

# Praktische Anleitung zum 'Sitzen in der Stille' - Kontemplation

von Manfred Rompf

1. Einleitung: Was ist Kontemplation?
2. Praktische Anleitung zur Kontemplation
3. Die Verneigung
4. Der Meditationssitz
5. Die Körperhaltung
6. Die Atmung
7. Die Grundübung
8. Begleitende Worte
9. Beispiele
10. Die Gedanken
11. Kontemplation in der Gruppe und Zuhause
12. Ziel der Kontemplation
13. Literaturhinweise

## Einleitung: Was ist Kontemplation?

In der christlichen Tradition können wir drei verschiedene Formen des Betens unterscheiden:

1. Das **gesprochene Gebet**: Dank, Klagen, Bitten, Fürbitten und Anbetung;
2. das **betrachtende Gebet: Meditation**, die Betrachtung und Verinnerlichung des Wortes Gottes, sowie von religiösen Bildern und Symbolen;
3. das **schweigende Gebet**: die **Kontemplation**, nichtgegenständliche Meditation.

Alle drei Formen können auch ineinander übergehen, hier konzentrieren wir uns auf die dritte Weise, die Kontemplation.

(Fernöstliche Meditation meint in der Regel nichtgegenständliche Meditation und steht in Parallele zur christlichen Kontemplation. Aber auch die fernöstlichen Religionen kennen gegenständliche Meditation. Im christlichen Abendland war Meditation in der Regel Schriftmeditation.)

**Kontemplation** ist die Bezeichnung für den christlich-mystischen Weg, sich in der Gegenwart Gottes zu erfahren, ja in liebender Hingabe an die letzte Wirklichkeit sich mit dieser als Einheit zu erleben. Das Wort „Kontemplation“ kommt vom Lateinischen und setzt sich zusammen aus „con“, das bedeutet „gemeinsam“ oder „mit“, und „templum“, das bedeutet „Betrachtungsraum“, Heiliger Raum der Gottheit, wo die Priester betrachten, beobachten und beschauen, was der Wille der Gottheit sei. So bedeutet auch das lateinische Verb „contemplari“ „betrachten, beschauen“. Es geht in der Kontemplation darum, selbst zum Tempel, zum Ort der Gottesbeschauung und Einwohnung Gottes zu werden.

„Der Mensch lasse die Bilder der Dinge  
ganz und gar fahren

**und mache und halte seinen Tempel leer.  
Denn wäre der Tempel entleert,  
und wären die Phantasien,  
die den Tempel besetzt halten, draußen,  
so könntest Du ein Gotteshaus werden,  
und nicht eher, was Du auch tust.  
Und so hättest Du den Frieden Deines Herzens und Freude.  
Und dich störte nichts mehr von dem, was Dich jetzt ständig stört,  
Dich bedrückt und leiden lässt.“**

Johannes Tauler (1300 – 1361)

Eine sehr gute Formulierung fand 1992 Bede Griffiths (1906 – 1993 – Benediktiner, christlich - hinduistische Verständigung und Erfahrungsaustausch):

**„Kontemplation ist das Erwachen zur Gegenwart Gottes  
im Herzen des Menschen und im uns umgebenden Universum.  
Kontemplation ist Erkenntnis im Zustand von Liebe.“**

Da Gott nicht gegenständlich zu fassen ist, geht es in der Kontemplation nicht um ein rationales, sinnliches Betrachten, auch nicht von Worten, von Bildern und Symbolen wie in der Meditation, sondern um ein gegenstandsfreies Beschauen, eigentlich um ein Sich – beschauen -lassen, Sich – durchdringen - lassen vom Unbegreiflichen. Dazu ist Zeit und Raum der Stille erforderlich. In der Stille kommt der Mensch zu sich selbst, er lernt sich immer mehr auch in seiner Tiefe kennen. Die Selbsterkenntnis und die Gotteserkenntnis gehören untrennbar zusammen, wie zwei Seiten zu einem Blatt. Wir lernen in der Stille, uns selbst, unserer Wirklichkeit und der uns umfängenden Wirklichkeit Stand zu halten. Das kann ein Erschrecken sein, ist aber auch verbunden mit einem Staunen über Geheimnisse in unserem Leben und der Schöpfung, schließlich mit einem Staunen über ein letztes Geheimnis oder schon einem Ergriffensein von diesem, das wir nicht zutreffend bezeichnen können. Und doch haben Menschen aller Kulturen und Religionen das Unsagbare benannt: Das Göttliche, Gottheit, Gott, Ursprung des Lebens, Quelle der Liebe, Vater, Herr, Mutter, Grund, Sein, Einheit, letzte oder erste Wirklichkeit, Allah, Brahman, Tao und anders. Da solche Erfahrung „geheimnisvoll“ ist, da sie mit der Vernunft nicht zu fassen ist, wird sie mystisch genannt. Mit Mystik bezeichnen wir das dem Verstand nicht mögliche, „geheimnisvolle“ Erkennen und Schauen Gottes mit dem Herzen und im Geist, das aus Gnade erfahren wird. (Siehe: Matthäus, 5,8: „Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen.“. Johannes, 4,23 f.: „Aber es kommt die Zeit und ist schon jetzt, in der die wahren Anbeter den Vater anbeten werden im Geist und in der Wahrheit; denn auch der Vater will solche Anbeter haben. Gott ist Geist, und die ihn anbeten, die werden ihn im Geist und in der Wahrheit anbeten.“. Epheser, 1,17f: .. dass der Gott unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Herrlichkeit, euch gebe den Geist der Weisheit und der Offenbarung, ihn zu erkennen. Und er gebe euch erleuchtete Augen des Herzens...“. Römer 5,5: „... denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsre Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist.“)

Der Glaube wird als Liebesbeziehung zum Göttlichen erlebt.

[- Zurück zum Inhaltsverzeichnis -](#)

Mystische Erfahrung kann grundsätzlich allen zuteil werden. Man kann sich ihr öffnen oder verschließen. Sie beginnt ganz einfach, sie kann aber ganz tief und weit gehen.

Sie wird als Geschenk erlebt, sie bewährt sich im Alltag in der Liebe, durchaus auch im politischen Handeln (z.B. Mose, Propheten, Bonhoeffer, Dag Hammarskjöld). „Eine Mystik; die nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg“ (Willigis Jäger). Mystische Erfahrung ist unabhängig von irgendeiner Religion möglich. Heute sind viele Menschen ihrer Herkunftsreligion entfremdet. Sie können mit den überkommenen Glaubenssätzen und religiösen Vorstellungen nichts mehr anfangen und vieles stößt sie ab. Manche können noch nicht einmal mehr das Wort „Gott“ hören, weil sie vorwiegend nur den Missbrauch dieses Wortes erfahren haben. Doch suchen sie nach einem Sinn erfüllten Leben und solche Suche allein ist schon religiös. Meditation und Kontemplation sind auch für sie Wege, zu eigenen religiösen Erfahrungen zu kommen. Solche Erfahrungen sind wertvoller als Glaubensdogmen, die nur leere Hülsen für sie sind. Aus ihrer eigenen Erfahrung verstehen sie schließlich auch, dass vielen Glaubensaussagen und Vorstellungen mystische Erfahrungen zugrunde liegen, die sie aber auch anders ausdrücken können. Sie werden auf Grund eigener Erfahrung fähig, vieles aus der Bibel neu und innig zu verstehen und für sich umzusetzen. Sie lassen sich aber keinen fest geformten oder gar fest gefahrenen engen Glauben überstülpen. Sie sind mündig geworden und das ist gut so.

Die verschiedenen Meditationsformen, auch die nichtgegenständliche Meditation, kommen aus Religionen. So wie Zen aus dem Buddhismus kommt, so die Kontemplation aus dem Christentum. Beide können sich gegenseitig befruchten und haben dies besonders im 20. Jahrhundert getan. Buddhistische Zen-Meister haben sich z.B. mit Meister Eckehart intensiv befasst und christliche Theologen wie Rudolf Otto (ev.) und H.M. Enomia – Lassalle (kath.) haben sich von Zen-Meistern im Zazen – dem Sitzen in Sammlung und Stille – einführen lassen und dabei ihren je eigenen Glauben intensiver erlebt. Inzwischen haben viele Christen für ihre Spiritualität von Zen her Anregungen erhalten und in der Kontemplation ihren christlichen Weg gefunden und die Schätze aus der Bibel und christlichen Mystik ausgegraben. Dadurch haben sich auch alte Glaubensvorstellungen aufgelöst, verändert und geweitet. Der Denk- und Glaubenshorizont ist größer geworden.

Unser Weltbild und unsere Lebensweise haben sich gegenüber denen der Zeit der Entstehung der Bibel und der Christenheit früherer Jahrhunderte sehr entfernt. Darum sind alte Texte oft nicht so einfach zu verstehen. Doch können wir von einigen dieser Texte hilfreiche Anregungen zu eigener Erfahrung erhalten. Es lohnt sich, auf solche Texte und ihre Erfahrung zu hören und zu schauen. Was kann, was will ich davon übernehmen und was nicht. Oder wie kann ich solche Texte für mich verändern, dass sie in mein Weltbild (das auch veränderbar ist) und in mein Leben hineinpassen.

[- Zurück zum Inhaltsverzeichnis -](#)

## **Praktische Anleitung zur Kontemplation**

Wer sich auf den Weg der Kontemplation begibt, kann behutsam anfangen mit den Übungen der Stille, des Schweigens, des Loslassens und warten, was entsteht. Am besten ist es, sich von einem Erfahrenen einführen zu lassen und hin und wieder in einer Gruppe gemeinsam im Schweigen zu sitzen und Erfahrungen auszutauschen und selbst regelmäßig zu üben. Mit dieser Anleitung kann man schon allein anfangen und sich später immer mal wieder orientieren. Wenn man den Weg weiter geht, ist es gut einen persönlichen Begleiter zu haben. Bei den meisten Kursangeboten zur Meditation und Kontemplation wird mit Körperübungen begonnen, z.B. aus der Eutonie (Wohlspannung), Körperbildung, Feldenkrais, Yoga. Bei diesen Übungen geht es

darum, zur Ruhe zu kommen und Leib, Seele und Geist in Einklang und zu einer inneren Harmonie zu bringen. Es werden körperliche und seelische Verspannungen gelöst und Hilfen gegeben, um in der Meditation und Kontemplation wach, aufrecht und nicht verspannt zu sitzen. Solche Körperübungen sind besonders am Anfang wichtig. Wer solche Übungen in einem Kurs nicht gelernt hat, kann sich seinen Körper bewusst und wach machen, z.B. indem er, bevor er sich zur Stille hinsetzt, von den Fußsohlen bis zum Kopf mit den flachen Händen abklopft. Brustbein mit den Fingerknöcheln, Hals, Gesicht und Kopf mit den Fingerkuppen abklopfen. Die Ohrmuscheln können etwas geknetet werden. Das macht wach und munter. Auch einfaches, intensives Rekeln und Gähnen ist gut.

Ich spreche im Folgenden meist von Meditation. Das anfängliche Üben ist wohl zutreffender zunächst als Konzentrationsübung und dann als Meditation zu bezeichnen, aus der die Kontemplation erwächst. Kontemplation kann man nicht selber machen. Wir können uns nur in der Übung der Stille bereithalten für ein Innewerden der göttlichen Wirklichkeit.

Wir können in verschiedenen Körperhaltungen meditieren: Im Gehen, Stehen und Liegen. Die intensivste Art ist das gesammelte, aufrechte Sitzen. Je stärker wir dabei die Unterstützung vom Boden empfinden, umso besser können wir Verspannungen loslassen und längere Zeit stillsitzen. So empfiehlt es sich, das Sitzen mit einem festen Kissen im erleichterten Lotussitz (Halblotussitz bzw. Hanka), im Fersensitz oder mit einem Meditationsbänkchen zu erlernen. Durch körperliches, bewusstes Üben lösen sich Verspannungen und das Sitzen am Boden wird im Laufe der Zeit angenehm. Aber auch auf dem Stuhl ist ein gutes Sitzen möglich. Es ist besser, auf einem Stuhl aufrecht und gerade als krumm und mit Schmerzen auf dem Boden zu sitzen. Die folgenden Anleitungen zum Sitzen entsprechen weitgehend denen, wie sie im Zen geübt werden und sie haben sich auch für die christliche Meditation und Kontemplation inzwischen bewährt. Die disziplinierte Haltung hilft auch zur inneren Disziplin und dazu, in wacher Aufmerksamkeit da zu sein.

[- Zurück zum Inhaltsverzeichnis -](#)

## Die Verneigung

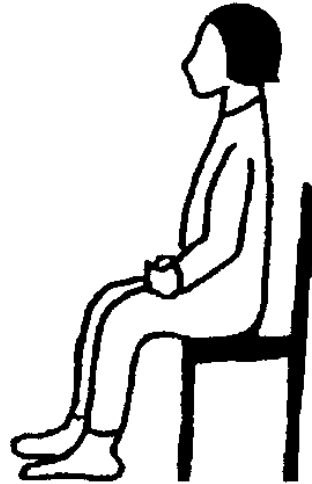
Die Verneigung geschieht im Sitzen oder Stehen mit den leicht zusammengelegten Handflächen. Dies bedeutet: ich hole mich aus aller Zerstretheit zusammen (und vertraue mich der alles umfassenden Wirklichkeit an). Diese Gebärde kann für die einzelnen verschiedene Bedeutungen haben und auch mit einem Gebet verbunden werden. Vor und nach der Übung tut es gut, den Rücken zu beugen. Geschieht die Verneigung beim Sitzen, sollte man sich beim Aufrichten etwas mit den Händen vom Boden abdrücken, damit im Rücken keine übermäßige Anspannung entsteht.

[- Zurück zum Inhaltsverzeichnis -](#)

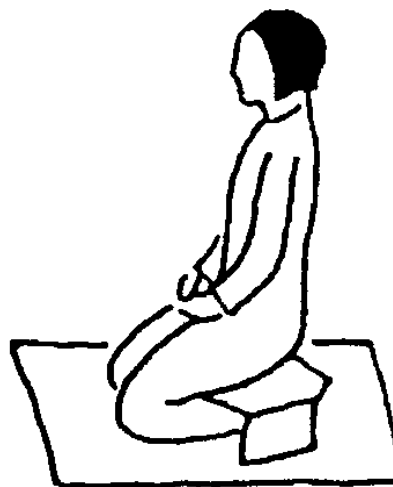
## Der Meditationssitz

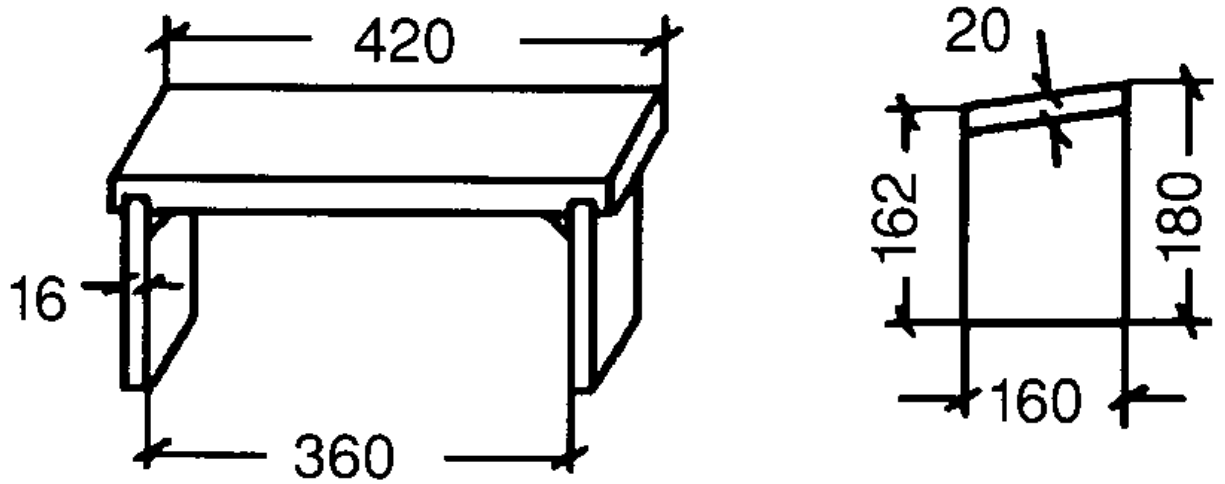
a) Auf einem **Stuhl oder Hocker** setzen wir uns etwas nach vorn gerückt. Wir lehnen

uns nicht an. Die Sitzfläche soll gerade und fest sein. Eventuell kann man gegen Kälte eine Decke unterlegen. Polstersessel sind nicht zur Meditation geeignet, sie verleiten zum Erschlaffen und erschweren ein gerades Sitzen und ein gutes Körperbewusstsein. Man soll seine Sitzknochen („Sitzbeinhöcker“) spüren können. Die Füße stehen gerade auf dem Boden. Bei längeren Beinen bzw. niedrigem Hocker ist auch Überkreuzung der Unterschenkel möglich. Besser ist es den Stuhl durch eine feste Unterlage zu erhöhen. Die Knie sollen immer etwas tiefer als die Leisten sein.



- b) Auf einem **Meditationsbänkchen** (nach vorn abgeschrägt) können wir im erleichterten Fersensitz sitzen. Die Bänkchenhöhe zwischen 14 und 24 cm ist individuell verschieden (Beinlänge bzw. -umfang und Dehnungsfähigkeit). Der Fußrücken kann bei zu starker schmerzender Dehnung etwas ausgepolstert werden, z.B. mit einer Decke oder fest gerolltem Handtuch. Wir setzen uns in den Fersensitz und stellen das Bänkchen mit der niedrigeren Kante nach vorn über die Unterschenkel. Die Sitzbeinhöcker sollten in der Mitte auf der Bankfläche sein. In dieser Körperhaltung kann man diese Knochen in jeder Gesäßhälfte gut fühlen. Wir finden sie leicht, indem wir mal die Hände unter das Gesäß legen und den Druck der Knochen an den Händen spüren. Die Sitzbeinhöcker ins Körperbewusstsein zu bekommen, ist für das aufrechte Sitzen sehr hilfreich.





			sehr niedrig	niedrig	mittel	hoch	sehr hoch
<b>Höhe</b>	vorn	mm	137	145	162	180	197
	hinten	mm	150	160	180	200	220
<b>Breite</b>		mm	160	160	160	160	160
<b>Länge</b>		mm	innen mindestens 360, gesamt 420 (je höher, um so schräger die Sitzfläche)				

c) **Fersensitz** ohne Hilfsmittel oder mit einer gefalteten Decke zwischen Beinen und Gesäß

d) Im **Sattelsitz** mit gefalteten Decken, gerader Sitzbank oder Meditationskissen zwischen den Beinen;

e) Auf einem **festen Sitzkissen** (Meditationskissen mit Kapok oder Buchweizenhülsen gefüllt) oder gefalteter Decke bzw. Decken (ca. 5 – 20 cm hoch individuell verschiedene Sitzhöhe erforderlich) mit überkreuzten Beinen

- im **Lotossitz**: beide Füße liegen auf den Oberschenkeln – oder
- im **halben Lotossitz**: nur ein Fuß liegt auf einem Oberschenkel – oder



- im **Hanka**: beide oder nur ein Fuß liegen/liegt

auf dem/ den Unterschenkel/n  
- im **Burmesischen Sitz**: beide Füße auf dem  
Boden voreinander liegend.

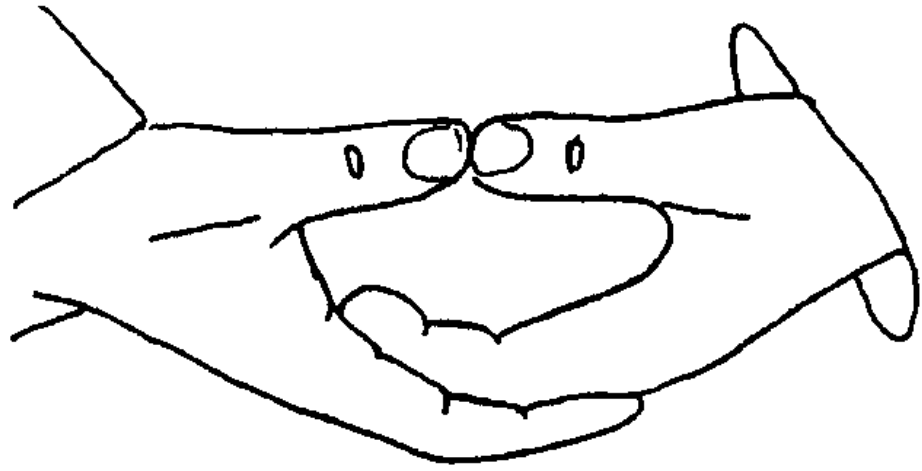


Wichtig ist beim Sitzen auf einem Kissen, dass auch die Knie (zumindest die Unterschenkel bis fast zu den Knien) den Boden berühren (entsprechend höhere Unterlage nehmen). Die Knie liegen tiefer als die Leisten. Für die meisten ist das Sitzen mit verschränkten Beinen nicht oder nicht für längere Zeit möglich. Man sollte sich damit nicht quälen, sondern dann besser ein Bänkchen nehmen.

[- Zurück zum Inhaltsverzeichnis -](#)

## Die Körperhaltung

Wir nehmen die feste Berührung mit dem Boden und der Sitzfläche wahr. Wir haben Grund und Basis. Wir spüren mit den Sitzknochen durch Haut und Kleidung zur festen Sitzunterlage, so richtet sich der Rücken fast von selbst auf und es fällt uns leichter, lotrecht zu sitzen. Der Oberkörper ist gerade aufgerichtet bis zum Kopf. Der gut ausbalancierte Aufbau des Knochengerüsts ermöglicht einen ausgeglichenen Spannungszustand der Muskulatur. Das führt zu seelischer Ausgeglichenheit und Gelassenheit. Die körperliche Tragfähigkeit stärkt die seelische Belastbarkeit. Wir brauchen nichts hochzuhalten. Die Schultern sind frei und gelöst zu lassen. Der Bauch ist nicht eingezogen. Die Hände werden in den Schoß gelegt.



Die linke Hand liegt in der geöffneten rechten und die Daumen berühren sich zart. Die leichte Berührung der Daumen hilft, eine geringe Grundspannung zu halten, denn Meditation ist keine Entspannungsübung. Die Zunge liegt gelöst im Mund. Die Augen sind etwas geöffnet und der Blick wird auf eine Stelle etwa 1 bis 1,50 m davor auf den Boden gerichtet. Die Augen etwas offen zu halten, ist anfangs meist schwierig. Man kann sie dann zunächst schließen. Aber es ist wichtig zu üben, dass sie offen bleiben, um nicht ins Dösen oder Träumen zu kommen. In der Meditation sind wir ganz wach und aufmerksam. Es ist hilfreich, besonders zu Beginn der Meditation und auch mal zwischendurch, wenn die Gedanken abgeschweift sind, den ganzen Körper durch zu spüren. Außer der Berührung mit dem Boden und der Sitzfläche soll auch die Berührung der Haut mit der Kleidung und der Luft wahrgenommen werden. Wir spüren den Aufbau des Oberkörpers im festen, sicheren und gerade darum gelösten Sitz.

[- Zurück zum Inhaltsverzeichnis -](#)

## Die Atmung

Vielen hilft das Beobachten des Atemgeschehens. Am Anfang der Einübung haben einige jedoch dabei Schwierigkeiten und können mit dem Atem aus ihrem Rhythmus kommen oder manipulieren. Für sie gilt, sich um den Atem vorerst gar nicht zu kümmern. Der Atem geht ganz von selbst und soll so gehen, wie er gehen will („Ist er kurz, so ist er kurz; ist er lang, so ist er lang.“). Im Laufe des Übens über Monate und Jahre wird der Atem länger. Meist wird das Ausatmen wesentlich länger als das Einatmen und es entsteht eine längere Pause nach dem Ausatmen. Aber keinesfalls den Atem „machen“, und schon gar nicht nach einem Schema atmen. Der Atemrhythmus ist sehr lebendig und jeder Lebenssituation angepasst, daher unregelmäßig. Wir beobachten nur den Atem, wie er geht und was sich dabei im Körper bewegt. Also behutsam zuschauen, wie es in mir atmet.

[- Zurück zum Inhaltsverzeichnis -](#)

## Die Grundübung

Vom Leiter/ von der Leiterin ruhig und langsam mit Pausen gesprochen oder selbst

auszugsweise gedacht:

**Ich bin ganz aufmerksam, im Sitzen gegenwärtig, hier und jetzt.**

**Ich nehme den Boden wahr, mit den Füßen und Beinen spüre ich die Berührung mit dem Boden.**

**Ich nehme die Sitzfläche wahr.**

**Mit den Sitzknochen spüre ich durch Haut und Kleidung zum Bänkchen (Kissen oder Stuhl).**

**Ich nehme die Beziehung zum Boden durch das Bänkchen (Kissen/ Stuhl) auf.**

**Ich spüre, ich habe festen Halt, Grund und Basis.**

**Ich nehme wahr, wie sich von dieser Basis**

**mein Oberkörper vom Becken bis zum Kopf aufbaut Wirbel für Wirbel; aufrecht im Lot bin ich aufrichtig da.**

**So kann ich ganz wach da sein.**

**Die Augen sind etwas geöffnet vor mir auf den Boden gerichtet.**

**So halte ich gut die Balance.**

**Ich nehme die Hände wahr.**

**Die Daumen berühren sich leicht.**

**Auch die Zunge ist gelöst.**

**Behutsam achte ich auf die Bewegungen,**

**die durch das Atmen geschehen.**

**Ich nehme den Atem wahr**

**im Einatmen und Ausatmen,**

**im Kommen- und Loslassen,**

**und warte, bis er von selbst wiederkommt.**

**So bin ich ganz gelassen aufrecht, aufrichtig da.**

**Aufmerksam nehme ich meine Gedanken wahr,**

**die von selbst kommen.**

**Ich gehe ihnen nicht nach, ich lasse sie los ohne zu werten.**

**Meine Gedanken kommen immer mehr zur Ruhe.**

**Ich überlasse mich ganz der Stille.**

**Ich lausche in die Stille. Ich höre die Stille.**

Nun kann ich mein begleitendes Wort aufnehmen und wenn möglich mit dem Atem verbinden, oder den Atem zählen, oder einfach in die Stille lauschen und alle Gedanken los lassen.

[- Zurück zum Inhaltsverzeichnis -](#)

## **Begleitende Worte**

Um die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und das Abschweifen zu verhindern, sind kurze, begleitende Worte hilfreich, auch um zu verhindern, dass zu vieles aus dem Unbewussten aufsteigt. Die Worte werden lautlos in Gedanken gesprochen. In der Übung wird nicht darüber nachgedacht. Es sollten Worte sein, die den Prozess der Meditation fördern, eine gute Bedeutung und einen guten Klang haben, z.B. **Odem**, **Amen** (treu, wahrhaftig, gewiss) und **Schalom** (Friede; es ist heil, es ist gut zwischen dir und deinem Gott und deinem Nächsten, Friede sei mit allen). Weitere Worte könnten sein Liebe, Geborgenheit, Vertrauen, Dank, Gelassenheit, Loslassen.

Grundsätzlich nehme ich in die Meditation nur etwas, das ich ehrlicherweise nachvollziehen kann bzw. was ich in mir wirken lassen möchte. Von den aufgeführten Beispielen wähle man sich das, was einem auch dem Inhalt nach gemäß erscheint. Wichtig ist, dass sich die Worte nach dem Atem richten bzw. auf diesen warten und dieser nicht von den Worten in seinem Rhythmus bestimmt oder gestört wird. Der Atem soll gehen, wie er gehen will (und das ist unterschiedlich). Wer mit dem Atem Schwierigkeiten bekommen sollte beim Wiederholen der Worte nach dem Atemrhythmus, wiederhole die Worte, ohne auf den Atem zu achten. Im Laufe der Zeit stellen sie sich ohnehin aufeinander ein. Solange das nicht der Fall ist, macht es nichts. Dagegen sind die Beispiele missverstanden, wenn sie zu schematisch geübt werden. Solche Wiederholungsworte braucht man natürlich nicht ständig zu wiederholen. Je gesammelter man ganz wach da ist, umso seltener können sie dann wiederholt werden oder ganz entbehrlich werden. Gut ist es, dabei ganz in sich zu ruhen bzw. sich dem gegenwärtig zu wissen, der / das immer schon gegenwärtig ist. Kommen andere Gedanken auf, so kehrt man, ohne sich über sich selbst zu ärgern, zu den Wiederholungsworten zurück. Wenn man sein Begleitwort gefunden hat, sollte man eine längere Zeit dabei bleiben.

[- Zurück zum Inhaltsverzeichnis -](#)

# Beispiele

(Bei kurzem Atem nur die unterstrichenen Worte)

a) Ausatmen: **loslassen** -- Einatmen: **kommen lassen**

b) Ausatmen: **ich zu Dir** -- Einatmen: **du zu mir**

c) Ausatmen: **los lassen, nieder lassen**

Pause: **eins werden**

Einatmen: **neu werden**

d) Ausatmen: **Los von mir, hin zu Dir**

Pause: **Ganz in Dir**

Einatmen: **Neu aus Dir**

e) Einatmen: **O** - Ausatmen: - **dem**

Entsprechend wie bei **Odem** auch bei **A-men, Scha-lom, Sa-lam** u. a.

f) Beim hebräischen Namen von Jesus: **Jehoshua**, d.h. „Gott hilft“, kann sowohl mit

dem Ausatmen als mit dem Einatmen begonnen werden.

g) Das **Jesus-Gebet** (Herzensgebet) der Ostkirche:

Einatmen: **Herr, Jesus Christus**

Ausatmen: **Du Sohn Gottes, erbarme Dich**

Pause: **meiner (unser)**

Oder entsprechend: **Kyrie eleison** oder **Herr Jesus Christus** oder nur **Jesus**

- Zurück zum Inhaltsverzeichnis -

## Die Gedanken

Außer einem begleitendem Wort kann ich auch zur Gedankenkontrolle **den Atem von eins bis zehn zählen** und immer wieder bei eins beginnen (nur bis 10 um nicht ins Rechnen zu kommen). Dadurch kommen die Gedanken zur Ruhe und unter Kontrolle. (Diese Methode wird im Zen empfohlen.) Wenn ich merke, dass ich ins Denken, Planen, oder Träumen gekommen bin, kann ich, auch wenn ich erst bei drei bin, wieder bei eins anfangen. Ich „mache“ mir keine Gedanken. Aber ich kann das Denken nicht abschalten. Das Gehirn arbeitet weiter (sogar im Schlaf, wie wir aus den Träumen wissen). Ich nehme die Gedanken nur wahr und versuche ihnen nicht nach zu gehen. Ich lasse sie einfach sein. Kommen Vorstellungen oder Bilder- auch religiösen Inhalts – auf, und sei es Maria oder Jesus, werden sie in der Kontemplation (im Unterschied zur Meditation) losgelassen bzw. weggestellt. Es sind nur Bilder, keine Wirklichkeit.

In der Stille kommen viele Gedanken hoch, manches lang Verdrängte wird wach. Die Gedanken kommen und gehen zu lassen, hat eine analytische Funktion. Wenn aber zuviel Unbewusstes erwacht, besteht die Gefahr, dies nicht verarbeiten zu können. Es ist wichtig, dass Probleme, mit denen man allein nicht fertig wird, mit einem Vertrauten, einem Meditationslehrer, einem seelsorgerlichen Berater oder Therapeuten zu besprechen. Wer seine Vergangenheit nicht bewältigen und verarbeiten, sondern verdrängen möchte, kann nicht gegenstandsfrei meditieren. In der Kontemplation wird ja nicht nur der Körper still, sondern es kommt ein innerer Klärungsprozess in Gang. Normalerweise schützt sich unser Gemüt vor einem zu starken Aufkommen von Unbewusstem. Doch sollte in der Einübungszeit, wenn man allein übt, nicht länger als 20 Minuten gegenstandsfrei meditiert werden. Kommt man dann gut zurecht oder übt unter Anleitung oder in einer Gruppe, sind längere Zeiten möglich.

**Psychisch Kranke** sollten sich mit ihrem Therapeuten beraten, ob Meditation überhaupt, oder welche Weise für sie in Frage kommt und auch ihren Meditationslehrer informieren. Es kann einem unter Umständen durch den Prozess der Kontemplation erst deutlich werden, dass eine Psychotherapie erforderlich ist.

[- Zurück zum Inhaltsverzeichnis -](#)

## Kontemplation in der Gruppe und Zuhause

In Kursen oder Gruppen gibt es längere Zeiten der Kontemplation. Rein körperlich sind längere Zeiten dadurch möglich, dass nach 20 bis 30 Minuten Sitzen die Kontemplation ca. 8 Minuten im langsamen aufmerksamen Gehen (im Zen: Kinhin) geübt wird und danach setzt man sich wieder.

Zuhause ist es gut, täglich möglichst zu einer festen Zeit ca. 20 Minuten zu üben. Ist dies nicht möglich, ist während des Tages ein Innehalten von 1 bis 10 Minuten empfehlenswert. Überhaupt ist es wichtig, unsere Übung der wachen Aufmerksamkeit im Alltag umzusetzen und sich zu üben, wenigstens einiges so zu tun, dass wir ganz im Hier und Jetzt sind: Mal innehalten, den Atem wahrnehmen, in die Natur schauen, beim Essen nur essen, beim Waschen nur waschen usw.. Das ist intensives Leben. Das gibt Freude.

## Ziel der Kontemplation

Das eigentliche Ziel der Kontemplation ist es, Gott zu erfahren und sich selbst dabei durch ihn erneuert zu erleben und dann so zu leben, dass seine Liebe durch uns hindurch scheint. Dann ist Gott der Täter unserer Taten. Gott ist unverfügbar. In der Übung der Stille halte ich mich nur für ihn empfangsbereit, um ihn in mir zu erfahren. Gerade dadurch, dass alles, auch die eigenen Gedanken, beiseite gestellt werden und wir in der Stille verweilen, öffnen wir uns dem Wirken Gottes, auch wenn dies oft und für manche nur ein Zur – Ruhe- und Zu – sich – selbst – kommen ist.

Aus der Bibel können wir grundlegende Gotteserfahrung vernehmen. Darum wird ein Christ auch in Verbindung mit dem Worte Gottes meditieren. So ist es gut, vor oder nach der kontemplativen Übung in der Heiligen Schrift einen Abschnitt zu lesen. Je größer der Schatz an bereits eingprägten geistlichen Inhalten ist, umso stärker werden wir, auch in der Kontemplation von solchen Inhalten getragen.

Auch bei den christlichen Mystikern können wir Anregungen und Unterstützung finden. So möchte ich schließen mit einem Zitat von Meister Eckehart (1260 -1329):

**„Der Mensch soll sich nicht genügen lassen an einem gedachten Gott;  
denn wenn der Gedanke vergeht, so vergeht auch der Gott.  
Man soll vielmehr einen wesenhaften Gott haben,  
der weit erhaben ist über die Gedanken des Menschen und aller Kreaturen.  
Wer Gott so, d.h. im Sein, hat, der nimmt Gott göttlich und dem leuchtet er in allen Dingen  
denn alle Dinge schmecken ihm nach Gott, und Gottes Bild wird ihm aus allen Dingen  
sichtbar.  
In ihm glänzt Gott alle Zeit, in ihm vollzieht sich eine loslösende Abkehr  
und eine Einprägung seines geliebten gegenwärtigen Gottes.“**

(Traktate Nr. 4, zitiert nach Josef Quint, Herausgeber: Meister Eckehart, Deutsche Predigten und Traktate. Diogenes-Verlag.T.B.)