

JÜRGEN KNOBEL

## **Er aber schwieg**

Mk 14,61

Praxis, Bedeutung und Zusammenhänge  
Christlicher Schweige-Meditation

Wann immer uns etwas besonderes, etwas außergewöhnliches im Leben begegnet, kann es sein, das es uns *die Sprache verschlägt*. Das wir verstummen, weil wir ganz von der Wirkung einer Begebenheit ergriffen sind, - so stark, das uns nur das Schweigen bleibt.

Das Schweigen kann einem Ereignis vorausgehen. Noch ehe es eingetroffen ist, senken wir die Stimme – verstummen, ganz ergriffen von einer Ahnung über das unmittelbar Bevorstehende und seiner Kraft. Wir sind erschrocken, erstaunt, erfreut oder stumm vor Betroffenheit, vor dem was im nächsten Augenblick geschieht. *Die Ruhe vor dem Sturm* tritt ein.

Solch instinktives Schweigen begleitet Schicksalsmomente. Unabhängig ob es sich um Schrecken oder Freude handelt, kündigt sich im Schweigen etwas Besonderes an. Immer wenn es spannend wird, wird es wie von selbst still, - Worte reißen ab, auch wenn schon im nächsten Augenblick ein Geschrei von Entsetzen oder Jubel, anheben mag.

So geschieht es unmittelbar vor bekannt werden eines wichtigen Wahlergebnisses, beim Zuschauen eines ungesicherten Seiltänzers der ins schwanken gerät oder beim Erhalt einer bedeutenden Botschaft.

In der Öffentlichkeit wird uns die Bedeutsamkeit des Schweigens immer dann bewusst, wenn wir aus irgendeinem Anlass *Schweigeminuten* einlegen.

Die Bedeutung des Schweigens ist vielschichtig, - im persönlichen Leben, in der Gesellschaft und nicht zuletzt in der spirituellen Praxis.

## **Bewusstes Schweigen**

Das Geheimnis des bewussten Hörens ist das bewusste Schweigen. Es bedeutet *das Herz auf Empfang schalten* und dem anderen zu gestatten, mit seinen Worten auf die „Tafel“ meiner Seele zu schreiben. Je gereinigter die „Tafel“ ist, desto klarer sind die Worte auf ihr. Das Schweigen ist sozusagen der „Schwamm“, der die „Tafel“ von unnützen und überflüssigen Worten befreit.

Wir können das zur Ruhe kommen des Menschen, mit der glatten Oberfläche eines Teiches vergleichen, aus dessen Tiefe die Lotusknospen nun unbeschadet heraufsteigen können. So sollen aus der Tiefe des Herzens, unsere Gedanken durch die ausgeglichene Seele aufsteigen und im Wort seinen „unbeschadeten“ Ausdruck finden. Schweigen bereitet dazu den Pfad.

Die „Schule“ des Schweigens fördert unsere höhere geistige Wahrnehmung (Intuition), sie führt zur Reinigung unserer Absichten (Intention) und stärkt uns, in Übereinstimmung mit unserer Eingebungskraft (Inspiration) zu handeln.

Der Mensch gelangt so zu außerordentlicher Präsenz in der Gegenwart anderer Menschen und dem Leben allgemein. Er ist bewusst.

„Echtes“ Schweigen ist beabsichtigtes Schweigen. Es hebt sich damit von dem gewaltsamen Verstummen, - dem erzwungenen: *Klappe halten!* ab. Es hebt sich ebenso ab, von dem oben beschriebenen instinktiven Schweigen vor einem Ereignis. Vor allem aber hebt sich „echtes“ Schweigen, vor jedem in sich selbst gefangenen Autismus, psychosozialen Kommunikationsstörungen, so wie jede Art von *Sprechblockaden*, ab.

## **Schweige nicht...**

Bei der Durchsicht des Alten Testaments fällt auf, das *Schweigen* dort eher im Zusammenhang von *Sprechblockaden*, beziehungsweise gewaltsamen Verstummens auftritt. Das Schweigen wird der Seite des Unheils, der gewaltsam Unterdrückten, ja, der Gottverlassenheit und des Todes, zugerechnet.

Nichts ist für den Beter des Alten Testaments schlimmer, als das *Schweigen Gottes*, der sich darin zeichenhaft von seinem Volk oder dem Einzelnen abwendet und einem unheilvollen Schicksal überlässt. Das veranlasst den Gläubigen nur umso mehr, seinen Gott flehend anzurufen, wie die folgenden Beispiele aus den Psalmen verdeutlichen:

*So schweig doch nicht! Herr, bleibe mir nicht fern!*

*Hör mein Gebet, Herr, vernimm mein Schreien, schweig nicht zu meinen Tränen! Denn ich bin nur ein Gast bei dir, ein Fremdling wie all meine Väter.*

*Schweig doch nicht, o Gott, bleib nicht still, o Gott, bleib nicht stumm!*

*Zu dir rufe ich, Herr, mein Fels. Wende dich nicht schweigend ab von mir! Denn wolltest du schweigen, würde ich denen gleich, die längst begraben sind.*

*Tote können den Herrn nicht mehr loben, keiner, der ins Schweigen hinab fuhr.*

Das erste was diese Zitate und die darin zum Ausdruck kommende Not der Beter lehrt, ist die Sehnsucht des Menschen nach dem Wort Gottes. Lebensnotwendig braucht er es, denn es ist die *Kraft* die ihn in ins Leben brachte, darin erhält und zur Vollendung führt.

Eine positive Wende in der Bedeutung des Schweigens, tritt im Alten Testament mit seiner Beziehung zur Weisheit ein. Hier bekommt das Schweigen jenen geistlichen Wert, wie wir ihn auch aus anderen Religionen kennen. Manche dieser Weisungen treten im Mantel schlichter Lebenserfahrungen auf, was sie uns umso sympathischer machen:

*Der Weise schweigt bis zur rechten Zeit, der Tor aber achtet nicht auf die rechte Zeit.*

*Dräng die Worte zusammen, fasse dich kurz, sei wie einer, der etwas weiß, aber auch schweigen kann.*

*Wer den Nächsten verächtlich macht, ist ohne Verstand, doch ein kluger Mensch schweigt.*

*Mancher schweigt, weil er keine Antwort weiß, mancher schweigt, weil er die rechte Zeit beachtet.*

Die Kunst des bewussten Schweigens, besteht also nicht nur darin, gute, geklärte Worte aus ihm zu empfangen, - sondern sie auch zur rechten Zeit zu sagen. Es ist die Übung, das Wort, das einem quasi schon auf der Zunge liegt, zurückhalten zu können. Es gilt die Zusammenhänge zu erkennen in denen das Wort seinen bestmöglichen Platz hat, um die optimale Wirkung zu erzielen. Es geht um die oben beschriebene wache Präsenz des Sprechers in der Gegenwart anderer Menschen.

Die Zitate aus den Weisheitsbüchern wollen dem Leser sagen, das auch ein gutes Wort, am falschen Platz und zu falscher Zeit, zu einem schlechten Wort werden kann, - wenn auch nicht in seiner Absicht, so doch in seiner Wirkung.

### **Schwert der Weisheit**

Die Maya glaubten dass die ganze Welt aus dem Schweigen entstanden ist. Nach ihrer Kosmologie war das All ganz ruhend, wie ein großer, unendlicher, geheimnisvoller, Teich, - nichts gab es, nichts war entstanden. Das einzige war das Schweigen, einsam und still über einem ruhenden Wasser.

Dieses Schweigen bezeichneten die Maya als das erste Wort. Das Schweigen lockte aus der Tiefe des Teiches, umflossen von wunderbarem Licht, das Herz des Himmels. Aus ihm entstand die sichtbare Welt und die Menschen. Dem Herz des Himmels aber, gaben die Maya den Namen: Große Weisheit, große Kunde.

Ähnlich wie in der Schöpfungsgeschichte der Maya, weiß das Alte Testament (Weish 18,14-17) von einem *Schweigen des Alls*. Geheimnisvoll tritt – genauer, *springt* - auch hier etwas aus dem Schweigen hervor. Es ist nicht das *Herz des Himmels* (wenngleich man es im übertragenen Sinne so nennen könnte) sondern *das allmächtige Wort Gottes*, - und es ist bewaffnet:

*Als tiefes Schweigen das All umfing und die Nacht bis zur Mitte gelangt war, da sprang dein allmächtiges Wort vom Himmel, vom königlichen Thron herab als harter Krieger mitten in das dem Verderben geweihte Land.*

*Es trug das scharfe Schwert deines unerbittlichen Befehls, trat hin und erfüllte alles mit Tod; es berührte den Himmel und stand auf der Erde. Plötzlich schreckten sie furchtbare Traumgesichter auf, und ungeahnte Ängste überfielen sie.*

Das *Wort Gottes* ist die *göttliche Weisheit*. Nach der Vorstellung des Alten Testaments existierte sie vor der Welt in Gott. Sie ist gleichsam das „Werkzeug“ durch das er alles geschaffen hat und das er zur Erde sandte um seinen göttlichen Willen zu offenbaren. König Salomo nennt sie auch:

*...einen Hauch der Kraft Gottes und reiner Ausfluss der Herrlichkeit des Allherrschers... ewiger Widerschein des ewigen Lichtes, der ungetrübte Spiegel von Gottes Kraft.*

Als *Widerschein seines göttlichen Lichtes* deckt die Weisheit unbestechlich alle Falschheiten, Irrtümer und bösen Absichten der Menschen auf. Die *ungeahnte Ängste* die die Menschen überfallen, sind die Ängste vor der Wahrheit. Die „Schau“ ihrer Fehler ist den Menschen totbringendes Gericht oder Anlass zur Umkehr unter der Führung der Weisheit.

Das Schwert, so martialisch wie es erscheinen mag, hat einen durchaus positiven Aspekt. Ähnlich dem Schwert, das *Manjushri*, der tibetischen Bodhisattva (personifizierter göttlicher Aspekt) der Weisheit als Hauptsymbol trägt, dient das Schwert der Weisheit in der alttestamentlichen Tradition dazu, den Schleier der Verblendung und Verdunkelung vom Menschen „abzuschneiden“.

Ebenso dient es dazu, alle blockierenden Dämonen und widergeistigen Feinde zu vertreiben.

In dieser Sinndeutung kann auch das im Buch Genesis erwähnte Flammenschwert und die Kerubim, *die Gott östlich des Gartens von Eden aufstellte, damit sie den Weg zum Baum des Lebens bewachten*, gesehen werden.

### **Weisheit, die im Menschen wohnt**

Die göttliche Weisheit schenkt jenen Menschen in deren Herzen sie Eingang gefunden hat, Anteil an ihrem Wesen. Das ist mit einer ganzen Palette von Eigenschaften verbunden. Das Buch der Weisheit (Weish 7,22-23) zählt 22 dieser Eigenschaften auf:

*...ein Geist,  
gedankenvoll,  
heilig,  
einzigartig,  
mannigfaltig,  
zart,  
beweglich,  
durchdringend,  
unbefleckt,  
klar,  
unverletzlich,  
das Gute liebend,  
scharf,  
nicht zu hemmen,  
wohltätig,  
menschen-freundlich,  
fest,  
sicher,  
ohne Sorge,  
alles vermögend,  
alles überschauend,  
und aller Geister durchdringend,  
die denkenden, reinen und zartesten.*

Die Erfahrung des bewussten geistlichen Schweigens führt zu jener Ruhe und gereinigtem Denken, die den Menschen für die Vereinigung mit der göttlichen Weisheit öffnet und empfänglich macht.

Der griechische Mönch Nikitas Stethatos, (gestorben um 1090) fasst die Bedeutung des Schweigens für den geistlichen Weg in einem kleinen Abschnitt seiner Schrift über die *Reinigung des Geistes*, so zusammen:

*Einsame Ruhe (aus dem Schweigen) ist ein unbehelligter Zustand des Geistes,  
eine Stille der Freiheit und des Jubels der Seele,  
ein Stehen des Herzens in Gott frei von Unruhe und Wogenschwall,  
eine Schau von Licht,  
Erkenntnis göttlicher Geheimnisse,  
ein Wort der Weisheit aus einem reinen Denken,*

*ein Abgrund von Einsicht über Gott,  
eine Entrückung des Geistes,  
eine Unterhaltung mit Gott,  
ein ruheloses Auge (das nicht aufhört nach Gott Ausschau zu halten),  
ein geistiges Gebet,  
ein müheloses Ausruhen unter großen Mühen und schließlich,  
die Vereinigung und Verbindung mit Gott.*

## **Schweigen Jesu**

Die *einsame Ruhe*, die der Mönch Nikitas beschreibt, steht in enger Beziehung zu den überlieferten Gebetsgewohnheiten Jesu.

Jesu Leben war von einem starken Wechsel zwischen Verkündigungstätigkeit und Sehnsucht nach ruhigen Orten, von Schweigen und Sprechen, getragen.

Nicht immer wird das Schweigen Jesu explizit erwähnt, kann aber aus der Situation geschlossen werden. So etwa bei der Episode mit der Ehebrecherin (Joh 8,1-11):

*Da brachten die Schriftgelehrten und die Pharisäer eine Frau, die beim Ehebruch erappt worden war. Sie stellten sie in die Mitte und sagten zu ihm: Meister, diese Frau wurde beim Ehebruch auf frischer Tat erappt. Mose hat uns im Gesetz vorgeschrieben, solche Frauen zu steinigen. Nun, was sagst du?*

*Mit dieser Frage wollten sie ihn auf die Probe stellen, um einen Grund zu haben, ihn zu verklagen. Jesus aber bückte sich und schrieb mit dem Finger auf die Erde...*

...und sagte gar nichts. Jesu Schweigen wird zum Ausdruck höchster innerer Sammlung und Gelassenheit, die seine Gegner schließlich verunsichert. Später, wird es nur eines kurzen Satzes Jesu bedürfen – *Wer ohne Sünde ist werfe den ersten Stein* – um die hoch aufgeladene und lebensbedrohliche Situation zu wenden. Die Bedeutung des *mühelosen Ausruhens unter großen Mühen* (Nikitas Stethatos) wird in dieser Haltung Jesu deutlich.

Ähnliches wiederholt sich bei der Befragung Jesu durch den Hohepriester, kurz nach seiner Verhaftung. In all der Gewalt, Niedertracht und Lüge, die Jesus im hohepriesterlichen Palast zu erdulden hat (Mk 14,53-65) bleibt er ganz ruhig, - während die Lügen des inszenierten Anlagetheaters sich selbst entlarven. Auf die fast verzweifelte Frage des Hohepriesters:

*Willst du denn nichts sagen zu dem, was diese Leute gegen dich vorbringen?*

Überliefert uns das Markusevangelium:

*Er aber (Jesus) schwieg und gab keine Antwort.*

Jesus will sich nicht mit den falschen Anklägern im Saal gemein machen, nicht um sein Leben betteln oder sich zu rechtfertigen suchen. Zudem stehen sich in der Person Jesu und den Protagonisten der Anklage, zwei grundverschiedene Welten gegenüber. Schließlich versucht es der Hohepriester noch einmal und fragt Jesus direkt:

*Bist du der Messias, der Sohn des Hochgelobten?*

Es gehört zu dem spannungsreichsten Momenten des Evangeliums, das Jesus (der durch sein weiteres Schweigen der Hinrichtung hätte vielleicht entgehen können) nun mit den kurzen Worten - *Ich bin es...* - (im griechischem Text: *ego enim = ich bin*) sein Schweigen bricht und damit eine wahre Explosion der Aggression gegen sich auslöst.

Die tiefe spirituelle Bedeutung dieser Worte besteht meiner Ansicht nach nicht darin, dass sie die Worte des Hohepriesters bestätigen, noch eine triumphale Selbstbetitelung Jesu sind, sondern vor allem darin, dass sie ein Bekenntnis Jesu zum Vater und all dessen was er an ihn (Jesus) und der Menschheit getan hat, darstellen. In diesem „Wort“ der Wahrheit, das aus dem Schweigen Jesu hervorkam, ist ALLES enthalten.

Jene, die die Zeichen der Zeit und das Wirken Gottes in ihr hätten erkennen müssen aber es nicht taten, waren entlarvt. Wut und Zorn, deren Grundursache der Neid (Mk 15,10) war, offenbart boshafte Verlegenheit.

Die Ohnmacht der Hohepriester, weder die Wahrhaftigkeit Jesu wirklich in Frage stellen zu können, noch das göttliche Wirken in seinen Taten anzuzweifeln, trieb sie immer weiter in den dunklen Pfad beschämender Irrationalität und Geistlosigkeit hinein. Ja mehr noch:

*Plötzlich schreckten sie furchtbare Traumgesichter auf, und ungeahnte Ängste überfielen sie.* (Vgl. unten S.23)

Was sich in dieser Nacht, im Palast des Hohepriesters zwischen Jesus und den Anklägern ereignete, ist ein durch alle Zeit und allen Orten wiederkehrender Schicksalsmoment: Die lebensbestimmende Entscheidung des Menschen für die Wahrheit, angesichts der Lüge, die den Tod im Gepäck hat.

Viele Menschen machten in ihrem Bekenntnis zu Jesus Christus, ihren Weg so dem seinen gleich.

Die Wahrheit ist die grundlegende ethische Instanz im Menschen ohne die, Menschlichkeit und menschenwürdiges Leben nicht vorstellbar sind. Sie ist nicht auswechselbar. Es lohnt sich für sie zu sterben.

Mehr als eine für die rationale Erkenntnis aufgearbeitete, lehr- und umdeutbare *Wahrheit*, ist sie nach der Botschaft des Evangeliums eine lebendige Kraft, - ja die Kraft des Lebens selber. Sie ist die Wirklichkeit, in der Gottbegegnung stattfindet und der Mensch den kostbaren und höchsten Sinn seines Lebens findet. *Die wahren Beter*, beten *den Vater* denn auch *im Geist und in der Wahrheit an* (Joh 4,23).

Die Lüge aber ist finster und gebiert die „Nacht“, wie jene im hohepriesterlichen Palast. Sie wurde zum bleibenden Ausdruck für das, was sich seit allen Zeiten in den Folterkellern der Despoten wieder und immer wieder vollzieht: Lüge, in der die Wahrheit zum Schweigen gebracht wird, in dem Menschen der Gewalt von Ware-Lords, kriminellen Paten, falschen Politikern, geld- und machtbesessenen Konzernleitungen, heimtückischen Heilspropheten oder bestechlichen Religiösen, ausgesetzt sind.

### **Das Schweigen ist scheu**

In dem Buch *12 Engel für das Jahr*, von Anselm Grün, entschuldigt sich der „Engel“ der Liebe geradezu für das Wort *Liebe*. Er weiß, dass dieses Wort für die Zuhörer unserer heutigen

Gesellschaft eine abgedroschene Worthülse ist. Doch nicht nur dieses „Wort“, sondern so viele unserer Worte scheinen ihrer Kraft, beraubt.

Warum ist das so? Was macht die Worte so abgedroschen? Der kürzlich verstorbene irische Lyriker John O'Donohue hat in seinem Werk *Echo der Seele* seine poetische Antwort auf diese Frage versucht:

*Für die tiefsten Dinge gibt es keine Worte. Worte werden hilflos, wenn das  
Mysterium aufscheint und das Gebet ins Schweigen übergeht.*

*In der postmodernen Gesellschaft hat das allgegenwärtige Geschwätz uns dem  
Schweigen entfremdet. Infolge dessen sind wir ängstlich und gestresst.*

*Das Schweigen ist faszinierend gegenwärtig. Das Schweigen ist scheu; es ist geduldig  
und drängt sich niemals auf.*

*Aber ohne die Gegenwart des Schweigens könnte kein Wort je gesprochen oder  
vernommen werden...*

*Die besten Wörter werden im fruchtbaren Schweigen geboren, das auf das Geheimnis  
achtet.*

Offenbar ist es die Inflation der uns täglich in Überfülle erreichenden Worte, die das Schweigen zu zweifelhaft erscheinen lassen um es als einen Wert zu erkennen. Das bewusst gesprochene „Du“, das den anderen fest im Blick hat, tritt davor zurück. Interessant ist die Frage, wie viel von den uns erreichenden Worten überhaupt noch von einem unmittelbaren personalem Du kommen, - und wie viele uns nur noch digitalisiert erreichen.

Im Raum der künstlichen Worte, gibt es freilich keinen Dialog. Das *Bildschirmwort* sieht keine Antwort vor, es will reden und formt sich seine Zuhörer. Es ist die Einbahnstraße des Nur-Redens, bei dem sich alles vermeintliche Zuhören, als lästige Pause im eigenen Redefluss entlarvt.

Viele erleben sowohl übermäßigen Fernsehkonsum, als auch exzessives Computerspielen als Prozess einer Mumifizierung, - die immer gleich monoton-spannenden Bilder (oder Worte), rollen sich gnadenlos Bahn um Bahn um das seelische Empfinden des Menschen und „wickeln“ es ein.

Der „Tod“ ist schon lange vorher eingetreten, - ein dumpfer, traumreicher Schlaf hat begonnen. Doch es sind nicht meine Träume! Es sind nicht meine Bilder, die mir in der Nacht meiner Besinnungslosigkeit begegnen!

In einer geschwätigen Gesellschaft zu schweigen, ist nicht leicht. Wer redet dominiert, - wer das Wort hat, hat die Macht. Der Schweigsame wird in unserer Gesellschaft als Verlierer wahrgenommen, - Schweigen, bedeutet Schwäche, Teilnahmslosigkeit oder Unentschlossenheit.

Allenfalls wird „Schweigen“ noch als Luxus der Arroganten und Abgehobenen beobachtet, - bei jenen, die glauben es nicht nötig zu haben sich zu äußern oder gar etwas zu verbergen haben.

Den meisten Menschen fällt es schwer, in ihren komplexen Lebensprozessen, mit all den Zwängen zu ständigen Stellungnahmen und Entscheidungen das Schweigen als *faszinierend gegenwärtig* wahrzunehmen.

## **Sehnsucht nach Schweigen**

Wenn die Sehnsucht nach Schweigen aber aufbricht, - welche Wege kann der Mensch dann beschreiten? Welcher Pfad führt ihn dorthin?

Wenn überhaupt, dann trifft hier das Wort zu: *Der Weg ist das Ziel!* Also: Schweigen, ist der Weg zum Schweigen. Man muss es tun, es einüben, es durch- und aushalten.

Einfach in meinem Alltag das große Schweigen zu beginnen ist jedoch schwer und wird dem Anspruch des Anderen auf mein Wort, nicht gerecht. Die Beziehung und die Liebe fordern immer wieder das Durchbrechen des Schweigens, - selbst da, wo ich spirituell gut in der Stille des zurückgehaltenen Wortes angekommen bin.

Besser ist das Einüben des Schweigens an einem abgesonderten Ort, der „verborgenen Kammer“ wie es Jesus in seiner Gebetsempfehlung (Mt 6,6) beschreibt.

An einem „sicheren“ Ort, - möglichst auch zu einer regelmäßigen und geschützten Zeit, kann ich in meiner *Schweigemeditation* meine Gedanken zur Ruhe kommen lassen, meinen Geist klären und damit in der hörenden Aufmerksamkeit auf mich selbst und der Welt ungestört wachsen.

Dahinter steht das Geheimnis der Gottessuche im eigenen Herzen, - oder wie es Augustinus ausgedrückt hat: *Würde ich mich selbst erkennen, würde ich dich (Gott) erkennen.* Es ist der alte, von den geistlichen Vätern der Kirche gelehrte Grundsatz, dass Gotteserfahrung über die Selbsterfahrung, und die Gotteserkenntnis über die Selbsterkenntnis seinen Weg nimmt.

Nach ihrer Lehre ist dies auch der Weg zu jener *einsamen Ruhe, dem unbehelligten Zustand des Geistes*, der das höchste Ziel der religiösen Wanderung darstellt.

In diesem *Zustand*, wird sich die Seele ihrer umfassenden Freiheit, die sie aus ihrer Beziehung zum göttlichen Geheimnis besitzt in voller Tragweite bewusst.

Der Jesuit Giovanni Battista Scaramelli (+1752) fast das in seinem Schlüsselwerk, *Anleitung in der mystischen Theologie*, so zusammen:

Die Menschen sollen *...in ihren Gebeten Gott nicht außer sich, sondern stets im Inneren ihrer Seele suchen, wo er seinen eigentlichen Sitz hat, wie in einem Tempel, um geliebt und angebetet zu werden.*

Schließlich mag es dem Übenden geschenkt werden, *sein Herz stehend in Gott, frei von Unruhe und Wogenschwall zu erfahren, - als eine Schau von Licht* (vgl. Nikitas Stethatos).

Die Sehnsucht aber ist Beginn und „Motor“ des Weges. Von ihr muss ich mich gezogen fühlen, innere Einkehr und geistliche Übung zu praktizieren. Dazu, muss ich eine klare Entscheidung treffen und mir bewusst machen was ich tue. Ich kann mir dabei helfen lassen, - durch Lehrer, einschlägige Literatur oder entsprechende Kurse. Zuletzt aber zählt nur meine Sehnsucht! – sie ist die Macht, die mich durchhalten lässt, auf meinen langen evtl. lebenslangen Übungsweg.

Sie ist die Kraft, die mich die Klippen, Hindernisse und Entmutigungen auf meinen Weg bewältigen lässt. Diese Sehnsucht, ist getragen von jener Liebe, die mich Geduld mit mir selber lehrt.

Diese Sehnsucht darf jeder Suchende als eine Gabe und ein Geschenk Gottes deuten, - denn genau das ist sie.

## **Hindernisse**

Kaum einem Hindernis (auf dem Weg innerer Einkehr), haben die geistlichen Lehrer so viel Beachtung geschenkt wie unseren Gedanken. Denn Gedanken schaffen Wirklichkeit! Gute Gedanken, eine gute Wirklichkeit, - und schlechte Gedanken, eine schlecht Wirklichkeit! Wir sind nach der Lehre der alten Mönchsväter quasi das was wir denken. So zitiert Anselm Grün, in seinem Buch „Einreden“ die Väter in folgender Weise:

*Zu Gott kommt man nicht durch äußere Weise, sondern allein wenn unser Denken und Fühlen rein werden, das heißt mit dem Denken und Fühlen Gottes in Einklang ist. So müssen wir uns Zeit unseres Lebens mit den Gedanken auseinandersetzen, die uns in eine andere Richtung ziehen wollen...*

*Die Gedanken üben einen erheblichen Einfluss auf unseren Geist, auf unserer inneren Haltung und auf unser Tun aus. Geistige Übung bedeutete für die alten Mönche weitgehend Kampf mit den Gedanken.*

Es gibt, verschiedene Betrachtungs-, Gebets-, Meditationswege um zu einem bewussten Umgang mit den Gedanken zu kommen.

Einer der Bewährtesten liegt darin, zu vielen äußeren Zerstreuungen zu „fliehen“ sich zu sammeln und sich in der Einkehr innerer Stille zu üben. Auf den Punkt, bringt es der Ausspruch des Augustinus (De vera religione, 202):

*Geh nicht nach Draußen, kehre wieder ein bei dir selbst! Im Innern des Menschen wohnt die Wahrheit...  
Dorthin also trachte, von wo der Lichtstrahl kommt, der deinen Geist erleuchtet.*

Darin übereinstimmend, besteht der Weg zur Gotteserkenntnis bei Gregor von Nyssa,

*... im Abwenden der Seele vom Äußeren und ihre Einkehr in sich selbst, das Ablegen aller bildlichen und begrifflichen Erkenntnisse und die Reinigung der Seele von allem, was sie nicht selbst ist.*

Es gibt hierin große Übereinstimmungen mit der Weisheit anderer Kulturen. Eihei Dogen, ein japanischer Weiser des 13. Jh. sagt:

*Wandelt euer gewohnheitsmäßiges Denken und euer grundlegendes Anhaften an die Dinge dieser Welt, dann werde ihr ganz natürlich mit dem Weg (= Erkenntnis der inneren Wahrheit der Dinge) eins werden.*

Oder Shunryu Suzuki (+ 1971):

*Wenn ihr versucht, etwas zu erreichen, dann beginnt euer Geist irgendwo umherzuwandern. Wenn ihr nicht versucht etwas zu erreichen, dann seid ihr mit eurem Körper und Geist ganz hier (= in voller innere Authentizität mit dem eigenen Sein).*

Immer geht es darum, wie es der Mystiker Meister Eckhard (+ 1328) ausdrückte: *sich selber ganz zu lassen!* Sich frei zu machen von seinem *Perforationen und falschen Vorstellungen* über sich selber, den Anderen und der Welt. Auch frei zu machen von den *fixierten persönlichen Gottesvorstellungen*, um überhaupt erst für Gottes Ruf, offen zu werden.

### **Ohne Wort und ohne Bild**

In diesem Zusammenhang ist es wichtig ein Wort zur Bedeutung und Stellung der *Christlichen Schweigemeditation* zu sagen. Sie ist das, was wir nach der mittelalterlichen Tradition *meditatio*, übersetzt *Betrachtung*, nennen.

Im Fall der Christlichen Schweigemeditation geht es um die ungegenständliche bzw. bildlose Betrachtung, in der Schweigen ohne Gedanken angestrebt wird. Gegenstand der Betrachtung ist die durch Schweigen eingetretene innere Stille. Ziel ist der *unbehelligte Zustand des Geistes*, der sich dem Geheimnis göttlicher Gegenwart öffnet und so in die *contemplatio*, oder deutsch, *Beschauung* (in der die Gegenwart Gottes berührt wird) führen kann.

Um die Praxis christlicher gegenstandsloser Meditation gab und gibt es zahllose theologischen Diskussionen. Die markantesten Auseinandersetzungen entzündeten sich an der Gebetslehre der Quietisten im 17Jh. (vor allem jener des Miguel de Molinos) und der von Hugo M. Enomiya-Lassalle adaptierten Zen-Meditation für Christen im vergangenen Jahrhundert.

Unbeschadet aller für-und-wieder, gibt es ganz klar eine christliche Tradition der Bild- und Gegenstandslosen *meditatio*.

Eine Schrift die Kallistos, einem ostkirchlicher Eremit des 14. Jh. zugesprochen wird, legt die Bedeutung des Bild- und Wortlosen Schweigens vor Gott sehr gut dar.

Die folgenden Stellen sind der *Philokalie*, - einer ostkirchlichen Textsammlung geistlicher Väter entnommen:

*Nachdem der Geist in den Bereich der göttlichen Verborgenheit emporgestiegen ist, übt er sich naturnotwendig im Schweigen. Denn er hat sich mit der Einfachheit vereint und wird folglich in einheitlicher Weise durch die Teilnahme am (Heiligen) Geist durch das Eine erleuchtet, welches jede Erwägung überragt.*

*Was nämlich sollte er auch sagen, nachdem er über seine Geistigkeit hinausgelangt ist sowie aus jeder Einsicht getreten ist und vollständig nackt ist, da er über der geistigen Tätigkeit steht?*

*Denn wenn ihm sozusagen noch ein Wort bleibt, dann ist er offensichtlich auch geistig tätig. Es kommt ja jedes Wort nach der Einsicht. Und wenn er seine geistige Tätigkeit auf etwas richtet, wie ist er dann in den Bereich der Verborgenheit getreten?*

*...er ist noch nicht so weit emporgestiegen und auch noch nicht in die göttliche Verborgenheit gelangt, solange er noch sprechen kann; denn er ist geistig tätig.*

*Das Verborgene jedoch ist nicht zu erwägen und darum auch über dem Wort. Wenn also der Geist in den Bereich der göttlichen Verborgtheit emporgestiegen und geeint worden ist, übt er sich folglich im Schweigen - nicht freiwillig, sondern naturnotwendig, da er auf einheitliche Weise von dem Einen erleuchtet wird, welches jede Erwägung überragt.*

Mit dem *über alle Maßen einfache Eine* bezeichnet Kallistos nach alter Tradition Gott. Wenn er im Abschnitt 37 sagt: *Das Verborgene jedoch ist nicht zu erwägen und darum auch über dem Wort* meint er natürlich hier und an anderer Stelle, das Wort des Menschen, - nicht das göttliche Wort bzw. den Logos.

Klar zeigen die drei zitierten Abschnitte die Konsequenzen der Begegnung des Menschen mit Gott, die sich nur in absoluter Nacktheit, bildlos und im Schweigen vollzieht.

Die so praktizierte geistliche Übung des bewussten Schweigens vor dem *Verborgenen* Gott, ist echtes Gebet, - allerdings ohne Worte, es ist Beten auf der Seins-Ebene des Menschen. Gebet, durch Aktualisierung seines Seins vor Gott.

Denn das Gebet ist nach Karl Rahner, dem neueren deutschen Theologen:

*...in seinem Wesen die ausdrückliche und positive Realisierung unserer natürlich-übernatürlichen Bezogenheit auf den persönlichen Gott des Heiles; es verwirklicht also das Wesen des religiösen Aktes schlechthin: das sich Einlassen des Menschen auf die Transzendenz seines eigenen Wesens, damit das Aufkommen- lassen und Bejahen der totalen Angesprochenheit der menschlichen Existenz durch das Geheimnis Gottes als Person.*

Auch wenn mit Kallistos viele Geistlichen Lehrer von „Stufenleitern“ oder „Aufstiegen“ des Gebetes sprechen, haben alle Formen des Gebetes gleicherweise Bedeutung und bilden Kommunikationsebenen zwischen der betenden Seele (die in sich selber auch ein großes Geheimnis darstellt) und dem transzendenten Gott. Schweigegebet und Wortgebet sollten niemals gegeneinander ausgespielt werden und umgekehrt.

Gleichwohl bleibt die Wahrheit, das unabhängig von der ausgehenden Gebetsform jeder *Geist also, der zu dem verborgenen und einfachhin Einen emporgestiegen ist, sich naturnotwendig im Schweigen übt.*