Meditation zwischen Lebenshilfe und Gebet

Von Georg Trapp S. J., Pullach vor München

Der 1947 verstorbene Arzt C. *Happich* hat im Jahre 1932 in einem Aufsatz „Das Bildbewußtsein als Ansatzstelle psychischer Behandlung"[1] über seine zwölfjährige psychotherapeutische Praxis berichtet, deren wesentliche Methode er als „Meditation" bezeichnete. Er verstand darunter das „Eingehen in das Bildbewußtsein und das Verweilen in ihm". H. bezeichnete mit „Bildbewußtsein" jene Zone des Seelenbereiches, die, dem Bewußtsein noch zugehörig, dem Unbewußten am nächsten ist, und tiefer liegt als das logisch-diskursive Denkbewußtsein. In den Erfolgen seiner Praxis konnte H. die Grundvoraussetzung bestätigt finden, daß beim seelisch gesunden Menschen „ein dauernder Ausgleich zwischen der Denk- und der Bildzone des Bewußtseins" stattfinde und daß bei einer Störung des Ausgleichsverhältnisses zwischen den beiden Zonen das Seelenleben des Menschen mehr oder minder gestört wird. Die Übung der „Meditation" zielte darauf ab, durch zweckmäßige „Entspannung" (ganz im Sinne des „autogenen Training", wie es um die gleiche Zeit J. H. Schultz beschrieb, jedoch tatsächlich unabhängig von diesem) „zwangsmäßige Abläufe des Denkbewußtseins" auszuschalten, in denen H. eine wesentliche Ursache seelischer Störungen vermutete. Bestimmt ausgewählte „Fixierpunkte des Anschauens" sollten dann das Eingehen des Patienten in das Bildbewußtsein einleiten und ihm das „Warten im Anschauen" ermöglichen. Solche „Kristallisationszentren" des Bildbewußtseins waren in der von H. wohlausgedachten Folge einer dreigestuften Übung: Sich auf einer Wiese befinden; Durch Wiese und Landschaft einem Gebirge zugehen und nach dem Aufstieg von einem Berggipfel aus weite Sicht haben; Über eine Wiese gehen und dann auf schmalem Pfad einen kleinen Hain durchschreiten, an dessen Ende in eine Kapelle eintreten und verweilen. — Dabei mußte gegen Ende der Übung jeweils der gleiche Weg zum Ausgangspunkt zurückgegangen werden. Es zeigte sich, daß sich durch die meditative Art des Eingehens ins Bildbewußtsein „ohne Gewalt spontan ... Türen öffnen zu verborgenen Seelenräumen". Der Patient konnte „Dinge aussagen ..., die ihm bisher nicht bewußt waren und die für die Deutung seines Krankheitsbildes sehr wesentlich" waren. Da zugleich „allgemeine Kräfte des Organismus in Bewegung gesetzt" wurden, ergab sich zwanglos der Übergang von der diagnostischen Wirkung der Meditationsübung zur therapeutischen. Der Patient lernte „in sich selbst zu ruhen", und bekam seine „Sicherheit und die verlorene Geschlossenheit" wieder. Bei geübteren Patienten konnte die Meditation dann an Hand von Sinnbildern und Texten erfolgen. Immer war es für das Gelingen der „meditativen Psychotherapie" wesentlich, daß „alles im Bildbewußtsein Aufgebaute und Entwickelte ... nachträglich mit dem logischen Denkbewußtsein in geordnete Beziehung gebracht" wurde.

Happich war überzeugter (evangelischer) Christ. Doch war er zu seiner „Meditation" nicht im Wissen um christliches Erbe gekommen, sondern in der Begegnung

[1] Zentralbl. f. Psychother., Bd. 5 (1932) H. 11, S. 663—677. Vgl. auch: C. H., Anleitung zur Meditation, Darmstadt 1938.

mit dem Orient. Er beklagte: „Wirklich echte Meditation wird heute nur noch in Indien und Ostasien gelehrt; die europäischen Exerzitien sind fast alle nicht mehr frei von zuviel Intellekt". Seine christliche Gläubigkeit ließ H. jedoch streng scheiden zwischen der *Methode* des fernen Ostens und den dort mit ihr verbundenen *Inhalten* und *Zielen*. So war es möglich, daß sich um H. außer seinen Patienten ein engerer Freundes- und Schülerkreis evangelischer Geistlicher bildete, der dann die Übung der „Meditation" in den eigentlich religiösen Raum hereinnahm. K. B. *Ritter*, Pfarrer der evangelischen Universitätskirche in Marburg, widmete seine Schrift „Über die Meditation als Mittel der Menschenbildung" (1947)[2] seinem „Lehrer und Bruder" C. Happich. Der Greifswalder Theologieprofessor O. *Haendler* bezieht sich in seinem Buch „Die Predigt" ([2]1949) bei der Untersuchung der „Bedeutung der Meditation für die Predigt" wiederholt auf Happich.

Zuletzt hat nun Friso *Melzer*, gleichfalls evangelischer Geistlicher, der H. noch kurz vor dessen Tod persönlich kennen und schätzen lernte, in seiner kürzlich erschienenen Schrift „Meditation. Eine Lebenshilfe"[3], das Erbe Happichs neu vermittelt. Indem M. über Happich hinaus die von ihm als „evangelisch-christliche Art der Meditation" (26) verstandene Übung in die größeren Zusammenhänge christlicher Übung des Betens stellt und sie doch zugleich als „Lebenshilfe" versteht, bekommt sein Buch eine besondere Note. Stellt es doch eine nicht eben gewöhnliche Art der Begegnung zwischen dem Dienst an der Gesundheit der Menschenseele und der Sorge um deren christliches Heil dar. Als nicht gewöhnlich muß diese Begegnung vor allem auch deshalb erscheinen, weil christliche Wirklichkeit selbst wieder erst im Durchgang durch die Begegnung mit der fernöstlichen Meditation als Lebenshilfe erkannt wird.

Fernöstliche Meditation in christlicher Übung

In gewinnender Offenheit erzählt der Theologe Melzer, wie ihn der Arzt Happich nachdrücklich darauf hingewiesen habe, „welche Lebensgefahr für einen Christen" in der mystischen Literatur des Hinduismus liege (106), die M. während seines Aufenthaltes in Indien lieb geworden war. H. wollte von den asiatischen Meditationsübungen nur das an Christen weitergegeben wissen, „was heilsam ist, was menschlich gesund und göttlich hilfreich wirkt" (99). So konnte sich das Nebeneinander von hinduistischer Lebensweisheit und Christusglauben zur Begegnung wandeln: „Es gibt eine östliche und eine christliche Behandlung dieser Tiefe (gemeint ist das Ziel der hinduistischen ‚Versenkung') und beide können in der Meditation erfolgen". Der Gegensatz zwischen dem Osten und dem Christentum „geht nicht von der Meditation, sondern von der Religion aus" (127 f.). Um schon vom Worte her ein mögliches Mißverständnis zu vermeiden, sagt M. „für die evangelisch-christliche Art der Meditation ‚Innerung', für das Zeitwort meditieren ‚sich innern' ..." (26). Schließlich kann M. bekennen, daß seine Abhandlung über die Meditation „ihre innerste Erleuchtung von dem Einen empfangen hat, der von

[2] Vgl. Fr. Wulf, Vom Wesen und der Einübung des Gebetes. D i e s e Zeitschrift 21 (1948) S. 231—236; bes. S. 233 ff.

[3] Stuttgart 1954. Evang. Verlagswerk. 148 S. Soweit Ausführungen von M. im folgenden wörtlich wiedergegeben werden, beziehen sich die in Klammern beigegebenen Seitenzahlen auf diese Ausgabe.

sich bezeugt hat: ‚Ich bin das Licht der Welt'. Ich möchte sie Menschenherzen öffnen helfen" (8).

Die Übungen, zu denen M. anleitet[4], sind im wesentlichen ihrer psychologisch aussagbaren Grundstruktur mit dem umschrieben, was einleitend von den Übungen Happichs gesagt wurde. Den Begriff „Bildbewußtsein" ersetzt M. durch „Erlebnis-Bewußtsein", weil in ihm ja nicht nur ruhende Bilder zur Anschauung kommen. In diesem Raum haben wir es „mit dem flutenden Leben selbst zu tun ... Hier gibt es etwas zu hören, zu sehen, zu fühlen ..." (131). Zwischen den Einleitungsübungen des gelösten Sitzens (im „Kutschersitz") und des ruhigen Atmens („wie ein Schlafender atmet, nur bewußter") und der gestuften Meditation des Hinwanderns zur Kapelle, mißt M. der Innerung angesichts einer brennenden Kerze als „eines heilsamen Sinnbildes" besondere Bedeutung bei. Nach Happichs Grundsatz: „Für jedes Symbol, das meditiert wird, muß der Satz gelten: Das bist du selbst" (116), sieht M. das Wesentliche der „im Denkbewußtsein" zu leistenden Vorbereitung dieser Innerung, daß der Meditierende bedenkt, „was die Kerze verdeutlichen kann und soll" (43). Dann soll er alle denkende Überlegung stille werden lassen. „Und jeder bekommt das gezeigt, was ihm not tut". Für den Christen kann die vollendete Frucht der Innerung über die erlebte allgemein menschliche Vorbildlichkeit der sich leuchtend und wärmend verzehrenden Kerze hinaus zur ergreifenden „Weisung" werden: „Christus hat mich in Seine Nachfolge gerufen, damit ich dieses beides tue ... hingeben und selber hingegeben werden" (45 f.).

In entsprechender Weise leitet M. zur Innerung von Bildern der Kunst, von Wörtern und Texten der Schrift an. Wenngleich dabei immer die Innerung „im Denkbewußtsein vorbereitet" sein muß, so kann sie doch nur „im Erlebnisbewußtsein ausgeführt werden" (56). „Daß wir uns ergreifen lassen, entscheidet allein! Lassen wir Ihn nach uns greifen — zu unserem Heil! In der Innerung bieten wir uns dem Herrn dar, damit Er uns ergreife" (67).

Christliche Meditation und Lebenshilfe

Nach all dem kann es eigenartig erscheinen, daß eine solche Anleitung zur Innerung des Christen als „Lebenshilfe" angeboten wird. Soll der Christ zur Gesundung seines Lebens „innerlich" werden oder vielmehr zum Dienste Gottes in Anbetung?[5]

---

[4] Um ein mögliches Mißverständnis bei M. selbst bestmöglich zu bannen, dürfen wir ausdrücklich bemerken, daß wir seine Erklärung: „alles, was der Leser dieses Buches weitererzählt oder sich selber vorspricht, seine Zustimmung wie seine Ablehnung, das alles ist letztlich ungültig. Er darf nur weitersagen, was er selbst erfahren hat" (24), ganz und gar nicht übersehen haben. Aber wenn wir es also bei dem vorliegenden Buch auch „nicht mit einer Doktrin zu tun haben", so muß es ja doch möglich sein, jedenfalls über das vorgelegte „Berichten von Übungen" eben einfach zu berichten. Darüber hinaus aber fiel es uns nicht schwer, nach dem, was wir im Noviziat über das Meditieren gelernt haben und seither einige gute Jahre zu üben versuchen, von M. s. „praktischem Angebot" Gebrauch zu machen. Dabei haben wir jeden allenfalls neuen Gesichtspunkt, den uns M. bot, nach bestem Vermögen ernst genommen.

[5] In diesem Zusammenhang wäre schon auch zu prüfen, wie es verstanden werden kann, wenn O. Haendler schreibt: „Meditationsübung auf lange Sicht hat das ausgesprochene Ziel, und kein weiteres kann sie sinnvoll machen: daß wir durch sie im höchstmöglichen Grad zu unserem Selbst kommen. Meditation, wie Gebet, ist Selbstverwirklichung". Die Predigt, a. a. O. S. 177.

Es sei gleich vorweg gesagt: M. denkt nicht daran, Gott als bloßen Helfer zu einer harmonischen Humanität zu verharmlosen. Da er aber zutiefst von der Einsicht ergriffen ist, wie sehr der Mensch mit der wachsenden Entfremdung von Gott in seinem eigensten Menschsein hilflos geworden ist, drängt es ihn, zu zeigen, welcher Weg allein den modernen Menschen aus der Heillosigkeit seines mißverstandenen Lebens führen kann.

Gleichwohl bleibt doch einiges in Hinsicht auf die gemeinte Bezogenheit der Meditation auf eine Lebenshilfe zu fragen. Von vornherein wird man verstehen, daß die tatsächliche Begegnung mit der Meditation, die M. nun einmal sehr wesentlich im Bereich der seelenärztlichen Bemühung geworden ist, hier und dort in der Lage des Akzentes nachklingt. Anderes wieder mag aus der — in ihrem echten Wert selbstverständlich nicht zu verkennenden — Blickrichtung zu begreifen sein, die M. während seiner Tätigkeit am „Internationalen Institut" auf der Insel Mainau als echtem Menschentum förderlich erfuhr.

Die Frage, „was kann der Mensch von heute tun, damit er aus der Lebensferne in die Nähe echten Erlebens vorausschreite und daran selber Anteil gewinne?" (15), ist aller Bemühung wert. Liegt doch eine sehr tief greifende Not mitten in uns allen, der Verlust echter Unmittelbarkeit, aus der heraus wir offen sein könnten, hinzunehmen und zu empfangen. Die Stille im Innern ist uns so sehr vom selbstgeschaffenen Lärm des Äußerlichen überwältigt worden. Der Mensch unserer Tage „weiß zuviel; er denkt zuviel; und — er tut zuviel ... Er treibt zuviel und ist deshalb selbst ein Getriebener geworden" (11). Ein klarer Blick christlicher Besinnung wird dabei der erschütternden Wirklichkeit nicht ausweichen können, daß der wachsende Verlust der Gottesinnigkeit und die immer heillosere Verwirrung des menschlichen Selbstverständnisses in gleichem Maße zunehmen. Schließlich kann der Mensch überhaupt Gott nicht mehr sehen noch spüren, weil er sich selbst nicht mehr begreift und in der Leere seines Wesens ein gequälter Einsamer geworden ist. M. sieht daher vollkommen richtig, wenn er sagt: „Viele Menschen finden nicht mehr zu Gott, weil sie auch nicht zu den Blumen auf der Sommerwiese und zu den Menschen ihrer Umgebung finden" (16).

Ob es aber, trotz allem, die richtige Sicht ist, wenn „wir das altüberlieferte Wort ‚Seelsorge' in dem umfassenderen Sinn der Lebenshilfe" (87) begreifen wollen? Obgleich beim seelisch leidenden Menschen mit gutem Recht gefragt werden mag: „Wo hört da Innerung und Tiefenpsychologie als seelische Übung auf, und wo beginnt die geistliche Seelsorge?", so können doch wohl nur dann ohne echte Gefährdung des „Geistlichen" der Seelsorge „beide Hand in Hand" (89) gehen, wenn sie wirklich zwei bleiben und nicht in eines zerfließen. Wenn wir kein Bedenken tragen, M. darin zuzustimmen, daß eine besonders geprägte Form der Seelsorge geradezu die Wirksamkeit eben der Seelsorge bedeuten kann: etwa bei bestimmten „künstlerisch und geistig differenzierten Menschen", die „die übliche Art der Seelsorge nicht anspricht" und für die nun gerade „auf dem Weg der Innerung eine Möglichkeit gefunden wird, die sich sonst eben noch nicht gefunden hat" (92) — so können wir darin nur eine Frage der Methode *innerhalb* der geistlichen Seelsorge sehen. Sie bleibt ganz im Bereich des Sich-öffnens für das Gnadenhafte der Übernatur. Innerung jedoch als Übung zur Gesundung des Seelischen

vom Erlebnisbewußtsein her wäre als inhaltlich wie formell *menschliches* Tun zu einem innerweltlichen Zweck, trotz ihrer Eigenschaft unvertretbarer Bedingung für den fruchtbaren Ansatz geistlicher Seelsorge, von dieser selbst als wesentlich unterschieden aufzufassen[6].

Doch sei ausdrücklich betont: wir befürchten nur das Mißverständnis von der möglichen Fehldeutung des Akzentes her. Wir übersehen nicht, daß M. in anderem Zusammenhang deutlich sagt, daß Meditation nicht Erlösung *sei*, wenngleich sich der Mensch in ihr der Erlösung öffne. „Der Meditierende verhält sich empfangend. Der an und in ihm handelt, ist ein Höherer — Gott selbst" (117).

Gebet, Meditation und Anbetung

Bei M. läßt sich deutlich eine von der Meditation her aufgebaute Lehre von den Übungsstufen und Entwicklungsphasen des geistlichen Lebens erkennen.

Das Gebet als „bewußtes und zielgerichtetes Reden zu Gott" kann und soll die Innerung vorbereiten und einleiten, Störungen ausschalten helfen und Gottes Führung erbitten. Das Beten bedarf der Übung und immer neuer Übung. M. legt betonten Wert darauf, daß man zu „bestimmten Zeiten" betet, auch und erst recht dann, wenn man „keine Lust" verspürt. In solchem Fall setzen wir „getrost damit ein, daß wir unser Gebet ‚verrichten', ‚sprechen' " (72). Eine zweite Stufe des Gebetes „wächst aus der Innerung heraus" und bewahrt sie abschließend davor, „ins Unverbindlich-Genießerische abzusinken" (170). Bitten und Danken wieder müssen in die Anbetung hinein vollendet werden. In ihr kommt „das menschliche Reden ... zu seinem Ende"; ihre höchste Vollendung erreicht sie im „schweigenden Gebet". Die Innerung „bereitet" zur Anbetung (73). Sie kann „ein Weg zum Gebet des Geistes und zum Empfang des Geistes im Gebet" (66) werden, und kommt selbst dem Gebet um so näher, „je näher ihr Objekt an die Gotteswirklichkeit heranrückt" (179). Die dritte Stufe des Gebetes nennt M. „oratio mentalis" im Sinne von betrachtendem Gebet; sie „kann den Übergang zur Ekstase bilden" (170). „Kontemplation" nennt M. eine „Innerung ohne Gegenstand", ein „Ruhen in Gott", ein „geistliches ‚Betrachten'[7] Gottes und der göttlichen Dinge". Für den Christen kann es keine Innerung geben, „die nicht auf Kontemplation hinzielte oder dafür offen wäre" (176). „Innerung" aber, „auf Göttliches gerichtet, bewegt sich auf dem Weg der Mystik" (177)[8].

---

[6] Eine Vermengung und Verwechslung der „Mittel psychischer Hygiene" mit „Gebet" macht in gänzlicher Fehldeutung der Gegebenheiten K. Barth z. B. Ignatius von Loyola und seiner „Übung" zum Vorwurf. Vgl.: Dogmatik (1951) III, 4 § 53, 3, S. 107.

[7] M. versteht demnach „Betrachten" doch anders, als dies sonst bei Vertretern der neueren evangelischen Meditation den Anschein hat, die betont das „nur-Betrachten" (als rational-diskursiv) der eigentlich erstrebenswerten „Meditation" gegenübersetzen. An anderer Stelle bezeichnet M. gut die Betrachtung als Vollzug „im Erlebnisbewußtsein in der Richtung auf das Denkbewußtsein hin" (166), und hebt sie damit von der „Besinnung" ab. — Was M. früher sagte: „In der Innerung richte ich mich stets auf etwas Geschaffenes, im Gebet auf den Schöpfer" (74), ist schwer in diesen Zusammenhang einzufügen; es ist auch in sich nicht einsichtig. — Zum Ganzen der Unterscheidung von „Betrachtung" und „Meditation" vgl.: J. B. Lotz, Meditation. Frankfurt 1954, S. 19 ff.

[8] Wenn M den Begriff der „unio mystica" der Identitäts- und Vergottungsmystik zuteilt und für die christliche Form der „Persongemeinschaft" zwischen Gott und Mensch die Bezeichnung „communio mystica" gebraucht wissen will (182 f.), so irrt er jedenfalls bezüglich des tatsächlichen Gebrauches des Begriffes „unio mystica" innerhalb der christlichen Tradition.

Wenn M. sich dafür einsetzt, daß „Mystik ... nicht länger als theologischer Kinderschreck hingestellt werden" (178) dürfe, so kann man aus solchen Worten das Maß der Schwierigkeiten ahnen, dem sich der evangelische Christ im Bemühen um die Wiederbegegnung mit einer Tradition gegenübergestellt sieht, die zu lange außerhalb oder doch nur am Rande des Blickfeldes eines betonten „Protestantismus" der Antithese lag.

„Evangelisch-christliche Meditation" und christliche Tradition

Wenn man die Einzelheiten beachtet, die M. über die Entwicklungsstufen des Betens und eines innerlichen Lebens in Christus beschreibt, so mag man von zwei recht gegensätzlichen Eindrücken bewegt werden. Einmal von der Freude, daß sich auf evangelischer Seite Stimmen vernehmen lassen, die man nur zu lange vermißte. Es ist wieder von der Wichtigkeit der Stunde des Tages und der Bereitung des Raumes, von der Bedeutung des Gewandes, des Bildes und der Kerze für die Innerlichkeit des Christen die Rede. Echte Übung des geistlichen Lebens und die Unerläßlichkeit des Seelenführers finden volles Verständnis. Ja, hier und dort vermeint man geradezu altvertraute Lehrer des geistlichen Lebens, Heilige der Kirche und Ordensgründer, in nur geringfügiger Abwandlung ihrer alten Weisungen zu hören.

Dann aber fällt es einem unwillkürlich schwer, eine echte Enttäuschung zu bewältigen: warum werden in einer so betonten Art des Neuheitserlebnisses Wirklichkeiten und Weisungen vorgetragen, die bis in diese Stunde herein in nicht zu übersehendem Maße nicht nur Wissensgut, sondern auch innerste Lebenskraft katholischer Christen sind — ohne daß die katholische Tradition auch nur annähernd so ernst genommen würde wie die Weisheit Indiens? Es ist einfach nicht richtig, daß „wir im Abendland keine zusammenhängende Überlieferung der Meditation haben", daß „die Übung der Meditation ... nicht ... schulmäßig überliefert worden" sei (22). Wir müssen M. eine behutsame Rücksicht auf „die Klöster der römisch-katholischen Kirche" in aller Dankbarkeit zugeben; doch glauben wir, daß er nicht bestens beraten wurde, wo er sich „von Mönchen sagen" ließ, es sei „das reiche Erbe der alten Zeit weithin verloren" (22). Es ist wahr, M. nennt je einmal Bernhard von Clairvaux und Franz von Sales, zweimal Ignatius von Loyola. Wenn wir aber nicht annehmen sollen, daß M., um den Verdacht des „Katholischen" zu vermeiden, tatsächlich mehr von ihnen übernahm, als er angibt, so bleiben gerade diese Zitate sehr am Rande seiner Darstellung. Hätte nicht einem so überzeugten Christen die Tradition des Karmel oder der Dominikanerschule, um nur zwei Quellen zu benennen, jedenfalls gleich nahe liegen müssen, wie die Meditation des Hinduismus?

So aber hat die Ferne zur besten christlichen Tradition M.s Anweisung eine letztlich unüberwundene Fremdheit zwischen menschlichem Bemühen und geschenkter Gottesgnade belassen müssen, während anderseits der Bogen vom „gelösten Sitzen und Atmen" zu „Mystik" und „Ekstase" zu selbstverständlich gerundet erscheint.

Man möge uns solche Bemerkungen nicht als Zweifel an M.s echter Christusinnigkeit auslegen, noch als ein bloßes Besserwissenwollen „aufgrund" der Tradition. Gerade das Gute in M.s Darstellung weckt die Sehnsucht nach der größeren Vollendung.