

Christliche Meditationsübungen

Guten Morgen, liebe Hörerin, lieber Hörer, was tun Sie gerade? Ich meine, was tun Sie noch, außer Radio hören? Was ich tue, wenn morgens um fünf nach halb sieben die Morgenandacht beginnt? Meist komme ich aus der Dusche, auf der Ablage über dem Waschbecken steht mein kleines Radio. Ich trockne mich flüchtig ab, gehe kurz in die Küche um den Kaffee aufzubrühen. Im Flur liegt die Tageszeitung, ich überfliege die erste Schlagzeile. Nun aber schnell zurück ins Bad, wenigstens den Rest der Andacht will ich hören, außerdem muss ich mich noch rasieren, der Apparat brummt und ich stelle das Radio lauter.

Beinahe vom ersten Moment des Tages an überfluten wir uns mit Aktivitäten und werden von Reizen überflutet. Jeder einzelne Reiz ruft unwillkürlich eine Reaktion hervor. Lust: Der Duft von Kaffee. Unwohlsein: Kalter Regen am Morgen, Abwehr, Fragen, Erinnerungen, ganze Gedankenketten, die in Bruchteilen von Sekunden mein Gehirn durchlaufen und ebenso schnell wieder ins Nichts sinken, Entschlüsse, reflexhafte Tätigkeiten. Wir sind dem Mechanismus aus Reiz und Reaktion beinahe wehrlos ausgeliefert. Eines der Hauptworte unserer Kultur heißt Stress: zuviel Reiz, um damit fertig zu werden. Die Welt draußen bringt die Welt drinnen aus dem Gleichgewicht. Die Welt drinnen ist nicht mehr in der Lage, die Welt draußen in eine überschaubare Ordnung zu bringen.

Das zweite Hauptwort unserer Kultur heißt Urlaub. Wir sehnen uns nach einem Ort der Stille, nach einer Zeit ohne alles Geschehen. Und laufen zugleich davor weg. Auch die kostbarsten Wochen des Jahres verplanen wir mit Aktivitäten. Was passiert, wenn einmal nichts passiert. Was passiert mit mir? Was passiert in mir? Meditationsschüler berichten von ihren Erfahrungen. Ein leerer Raum. Eine weiße Wand. Die richtige Körperhaltung. Und dann: Konzentration nur auf den Atem, auf die über die Oberlippe einströmende Luft. Zehn Stunden am Tag. 12 Stunden. Unmöglich das auszuhalten. Unmöglich? Am Anfang, berichten sie, schweifen die Gedanken ständig ab. Was wäre noch zu tun, was müsste ich wenigstens noch notieren? Unruhe, innerer Aufruhr, Gefühlsausbrüche. Dann – nach einigen Stunden - breitet sich Ruhe aus. Gelassenheit. Das Gefühl des Einklangs zwischen drinnen und draußen. Der Unterschied beginnt sich aufzulösen - zwischen meinem Ich und der Welt um mich her. Der Liederdichter Gerhard Tersteegen hat solche Erfahrungen in seinen christlichen Meditationsübungen gemacht. Er schildert sie in seinem Lied „Gott ist gegenwärtig“.

Luft die alles füllet,
drin wir immer schweben,
aller Dinge Grund und Leben.
Meer ohn' Grund und Ende,
Wunder über Wunder,
ich senk mich in dich hinunter.
Ich in dir,
du in mir
lass mich ganz verschwinden,

dich nur sehn und finden.

Lass mich ganz verschwinden...

Wohinein versinke ich, wenn ich mich versenke? Wie tief falle ich, wenn ich mich fallen lasse?

Gerhard Tersteegen weiß es: Immer ist es Gott, der mir begegnet. Der uns begegnet selbst in den tiefsten Tiefen unserer Seele. Der Liederdichter hat keine Angst davor, dass er sich beim Meditieren abhanden kommen könnte. Im Gegenteil, es ist sein Ziel, ganz zu verschwinden, sich aufzulösen, weil er fest daran glaubt, dass er am Ende bei Gott aufgehoben und geborgen bleibt. Er findet auf diese Weise zu einer neuen Ruhe und Gelassenheit

In der Kirche ist die Übung des sich Versenkens, der Kontemplation beinahe in Vergessenheit geraten. Erst in den letzten Jahren wird sie wieder neu entdeckt und zaghaft praktiziert. Es wäre auch ein Fehler, wenn die Kirche diese Form des frommen Lebens allein anderen Religionen überließe. Es würde etwas fehlen am christlichen Glauben. Vieles spricht dafür, dass sich auch Jesus regelmäßig zur Meditation zurückgezogen hat. Es wird unser Leben bereichern, wenn wir ihm darin folgen. Dazu morgen mehr. Ihnen einstweilen einen guten Tag und Gottes Segen.

Text: [Gerhard Tersteegen](#) 1729, Evangelisches Gesangbuch Nr. 165