

Zeit, die Seele baumeln zu lassen

Meditation als Weg zu sich selbst



Auf der Wanderung in den Bergen einen Moment innehalten. Den Blick über das Wasser des Sees gleiten lassen. Am Meer staunend der untergehenden Sonne zusehen. Die Gedanken sammeln und zur Ruhe kommen. Nicht nur in der Urlaubszeit lassen Menschen gern die Seele baumeln. In den Religionen und Kulturen der Welt gibt es viele Formen spiritueller Praxis. „Kirche und Meditation“ lautet das Sommer-Thema der LZ-Kirchenredaktion.

Hilfsmittel können die Konzentration fördern und die Aufmerksamkeit in eine bestimmte Richtung lenken. Auf evangelischer Seite sind seit 1995 die

„Perlen des Glaubens“ des schwedischen Bischofs Martin Lönnebo bekannt. Viel älter ist das seit dem Mittelalter in der katholischen Kirche gepflegte

Rosenkranzgebet: Zusammen mit einem Kreuz bilden 50 kleinere und fünf größere Perlen eine Kette. Jede Perle steht für ein Gebetsteil wie etwa die Bitten um Glaube, Hoffnung, Liebe oder das Vaterunser. Das wiederholte Ave Maria nimmt die Anrede des Erzengels Gabriel an die Mutter Jesu auf: „Gegrüßet seist du, Maria.“

„Das Rosenkranzgebet hat eine Nähe zu den mantrischen Gebetsweisen“, erklärt der katholische Hochschulseelsorger Michael Hasenauer. Das Gebet führe in eine geistliche Atmo-

sphäre, die im Wechsel vom Hören auf zentrale biblische Geschehnisse und das Eintauchen in ein wiederholtes Beten entstehe.

Allerdings habe der Rosenkranz den Sprung in die Postmoderne nicht wirklich geschafft, gesteht Hasenauer. Während die Gebetskette etwa in Südeuropa verbreitet sei, pflegten hierzulande nur noch wenige Menschen diese Form der Meditation.

Heute seien Bildbetrachtungen, das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ oder be-

stimmte Weisen der Betrachtung biblischer Geschichten beliebter.

Hasenauer nennt die christliche, ungegenständliche Kontemplation „meinen Gebetsweg“. Diese Art der inneren Schau will das Bewusstsein für die Gegenwart des Göttlichen

öffnen, kann die Aufmerksamkeit fördern und Ruhe erleben lassen. „Auch heute haben viele Menschen eine tiefe Sehnsucht nach geistlicher Erfahrung“, weiß der Pastoralreferent. Sie wollten sich im Alltag gelassener, präsenter und kraftvoller fühlen. Hartmut Merten

Kurse und Tipps

Kursangebote und Meditationsgruppen in Lüneburg finden Sie unter www.kirchenkreis-lueneburg.de. Weitere Informationen gibt auch der Meditationsbeauftragte Pastor Bernd Skowron, Mail: kg.kreuz.lueneburg@evlka.de oder ☎ 04131/26 31 70.



Hannah und Karsten Köppen versuchen bei ihren „Stillen Abenden“ in Lüneburg das Spirituelle im Leben zu verankern. Foto: nh/löding

Den Glauben ins Herz singen

Gemeinsam mit meiner Frau Hanna biete ich in Lüneburg und Umgebung seit 13 Jahren Stille-Abende an. Ich habe 20 Jahre lang in einem evangelischen Kloster als Mönch gelebt, war dort Kantor und habe mich auf Gregorianik spezialisiert. Uns geht es hier in Lüneburg darum, ein spirituelles Leben in den Alltag zu integrieren. Die Stille lädt uns dazu ein.

Wir haben von Anfang an kirchliche Räume bevorzugt, um eine Art klösterliche Einkehr mitten in der Stadt zu ermöglichen; z. B. 1x im Monat in Kloster Lüne oder zu Silvester in der Michaeliskirche. Solche durchbeteten Räume, in denen die Steine den gelebten Glauben voriger Generationen zu erzählen scheinen, geben einen angemessenen Rahmen für unsere Intension, „sich den Glauben bis ins Herz zu singen“. Das wiederholende, gesprochene Wort singt am Ende in einem selbst weiter; so berichten es häufig die Teilnehmer. Ein Stilleabend dauert ca. vier Stunden, in denen wir gemeinsam sitzen, singen und im Schweigen durch den Kreuzgang pil-

gern. Dabei können wir innerlich leer werden von vielen Fremdbestimmungen, denen wir im Alltag ausgesetzt sind und öffnen uns für die eigenen spirituellen Quellen, die oft verschüttet sind. Dabei helfen uns auch die biblischen Bilder der Psalmengesänge und Gregorianik. Indem wir uns darauf einlassen, werden wir im Innersten berührt von der Wirksamkeit Gottes. Das Hören auf die Glaubens-Worte der Zuversicht – aus der Not heraus – führt zu einem erfüllten Schweigen. Ich versuche dies durch verschiedene Instrumente zu unterstützen, z.B. durch die Laute, deren besonderer Klang zu einer meditativen Ausrichtung beiträgt. Meine Frau gestaltet den künstlerischen und thematischen Rahmen und das innerlich bewegende Abschlussritual. Karsten Köppen

► Der nächste Meditationsabend in Kloster Lüne mit Karsten Köppen findet am 17.7. um 18 Uhr statt. Anmeldungen unter ☎ 04131-158970. Infos und Termine: www.musik-und-stille.de

Weite des Glaubens entdecken

Viele Menschen sind beruflich und privat dauernd gefordert, betätigen sich im Multi-Tasking. Sie fühlen sich ausgelaugt, spüren sich selbst nicht mehr richtig. Meditation, das bewusste gefühlte Dasein im eigenen Körper, im Atem, der von selbst kommt und geht, wird daher als eine Quelle der Kraft und Klarheit empfunden. In diesem Punkt unterscheidet sich christliche Meditation nicht von weltlichen Angeboten.

Christliche Meditation aber stärkt zum einen den Selbstwertungsprozess. Das Ankommen bei sich selbst – zum Beispiel mit leicht zu singenden Liedern aus zwei Textzeilen, die immer wiederholt werden, bis sie in der Stille verklingen – führt auch zur spirituellen Verwurzelung. Wer sich dafür öffnet, erfährt dreierlei: Gott ist gegenwärtig. In mir. Aber er ist auch unvergleichlich viel mehr: Das Sein-Selbst, die Liebe aller Liebe. Und die Nachfolge Christi wird zur Herzensangelegenheit, die mein Leben erfüllt. Alles das fasziniert mich als Meditieren-

der und als Meditationsleiter. Zum anderen stärkt christliche Meditation das achtsame Wahrnehmen der Umwelt. Der Theologe und Autor Jörg Zink fasst es in folgende Worte: „Du wirst mehr Kraft haben zu klären, zu ordnen, zu heilen, zu trösten, zu lieben.“ Meditation führe in die Nachfolge Jesu, „dass du als selbstständiger und

freier Mensch dich nach außen wendest, um dich deiner Welt anzunehmen.“ Menschen, die ihren Glauben vertiefen wollen oder die einer traditionellen Kirchlichkeit kritisch gegenüberstehen, entdecken, dass christliche Meditation in eine Tiefe und Weite des Glaubens führen kann, die sie nicht vermutet hätten. Bernd Skowron



Pastor Bernd Skowron, Meditationsbeauftragter im Ev.-luth. Kirchenkreis Lüneburg, an der Klangschale. Foto: hüsken/nh

Zeit der Stille

Gottesdienste sind ein Herzstück christlichen Gemeindelebens. Sonn- und feiertäglich finden sich Christinnen und Christen zusammen, um gemeinsam Gottes Wort zu hören, zu singen, zu beten, miteinander das Abendmahl zu feiern. Vieles davon ist geprägt vom Reden, von Kommunikation. Doch finden sich in den christlichen Gottesdiensten auch Momente der Ruhe, der Stille und der Besinnung. Diese laden dazu ein, immer wieder neu entdeckt zu werden.

Wenn ein Psalm gebetet wird, lässt es sich eintauchen in Glau-

benserfahrungen, die durch die Zeiten hindurch Gültigkeit haben. Besonders eindrücklich kann dies sein, wenn der Psalm gesungen gebetet wird, in der Form alter Wechselgesänge oder eingängiger moderner Vertonungen.

So lässt sich im Nachsinnen die tiefe Bedeutung des Glaubenszeugnisses erkennen, etwa in dem Satz: „Wie köstlich ist deine Güte, Gott, dass Menschenkinder Zuflucht haben unter dem Schatten deiner Flügel.“ (Psalm 36,8)

Bei den Fürbittebeten wird oftmals eine Gebetsstille gehal-

ten. Das ist Gelegenheit, eigene Anliegen vor Gott zu bringen. Wenn die Stille mit einem Gebetsruf abgeschlossen wird, wird deutlich, dass die Gemeinde diese Anliegen mit trägt.

Schon das Betreten der Kirche, das Warten auf den Beginn des Gottesdienstes und auch eine kurze Stille am Ende des Gottesdienstes können Momente des Meditierens sein. Hilfen dazu finden sich in den Gesangbüchern, im Evangelischen Gesangbuch ab der Nummer 762, im Gotteslob ab der Nummer 5.

Jörg Ackermann

Öffnung und Hingabe

Hat Jesus meditiert?

Wenn man heutige Gebetspraktiken mit den Jesuserzählungen im Neuen Testament vergleicht, dann hat auch Jesus meditiert. Als er sich etwa in den Garten Gethsemane zurückzog (Matthäus 26, Vers 36), um allein mit Gott zu sein und nach seinem Willen fragte oder am Kreuz hing und schrie: „Mein Gott, warum hast Du mich verlassen?“

Das Wort Meditation meint etwas betrachten, über etwas nachdenken, durch Übung erfolgreiche geistige Vertiefung. Christlich meditieren heißt, sich dem Wesentlichen des christlichen Glaubens zuzuwenden.

In der Geschichte der Kirche gibt es zu allen Zeiten Menschen, die sich Gott öffnen, die sich ihm hingeben und die von Gott erfüllt sein möchten.

Sie wünschen sich Frieden, wo Unfrieden herrscht, wünschen sich, dass Hass, Beleidigung, Zerstrittenheit und Irrtum überwunden werden und Liebe, Vergebung, Einigkeit, Wahrheit und Friede das Zusammenleben der Menschen bestimmen.

Die vollständige Öffnung gegenüber Gott hat vielfach Menschen zu radikalem Handeln bewegt, wie etwa den mittelalterlichen Mönch Franz von Assisi, den Mystiker Meister Eckhart, den Reformator Zwingli, den schwarzen Bürgerrechtler M.L.King oder die indische Ordensschwester Mutter Teresa. Meditation bedeutet, leer werden von dem, was den Frieden Gottes stört und sich füllen lassen von dem Geist, der uneingeschränkt Liebe ist.

Christliche Meditation bedeutet, sich ernsthaft auf Gott beziehen und im Handeln aus einer inneren Gottesbeziehung Kraft schöpfen.

Eberhard Löding