

HANS-MARTIN KROMER - LEIDEN: MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN CHRISTLICHER MEDITATION



20. Juni 2019
Campus Sursee

**Meditation verändert die Verarbeitung
von Gefühlen, Leiden und Schmerzen**

Meditation verändert die Verarbeitung von Gefühlen und Ängsten. Dies belegen unterschiedliche medizinische und psychologische Studien der vergangenen Jahre. Auch christliche Meditationsformen führen zu heilenden Prozessen in unserem Bewusstsein, sodass sich zum Beispiel angstbesetzte Strukturen auflösen können oder ins Unterbewusstsein verdrängte Emotionen und Gefühle an die Oberfläche steigen und sich dann allmählich auflösen.

PLATZ FÜR PERSÖNLICHE NOTIZEN:

0. BEGRÜSSUNG, PERSÖNLICHE VORSTELLUNG UND ERWARTUNGEN

Freut mich alle an diesem Seminar begrüßen zu dürfen. Interessante Beobachtung - Anteil der Interessenten: Stillen im Lande war vermutlich nie eine Massenbewegung.

Mein persönlicher Weg mit Meditation ist stark durch einen Impuls der Spiritualität in Taizé ausgegangen. Gleichzeitig hatte ich bereits als Kind und Jugendlicher in der Natur gewisse meditative Erlebnisse. Ich denke, das ist ganz wichtig und schade, dass ich nach meiner Begegnung mit Jesus Christus diese Dimension zu wenig gesucht habe. Denn gerade in den 80/90iger Jahren wurde Christsein stark kognitiv vermittelt. Dabei spielten Wissen und wohl auch moralische Kategorien eine sehr wichtige Rolle.

Durch Taizé und durch einen katholischen Theologen habe ich dann andere spirituelle Wege kennen gelernt - dabei auch manchen Mystiker.

Das führte mich dann in eine Ausbildung zum christlichen Meditationsleiter bei Wolfgang J. Bittner in Berlin- hier wurde viel geübt und auch theologisch manches geklärt.

Praktiziere meditative Praxis mit Schwerpunkt Herzensgebet - Stille und auch in der Körperarbeit.

In den letzten Jahren ist mir das Meditieren beim Laufen eine wichtige Erfahrung geworden.

Bevor wir uns mit Meditation im Spannungsfeld «Leid und Krankheit» beschäftigen, möchte ich noch kurz einige Fragen an sie stellen, damit ich in etwa weiss, wo Sie momentan auf ihrer persönlichen Reise sind:

-Was bringen Sie an Erfahrung im Bereich Meditation mit?

-Mit welchen Erwartungen haben Sie sich beim Seminar eingeschrieben?

1. EINFÜHRUNG

In den vergangenen Jahren hat sich unser Verständnis vom ganzen Menschen stark verändert. Gerade im Blick auf den Begriff «Seele» ist erfreulicherweise vieles in Bewegung geraten. So können wir fast von einer Renaissance der «Seele» reden. Das ist auch im Blick auf unser heutiges Thema wichtig; denn als Christen sehen wir den Menschen ja ganzheitlich. So können wir auch aus dieser Perspektive die Definition von «Seele» des Neurobiologen Roth teilen:

Die Seele *«umfasst sehr viel mehr als der "Geist". Nicht nur kognitive Vorgänge, sondern unsere gesamte Erlebnis- und Gefühlswelt.»* Gerhard Roth

Auch in Glaubensdingen ist im Tiefsten unser ganzes Menschsein involviert. Es gibt daher wohl auch kein «spirituelles Zentrum per se» in uns, sondern unser ganzes Sosein wird durch den Glauben verändert und geprägt. Nun, eben eine derartige ganzheitliche Sicht macht die Thematik «Meditation» sehr aktuell.

2. DOCH WAS VERSTEHEN WIR EIGENTLICH UNTER «MEDITATION»?

a) Zum Begriff

Meditation (von lateinisch meditatio zu meditari „nachdenken, nachsinnen, überlegen“, von altgriechisch μέδομαι medomai „denken, sinn“; es handelt sich hierbei um eine in vielen Religionen und Kulturen ausgeübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale

bewusstseinsweiternde Übung. Die angestrebten Bewusstseinszustände werden, je nach Tradition, unterschiedlich und oft mit Begriffen wie Stille, Leere, Panorama-Bewusstheit, Einssein, im Hier und Jetzt sein oder frei von Gedanken sein beschrieben. Dadurch werde die Subjekt-Objekt-Spaltung (Begriff von Karl Jaspers) überwunden. (Wikipedia)

Folgendes möchten wir an dieser Stelle zusammenfassend festhalten:

- Heute werden ganz unterschiedliche Praktiken und Techniken als Meditation bezeichnet.
- Denn es existiert keine allgemein anerkannte Definition von «Meditation».
- Das wird auch in der aktuellen Forschung deutlich. Hier werden jeweils unterschiedliche Aspekte von Meditation betrachtet (Entspannung bei Stress, mentales Training, klinische Intervention bei Krankheiten, Methode der Introspektion, spirituelle Dimension).

Fachleute nennen heute folgende wichtige Kriterien zur Definition

- Eine definierte Technik, Methodik ist vorhanden
- Dabei kommt es zu einer «Entspannung der Logik» (Analysen, Erwartungen und Urteile treten in den Hintergrund)
- Das läuft autonom ab und ist nicht abhängig von der Beziehung einer anderen Person (Lehrer)

Wichtig in diesem Zusammenhang sind die ff. Faktoren:

- Eine geistige und physische Ruhe und Entspannung durch das Unterbrechen der «normalen Gedankenwelt»
- Als Hilfsmittel dient ein «Anker» (Wort, Atem, Gedanke u.ä.), der das unerwünschte Denken, Trägheit und Schlaf verhindern soll.
- Mitunter kommt es hierbei zu veränderten Bewusstseinszuständen.
- Meditation steht meist im Zusammenhang von spirituellen und philosophischen Kontexten.
- Weiter kommt es zum Erleben geistiger Stille.

In den letzten Jahren haben sich eine Unzahl von Bewegungen und Entwicklungen rund um das Thema «Meditation» gebildet.

Da stellt sich uns - nicht zuletzt als Christen die Herausforderung: *«Säkulare Übungswege haben in den letzten zehn Jahren der Meditation den Weg in die Mitte der Gesellschaft geebnet. Doch kann es auf Dauer funktionieren, eine Methode, die ursprünglich komplexen philosophischen und spirituellen Traditionen entstammt, zu profanisieren und in den Dienst des Persönlichen zu stellen - als „McMindfulness to go“?»* Zitat unter <https://www.meditation-wissenschaft.org/> (am 19.6.19)

Interessante aktuelle Hinweise auf die aktuelle und spannende Diskussion finden sich auch auf der erwähnten Webseite: www.meditation-wissenschaft.org

Damit schwenken wir über zu unserem abendländisch-christlichen Kontext. Hier wollen wir kurz auf die ganzheitliche Sicht biblischen Denkens Bezug nehmen. Denke, das ist wichtig, weil wir im christlichen Umfeld heute nach wie vor sehr stark kognitiv geprägt sind.

Schade: weil wir wichtige Aspekte unseres christlichen Lebens ausblenden und so auch Interessenten den Zugang zu einer anders geprägten Spiritualität/Weltanschauung erschweren.

b) Biblische Bezüge

Natürlich unmöglich an dieser Stelle eine systematische Darstellung biblischer Referenzen zur Thematik zu geben. Wäre spannend, wenn dies jemand einmal systematisch und theologiegeschichtlich aufarbeiten könnte. Denn wir finden hierzu nach wie vor recht wenig klärende Literatur. Die Kritik auf einigen Internetforen ist mitunter sehr polemisch und ist meist wenig hilfreich.

Dass sich christliche Meditation bis heute stark auf kleine Gruppen beschränkt, hat sicher auch etwas damit zu tun, dass wir die Bibel gar nicht so stark im Blick auf diesen Fokus lesen und dass durch die

starke Zunahme von östlichen und esoterischen Praktiken für viele «Meditation» immer noch zu automatischen Abwehrreflexen führt.

Deshalb will ich einfach einige biblische Verweise machen und sie kurz kommentieren. Das soll uns einzig dazu anregen, mehr an der Thematik zu arbeiten.

Josua 1, 8: Und laß das Buch dieses Gesetzes nicht von deinem Munde kommen, sondern betrachte es Tag und Nacht, daß du hältst und tust in allen Dingen nach dem, was darin geschrieben steht. Dann wird es dir auf deinen Wegen gelingen, und du wirst es recht ausrichten.

Psalm 1, 1-2: Gesegnet der Mensch, der Gefallen hat an der Lehre des Herrn und über seine Weisungen nachsinnt bei Tag und bei Nacht.

Psalm 34, 9: Schmecket und sehet, wie freundlich der HERR ist. Wohl dem, der auf ihn trauet!

Psalm 139,1-8: HERR, du erforschest mich und kennest mich. 2 Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du verstehst meine Gedanken von ferne. 3 Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege. 4 Denn siehe, es ist kein Wort auf meiner Zunge, das du, HERR, nicht alles wüsstest. 5 Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir. 6 Diese Erkenntnis ist mir zu wunderbar und zu hoch, ich kann sie nicht begreifen. 7 Wohin soll ich gehen vor deinem Geist, und wohin soll ich fliehen vor deinem Angesicht? 8 Führe ich gen Himmel, so bist du da; bettete ich mich bei den Toten, siehe, so bist du auch da.

Psalm 139,13-14: Du bist es ja auch, der meinen Körper und meine Seele erschaffen hat, kunstvoll hast du mich gebildet im Leib meiner Mutter. Ich danke dir dafür, dass ich so wunderbar erschaffen bin, es erfüllt mich mit Ehrfurcht. Ja, das habe ich erkannt: Deine Werke sind wunderbar!

Lukas 5, 16: Jesus aber zog sich zurück in die Wüste und betete.

Römer 12,1: 1 Ich ermahne euch nun, Brüder und Schwestern, durch die Barmherzigkeit Gottes, dass ihr euren Leib hingebt als ein Opfer, das lebendig, heilig und Gott wohlgefällig sei. Das sei euer vernünftiger Gottesdienst.

1.Thess 5,17: Betet ohne Unterlass

Biblische Personen die auf meditative Praxis hinweisen: Mose, Johannes, Paulus und natürlich Jesus selber. Darüber hinaus auch viele Propheten.

c) Es gibt zahlreiche Arten der Meditation

3. MEDITATION UND NEUERE MEDIZINISCHE ERKENNTNISSE

Eingangsbemerkung: allem was wir heute im Blick über Angst und Meditation sagen, wollen wir vorausschicken, dass meditative Praxis nie ein Ersatz für eine seriöse fachärztliche Abklärung sein darf. Denn eine solche ist bei stärkeren und langanhaltenden Störungen immer indiziert.

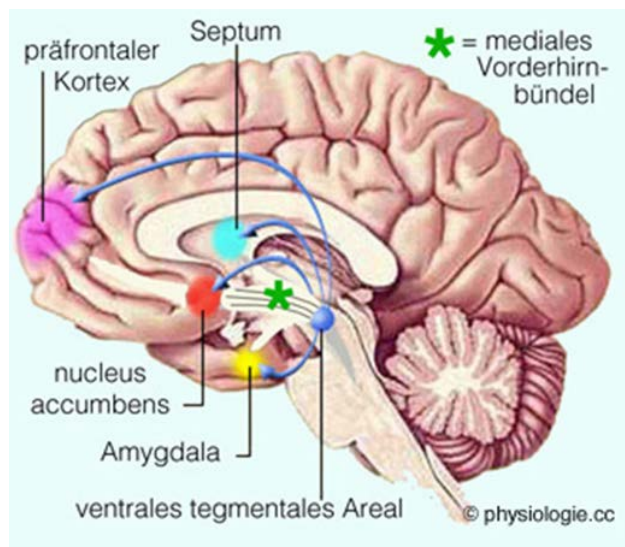
Lange war es selbst in der Medizin nicht bekannt, dass unser Hirn sich lebenslang verändern kann. Dies zeigt sich ja exemplarisch am posttraumatischen Verlauf bei Hirnschädigungen.

Die Neurologen sprechen daher von Neuroplastizität. Das bedeutet die Fähigkeit unseres Nervensystems und insbesondere unseres Gehirns, sich kurz-, mittel- und langfristig zu verändern, was einhergeht mit lebenslangem Lernen und der Anpassung an veränderte Lebensumstände.

Eine Reihe von Forschungsarbeiten der vergangenen Jahre zeigen, dass bestimmte Gehirnareale sich unter dem Einfluss von Meditation dauerhaft verändern können. In diesem Zusammenhang erwähne ich exemplarisch die folgende Untersuchung: Am Massachusetts General Hospital im amerikanischen Boston setzten 15 Frauen und Männer ihren Geist wie eine Arznei ein. Sie waren anfangs verspannt, schlafgestört und geplagt von Sorgen. Generalisierte Angststörung lautete ihre Diagnose.

Acht Wochen lang nahmen sie an einem Kurs zur Achtsamkeitsmeditation teil. Und der tat ihnen gut: Sie konnten ihre Ängste nachweislich besser beherrschen und fanden vermehrt Schlaf. *Das Gehirn war auf wohltuende Weise verwandelt, wie die Untersuchung im funktionellen Kernspin offenbarte: Nach dem Meditieren waren Teile der vorderen Hirnrinde, präfrontaler Kortex, verstärkt durchblutet - also genau jene Areale, die für das Regulieren von Gefühlen wichtig sind. Weiter erschien die Verbindung zwischen präfrontalem Kortex und dem Angstzentrum des Gehirns, der Amygdala, stärker ausgeprägt als bei Vergleichspatienten, die nicht meditieren.*

Die Psychologin Britta Hölzel konnte im Gehirn-Scanner gleichsam zusehen, wie das Meditieren die Angst vertrieb. "Der präfrontale Kortex nimmt die erhöhte Aktivität der Amygdala wahr, ohne sie zu unterdrücken", sagt Hölzel, deren Studie im Fachblatt "Neuro Image: Clinical" erschienen ist. "Der Mensch lässt die Dinge so sein, wie sie sind. Und genau deshalb ist er nicht mehr so ängstlich und so aufgewühlt." (Spiegel online Die lernende Seele, 8.12.13)



Diese Erkenntnis wurde seither in mehreren anderen Studien bestätigt und auch Wissenschaftler, die selber meditieren, beispielsweise der buddhistische Mönch Mathieu Ricard und auch der deutsche Psychologe Ulrich Ott beschäftigen sich seit Jahren mit den positiven Effekten meditativer Praxis.

Bei der Beschäftigung mit dieser Thematik ist augenfällig, dass im Blick auf diese Erkenntnisse kaum christliche Meditationspraktiken erwähnt werden. Es sind beinahe nur östliche und oder «neutrale» Meditationstechniken, welche im Zusammenhang mit diesen Erkenntnissen erwähnt werden. Doch wenn wir etwas genauer hinsehen, hat auch die christliche Tradition alte Schätze im Blick auf die meditative Praxis.

4. CHRISTLICHE PRAXIS IN «MEDITATION»

a) Einleitende Bemerkungen

Christlich meditieren unterscheidet sich von säkularer Meditationspraxis zentral dadurch, dass «Jesus Christus» Inhalt und Ziel der Meditation ist. Ansonsten dürfen wir streng genommen nicht von christlicher Meditation sprechen. Aufgrund der langen Geschichte christlicher Spiritualität gab es immer «die Stillen im Lande» die ihren Glauben meditativ verstanden haben.

Will hier nur drei Stichworte nennen: Herzensgebet, betrachtendes Gebet, schweigendes Gebet. Ein bunter Strauss von meditativen Zugängen im Bereich christlicher Kirchen.

b) Warum christlich «meditieren»?

Hier einige Gründe nennen:

- Aspekt der Ganzheitlichkeit.
- Meditative Praxis gehört zum Menschsein (Geschichte des Christentums und der Religionen).
- In unserer modernen Lebensweise ist Meditation offensichtlich für viele ein grosses Bedürfnis.

5. LEIDEN: MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN CHRISTLICHER MEDITATION

Biblischer Impuls zum Thema:

Römer 8: 16 Eben dieser Geist bezeugt unserem Geist, dass wir Kinder Gottes sind. 17 Sind wir aber Kinder, dann sind wir auch Erben: Erben Gottes, Miterben Christi, **sofern wir mit ihm leiden, um so auch mit ihm verherrlicht zu werden.** 18 Denn ich bin überzeugt, dass dieser Zeit Leiden nicht ins Gewicht fallen gegenüber der Herrlichkeit, die an uns offenbart werden soll. 19 Denn das ängstliche Harren der Kreatur wartet darauf, dass die Kinder Gottes offenbart werden. 20 Die Schöpfung ist ja unterworfen der Vergänglichkeit - ohne ihren Willen, sondern durch den, der sie unterworfen hat -, doch auf Hoffnung;

Offenbarung 21,3f: Und ich hörte eine große Stimme von dem Thron her, die sprach: Siehe da, die Hütte Gottes bei den Menschen! Und er wird bei ihnen wohnen, und sie werden seine Völker sein, und er selbst, Gott mit ihnen, wird ihr Gott sein; und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen.

Wenn wir von Möglichkeit und Grenzen christlicher Meditation sprechen, dann ist es wichtig, dass wir theologisch ff. festhalten: Durch unsere Schöpfung geht ein Bruch geht, dass Leid, Schmerz und Geschrei immer zu unserer irdischen Lebensrealität gehören. Wenn auch Heilung geschehen kann, gehört sie längst nicht zur Alltagsrealität, sondern bildet, so erfahren es jedenfalls die meisten von uns eine ganz spezielle Gnadenerfahrung.

Deshalb können aber auch christliche Meditationspraktiken ein Segen sein für Leiden verschiedener Art. Leider gibt es hierzu recht wenige Anleitungen aus dem christlichen Hintergrund, sodass wir uns heute auf Literatur «säkularer Meditationspraxis» stützen. Hier werden wir auch eine etwas bekanntere Übung machen. Wer will, kann diese mitmachen. So bekommt man einen ersten Eindruck, welchen Effekt der Einbezug unseres Körpers haben kann.

Beziehe mich da auf die zwei folgenden Bücher:

Eric Harrison, How Meditation Heals

Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung.

Aus christlicher Sicht konnte ich da sehr viel herausnehmen, was natürlich nicht bedeutet, dass wir alles einfach eins zu eins übernehmen sollen. Je nach Kursleiter, werden diese Übungen jeweils auch adaptiert und allenfalls «religiös» eingefärbt. Da ist es wichtig, dass wir uns informieren und auch abwägen, was gut ist und wo es allenfalls besser ist, auf Distanz zu gehen.

Nun, wir können viel über diese Thematik reden bzw. lehren, doch nichts wird uns davon disqualifizieren, dies selber anzuwenden und zu üben. Aus diesem Grunde will ich hier einiges praktisch anmerken: Zuerst zwei Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeit, weiter dann etwas aus der Tradition des betrachtenden Gebets und zum Schluss noch eine etwas ausführlichere Beschreibung des Herzensgebet. Alle diese Arten und Formen haben «heilenden Einfluss auf unsere Gesundheit» und ich bin bewusst zurückhaltend hier «Rezepte» oder «Therapien» zu präsentieren. Es geht darum, dass wir in Freud und Leid unseren persönlichen Weg gehen und meditative Praxis auch ganzheitlich leben.

Übungen im Blick auf die persönliche Erfahrung in Meditation

a) Body-Scan - Achtsamkeit im Blick auf den eigenen Körper und seiner Umgebung

Lese zu Beginn dieser Übung laut und ganz langsam beispielsweise den Psalm 139,1ff: HERR, du erforschest mich und kennest mich. 2 Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du verstehst meine Gedanken von ferne. 3 Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege...

Dann gehe über in die folgende Übung:

1. Legen Sie sich auf den Rücken und achten Sie darauf, während der ganzen Übung möglichst wach zu bleiben.
2. Schließen Sie die Augen, außer wenn Sie dazu neigen, einzuschlafen, dann ist es besser, wenn sie offen bleiben.
3. Während der ganzen Übung geht es nicht darum, etwas zu verändern oder zu erreichen. Es geht darum, einfach zu beobachten, was ist und es von Augenblick zu Augenblick so anzunehmen, wie es ist.
4. Beobachten Sie Ihren Atem, wie sich Ihre Bauchdecke hebt und senkt, ganz von selbst, ohne dass Sie etwas tun müssen. Einfach beobachten: ein und aus und Pause.
5. Nehmen Sie sich Zeit, den ganzen Körper wahrzunehmen als ein von Ihrer Haut umhülltes Ganzes.
6. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Zehen des linken Fußes. Beobachten Sie, was Sie in den Zehen wahrnehmen können: Temperatur, Berührung (wenn sie zugedeckt sind), ein Kribblen, die Stellung der Gelenke, etwas anderes oder vielleicht auch gar nichts. Das ist auch in Ordnung, eben ganz bewusst nichts zu spüren. Für manche Menschen ist die Vorstellung hilfreich, den Atem dorthin zu lenken, gleichsam in die Zehen zu atmen, und wieder aus ihnen heraus, die Vorstellung, wie der Atem durch die Nase einströmt, ein feiner Hauch, in die Lungen, weiter in den Bauchraum, ins linke Bein bis in die Zehen, und wieder zurück.
7. Gehen Sie für kurze Zeit mit der Aufmerksamkeit wieder zu Ihrer Atmung. Dann wenden Sie sich Ihren Fußsohlen zu, der Ferse, dem Knöchel. Und während Sie auch in diese Körperteile bewusst hinein- und wieder herausatmen, nehmen Sie alle Empfindungen wahr. Registrieren Sie sie und lassen Sie sie dann sogleich wieder los. Und fahren Sie dann mit der Übung fort.
8. Sobald Sie merken, dass Gedanken auftauchen, holen Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Atem und zur jeweiligen Körperregion zurück.
9. Tasten Sie sich innerlich auf diese Art und Weise durch das linke Bein aufwärts, dann von den Zehen des rechten Fußes über das rechte Bein, den Rumpf, von den Fingern der linken Hand zur linken Schulter, von den Fingern der rechten Hand zur rechten Schulter, vom Hals über den Kopf bis zum Scheitel.
10. Die Aufmerksamkeit bleibt währenddessen auf den Atem und die verschiedenen Empfindungen in den unterschiedlichen Körperregionen gerichtet. Atmen Sie bewusst dorthin und wieder heraus. Lassen Sie Empfindungen und Gedanken auch immer wieder bewusst los.

11. Nehmen Sie sich mindestens einmal am Tag etwa fünfundvierzig Minuten Zeit für einen solchen gründlichen Body-Scan.
12. Zum Erlernen der Übung erweist sich oft die Unterstützung durch eine CD oder YouTube mit den ausgesprochenen Übungen als hilfreich.

Anlehnung an den Body-Scan im MBSR-Programm nach Kabat-Zinn
Gefunden unter: <http://www.achtsamleben.at/praxis/bodyscan/>

Beispiel findet sich unter dem ff. Link: https://www.youtube.com/watch?v=TWg6yiP_Jbs

Wirkungen dieser und ähnlicher Übungen:

Unter Fachleuten spricht man davon, die Körper-Geist-Beziehung zu stärken. Die Intensivierung der Sinneswahrnehmung, die sich im Zuge des regelmässigen Übens einstellt, ist eine natürliche Ressource unserer Schöpfung zur Stärkung von Regulationsfähigkeit und Resilienz im Umgang mit den Belastungen des alltäglichen Lebens.

Wie sich Achtsamkeit spezifisch auf unsere Gesundheit auswirken kann, dazu finden sich wissenschaftliche Artikel unter der ff. Seite: <https://www.achtsamleben.at/forschung/>

b) Meditation und Schlaf - bzw. Schlaflosigkeit:

Grundsätzlich ist es wichtig zu wissen, dass meditative Praxis drei Phasen hat:

1. Zu Beginn sind wir zumeist sehr aktiv und wir scheinen uns dabei nicht zu entspannen.
2. Hier wird allmählich der «innere Dialog» und die Aktivität überwunden und wir fangen an uns zu entspannen. Mitunter so rasch, dass wir «abtauchen» sogar einschlafen.
3. Nach dieser Phase wird unser Geist wieder wach und es kommt zu einer Kombination von ausgeruhtem Körper und einem wachsamem Geist.

In der heutigen Zeit leiden viele Menschen an Schlafstörungen und hier kann meditative Praxis einen hilfreichen Beitrag leisten.

Vielfach erleben wir es, dass wir - sobald wir im Bett sind - durch kreisende Gedanken wachgehalten werden. In diesem Fall ist es wichtig, dass wir uns sofort auf unseren Atem konzentrieren. Dies führt uns weg vom Kreisen unserer Gedanken hin zum Atem - gleichsam einem Rettungsanker. Vielleicht finden wir nicht ganz sofort den Schlaf, doch allmählich werden wir ruhiger und werden dann auch den verdienten Schlaf finden.

Eine weitere Variante besteht darin, dass wir uns leise Hintergrundmusik anmachen und uns beim Hören sehr konzentriert darauf ausrichten.

Im erwähnten Buch von Eric Harrison werden weitere Beispiele angeführt, wie Meditation bei Schmerz, Angst, Kopfschmerzen u.ä. hilfreich wirken kann.

Body-Scan und v.a. die unter «Herzensgebet» beschriebene Meditationsform sind für mich selber heilsame Formen der Meditation.

c) Aus dem Buch von Karin Johne «Meditation für Kranke»

In ihrem Buch «Meditation für Kranke» beschreitet Karin Johne einen ganz anderen meditativen Weg. Nämlich eher im Geist des betrachtenden Gebets. Ihr Buch hat sie in Form von Meditationsbriefen veröffentlicht. Und in diesem Rahmen möchte ich die Übung 26, Seite 74f vorlesen und diese auf den Weg mitgeben.

Übung 26

Was bedeutet es für mein Leben, wenn Jesus Christus die Achse ist?

Der Gang der Meditation könnte etwa folgender sein: Aus dem heute Gehörten nehme ich noch einmal etwas auf, was mich besonders angerührt hat: Ich verbinde es mit diesem Bild:

*Christus, die Achse meines Lebens . . . Ich lasse kommen, was mir einfällt . . . ich verweile dabei. Vielleicht kommt die Frage: Will ich das überhaupt? . . . Ich stelle mich dieser Frage . . . Ich gebe meine Antwort . . ., so mündet Meditation im Gebet.
(ca. 5 Minuten Stille . . .)*

Ergebnis:

*Man muß nicht über jede Meditation sprechen, vieles will in der Stille ausschwingen. Manchmal aber drängen Bilder geradezu danach, weitergegeben zu werden. Solch ein Bild stellte sich ein:
«Ich sah vor mir einen Eisenbahnzug mit vielen Rädern, ich bin ein Rad unter den vielen (durch die Achse mit den anderen Rädern verbunden), ich muß zentriert sein, damit ich nicht den ganzen Zug hindere, nicht um mich geht es, wenn ich mein ganzes Leben in allen Einzelheiten auf Christus zentriere, wir Christen sind die Räder, Christus die Achse (bzw. die Achsen) -der Zug ist die Welt, die wir auf das Ziel hin bewegen . . .»*

Christliche Meditation hat ihren eigenen Charakter. Sie nimmt vieles auf von dem, was die östlichen Meditationsschulen uns anbieten, und sie nimmt es dankbar auf. Aber sie hat ein anderes Ziel: In der östlichen Meditation soll der Mensch seine Mitte und Tiefe finden und dadurch den Zugang gewinnen zum Urgrund allen Seins. Für uns Christen ist das «Ich» des Menschen die Nabe, welche die Achse, Jesus Christus, umschließt. Dieses «Ich» bindet durch die Liebe das ganze Leben mit allen Bereichen an diese Achse. Im Bilde gesagt: Während das Rad der östlichen Meditation waagrecht steht, durch die Achse mit dem Grund verbunden, steht -nein -bewegt sich das Rad christlicher Meditation aufrecht auf ein Ziel zu -und kann Lasten tragen und befördern. Was aber unser Leben fest um Christus herum zusammenschließt, ist die Liebe zu ihm.

Weiters siehe auch www.karin-johne.de

"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."
(G. Tersteegen)

6. EINE ALTE WEISE CHRISTLICHER MEDITATION «HERZENS-/JESUS-GEBET»

Etwas zu Entstehung des Herzensgebet

Wurzeln des Herzensgebets:

1. Stoßgebete, wie sie in der Bibel häufig enthalten sind,
2. immer wiederkehrende Gebete, auch im Judentum, wie das „Höre, Israel“, das der fromme Jude seit uralten Zeiten jeden Tag mehrmals betet (Dtn 6, 4-9),
3. die Hochschätzung des Namens Gottes im Alten und Neuen Testament,
4. die Praxis des Urchristentums, die durch Aufforderungen wie: „Betet ohne Unterlass“ (1. Thess 3, 17) belegt ist.

Geschichte des Herzensgebetes

Erste Phase: Ägypten, 3.-6. Jahrhundert

An diese Wurzeln haben die christlichen Mönchsväter des 3. bis 6. Jahrhunderts angeknüpft. Die Geschichte des Herzensgebetes ist also mit der Entstehungsgeschichte des christlichen Mönchtums eng verknüpft. Die Anfänge liegen bei den sog. Wüstenvätern in Ägypten und in den Klöstern am Sinai.

Zunächst betete man auf kurzen Psalmversen, möglichst knappen Anrufungen Gottes und auf Stoßgebeten des Neuen Testaments, z.B.: „Ach Herr, du Sohn Davids, erbarme dich meiner!“ (Mt 15, 22 von der kanaanäischen Frau; ähnlich lautende Stellen: Mt 20, 31 von den zwei Blinden in Jericho;

Mk 10, 47f von Bartimäus; Lk 17, 13 von den zehn Aussätzigen; 18, 39 vom Blinden bei Jericho) und: „Gott, sei mir Sünder gnädig!“ (Lk 18, 13 vom Zöllner).

Zweite Periode: Höhepunkt auf dem Athos

In Ägypten löste sich die Bewegung im 9./10. Jahrhundert allmählich auf. Seit dem 12. Jahrhundert lebte das Anliegen auf dem Athos wieder auf und erlebte hier eine zweite glanzvolle Blütezeit bis etwa ins 14. Jahrhundert hinein; als Höhepunkt dieser zweiten Periode wird Gregor Palamas angesehen. Gregor hatte einige bedeutende Lehrer und hat selbst eine Schule, eine mystische Theologie begründet („Palamiten“).

Dritte Periode des Herzensgebets: Russland, 12.-16.Jh.

Vom Athos aus gelangte die Übung des Herzensgebetes schon früh nach Russland (schon im 12. Jahrhundert). Aber erst Anfang des 16. Jahrhundert kam es hier zur Blüte durch den Starez Nil Sorskij (1433-1508), der selbst eine Zeit lang auf dem Athos gelebt hatte (3. Periode).

Vierte Periode: Russland, 19. Jahrhundert

Eine grosse Verbreitung erlebte das Herzensgebet durch den bedeutenden und weitgereisten Starez Paissij Welickowskij, Ende des 18. Jahrhunderts. Von da an ist das ganze 19. Jahrhundert in Russland das Zeitalter der großen Meister des geistlichen Lebens, der Starzen. Ein Starez (dt.: „Alter“) ist ein durch lange und intensive Übung im geistlichen Leben erfahrener Mönch, der junge Mönche und auch andere Menschen, die nicht Mönch werden wollen, in geistliche Schulung nimmt. Da er seine Aufgabe vornehmlich in der Seelenführung sieht, d.h. in der Ausübung geistlicher Vaterschaft, übernimmt er im Kloster meist kein weiteres Amt.

Seit der Wende hat die Orthodoxie in allen Ländern des Ostblocks eine große Popularität erfahren. Vielleicht hat eine fünfte Periode im Westen begonnen; doch bis heute ist es gewiss keine Massenbewegung. Einer der ersten Vertreter des Herzensgebets im Westen war übrigens Gerhard Tersteegen, der als Autodidakt die Wüstenväter in der Originalsprache gelesen hat. Er nannte es aber nicht Herzensgebet, sondern „Beschaulichkeit“. Als heutige Vertreter des Herzensgebets sind bekannt: Kallistos Ware, Emmanuel Jungclaussen.

Wie kann ich mit der Praxis des Herzensgebet beginnen?

Beginne mit dieser Übung täglich 15 Minuten - möglichst morgens und abends.

1. Suche einen Ort, an welchem du ruhig und ungestört bist.
2. Setze dich still und aufrecht - entspannt und aufmerksam.
3. Komme nun zur Ruhe und sammle dich, bitte den Heiligen Geist um Erleuchtung und Führung.
4. Beginne damit, dein Gebetswort liebend auszusprechen. Sprich es langsam und ruhig aus. Bleibe einfach unablässig dabei. Dies soll uns bei Jesus halten. Durch die ständige Wiederholung sinkt das Wort allmählich in unser Herz.
5. Atme dabei ruhig und beständig. Manche Väter empfehlen die Gebetsworte an den Atem zu kleben.
6. Höre dabei ins Gebetswort hinein - dies möglichst ohne bildhafte Vorstellungen und Assoziationen.

7. Kommen Gedanken und Bilder, dann lass diese ruhig vorbeiziehen und kehre zurück zu deinem Gebetswort.
8. «Nimm dein Wort so tief in dich hinein, dass es nicht verklingt, was auch kommen mag.» (Wolke des Nichtwissens)

Merkmale einer hilfreichen Sitzhaltung (2)

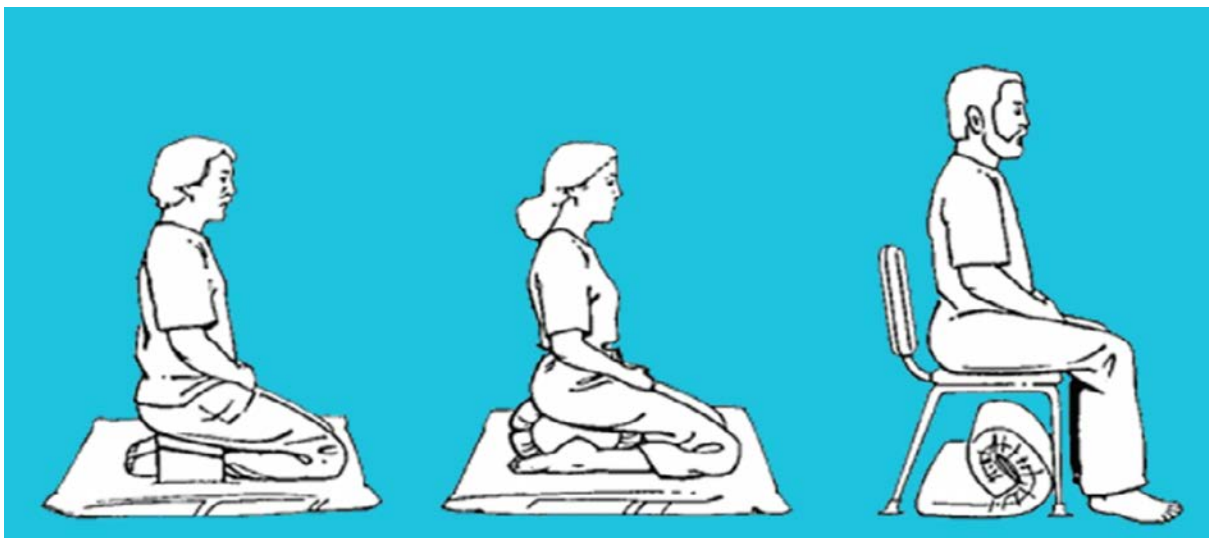
-aufrechte und stabile Sitzhaltung, entweder auf dem Boden auf einem Kissen, auf einem Meditationsbänkchen oder auch auf einem Stuhl.

-Das Becken möglichst im Gleichgewicht, nicht zu sehr nach vorne oder hinten

-Die Wirbelsäule ebenfalls stabil, gerade aber nicht angespannt/steif

-Der Nacken ist gedehnt, der Kopf aufrecht, Kinn leicht in Richtung Brustkorb geneigt

-Schultern möglichst entspannt



-Körperhaltung ist aufrecht, offen und würdevoll und ebenfalls entspannt.

-Bild: Spannung im Körper ist vergleichbar mit einer gespannten Saite eines Instruments, nicht zu stark und nicht zu locker

Etwas zum Thema Gebetswort (4)

Auf dem Weg des Herzens wählt man ein kurzes einfaches Gebetswort oder einen Vers aus dem Schatz der biblischen Tradition, es kann aber auch ein ganz persönliches Wort sein, das mich in der Mitte meines Herzens berührt. John Main wählt das Wort »Ma-ra-na-tha«. Eine alte Tradition den Satz: „Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner!“ Dazu schreibt Kallistos Ware:

«Es gibt jedoch keine strenge einheitliche Form. Die Formel kann auch gekürzt werden. Wir können sagen: ‚Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!‘ oder ‚Herr Jesus!‘ oder sogar nur ‚Jesus!‘. Die genaue Formel, die man verwendet, kann wohl von Zeit zu Zeit verändert werden; doch sollte dies nicht zu oft geschehen; denn, wie der hl. Gregor vom Sinai warnt, Zweige, die oft umgesetzt werden, treiben keine Wurzeln‘.» (K. Ware, Hinführung zum Herzensgebet, 1982, 20f.).

Stell dir vor, das Gebetswort ist wie ein Pflug, den du gleichsam durch dein geistliches Ackerfeld führst.

Beispiele von Gebetsworten:

- Der Herr ist mein Hirte
- Du bist mein Hirte
- Gott mein Vertrauen

- Maranatha
- Du mein Licht und mein Heil
- «adoramus te, o Christe»
- Du bist «meine Hoffnung und meine Freude»

c) Bemerkungen zur christlichen Meditation

1. Wie bereits festgehalten, ist christliche Meditation keine Alternative oder Ersatz für eine notwendige fachärztliche Abklärung bzw. Behandlung bei schweren Ängsten bzw. Angststörungen.
2. Christliche Meditation - wie wir sie im Blick auf das Herzensgebet beschrieben haben - geschieht in der Schöpfungsordnung des lebendigen Gottes (Psalm 24,1: Die Erde ist des HERRN und was darinnen ist, der Erdkreis und die darauf wohnen.) Somit unterscheidet sie sich bezüglich Techniken und Auswirkungen nicht in allem von «nichtchristlicher Meditation». So kann sich beispielsweise eine nichtchristliche meditative Praxis, wie auch eine christliche Methode positiv auf den Blutdruck und ebenso auf Ängste auswirken.
3. Christliche Meditation ist seit Jahrhunderten ein von vielen Christen geschätztes Gefäß, das auch im Blick auf persönliche Ängste sehr hilfreich ist. Doch zumeist ist dies nicht der eigentliche Ausgangspunkt, warum Christen meditieren, sondern eher eine Frucht, d.h. eine Folge christlich meditativer Praxis.
4. In den vergangenen Jahren wird deutlich, wie eine permanente Reizüberflutung im normalen Alltag Menschen krank werden lässt (Ängste, Burnout u.v.m.). Bereits junge Menschen leben oftmals unter permanentem Druck. Sie finden kaum mehr Zeit zu echter Begegnung und auch Distanz zu ihrem Leben. Da ist der Aufruf im Buch Habakuk 2,20: «Der Herr ist in seinem heiligen Tempel. Es sei vor ihm stille alle Welt» ein kaum zu überschätzendes Heilmittel. Gerade hier kann christliche Meditation gut anknüpfen.
5. Im Unterschied zu östlicher Meditation geht es in christlicher Meditation um eine personale Begegnung mit dem lebendigen Gott, Jesus Christus - so wie er sich uns in der Heiligen Schrift offenbart. Diese ist auch immer Richtschnur und Inspiration christlicher Meditationspraxis.
6. Christliche Meditation ist deshalb eingebettet in den Kontext christlichen Lebens in Gemeinde und Alltag und darf nicht zum Selbstzweck werden. Sie eröffnet einen Raum zur Gottesbegegnung und zur liebevollen Begegnung mit unseren Mitmenschen.

Für alle die sich mit dem Thema «christliche Meditation» tiefer theologisch auseinandersetzen möchten, verweise ich hier auch auf die Thesen zur Christlichen Meditation von Peter Zimmerling in Evangelische Spiritualität: Wurzeln und Zugänge, Seite 153f. erwähnt.

Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen. Matthäus 5,8

**Wir müssen uns immer wieder
sehr lange und sehr ruhig in das Leben, Sprechen, Handeln,
Leiden und Sterben Jesu versenken, um zu erkennen, was Gott
verheißt und was er erfüllt. Gewiß ist, daß wir immer in der
Nähe und unter der Gegenwart Gottes leben dürfen und daß
dieses Leben für uns ein ganz neues Leben ist...**

D. Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung, DBW Band 8, Seite 572 f

7. LITERATURHINWEISE

- Heinz Hilbrecht: Meditation und Gehirn, Schattauer Verlag, Stuttgart 2011
Franz Jalics: Kontemplative Exerzitien - Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet. Echter-Verlag, Würzburg 102006,
Franz Jalics: Der kontemplative Weg, Echter-Verlag, Würzburg 2006
Emmanuel Jungclaussen (Hg.): Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers. Herder, Freiburg i.Br. 2000
Emmanuel Jungclaussen: Unterweisung im Herzensgebet. EOS, St. Ottilien 1999
Emmanuel Jungclaussen: Das Jesusgebet. Verlag Friedrich Pustet, Regensburg 1994
Emmanuel Jungclaussen / Kallistos Ware: Hinführung zum Herzensgebet, Herder, Freiburg i.Br. 2004,
Peter Köster: Die Übung des Herzensgebetes nach der Tradition der Ostkirchen. EOS, St. Ottilien 2007
Rüdiger Maschwitz: Das Herzensgebet. Ein Meditationsweg, Kösel, München 2005
Alfons Rosenberg (Hg.): Das Herzensgebet. Mystik und Yoga der Ostkirche. Die Centurie der Mönche Kallistus und Ignatius, München/Planegg 1955
Johann Caspar Rüegg, Mind & Body, Wie unser Gehirn die Gesundheit beeinflusst. Schlattauer Verlag, Stuttgart 2011
Starez Theophan: Schule des Herzensgebetes, Otto Müller Verlag, Salzburg 1989
Peter Zimmerling: Evangelische Spiritualität: Wurzeln und Zugänge, Göttingen 2003

Zur Thematik Heilung/Krankheit und Meditation:

- Eric Harrison, How Meditation Heals, Ulysses Press, 2006
Karin Johne, Meditation für Kranke, 1979
Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung
Ulrich Ott, Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst (2010)

Weitere interessante Materialien finden sich unter den ff. Links:

<https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation>

Manfred Spitzer: Psychologie - Geist & Gehirn - Meditation:

<https://www.youtube.com/watch?v=eaBWv8EyuBY>

Anmerkung: Da Skript ist für Besucher des Seminars gedacht, damit sie sich weiter mit der Thematik auseinandersetzen und vertiefen können.

Hans-Martin Kromer - Biografische Angaben zu meiner Person finden sich unter:

www.begleiten-beraten.ch