

Was ist Kontemplation?

von Pfarrer i.R. Klaus Stüwe, Feldkirchen-Westerham

Unter diesem etwas trockenen Titel verbirgt sich einer der wichtigsten spirituellen Übungswege, den die christliche Tradition kennt, oder genauer gesagt, kannte und heute neu zu entdecken dabei ist.

Bekannter sind heute andere Weisen: zum Beispiel Exerzitien oder Wege, die nicht aus dem Christentum erwachsen sind wie Zen, Yoga, TaiChi oder andere.

Was also steckt hinter diesem Wort „Kontemplation“?

Es leitet sich ab vom lateinischen Verb *contemplari*, das unter anderem bedeutet „um den Tempel herum gehen“. Damit wird auf einen Brauch römischer Priester hingewiesen, die an bestimmten Festen und bei besonderen gottesdienstlichen Gelegenheiten wirklich um den Tempel herumgegangen sind, um im Freien festzustellen was „die Stunde geschlagen hat“. Es war eine der Aufgaben der Priester festzustellen, ob die Zeit für bestimmte Unternehmungen reif war, oder ob z.B. Unheil drohte.

Herumgegangen wird bei der Kontemplation auch heute wieder aber nur im Übungsraum, oder für bestimmte Abschnitte im Freien, aber geblieben ist die Einladung, oder besser fast die Aufforderung:

Sei ganz wach! Sieh, höre, ahne, spüre, lausche, wo du bist, was in dir vor sich geht, was dran ist für dich, wohin du deinen nächsten Schritt setzen sollst.

Kontemplation ist also zuerst eine Aufforderung, ganz bewusst in die Gegenwart hineinzugehen, oder um es mit dem Mystiker Gerhard Tersteegen zu sagen: „Der gegenwärtige Augenblick muss deine Wohnung werden“.

Das klingt ziemlich simpel und wenig spirituell. Im Grunde ist es ja auch ganz einfach und trotzdem in hohem Maß spirituell. Ich will versuchen zu erklären, wie ich das meine:

Einfach – zumindest, was die Abläufe betrifft – ist die kontemplative Übung in der Tat, denn sie stützt sich äußerlich auf Schweigen und Sitzen in der Stille.

Das heißt, in einem Kontemplationskurs wird während des gesamten Kurses – während des stillen Sitzens sowieso, aber auch bei den Mahlzeiten und in den Pausen – geschwiegen, außer in den Einzelgesprächen mit dem Kontemplationslehrer (das ist in der Regel ein erfahrener Mensch, den jeder braucht, der sich auf den Weg macht. Ohne geistliche Begleitung geht man leicht „irr“).

Hinter der Einladung, ganz auf das Reden zu verzichten, steht die Erfahrung, dass Selbsterkenntnis, die ein wichtiger Bestandteil des Übeprozesses ist, sich am ehesten einstellt, wenn der/die Übende für eine gewisse Zeit wirklich einmal ganz bei sich bleibt und auf jede Art von Konversation und Kommunikation mit anderen Übenden verzichtet.

Diese Arbeit an der Selbsterkenntnis ist nicht immer bequem, denn wer ist schon ohne weiteres bereit, sich selbst wirklich ungeschminkt und ganz ehrlich zu betrachten, sich in seinem So-sein unverstellt anzuschauen, und dann noch anzunehmen?

Schon an dieser Stelle wird deutlich: Kontemplative Übung, wenn ich sie als spirituellen Weg ernst nehme, ist keine Entspannungs- oder Wohlfühlübung. Sicher ist es gut, wenn ich sie entspannt angehe und mich immer wieder auch wohlfühle dabei. Diese beiden Erfahrungen sind aber nur Begleiterscheinungen auf „dem Weg“.

Die Selbsterkenntnis wird deswegen so wichtig genommen, weil sie die Grundvoraussetzung dafür ist, dass ich die weiteren wichtigen Schritte der Übung: Bewusstseinsklärung, Bewusstseinsleerung und dann *unio mystica* zu gehen bereit werde.

Alles hängt dabei an der Frage, wie und ob es mir gelingt, zu erkennen, wie sehr wir alle in unser „kleines Ich“ eingesponnen sind und wie dieses eingesponnen oder eingesperrt sein unseren Blick auf uns selbst, die Welt und die Wirklichkeit einengt. Denn das haben schon die Übenden des Mittelalters und der Antike gewusst: Dieses unser so geliebtes „Ich“ ist zwar ein wichtiger Bestandteil unseres Mensch-Seins, aber auch unser schlimmstes Gefängnis. Es suggeriert uns eine Welt, die sich trotz aller gegenteiligen Erkenntnisse und Erfahrungen immer wieder nur um uns selbst dreht.

So sagt es Johannes Tauler, ein Schüler Meister Eckehard im 13. Jahrhundert:

*Wenn der Mensch in der Übung der inneren Einkehr steht,
hat das menschliche Ich für sich nichts.*

*Das Ich hätte gerne etwas
und es wüsste gerne etwas
und es wollte gerne etwas.*

*Bis dieses dreifache „Etwas“ in ihm stirbt,
kommt es den Menschen gar sauer an.
Das geht nicht an einem Tag
und auch nicht in kurzer Zeit.
Man muss dabei aushalten,
dann wird es zuletzt leicht und lustvoll.*

Das Ich hätte, wüsste, wollte gerne etwas – daran hat sich seither wenig verändert. Eher ist das Gegenteil der Fall. Die Menschen lernen von klein auf fast nichts anderes mehr als immer zu allererst „ich“ zu sagen. Dass diese gesellschaftlich geförderte Egozentrik für den Einzelnen und für das Ganze oft schlimme Folgen hat, ist inzwischen ziemlich deutlich.

Es geht mir hier allerdings nicht um eine moralische Kategorie nach dem Motto „du sollst nicht an dich denken“. Durchaus nicht – vielmehr gilt es auf dem Weg der inneren Übung eben zu erkennen, wie eng und abhängig mich diese Sicht macht und wie nötig es ist, sie zu überwinden.

Aber wie soll das gehen?

Wir landen wieder bei den Grundelementen des Übeprozesses: Schweigen und Sitzen. Schweigen, das ist ja viel mehr als nur nicht reden. Schweigen ist Hören, lauschen, hineingehen in diesen einen Augenblick, in dem Atem ein- und ausgeht.

Unversehens begegnet uns hier die zentrale Übungsaufgabe: Beobachte deinen Atem – immer und immer wieder. Binde deine Aufmerksamkeit an diesen Grundrhythmus deines Lebens. Denn der erste Atemzug hat dich zu einem selbständig lebenden Wesen gemacht und mit deinem letzten wirst du deine derzeitige Existenzweise wieder aufgeben. Der Atem ist der Schlüssel, das Tor zur Gegenwart, zum Hier und Jetzt, in dem allein dir das wirkliche Leben begegnen kann und will.

Ist das nicht eine sehr steile Behauptung?

Wohl nicht – denn es ist ja wirklich so: Wir leben, mit all dem, was uns ausmacht, immer nur in diesem einen Augenblick, alles andere ist Vergangenheit, die vorbei ist, oder Zukunft, die noch nicht da ist. Die Vergangenheit wird zur Erinnerung, die Zukunft kann allenfalls Utopie oder Hoffnung sein.

Also, versuche immer wieder hineinzugehen in das, was du gerade tust – wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich abwasche, dann wasche ich ab, wenn ich Kartoffeln schäle... – was ich tue und wo immer ich bin, ich lebe von Augenblick zu Augenblick und im Laufe der Übung wird mir deutlich, wie sich das anfühlt – ja, dass es so ist.

Das ist ein wichtiger Schritt hin zu Bewusstseinsereinung. Damit ist die Aufforderung gemeint, das was ich tue, wirklich ganz zu tun, ohne wenn und aber. Immer nur dieser eine Schritt, Schritt, Schritt...

Oder um es mit dem schlesischen Mystiker Angelus Silesius zu sagen:

*Die Ros ist ohn warum.
Sie blühet, weil sie blüht.
Sie acht nicht ihrer selbst.
Fragt nicht, ob man sie sieht.*

Das geht doch im realen Leben gar nicht!?

Doch! Nur weil wir uns angewöhnt haben auf drei Hochzeiten gleichzeitig zu tanzen, muss das ja weder gut noch richtig sein. Wenn heute so viele Menschen über Stress und Überforderung klagen, dann liegt das unter anderem auch daran, dass viele einfach nicht bei sich sind. Während sie das eine tun, denken sie schon ans Nächste, während sie hier sind, sind sie in Gedanken schon dort, während sie mit einem Menschen reden, denken sie an einen anderen. Kein Wunder, dass eine solche Weise zu leben und zu arbeiten viele Menschen unglücklich macht. Also: Schweige, halte inne, geh in deinen Atem, lass alles andere unwichtig werden, versuche ganz da zu sein.

Um das zu üben, wird in der Kontemplation viel gesessen – ungefähr zwölf bis sechzehn mal zwanzig Minuten am Tag – fast wie im Zen. Es ist jedenfalls die äußere Grundlage der Übung.

Innen geht es darum, aus möglichst vielen unserer Zerstreungen und Gewohnheiten, unseren Urteilen und Vorurteilen „auszuwandern“.

„Bewusstseinsleerung“, will heute heißen – und hieß es wohl auch früher:

Mit all den wunderbaren Denksystemen und Weltanschauungen – einschließlich der Religionen – machen sich die Menschen die Wirklichkeit zurecht. Etwas verkürzt gesagt: Der Versuch, mit seinem Verstand, seinem Wissen und seinen sonstigen Fähigkeiten, die Welt zu erklären und die Wirklichkeit zu erfassen, hat immer und wird immer wieder zu Engführung, Eingrenzung, Ideologie- und Lagerbildung führen. Das hängt nüchtern betrachtet einfach damit zusammen, dass all die wunderbaren Möglichkeiten, die wir als Menschen haben, im Grunde doch sehr begrenzt sind und die Wirklichkeit als ganze nie erfassen können.

Und was folgt daraus?

Die Einladung zu Bescheidenheit und Demut einerseits und die Einladung andererseits, uns mit den Mitteln der Betrachtung – so könnte man die Kontemplation auch bezeichnen – den Grenzen unserer Ich/Menschen/Verstand/Möglichkeiten zu nähern und sehen, was geschieht, wenn ich mich anderen Kräften anvertraue. Das klingt einigermaßen geheimnisvoll – es ist auch nicht ganz leicht zu beschreiben. Denn wir begeben uns jetzt in die Bereiche, in denen eben „nicht denken“, „absichtslose Aufmerksamkeit“ und „heitere Gelassenheit“ die Führung übernehmen und uns dahin geleiten, wo andere Gesetze gelten und jede und jeder nur aufgrund eigener Erfahrung und Anschauung sagen kann, ob das stimmt, was ich hier sage.

Das hört sich an dieser Stelle im Grunde wie eine unbewiesene Behauptung an und bleibt es auch so lange, bis sich die/der Einzelne selbst auf „den Weg“ begibt und selbst sieht, ob etwas dran ist, an dieser Erfahrung.

Grundsätzlich kann das jede/r. Er/sie muss sich aber entscheiden und den Weg wirklich gehen und hoffentlich dann auch so weit kommen, bis der zweite wichtige Schritt getan wird: „*Bewusstseinsseinung*“.

Diesen Zustand versuche ich so zu umschreiben:

Ichgrenzen lösen sich auf. Es wird eine grundlose, tiefe Freude am Da-sein empfunden. Alle Fragen haben ein Ende. Es ist, wie es ist – gut.

Wieder klingen solche Beschreibungen eher kindlich naiv. Es sind aber Schritte, die schon viele Übende gemacht haben und die meist Früchte eines längeren Übungsprozesses sind.

Von da ist es im Grunde nicht mehr weit bis zur „*Einheitserfahrung*“ oder *unio mystica*“ wie die Alten sagten.

Ich zitiere einen Erfahrungsbericht eines Schülers meines Lehrer Willigis Jäger.

„Wiedergeboren“

Mein Ort ist ortlos,

spurlos meine Spur,

mein Körper körperlos und seelenlos die Seele,

denn ich gehöre dem geliebten.

Alles Endliche wird so unendlich.

Ich habe alle Trennung überwunden,

ich sehe beide Welten als All-Einheit.

Es bleibt hier allerdings Grundtatsache: Machen lässt sie sich nicht, die Einheitserfahrung. Sie widerfährt mir – oder auch nicht. Das kann nach langer Übung geschehen, oder auch schon bald. Es hängt sehr von der Struktur des Einzelnen ab, ob es ein eher grundstürzendes, dramatisches Ereignis ist oder ein langer quasi schleichender Prozess. Es gibt keine Regel dafür

Und dann?

Dann heißt es weitergehen. Zurückkehren in den Alltag. Das Leben nehmen wie es kommt. Denn wenn ich der großen Liebe begegnet bin (oder um es anders auszudrücken: „Gott erfahren habe“), dann bleibt mir ja nichts anderes als selbst zu lieben – das Leben, mich wie die anderen, jeden Augenblick, der mir geschenkt wird, gleich ob er sich bitter oder süß, schal oder aufregend anfühlt.

Es ist, was es ist – sagt die Liebe. Also geh hin und tue, was am Tage ist!

So bleibt – in aller Kürze – am Ende doch nur die Einladung: Wenn Sie wirklich wissen wollen, was Kontemplation ist, dann bleibt nichts anderes übrig, als sich auf den Weg der Übung zu machen.

Fangen Sie an – es gibt viel zu entdecken!

Klauß Stüwe

im April 2009