weise beilegen. Denn was man von ihm in solcher Weise aussagt, ist alles in gewisser Weise falsch, und das Gegenteil ist richtig.** Und so gesehen, möchte man ihn ein ewiges Nichts nennen; aber wenn man von einem Ding reden soll, wie unübertrefflich oder überaus wichtig es ist, so muss man ihm wohl schon Namen beilegen.

Das Wesen dieser stillen Einfachheit ist ihr Leben, und ihr Leben ist ihr Wesen. es ist eine lebendige, wesenhafte, in sich selbst seiende Vernunft, die in sich selbst versteht, in sich selbst ist und lebt und die dasselbe ist.

* *Dionysius Areopagita* (angeblich erster Bischof von Athen, der sich nach einem Schüler des Apostels Paulus benannte. Er gehört zu den christlichen Neuplatonikern, die für die Geschichte der Mystik große Bedeutung gewannen. Unter seinem Namen schrieb ein Unbekannter um 500 eine Reihe von Schriften, auf die Seuse hier Bezug nimmt, konkret geht es um: Von den heiligen Namen (I,4-6 und VII,3).

** Seuse bezieht sich hier auf Meister Eckhart (s.o.).

- Die Texte stammen aus: **Seuse, Heinrich: Deutsche mystische Schriften.** Aus dem Mittelhochdeutschen übertragen und herausgegeben von Georg Hofmann (†). Mit einer Einführung von Emmanuel Jungclaussen. Düsseldorf: Patmos 1986, S. 192.333
- vgl. ferner: **Haas, Alois M.: Kunst rechter Gelassenheit. Themen und Schwerpunkte von Heinrich Seuses Mystik.** Bern u.a.: P. Lang 1996², 271 S. + Abb.

III.5. Teresa von Ávila (de Jesus) 1515–1582

„Teresa Sanchez de Cepeda y Ahumada wurde am 28. März 1515 als Tochter des Alfonso und seiner Frau Beatriz geboren. Die Mutter entstammte dem kastilischen Adel, der Vater war christianisierter Halbjud; er kam aus einer erfolgreichen jüdischen Kaufmannsfamilie. Sein Vater war unter dem Druck der spanischen Inquisition 1485 zum katholischen Glauben übergetreten. Diese zwangsweise „Bekehrten“ unterlagen weiterhin der Kontrolle - für den Fall, dass sie sich heimlich wieder ihrem alten Bekenntnis zuwandten.

Terasas Mutter starb früh, und 1531, drei Jahre nach ihrem Tod, wurde Teresa in ein Internat der Augustinerinnen gegeben, das sie aber wegen einer Erkrankung bald wieder verließ. Doch schon 1535 trat sie gegen den Willen ihres Vaters in ein Karmelitinnenkloster in Avila ein. Wie die meisten jungen adligen Frauen in Spanien hatte auch Teresa nur die Wahl, früh verheiratet zu werden oder ein Leben als Nonne zu führen. Ihre Abenteuerlust, ihr Hang zum leichten Leben und zu Zerstreuungen machten Teresa von Avila die Entscheidung nicht leicht. Kurz nachdem sie ihre Gelübde abgelegt hatte, erkrankte sie so ernst, dass sie außerhalb des Klosters behandelt werden musste. Knapp dem Tode entronnen, konnte sie in den nächsten drei Jahren kaum laufen. Solche (höchstwahrscheinlich psychosomatischen) Leiden begleiteten sie ihr ganzes Leben, hinderten sie aber nicht, ein umfangreiches Werk zu hinterlassen: mehr als vierhundert Briefe, zahlreiche Bücher und siebzehn persönlich gegründete Reformklöster.

Die innere Zerrissenheit zwischen dem Wunsch, ein kontemplatives, asketisches Leben zu führen, und dem Bedürfnis nach Zerstreuung, dem die zahlreichen Besucher im Kloster entgegenkamen, hielt an. In ihrer *Vida* (Autobiographie) schreibt sie:

Ich führte darum ein höchst qualvolles Leben; denn die Fehler, die ich infolge dieser Gelegenheiten beging, traten mir jetzt im Gebete klarer vor Augen. Auf der einen Seite rief mich Gott, auf der anderen folgte ich der Welt; während ich große Freude an allen göttlichen Dingen hatte, fesselten mich die weltlichen. Ich schien damals zwei so entgegengesetzte und sich so feindlich gegenüberstehende Dinge, wie das geistliche Leben und die sinnlichen Freuden, Genüsse und Unterhaltungen, miteinander vereinigen zu wollen. (1933, S.82)

Mit spitzer Feder analysiert Teresa von Avila in der *Vida* die eigenen Schwächen ebenso wie die der anderen. So warnt sie auf der einen Seite davor, Fehler stets nur bei anderen zu erkennen und nicht zuerst bei sich selber zu suchen. Insbesondere sollen wir nicht den Anspruch haben, unsere Mitmenschen „geistlich (zu) unterweisen“ oder gar zu bekehren, wenn „wir selbst vielleicht noch gar nicht wissen, wovon wir sprechen“ (1982, S. 35). Andererseits stellt sie klar, dass sie sich in ihrem Urteil durchaus über andere erhebt:

„Ich sage also: eine Seele, die sich ganz und gar der Leitung eines Führers allein unterwerfen will, geht weit irre, wenn sie sich nicht einen aussucht, der dazu geeignet ist ... Es ist kein kleines Kreuz, seinen Verstand dem zu unterwerfen, der keinen hat. Ich wenigstens habe dies nie über mich vermocht, und es scheint mir auch nicht gut zu sein.“ (1933, S. 130)

Hier nimmt sie nicht zuletzt Bezug auf die gesellschaftlich erzwungene Unterordnung der Frau unter den Mann, die sie nicht nur für sich selbst, sondern für alle Frauen kritisiert. Der Grad an Vernunft

und Tugend bei den Männern rechtfertige diese Unterwerfung in keiner Weise, vielmehr lasse der „Herr“ seine Gnade den Frauen viel häufiger als den Männern zuteil werden.

Herr meiner Seele! Als du noch in dieser Welt wandeltest, hast du den Frauen immer deine besondere Zuneigung bewiesen ... Die Welt irrt, wenn sie von uns verlangt, dass wir nicht öffentlich für dich wirken dürfen, noch Wahrheiten aussprechen, um deretwillen wir im Geheimen weinen... Aber ich sehe die Zeit kommen, da man starke und zu allem Guten begabte Geister nicht mehr zurückstößt, nur weil es sich um Frauen handelt. (ebd. S. 34)

In Bezug auf den Weg zur Gotteserkenntnis ist für Teresa von Avila die Selbsterkenntnis unabdingbare Voraussetzung. Die menschliche Seele steht im Zentrum des Philosophierens, sie ist das, was das eigentliche Menschsein ausmacht. Sie erklärt sogar, dass der Mensch aus seiner Seelenmitte heraus auch ohne besondere Nähe zu Gott leben könne. Auf diese Weise verlagert sie also den religiösen Schwerpunkt des Menschen ganz in sein Inneres. Nicht mehr nach dem Sinn des Lebens zu fragen, stellt dabei für sie die „furchtbarste Krankheit“ überhaupt dar.

Bedenke, dass du nur eine Seele hast, dass du nur einmal stirbst und dass du nur ein kurzes Leben hast, das dein besonderes Leben ist ...“ (Teresa von Avila 1982, S. 88).

- Zitat aus **Rullmann, Marit: Philosophinnen. Von der Antike bis zur Aufklärung.** Zürich / Dortmund eFeF 1994², S. 146-152

„Ihr habt schon gehört, dass Gott überall weilt, und das ist eine bedeutsame Wahrheit. Mit Recht sagt man, dass da, wo der König weilt, auch sein Hofstaat ist, kurz: Wo Gott weilt, da ist der Himmel ... Der heilige Augustinus sagt, er habe ihn vielerorts gesucht und ihn am Ende in sich selber gefunden. Bedeutet es wenig für eine zerstreute Seele, diese Wahrheit zu begreifen und einzusehen, dass sie nicht bis zum Himmel gelangen muss, um mit ihrem ewigen Vater zu reden und mit ihm sich zu erquicken, dass sie nicht laut beten muss, da er auch das Sachteste vernimmt, dass sie nicht Flügel braucht, um ihn zu suchen - nur dieses: sich in Einsamkeit zu versetzen und ihn in sich selber zu schauen? Sie muss nicht vor einem so guten Gast in Verwirrung geraten. Wie zu einem Vater muss sie zu ihm sprechen, wie bei einem Vater ihre Bitten vorbringen, mit ihm wie mit einem Vater sich freuen, doch mit dem Bewusstsein, dessen nicht würdig zu sein.“

Es gibt eine Kunst des Betens, die sehr viel schneller - auch in mündlicher Form - den Geist zur Sammlung führt, und es ist dies eine Gebetsweise, die tausenderlei Gutes mit sich bringt; sie nennt sich Gebet der Sammlung. Denn die Seele sammelt hierbei all ihre Vermögen und wendet sich in ihr Inneres mit ihrem Gott. Schneller belehrt sie hier der göttliche Meister, schneller als bei irgendeiner anderen Gebetsweise verleiht er ihr das Gebet der Ruhe.“

- Zitat aus: **Vogelsang, Fritz (Hg. und Übers.): Teresa von Avila: Die innere Burg.** Diogenes TB 20643. Zürich: Diogenes 1979, S. 198-199

„Man darf das nicht so verstehen, als blieben Fähigkeiten, die Sinne und Leidenschaften ständig in diesem Frieden. Die Seele selber, ja; doch in den anderen Wohnungen gibt es noch immer Zeiten des Streits, der Leiden und Mühsal, wenn auch nicht in dem Masse, dass sie dadurch ihres Friedens beraubt und von ihrer Stätte verdrängt werden könnte. So ist es jedenfalls meistens. Dieses Zentrum unserer Seele - oder dieser Geist - ist etwas, das so schwer sich ausdrücken lässt und auch so schwierig zu erfassen ist durch den Glauben, dass ich fürchte, Schwestern, ihr könntet in die Versuchung geraten, meinen Worten zu misstrauen, weil ich mich nicht verständlich machen kann; denn sagt man, es gebe Drangsal und Leiden, und behauptet zugleich, die Seele sei im Frieden, so ist dies schwer zu begreifen.“

- Zitat aus: **Baumotte, Manfred (Hg.): Teresa von Avila: Wie mit einem Freund. Wege zum Gebet.** Zürich: Benziger 1998, S. 95

TERESA UND RABI'A - ein Nachtrag

Gott, meine Seele,
 mein Begleiter,
 in der Einsamkeit des Herzens
 die Fülle der Einheit,
 ewige Harmonie
 angespürt
 zwischen Sehen
 und Schweigen,
 zwischen Hören
 und Reden,
 zwischen Beten
 und Tun -
 Korrespondenz zwischen Innen und Außen,
 Korrespondenz der Liebe.

R.K.

III.6. Rabi'a von Basra (ca. 717–801)

„Die Asketen aber suchten das Reich der Seele und des Herzens zu erobern. Eine entscheidende Rolle fiel dabei einer Frau zu. Der Name der *Rabi'a al-Adawiyya* oder *Rabi'a von Basra* (nach ihrer Heimatstadt) steht am Anfang der eigentlichen Mystik im Islam; sie war es, der die Verwandlung düsteren Asketentums in echte Liebesmystik zugeschrieben wird. Jedermann kennt die Geschichte, wie die fromme Asketin durch Basra lief, einen Eimer Wasser in der einen, eine brennende Fackel in der anderen Hand, und als sie nach dem Sinn ihres Vorhabens gefragt wurde, antwortete sie:

Ich will Wasser in die Hölle gießen und Feuer ans Paradies legen, damit diese beiden Schleier verschwinden und die Menschen Gott nicht aus Furcht vor der Hölle oder aus Hoffnung aufs Paradies anbeten, sondern allein um seiner urewigen Schönheit willen.

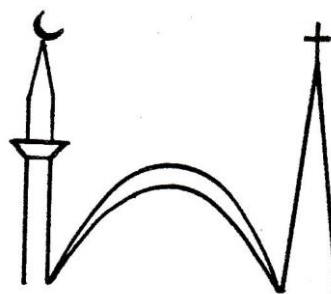
Diese oft wiederholte Legende hat ihren Weg auch in die christliche Welt gefunden. Sie wurde durch *Joinville*, den Vertreter Ludwigs IX., ins Abendland gebracht und wurde von dem Quietisten *Camus* in seinem 1640 erschienenen Buch „*Carité ou la Vraie Charité*“ wiedererzählt; die Illustration zu seinem Werk zeigt eine orientalisches gekleidete Frau mit Fackel und Eimer, über deren Haupt eine Sonne mit der hebräischen Inschrift YHWH strahlt, so den morgenländischen (nicht aber den islamischen) Ursprung der Geschichte andeutend. Danach taucht sie auch in den verschiedensten Varianten in der europäischen Literatur auf.

Es gibt zahllose Anekdoten, die sich um Rabi'a, die freigelassene Sklavin aus Basra, ranken. Basra war nämlich in der Frühzeit die Heimat vieler Asketen; der gelehrte und fromme Prediger *Hasan al-Basri* (gest. 728) wird in Legenden oft mit Rabi'a verbunden. Die großen Hagiographen der islamischen Welt haben ihr lange Abschnitte gewidmet; sie war in menschlicher Vollkommenheit „deutlich vielen Männern überlegen, weshalb sie auch die 'Krone der Männer' genannt wurde“ wie *Muhammad Zihni* in seinem Werk über berühmte Frauen (*maschahir an-nisa*) schreibt. Und bis heute kann eine fromme oder anderweit ausgezeichnete Frau als „zweite Rabi'a“ bezeichnet werden.

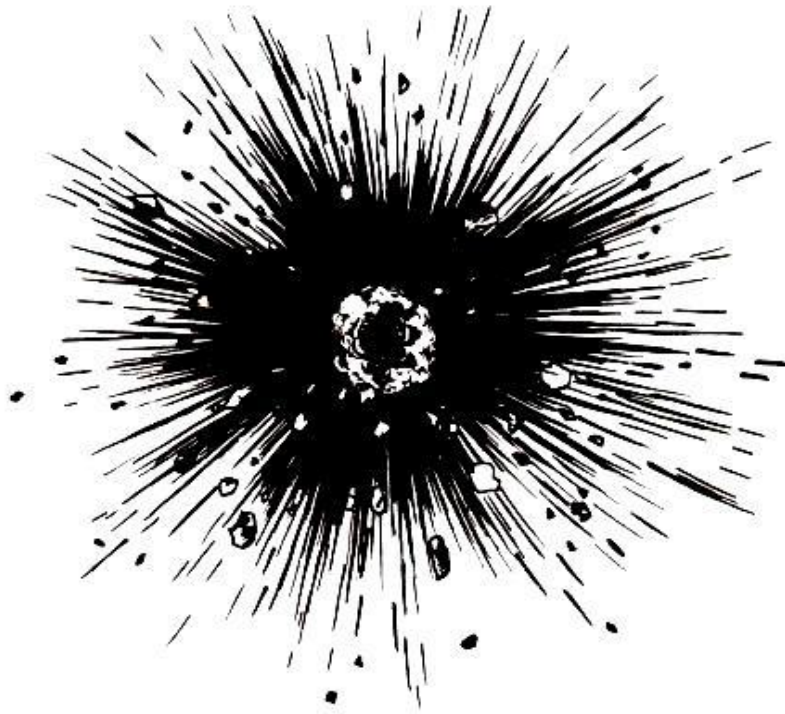
Ungezählte Wunder werden ihr zugeschrieben: ihre Fingerspitzen leuchteten nachts wie Lampen, und die Kaaba kam ihr entgegen, als sie die Pilgerfahrt unternahm (was einen anderen Sufi verständlicherweise ärgerte). Sie lehnte alle irdischen Bindungen, wie Ehe, ab und schwebte auf ihrem Gebetsteppich durch die Luft. An einem schönen Frühlingstag blieb sie in ihrem Kämmerlein und, von der Dienerin gemahnt, doch Gottes herrliche Schöpfung in den Gärten zu bewundern, meinte sie, die Schönheit Gottes sei im Innern, während die äußere Schönheit nur eine Widerspiegelung der inneren Schönheit sei - eine Geschichte, die *Rumi* (= *Djalal ad-Din Rumi*: 1207-1273) auf einen ungenannten Asketen übertrug und im *Mathnawi* (M IV 1518f) verwendete. Und wenn *Attar* (= der Apotheker, gest. 1121) in seinen *Ilahinama* (XXII) vom Lichte Gottes spricht, merkt er an: Wenn es eine Weile auf ein altes Weib schiene, würde es sie zu einer der Großen, wie Rabi'a, machen ... *Attar* berichtet im gleichen Epos (XV) aber auch von ihrer Armut und von ihren Heimsuchungen:

Man sagt, dass Rabi'a, die Heilige,
für eine Woche nichts zu essen fand.
In dieser Woche setzte sie sich niemals,
ihr ganzes Werk war Fasten und Gebet.
Als dann der Hunger ihre Füße schwächte
und alle Glieder fast zerbrechen ließ,
kam zu ihr eine fromme Nachbarsfrau
und brachte eine Schüssel Speise mit.
Nun ging sie hin in ihrem Schmerz und Kummer,
um eine Lampe in den Raum zu holen.
Sie kam zurück - da hatte eine Katze
die Schüssel auf den Boden hingeworfen.
Da ging sie wieder einen Krug zu holen,
um mit dem Trank ihr Fasten nun zu brechen.
Diesmal fiel ihr der Krug gleich aus der Hand -
so blieb sie durstig; denn der Krug zerbrach.
Da stieß ein Ach sie aus, so herzverbrennend,
als ob's die ganze Welt verbrennen könnte,
und hundertfach verwirrt rief sie: „Mein Gott,
was willst du noch von diesem armen Weib?
Du hast mich in Verwirrung tief gestürzt,
wie lange noch lässt du im Blut mich wälzen?“
Da kam die Antwort: „Wenn dir das gefällt,
schenk Ich sofort dir diese Welt.
Den Gram jedoch, den du so lange Zeit

getragen hast, entferne ich von dir weit:
Weltliebe ist für mich der Sehnsuchtschmerz:
die passen nicht zusammen in ein Herz.
Willst liebend meinen Kummer du umfassen,
so musst du ständig diese Welt verlassen.
Hast du das eine, ist das andre fern.
Nicht ist umsonst der Liebesgram des Herrn.“



Aus: **Schimmel, Annemarie: Meine Seele ist eine Frau. Das Weibliche im Islam.**
München: Kösel 1995, S. 31-34

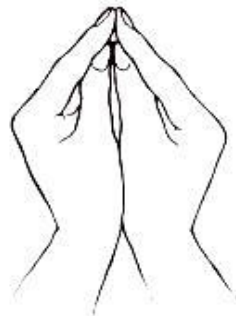


„Einst wallfahrtete Rabi'a nach Mekka. Als sie die Kaaba erblickte, zu deren Verehrung sie gekommen war, sprach sie: „Ich bedarf des Herrn der Kaaba, was taugt mir die Kaaba? Ich bin so nahe an ihn herangekommen, dass sein Wort: 'Wer mir eine Spanne naht, dem nahe ich eine Elle' von mir gilt, - was soll mir noch die Kaaba?“

Von Hassan Basri ermahnt, eine Ehe einzugehen, sprach sie: „Mein Wesen ist längst schon ehelich gebunden. Deswegen sage ich, dass mein Sein in mir erloschen, in ihm (Gott) aufgelebt ist. Und seit jener Zeit lebe ich in seiner Gewalt, ja ganz bin ich er. Wer mich zur Braut verlangt, verlange mich nicht von mir, sondern von ihm“. Hassan fragte sie, wie sie sich zu dieser Stufe erhoben hätte. Sie sprach: „Dadurch, dass ich alles, was ich gefunden hatte, in ihm verlor“. Als jener weiter fragte: „Auf welche Weise hast du ihn erkannt?“ antwortete sie: „O Hassan! Du erkennst auf eine bestimmte Art und Weise, ich aber ohne Weise“.

Sie sprach: „Eine innere Wunde meines Herzens verzehrt mich, die durch die Vereinigung mit meinem Freunde geheilt werden kann. Ich werde krank bleiben, bis ich am jüngsten Tage mein Ziel erreiche“.

- Aus: **Ekstatische Konfessionen. Gesammelt von Martin Buber.** Darmstadt: WBG (Lizenz) 1985, S. 10f
- Vgl. **Cahill, Susann (Hg.): Wise women. Over two thousand years of spiritual writing by women.** New York/ London: W.W. Norton 1996, S. 55-57



Mudra des inneren Wesens und Hingabe an das Göttliche
(aus: G. Hirschi: Mudras. Freiburg/Br. 1998³, S. 164)

IV. EIN BLICK IN WICHTIGE BÜCHER

IV.1. Islamische Mystik - ein Thema für den Religionsunterricht?

Literaturbericht mit Textbeispielen

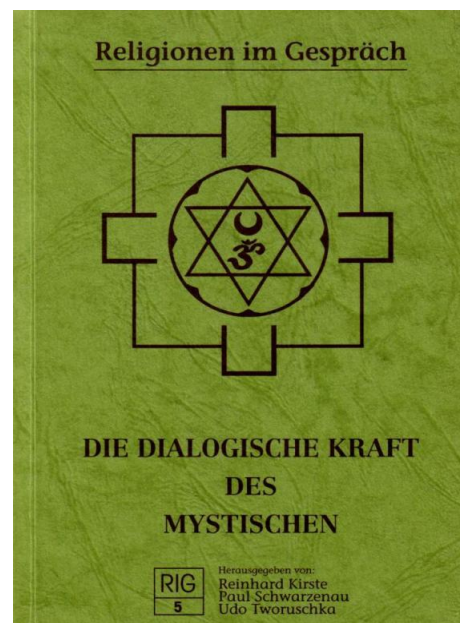
Über meditative Möglichkeiten in der Schule wird in diesem Heft ausführlich gesprochen, sich dabei ausgerechnet auf islamische Mystik einzulassen, wirkt allerdings ungewöhnlich, zumal der Islam auch nicht das beste Bild für viele abgibt. Bedenkt man etwa die gewalttätigen Aktionen, die immer wieder die Schlagzeilen der Presse füllen. Aber Islam ist eben mehr als gewalttätiger Islamismus, der sich durch kriegerische und terroristische Akte Gehör verschafft. Es gibt eine sanfte Fülle des Islam, von dem unsere Medien kaum Notiz nehmen. Und dies genau könnte der Anlass sein, den Islam nicht in seiner politischen Formen eines problematischen Fundamentalismus und der stringenten Härte, sondern in der Vielfalt seiner Frömmigkeitsformen wenigstens ein wenig mehr kennenzulernen. Es wird dabei leider oft vergessen, dass die meisten Muslime nicht in Arabien, sondern in Zentralasien, Süd- und Südostasien leben. Das Land mit der größten islamischen Bevölkerung ist Indonesien mit schätzungsweise 200 Millionen Muslimen! Darüber hinaus gibt es in den verschiedensten islamischen Strömungen eine ebenfalls breit gefächerte Richtung, die für ihre Toleranz und Milde bekannt geworden ist und auch im Westen zahlreiche Anhänger gefunden hat. Die islamische Mystik, der Sufismus. Darüber hinaus belehrt eine große Zahl original islamischer Veröffentlichungen, dass es lohnt, die alten Vorurteile abzustreifen.

„Heutzutage, ebenso wie in der Vergangenheit, ist das, was im Allgemeinen ‚Wissen‘ genannt wird, nicht mehr als ein großer ‚Schleier‘, der über dem wahren Verständnis liegt. *Gazur-illahi* lehrt seine Hörer, dass es ein akademisches Lernen und ein Lernen durch Beobachtung gibt. Inneres Wissen - Wahrnehmung - ist die wahre Form des Wissens. Es ist etwas anderes, ob man vom Honig nur weiß, was man über ihn gelernt hat, oder ob man ihn gekostet hat.“ (Idries Shah: *Wege des Lernens*. 1985, S.84f)

Die Bücher, die ein solches Wissen verbreiten helfen, findet man höchst selten in den Literaturhinweisen der Lehrpläne, auch nicht in denen des Religionsunterrichts. In diesem Zusammenhang lohnt es darum, auf eine ganze Sparte von Texten aufmerksam zu machen, die sich unter dem Stichwort des Sufismus zusammenfassen lassen, traditionell als islamische Mystik interpretiert. Es handelt sich hier allerdings um ein *Grundwissen*, das die Einengung auf die organisierte Religion übersteigt. So könnte die Begegnung mit Texten der islamischen Mystik auch dazu verlocken, die eigene christlich-mystische Tradition wieder zu befragen (nicht nur die aus dem Mittelalter wie den allgemein bekannten Meister Eckhart), vielleicht zusätzlich einladen, jüdische Spiritualität in den Zeugnissen des Chassidismus zu entdecken.

Eine frühere Fassung dieses Literaturberichts erschien schon in ICT 4: „Gemeinsam vor Gott - Weltreligionen im Gespräch (1987,1994³, S. 49-65). Ich habe diesen in erheblich überarbeiteter Form wieder aufgenommen, nicht nur weil ICT 4 vergriffen ist, sondern auch, weil die dort besprochenen Bücher doch Lust machen könnten, sich mit der dialogischen Kraft des Mystischen zu beschäftigen, eine Energie die durchaus auch im Schulalltag zu gebrauchen ist. Eine ganze Reihe der genannten Titel dürften inzwischen nicht mehr im Handel sein, stehen aber zur Ausleihe in der Bibliothek der Interreligiösen Arbeitsstelle, INTR^oA zur Verfügung.

- **Kirste, Reinhard/ Schwarzenau, Paul / Tworuschka, Udo (Hg.): Die dialogische Kraft des Mystischen.** Religionen im Gespräch, Bd. 5 (RIG 5): Balve: Zimmermann 1998, 667 S.



Im Feld der Mystik - so haben die vorangegangenen Artikel gezeigt, gibt es ein hohes Maß an spiritueller Übereinstimmung - über die Religionsgrenzen hinweg, eine Entdeckung, die die Religionen näher zusammenrücken lässt, als manchem lieb ist. Denn hier wird von einem gemeinsamen Grund ausgegangen, einer göttlichen oder umfassenden transzendenten Wirklichkeit, die sich im Irdischen auf verschiedene Weise zeigen kann, aber sich dem Zugriff rationaler Forschung allzu gern entzieht.

Erläuterungen zur mystischen Erfahrung

Obgleich die Beschreibungen der mystischen Erfahrungen sich ähneln, ist es doch ratsam, zwei Haupttypen zu unterscheiden. Sie sind als „Unendlichkeitsmystik“ und „Persönlichkeitsmystik“ definiert worden.

Der Sufismus kommt diesem Typ nahe in gewissen Strömungen, die sich unter dem Einfluss *Ibn 'Arabis* entwickelt haben. Hier wird die Gottheit als das „Sein jenseits alles Seins“ erfahren, manchmal sogar als „Nicht-Sein“, weil sie durch keine Kategorie endlichen Denkens beschrieben werden kann; die Gottheit ist unendlich, zeitlos, raumlos, ist Absolute Existenz, ist die einzige Wirklichkeit. Demgegenüber besitzt die Welt nur begrenzte Realität und leitet ihre bedingte Existenz aus der Absoluten Existenz des Göttlichen ab. Das Göttliche kann hier symbolisiert werden als grenzenloses Meer, in welchem das individuelle Selbst aufgeht wie ein Tropfen, oder als Wüste, die sich in immer neuen Sanddünen manifestiert, die aber ihre eigentliche Tiefe verbergen, oder als Wasser, aus dem die Welt sich wie Eis auskristallisiert. Diese Art von Mystik ist oft von Propheten und Reformatoren angegriffen worden, weil sie den Wert der menschlichen Persönlichkeit zu leugnen schien und zu Pantheismus oder Monismus führen konnte und damit die größte Gefahr für die menschliche Verantwortlichkeit darstellte ...

In der sogenannten Persönlichkeitsmystik dagegen wird die Beziehung zwischen Mensch und Gott gesehen als Beziehung zwischen Geschöpf und Schöpfer, als Stellung eines Dieners in der Gegenwart seines Herrn oder Haltung eines Liebenden, der nach seinem Geliebten verlangt. Dieser Typ kommt im Sufismus häufig vor. Beide Typen mystischer Erfahrung sind jedoch nur selten in reiner Form zu finden. Besonders in mystischer Dichtung kann der Dichter Gott in Worten umschreiben, die einer reinen Liebesbeziehung entstammen, und wenig später Ausdrücke verwenden, die sich ausschließlich „pantheistisch“ interpretieren lassen.

Annamarie Schimmel: *Mystische Dimensionen des Islam*, S. 18 f

Wer nun kundige Einführung sucht, um sich die Weisheit des Ostens erläutern zu lassen, sondern die umfassend kundige Information sucht, der sei zuerst auf die Fülle der Bücher von *Annamarie Schimmel* verwiesen.

Annemarie Schimmel und die islamische Mystik

Annemarie Schimmel hat sich zum Verstehen islamischer Mystik für Europäer große Verdienste erworben. Als Wissenschaftlerin fühlt sie sich dabei durchaus der deutschen Orientalistik seit dem 19. Jahrhundert verpflichtet. Das zeigt besonders gut darin, dass sie *Friedrich Rückert* (1788-1866) und damit auch seine Koranübersetzung dem Quasi-Vergessen entrissen hat.

- **Schimmel, Annemarie: Friedrich Rückert. Lebensbild und Einführung in sein Werk.** Freiburg u.a.: Herder TB 1371, 1987
- **Der Koran. In der Übersetzung von Friedrich Rückert (1787). Hg. Hartmut Bobzin** mit erklärenden Anmerkungen von Wolf Dietrich Fischer. Würzburg: Ergon 1995, 573 S.

Die Fülle der Publikationen Annemarie Schimmels in Deutsch, Englisch und Französisch sowie in Arabisch, Persisch (Farsi), Urdu und anderen Regionalsprachen ist faktisch nicht mehr zu übersehen. Sie gehört trotz ihrer großen internationalen Reputation auch dem Wissenschaftlichen Beirat der kleinen Interreligiösen Arbeitsstelle (INTR^oA) an. In der dortigen Bibliothek finden sich eine erhebliche Zahl ihrer Bücher und Aufsätze. Die international berühmte und mit dem Friedenspreis des Deutschen Buchhandels ausgezeichnete Orientalistin und Religionswissenschaftlerin (geb. 1922 in Erfurt) hatte einen Lehrstuhl für Indo-Muslimische Kultur an der Harvard-Universität in Cambridge/Mass. Sie lehrte 1954-1959 an der Universität Ankara und 1961-1967 an der Universität Bonn. Sie ist eine der besten Kennerinnen islamischer Mystik überhaupt und hat eine Fülle von Literatur über islamische Kultur und Religion veröffentlicht. Das kommt auch in der Festschrift zum Ausdruck, die ihr Schüler und Freunde zum 70. Geburtstag vorlegten:

- **Giese, Alma/ Bürgel, J. Christoph (Hg.): Gott ist schön und Er liebt die Schönheit. God is beautiful and He loves beauty. Festschrift für Annemarie Schimmel zum 7. April 1992**, dargebracht von Schülern, Freunden und Kollegen. Bern u.a.: P. Lang 1994, 474 S.

Die angezeigten Bücher sind teilweise zu Standardwerken geworden. Das gilt besonders über ihre Bücher zur Mystik und hier wiederum des Sufitums im indo-pakistanischen Raum.

- **Mystische Dimensionen des Islam. Die Geschichte des Sufismus.** Köln: Diederichs 1985, 734 S.

In diesem kaum noch zu überbietenden Standardwerk zeichnet sie nicht nur die Vielfalt mystischer Strömungen im Islam nach, sie zeigt nicht nur eine Fülle von Querverbindungen zu anderen Kulturkreisen auf (z.B. zu Persien und Indien/Pakistan), sondern ermöglicht dem Leser/der Leserin auch, die verschiedenen Facetten mystischen Lebens zu verstehen und ihre Notwendigkeit für die Religion zu begreifen.

Gewissermaßen als einen Vorläufer des genannten Buches könnte man ihre Mitarbeit im dreibändigen Islam-Werk des Kohlhammer-Verlages ansehen, wo sie den letzten Band bearbeitet und redigiert hat:

- **Der Islam III. Islamische Kultur - zeitgenössische Strömungen - Volksfrömmigkeit.** Stuttgart: Kohlhammer 1990

Gewissermaßen als eine konkrete Auswahl und ausführlichere Beispielsammlung zu dem eben erwähnten großen Werk lässt sich ihre Zusammenstellung aus der Fülle sufischer Spiritualität verstehen, die schon länger auf dem Markt ist:

- **Gärten der Erkenntnis. Texte aus der islamischen Mystik. Köln: Diederichs (DG 37), 1982, 282 S.,** Neuausgabe 1995⁴ mit dem Untertitel: Das Buch der vierzig Sufimeister.

Der Leser/die Leserin erhält mehr als eine Hinführung, es liegt auch mehr als nur eine Textauswahl vor. Zwischen Nil und Indus erkennt man Zugänge zu einer Geisteshaltung, die dort über Jahrhunderte intensiv gepflegt wurde und durchaus als Alternative zum westlich-technischen Denken gesehen werden kann.

Zur leichteren Einarbeitung ist jedem Textbereich eine biografische Einleitung des betreffenden Mystikers vorangestellt. Noch ein unentbehrliches Buch!

Hierher gehören ähnlich aufgebaute Bücher, die gern wieder aufgelegt werden:

- **Gesang und Ekstase. Sufi-Texte des indischen Islam.** Ausgewählt, übersetzt und eingeleitet von A.S. München: Kösel 1999, 176 S. (+ einzelne Kalligraphien, wie in „Liebe zu dem Einen“) Hier handelt es sich um die faktisch unveränderte Neuauflage des 1986 bei Benziger in Zürich erschienenen Buches:
- **Liebe zu dem Einen. Texte aus der mystischen Tradition des indischen Islam.** Ausgewählt aus dem Persischen, Arabischen, Urdu und Sindhi, übersetzt und eingeleitet von A.S. Zürich u.a.: Benziger 1986, 173 S. (mit Kalligraphien)

Hierher müsste man auch ihre Arbeiten rechnen, die den indisch-pakistanischen Raum zum Mittelpunkt haben, sowohl was ihre grundsätzliche Forschungsarbeit als auch was die jeweilige Textauswahl betrifft:

- **Schimmel, A. (Hg.): Märchen aus Pakistan. Aus dem Sindhi.** München: Diederichs 1995², 287 S.
- **Schimmel, A. (Hg.): Nimm eine Rose und nenne sie Lieder. Poesie der islamischen Völker.** Köln: Diederichs 1987, 350 S.
- **Schimmel, A.: (Hg.): Weisheit des Islam. Ausgewählt und übersetzt.** Stuttgart: Reclam 1994, 301 S.

So kommt es auch, dass in vielen ihrer sprachlich so ansprechenden Textausgaben der indische Sprachraum überwiegt. Das gilt auch für die Textausgaben, die diesen auf den ersten Blick nicht besonders ausweisen, z.B. in:

- **Schimmel, A.: Die drei Versprechen des Sperlings. Die schönsten Tierlegenden aus der islamischen Welt.** München: Beck 1997, 334 S.
- **Schimmel, A.: Die orientalische Katze. Mystik und Poesie des Orients.** Freiburg: Herder TB 4033, 1991, 151 S. (inzwischen neu aufgelegt).

Wer Annemarie Schimmel liest, kommt gewissermaßen in konzentrischen Kreisen, in den geografischen, für den ihr Herz schlägt: Südasien mit Indien/Pakistan. In Pakistan wurde sie auch mit dem höchsten Zivilorden „Stern von Pakistan“ ausgezeichnet.

- **Schimmel, Annemarie: Der Islam im indischen Subkontinent.** Darmstadt: Wiss. Buchgesellschaft 1983
- **Schimmel, Annemarie: Berge, Wüsten, Heiligtümer. Meine Reisen in Pakistan und Indien.** München: Beck 1994, 287 S.
- **Schimmel, Annemarie: Muhammad Iqbal. Prophetischer Poet und Philosoph.** München: Diederichs (DG 82), 1989, 239 S.
- **Schimmel, A.: Wie universal ist die Mystik? Die Seelenreise zu den großen Religionen der Welt.** Freiburg u.a.: Herder Spektrum 4484, 1996, 127 S., Register

Die Liebe zu Mystik und Spiritualität: Auch wenn Annemarie Schimmel sich nicht als Mystikerin bezeichnet und auch keine sein will, ist sie den intensiven Frömmigkeitsrichtungen des Islam doch auf erstaunliche Weise nahe gekommen. Das drücken neben den genannten m.E. besonders folgende Titel aus:

- **Schimmel, Annemarie: Gewänder Gottes.** Hg. Siegfried Raeder (Lucas-Preis 1992). Tübingen: Mohr 1993, 60 S.

- Schimmel, A.: **Jesus und Maria in der islamischen Mystik.** München: Kösel 1996, 192 S.
- Schimmel, A.: **Meine Seele ist eine Frau. Das Weibliche im Islam.** München: Kösel 1995, 208 S.
- Schimmel, A.: **Dein Wille geschehe. Die schönsten islamischen Gebete.** Bonndorf: Turban 1992, 91 S.
- Schimmel, Annemarie: **Deciphering the signs of God. A phenomenological approach to Islam.** Edinburgh University Press 1994, 302 S.
- Schimmel, Annemarie: **Und Mohammed ist Sein Prophet. Die Verehrung des Propheten in der islamischen Frömmigkeit.** DG 32. München: Diederichs 1989², 280 S.

Natürlich verwundert es nicht dass Annemarie Schimmel ihre wissenschaftliche Referenz, Kompetenz und Arbeitskraft auch dem erwiesen hat, der als einer der größten Mystiker der Welt (nicht nur im Islam) gilt: **Djalal ad-Din Rumi** (1207-1273):

- Schimmel, Annemarie (Hg.): **Rumi - Ich bin Wind und du bist Feuer.** Köln: Diederichs 1978, 1986⁵
- Schimmel, Annemarie: **The triumphal sun. A study of the works of Jalaladdin Rumi.** State University of New York Press 1993, 513 S.
- Schimmel, Annemarie (Hg.): **Rumi. Von Allem und vom Einen (Fihī ma fihī).** Aus dem Persischen und Arabischen. Kalligraphische Gestaltung Shams Anwari-Alhosseyni. DG 121. Neuausgabe München: Diederichs 1995, 382 S.
- Schimmel, Annemarie (Hg.): **Rumi: Sieh! Das ist Liebe. Gedichte. Aus dem Persischen übertragen von A.S. Mit Illustrationen von Ingrid Schaar.** Basel: Sphinx 1993, 107 S.

In unmittelbare Nähe gehört die Einbindung menschlicher Erfahrung ins Tierreich, wie sie die Vogelgespräche Attars (gest. 1121) poetisch widerspiegeln:

- Schimmel, A. (Hg.): **Attar: Vogelgespräche und andere klassische Texte. Vorgestellt von A.S.** München: C.H. Beck 1999, 357 S.

Zwei Schwerpunkte islamischen Denkens und künstlerischen „Könnens“ sind die scheinbar nicht unmittelbar zusammengehörenden Bereiche der Zahlensymbolik und Kalligraphie. Dass es hier erhebliche Querverbindungen gibt, zeigen die folgenden beiden Bücher:

- Schimmel, Annemarie: **The mystery of numbers.** New York u.a.: Oxford University Press 1993, 314 S.
Deutsche Ausgabe: Schimmel; Annemarie/ Endres, Franz Carl: Das Geheimnis der Zahlen. DG 52. München: Diederichs 1984, 284 S.
- Schimmel, Annemarie: **Calligraphy and Islamic Culture.** London: Tauris 1990, 264 S.

Der Umgang mit Namen hat ebenfalls mit Symbolik und den Namens„einzeichnungen“ in das jeweilige Lebensskript eines Menschen zu tun:

- Schimmel, Annemarie: **Islamic Names.** Edinburgh: University Press 1989, 137 S.
- Schimmel, Annemarie: **Herr „Demirel“ heißt einfach „Schmidt“.** Türkische Namen und ihre Bedeutung. Köln Önel 1992, 100 S.

Wer aber meint, Annemarie Schimmel würde die gesellschaftlichen Zusammenhänge im Islam ausblenden irrt. Das spürt man schon ihren in den Islam einführenden Büchern ab, aber noch mehr, wenn sie Reisen zu den „Quellen“ unternimmt. Natürlich gehört auch ihre Rede anlässlich der Überreichung des Friedenspreises des deutschen Buchhandels 1995 dazu.

- Schimmel, Annemarie u.a.: **Friedenspreis des deutschen Buchhandels 1995. Ansprachen aus Anlass der Verleihung.** Frankfurt/M.: Börsenverein 1995, 60 S. (mit Bibliografie A.S.)
- Schimmel, Annemarie: **Die Welt des Islam. Zu den Quellen des muslimischen Orients. Eine Reise nach innen.** Solothurn/ Düsseldorf: Walter 1995, 169 S., zahlr. Abb.
- Schimmel, Annemarie: **Der Islam. Eine Einführung.** Stuttgart: Reclam TB 8639, 1990, 159 S.
- Schimmel, Annemarie: **Islam. An introduction.** Albany: State University of New York Press 1992, 166 S.
= Übersetzung der deutschen Ausgabe: **Der Islam. Eine Einführung.** Stuttgart: Reclam 1990

Ein nicht zu vernachlässigenden Bereich des Islam bildet die *Türkei*, in der Annemarie Schimmel immerhin mehrere Jahre lebte. Auf die türkischen Namen wurde oben schon hingewiesen. Die Bedeutung der Türkei für den Islam, gerade auch für den Sufismus zeigen besonders drei Bücher, die in recht kleinen Verlagen erschienen sind:

- Schimmel, Annemarie: **Bruder Ismail. Erinnerungen an die Türkei.** Köln: Önel 1990, 168 S.
- Schimmel, Annemarie: **Wanderungen mit Yunus Emre (mit Zeichnungen v. Ingrid Schaar).** Köln: Önel 1989, 89 S.
- Schimmel, Annemarie: **Aus dem goldenen Becher. Türkische Gedichte aus sieben Jahrhunderten.** Köln: Önel 1993, 232 S.

Diese Bücher erinnern nicht nur an die türkische Zeit von Annemarie Schimmel, sondern zeigen eine wiederum doppelte Ausrichtung in ihrem Denken: Die Liebe zur Mystik, aber auch das akribische Nachforschen in der Sprache, hier nun im Türkischen. Für unseren Zusammenhang wichtig ist jedoch besonders, dass poetische Texte des berühmtesten türkischen Dichters und Mystikers des Mittelalters, *Yunus Emre*, hier leicht zugänglich sind.

Worterklärungen zu: Sufi, Sufismus, Derwisch und Fakir

Das Wort Sufi wird vom arabischen Wort ‚suf‘ Wolle abgeleitet. Sufis bevorzugen tatsächlich einfache wollene Gewänder, aber dies ist nur eine vordergründige Erklärung.

„Die zentrale Haltung im Leben des Sufi ist *fakr* (Armut). Der Koran hat in Sura 35/16 den bedürftigen Menschen mit dem ewig reichen, sich selbst genügenden Gott kontrastiert, und hier liegt eine der Wurzeln des sufischen Begriffs der Armut. Tatsächlich sind die Hauptbezeichnungen, unter denen islamische Mystiker im Westen bekannt sind (wenn auch oft in verzerrten Bildern), die Worte *faqir*, ‚arm‘ und *derwisch*, ‚arm, Bettler‘. Die Sufis hielten äußerliche Armut für eine notwendige Station am Anfang des Pfades und versuchten, sie so lange wie möglich in ihrem Leben zu bewahren.“

Annemarie Schimmel, *Mystische Dimensionen des Islam*. 1985, S. 178)

Mit Annemarie Schimmel kommen die LeserInnen also in islamisches Denken und Lebenserfahrung mitten hinein. Dennoch macht ihr riesiges Opus nur einen kleineren Ausschnitt dessen aus, was in islamischer Mystik insgesamt auf dem Markt ist. Dabei ist der deutsche Markt eher bescheiden zu nennen, auch deshalb, weil sehr viele Bücher nach kurzer Zeit nicht mehr aufgelegt werden. Natürlich gibt es unter dieser Einschränkung noch genug Literatur, auch gute Textsammlungen und Einführungen für den deutschsprachigen Raum, die den Rahmen einer solchen bibliographischen Hinführung sprengen würden, von den zeitlich zuweilen inflatorische Wellen in Sachen Sufismus - oder was man dafür hält - abgesehen. Eine nicht unerhebliche Rolle spielte hier längere Zeit *Idries Shah*, dessen Bücher sich teilweise gut auf dem Markt behaupten konnten.

Idries Shah

Er wurde 1924 in Indien geboren und gehört sicher zu den „echten“ Mystikern der Gegenwart, die offensichtlich auch ein wenig auf der Welle der spirituellen Popularität schwimmen. Er lebt in England und ist darüber hinaus eine bedeutende gesellschaftliche Persönlichkeit, ja er gehört auch zu den Gründungsmitgliedern des „Club of Rome“, jener Gruppe von Wissenschaftlern der verschiedensten Disziplinen, die im Horizont ihrer wissenschaftlichen Fachkompetenz die ethische Frage nach dem Leben und Überleben der Menschheit nicht nur gestellt hat, sondern durch entsprechende Forderungen weltweit bekannt geworden ist.

Die Bücher von I. Shah lesen sich anders als herkömmliche Bücher, sie folgen oft noch nicht einmal einer Gliederungssystematik, wie sie manchmal für eine weiterführende Lektüre hilfreich wären. Idries Shah geht es eben um den *Weg* zum Ziel; da sind die Umwege gewissermaßen vorprogrammiert:

„Meine Frage betrifft den Himmel, aber die Antwort betrifft ein Seil.“

Idries Shah, *Karawane der Träume* (1982), S. 187

Dennoch, die Lehrerin und der Lehrer, die sich in der Schule (und nicht nur dort) auf diese „Kost“ einlassen, entdecken nicht nur bei sich und an sich Veränderungen, sondern sehen auch Möglichkeiten, SchülerInnen ein tieferes Verständnis von sich selbst, der Welt und der Wirklichkeit überhaupt nahezubringen. Dabei geht es nicht darum, dass man die Geschichte des Sufismus detailliert erarbeitet oder die Charakteristika der vier Haupt-Sufi-Orden und ihrer Weiterentwicklungen kennt, sondern nutzloses Wissen durch entscheidendes Wissen und durch Weisheit zu ersetzen.

Die Bücher von Idries Shah tun dies auf ungewöhnliche, unterschiedliche aber durchgängig anregende Weise, sie führen geläufige Gedankenmuster ad absurdum und damit (hoffentlich) zu tieferem Verstehen. Natürlich kann man/frau auch an der Oberfläche, beim vordergründig Anekdotischen bleiben, aber dann verpasst man/frau Wesentliches. Leider sind einige seiner Bücher inzwischen vergriffen.

Idries Shah versucht durch die Art der Text- und Erläuterungszusammenstellung, Missverständnisse auszuschließen. Am Auffälligsten und doch den westlichen Sachbuch-Lesegewohnheiten am nächsten kommend, geschieht dies immer noch in

- **Shah, Idries: Der glücklichste Mensch. Das große Buch der Sufi-Weisheit.** Freiburg u.a.: Herder 1986⁵, s.u. S. 91f die ausführlichere Besprechung).

Die Geschichten, Texte, Aphorismen und Erläuterungen entpuppen sich als Wegweiser zum Leben, ohne dass man von Realitätsferne reden könnte:

„Das Allerheiligste liegt vor Dir, und der Dieb lauert hinter Dir. Wenn Du weitergehst, wirst Du gewinnen; wenn Du schläfst, stirbst Du.“ (Sa'di von Schiras, zit. bei I. Shah: Der glücklichste Mensch ... S. 80).

So gilt es, wahres Wissen zu erlangen, und nicht darum, Belangloses zu lernen:

„Wie sehr Du auch studieren magst, Du kannst nicht wissen, ohne zu handeln. Ein mit Büchern beladener Esel ist weder ein Intellektueller noch ein weiser Mann. Wenn es ihm am Wesentlichen mangelt, welche Gelehrsamkeit besitzt er - gleich ob er Feuerholz oder Bücher schleppt.“

(Sa'di von Schiras, zit. bei I. Shah S. 81).

Mystik eröffnet eine neue und andere Weltsicht, gleichzeitig eine Sicht in die „Anderwelt“, die eine Begegnung und Verschmelzung mit dem Göttlichen in unvoreingenommener Liebe bedeutet. Aus diesem sprachlich kaum zu vermittelnden Geheimnis leben die Derwische, die materiell arm durch die Lande wandernden oder in einem Kloster (türkisch „Tekke“) lebenden Mystiker des Orients.

- **Shah, Idries (Hg.): Das Geheimnis der Derwische. Geschichten der Sufimeister.** Freiburg u.a.: Herder 1983², 144 S.
- **Shah, Idries (Hg.): Der glücklichste Mensch. Das Große Buch der Sufi-Weisheit.** Freiburg u.a.: Herder 1986, 256 S.
- **Shah, Idries(Hg.): Die Hautprobe. Anleitung zum Sufi-Pfad.** Freiburg u.a.: Herder 1984, 144 S.
- **Shah, Idries(Hg.): Karawane der Träume. Lehren und Legenden des Ostens.** Basel: Sphinx 1982, 248 S.
- **Shah, Idries (Hg.): Wege des Lernens. Die spirituelle Psychologie der Sufis.** München: Knaur TB 4144, 1985, 330 S.

Wenn man in diese hier angezeigten Bücher hineinschaut, entdeckt nicht nur der/die Interessierte, sondern auch der/die der christlichen Tradition Verbundene manches Gemeinsame. Das geht nicht nur dahin, dass sich in den Texten auch islamische Jesusüberlieferung wiederfindet, sondern führt soweit, dass anderen Autoren zugeschriebene Äußerungen auch aus dem Munde Jesu stammen könnten. Wer mit der Geschichte vom reichen Kornbauern im Kopfe (vgl. Lk 12,13-21) die Geschichte vom Sich-selbst-retten liest, kann die gemeinsame Glaubenshaltung schwerlich übersehen:

Sich selbst retten

Hast du die Geschichte vernommen, die unser unvergleichlicher Meister des Pfades, Maulana Rumi, erzählt hat? Sie ist es, die ich hier anspreche:

Es war einmal ein Mann, der einige Stück Vieh besaß und gehört hatte, dass Moses die Sprache der Tiere verstand. Er brachte ihn dazu, sie ihm beizubringen.

Mit diesem Wissen ausgestattet, hörte er nun seinen Tieren zu. Der Hahn erzählte dem Hund, dass das Pferd bald sterben würde, und der Mann konnte ihn verstehen. Als bald verkaufte er das Pferd, um keinen Verlust zu erleiden. Einige Zeit später wandte er sein Wissen ein weiteres Mal an und bekam zu hören, wie der Hahn dem Hund vom nahen Tod des Esels berichtete. Und so konnte er den Esel verkaufen, bevor er einen Verlust hatte. Als nächstes sagte der Hahn, dass der Sklave des Mannes bald sterben müsse. Schadenfroh verkaufte der Mann seinen Sklaven, um Geld zu sparen. Er war sehr zufrieden mit sich und bildete sich ein, dies sei der Nutzen von Wissen: dem Menschen bei seinen alltäglichen Angelegenheiten zu Hilfe zu kommen. Jetzt jedoch bekam er vom Hund zu hören, wie er dem Hahn von seinem eigenen nahen Tod erzählte. In Panik lief er zu Moses, um sich Rat zu holen, was er nun tun solle.

Moses sagte: „Du kannst jetzt hingehen und dich selbst verkaufen!“

Beachte diese Lehre: Das Wissen, wie man die Eigenschaften anderer erkennen kann, hilft dem Menschen nichts in Bezug auf seine größte Sorge - sich selbst.

Anis Ahmad ibn El-Alawi, zitiert bei: I. Shah: Der glücklichste Mensch, S.218f

Wer tiefe Wurzel in diesem östlichen Kulturkreis hat, kann mit den mystischen Strömungen viel vertrauter umgehen als jemand aus dem Westen. Das zeigt sich auffällig in dem Buch, das die (vier) Hauptströmungen der islamischen Mystik darstellt (vom Buch: „Der glücklichste Mensch“ einmal abgesehen):

- **Shah, Idries: Die Sufis. Botschaft der Derwische, Weisheit der Magier.** DG 27. Köln: Diederichs 1982², 320 S.

Es bietet eine Art Vorgriff auf Idries Shahs umfassende Darstellung:

- **Shah, Idries: Magie des Ostens. Die okkulte Überlieferung des Orients und Asiens.** Basel: Sphinx 1984, 286 S.

In den letztgenannten Titeln kommen wie bei A. Schimmel islamische Mystiker aus und in Derwischorden zu Wort; vgl. dazu die türkischen Varianten in:

- **Göpel, Kathleen (Hg., Vorwort: Shah, Omar Ali): In dir liegt der verborgene Schatz. Türkische Derwischgeschichten.** Freiburg u.a.: Herder 1985, 118 S.

Ansonsten ist die *Gelbe Reihe des Eugen Diederichs Verlages* geradezu eine Fundgrube weisheitlicher, mystischer und spiritueller Natur. Der Verlag hat übrigens das Programm dieser Erscheinungen zu einer Zeit konzipiert und in die Tat umgesetzt, als der Boom der esoterischen Literatur noch nicht im Entferntesten abzusehen war. Die Qualität der Gelben Reihe bürgt im Übrigen dafür, dass nicht unkontrolliert einem Modetrend nachgegangen wird.

In diesem Zusammenhang sei auf eine weitere kundige Einführung verwiesen, die sich besonders auf gemeinsame Wurzeln christlicher und islamischer Mystik besinnt und sich auf die ersten Jahrhunderte islamischer Zeitrechnung beschränkt, aber geradezu klassisch genannt werden muss:

- **Andrae, Tor: Islamische Mystik.** Urban TB 46. Stuttgart: Kohlhammer 1980⁴

Der schwedische Theologe (zuletzt Bischof von Linköping, gest. 1947) weist auf einen fast völlig vergessenen Sachverhalt: Die islamische Eroberung bedeutete für die Christen keineswegs Aufgabe ihres Glaubens, vielmehr entwickelte sich ein christlich-islamisches Zusammenleben, in dem man sogar Kirchen und Moscheen gemeinsam benutzen konnte. Er zeigt auch an einzelnen Mystikern auf, wie sehr sie intensiv gelebten christlichen Glauben schätzten und die Asketen und Einsiedlermönche zum Vorbild nahmen. Man möchte darum wünschen, dass die Abschnitte über das Zusammenleben von Christen und Muslimen (S. 13-43) und über die Zielrichtung islamischer Mystik, nämlich Vertrauen und Gottesliebe, besonders genau gelesen würden (vgl. S. 128ff). Allerdings sind Schüler/innen (zumindest aufgrund der vielen fremden Namen und Ausdrücke) mit der Lektüre überfordert, hier bieten sich zwei relativ knappe und gut lesbare Hinführungen an:

- **Kielce, Anton: Sufismus. Reihe: Fernöstliche Weisheiten (Hg. Patrick Ravignan).** München: Heyne TB 9107, 1986
- **Ravignan Patrick: Derwische. Reihe Fernöstliche Weisheiten (Hg. Patrick Ravignan).** Deutsche Erstveröffentlichung. München: Heyne TB 9111, 1985

Für die genannten Titel gilt, was Kielce in seinem Buch sagt (S. 22):

„Das zentrale Ziel des Sufismus, das die Lehre hervorhebt, besteht in der Auflösung der Dualität Schöpfer/Schöpfung in der Einheit. Anders ausgedrückt, kann man sagen, dass er seine Aufgabe darin sieht, dem Menschen eine Möglichkeit zu bieten, die göttliche Einheit zu erkennen (*tawhid*), seine ursprüngliche Natur als *vollkommener Mensch* wiederzuentdecken. Er will ihn daran erinnern, was er in Wirklichkeit ist, oder ihm seine *absolute* Identität mit allen Dingen bewusst zu machen.“

Welche seltsamen Irrwege des Lernens und der Wirklichkeitsinterpretation Menschen gehen, macht ein Sprichwort deutlich: „Die Deutungsweise der Unwissenden: Wie ein Esel, der eine Melone frisst, die er zuvor im Kot zerstampft hat.“

Idries Shah, Karawane der Träume, S. 210

Wer aber die Regeln befolgt, die die Weisen gegeben haben, kann entscheidende Lehren ziehen, die das Selbst verändern und den Wanderer auf der spirituellen Reise nicht immer im Kreise gehen lassen. Ein solches „Reise-Handbuch“ für den Erdenpilger ist:

- **Idries Shah: Wege des Lernens. Die spirituelle Psychologie der Sufis.** Freiburg u.a.: Herder 1985

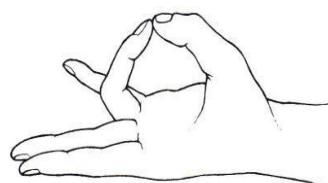
Hier erfährt der/die Ratsuchende Schwerpunkte sufischen Denkens, Frage und Antwort, aufgezeichnete Gespräche zeigen den Problemhorizont auf und versuchen auf die richtige Bahn zu lenken. Diese hier vorgeführten Wege des Lernens unterscheiden sich von jeder Wissenschaft; hier geht es um mehr, hier geht es um nicht leicht zugängliches geheimes, transzendentes Wissen.

Dazu muss der Leser in einer Art zweiten Aufklärung über wahres und vermeintliches Sufitum „aufgeklärt“ werden; er/sie muss Aufmerksamkeit lernen, also "auf den Weg zur Achtsamkeit" erst einmal finden.

Der von Idries Shah gebrauchte Begriff der „Achtsamkeit“ erinnert in seiner Bedeutung und in seinen Wirkimpulsen in vielem an die buddhistische Achtsamkeit auf dem achtfachen Pfad, sie erinnert ebenso an die Wachsamkeit des Glaubenden in der christlichen Spiritualität.

Unter diesen Vorzeichen kann Shah dann die Themen des Sufistudiums benennen (insgesamt zwanzig, vgl. dazu „Wege des Lernens“, S. 96f.242-326); die von ihm aufgestellten Lehrsätze sind keine Dogmen im Sinne irgendeiner Religion (vgl. S. 165ff), vielmehr läuft das Studium des Sufi-Schülers/ der Sufi-Schülerin in der Spannung von Handlung und Bedeutung ab. Das Ziel ist, sich allein und ohne Vorbedingungen auf Gott einzulassen (S. 326).

PRITHIV-MUDRA
KANN EIN DEFIZIT
AN ENERGIE
AUFHEBEN



Wer durch die Art der Ausführungen von I. Shah zuweilen irritiert wird, kann noch einmal auf S. 177f zurückschlagen und die Eigenarten der Sufi-Literatur Revue passieren lassen:

Spielregeln zum Lesen von Sufi-Literatur

1. Manche Bücher und manche Abschnitte sollen in einer bestimmten Reihenfolge gelesen werden.
2. Manche Bücher und manche Abschnitte müssen in einer ganz spezifischen Umgebung gelesen werden.
3. Manche muss man laut, manche leise, manche allein, manche in Gesellschaft lesen.
4. Einige liefern nur Anschauungsmaterial oder haben andere Inhalte, die man allgemein als unwesentlich oder sekundär für den Text betrachtet.
5. Einige haben nur einen begrenzten Nutzen oder eine vorübergehende Funktion, weil sie an Adressaten an einem bestimmten Ort und mit einem bestimmten Entwicklungsstand gerichtet sind oder nur für eine bestimmte Zeit gelten sollen.
6. Einige Formen haben versteckte Bedeutungen. Daneben gibt es eine kohärente, aber irreführende Bedeutung an der Oberfläche. Das ist eine Sicherheitsmaßnahme gegen Pfücher.
7. In manche Texte sind Passagen eingeflochten, die eigens den Zweck erfüllen sollen, diejenigen zu verwirren oder auf den falschen Weg zu führen, die nicht genügend vorbereitet sind. Das dient zu ihrem eigenen Schutz.
8. Manche Bücher enthalten ein vollkommen anderes Potential. Sie kommunizieren nicht durch das, was in ihnen geschrieben steht, sondern mit anderen Mitteln. Sie sind überhaupt nicht in erster Linie für die Lektüre geschrieben worden.
9. Sufi-Literatur ist Teil eines sorgfältig ausgearbeiteten Planes. Wenn man sie missbraucht, zieht man keinen bleibenden Nutzen aus ihr.

Sufi-Lehren oder sogar die Schlüssel dazu sind manchmal in Texte eingestreut, die der Uneingeweihte nicht einmal als Sufi-Botschaft erkennt. Viele dieser Lehren sind eigentlich als Meditationstexte gedacht. Sie haben eine tiefgreifende Funktion, die phantasielose Anhänger von Konventionen, oberflächliche Enthusiasten, Nachahmer oder Okkultisten gar nicht erfassen können.

I. Shah: Wege des Lernens, S. 177f

An dieser Stelle wird es Zeit, daran zu erinnern, dass die angesprochene Weisheit viel mit Humor zu tun hat, dass der Mystiker eben keineswegs derjenige ist, der sein irdisches Leben lang freudlos vor sich hinmeditiert. So widmet Idries Shah (aber nicht nur er) jenem türkischen Narr des Mittelalters ausführlicher Raum gewidmet, jenem **Hodscha oder Mulla Nasreddin** (oder Nasrudin), den man zuweilen mit dem deutschen **Till Eulenspiegel** verglichen hat. Sicher steckt auch in Till etwas von der Narrheit, der die ach so Klugen als die wahrhaften Narren hinstellt, während der Narr der eigentliche Weise ist. Das erkennen allerdings nur die wenigsten. Eine Geschichte mag dies verdeutlichen:

Der Pedant

Nasrudin setzte einen Pedanten über ein stürmisches Wasser über. Als er etwas sagte, das grammatikalisch nicht ganz richtig war, fragte ihn der Gelehrte: „Haben Sie denn nie Grammatik studiert?“ „Nein.“ „Dann war ja die Hälfte Ihres Lebens verschwendet!“ Wenige Minuten später drehte sich Nasrudin zu seinem Passagier um: „Haben Sie jemals schwimmen gelernt?“ „Nein. Warum?“ „Dann war Ihr ganzes Leben verschwendet - wir sinken nämlich!“

I. Shah: Die Sufis, S. 59

Es seien darum einige Bücher mit Geschichten und Sprüchen des weisen Narren erwähnt, der die Eitelkeiten der Welt durchschaut und ad absurdum führt:

- **Shah, Idries (Hg.): Die fabelhaften Heldentaten des vollendeten Narren und Meisters Mulla Nasreddin.** Freiburg u.a.: Herder 1984, 128 S.
- **Shah, Idries (Hg.): Wer den Duft des Essens verkauft. Schwänke und Anekdoten vom Hodscha Nasreddin** Berlin/DDR: Union 1966, 329 S.
- **Shah, Idries: Die Sufis: Botschaft der Derwische. Weisheit der Magier.** DG 27. Köln: Diederichs 1982²
- **Shah, Idries (Hg.): Die Weisheit der Narren. Meistergeschichten der Sufis.** Freiburg u.a.: Herder 1983, 128 S.

Humor und Mystik in engem Verbund, das ist ein faszinierendes Programm. Das kann man etwa daran sehen, wenn man die DDR-Ausgabe der Nasreddin-Geschichten dagegen legt die eher vordergründig unter den Stichworten von Schwank und Anekdote steht und hintergründig die gesellschaftskritische Funktion unseres Hodscha hervorhebt, also die mystische Dimension eher an den Rand verlegt. Die verschiedenen Betrachtungsweisen haben allerdings durchaus ihr Recht. Für *Idries Shah* ist es jedoch unabdingbares Ziel, die hintere Seite der Wirklichkeit zu sehen, die manchmal durch das Anekdotische verstellt werden kann, sofern man nur witzige Geschichten sucht. Es geht darum, über die gesellschaftspolitische Realität und oft unerträgliche Ungerechtigkeit hinauszukommen. Wer die Doppel- und Dreifachbödigkeit der Geschichten jedoch bemerkt (übrigens in einigen Büchern durch anregende Zeichnungen verstärkt), bei dem lösen sie

Betroffenheit aus, und dies kann durchaus ein Erlebnis im Unterricht sein, wie bei der Besprechung der folgenden Geschichte, die einmal ganz konkret eine Fülle von nachdenklichen Assoziationen auslöste:

Planung

„Nasrudin (= Nasreddin) heiratete eine Witwe. Fünf Tage später gebar sie einen Sohn. Der Mulla ging sofort los und besorgte eine Schulausrüstung. Die Leute fragten ihn: ‚Wozu kaufst du all diese Sachen?‘ Nasrudin antwortete: ‚Wenn mein Sohn eine Neun-Monatsreise in fünf Tagen hinter sich gebracht hat, muss man jeden Tag damit rechnen, dass er schulpflichtig wird‘ (S.52).

Aber auch jene beiden Aussprüche haben es in sich:

„Wenn ich wüsste, wieviel zwei mal zwei ist - würde ich sagen vier!

Wenn ich dieses Leben überlebe, ohne zu sterben, sollte mich das überraschen“ (S. 14).

Idries Shah: Die fabelhaften Heldentaten ...

Will man mehr über den historischen Nasreddin erfahren, der nach iranischer Lesart in Zentralasien und nach türkischer Lesart in Mittelanatolien beheimatet ist, so geben die genannten Bücher einigen Aufschluss, am ausführlichsten jedoch:

- **Marzoph, Ulrich (Hg.): Nasreddin Hodscha. 666 wahre Geschichten.** München: C.H. Beck 1996, 319 S.

Der/die an Mystik Interessierte, der ein Nasreddin-Buch herausgibt, möchte übliche Denksystematiken und vorgefasste Lerngewohnheiten in Frage stellen und am liebsten zerbrechen, damit der Durchbruch zu einem spirituellen Verstehen und Handeln - auch und gerade in unserer Welt gelinge. So wird das Volkstümliche nicht mystisch überhöht, sondern die tiefe Weisheit des Volkes zur Geltung gebracht. Durchschnittlichkeit und Belanglosigkeit des Dahinlebens werden angeprangert (und das durchaus heiter und humorvoll), der Durchbruch zu einem tieferen Lebenssinn ist eigentlich schon vorbereitet. Aber der Alltag lässt doch die meisten diese Geschichten wieder vergessen oder in der Sammlung der geistreichen Witze ablegen. Shah verbindet orientierende Erörterung mit konkreten Beispielgeschichten des Hodschas Nasreddin (Die fabelhaften Heldentaten, S. 57ff).

- In eine ähnliche Richtung geht: **Shah, Idries: Die Weisheit der Narren. Meistergeschichten der Sufis.** Freiburg u.a.: Herder 1983

Sein Motto ist bezeichnend. „Was engstirnige Denker Weisheit nennen, halten Sufis oft für Unsinn, und sie bezeichnen sich daher manchmal selbst als ‚Narren‘. Durch einen Glücksfall hat das Wort für den ‚Heiligen‘ (wali), gemäß der Entsprechung von Buchstaben und Zahlen im Arabischen, den gleichen numerischen Wert wie das Wort für den ‚Narren‘ (balid). Wir haben also doppelten Grund, die großen Sufis als unsere eigenen Narren anzusehen. Dieses Buch enthält etwas von ihrem Wissen“ und ihrer Weisheit (Die Weisheit der Narren, S. 8)

Wer so eingestimmt ist, der lässt dann die Geschichten für sich sprechen, er hört in die Sprüche der Sufi-Meister hinein, er ist dankbar für die Traditionskette, die diese Weisheit bis in unser Jahrhundert transportiert hat und merkt je länger je mehr, dass Weisheit nichts Abstraktes ist, wie es jene Geschichte verdeutlicht:

Weisheit

Es wird berichtet, dass jemand zu dem großen Philosophen Sa'di sagte: „Ich strebe nach Einsicht, damit ich weise werde.“

Saadi sagte: „Einsicht ohne Weisheit ist schlimmer als gar nichts.“ Er wurde gefragt: „Wie ist das möglich?“ Saadi sagte: Nehmt das Beispiel des Geiers und des Roten Milans. Der Geier sagte zu dem Milan: „Ich sehe viel besser als du. Ich kann ein Weizenkorn dort unten auf der Erde erkennen; du aber siehst nichts.“ Die beiden Vögel gingen im Sturzflug hinunter, um das Weizenkorn zu finden, das der Geier sehen konnte und der Milan nicht. Als sie kurz über dem Boden waren, sah auch der Milan den Weizen. Der Geier setzte seinen Sturzflug fort und verschlang das Korn. Dann brach er zusammen, denn der Weizen war vergiftet.

I. Shah: Die Weisheit der Narren, S. 102

Entscheidend ist immer die Art des Umgangs mit dem logisch Widersprüchlichen. Aber im Grunde hat nur die menschliche Logik Schwierigkeiten; der Meditierende wird in eine tiefere Wirklichkeit eingelassen, die ihn die Stimmen richtig deuten lässt:

„Eine Stimme flüsterte mir letzte Nacht zu:
,Es gibt keine Stimme, die in der Nacht flüstert.‘

Haidar bei I. Shah: Die Weisheit der Narren, S. 102

Die eigenartigen Gedankengänge und vordergründigen Gedankensprünge wird man darum nicht mit Hilfe irgendwelcher Rätseltechniken oder veränderter logischer Methoden „in den Griff“ bekommen. Geheimnis ist qualitativ etwas anderes als Rätsel: Ein Rätsel kann man lösen, ein Geheimnis versteht man oder man versteht es nicht:

„Eine der Aussagen der Sufis, die viele Gelehrte und Lernende in Ost und West mächtig angezogen hat - die aber auch eine kleinere, allerdings lautstärkere Anzahl beunruhigt und verdrießt - ist die von den Sufis aufgestellte Behauptung, dass ihre geistigen Erfahrungen den Glaubensüberzeugungen aller wahren Religionen entsprechen. Die Religionen werden als Facetten der einen einzigen und umfassenden Wahrheit angesehen, wobei die offensichtlichen Unterschiede ihre Ursache in dem eigenen, durch die geographischen und geschichtlichen Umstände betonten Akzent haben.

Das beste Zeugnis dafür, wie das Wesen des Sufismus dem Theoretiker auch heute noch nicht fasslich und greifbar ist, mag in folgender kleinen aber aufschlussreichen Begebenheit sichtbar werden: Kürzlich war ich mit einem enthusiastischen Moslem zusammen, der behauptete, Sufis seien nichts anderes als „geheime Christen“; während ein recht bekannter Geistlicher mich gerade nachdrücklich davon hatte überzeugen wollen, Sufis seien nichts anderes als 'heimliche Mohammedaner'.

Betrachtet man die Literatur und die zunehmende Anzahl von Sufis, die sich diesen Titel selber zulegen - sie wuchern im Osten und im Westen, so kann man, bewahrt man eine überlegende Perspektive, unschwer erkennen, dass es noch eine gute Weile dauern wird, bis man wirklich bereit ist, die vielen Selbsttäuschungen und Missverständnisse der selbsternannten Experten und Möchte-Gern-Sufis zu bereinigen. Zugleich sollte man sich daran erinnern, was der große Sufilehrer Jalal ad-Din Rumi mit folgenden Worten aussagte: 'Falsches Gold wird nur darum hergestellt, weil es so etwas wie das wirkliche Gold tatsächlich gibt'."

- Zitat aus dem Vorwort von **Shah, Idries: Das Geheimnis der Derwische, Geschichten der Sufimeister.** Freiburg u.a.: Herder 1983², S. 12 f

So wundert es nicht, dass sich Idries Shah immer wieder gegen die Vorurteile und Klischees wehrt, die sich in Europa nur allzu gern um den Sufismus ranken, zumal er gleichzeitig eine verstärkte Anziehungskraft ausübt. Gerade jüngere Menschen (etwa im Umfeld der Universitäten) entdecken teilweise völlig unvorbereitet dieses „andere“ Wissen. Da wäre es grob fahrlässig, hier eine neue „Jugendreligion“ oder gar einen „destruktiven Kult“ zu vermuten. Vielmehr sehen nicht wenige den Sufismus als praktische Antwortmöglichkeit auf ihre Sinnsuche.

Wir halten fest: Derwisch ist derjenige, der sich auf den Sufi-Weg begibt; er ist weder vollkommen noch ein Heiliger. Das Geheimnis der Derwische liegt in ihrer Ahnung, dass das Ziel des Pfades grösser ist, als sich der Mensch normalerweise träumen lässt. Es ist Vollkommenheit, die man sich weder durch fromme Leistungen noch durch philosophisches Denken verdienen kann. So sind auch die Derwische/ die Sufis Lehrer, die zum Sehen anleiten, die nicht direkt belehren, sondern indirekt vermitteln, wie die berühmte Geschichte vom Elefanten zeigt, die sich inzwischen in mehreren Vorlese- und Schulbüchern findet:

Die Blinden und die Sache mit dem Elefanten

Jenseits von Ghor lag eine Stadt. Alle ihre Einwohner waren blind. Eines Tages kam ein König mit seinem Gefolge in die Nähe; er brachte sein Heer mit und lagerte in der Wüste. Er besaß einen mächtigen Elefanten, den er zum Angriff einzusetzen pflegte, um den Schrecken des Feindes zu vergrößern.

Die Bevölkerung war begierig, den Elefanten zu sehen, und einige aus dieser Gesellschaft von Blinden rannten los wie die Narren, um ihn zu finden.

Nachdem sie nicht einmal wussten, was für eine Form oder welchen Umriss ein Elefant hat, betasteten sie ihn blindlings, um durch die Berührung seiner Körperteile Aufschluss zu erhalten. Jeder bildete sich ein, etwas zu wissen, weil er einen Teil fühlen konnte.

Als sie zu ihren Mitbürgern zurückkehrten, wurden sie von aufgeregten Gruppen umringt; jeder einzelne dieser Irrenden war begierig, die Wahrheit von denen zu erfahren, die doch selber in die Irre gingen.

Sie fragten, wie der Elefant geformt sei und welche Gestalt er habe, und sie hörten sich alles an, was man ihnen erzählte.

Der Mann, der das Ohr des Elefanten betastet hatte, wurde nach dem Wesen des Elefanten gefragt. Er sagte: „Er ist ein großes, raues Etwas, weit und breit wie eine Decke.“ Und der den Rüssel betastet hatte, sagte: „Ich weiß, was es wirklich ist. Er ist wie eine gerade und hohle Röhre, furchterregend und gefährlich.“ Derjenige aber, der den Fuß und die Beine gefühlt hatte, sagte: „Er ist mächtig und fest gleich einer Säule.“

Jeder hatte nur einen Teil des Ganzen betastet. Alle hatten es falsch verstanden. Keiner begriff das Ganze: Erkenntnis ist nicht die Gefährtin der Blinden. Alle hatten irgendeine Vorstellung, irgendeine irriige Vorstellung.

Das Geschöpf weiß nichts über die Göttlichkeit. In dieser Wissenschaft gibt es mit den Mitteln des gewöhnlichen Intellektes keinen „Pfad“ und keinen Zugang.

Idries Shah: Das Geheimnis der Derwische, S. 116f

Eine recht umfassende Sammlung weiterer Sufi-Geschichten, die die bisherigen ergänzt und weiterführt, und zugleich Zusammenhänge kommentierend aufzeigt, besonders in den Einleitungskapiteln, heißt:

- **Idries Shah: Der glücklichste Mensch. Das Große Buch der Sufi-Weisheit.** Freiburg u.a.: Herder 1986

In der Einleitung erinnert der Autor und Herausgeber daran, wie schwierig es für die Sufis war und ist, dass geschriebene Wort so zu bearbeiten, dass es als Vehikel der Lehre dienen kann, so dass Entschlüsselung und wahres Verständnis möglich werden. Wer Sufis nur kopiert oder den Meistern einen Heiligenschein andichtet, ist so verständnislos wie eine Kopiermaschine, die den von ihr kopierten Texten auch nicht versteht. In den Überlegungen zu Imitation und Aufrichtigkeit wird das an einem Text von Haidar-i-Sirdan besonders deutlich (S. 242): „Wie soll ich einen echten Sufi erkennen?“ fragen sie. Ich sage: „Werde aufrichtig, denn gleich und gleich gesellt sich gern.“

KURZANLEITUNG ZUM STUDIUM DES SUFISMUS

1. Er muss einsehen, dass der Großteil der zur Verfügung stehenden Übersetzungen ungeeignet ist.
2. In der Hauptsache ist dies darauf zurückzuführen, dass die ursprünglichen Texte auf bestimmte Gemeinschaften und örtlich begrenzte Zuhörerschaften und Kulturen zugeschnitten waren, die jetzt in dieser Form nicht mehr bestehen
3. Er muss sich an maßgebliche schriftliche und mündliche Materialien und Unternehmungen halten, die von den Sufis für das Operieren in der Kultur, der Zeit und den besonderen Umständen des Studenten entwickelt worden sind.
4. Er muss erkennen, dass alle Organisationen mit Ausnahme der Sufi-Tradition zu jeder Zeit Werkzeuge der Konditionierung sind, ob bewusst oder unbewusst.
5. Er muss bereit sein, vorgefasste Meinungen über das, was er für Studium hält, aufzugeben. Er muss darauf gefasst sein, Gegenstände und Materialien zu studieren, die kein esoterisches Äußeres besitzen.
6. Er muss herausfinden, ob seine Suche nicht in versteckter Form eine Suche nach gesellschaftlicher Integration, Ausdruck bloßer Neugier, oder der Wunsch nach emotionaler Anregung oder Befriedigung ist.
7. Er muss erkennen, wenn auch vorerst nur als Arbeitshypothese, dass es tatsächlich zur Zeit eine effiziente, wohlüberlegte Quelle legitimer Sufi-Aktivität gibt, die im Westen operiert.

Dieses Buch soll einer allgemeinen Leserschaft etwas vom Reichtum und der Vielfalt des Sufi-Denkens vermitteln. Seine Texte wurden so ausgewählt und vorgestellt, dass sie sich an die Menschen unserer Gegenwartskultur wenden und einen einführenden Studiengang bieten.

vgl. I. Shah: Der glücklichste Mensch, S. 35

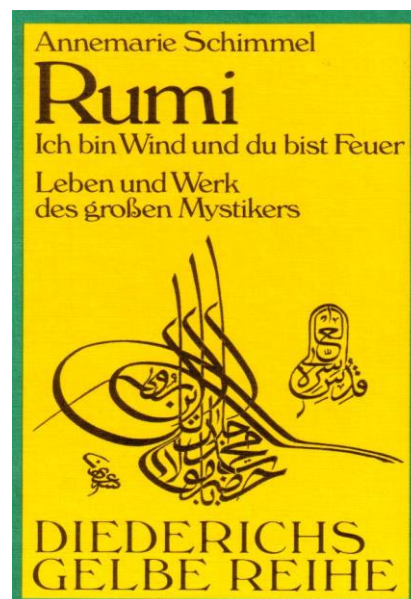
Unter diesen Gesichtspunkten eröffnen sich dem/der geeigneten Leser/in und Vorleser/in die neun Teile des Buches so, dass er/sie „klassische“ Mystiker ebenso kennenlernt wie die vier großen Derwischorden. Die LeserInnen begegnen einer Fülle von Originaltexten in ansprechender deutscher Übersetzung. Besonders hilfreich sind aber die schon erwähnten gezielten Erläuterungen und Einführungen zu den einzelnen Kapiteln und Abschnitten.

Der verborgene Sinn des Koran

Einfach sind das Koran Worte
doch zu ihren Tiefen hin
führt durch der Erkenntnis Pforte
anderer, geheimer Sinn.
Nun, auch dies ist nicht der letzte,
der des Wissens Drang erfüllt;
noch ein dritter Sinn, ein vierter liegt darin,
nur Gott enthüllt.

Siebenfacher Sinn, verborgen,
ruht in Gottes hehrem Wort,
einer baut sich auf dem andren
bis zur Endbedeutung fort.
Haften nicht am äußeren Wesen:
Adam ist kein Erdenkloß.
Nein, im Innern musst du lesen
du entdeckst der Seele Schoss.
So, die äußere Erscheinung
des Korans liegt auf der Hand,
aber seine wahre Meinung
verbirgt sich menschlichem Verstand.

Melena Jalal ad-Din Rumi (1207-1273)



So wird dieses „Große Sufi-Buch“ in des Wortes originaler Bedeutung zum Schulbuch der Sufi-Lehre. Der/die Leser/in hat die Möglichkeit, in die Lehre zu gehen und Themen für die eigene Meditation zu gewinnen. In den Schlussteilen (Kap. 7-9) wird das bisher Erarbeitete erneut durchstrukturiert und einigen Antworten zugeführt. Wer sich auf diesem Wege zur Einfachheit des Herzens führen lässt, der kann vielleicht nicht nur leichter einen Sufi erkennen (S. 242), sondern der kommt auch der zumischen Lebensweise näher, sofern er/sie interessiert ist, die Früchte des Lesens auf das eigene Leben zu übertragen. Vielleicht kommt er auf diese Weise selbst auf den Sufi Pfad, ohne dass er/sie im islamischen Sinne ein Sufi werden muss.

Das „Große Buch der Sufi-Weisheit“ bietet für den Lehrer/ die Lehrerin eine umfassende Einführung, weil er/sie nicht erst den langen Weg durch die vielfältige und aufregende Tradition des Sufismus machen muss. Umfassender ist natürlich von *Annemarie Schimmel: Die mystischen Dimensionen des Islam* (s.o.S. 82ff). Das heißt nicht, dass man beide Bücher gegeneinander aufrechnen könnte. Für die Schule bietet sich in dem *Großen Buch der Sufi-Weisheit* jedoch ein weiteres und leicht zugänglicheres didaktisches und methodisches Angebot zum Einsatz im Unterricht. Die Zugänge des Lernens liegen allgemeinverständlich und ohne Vorkenntnisse zugänglich da; allerdings kann man nicht erwarten, die weiteren Zusammenhänge des Sufismus wirklich erschöpfend zu behandeln. Beide Bücher haben eben auch eine unterschiedliche Zielrichtung; das enzyklopädische Werk Annemarie Schimmels ist dabei für den Gebrauch im Unterricht schwerlich geeignet, jedoch den StudentInnen und LehrerInnen, die vertieft weiter arbeiten wollen, unabdingbares Werkzeug. Sowohl Annemarie Schimmel wie Idries Shah können jedoch in allen ihren Werken deutlich machen, dass Sufismus keine vergangene Strömung ist, sondern im gegenwärtigen Leben weiterwirkt.

Idries Shah hat das recht originell mit einem schon etwas länger auf dem deutschen Markt befindlichen Buch aufgezeigt, das sich als Ergänzung anbietet:

- **Shah, Idries: Die Hautprobe. Anleitung zum Sufi-Pfad.** Freiburg u.a.: Herder 1984

Hier entdeckt man neben der weiterfließenden Tradition sufisches Denken und Handeln in der Welt von heute. Das geht so weit, dass man sagen kann: „Sogar eine Tasse Tee wird dich zu einer ‚Antwort‘ zwingen, wenn du sie trinkst“ (S. 99). Das sind dann Erfahrungen, die unter die Haut gehen, das ist die „Hautprobe“.

Weiterhin ist für dieses Buch typisch, dass es zu den Texten erläuternde Anmerkungen gibt (zusammengestellt auf S. 121ff). Sie erscheinen nötig, weil es doch ungeheuer schwierig ist, aus dem herkömmlichen Denken auszubrechen, mag es nun die Alltäglichkeit oder die gesellschaftlichen Werte angehen. Die Anmerkungen dienen dem spirituellen Wanderer sozusagen als Wanderstab. Der Stock ersetzt jedoch nicht die eigenen Füße.

Das merkt man auch bei dem im Sphinx-Verlag Basel erschienen Texten:

- **Shah, Idries: Karawane der Träume. Lehren und Legenden des Ostens.** Basel: Sphinx 1982

Wiederum werden LeserInnen, VorleserInnen und ZuhörerInnen eingeladen, ihr verengtes Verständnis von Wirklichkeit abzustreifen und damit den eigenen Horizont zu erweitern. Diese Erweiterung ist vordergründig durchaus geografischer Natur, weil Shah Märchen, Legenden, Aphorismen und Erzählungen aus den verschiedenen Gegenden des Mittleren Ostens und Zentralasiens zusammenstellt. Hintergründig soll jedoch eine Erweiterung des Selbst angestrebt werden: Die Reise zu sich selbst, zu den eigenen bekannten und noch mehr zu den unbekanntesten Gestaden der eigenen Seele.

Man kann sich - und so deutet es der Titel des Buches auch an - seine eigene Karawane erträumen, um für die Reise zum Selbst auch die notwendigen Voraussetzungen zu schaffen. Das ist übrigens amüsant, beunruhigend und nachdenklich zugleich, dabei immer eminent praktisch, geleitet von einer Logik, die dem gesellschaftlich organisierten und orientierten Denken oft genug fehlt, so wie in jener Geschichte vom Bart des Derwischs:

Der Bart des Derwischs

Ein gewisser Derwisch besaß einen ehrwürdigen Bart, auf den er äußerst stolz war. Einen großen Teil seiner Zeit verbrachte er mit frommen Übungen, aber etliches seiner Aufmerksamkeit war auf den Bart, das Zeichen seiner Würde, gerichtet.

Mose war unterwegs nach dem Sinai, als ihn der Derwisch aufhielt. Er sagte zu ihm: „Bitte, frage in meinem Namen Gott, warum ich nie spirituelle Erfüllung erlange, obwohl ich meinen Glaubenspflichten innig und unablässig nachkomme.“

Mose erklärte, dass er dies tun würde, und Gott antwortete ihm: „Es stimmt, dass dieser Derwisch ein Sucher ist, aber seine Gedanken weilen zu oft bei seinem Bart.“

Als Mose zurückkehrte und die Botschaft überbrachte, war der Derwisch von Reue ergriffen. Er verbrachte nun einen großen Teil seiner Zeit damit zu, sich seinen wunderschönen Bart Haar für Haar auszurupfen und sich Vorwürfe zu machen, dass er ihn als etwas Bedeutendes erachtet hatte.

Als nun Gabriel Mose aufsuchte, sprach er zu ihm von diesem Derwisch. „Einst dachte er zu viel über die Schönheit seines Bartes nach. Nun widmet er ihm genauso viele Gedanken - eher noch mehr.“

I. Shah: Karawane der Träume, S. 208

In dieselbe Kategorie von Erzählungen und Weisheiten gehört das Buch des 1972 verstorbenen Religionswissenschaftlers aus der Schweiz:

- **Rudolf Gelpke: Ewiges Morgenland. Nachdichtungen orientalischer Poesie und Prosa mit arabischen und persischen Originaltexten.** Basel: Sphinx 1982

Diese Texte ergänzen in gewisser Weise „Die Karawane der Träume“. Die Unterscheidung in Stadt- und Wüstengeschichten ist eine geografische Orientierung, um deutlich zu machen, wie wenige Geschichten nur einem bestimmten Umfeld zugerechnet werden dürfen. Es kommen übrigens so bekannte Mystiker wie *al-Ghazzali* (1058-1112) zu Wort. Die zeitliche Ausdehnung geht nicht über das 15. Jahrhundert hinaus.

Auch hier machen sich Heiterkeit und Betroffenheit gleichermaßen breit (wie in den schon vorgestellten Büchern), wenn man etwa folgende Geschichte von einem missglückten Gespräch auf sich wirken lässt:

Am Hofe des Kalifen

„Ein Höfling, dessen Zunge je nach Bedarf und Gelegenheit das Stechen so gut wie das Streicheln verstand, bat einst den Kalifen Abdalmalik um ein Gespräch unter vier Augen. Der Herrscher gewährte ihm dieses. Als nun der Mann zur festgesetzten Stunde erschien, sagte der Fürst: ‚Ich will dich gerne anhören, unter folgenden drei Bedingungen:

- dass du mir, erstens, nicht schmeichelst, denn ich kenne mich selbst zur Genüge;
- dass du, zweitens, niemand schlecht machst, denn darauf höre ich nicht;
- und dass du, drittens, nicht lügst, denn mit Lügen will ich meine Zeit nicht verlieren.

Nun sprich!

Der Höfling überlegte eine Weile, aber da ihm nichts einfiel, was er jetzt noch hätte vorbringen können, bat er verlegen um Erlaubnis, sich empfehlen zu dürfen. ‚Ganz wie du willst‘, erwiderte der Kalif.“

Gelpke, S. 41f

Der bekannte indische Mystiker und Musiker *Hazrat Inayat Khan* (1882-1927), auch Gründer eines Sufi-Ordens, legte großen Wert auf die innere Einheit aller Wesen mit Gott, der sich in jedem Mitgeschöpf abschattet. Die tiefe Verehrung gegenüber allem Lebenden ist die logische Konsequenz solchen Denkens, das in innerer Harmonie endet. So wird auch die Liebe zu Gott immer stärker, je weiter der Wanderer auf dem geistigen Pfad vorankommt:

- **Hazrat Inayat Khan, Wanderer auf dem inneren Pfad.** Freiburg u.a.: Herder 1986
- Vgl. auch: **Hazrat Inayat Khan, Vom Glück der Harmonie.** Freiburg u.a.: Herder 1979

Das Ziel des inneren Weges liegt nicht darin, durch eine Art Flucht in die Isoliertheit der „bösen Welt“ abzuschwören, sondern im weltlichen Leben Liebe zu verwirklichen, und dieses Ziel mit ganzer innerer Anstrengung anzustreben:

„Jeden Menschen als einen Tempel Gottes behandeln, heißt, alle Religionen zu erfüllen.“ (Wanderer, S. 105)

Das soll auch eine andere Sammlung von Sufi-Geschichten erreichen, die im Vorfeld von *Pir Vilayat Khan*, dem Sohn und jetzigen Leiters des Sufi-Ordens, erzählt werden, dessen europäisches Zentrum am Rand von Paris, in Suresnes, liegt.

- **Schneider, Christa: Alles geschieht nur zum Besten. Sufi-Geschichten und andere Erzählungen der Weisheit.** Bern u.a.: Scherz für Ansata 1997, 140 S.

Als Meditationsbuch auch ästhetisch sehr geeignet ist:

- **Schimmel, Annemarie (Hg.): Rumi. Sieh! Das ist Liebe. Gedichte.** Übertragen von Annemarie Schimmel (aus dem Persischen). Mit Illustrationen von Ingrid Schaar. Basel: Sphinx 1993, 107 S.

Mit diesen Texten und durch die Illustrationen noch verstärkt, erhalten der BetrachterInnen und LeserInnen Einblick in das Denken eines der bedeutendsten Mystiker überhaupt: *Djalal ad-Din* (die Schreibweise des Vornamens schwankt) *Rumi*, ehrenvoll *Mawlana* genannt und geistiges Oberhaupt der tanzenden Derwische aus dem türkischen Konya. Obwohl er vor über 700 Jahren starb (1273 n. Chr.), ist die von ihm initiierte Bewegung und der sich auf ihn berufende Derwischorden von ungebrochener spiritueller Kraft. Gruppen dieses Ordens der „tanzenden Derwische“ treten zuweilen in Deutschland auf.

Es geht dem Mawlana um die Wahrheit, die durch den Mund der Liebe spricht: „Mögen der Liebe Finger das Dach meines Hauses Aufreißen, um die göttlichen Sonnenstrahlen einzulassen.“

Zum Schluss erscheint es noch notwendig, darauf zu verweisen, wie die vorgestellte mystische Literatur des Islam in das weite Feld östlicher Esoterik eingebettet ist, zumal sie bei allen schriftstellerischen und verlegerischen Bemühungen doch nicht die Literatur der lesenden Mehrheit werden wird.

Auch hier hat *Idries Shah* unschätzbare Vorarbeit geleistet. Dabei gelingt es ihm, auch eine Fülle von Bezugspunkten zu unserer mitteleuropäischen Kultur herzustellen:

- **Shah, Idries: Magie des Ostens. Die okkulte Überlieferung des Orients und Asiens.**

Basel: Sphinx 1984

Die Fülle des Materials wird durch Bibliografie, Anmerkungen und weiterführendes Stichwortverzeichnis gebündelt. Denn die weithin unbekanntenen Komplexe verborgener Weisheit und Esoterik sind tatsächlich beeindruckend, umso mehr, als offensichtlich dieser Strom des Wissens an unserer westlichen Wissensvermittlung vorbeigelaufen ist. Magie hat dabei keinen negativen Klang, sondern ihr mit dem Schleier des geheimnisvoll Gefährlichen behafteter Charakter kommt aus der Entwicklung und dann der Dominanz durch bestimmte Glaubenshaltungen der organisierten Religion, also auch der christlichen Kirchen. Das Tragische daran ist, dass das, was offiziell geächtet wurde, zur Zauberei verkam, die keineswegs mit belanglosem Hokuspokus gleichzusetzen ist. So mutet es schon aufregend an, was I. Shah an Erfahrungen der Menschheitsgeschichte auf diesem Gebiet vorbeiziehen lässt, denn Magie ist international. Dennoch muss man sich immer wieder seine Definition vor Augen halten:

Was ist Magie?

„Magie blieb und bleibt nichtsdestoweniger etwas, das die organisierten Religionen weder wirklich in sich aufnehmen, noch zerstören konnten. Wie die Religion entspringt sie einer übernatürlichen Basis: der Anziehung einer Kraft, die höher steht als der Mensch.“

I. Shah: Magie des Ostens, aaO S. 26)

Im Buche folgen nach solcher Einführung u.a.:

Jüdische Magie einschließlich der esoterischen Bedeutung Salomos, Babylon als Zentrum der Magie, die Magie zwischen dem Sudan und Unterägypten (mit Bezügen zur jüdischen Magie), islamische Mystik unter den Stichworten: Die Fakire und ihre Lehren (S. 89ff).

Die Bedeutung Arabiens, Iran und Indien (in mehreren Kapiteln des Buches), China, Tibet und Japan.

Wichtig im Blick auf den kulturübergreifenden Zusammenhang sind die etwas anders aufgebauten Kapitel 9: Legenden über Zauberer, 10: Geisterbeschwörung und 15: Liebesmagie. Das gesamte Material ist durch aufschlussreiche Skizzen ergänzt, von denen ein Beispiel unten abgedruckt ist (S. 136).

In dieselbe Reihe gehört (wieder Diederichs „Gelbe Reihe“), herausgegeben von dem Islamkundler

- **Hentschel, Kornelius: Geister, Magier und Muslime.** DG 134. München: Diederichs 1997

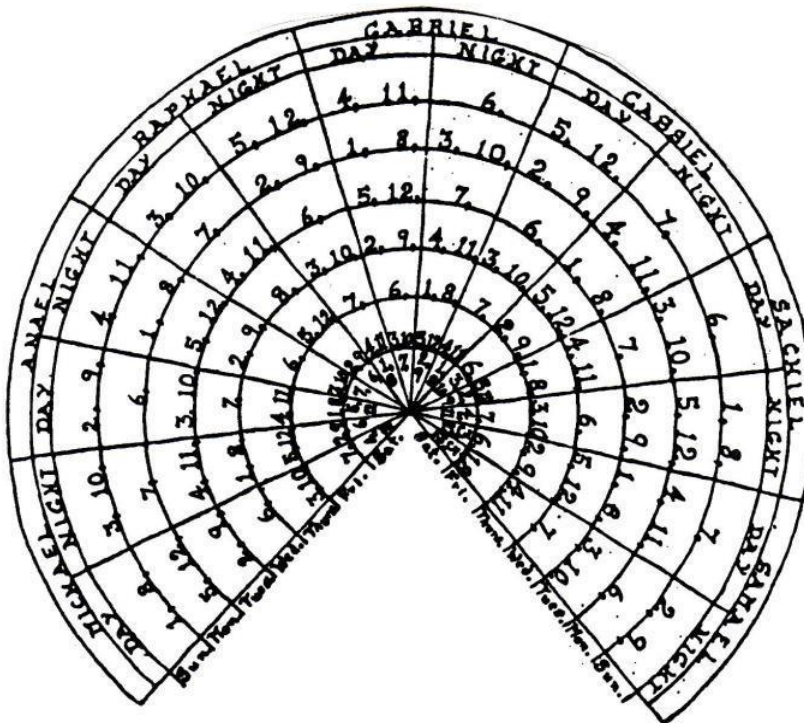


Tabelle über die Herrschaft der Engel zu allen Stunden der Woche.
Aus: Idries Shah: Magie des Ostens. Basel: Sphinx 1984, S. 136

Der indische Vogel

Ein Kaufmann hielt einen Vogel in einem Käfig. Er wollte nach Indien reisen, dem Land, aus dem der Vogel stammte, und fragte ihn, ob er ihm irgendetwas mitbringen könne. Der Vogel bat um seine Freiheit, aber das wurde ihm abgeschlagen. Da bat er den Kaufmann, er möge in Indien einen Dschungel aufsuchen und dort den freien Vögeln von seiner Gefangenschaft berichten.

Der Kaufmann führte das auch aus, und kaum hatte er zu Ende gesprochen, als ein wilder Vogel, von derselben Art wie sein eigener, wie tot aus dem Baume auf die Erde fiel.

Der Kaufmann nahm an, dieser müsse ein Verwandter seines eigenen Vogels sein, und es tat ihm leid, vielleicht Schuld an seinem Tode zu sein.

Als er nach Hause kam, fragte der Vogel ihn, ob er gute Nachrichten aus Indien bringe.

„Nein“, sagte der Kaufmann, „Ich fürchte, ich habe schlechte Nachrichten. Einer deiner Verwandten brach tot zusammen und fiel mir vor die Füße, als ich von deiner Gefangenschaft erzählte.“

Kaum waren diese Worte ausgesprochen, als der Vogel des Kaufmanns zusammenbrach und auf den Boden des Käfigs fiel.

„Die Nachricht vom Tod seines Verwandten hat auch ihn getötet“, dachte der Kaufmann. Betrübt nahm er den Vogel und legte ihn auf die Fensterbank. Sogleich wurde der Vogel wieder lebendig und flog auf einen nahen Baum.

„Nun verstehst du wohl“, sagte der Vogel, „was du für ein Unglück hieltest, war in Wirklichkeit eine gute Nachricht für mich war. Und dass die Botschaft, der Rat, wie ich mich verhalten müsse, um mich befreien zu können, mir von dir selber, der du mich in Gefangenschaft hieltest, überbracht wurde.“ Und endlich befreit, flog er davon.

I. Shah, Geheimnis der Derwische, S. 134f
auch abgedruckt in: I. Shah, Der glücklichste Mensch, S. 192

Ein
wahrer
Sufi
ist der,
der Übles
nicht sieht,
Übles
nicht hört
Übles
nicht spürt
und Übles
nicht denkt.



Hazrat Khwaja Mu'inuddin Chishti, Gründer
des Chishtiyya-Sufi-Ordens in Indien

Aus: Sheikh Hakim
abu Abdullah Moinuddin al Chishtiyya:
Die Heilkunst der Sufis. Grundsätze und
Praktiken. Freiburg/Br.: Bauer 1984, S. 23

Zusammenfassung

Die vorgestellte Literaturübersicht hat ausgewählt, sie hat sich auf wenige kundige AutorInnen beschränkt. Von allen genannten Büchern wird man jedoch folgendes Formale und Inhaltliche sagen können:

1. Viele Titel des Rezensionartikels sind noch oder wieder leicht zugänglich. Die Lieferbarkeit lässt sich am leichtesten über das Internet abfragen, besonders über **Internet-Buch-Antiquariate**.
2. Man kann sie ohne spezielle Vorkenntnisse lesen; allerdings wollen alle Bücher mit sympathischer Zugewandtheit und nicht in „objektiver“ Distanziertheit gelesen werden.
3. Alle AutorInnen und HerausgeberInnen binden sich ein in den überlieferten Strom islamischer Mystik und östlicher Weisheit und nehmen sich - in ihrer Interpretationsleistung in aller Bescheidenheit zurück.
4. Der/die geneigte Leser/in wird nach der Durchsicht einiger dieser Bücher feststellen, dass islamische Mystik kein exotisches Thema ist, sondern das private wie das gesellschaftliche und politische Leben direkt und konkret betrifft. Die Kritik an bestimmten Lebens- und Leistungsgewohnheiten ist oft genug von schonungsloser Offenheit und Wahrheit, aber nie ohne Liebe zum Mitmenschen und zum Menschengeschlecht als Geschöpf Gottes.
5. Der Wert für den Gebrauch solchen Materials in der Schule und in den verschiedenen Schulstufen ist bisher noch kaum erkannt; hier bietet sich ein geradezu unübersehbares Material an, allerdings auch ein Material, das sich in schulischer Verwendungssituation auch ausgesprochen kritisch auswirken könnte, wird doch Leistungsorientiertheit im zwanghaften Erfolgssinne nicht gerade zu den Tugenden der Sufis gezählt.
6. Es gibt eine Fülle von Beziehungen in der Mystik, über die eigenen Grenzen der jeweiligen Tradition hinauszugehen, um sich dem Urgrund alles Seienden zu nähern.

Wer sich auf die vorgegebenen Texte offen einlässt, wer auch bereit ist, sein eigenes Verhalten in Religion und Glaube von den MystikerInnen befragen zu lassen (vgl. III.1-6, S.68-80), der wird keine dogmatisch korrekten Antworten erhalten. Er/sie wird jedoch unweigerlich entdecken, wie Mystiker aller Religionen Glauben als Form nicht mehr hinterfragbarer Lebenssicherheit ablehnen. Das hat islamischen und christlichen Mystikern von der jeweiligen Orthodoxie oft genug Ärger und nicht selten Verfolgung und Tod eingebracht.

Ohne die Mystikerinnen und Mystiker wären aber auch wir als die „normal“ Glaubenden um ein Vielfaches ärmer. Was für die Kaaba, den „Nabel“ der islamischen Welt gilt, gilt ebenso für die heiligen Orte des Christentums (für Jerusalem, Rom u.a.), gilt ebenso für einen leeren, ritualisierten Umgang mit der Bibel und der „Abhaltung“ von Gottesdiensten. Weil wir alle so leicht in den Formen unseres Glaubens erstarren, gilt die Provokation, die Kaaba zu verbrennen, eben nicht nur den Muslimen, sondern - entsprechend übertragen - den Glaubenden in allen Religionen:

„Sufis greifen manchmal scheinbar das Abgeleitete oder Sekundäre an, um die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu lenken. Attar erzählt, wie Shibli einmal brennende Kohlen durch die Straßen trug und sagte, er wolle die Kaaba in Brand setzen, die heiligste Stätte des Islams. Dann würden sich die Leute wohl endlich nicht mehr mit der Kaaba, sondern mit dem Herrn der Kaaba beschäftigen.“

Idries Shah: Wege des Lernens, S. 326f

Friedensgebet der Sufis

Wenn wir alle täglich einige Minuten Gedanken des Friedens in die Welt senden, kann eine Kette friedevoller Gedankenkräfte um die ganze Erde entstehen. Für diese Minuten eignet sich das Friedensgebet der Sufis nach Hazrat Inayat Khan:

*Gib deinen Frieden, Herr, der vollkommen und ewig ist,
damit unsere Seele Frieden ausstrahlen möge.
Gib Deinen Frieden, Herr,
damit unser Denken, Sprechen und Handeln in Einklang sein möge.
Gib Deinen Frieden, Herr,
damit wir zufrieden und dankbar sein mögen für Deine reichlichen Gaben.
Gib Deinen Frieden, Herr,
damit wir vertrauend tragen lernen,
in Gedanken an Deine Gnade
und Barmherzigkeit.
Gib Deinen Frieden, Herr,
damit unser Leben
dem göttlichen Bilde entsprechen möge und alle Dunkelheit in Deinem Licht vergeht.
Gib Deinen Frieden, Herr,
der Du uns Vater und Mutter bist,
damit wir uns, Deine Kinder auf Erden,
vereinigen mögen zu einer einzigen Bruderschaft. Amen*

Aus: Hologramm Nr. 49, Februar 1987, S. 44

IV.2. Originaltexte islamischer Mystik in Übersetzungen europäischer Sprachen

(Für schwer erreichbare Bücher empfiehlt es sich, in der InterReligiösen Bibliothek nachzufragen)

- ABD-AL QADIR AS-SUFI: Der Pfad der Liebe. Wesen und meditative Praxis der sufistischen Mystik - Eine Einführung in die innere Lehre des Islams. München u.a.: Scherz für O.W.Barth 1982.
- ABU-L-ALA AL-Ma'arri: L'épître pardon. Traduction, introduction et notes par Vincent-Mansour Monteil, préface d'Etiemble. Connaissance de l'Orient, collection UNESCO d'oeuvres représentatives. Série arabe. Paris: Gallimard 1984
- ABU-L-ALA AL-Ma'arri: Rets d'Eternité Traduit de l'arabe par Adonis et Anne Wade Minkowski. Paris: Fayard 1988, 183 S.
- MOEZZI, Mohammed Ali (Hg.): Lieux d'islam. Cultes et culture de l'Afrique à Java. Autoren: P. Lory, S. Denoix, Y. Richard, J. Calmard, F. Skali, C. Mayeur-Jaouen, R. Atlagh. M.A. Amir-Moezzi, N. Clayer, Th. Zarcone, C. Guillot et H.Ch. Loir, Chr. Coulon, M. Gaborieau, D. Matringe, Y. Porter, Z. Vesel, E. Neubauer, J. Duing. Paris: Autrement 1996
- AMRI, Nelly et Laroussi: Les femmes soufies on la passion de Dieu. St. Jean de Braye: Ed. Dangles 1992
- ANGHA, Molana Salaheddin Ali Nader Shah ("Pir Oveyessi"): The fragrance of Sufism. Aus dem Persischen Shahmaghsoudi (Angha) heritage series on Sufism. Lanham u.a.: Univ. Press of America 1996, XXV, 107 S.
- ARROYO, Cayetano: Gespräche mit Abul-Beka. Die Botschaft einer Meisterseele. Grafing: Aquamarin 1990
- ASKARI, Hasan: Alone to Alone. From Awareness to Vision. Leeds: Seven Mirrors 1991, 297 S.
- ASKARI, Hasan: Islamische Quellen zum Frieden. Iserlohner Con-Texte, Nr. 5 (CT 5): Spiritualität und Friedenspädagogik, 1988, S.14-17
- ASKARI, Hasan: Spiritual Quest. An Inter-Religions-Dimension. Leeds: Seven Mirrors 1991, 139 S.
- ASKARI, Hasan: Solomon's ring: the life and teachings of a Sufi master by Gul Hasan. Translated from Urdu by H.A. London: Sage Publ. 1998, 218 S.
- ATTAR, Farid ud-Din: Le langage des oiseaux. Paris: Sindbad 1982
- ATTAR, Farid ud-Din: Le mémorial des saints. Traduit d'après le ouïgour par A.Parret de Courteille. Paris: Seuil 1976, 313 S.
- AZIZ EFENDI, Ali: Intuitionen des Herzens. Übers. Achmed Schmiede. Istanbul: Türk Dünyası Arastirmalrı Vakti 1990
- BAKHTIAR, Laleh: Sufi. Expressions of the Mystic Quest. New York: Thames and Hudson 1991², 120 S.
- BALDICK, Julian: Imaginary Muslims. The Uwayasi sufis of Central Asia. New York: Tauris 1993, 266 S.
- BALYANI, Awhad al-din: Epître sur l'Unicité Absolue. Présentation et traduction de l'arabe par Michel Chodkiewicz. Paris: Les Deux Océans 1982, 85 S.
- BEGG, W.D.: The Holy Biography of Hazrat Khwaja Muinuddin Chishti. Tucson, Arizona/Den Haag: Chishti Sufi Mission 1977, 185 S.
- BENTOUNÈS, Cheikh Chaled/ SOLT, Bruno et Romana: L'homme intérieur à la lumière du Coran. Paris: A. Michel 1998, 229 S.
- BISTAMI, Abu Yazid: Les dits de Bistami (shatahat). Traduit de l'arabe, présentations et notes par Abdelwahab Meddeb. Paris: Fayard 1989
- BURCKHARDT, Titus: Introduction aux doctrines ésotériques de l'islam. Paris: Dervy-Livres 1985, 185 S.
- CHAJJAM, Omar: Der Hakim von Mischnapur. Omar Chaijjam und seine Rubaijat. Nach alten und neuesten persischen Handschriften von Mannet Sommer. Wiesbaden: Pressler 1974, 148 S.
- CHAJJAM, Omar: Durchgeblättert ist des Lebens Buch. Vierzeiler. Nachdichtung Martin Remané. Berlin: Rütten & Loening 1983, 154 S.
- CHITTICK, William C.:
- a) - The Sufi path of love. The spiritual teachings of Rumi. Albany: State University Press of New York. Albany 1983, 433 S.
 - b) - The Sufi path of knowledge. Ibn Al-Arabi's metaphysics of imagination. Albany: State University of New York Press 1989, 478 S.
 - c) - (Hg.): A Shi'ite anthology. Selected and with a foreword by A.S.M.H.Tabatabai. Übers., Erläuterungen W.C.Chittick. Under the direction of and with an introduction by Syed Hossein Nasr. Albany: State University of New York Press 1981, 152 S.
 - d) - Faith and Practice of Islam: Three Thirteenth Century Sufi Texts. Translated from Persian (Sunny Series in Islam). State Univ. of N Y Pr/Cornell Univ. Press: Albany 1992
 - e) - Imaginal worlds. Ibn al-Arabi and the problem of religious diversity. Albany: State Univ. of N.Y. Press 1994, 208 S.
- CHODKIEWICZ, Michel: An ocean without shore. Ibn Arabi, the book, and the law. Albany, N.Y.: State University of New York Press 1993, 184 S.
- CHODKIEWICZ, Michel: Seal and saints. Prophethood and sainthood in the doctrine of Ibn Arabi. Übersetzung: Liadain Sherrard. Islamic Texts No. 50. Cambridge: Islamic Texts, 192 S.
- CHODKIEWICZ, Michel: The spiritual writings of Amir 'Abd al-Kader. Übersetzerteam unter der Leitung von James Chrestensen und Tom Manning. SUNY Series in Western Esoteric Traditions Albany: State Univ. of NY Press 1995, 233 S.

- CORBIN, Henry: a) - History of Islamic philosophy. translated by Liadain Sherard. London: Kegan Paul in Association with Islamic Publications for the Institute of Islamic Studies 1993, 445 S.
 b) - L'imagination créatrice dans le soufisme d' Ibn Arabi. Paris: Aubier 1993, 328 S.
 c) - Spiritual body and celestial earth. From Mazdean to Shi'ite Iran. Princeton: Univ. Press 1977
 d) - Cyclical time and Ismaili Gnosis. London u.a.: Kegan/ Islamic Publ. 1983
 e) - Temple et contemplation. Essais sur l'islam iranien. Paris: Flammarion 1980
 f) - L'homme et son ange. Initiation chevalerie spirituelle. Paris: Fayard 1983, 274 S.
 g) - Avicenne et le récit visionnaire. Étude sur le cycle des récits avicennnes. Paris: Berg 1979, 316 S.
 h) - Die smaragdene Vision. Der Licht-Mensch im persischen Sufismus. Übers. und Hg. Annemarie Schimmel. München: Diederichs 1992, 215 S.
 i) - L'homme et son ange. Initiation chevalerie spirituelle. Paris: Fayard 1983, 274 S.
- DUNYA, Ibn al-: Morality in the guise of dreams: a critical edition of Kitab al-Manam with introduction by Leah Kinberg. Arabischer Text. Leiden u.a.: Brill 1994
- EMRE, Yunus: Das Kummerrad/ Derti Dolap. Gedichte. Aus dem Türkischen von Zafe Senocak. Frankfurt/M.: Dagyeli 1986, 96 S.
- EMRE, Yunus: Der süsse Wein des Sufi-Dichters Yunus Emre. In der Fremde namens Liebe. Universale Religion H.12 (Dez. 1991), S. 10-14
 Englische Ausgabe: Tadhkaratul-Auliya or Memoirs of Saints (Selected & Abridged by Bankey Behari) Parts I+II. Lahore: M.Ashrat 1975⁴, 213 S.
- FARUQI, Azad I.H.: Sufismus und Bhakti. Maulana Rumi und Sri Ramakrishna. Gladenbach: Hinder+Deelmann 1990, 152 S.
- FEILD, Reshad: Das atmende Leben. Wege zum Bewusstsein. München: Diederichs 1989,
 FEILD, Reshad: Das Siegel des Derwisch. München: Diederichs 1988⁸
 FEILD, Reshad: Ich ging den Weg des Derwisch. Frankfurt: Fischer TB 3387, 1982³, 174 S.
 FEILD, Reshad: Jede Reise beginnt mit einer Frage. Leben in der Sufi-Tradition. Vom Autor autorisierte Übersetzung von Stefan Bommer. Frankfurt/M.: Krüger 1997, 237 S.
- FEILD, Reshad: Leben, um zu heilen. Südergellersen: Bruno Martin 1985
 FEILD, Reshad: Schritte in die Freiheit. Die Alchemie des Herzens. Reinbek: rororo TB 8503, 1988
 FEILD, Reshad: Spuren im Sand. Gesammelt von Matthew Shamaker. Basel: Sphinx 1990
- FRIEDLANDER, Shems (Vorwort: Annemarie Schimmel): The whirling dervishes. New York: State Univ. of NY Press (SUNY Series) 1992, XX, 160 S., zahlr. Abb.
- FRIEDLANDER, Shems/ MUZADDEREDDIN, Shaikh al-Hajj: - Kalligraphie: Hattat Hamid al-Amidi/ Arabische und türkische Übersetzung: Tefvik Topuzoglu - Ninety-nine names of Allah. San Francisco: HarperCollins 1993, 127 S.
- GELPKE, Rudolf: Ewiges Morgenland. Nachdichtungen orientalischer Poesie und Prosa mit arabischen und persischen Originaltexten. Basel: Sphinx 1982, 141 S.
- GHAZALI, Abou Hamed, al-: Al-Munqid min Adalal. Erreur et délivrance. Hg. Farid Jabre. Beirut: Librairie Orientale 1969.
- GHAZALI, Abou Hamed, al-: Das Elixier der Glückseligkeit (Hg. Hellmut Ritter). Diederichs Gelbe Reihe 23. Köln: Diederichs 1988², 224 S.
- GHAZALI, Abou Hamed, al-: Der Pfad der Gottesdiener, übers. und erl. Ernst Bannerth, Reihe: Wort und Antwort Bd. 33. Salzburg: Müller 1964
- GHAZALI, Abou Hamed, al-: Hans Bauer (Hg.): Islamische Ethik. Nach den Originalquellen übersetzt und erläutert. Hefte I-IV. Hildesheim u.a.: Olms 1979
 (Nachdruck der Ausgabe Halle: Niemeyer 1916)
- GHAZALI, Abou Hamed, al-: La raison et le miracle (Hg. UNESCO). Table ronde Unesco, 9-10 décembre 1985. Paris: Maisonneuve & Larose 1987
- GHAZALI, Abou Hamed, al-: The Ninety-nine Beautiful Names of God: al-Maqṣad al-asnafi sharh asma Allah al husna. Translated by David B. Byrell and Nazih Daher. Cambridge: Islamic Texts Society 1992, X, 205 S.
- GHAZALI, Abou-Hamed, al-: Réfutation excellente de la Divinité de Jésus Christ. Contestation de la Trinité et Fondement théologique du dialogue islamo-chrétien. Paris: RMA 1988.
- HAFIS, Muhammed Schams ad-Din: Gedichte aus dem Diwan. Stuttgart: Reclam TB 9420, 1977, 118 S.
- HALLAJ, Husayn Mansur al-: *s.u. Massignon*
- HALLAJ, Husayn Mansur al-: "O Leute rettet mich vor Gott". Worte verzehrender Gottesehnsucht. Auswahl, Einl., Übers. Annemarie Schimmel. Freiburg: Herder TB 1240, 1985, 127 S.
- HALLAJ, Husayn Mansur al-: Diwan. Traduit de l'arabe et présenté par Louis Massignon. Paris: Seuil 1981, 161 S.; Taschenbuchausgabe 1992, 158 S.
- HENTSCHEL, Kornelius: Geister, Magier und Muslime. Dämonenwelt und Geisteraustreibung im Islam. DG 134. München: Diederichs 1997, 258 S.
- HOMERIN, Th. Emil: From Arab poet to Muslim saint: Ibn al-Farid, his verse, and his shrine. Studies in comparative religion. Columbia, SC: University of South Carolina Press 1994, 162 S.
- IBN ARABI: a) - A commemorative volume. Hg. S. Hertenstein/ M. Tiernan. Shaftesbury (GB): Element 1993, XII, 379 S.
 b) - Die Weisheit der Propheten. Graz: Adeva 1986
 c) - Le livre de l'extinction dans la contemplation. Aus dem Arabischen von Michel Valsab. Paris: Les Éditions de l'Oeuvre 1984

- d) - L'interprète des désirs. Présentation et traduction de Maurice Gloton.
Paris: A. Michel 1996, 447 S.
- e) - Les illuminations de la Mecque (The Meccan Illuminations. Selected Texts).
Paris: Sindbad 1988
- f) - Les soufis d'Andalousie (aus dem Arabischen von R.W.J. Austin und Gérard Leconte). Paris: Sindbad 1979
- g) - Traité de l'amour. Paris: Albin Michel 1991, 314 S.
- IBN ATA ALLAH: Bedrängnisse sind Teppiche voller Gnaden. Übers. und eingeleitet Annemarie Schimmer.
Freiburg u.a.: Herder TB 1508, 1987, 128 S.
- IBN ATA-ALLAH: Traité sur le nom Allah. Introduction, traduction et notes par Maurice Gloton.
Paris: Les Deux Océans 1981, 331 S.
- IBN RUSHD (AVERROËS): L'accord de la religion et de la philosophie (Hg. Léon Gauthier). Paris: Sindbad 1988
- IBN RUSHD (AVERROËS): Metaphysics. A Translation with Introduction of Ibn Rushd's Commentary on Aristotle's Metaphysics, Book Lam, by Charles Geequand. Leiden: Brill 1986
- IHWAM AS-SAFI: Mensch und Tier vor dem König der Dschinnen. Aus den Schriften der Lauteren Brüder von Basra. Hg. Alma Giese. Hamburg: Meiner 1990, 231 S.
- IQBAL, Mohammed:
- Poems from Iqbal (übers. V.G. Kiernan). London: Murray 1955
 - Les secrets du soi. Les mysteres du Non-Moi. Traduit du persan par Djamchid Mortazari et Eva de Vitray-Meyerovitch. Paris: A.Michel 1989, 181 S.
 - Reconstruire la pensée religieuse de l'islam. Traduction de l'anglais de Eva de Vitray-Meyerovitch. Preface de Francis Lamand.
Paris: Editions UNESCO/Ed. Du Rocher 1996, 207 S.
- IQBAL, Muhammed: Botschaft des Ostens. Ausgewählte Werke. Hg. A. Schimmel. Tübingen/Basel o.J.
- JILI, Abd al-Karim al-: De l'homme universel. extraits du livre al-insan al-kamil. Traduits de l'arabe et commentés par Titus Burckhardt. Paris: Dervy-Livres 1986, 99 S.
- KALABADHI, Abu Bakr al-: The Doctrine of Sufis (Kitab al-Ta'ruf li-madhhab ahl al-tasawwuf). Translated from the Arabic by A.J. Arberry. Cambridge u.a.: University Press 1979, 173 S.
- KHAN, Hazrat Inayat: Das Erwachen des Geistes. Essen: Synthesis 1982, 233 S.
- KHAN, Hazrat Inayat: Das innere Leben. Aus einem östlichen Rosengarten. München: Drei Eichen o.J.
- KHAN, Hazrat Inayat: Irdisches Glück und Himmlische Glückseligkeit. Sufi-Erzählungen und Gleichnisse.
Heilbronn: Verlag Heilbronn 1986
- KHAN, Hazrat Inayat: Musik und kosmische Harmonie aus mystischer Sicht. Heilbronn: Verlag Heilbronn 1987²
- KHAN, Hazrat Inayat: Vom Glück der Harmonie (Hg. Karima Sen Gupta). Freiburg u.a.: Herder TB 724 (1979), 1985³ (Rezension in ICT 4 mit Textbeispielen)
- KHAN, Hazrat, Inayat: Wanderer auf dem inneren Pfad (Hg. Karima Sen Gupta). Freiburg u.a.: Herder TB 1320, 1986 (Rezension in ICT 4 mit Textbeispielen), 128 S.
- KHAN, Pir Vilayat: Der Ruf des Derwisch. Essen: Synthesis 1982, 217 S.
- KHAN, Pir Vilayat: Gesänge des tanzenden Gottesfreundes. Aus der Dichtung des persischen Dichters Rumi
Freiburg u.a.: Herder 1979
- KHOURY, Adel Theodor (Hg.): Gebete des Islam. Grünewald: Topos TB 111, 1981
- LEVISOHN, Leonard (Hg.): Classical Persian sufism from its origins to Rumi. Vorwort: Javad Nurbaksh;
Einführung: S.H. Nasr. London: Nimatullahi 1993, XI, 665 S.
- LEVISOHN, Leonard: Beyond faith and infidelity. The Sufi poetry and teachings of Mahmud Shabistari.
Curzon Sufi Series, No.5. VIII, 344 S.
- MA'ARRI, s. Abu-l-Ala-al-Ma'arri
- MANERI: Letters from Maneri. Sufi Saint of Medieval/ India. Translated by Paul Jackson.
New Delhi: Horizon India Books 1990, 458 S.
- MASON, Herbert W.: Al-Hallaj (Al-Halladsch). Curzon Sufi Series No. 2. Surrey (GB): Curzon 1995, XV, 107 S.
- MASSIGNON, Louis: The Passion of al-Hallaj. Mystic and Martyr of Islam. Translated from the French by Herbert Mason. Bollingen Series XCVIII. Princeton: University Press 1982
Vol. 1: The Life of al-Hallaj (645 S.)
Vol. 2: The Survival of al-Hallaj (493 S.)
Vol. 3: The Teaching of al-Hallaj (360 S.)
Vol. 4: Bibliography and Index (295 S.)
- MONAVAR, Mohammed Ebn-e: The secrets of God's mystical oneness or the spiritual stations of Shaikh Abu Sa'id (fi Mqamat al-Seyk Abi Sa'id). Translated with notes and introduction by John O'Cane.
Costa Mesa, California und New York 1993, 665 S.
- MORTAZAVI, Djamchid: Le secret de l'unité dans l'esoterisme Iranien. Préface: Eva Vitray-Meyerovitch.
Paris Dervy-Livres 1988, 217 S.
- NASAFI, Azizoddin: El libre del Hombre Perfecto. Traducido de persan por Isabelle de Gaastines.
Malaga. Sirio 1987, 360 S.
- NASIR-E KHOSRAW: Le livre réunissant les deux sagessees. Kitab-e Jami'al-Hikmatayn. Traduit du persan,
introduction et notes par Isabelle de Gastines. Paris: Fayard 1990, 345 S.
- NASR, Seyyed Hossein: Sufi essays. State U of N Y Pr/Cornell U Pr Albany 1991
- NAZIM, Adl al-Haqqani, Scheich: Der Weg der Weggefährten. Sufi-Lehren eines Naqschebandi-Meisters.
Bonndorf: Turban 1991, 126 S.
- NAZIM, Adl al-Haqqani, Scheich: Gegen jede Krankheit gibt es ein Mittel. Die natürliche Medizin der Sufimeister. Bonndorf: Turban 1991, 125 S.

- NAZIM, Al-Qubrusi: Meer der Barmherzigkeit. Die Lehren des Großscheichs unseres Meisters Scheich Abdullah ad-Dagistani al-Naqschebandi. Ankara: Semih 1981, 116 S.
- NIZAM AD-DIN AWLIYA: Morals for the heart. Conversations of Shaykh N. Recorded by Amir Hasan Sijzi. Übers.: Bruce B. Lawrence. New York/ Mahwah: Paulist 1992, 404 S.
- NURBAKHSH, Jovad: Sufi-Women. New York: Khanigahi-Ninatullahi Publications 1983
- ÖZELSEL, Michael M.: 40 Tage. Erfahrungsbericht einer traditionellen Derwischklausur. Einleitung: Annemarie Schimmel. München: Diederichs 1993, 236 S.
- RENARD, John: All the king's falcons. Rumi on prophets and revelation. Vorwort: Annemarie Schimmel. Albany: State Univ. of New York Press/ Cornell Univ. Press 1994, 216 S.
- RENARD, John: In the Footsteps of Muhammad. Understanding the Islamic Experience. Paulist: Mahwah/NY 1992, 173 S.
- RENARD, John: The Dominical and the Dervish: A Christian-Muslim Dialogue that might have been between Thomas Aquinas and Jalal ad-Din Rumi. JES Vol.XXIX, Spring 1992, No.2, S.189-201
- RUMI, Djalal ad-Din (Dschelaluddin):
- a) - Das Mathnawi. Ausgewählte Geschichten. Aus dem Persischen von Annemarie Schimmel. Illustrationen von Ingrid Schaar. Basel: Sphinx 1994, 165 S.
 - b) - Das Meer des Herzens geht in tausend Wogen. Ghasalen. Übers.: Friedrich Rückert. Frankfurt: Dayeli 1988
 - c) - Gesänge des tanzenden Gottesfreundes. Aus der Dichtung des persischen Dichters Rumi. Übertragen und geschrieben von Linde Thylmann. Freiburg u.a. : Herder TB 679, 1978 (Rezension in ICT 4 mit Textbeispielen)
 - d) - Masnavi i Mat'navi. The Spiritual Couplets <Teachings of Rumi>. Translated and abridged by E.H. Whitefield. Introduction Idries Shah. London: Octagon 1979, 330 S. Französische Ausgabe: RUMI, Djalal ad-Din: Le Mesnevi. 150 contes soufis. Paris: Albin Michel 1991, 241 S.
 - e) - Sieh! Das ist Liebe. Gedichte. Uebertragen von Annemarie Schimmel (aus dem Persischen). Mit Illustrationen von Ingrid Schaar. Basel: Sphinx 1993, 107 S.
 - f) - Von Allem und vom Einen (Fihi ma fihi). Aus dem Persischen und Arabischen von Annemarie Schimmel. München: Diederichs 1988, 382 S.
 - g) - RUMI: Schimmel, Annemarie (Hg.): Rumi - Ich bin Wind und du bist Feuer. Köln: Diederichs 1978, 1986⁵
 - h) - ATTAR. Vogelgespräche und andere klassische Texte. Vorgestellt von Annemarie Schimmel. München: C.H.- Beck 1997, 335 S.
- SA'DI, Muslin ad-Din: Aus dem Rosengarten. Die schönsten Lehrgeschichten des großen persischen Dichters und Mystikers. Reihe: Weisheit der Welt. Bern u.a.: Scherz für O.W. Barth o.J. (1995), 80 S.
- SA'DI, Muslih ad-Din: Der Rosengarten. Bremen: Schönemann 1982, 335 S.
- SCATTOLIN, Giuseppe: Women in Islamic mysticism. Encounter No.198 (Okt. 1993) S.1-26
- SCHIMMEL, Annemarie: Angaben im Aufsatz oben
- SCHNEIDER, Christa: Alles geschieht nur zum Besten. Sufi-Geschichten und andere Erzählungen der Weisheit. Bern u.a.: Scherz für Ansata 1997, 140 S.
- SCHUON, Frithjof: Den Islam verstehen. Ein Einführung in die innere Lehre und die mystische Erfahrung einer Weltreligion. Bern u.a.: Scherz für O.W.Barth 1991², 222 S.
- SCHUON, Frithjof: Islam and the Perennial Philosophy. London: World of Islam Festival 1976
- SHAH, Idries, s. Angaben im Aufsatz oben S. 85ff
- SHADHILI, Abu al-Hasan al-: Ibn al-Sabbagh, Muhammad ibn Abi al-Qasim. The mystical teachings of al-Shadhili. Übers. aus dem Arabischen von E.H.Douglasa, Hg.I.M. Abu-Rabi. SUNY Series in Islam. Albany: State of NY Press/ Cornell Universdity Press 1993, 274 S.
- SHAH, Idries: Angaben im Aufsatz (Text-Kasten)
- SHAKOOR, Muhyiddin: Aufs fließende Wasser geschrieben. Mein Werdegang zum Derwisch. Bern u.a.: Scherz für O.W. Barth 1991, 285 S.
- SMITH, Margaret: Studies in early mysticism in the Near and Middle East. Chichester (UK): One World Publ. 1995, VI, 276 S.
- SOHRAVARDI, Shihaboddin Yahya, Shaykh al-Ishraq: L'Archange Empoupré. Quinze traités et récits mystiques. Traduits du persan et de l'arabe par Henry Corbin. Paris: Fayard 1986, 546 S.
- STEFFAN, Steff: a) - Die Sufi-Schule der Liebe. Freiburg: Bauer 1992, 139 S.
b) - (Hg.): Heilung des Herzens. Sufis über Gesundheit und Ganzwerdung. Gespräche mit Abdullah Ross, A. Sarhan, Hussein Abdul Fattah, Irina Tweedie, I. Kainz, J. Sebnat, M. Effendi, O. Gueveno, Pir Vilayat Khan, R. Feild, S. Barodovsky, Sheikh Nazim Qibrusi, Sheikh Salad Eid. Bielefeld: Context 1995, 276 S.
- STOLK, Sirkar van/ DUNLOP, Daphne: Inayat Khan und seine Botschaft von Liebe, Harmonie und Schönheit. Rotterdam u.a.: East Western Publications 1972, 242 S.
- TOPPER, Uwe: Sufis und Heilige im Maghreb. Diederichs Gelbe Reihe 89. München: Diederichs 1991², 272 S.
- TRIX, Frances: Spiritual Discourse. Learning with an Islamic Master. Philadelphia: University Pennsylvania Press 1993, 189 S.
- VITRAY-MEYEROVITCH, Eva de:Konya ou la danse cosmique. Paris: J. Renard 1989, 185 S.
- WALBRIDGE, John: The Science of Mystic Lights. Qutb al-Din Shirazi and the Illuminationist Tradition in Islamic Philosophy. Cambridge (Mass.): Harvard University Press 1992, 296 S. (Harvard Middle Eastern Monographs No. 26)
- YAGAN, Murat: Der Mann aus dem Kaukasus. Die Autobiographie eines Sufis. Interlaken (Schweiz): Ansata 1990, 246 S.

IV.3. Literatur zu meditativen Gottesdiensten mit Kindern und Jugendlichen

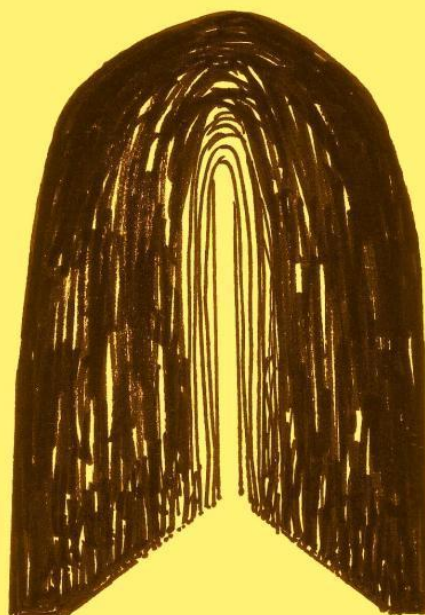
Fundgrube für Anregungen: <https://religiositaet.blogspot.de/2013/01/interreligiose-bibliothek.html>

- BANGERT, Mechthild/ SCHWARZ, Roland/ TRÖGER, Christine (Hg.): Werkstatt Jugendgottesdienst. Ideen, Anregungen, Modelle. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 1998
- BERGER, Teresa: Tanz vor dem Herrn, lobt seinen Namen. Mainz: Grünewald 1985, 160 S.
- BIERITZ, Karl-Heinrich/ ULRICH, Michael (Hg.): Gottesdienstgestaltung. Ein ökumenisches Werkbuch. Graz u.a.: Styria/ Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1985, 328 S.
- BIESINGER, Albert (Hg.): Meditation im Religionsunterricht. Theoretische und schulpraktische Perspektiven. Düsseldorf: Patmos 1981
- BODEN, Lieselotte M.: Meditation und pädagogische Praxis. Methoden - Vorstufen - Modelle. München: Kösel 1978
- BOEKHOLT, Peter: Durchbrüche wagen. München: Don Bosco 1986, 206 S.
- BRIEF AUS TAIZÉ. Erscheint 6x jährlich (in vielen Sprachen) mit Informationen, Auslegungen und Meditationen von Jugendlichen aus aller Welt
- BRUNNER, Reinhard: Hörst du die Stille? Hinführung zur Meditation mit Kindern. München: Kösel 1991, 111 S.
- BUCHER, Kurt: Jugendgottesdienste. Luzern/ Stuttgart: rex 1985, 132 S.
- CARRINGTON, Patrica: Das große Buch der Meditation. Bern u.a.: Scherz für O.W. Barth 1995⁴
- COENEN, Hermann Josef: Ich suche einen Faden. Jugendgottesdienste. Düsseldorf: Patmos 1988³, 216 S.
- COENEN, Hermann Josef: Singen im Feuerofen. Jugendgottesdienste. Düsseldorf: Patmos 1985, 216 S.
- DAMKE, Doris / SCHIBILSKY, Michael / SCHILDMANN, Johannes / WOLF, Bernward: Eine Leiter zum Himmel. Familiengottesdienste im Kirchenjahr. Düsseldorf: Patmos 1989, 167 S.
- DEBBRECHT, Gerhard: Eine Brücke zu uns. Eucharistiefeiern mit Jugendlichen. Freiburg: Herder 1984, 95 S.
- DEUTSCHER KATECHETENVEREIN (Hg.): Neue Formen der Jugendliturgie. Situationen - Erfahrungen - Modelle - Texte. Bearb. Gertrud und Norbert Weidinger. Mainz: Grünewald 1986², 316 S.
- DEUTSCHER KATECHETENVEREIN (Hg.): Unterwegs zur Quelle. 39 Gottesdienste mit jungen Menschen. München: Deutscher Katechetenverein 1991
- EDELKÖTTER, Ludger / POEPLAU, Wolfgang: Komm mit zur Quelle (Text- und Instrumentalfassung). Drensteinfurt: Impulse-Musikverlag Ludger Edelkötter 1989
- EGGIMANN, Ernst: Meditation mit offenen Augen. Kaiser Traktate 12. München: Kaiser 1983⁷
- EIZINGER, Werner: Schülergottesdienste im Kirchenjahr. 36 Modelle mit Spielszenen. Regensburg: Pustet 1987, 125 S.
- EV. KIRCHE IM RHEINLAND (Hg.): Schulgottesdienste für die Primarstufe (auch für die Klassen 5-6). Erarbeitet von der Projektgruppe "Schulgottesdienst" des PTI Bad Godesberg. Düsseldorf o.J. <1990>, 174 S.
- EV. KIRCHE IM RHEINLAND (Hg.): Schulgottesdienste für die Primarstufe. Bd. II: Schwerpunkte: Vorweihnachtszeit – Weihnachten, Schulanfang - Schulabschluss. Erarbeitet von der Projektgruppe "Schulgottesdienst" des PTI Bad Godesberg. Düsseldorf 1992
- FISCHER, Ulrich: Konfirmanden gestalten den Gottesdienst. 30 Beispiele für die Praxis. Stuttgart: Calwer 1991, 154 S.
- FREUDENBERG, Hans (Hg.): Schulgottesdienste im Religionsunterricht praktisch. Entwürfe und Modelle für Grund- und Sonderschule (Klasse 1-4). Religionsunterricht praktisch. Unterrichtsentwürfe und Arbeitshilfen für die Grundschule. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, Bd. 1: 1994, Bd. 2: 1995
- FRIGGER, Manfred: Frühschicht - Spätschicht. Freiburg u.a.: Herder 1984, 160 S.
- FRITSCH-OPPERMANN, Sybille/ SCHROER, Henning (Hg.): Lebendige Liturgie. Texte, Experimente, Perspektiven. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 1990, 127 S.
- GARTH, Maureen: Der innere Garten. Phantasiereisen für Kinder und Erwachsene. Braunschweig: Aurum 1996
- GAUER, Jürgen: Er führt mich hinaus ins Weite. Neue Schulgottesdienste für die Sekundarstufe I. Düsseldorf: Patmos 1989, 164 S.
- GAUER, Jürgen: Hoffnung ist wie ein Baum, der blüht. Schulgottesdienste für die Sekundarstufe I. Düsseldorf: Patmos 1987, 152 S.
- GOSSMANN, Elspe/ BÄCKER, Reinhard: Schulgottesdienst. Situationen wahrnehmen und gestalten. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 1992
- HAGEMANN, Waltraut/ HASSELHOFF, Friedrich/ WICKING, Horst: Die Hauptsache. Wuppertal: Jugenddienst 1975, 160 S.
- HANISCH, Helmut/ MÜLLER, Werner: ABC - Heut geht's los. Materialien und Modelle für Schulanfängergottesdienste. Stuttgart: Quell 1994
- HEISERER, Helmut: Gottesdienst-Modelle für Schule, Ferien, Lager ... München: Don Bosco 1975, 147 S.
- HERTZSCH, Klaus-Peter: Der ganze Fisch war voll Gesang. Biblische Balladen zum Vorlesen. Stuttgart: Radius 1978 (inzwischen neu aufgelegt)
- HERZOG, Susanne (Hg.): Manchmal feiern wir mitten im Tag. Schul- und Schülergottesdienste Sekundarstufe I (Klasse 5-10). Ostfildern: Schwaben 1995²
- HINTERSBERGER, Benedikta: Mit Jugendlichen meditieren. Methoden - Einstiege - Texte. München: Don Bosco 1998⁸
- HIRSCHAUER, Monika/ LOHR, Günther/ SEDIVY, Jahn: Gott finden im Alltag. Exerziten zu Hause. Freiburg u.a.: Herder 1996

- HOFFSÜMMER, Willi: 111 Bausteine für Gottesdienste mit 3-7jährigen und religiöse Feiern im Kindergarten. Mainz: Grünewald 1987², 184 S.
- HOFFSÜMMER, Willi: Wir freuen uns auf die Predigt. Mainz: Grünewald 1976, 119 S.
- HOJENSKI, Christine/ HÜBNER, Birgit/ HUNDRUP, Reinhild/ MEYER, Martin (Vorwort: Hedwig Meyer-Wilmes): Meine Seele sieht das Land der Freiheit. Feministische Liturgien - Modelle für die Praxis. Münster: Edition Liberación 1990, 276 S.
- JANSSEN, Heinz: Denken - danken - feiern. Gottesdienstentwürfe. Kevelaer: Butzon & Bercker 1974
- KÄFER, Herbert: Mit Schülern den Glauben feiern. Freiburg u.a.: Herder 1986, 156 S.
- KÄFER, Herbert: Neue Gottesdienste für die Grundschule 2. Freiburg u.a.: Herder 1988, 126 S.
- KERSCHT, Klaus Wilhelm: Spiele zur Bibel für Schule und Jugendarbeit. Kevelaer: Butzon & Bercker 1978
- KIRSTE, Reinhard (Hg.): Gottesdienste aus der Schulpraxis. Iserlohner Con-Texte (ICT) Nr. 7, 1990, 94 S.
- KIRSTE, Reinhard: Aus der Werkstatt. Praxis Schulgottesdienst als Teil 14 der Musterbeispiele für die ansprechende Gestaltung von Schulgottesdiensten. (Hg. Eckard Lade). Loseblattsammlung. Ringbuch. Kissing: Weka 1987ff
- KIRSTE, Reinhard: Frühstücksgottesdienst. In: Domay, Erhard (Hg.): Gottesdienstpraxis Serie B: Schulgottesdienste. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 1997, S. 135-137
- KIRSTE, Reinhard: Jugend- und Schulgottesdienst. In: Handbuch der Liturgik. SCHMIDT-LAUBER, Hans-Christoph/ BIERITZ, Karl-Heinz (Hg.) Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht / Leipzig: EVA 1995, 2. korr. Auflage, S. 801-816
- KIRSTE, Reinhard: Schulgottesdienste. in: DOMAY, Erhard (Hg.): Gottesdienstpraxis. Schulgottesdienste. Entwürfe und Materialien. Arbeitshilfen für die Gestaltung von Gottesdiensten zu Kasualien, Feiertagen, besonderen Anlässen und Arbeitsbücher für die Gemeindepraxis Serie B. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 1989, 144 S. und 1997, 160 S.
- KIRSTE, Reinhard: Über den Umgang mit Weihnachten in der Sekundarstufe I. Unterricht und Schulgottesdienst. Iserlohner Con-Texte (ICT), Nr. 2, 1988², 83 S.
- KIRSTE, Reinhard: Unterwegs zum Leben. Gottesdienste mit Schülern in der Sekundarstufe I+II. Gottesdienste mit Schülern. Dienst am Wort Bd. 36. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 1979, 144 S.
- KOMNICK, Hermann/ OETERS, Martin: Ökumenische Gottesdienste. München: Don Bosco 1985, 136 S.
- KREUZER, Rolf (Hg.): Ich wünsche dir ein gutes Jahr. Limburg: Lahn 1983, 359 S.
- KRISPIEN, Edith: Der zweite Kreis. Vierundzwanzig-Stunden-Meditation. Genf/ München: Ariston 1990, 230 S.
- KROMBUSCH, Gerhard: Mit Kindern auf dem Weg in die Stille. Arbeitshilfen zu 'Komm mit zur Quelle' (Kassette). Drensteinfurt: Impulse-Musikverlag L. Edelkötter 1989, 88 S.
- KUFNER, Lore: Gott hat uns alle gezählt. München: Pfeiffer 1983, 79 S.
- KUHN, Elke (Hg.): Gott in vielen Namen feiern. Interreligiöse Schulfeste mit christlichen und islamischen Schülerinnen und Schülern. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 1998, 192 S.
- LAARMANN, Heriburg: Freude am Glauben. Kinder- und Familiengottesdienste im Kirchenjahr. Mainz: Grünewald 1989², 161 S.
- LADE, Eckhard: Kreative Schulgottesdienste. Musterbeispiele mit vielfältigen Gestaltungsformen für die Vorbereitung und Durchführung. Kissing: WEKA 1996ff
- LANDER, Hilda Maria/ ZOHNER, Maria-Regina: Meditatives Tanzen. Stuttgart: Kreuz 1987, 216 S.
- LANDER, Hilda Maria: Tanzen will ich. Bewegung und Tanz in Gruppen und Gottesdienst. Pfeiffer: München 1983, 291 S.
- LINSEN, Achim: Dem Schuljahr Klang und Farbe geben. Gottesdienste für die Grundschule. Düsseldorf: Patmos 1995
- LONGARDT, Wolfgang: 2x12 experimentelle Andachten. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 1974, 121 S.
- LONGARDT, Wolfgang: Neue Kindergottesdienstformen 1. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus/ Freiburg/Br.: Christophorus 1974²
- LONGARDT, Wolfgang: Neue Kindergottesdienstformen 2. Rissener Modelle in Planung und Praxis. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 1976, 224 S.
- LÜBKING, Hans-Martin: Gottesdienst für Jugendliche. Praxismaterialien für alle Sonn- und Feiertage des Kirchenjahres. Perikopenreihe. Düsseldorf: Patmos, Bd. 1: 1996, Bd. 2: 1997; Bd. 3: 1999
- MASCHWITZ, Gerda und Rüdiger: Geistliches Leben wagen. Ein Meditations-, Arbeits- und Übungsbuch. Offenbach: Burckhardtthaus 1989; vgl. die übrigen Titel oben S. 40,42,49
- MEYER ZU UPTRUP, Klaus: Zeit mit Gott. Liturgie - Meditation - Gebet. Stuttgart: Steinkopf (1982) 1989², 304 S.
- MÜLLER, Bernhard: Meditative Übungen für unruhige Geister. Gelassenheit und Konzentration für Jung und Alt. Stuttgart: Kösel 1997
- MÜLLER, Else: Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen/ Vorlesegeschichten. Frankfurt: Fischer Taschenbuch-Verlag (1983) 1992, vgl. oben S. 65f
- MÜLLER, Reinhold: Tanz vor Gott. Die Heimkehr des Tanzes in die Kirche. München: Kösel 1999, 200 S., Abb.
- MUNZEL, Friedhelm / VEIT, Bärbel: Beten – Atemholen mit Gott. AV-Religion. München: Calig und Bielefeld: ezb 1981
- NEUSER, Wolfgang: Gottesdienst in der Schule. Für Schulanfänger, zur Schulentlassung, während der Schulzeit, zum Reformationstag. Grundlagen, Erfahrungen, Anregungen. Stuttgart: Calwer 1994
- PÄDAGOGISCH-THEOLOGISCHES INSTITUT BAD GODESBERG: Schulgottesdienste für die Primarstufe (auch für Klassen 5-6). Presseverband der Evangelischen Kirche im Rheinland. Düsseldorf
- PÄDAGOGISCHES INSTITUT DER EV. KIRCHE VON WESTFALEN: Bausteine für den Schulgottesdienst in der Sek. I. Schwerte: Pädagogisches Institut Villigst 1975–1999
- POEPLAU, Wolfgang / EDELKÖTTER, Ludger: Komm mit zur Quelle (Text- und Instrumentalfassung). Drensteinfurt: Impulse-Musikverlag 1989

- ROMMEL, Kurt (Hg.) Familiengottesdienst im Kirchenjahr. Stuttgart: Quell 1982-1984, Bd.1-6
- ROMMEL, Kurt/ SCHMEISSER, Martin (Hg.): Kinder- und Familiengottesdienst Advent - Weihnachten. Freiburg: Christophorus und Herder 1973²
- RUPP, Hartmut/ RENDLE, Ludwig/ KRAFT, Gerhard/ HEHL, Roland: Bunte Pausen. Ökumenische Schulgottesdienste für die Sekundarstufe I und II. Modelle und Materialien. Stuttgart: Quell / Mainz: Grünewald 1995
- SCHMIDT-LAUBER, Hans Christoph: Die Zukunft des Gottesdienstes. Von der Notwendigkeit lebendiger Liturgie. Stuttgart: Calwer (ctb 19), 1990, 482 S.
- SCHMITT, Helmut: Gott lädt alle Menschen ein. Würzburg: Echter 1984, 120 S.
- SCHNATH, Gerhard (Hg. im Auftrag des deutschen Ev. Kirchentages): Fantasie für Gott. Gottesdienste in neuer Gestalt. Stuttgart/ Berlin: Kreuz 1965²
- SCHNATH, Gerhard: Werkbuch Gottesdienst. Texte - Modelle - Berichte. Wuppertal: Jugenddienst 1967, 288 S.
- SCHWEDHELM, Maria und Martin: Ich suche meinen Weg. Jugendgottesdienste. Düsseldorf: Patmos 1996
- SEIDEL, Uwe/ ZILS, Diethard (Hg.): Aktion Gottesdienst II. Zum Kirchenjahr. Evangelische und katholische Gottesdienstmodelle. Texte – Denkanstöße - Flugblätter – Tagesmessen. Wuppertal: Jugenddienst/ Düsseldorf: Haus Altenberg 1970, 374 S.
- SPITTLER, Horst (Hg.): Gottestheater. Szenische Schulgottesdienste. Düsseldorf: Patmos 1993
- STARK, Wolfgang-Jürgen (Hg.): Kirche für Kinder. Neue Arbeitsformen im Kindergottesdienst. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 1975, 120 S.
- STEINWEDE, Dietrich: Meinen Bogen setz ich in die Wolken. Schulgottesdienste für die Grundschule. Düsseldorf: Patmos/ Lahr: Kaufmann 1989², 143 S.
- STROPPEL, Clemens (Hg.): Kommt her, wir feiern heut. Schul- und Schülergottesdienste Grundstufe (Klasse 1-4). Ostfildern: Schwaben 1994
- TÖRNING-GROHE, Regina (Hg.): Gott ist los. Ökumenische Gottesdienste mit Schülerinnen und Schülern. Freiburg u.a.: Herder 1997
- TRAUTWEIN, Dieter/ ROESSLER, Roman: Für den Gottesdienst. Gelnhausen/Berlin: Burckhardthaus 1972³
- TRAUTWEIN, Dieter: Lernprozess Gottesdienst. Gelnhausen/ Berlin: Burckhardthaus 1972³
- WEIDINGEN, Gertrud und Norbert (im Auftrag des Deutschen Katecheten-Vereins, Hg.): Neue Formen der Jugendliturgie. Situation - Erfahrungen - Modelle - Texte. Mainz: Grünewald 1986², 316 S.
- WESCHKE, Eugen: Übungen zur gegenständlichen Meditation. Kirche zwischen Planen und Hoffen Bd. 14. Kassel 1975
- WILLMS, Wilhelm: Alle Nächte werden hell. Ausgewählte Texte. Kevelaer: Butzon & Bercker 1991, 126 S.
- WILLMS, Wilhelm: Aus der Luft gegriffen. Bausteine zu Gottesdiensten mit Kindern und Familien. Kevelaer: Butzon & Bercker 1976, 242 S.
- WILLMS, Wilhelm: Ich möchte weinen wie ein Kind. Gedichtetes. Kevelaer: Butzon & Bercker 1989, 111 S.
- WILLMS, Wilhelm: Mit Gott im Spiel. Sprachspuren des Kirchenjahres. Kevelaer: Butzon & Bercker 1982, 236 S.
- WILLMS, Wilhelm: Roter Faden Glück. Lichtblicke. Kevelaer: Butzon & Bercker 1979³
- WOSIEN, Maria-Gabriele: Tanz als Gebet. Feiert Gottes Namen beim Reigen. Linz: Veritas 1990 (mit Tonkassette)

**TÜREN NACH INNEN
ÖFFNEN NACH AUSSEN.
ZUKUNFT
SCHENKT SICH
IN GEGENWART:
HOFFUNGSSTRAHL
FÜR EIN FRIEDVOLLES
MILLENUM.**



EIN IN DER MEDITATION ERFAHRENER MANN WÜRDE EINMAL GEFRAGT,
WARUM ER TROTZ SEINER VIELEN BESCHÄFTIGUNGEN IMMER SO GESAMMELT
SEIN KÖNNE. DIESER SAGTE:

WENN ICH STEHE, DANN STEHE ICH.
WENN ICH GEHE, DANN GEHE ICH.
WENN ICH SITZE, DANN SITZE ICH.
WENN ICH ESSE, DANN ESSE ICH.
WENN ICH SPRECHE, DANN SPRECHE ICH ...

DA FIELEN IHM DIE FRAGESTELLER INS WORT UND SAGTEN: DAS TUN WIR AUCH,
ABER WAS MACHST DU NOCH DAÜBERHINAUS? ER SAGTE WIEDERUM:

WENN ICH STEHE, DANN STEHE ICH.
WENN ICH GEHE, DANN GEHE ICH.
WENN ICH SITZE, DANN SITZE ICH.
WENN ICH ESSE, DANN ESSE ICH.
WENN ICH SPRECHE, DANN SPRECHE ICH ...

WIEDERUM SAGTEN DIE LEUTE: DAS TUN WIR AUCH.
ER ABER SAGTE ZU IHNEN: NEIN!

WENN IHR SITZT, DANN STEHT IHR SCHON.
WENN IHR STEHT, DANN LAUFT IHR SCHON.
WENN IHR LAUFT, DANN SEID IHR SCHON AM ZIEL ...

EIN ZEN-MÖNCH



Labyrinth von Sens (Frankreich)
zerstört 1769