

Was ist „Kontemplation“?

Kontemplation ist eine Jahrhunderte alte, gegenstandsfreie Form der Meditation im Christentum. Im Unterschied zum gegenständlichen Meditieren über einen Text oder ein Bild, geht es in der Kontemplation nicht darum, Denkprozesse anzuregen, sondern - im Gegenteil - von Bildern und Gedanken leer zu werden. Ziel ist also nicht das Nachdenken über einen Inhalt, sondern das Erfahren dessen, was jenseits des verstandesmäßig Fassbaren liegt.

Ganz in diesem Sinne bezeichnete Evagrius Ponticus, ein Wüstenmönch des vierten Jahrhunderts, Beten einmal als das „Beiseitelegen von Gedanken“. Er sagt: „Wenn du betest, dann stelle dir die Gottheit nicht als Bild vor. Halte deinen Geist überhaupt frei von jeglicher Form und nähere dich ohne jede Materie dem immateriellen Wesen, denn so nur wirst du es erkennen.“ (Über das Gebet, Kap. 66).

Es ist schon seltsam: Von Kindheit an lernen wir, uns definieren nach dem, was wir leisten, was wir haben und können oder wie andere uns sehen oder haben wollen. Ständig sind wir damit beschäftigt zu analysieren und uns zu vergleichen. Ununterbrochen will unser Ich etwas haben oder wissen, oder es lehnt ab, verneint, kämpft und verdrängt. Eine Aufgabe, ein Termin, ein Kommentar von einem Bekannten, eine Erinnerung, eine Sorge ... - irgendetwas hält uns immer irgendwie besetzt. Unser Geist ist ständig aktiv.

In der Kontemplation versuchen wir, diese Ichaktivität ruhig zu stellen, um uns dem zu öffnen, was hinter den Grenzen unseres Ich liegt. Die Frage ist: Wer oder was bin ich, wenn meine Aufgaben, Rollen und Erwartungen weg fallen? Wer bin ich im Grunde meines Wesens?

Eine Frau war krank geworden und lag im Koma. In diesem Zustand erlebte sie, dass sie in den Himmel gelangte. Dort fragte man sie: „Wer bist du?“. Sie antwortete: „Die Frau des Bürgermeisters.“ – „Nicht wessen Frau du bist, habe ich gefragt,“ wurde ihr erwidert, „sondern: Wer bist du?“ Die Frau antwortete: „Ich bin Mutter von vier Kindern.“ – „Ich habe dich nicht gefragt, wie viele Kinder du hast, sondern ‚Wer bist du?‘“ Daraufhin die Frau: „Ich bin Bürokauffrau.“ – „Ich habe dich auch nicht nach deinem Beruf gefragt, sondern danach, wer du bist.“ – Nach einer kurzen Pause: „Ich bin Christin, engagiere mich im Bund Naturschutz und im Eine-Welt-Laden und ...“ Sie wurde unterbrochen: „Ich habe dich nicht nach deiner Religionszugehörigkeit und auch nicht nach deinem sozialen Engagement gefragt. Meine Frage lautet einfach nur: ‚Wer bist du?‘“

In der Übung der Kontemplation öffnet sich unser Bewusstsein mehr und mehr einem Bereich **in uns**, den wir nicht mehr mit Worten definieren können, der aber zutiefst zu unserem Wesen gehört. Die Religionen bezeichnen diesen Aspekt unseres Wesens als Himmereich, Urgrund, Wesenskern oder Gott. Von dort kommt dem Menschen eine Kraft zu, die mit der Zeit zu mehr Einfachheit, Klarheit, Freiheit, persönlich empfundener Ganzheit und innerem Frieden führt. Allmählich wird von innen her eine ordnende, heilende und unser Leben wandelnde Wirkung spürbar.