

Als diese Zeilen entstehen, die sich mit dem kontemplativen Beten befassen, tobt in der Ukraine ein furchtbarer Krieg, den viele Menschen mit ihrem Leben, mit entsetzlichem Leid oder der Flucht aus ihrer zerstörten Heimat bezahlen. Da soll man in die Stille gehen und an nichts denken, sondern sich einfach nur mit der Gegenwart Gottes verbinden? Ist das nicht ein unerträglicher Widerspruch zum Leid der Menschen in der Ukraine und an anderen leidvollen Orten der Welt?

Eines vorweg: Wenn Menschen in Not sind, dann hat der Einsatz für sie auf jeden Fall Vorrang vor allem Gebet. Kontemplatives Beten meint nicht ein sich Zurückziehen in ein inneres, spirituelles Wolkenkuckucksheim, wo die Welt mich nicht mehr interessiert. Wegweisend ist für mich in dem Zusammenhang die Bibelstelle Markus 1,32-39. Dort wird berichtet, dass immer mehr Kranke und Hilfsbedürftige zu Jesus strömten, weil sich seine heilende Kraft herumgesprochen hatte. Jesus war in aller Frühe in die Stille gegangen, um zu beten. Die Jünger eilten ihm nach, um ihm mitzuteilen: „Alle suchen dich!“ Aus den Worten klingt ihre Not. Offenbar waren schon wieder viele versammelt und hatten die Jünger nach Jesus gefragt, weil sie auf sein heilendes Eingreifen hofften.

Jesus lässt die Not anderer an sich heran, aber er lässt sich von dieser Situation nicht total vereinnahmen, sondern verbindet sich gerade in aller Bedrängnis mit seiner inneren Quelle, dem Ausgerichtetsein auf Gott, um aus dieser Verbindung heraus anderen helfen zu können. Kontemplatives Beten – oder, wie man es auch nennen könnte, Inneres Beten, schweigendes Beten, Beten rein aus der Kraft des Herzens – ist keine Weltflucht, sondern ein „nach Innen gehen“, um dann gestärkt wieder „nach Außen gehen“ zu können.

ANKOMMEN BEI MIR SELBST

Wie geschieht nun kontemplatives Beten? Vielleicht machen Sie die folgenden Zeilen neugierig, sich auf diese Weise des Betens einzulassen. Das Wort Kontemplation leitet sich vom lateinischen Begriff „contemplari“ ab, was so viel heißt wie wahrnehmen oder schauen. Gemeint ist das Schauen der Gegenwart Gottes, von der ich – aus der Sicht eines gläubigen Menschen – immer schon umgeben bin.



Rub al-Khali-Wüste im Oman – Foto: Matthias Karwath

In die Stille gehen

Wie Gläubige im Alltag kontemplativ beten können – und was das bewirken kann

Übertragen auf das kontemplative Beten ermöglicht das eine andere Zugehensweise auf Gott hin. Gott ist gegenwärtig. Und so geht es schlichtweg darum, dass auch ich mich in die Gegenwart Gottes begeben und Gott auf mich wirken lasse. Ich kann das im Grunde genommen zu jeder Zeit, an jedem Ort und ohne langwierige Vorbereitung tun. Doch so einfach ist es oft nicht. Gerade, wenn ich still sein will, ertappe ich mich bei vielfältigen Zerstreungen, Ablenkungen und Sorgen. Von daher beginnt das kontemplative Beten mit dem Ankommen bei mir selbst. Folgende Punkte schaffen hierfür eine gute Voraussetzung:

- a, Ich Sorge dafür, dass ich für mindestens 20 bis 30 Minuten nicht gestört werde.
- b, Ich achte auf eine gute Sitzhaltung. Der Oberkörper sollte aufgerichtet sein, weil eine aufrechte Hal-

tung sich auf mein Inneres überträgt. Und ich sollte so sitzen, dass ich meinen Sitz nicht ständig korrigieren muss.

c, Ich komme nicht anders in die Gegenwart Gottes als über meine Person – und das heißt auch über meinen Körper. Von daher ist es keine vertane Zeit, wenn ich meinen Körper bewusst wahrnehme: „Wie fühlen sich einzelne Teile meines Körpers an?“

d, Dann kann ich mich einen Augenblick lang nach dem Grundempfinden fragen, das mich im Moment prägt: „Bin ich erschöpft, verärgert, erwartungsfroh oder voller Dankbarkeit?“

e, Mit all dem, was mich in diesem Moment ausmacht, wende ich mich in einem kurzen, inneren Gebetssatz der Gegenwart Gottes zu, indem ich etwa formuliere: „Gott, so und nicht anders bin ich jetzt da!“

Bei den folgenden Schritten orientiere ich mich an den Empfehlungen des Jesuitenpaters Franz Jalics, einem der bedeutendsten Kontemplationslehrer im deutschsprachigen Raum. Angekommen bei mir selbst, und der Weg zu Gott führt nur über meine Person und nicht an mir vorbei, ist es entscheidend, innerlich eine Wende zu vollziehen: Nicht ich komme zu Gott, sondern er will zu mir kommen!

AUSRICHTUNG AUF GOTT

Diese Wende mache ich mir am Anfang des stillen Betens bewusst, indem ich versuche, mich etwa mit folgenden Worten auf Gott hin auszurichten: „Herr, wahrscheinlich habe ich auch dieses Mal wieder viele Gedanken, aber ich will mich jetzt nicht mit mir selbst beschäftigen, sondern deine Gegenwart wirken lassen. Wirke du in mir.“ Die Ausrichtung auf Gottes Gegenwart wird durch einen Dreiklang des Hörens

auf den Atem, auf die Hände und auf den heiligen Namen unterstützt:

I. Geschehenlassen des Atems

Wichtig ist, dass ich das Aus- und Einatmen nicht verstärke oder verlängere, sondern mich dem überlasse, was beim Atmen wie von selbst geschieht. Der Atem führt mich, nicht ich führe den Atem. Je besser mir das gelingt, desto mehr werde ich darüber staunen, dass ich gar nicht so viel machen muss, wie ich mir immer einbilde. Es atmet in mir und ich überlasse mich diesem Geschehen.

II. Lauschen auf die Hände

Gemeint ist die Aufmerksamkeit für die Handinnenflächen oder „Handherzen“, wie man sie auch nennen könnte. Entweder erhebt man dazu die Hände, sodass die Handinnenflächen einander gegenüberstehen oder man legt die Hände behutsam zusammen im Schoß ab. Es geht darum, dass die Handinnenflächen einander zugewandt bleiben. Auch hierbei ist entscheidend, dass ich die Hände „arbeiten“ lasse. Nicht ich steuere die Hände, sondern das Geschehen zwischen den Handinnenflächen gelangt zu mir. Manchmal kann ich dabei zwischen den Händen eine starke Energie spüren, manchmal nehme ich nur ganz sanft etwas von den Händen her wahr, manchmal bleibt es scheinbar gänzlich ruhig. Diese Übung kann stark in die Sammlung führen. Die Haut und die Nervenbahnen in den Händen sind sehr feinfühlig. Sie helfen mir, aus meinem Gedankenkarussell auszusteigen und mich von dem führen zu lassen, was mir von den Händen her begegnet.

III. Hören auf den heiligen Namen

Dieser Schritt verbindet alle drei Elemente: Mit der Aufmerksamkeit auf meine Hände lege ich gedanklich den heiligen Namen auf das Ein- und Ausatmen. Dabei bieten sich – je nach persönlichem Zugang – verschiedene Möglichkeiten:

- Man kann ganz ruhig einatmen und auf das Ausatmen den Gottesnamen „Ich bin da“ legen.
- Man kann beim Ausatmen „Jesus“ und beim Einatmen „Christus“ mit dem Atem verbinden und sich innerlich vorstellen, der Atem würde beim Ausatmen in meine Hände strömen.
- Man kann als heiligen Namen auch einfach ein „Du“, ein „Ja“ oder ein „Du in mir“ wählen.

Wichtig ist, sich für einen Namen zu entscheiden und nicht zu einem anderen Namen zu springen, wenn ich in meinem betenden Meditieren scheinbar nicht mehr vorankomme. Auch beim heiligen Namen geht es um das Vertrauen, dass der Name von sich aus wirkt – selbst wenn ich das nicht immer spüre.

Der Dreiklang ist keine Garantie, um Gedanken in mir zu unterbinden. Das Achten darauf ist als Unterstützung gedacht, um nicht im Meer meiner Gedanken und Ablenkungen zu ertrinken und mich auf eine innere Beziehung zwischen der göttlichen Gegenwart und mir einzulassen.

ÜBERGANG IN DEN ALLTAG

Oft endet die Gebetsmeditation mit einem Gong. Man kann das Ende auch mit einer Geste – meist einer Verneigung – betonen und Gott noch einmal ganz bewusst die vergangene Zeit des kontemplativen Gebets schenken. Danach hat einen der Alltag wieder. Das kontemplative Gebet ist ein Übungsweg, der mich – über das eigentliche Beten hinaus – auch im Tagtäglichen prägen soll. In gewissem Sinne geht es darum, ein kontemplativer Mensch zu werden. Ein wichtiges Merkmal sei zum Schluss noch erwähnt. Franz Jalics empfiehlt, das innere Beten an der Gottes-, Nächsten- und Selbstliebe zu messen. Viel zu meditieren, aber bestimmte Menschen zu meiden, ist kein Zeichen geistlichen Fortschritts. Gehe ich aber anders mit Menschen um, mit denen ich mir schwertue, bin ich mir und Gott durch das Gebet nähergekommen.

Matthias Karwath
Pfarrvikar im Pastoralen Raum
Bad Kissingen und Begleiter für kontemplative Angebote im Bistum Würzburg

Mehr zum Thema

Wer sich ausführlicher mit Kontemplation befassen möchte, findet auf der Homepage des Bistums eine Übersicht: „www.bistum-wuerzburg.de/glaubeleben/kontemplation“. Matthias Karwath bietet zudem für Neueinsteigende und Geübte kontemplative Exerzientienkurse an; Infos dazu gibt es online unter: „www.innenansichten.bistum-wuerzburg.de“.

hela