

# Predigten und Vorträge - Auswahl 2025

Titel	Seite
Predigt Gott und das Glück (15.06.2025, Marktkirche Essen)	1
Die Glücklich-Preisungen Jesu für heute	4
Meditation der Liebe und Güte	4
Aus der Stille leben - Einübung in die christliche Meditation und Kontemplation	5
Wie können wir Karfreitag und Ostern als moderne Menschen heute deuten und verstehen?	21
Advent und Weihnachten: Die Gottesgeburt in der Seele	23
Die große Gebetsgebärde	25
Die Glücklich-Preisungen von Jesus für heute	27
Kontemplation – was ist das?	28
Christliche Mystik als ein Weg zum Frieden -von Jesus über das Herzensgebet ins 21. Jahrhundert	30
Der eine Gott, aber verschieden von den Menschen erfahren.	37
Wer und wo ist Gott angesichts von Leid, Krankheit, Katastrophen und Tod?	39
Lieben – Verstehen - Vergeben	41
„Prüft alles und behaltet das Gute!“	43
Spiritualität im 21. Jahrhundert	45
Gottes Gegenwart und Gerhard Tersteegen	51
Die Bedeutung der Toleranz im interreligiösen Dialog und in der interreligiösen Begegnung.	55

## Predigt: Gott und das Glück 15.06. 2025,

Marktkirche Essen

Manfred Rompf, Pfarrer, i.R.

Schliepersberg 9 b, 45257 Essen,

mg@manfredrompf.de, www.meditation-essen.de

Predigttext siehe Seite 4

Liebe Zuhörende!

Gott und das Glück. Wer ist Gott? und was ist Glück? Und kann beides zusammengehören? Gott ist und bleibt ein Geheimnis. Unsere Vorstellungen von Gott sind darum sehr verschieden auch als Christen und erst recht bei anderen Religionen. Die Vorstellungen, dass Gott im Himmel über uns thront, sind spätestens seit wir wissen, dass der Weltraum Jahr- Milliarden von Lichtjahren groß ist, verkehrt. Aber wir können in der Tiefe unserer Seele Gotteserfahrung erleben und ahnen, ja glauben, es gibt eine größere Wirklichkeit, der wir unser Leben und alles Leben im ganzen Kosmos zuschreiben. So können wir das, was wir Gott nennen als Urgrund des Lebens und Quelle der Liebe erfahren. Gott kann nicht nur als fern, sondern auch als ganz nah in unseren Herzen erfahren werden und als das, was uns von allen Seiten umgibt. Jesus hat Gott als Liebe erfahren und darum mit „Vater“ angeredet. Heute würde er vielleicht auch „Mutter“ sagen.

Und was ist Glück? Auch dazu gibt es verschiedene Vorstellungen. Glück kann einem zufallen, es ist nicht selbstverständlich. Wir sagen öfter: „Da habe ich Glück gehabt! Doch heißt ein Sprichwort: „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Es kommt sehr wohl auch auf unsere Lebensführung an, ob wir mehr Glück oder Pech haben. Trotzdem ist Glück nicht zu machen. Es hat immer auch den Geschenkcharakter. Mit Glück ist auch ein gelingendes gutes Leben gemeint.

Im Christentum und in der christlichen Theologie hat das Glück keine große Rolle gespielt. Sünde, Vergebung, Gnade, Liebe, Gerechtigkeit, Friede und Hoffnung waren und sind die großen Themen. Doch wenn wir uns auf den historischen Jesus von Nazareth besinnen, dann spielt das Glück eine bedeutende Rolle. Gleich zu Beginn der Bergpredigt, finden wir die Glückseligkeiten. Sie besagen, dass Jesus wollte, dass wir Menschen glücklich leben.

Dass die Anleitungen von Jesus zu einem glücklichen Leben so wenig Beachtung gefunden haben, liegt vor allem daran, wie sie übersetzt wurden. „Selig sind, die da geistlich arm sind, denn ihrer ist das Himmelreich.“ Wer will schon „geistlich arm“ sein? Und wen interessiert ein „Himmelreich“? Und was wird heute unter „selig“ verstanden? Bei „geistlich arm“ verstehen viele eine geistige Behinderung und „selig“ wird auf das Jenseits im Himmel bezogen. Beides sind Missverständnisse. Im Griechischen steht „makarios“ das ist mit glücklich zu übersetzen. Da es ein besonders tiefes Glückseligsein

meint, hat man „selig“ gewählt. Aber heute beziehen das die meisten auf ein Leben nach dem Tod. Die Redeweise „der ist selig“, meint zugleich, der ist verstorben und im Himmel. Aber Jesus hat die Menschen nicht auf ein Jenseits vertröstet, sondern eine Anleitung gegeben, um jetzt auf unserer Erde bereits glücklich zu leben.

„Geistlich arm“ ist in der aramäischen Sprache von Jesus eine Redewendung für vor Gott arm sein. Das meint Jesus, wenn er sagt: „Wer nicht das Reich Gottes annimmt wie ein Kind, der wird nicht hineinkommen.“ (Luk.17,17) Also vor

Gott können wir ohne moralische Leistungen sein, aber empfangsbereit, um von Gott gestärkt zu werden.

In seinen Gleichnissen hat Jesus deutlich gemacht, was unter den Symbolbegriffen „Himmelreich“ und „Gottes Reich“ zu verstehen ist. Es hat etwas mit unserer Beziehung zur göttlichen Wirklichkeit zu tun und das jetzt schon. So kann Jesus sagen: „Das Himmelreich ist inwendig in euch“.

„Geistlich arm“ heißt also, mit leeren Händen und Herzen „wie ein Kind“ offen und empfangsbereit sein. Dann können wir Gott in uns und durch uns wirken lassen. Wenn Jesus sagt: „Ihrer ist das Himmelreich“, bedeutet das: sie haben Teil an der göttlichen Wirklichkeit; sie leben in Gemeinschaft mit Gott jetzt schon.

Die 1. Glückseligkeit ist die grundlegende. Aus ihr folgen die anderen. Die Voraussetzung für die folgenden Glückseligkeiten ist die Verbundenheit mit Gott als der Kraftquelle für das Leidtragen, für die Sanftmut, für das sich Einsetzen für Gerechtigkeit und Frieden. Diese Haltung der Verbundenheit mit der göttlichen Wirklichkeit ist nicht an eine Religion gebunden. In allen Religionen finden wir solche Erfahrungen und Haltungen. Jemand der keiner Religion angehört, aber in einer „Ehrfurcht vor dem Leben“ sein Leben führt, ist in einer entsprechenden Haltung.

Die Glückseligkeiten sind keine Gebote und Gesetze. Sie sind Früchte aus der Verbundenheit mit der göttlichen Wirklichkeit oder der Ehrfurcht vor dem Leben. Gesetze und Gebote alleine führen nicht dazu, dass wir Menschen hier auf Erden friedlich zusammenleben. Der Mensch muss schon im Grunde seines Herzens erfüllt sein von Mitgefühl und Liebe.

Nun zur 2. Glückseligkeit: „Glücklich sind, die da Leid tragen; denn sie sollen getröstet werden.“

Leid gehört zum Leben wie Freude, Geburt und Tod. Gott schickt uns kein Leid, um uns zu bestrafen, oder weniger Leid, um uns zu belohnen. Leid gehört zur Realität unserer natürlichen Existenz, weil wir verletzlich sind an Leib und Seele und sterblich. Leid bleibt also keinem Menschen erspart. Es sollte selbstverständlich sein, dass wir Leid lindern, wenn wir es schon nicht

verhindern können. Jesus hat sich aktiv bemüht, Leid zu beheben, indem er Kranke heilte und sich zu den Ausgestoßenen gesellte. Jesus rühmt also nicht das Leiden. Wer aber gegen sein Schicksal hadert und sich dann am Leiden wund reibt, macht alles noch schlimmer.

Man kann Leid, das nicht zu verhindern ist, auch tragen und sich in Geduld üben. Durch manches Leiden können wir lernen, reifen und wachsen. Solches angenommene Leid, ist leichter zu ertragen. Diese Weise des Umgangs mit Leid hat die Verheißung, getröstet zu werden von Kräften jenseits unserer Vernunft. Natürlich haben wir auch die Aufgabe, andere zu trösten, und können auch hoffen, von anderen in unserem Leid Hilfe zu bekommen. In der Gemeinschaft mit Gott können wir auch im Leid innerlich glücklich sein, denn er steht uns bei. Aus solcher Erfahrung heißt es in einem Kirchenlied: „In dir ist Freude in allem Leide“.

Zur **3.** Glücklich-Preisung: „Glücklich sind die **Sanftmütigen**; denn sie werden das Erdreich besitzen.“

Sanftmut ist der Mut, einfühlsam, sanft, ja zärtlich, aber auch diplomatisch und tolerant zu sein. Die gängige Auffassung ist ja, mit Gewalt könne man das Erdreich besitzen. Dazu sagt Jesus: Nein, sondern die Sanftmütigen, die Toleranten werden das Erdreich besitzen. Kann man das politisch umsetzen? Ja, wenigstens teilweise.

Z.B. Martin Luther King hat durch gewaltlosen Widerstand erfolgreich für die Rechte der Schwarzen gekämpft. Gandhi hat mit Diplomatie, gewaltlosem Widerstand, Fasten und Meditation die englische Kolonialmacht über Indien in die Knie gezwungen und Indien in die Unabhängigkeit geführt. Es gibt weitere Beispiele.

Es setzt sich bei Vielen immer mehr die Einsicht durch, dass es ein Überleben der Menschheit in unserer globalen Welt nur gibt, wenn wir der Zielrichtung folgen, die Jesus in den Glücklich-Preisungen gelehrt hat. Dazu gehört auch ein achtsamer Umgang mit unserer Erde, mit dem, was sie uns an Schätzen und Früchten bereithält und mit allem Lebendigen an Pflanzen und Tieren.

Zur **4.** Glücklich Preisung: „Glücklich sind, die da hungert und dürstet **nach Gerechtigkeit**; denn sie sollen satt werden.“

Wirklich hungern und dürsten nach Gerechtigkeit tun die, welche Ungerechtigkeit erleiden, aber auch die, welche - wie Jesus - mit anderen mitfühlen und sich mit ihnen identifizieren und sich dann auch für ihre Gerechtigkeit einsetzen. Da, wo wir uns für Gerechtigkeit engagieren, wird dies oft auch zu Erfolgen führen. Das ist mit „satt werden“ gemeint. Satt ist kein Dauerzustand. Wir bekommen immer wieder neuen Hunger. So gibt es immer neuen Anlass sich für Gerechtigkeit einzusetzen. Es gibt viele Möglichkeiten sich gegen Ungerechtigkeiten in unseren Familien, in Schule, Beruf und Politik zu engagieren. Auch über „Brot für die Welt“, „Kindernothilfe“, „eine Welt-Läden“ und Menschenrechtsorganisationen und ähnliche Werke können wir für mehr Gerechtigkeit sorgen. Bereits die Sehnsucht und Hoffnung auf Gerechtigkeit und die Arbeit dafür macht unser Leben und Handeln sinnvoll und damit glücklich.

Zur **5.** Glücklich-Preisung: „Glücklich sind die **Barmherzigen**; denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.“

Barmherzigkeit ist ein Wort für die Liebe, die aus dem Bauch und dem Herzen kommt. Solche Liebe kann nicht geboten werden, sie ist da oder nicht da. Sie ist in unserem Herzen fühlbar als die Liebe Gottes, der die Quelle der Liebe ist. Solche Liebe gilt es mit Herz und Verstand umzusetzen in die Taten der Liebe. Die Barmherzigkeit schließt die Toleranz mit ein. Die Barmherzigen werden auf jeden Fall die Barmherzigkeit Gottes erfahren als geschenkte Liebe Gottes, die ihr Leben jetzt schon täglich erfüllt und beglückt.

Zur **6.** Glücklich-Preisung: „Glücklich sind, die **reines Herzens** sind; denn sie werden Gott schauen.“

Auch dies ist keine Verheißung erst für die Zeit nach dem Tod, sondern schon in diesem Leben erfahrbar. Das geistlich arm Sein, also leer vor Gott Sein und ein reines Herz meint ungefähr das Gleiche. Ein reines Herz ist leer von dem Vielerlei der Welt und dem egoistischen Streben; es ist so leer, dass Gott mit seiner Liebe darin immer mehr wohnen kann und einen solchen Menschen ganz erfüllt, so dass er Gott, der unsichtbar ist, mit den Augen des Herzens sehen kann.

Der evangelische Mystiker Gerhard Tersteegen hat dies ebenso verstanden und bittet darum in seinem Lied „Gott ist gegenwärtig“ mit den Worten: „Mach mich reinen Herzens, dass ich deine Klarheit schauen mag in Geist und Wahrheit.“

Weil er das „in Geist und Wahrheit“ bereits erfahren hatte, konnte er so dichten. Ja, diese Verheilung geht in Erfüllung hier in diesem Leben, wenn wir uns Gott ganz hingeben. Sicher haben viele unter uns schon solche Erfahrungen erlebt. Doch Tersteegen weiß, dass es nicht nur um besondere Augenblicke in unserem Leben mit Gott gehen kann, sondern dass wir auch im Alltag Gott erfahren können. Darum bittet er am Schluss seines Liedes: „Wo ich geh, sitz und steh, lass mich dich erblicken und vor dir mich bücken.“ - Ja, glücklich sind, die Gott innerlich schauen und dann auch in allen Dingen im Alltag.

Zur **7. Glücklich-Preisung**: „Glücklich sind die **Friedfertigen**, denn sie werden Gottes Kinder heißen.“ Die Friedfertigen sind Menschen, die ihren inneren Frieden mit sich, mit dem göttlichen Grund, gefunden haben und so innerlich befähigt sind, Frieden zu halten mit anderen Menschen, ja Frieden zu stiften. Solch ein Zustand ist nicht als Besitz da, sondern es ist ein Prozess, in dem wir in der Verbindung mit Gott auch aus unseren Unzulänglichkeiten, Fehlern und Versäumnissen lernen. - Übungen der Stille und des Schweigens sind dazu hilfreich. Den inneren Frieden müssen wir uns immer wieder neu schenken lassen und uns dessen vergewissern. Friede, Heil, „Schalom“, „Salam“ kommt von Gott, der ein Gott des Friedens ist. Darum sagt Jesus: „Die Friedfertigen werden Gottes Töchter und Söhne heißen. Dazu sind wir als Menschen berufen jetzt schon auf dieser Erde. Aber hier sehen wir ein großes Versagen der Menschen. Durch die Geschichte der Menschheit ziehen sich grausame Kriege. Wir sind erschüttert über den Angriffskrieg Russlands gegen die Ukraine, den Krieg im Gazastreifen, zwischen Israel und dem Iran und weiteren kriegerischen Auseinandersetzungen in der Welt. Für Frieden unter uns Menschen und Völkern zu sorgen, ist allein Sache der Menschen. Wir sind dafür verantwortlich, nicht Gott. Der Friede, den Gott schenken kann, geht in unsere Herzen. Aber dazu

müssen wir offen und bereit sein. Dann können wir friedfertig, vernünftig und glücklich sein.

Zur **8. Glücklich-Preisung**: „Glücklich sind, die **um der Gerechtigkeit willen verfolgt** werden; denn ihrer ist das Himmelreich.“

Wer sich in dieser Welt für Gerechtigkeit und Frieden einsetzt, der muss damit rechnen, dass er verfolgt wird, wie Jesus und Unzählige vor und nach ihm. Für solch hohe Werte wie Gerechtigkeit und Frieden sich einzusetzen, macht unser Leben in besonderer Weise sinnvoll und glücklich. Solche Menschen können wissen, dass ihnen das „Himmelreich“ gehört, sagt Jesus. Das heißt, sie erfahren Gottes Gegenwart in ihrem Wirken, im Tun des Gerechten.

Liebe Zuhörende!

Gott und Glück gehören zusammen. Die Glücklich-Preisungen Jesu sind eine Einladung zu einem sinnerfüllten Leben, das Freude macht, zu einem Leben auf den Spuren des Glücks.

Zu diesen Menschen sagt Jesus unmittelbar nach den Glücklich Preisungen: „Ihr seid das Salz der Erde! Ihr seid ganz wichtig für diese Erde, auf euch kommt es an, damit die Erde erhalten bleibt.

Ihr seid das Licht der Welt! Ohne Licht kein Leben, ohne euch versinkt die Welt in Finsternis. Darum lasst eure Fähigkeiten, die ihr aus der Verbundenheit mit Gott empfangt, ausstrahlen und ihre volle Wirkung entfalten.“ (Matthäus 5, 13 -16)

Das hat Jesus nicht zu den Christen gesagt - die gab es da noch nicht -, sondern zu allen, die gemäß den Glücklich-Preisungen leben, ganz gleich welcher Religion sie angehören – oder auch keiner. Diesen Menschen, sagt Jesus: Ihr seid ganz wichtig für unsere Erde und unsere Welt, auf euch kommt es an. Es lohnt sich, sich auf diese Spuren der Lebensfindung einzulassen, um glücklich bis ins Innerste der Seele zu sein. Das wünsche ich uns allen von Herzen. Amen.

Literatur zum Thema: Manfred Rompf: Auf den Spuren des Glücks nach Jesus von Nazareth - Motivationen für ein spirituelles Leben, J.F. Steinkopf Verlag, 133 S. 2014/2016

Jörg Lauster: Gott und das Glück, Das Schicksal des guten Lebens im Christentum, Gütersloher Verlag, 2004

## Die Glücklich-Preisungen Jesu für heute

Glücklich bis ins Innerste der Seele sind,  
die bis ins Innerste arm und leer sind;  
denn sie erfahren den Reichtum der göttlichen Wirklichkeit.

Glücklich, die da Leid tragen;

denn sie sollen Hilfe und Trost erfahren.

Glücklich die Sanftmütigen, die mutig sind,  
einfühlsam, diplomatisch und tolerant zu  
sein, die behutsam mit Menschen, Tieren,  
dem ganzen Erdreich und dem Kosmos  
umgehen; denn sie werden die Erde erhalten.

Glücklich, die da hungert und dürstet nach  
Gerechtigkeit; denn sie werden mit ihren  
Worten und Taten Erfolg haben, so dass  
sie daran immer wieder neu satt werden.  
Glücklich die Barmherzigen, die aus  
inniger Liebe handeln; denn sie werden  
Barmherzigkeit empfangen.

Glücklich, die reinen Herzens sind; denn  
sie können Gott schauen mit den Augen  
des Herzens.

Glücklich die Friedfertigen; denn sie werden  
Frieden stiften und Gottes Kinder heißen  
und so wahre Menschen sein.

Glücklich bis ins Innerste der Seele,  
die um der Gerechtigkeit willen verfolgt  
werden; denn sie erfahren die Gegenwart  
Gottes jetzt und hier und in  
Ewigkeit.

Liturg:

Zu diesen Glücklich- gepriesenen sagt

Jesus:

Ihr seid das Salz der Erde! Ihr seid ganz  
wichtig für diese Erde,  
auf euch kommt es an, damit die Erde erhalten bleibt.

Ihr seid das Licht der Welt!

Ohne Licht kein Leben,  
ohne euch versinkt die Welt in Finsternis.  
Darum lasst eure Fähigkeiten, die ihr aus  
der Verbundenheit mit Gott empfangt, ausstrahlen und ihre volle Wirkung entfalten.

**Matthäus 5,3 – 12;** Übertragung Manfred Rompf

## Meditation der Liebe und Güte

### 15.06. 2025 Marktkirche

Die Worte, die ich sage, sind Angebote, sie können entsprechend verändert werden.

Ich setze mich so, dass ich 10 Minuten so still-sitzen kann.

- Klangschaale –

Ich bin ganz wach und aufmerksam da. Ich spüre mit den Füßen den Boden und nehme die Sitzfläche wahr. Ich spüre, ich habe Halt und Basis – ich spüre wie aus dieser Basis heraus sich mein Körper Wirbel für Wirbel aufbaut. - Auch der Kopf ist im Lot. Die Schultern und die Zunge können locker sein. So kann ich loslassen und ganz gelassen da sein. -

Nur da sein. -

Ich nehme den Atem wahr, wie er kommt und geht. –

Ich lasse mich vom Atem in die Stille führen. --

Nun kann ich mir denkend sagen: Ich bin von der einen Wirklichkeit, von Gott, geliebt und angenommen, so wie ich bin und mich verändern werde. - Das kann ich einige Male wiederholen. - So kann ich mich selber lieben. - Mehrmals kann ich wiederholen: Ich liebe mich, so wie ich bin. - Dann wünsche ich mir: Möge ich glücklich sein bis ins Innerste der Seele, heil gesund und friedvoll. - Das kann ich einige Male wiederholen. --

Ich lasse den Atem kommen und gehen wie er will. --

Nun stelle ich mir einen Menschen vor, der mir nahesteht und den ich mag. Ich lasse das Bild dieses Menschen vor meinen Augen auftauchen. - Ich versuche mich zu erinnern, wann mir dieser Mensch zum ersten Mal begegnet ist. – Wie war das damals? – Welche Gefühle hatte ich? – Welche Gedanken? - Welche Worte haben wir gewechselt? – Was fällt mir sonst noch ein? - Was weiß ich aus seiner Vergangenheit? - Kann mir das helfen ihn besser zu verstehen, dass er so geworden ist? Ich lasse die Zeit seit wir uns kennen an mir vorbeiziehen. - Was möchte ich davon behalten? – Was möchte ich loslassen? - Was vielleicht verzeihen? - Möchte ich mir jetzt etwas vornehmen, das ich diesem Menschen sagen möchte? - Wenn es mir möglich ist, so wünsche ich nun dieser Person: Möge sie sich von der einen Wirklichkeit, von Gott, geliebt und angenommen erleben. - Das kann ich einige Male wiederholen. - Möge sie gesund, friedvoll und glücklich sein bis in Innerste der Seele. - Das kann ich einige Male wiederholen. - Damit verabschiede ich mich von dieser Person für diese Meditationszeit. Ich kehre zu mir zurück und spüre mich in meiner Haut und mit meinem Körper auf meinem Sitzplatz. - Ich nehme den Atem wahr, wie er kommt und geht. ----

Nun kann ich mir weitere Menschen, mit denen ich zusammenlebe vorstellen – jetzt nur kurz, ein anderes Mal länger, wenn ich will. Auch ihnen wünsche ich:

Mögen sie gesund, friedvoll und glücklich sein bis in Innerste der Seele. - Stille -- -

Zum Abschluss tönen wir auf Schalom. Damit wünschen und erbitten wir für uns selbst und für alle Menschen: Mögen wir und sie voll Liebe sein, gesund, friedvoll und glücklich. Dazu können wir die Hände geöffnet auf die Oberschenkel legen und tönen:

Schalom, (jede/r in ihrer und seiner Tonlage im eigenen Atemrhythmus).

Klangschaale

Manfred Rompf

# *Aus der Stille leben – Einübung in die christliche Meditation und Kontemplation*

*Durch den Autor 2022 aktualisierter Nachdruck des AMD-Studienbriefs S. 60, ursprünglich erschienen in der Zeitschrift "Brennpunkt Gemeinde" Ausgabe 4/2016, mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers **Arbeitsgemeinschaft Missionarische Dienste** (Berlin), [www.a-m-d.de](http://www.a-m-d.de)*

*Der Nachdruck erfolgt durch  
**Meditation - Kommunikations - Aktion** ([www.meditation-essen.de](http://www.meditation-essen.de))  
**Essener Schule der Kontemplation** ([www.kontemplation.org](http://www.kontemplation.org))  
**Institut für Evangelische Theologie Fachgebiet Religionspädagogik**  
**Universität Kassel** ([www.uni-kassel.de/fb02/institute/evangelische-theologie/fachgebiete/religionspaedagogik](http://www.uni-kassel.de/fb02/institute/evangelische-theologie/fachgebiete/religionspaedagogik))*

## 1. Einleitung

Sehnsucht nach Stille haben heute viele Menschen. Aber auch in früheren Zeiten, als es noch nicht so laut und hektisch zugeht in der Welt, haben sich Menschen in die Stille zurückgezogen, wie z.B. Buddha, Mose, Jesus und Mohammed. In der Stille können wir Kraft schöpfen für unser Leben im Alltag, Sinn und Orientierung finden für unser Leben und schließlich spirituelle Erfahrungen machen. Wir alle haben schon mehr oder weniger Erfahrungen mit Stille gemacht. Stille ist mehr als die Abwesenheit von Lärm. Wenn wir Stille tief in unserem Inneren erleben, dann erfahren wir es als Geschenk, das auch seine Wirkung entfalten kann, wie es in folgendem Gedicht zum Ausdruck kommt:

Wenn sich Stille in mich senkt,  
erwacht die Welt in mir  
und Gott, der alles Leben lenkt,  
wirkt dann jetzt und hier.

Wenn sich Stille in mich senkt,  
weicht alle Trauer fort  
und Gott, der alles Leben lenkt,  
nimmt seinen Wohnsitz dort.

Wenn sich Stille in mich senkt,  
kann endlich Friede sein  
und Gott, der alles Leben lenkt,  
wäscht mein Herz rein.

Wenn sich Stille in mich senkt,  
erkenne ich mich klar  
und Gott, der alles Leben lenkt,  
macht seine Liebe wahr. ©Stephanie Freienstein 2012 - [www.stephanie-freienstein.de](http://www.stephanie-freienstein.de)

In diesem Gedicht steckt natürlich nicht nur die plötzliche Erfahrung einer stillen Stunde; dahinter steht schon ein längerer Erfahrungsweg. Jede und jeder bringt seine Erfahrungen, seinen Glauben, seine Zweifel und Weltanschauung mit, und entsprechend können Erfahrungen der Stille erlebt und ausgedrückt werden.

## 2. Gebet, Meditation und Kontemplation

### Gebet

In der Stille komme ich zu mir selbst, ich denke über mein Leben nach, so komme ich in ein Selbstgespräch. Wenn ich glaube, dass es Gott gibt, ganz gleich, ob ich mir Gott als eine Überperson oder als Energie, als Ursprung allen Lebens vorstelle, ja, selbst wenn ich noch voller Zweifel bin, wer oder was Gott sein könnte, versuche ich auch mit dieser Wirklichkeit zu sprechen. So entstehen Gebete mit Fragen, Zweifeln, Bitten für sich selbst, für andere und für die Welt. Im Staunen über das Wunder des Lebens, die Schönheit der Natur können Dankgebete entstehen und ich verspüre Freude in meinem Inneren. Nun sind wir heute nicht die Ersten, denen solches widerfährt. Schon seit Urzeiten haben Menschen solche Erfahrungen gemacht. Vieles davon ist in den heiligen Schriften der Religionen niedergeschrieben worden.

### Meditation - das betrachtende Gebet

Auf meiner Suche nach dem Sinn des Lebens bleibe ich nicht nur bei mir selbst und meiner eigenen Gottesvorstellung, sondern kann auf die Erfahrungen anderer zurückgreifen. Für Christen dient die Bibel als Orientierung. Sie ist eine Fundgrube für Erfahrungen mit Gott, mit den Menschen und der Welt. Ich kann die Texte der Bibel einfach lesen, um mich zu informieren, um zu wissen: Wie haben Menschen in früheren Zeiten gelebt, geglaubt und gelehrt? Damit würde ich aber nur mein Wissen erweitern. Um etwas von den Erfahrungen der Menschen damals für mich heute fruchtbar werden zu lassen, ist es sinnvoll, Texte, die mich besonders ansprechen zu vertiefen, zu betrachten, sie in meinem Herzen zu bewegen (Lukas 2,19). Dafür kann man sich einen kurzen Text, vielleicht nur einen Satz auswählen und darüber nachsinnen mit der Frage: Was könnte Gott mir persönlich mit diesem Wort sagen? Das ist dann ein betrachtendes Gebet, eine Schriftme-

dition. Mehrere Minuten der Stille kann ich mir für eine solche Übung Zeit nehmen, vielleicht noch in dem Text ein Stück weiter lesen und dann auch darüber nachsinnen, also meditieren.

### *Was besagt das Wort Meditation?*

Das lateinische Verb, das dem Fremdwort „Meditation“ zu Grunde liegt, heißt „meditari“ und bedeutet sowohl „nachsinnen“ als auch „exerziermäßig üben“. Es geht in der Meditation um ein Üben, das mir hilft, im Nachsinnen den Sinn zu finden. „Nachsinnen“ bedeutet dabei nicht ein einseitig rationales Denken. Herz und Gemüt sind ebenso an der Sinnsuche beteiligt. In der Meditation ist also der Mensch in seiner Ganzheit von Seele, Leib und Geist angesprochen. Das Üben bezieht den Körper mit ein.

Wir unterscheiden zwischen gegenstandsbezogener und nichtgegenständlicher Meditation. In der gegenstandsbezogenen Meditation können alle Sinne aktiv sein. Ein Gegenstand über den ich meditiere, z.B. eine brennende Kerze oder eine Blume können meinen Geruchssinn, mein Empfinden von Wärme, mein Erleben von Schönheit und Vergänglichkeit anregen. Ich kann das Geschaute auf mein Leben beziehen im Fühlen und Denken. Bei der Schriftmeditation können besonders bildhafte Texte, wie Psalm 23 „Der HERR ist mein Hirte“ oder Gleichnisse meine Vorstellungen und Empfindungen anregen. Bei der Schriftmeditation sprach Luther in der Tradition des Mittelalters davon, dass man mit einem Bibelwort „schwanger geht“ und dass Bibelworte „verkostet“, „geschmeckt“ werden. Er sprach von der „Ruminatio“, zu Deutsch „Wiederkauen“, dass also ein Bibelwort zunächst auswendig oder besser inwendig gelernt wird und dann genüsslich wiedergekaut wird, also immer und immer wieder wiederholt wird. Hier kann es einen Übergang zur Kontemplation geben, wenn über das Wort nicht mehr nachgedacht wird, sondern wir es nur nutzen, um still in der Gegenwart Gottes zu verweilen.

### **Nichtgegenständliche Meditation**

Alle großen Religionen haben seit Jahrtausenden methodische Hilfen besonders zur nichtgegenständlichen Meditation entwickelt. Verschiedene Methoden kann man vergleichen und von einander lernen. Die Unterschiede liegen vor allem im Inhaltlichen und der jeweils dahinterstehenden Glaubensüberzeugung bzw. Religion.

Die fernöstlichen Meditationsangebote haben besonders in den letzten 50 Jahren bei uns im Westen das Interesse geweckt und auch Christen angesprochen und sie angeregt, nach ihren eigenen Wurzeln zu suchen. Auch Menschen, die keine Glaubensüberzeugung haben, suchen Hilfen, um zur Ruhe zu kommen, zu sich selbst zu finden und auch den rechten Sinn ihres Lebens zu finden. So hat Meditation heute auch Eingang gefunden in die Volkshochschulen, in die Medizin und Psychotherapie. Die Methoden zur nichtgegenständlichen Meditation lassen sich leicht von ihrem religiösen Hintergrund lösen. Das ist für viele Menschen heute eine Möglichkeit, sich ganz undogmatisch auf Stille und Besinnung einzulassen. Manche finden so wieder zu einer Spiritualität, die bereits religiöse Züge hat. Manche entdecken ihre christlichen Wurzeln oder versuchen, sie sich neu zu erschließen, ohne in eine enge Gesetzmäßigkeit zu kommen, der sie vielleicht gerade entronnen sind.

War es früher so, dass der Weg zur gegenstandsfreien Meditation über die gegenständliche, besonders die Schriftmeditation führte, so kommen heute die meisten Menschen in Kurse der gegenstandsfreien Meditation. Sie sind mit Informationen der Medien so angefüllt, dass sie zunächst nichts als heilsame Stille suchen. Das ist die nichtgegenständliche Meditation für sie genau richtig.

### **Kontemplation – Gebet der Stille ohne Worte**

Die nichtgegenständliche Meditation bezeichnen wir heute im christlichen Bereich als Kontemplation, wenn sie im Bewusstsein der Gegenwart Gottes als schweigendes Gebet ge-

schieht. Meditation ist der Oberbegriff sowohl für gegenständliche, wie nichtgegenständliche Meditation und die Übergänge können fließend sein. Ich spreche meist von Meditation, auch wenn es Kontemplation sein kann. Das Wort „Kontemplation“ kommt aus dem Lateinischen und setzt sich zusammen aus „con“, das bedeutet „gemeinsam“ oder „mit“, und „templum“, also heiliger Raum der Gottheit. Das lateinische Verb „contemplari“ bedeutet „betrachten, beschauen“. Es geht in der Kontemplation darum, sich selbst als Tempel, als Ort der Gottesbeschauung und Wohnung Gottes zu erfahren. Aus solcher Erfahrung preist Jesus die glücklich, die reinen Herzens sind, weil sie Gott schauen mit den Augen des Herzens (Matthäus 5,8), und Paulus spricht davon, dass wir ein Tempel des Heiligen Geistes sind (1. Korinther 6,19).

Der Mystiker Johannes Tauler (1300–1361) lehrte:

„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.“

Das Leerwerden, um das es in der kontemplativen Übung geht, ist eine Voraussetzung, dass die göttliche Wirklichkeit in uns Wohnung nehmen kann, in uns wirkt, uns erfüllt und durch uns wirkt. In diesem Sinn verstehe ich die 1. Seligpreisung Jesu: „Selig sind, die geistlich arm sind, denn ihrer ist das Himmelreich.“ (Matthäus 5,3). „Geistlich arm“ meint vor Gott arm sein, ohne fromme Leistungen (Lukas 18,9-13), einfach wie ein kleines Kind empfängsbereit (Matthäus 18,3), „arm an Eigenwillen“ (so Meister Eckhart).

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 gegenstandsbezogenen Meditation, sondern um ein gegenstandsfreies Beschauen, eigentlich um ein sich-beschauen-Lassen, sich-durchdringen-Lassen vom Unbegreiflichen. In der Kontemplation geht es um ein hellwaches gegenwärtig-Sein.

### 3. Aus der Geschichte der christlichen Meditation und Kontemplation zur Motivation für uns heute

#### Hebräische Bibel und 2. Testament (AT u. NT)

So wie die Buddhisten ihre Meditationspraxis auf Buddha zurückführen, so können Christen sie auf Jesus von Nazareth zurückführen, der wiederum in der jüdischen Tradition verwurzelt war. Moses erfährt in der Einsamkeit der Wüste: Gott ist gegenwärtig, er ist der „Ich bin da“ - das Sein, das ist sein Name. Die vier hebräischen Schriftzeichen für den Namen Gottes werden von den Juden aus Ehrfurcht nicht ausgesprochen, stattdessen wird meist Adonai – „HERR“ – gesprochen. Gott ist aber weder weiblich, männlich oder sächlich mit den vier Buchstaben vorgestellt. Er/sie/es ist gegenwärtig. Den brennenden Dornbusch, der nicht verbrennt, verstehe ich als Symbol für die Erleuchtung durch das Ewige, die Mose erfährt, verbunden mit dem Auftrag, sein Volk aus der ägyptischen Gefangenschaft zu führen.

Auch die Propheten und Psalmisten sind in die Stille gegangen. Viele Psalmen kommen aus der Meditation und sind Meditationen.

Jesus war 40 Tage in der Stille und Einsamkeit in der Wüste mit Fasten und Beten. Fasten ist von jeher in allen großen Religionen eine Methode der Entleerung, der Reinigung, der Verinnerlichung, um dem Heiligen in Ehrfurcht und Schweigen zu begegnen. Jesus wird sicher

im Gebet nicht auf Gott eingeredet, sondern vorwiegend schweigend gebetet haben, was wir heute als Meditation oder Kontemplation bezeichnen. Jesus hat gelehrt, beim Beten nicht viele Worte zu machen, weil Gott schon weiß, was nötig ist (Matthäus 6, 7f). Meditiert hat Jesus auch über den Sinn des Lebens, verbunden mit inneren Anfechtungen, die typisch sind für einen spirituellen Weg. Das können wir aus den drei Versuchungen entnehmen. „Wenn du Gottes Sohn bist...?“ Bin ich ein spiritueller Mensch? Was ist meine Bestimmung in diesem Leben? (Dazu siehe: Manfred Rompf, Auf den Spuren des Glücks nach Jesus von Nazareth, J. F. Steinkopf Verlag 2014/2016) Jesus hat sich immer wieder allein und mit seinen Jüngern in die Stille zum Gebet zurückgezogen. Wenn Jesus in den schwersten letzten Stunden seines Lebens seine Jünger auffordert, mit ihm dreimal eine Stunde zu wachen und zu beten, dann wird er sie auch methodische Hilfen gelehrt haben, wie man mit wenigen Worten wach in der Gegenwart Gottes verweilt in der Haltung „nicht wie ich, sondern wie du willst“ (Matthäus 26,36-46).

Für die ersten Christen war der Rückzug in die Stille zu Gebet und Meditation so selbstverständlich, dass Paulus als Seelsorger sogar warnt, es nicht zu übertreiben und dadurch eine Ehe zu gefährden (1.Korinther 7,5).

### **Frühe Kirche - Das Herzensgebet**

Erst ab dem vierten Jahrhundert haben wir von den sogenannten Wüstenvätern und Wüstenmüttern, die nach dem Vorbild Jesu in die Stille der Wüste gegangen sind, methodische Anleitungen zur Meditation. Es wurde angeleitet, zur Ruhe zu kommen, um inneren Frieden zu finden und den Geist ins Herz zu senken. Makarius der Große († 390) lehrte: „Die Wachsamkeit des Herzens befreit die Seele vor schädlichem Herumschweifen; denn sie bewahrt den Körper und die Gedanken von weltlichen Zerstreuungen. Die Voraussetzungen für ein rechtes Gebet bestehen in folgendem: Man muss Herr seiner Gedanken sein und sich mit großem Herzensfrieden, der durch keine äußere Einwirkung

gestört wird, dem Gebete hingeben.“ (*Kleine Philokalia, Benziger-Verlag, S.23ff.*)

Es wurde angeleitet mit dem Atemzug zu beten: „Herr Jesus Christus, Du Sohn Gottes, erbarme Dich meiner.“ Dies wird ständig wiederholt, um alle anderen Gedanken und Sorgen während dieser Übung zum Schweigen zu bringen. So lehrte der Wüstenvater Evagrius Ponticus († 399): „Entferne die zerstreuen Gedanken aus deiner Vorstellungswelt und lege alle irdischen Sorgen ab; denn sie stören dich und schwächen deine Kraft. [...] Das Gebet verlangt Freisein von jedem Gedanken. [...] Darum suche zur Zeit des Gebets unter keinen Umständen nach einem Gedankenbild. [...] Glückselig der Verstand, der im Gebet vollkommenes Schweigen beachtet.“ (*a.a.O. S.33ff*)

Statt „Herr Jesus Christus, Du Sohn Gottes, erbarme Dich meiner“ wurden und können von uns auch andere und kürzere Formulierungen gebraucht werden, z.B.: „Ich in dir - du in mir“, „Amen“, „Schalom“ oder „Gott, erbarme dich“. „Erbarmen“ meint eine Liebe, die aus dem Herzen und Bauch kommt. Es wird damit keine Unterwürfigkeit zum Ausdruck gebracht, wohl aber eine liebevolle Vertrautheit zum Göttlichen, verbunden mit Hingabe. Diese Methode der Wiederholung eines oder weniger Worte, über die dann nicht mehr nachgedacht wird, steht in einer Parallele zur Mantra-Meditation im Hinduismus, ähnliches finden wir auch im Sufismus. Das Herzensgebet fand weite Verbreitung in den orthodoxen Kirchen und wurde in den letzten 50 Jahren auch im Westen wiederentdeckt. Es ist gleichsam das Einmal-eins der Kontemplation. Das kurze Gebetswort prägt sich so tief ein, dass es auch im Alltag ganz von selbst auftaucht (es betet in mir) und diese Gebetsweise kann auch beim Spaziergehen, bei monotonen Arbeiten, wie Stricken und Rasenmähen vollzogen werden. Deswegen haben viele Wüstenväter in ihren Klöstern besonders mit Teppichweben ihren Unterhalt verdient. Diese kontemplative Gebetspraxis hat mehrere Bezeichnungen: „Gebet der Ruhe“, „Herzensgebet“, „Jesus Gebet“, und „Immerwährendes Gebet“ (*1.Thessalonicher 4, 16-18*).

### Mittelalter und Schriftmeditation

Im Westen der Kirche waren die Schriftmeditation, das Lesen des Breviers (besonders die Psalmen) und die gregorianischen Gesänge bestimmend.

Martin Luther hat aus seiner Meditationspraxis, die er im Kloster eingeübt und sein Leben lang beibehalten hat, angeleitet einen Bibeltext mit vier Fragen zu betrachten:

1. Was steht da? Was lehrt mich dieses Wort?  
Lehre
2. Wofür kann ich danken? Dank
3. Was habe ich für mich vor Gott zu bedenken?  
Umkehr
4. Wofür kann ich bitten? Gebet

Besonders an den Zehn Geboten und dem Vaterunser führte Luther dies aus. Er beschreibt, wie er Bitte für Bitte mit Gedanken betrachtet, aber es kommt auch vor, berichtet er, dass er alle anderen Bitten fahren lässt. Er schreibt: „Und wenn auch solche reichen, guten Gedanken kommen, so soll man die anderen Gebete fahren lassen und solchen Gedanken Raum geben, ihnen mit Stille zuhören und sie beileibe nicht hindern. Denn da predigt der Heilige Geist selbst, und ein Wort seiner Predigt ist besser als tausend unserer Gebete. Und ich habe so auch oft mehr gelernt in einem Gebet, als ich aus viel Lesen und Denken hätte kriegen können.“ (Luther, Ausgewählte Schriften II, S.275 – Insel Verlag)

### Mittelalter und Kontemplation

Aus vielen Schriften der christlichen Mystiker ist zu entnehmen, dass diese auch Kontemplation geübt und dazu angeleitet haben. Als Beispiel nenne ich hier Meister Eckhart (1260 – 1329). Aus der Erfahrung seines kontemplativen Lebens predigte er besonders das Loslassen des eigenen Ichs: „Dann ist der Wille vollkommen und recht, wenn er ohne jede Ich-Bindung ist und wo er sich seiner selbst entäußert hat und in den Willen Gottes hinein gebildet und hinein geformt ist.“ (Traktate Nr.10, Josef Quint, Hg. Diogenes Verlag). Weitere Beispiele sind Margareta Porete und Johannes Tauler.

Klare methodische Anleitungen zur Kontemplation finden wir in der Schrift „Die Wolke des Nichtwissens“. Ein anonym englischer Mönch aus dem 14. Jahrhundert gibt einem Schüler Anleitungen. Hier wird die Kontemplation auch als Übung des „Nichtdenkens“, als Übung der „Versunkenheit“, als Übung der „Hingabe“ und „Achtsamkeit“, und als „Übung der Liebe“ bezeichnet, die „auch die Kraft zur Nächstenliebe“ gibt. Diese Anleitungen stehen in der Tradition des Herzensgebetes und zugleich in einer erstaunlichen Parallele zu Anleitungen im Zen.

Es wird angeleitet, sich vorzustellen, - wie Mose auf dem Berg - unter und über sich eine Wolke zu haben: Unter sich die „Wolke des Vergessens“. In diese soll man alle Gedanken und Vorstellungen, die einem während der Übung kommen, hineinfallen lassen. Die Wolke über einem ist die „Wolke des Nichtwissens“, weil zwischen uns und Gott „ein Dunkel des bewussten Erkennens“ liegt. Es gilt jedoch: „diese dichte Wolke des Nichtwissens mit dem Speer deiner liebenden Sehnsucht“ zu durchstoßen. „Gott kann nicht im Denken des Menschen erfasst werden. Daher will ich alles Erkennen hinter mir lassen und meine Liebe auf den richten, der nicht gedacht werden kann. Denn Gott kann wohl geliebt, aber nicht gedacht werden.“ (Wolke des Nichtwissens, Kapitel 6,S.42, zitiert nach Willi Massa, Hg. 1999, Herder-Verlag).

Um von den vielen Gedanken leer zu werden, empfiehlt der Verfasser der „Wolke“ ein kurzes Wort, z.B. „Gott“ oder „Liebe“, zu wählen und dieses immer wieder zu wiederholen, um alle anderen Gedanken damit abzuwehren: „Mühsam ist, die Gedanken an die unzähligen Dinge, die Gott geschaffen hat, zu begraben, sie unter die `Wolke des Vergessen´ zu bringen. Das ist die mühsame Arbeit, die wir zu leisten haben, damit Gott in uns wirken kann. Der eigentliche Teil der Übung - ich meine die Hingabe der Sehnsucht - ist allein göttliches Wirken. Darum übe zuversichtlich weiter, ich kann dir versichern, Gott wird es an seiner Hilfe nicht fehlen lassen.“ (S.77f s. o.). Der Verfasser warnt vor Übertreibungen: „Lerne, an Leib und Seele entspannt, heiter und

gelassen die Übung der Liebe zu Gott zu vollziehen.“ (Kapitel 46 S.106 s.o.). Dem Zen sehr nahe kommen Anweisungen wie: „Halte dein Denken leer, dein Fühlen unabhängig und dich selbst in reiner Gegenwärtigkeit.“ (s.o. S. 153), oder die Formulierung: „Diese von allen Gedanken freie Aufmerksamkeit...“ (S.152), oder: „Leere dein Bewusstsein von allen Einzelheiten des Seins und anderer Geschöpfe.“ (S.158).

### **Nach der Reformation, Aufklärung und Pietismus**

Hier erwähne ich zwei, die heute in der Meditationsbewegung besondere Beachtung erhalten: Theresa von Avila (1515-1582) und Johannes vom Kreuz (1542-1591), die Kontemplation geübt und dazu angeleitet haben.

Zur Meditation im Sinne der Betrachtung und Anbetung kann aus dieser Zeit der Reichtum an geistlichen Liedern, Kantaten, Messen und Passionen gerechnet werden. Die Übung der Stille und der Kontemplation trat in dieser Zeit sehr zurück und wurde weithin vergessen. Das rationale, dogmatische und moralische Denken und Glauben waren beherrschend bis ins vorige Jahrhundert und bei vielen bis heute. Eine der wenigen Ausnahmen ist Gerhard Tersteegen (1697- 1769). Er gab die Schriften vieler Mystiker heraus und übte im Sinne des Herzensgebets. Sein Lied „Gott ist gegenwärtig“ kommt ganz aus seiner Erfahrung der Meditation und Kontemplation und kann dazu anleiten:

1. Gott ist gegenwärtig, lasset uns anbeten und in Ehrfurcht vor ihm treten.

Gott ist in der Mitten. Alles in uns schweige und sich innigst vor ihm beuge.

Wer ihn kennt, wer in nennt, schlag die Augen nieder, kommt, ergebt euch wieder.

5. Luft, die alles füllet, drin wir immer schweben,

aller Dinge Grund und Leben, Meer ohn Grund und Ende,

Wunder aller Wunder. Ich senk mich in dich hinunter.

Ich in dir, du in mir, lass mich ganz verschwinden, dich nur sehen und finden.

6. Du durchdringest alles; lass dein schönstes Lichte,

Herr, berühren mein Gesichte. Wie die zarten Blumen

willig sich entfalten und der Sonne stille halten,

lass mich so still und froh deine Strahlen fassen und dich wirken lassen.

7. Mache mich einfältig, innig abgeschieden, sanft und still in deinem Frieden; mach mich reines Herzens,

dass ich deine Klarheit schauen mag in Geist und Wahrheit;

lass mein Herz überwärts wie ein Adler schweben und in dir nur leben.

8. Herr, komm in mir wohnen, lass mein Geist auf Erden

dir ein Heiligtum noch werden; komm, du nahes Wesen, dich in mir verkläre,

dass ich dich stets lieb und ehre, wo ich geh, sitz und steh,

lass mich dich erblicken und vor dir mich bücken. (EG 165)

Gott wird erfahren als der Gegenwärtige. Strophe 6 zeigt den Übergang von der Meditation zur Kontemplation: Meditativ sind „Licht“, „Blumen“ und „Sonne“; „still und froh deine Strahlen fassen und dich wirken lassen“ ist dann passives Stillsein, ist Kontemplation. Strophe 5 beschreibt die Erfahrung bei der Kontemplation: Gott wird überpersonal erfahren wie „Luft“, „Meer“, „Wunder“ und personal mit „du“ angedredet in mystischer Vereinigung: „Ich in dir, du in mir, lass mich ganz verschwinden, dich nur sehen und finden“. Das Ich tritt ganz zurück: „Ich will, anstatt an mich zu denken, ins Meer der Liebe mich versenken.“ (Gerhard Tersteegen in: „Ich bete an die Macht der Liebe.“)

## **4. Praktische Anleitungen**

Inneres und Äußeres, Geistiges und Leibliches, Inhalt und Form sind eng miteinander verbunden und bedingen sich gegenseitig. Je mehr sie

zueinander passen, umso größer ist die Harmonie des Ganzen. In der Meditation geht es zugleich um Geistig-geistliches und um die Annahme des Leiblichen. Die innere Haltung bei der Meditation soll eine aufrichtige, offene und nach Wahrheit suchende sein, zugleich bereit, sich der Wirklichkeit zu stellen. Diese innere aufrichtige Haltung wird von der äußeren leiblichen Haltung unterstützt. Entsprechend ist die optimale Meditationshaltung die aufrechte und gerade, die zur Aufmerksamkeit und zur Wahrheit verhilft. Mit Körperübungen und Meditation üben wir unseren Leib und erfahren, wie sehr sich dies im Laufe der Zeit immer mehr auf den seelisch-geistigen Bereich auswirkt und wir immer mehr „Ganz-Mensch“ werden. Besonders als Christen haben wir allen Grund, unseren Leib bewusster zu erleben und zu üben. Unser Leib ist mehr als ein Verdauungs-, Konsum-, Bewegungs-, und Leistungsapparat. Er ist Wohnstätte Gottes: „Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch ist und den ihr von Gott habt, und dass ihr nicht euch selbst gehört? Denn ihr seid teuer erkauft; darum preist Gott mit eurem Leibe. (1. Korinther 6,19f).

### **Körperübung zur ausgeglichenen Spannung**

(Text für 5 – 20 Minuten mit Pausen von einer leitenden Person gesprochen oder allein denkend und spürend durchgeführt.)

Um sich den Körper bewusst zu machen und zu entspannen, kann man sich einfach mit dem Rücken auf einen Teppich, eine Decke oder eine Yogamatte legen. Man geht mit seinem Bewusstsein langsam (mit Pausen) den ganzen Körper durch. Z.B.: Ich spüre meine Füße, ich spüre wie meine Fersen Kontakt zum Boden haben, ich spüre die Unterschenkel und Oberschenkel, wo sie mehr oder weniger Berührung mit dem Boden haben. Ich spüre die feste Auflage meines Gesäßes auf dem Boden, in der Lendengegend erahne ich die leichte Berührung oder den kleinen Abstand vom Boden. Ich spüre den ganzen Rücken mit den Schulterblättern und wo ich mehr oder weniger auf-

liege. Ich spüre meine Arme, die Oberarme bis zu den Ellbogen, die Unterarme und Hände. Die Finger sind entspannt und locker gekrümmt. Ich erahne das Gewicht meiner Arme und Hände, das ich an den Boden abgebe. Ich nehme die Temperatur meiner Hände wahr. Ich nehme meine Kleidung ringsum wahr. Ich nehme die feste Auflage meines Kopfes wahr. Ich spüre die Luft, die mein Gesicht umhüllt und wie ich die Luft durch die Nase ein- und ausatme. Ich spüre, wie der Atem ganz von selbst kommt und geht und wie dadurch mein Körper bewegt wird besonders im Brust und Bauchbereich, - ein wenig kann ich es auch spüren im Rücken und in den Flanken. Ich erlebe, es atmet mich, es lebt in mir. Jeder Atemzug ist geschenktes Leben. Es ist schön zu leben. Dabei kann ich Dank empfinden für mein Leben. - Dann kann ich mich etwas dehnen und strecken, meine Beine anziehen, so dass die Füße vor dem Gesäß stehen. Das rechte angezogene Bein hebe ich vom Boden ab und bewege es besonders im Hüftgelenk, indem ich mir vorstelle, mit dem Knie Kreise an die Decke zu zeichnen. Dann kann ich die Beine wieder ausstrecken. Nun strecke ich den rechten Arm nach oben Richtung Decke, so dass er im Schultergelenk steht und ich ihn im Schultergelenk bewege, indem ich mir vorstelle, Kreise oder eine Acht an die Decke zu zeichnen. Erst kleine, dann größere Kreise, die Drehrichtung kann ich wechseln. Den Arm lege ich wieder neben dem Oberkörper ab. Ich spüre nach. Dann hebe ich den rechten Arm und lasse ihn nach hinten gehen und dehne mich in der ganzen rechten Seite, indem ich das Bein in die Länge aus dem Hüftgelenk strecke und den Arm aus dem Schultergelenk nach hinten, wobei ich bewusst tief ein- und ausatme - ein paarmal wiederholend, dabei lasse ich mal die Zehen, mal die Ferse weiter ausgestreckt sein und bewege die Finger.

Der rechte Arm wird wieder abgelegt. Nun spüre ich nach und vergleiche beide Körperhälften. Ich lächele mit der rechten Gesichtshälfte und dann mit der linken. Mit welcher Seite wird das Lächeln freundlicher aussehen?

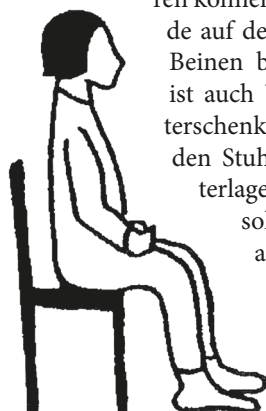
Dann vergleiche ich die Bein- und Armlänge. Es kann Unterschiede geben. Nun mache ich das Entsprechende mit der linken Seite. Zum Abschluss gähne, dehne und strecke ich mich.

Diese oder ähnliche Körperübungen aus der Eutonie (Wohlspannung), aus Feldenkrais, der Körperbildung, dem Hatha Yoga, dem Autogenen Training können eine gute Vorbereitung zur Meditation sein, besonders am Nachmittag oder Abend, wenn ich schon etwas müde und abgeschlafft bin. Am Morgen reicht es, wenn ich in wenigen Minuten meinen Körper mit den flachen Händen abklopfe, das Brustbein mit den Fingerknöcheln, Hals, Gesicht und Kopf mit den Fingerkuppen abklopfe; mich dehne und strecke, die Hände hinter dem Rücken falte und vom Körper nach hinten weg hochziehe, so dass sich der Brustkorb weitet. Die Ohrmuscheln können etwas geknetet werden. Das macht wach und munter. Auch einfaches, intensives Räkeln und Gähnen ist gut.

### Meditationssitz

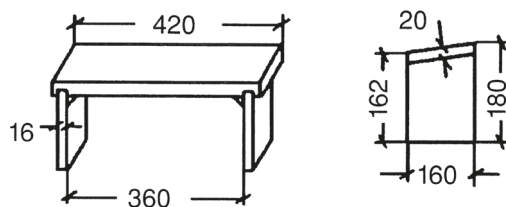
Auf einem Stuhl oder Hocker setzen Sie sich etwas nach vorn gerückt. Lehnen Sie sich nach Möglichkeit nicht an. Die Sitzfläche soll gerade und fest sein. Eventuell kann man gegen Kälte eine Decke unterlegen. Polstersessel sind nicht zur Meditation geeignet, sie verleiten zum Erschlaffen und erschweren 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 sollten immer etwas tiefer als die Leisten sein.



Auf einem Meditationsbänkchen (nach vorn abgeschrägt) können wir im er-

leichterten Fersensitz sitzen. Die Bänkchenhöhe zwischen 16 und 26 cm ist individuell verschieden (Beinlänge bzw. -umfang und Dehnungsfähigkeit). Der Fußrücken kann bei schmerzender Dehnung etwas ausgepolstert werden, z.B. mit einem Kissen oder gerolltem Handtuch. Wir knien und stellen das Bänkchen mit der niedrigeren Kante nach vorn über die Unterschenkel und setzen uns darauf. Die Sitzbeinhöcker sollten in der Mitte der Bankfläche sein. In dieser Körperhaltung kann man diese Knochen in jeder Gesäßhälfte 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 hilfreich.



Maße in mm

### Maße der Meditationsbank

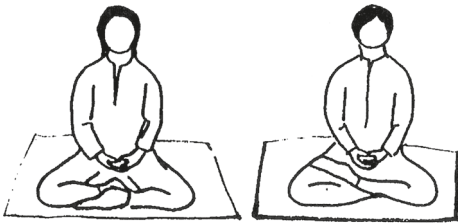
in mm	Höhe hinten / vorne	Breite
Sehr niedrig	160 / 145	160
niedrig	180 / 162	160
mittel	200 / 180	160
hoch	220 / 197	160
sehr hoch	260 / 235	160

Länge (mm): innen mindestens 350 – gesamt 420.

Weitere Möglichkeiten sind:

- *Fersensitz* ohne Hilfsmittel oder mit einer gefalteten Decke zwischen Beinen und Gesäß
- Im *Sattelsitz* mit gefalteten Decken, gerader Sitzbank oder Meditationskissen zwischen den Beinen,

- auf einem *festen Sitzkissen* (Meditationskissen mit Kapok oder Buchweizenhülsen gefüllt) oder gefalteter Decke bzw. Decken (ca. 10 – 20 cm hoch individuell verschiedene Sitzhöhe erforderlich) mit überkreuzten Unterschenkeln,
- 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 oder ein kleines Kissen oder Decke unter die Knie legen). Die Knie sollen tiefer liegen als die Leisten. Für viele ist das Sitzen mit verschränkten Beinen nicht möglich. Man sollte sich damit nicht quälen, sondern dann besser ein Bänkchen oder einen Stuhl nehmen.

### Die Körperhaltung bei der Meditation bei allen Sitzformen

Wir können in verschiedenen Körperhaltungen meditieren: Im Gehen, Stehen und Liegen. Das aufrechte Sitzen aber ist die geeignetste Haltung. 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 (Hanka, Burmesischer Sitz:), oder im erleichterten

Fersensitz mit einem Meditationsbänkchen zu erlernen. Durch körperliches, bewusstes Üben lösen sich Verspannungen und das Sitzen am Boden wird im Laufe der Zeit angenehm. Das geht aber nicht bei allen. Auch auf dem Stuhl ist ein gutes Sitzen möglich. Es ist besser, aufrecht und gerade auf einem Stuhl als krumm und mit Schmerzen auf dem Boden zu sitzen. Die Anleitungen zum Sitzen entsprechen weitgehend denen, wie sie im Zen geübt werden und sie haben sich für die Kontemplation inzwischen bewährt. Die disziplinierte Haltung hilft auch zur inneren Disziplin und dazu, in wacher Aufmerksamkeit gesammelt da zu sein.

Ich nehme die feste Berührung mit dem Boden und der Sitzfläche wahr. Ich habe Grund und Basis. Ich spüre mit den Sitzknochen durch Haut und Kleidung zur festen Sitzunterlage, so richtet sich der Rücken fast von selbst auf und es fällt mir leichter, lotrecht zu sitzen. Der Oberkörper ist gerade aufgerichtet bis zum Kopf. Wichtig ist, dass der Kopf nicht nach hinten – hochnäsiger – gehalten wird und auch nicht geneigt, wie wir es beim Gebet kennen, denn nach längerer Zeit gibt das Verspannungen und Nackenschmerzen. Der gut ausbalancierte Aufbau des Knochengestütes 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 lasse ich sinken. Der Bauch ist nicht eingezogen. Die Hände werden in den Schoß gelegt (auch auf die Oberschenkel ist unter Umständen eine Möglichkeit). Meine nach oben geöffneten Hände drücken Empfangsbereitschaft und Offenheit aus.



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 1,50 m vor sich auf den Boden gerichtet. Beim Sitzen vor einer Wand schaut man einfach auf die Wand. 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 („Wachet und betet“ Matthäus 26,41). Es ist hilfreich, besonders zu Beginn der Meditation und auch mal zwischendurch, wenn die Gedanken abgeschweift sind, den Körper zu spüren. Außer der Berührung mit dem Boden und der Sitzfläche kann 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.

### **Die Atmung bei der Meditation**

Vielen hilft das Beobachten des Atemgeschehens. Am Anfang der Einübung haben einige jedoch dabei Schwierigkeiten und meinen, sie könnten mit dem Atem aus ihrem Rhythmus kommen oder ihn 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. Wir bekommen einen „langen Atem“. Das Ausatmen wird länger als das Einatmen und es entsteht eine Pause nach dem Ausatmen. Aber man soll keinesfalls den Atem „machen“, und schon gar nicht nach einem Schema atmen. Wir beobachten nur den Atem, wie er geht und was sich dabei im Körper bewegt.

### **Begleitende Worte bei der Kontemplation**

Um die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und das Abschweifen zu vermindern, sind entsprechend dem Herzensgebet und der Wolke des Nichtwissens kurze, begleitende Worte hilfreich. Die Worte werden gedacht. Während 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, Atem, Amen (treu, wahrhaftig, gewiss) und Schalom (Friede, es ist heil, es ist gut zwischen mir und Gott und meinem Nächsten). Weitere Worte könnten sein: Liebe, Geborgenheit, Vertrauen, Dank, Gelassenheit, Loslassen u.a.

Grundsätzlich nehme ich in die Kontemplation 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 nach dem Inhalt 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. Wer beim Wiederholen der Worte Schwierigkeiten mit dem Atem bekommen sollte, kann die Worte wiederholen, ohne auf den Atem zu achten. Im Laufe der Zeit stellen sie sich ohnehin aufeinander ein. Es macht nichts, wenn das nicht gleich der Fall ist. Dagegen sind die Beispiele missverstanden, wenn sie zu schematisch geübt werden. Solche Wiederholungsworte braucht man nicht ständig zu wiederholen. So wie ein Vogel, wenn er sich in die Lüfte erhebt, die Flügel ständig bewegt, dann aber in den Lüften zeitweise ohne Flügelschlag schwebt, so kann ich das begleitende Wort lassen, wenn ich ganz gesammelt und wach gegenwärtig bin und die Gedanken weniger werden. Kommen andere Gedanken und Gefühle auf, so kehre ich, ohne mich zu ärgern, zu den Wiederholungsworten zurück. Wer sein Begleitwort gefunden hat, sollte eine längere Zeit dabei bleiben.

#### *Beispiele*

- a) Ausatmen: loslassen - Einatmen: kommen lassen

- b) Ausatmen: ich in Dir - Einatmen: du in mir
- c) Einatmen: O – Ausatmen: - dem. Entsprechend bei A - men, Scha - lom, Sa – lam, Kyrieleison u. a.
- d) Ausatmen + Pause: Jehoshu -- Einatmen: a (Jehoshua ist der hebräische Name von Jesus, d.h. „Gott hilft“ – muss also keine Anrede sein.)

### **Gedanken bei der Kontemplation**

Außer einem begleitendem Wort kann ich auch zur Gedankenkontrolle den Atem von eins bis zehn zählen und immer wieder bei eins beginnen (nur bis Zehn, 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 Gedanken und Gefühle wahr, ohne sie zu werten. Ich lasse sie einfach für die Zeit der Meditation los. Kommen Vorstellungen oder Bilder- auch religiösen Inhalts – auf, werden sie in der Kontemplation (im Unterschied zur Betrachtung) losgelassen. In der Stille kommen viele Gedanken und Gefühle hoch, manches lang Verdrängtes wird wach, besonders seelische Verletzungen. Die Gedanken kommen und gehen zu lassen, hat eine analytische und reinigende Funktion. Wenn aber zu viel Unbewusstes erwacht, besteht die Gefahr, dies nicht verarbeiten zu können. Es ist wichtig, Probleme, mit denen man allein nicht fertig wird, mit einem Vertrauten, einem Meditationslehrer/in, einem Seelsorger/in oder Therapeuten/in zu besprechen. Wer seine Vergangenheit nicht 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. In der Ein-

übungszeit sollte man allein nicht länger als 20 Minuten gegenstandsfrei meditieren. Kommt man dann gut zurecht oder übt unter Anleitung oder in einer Gruppe, sind längere Zeiten gut.

Psychisch Kranke sollten sich mit ihrem Therapeuten beraten, ob Meditation überhaupt, oder welche Weise für sie in Frage kommt und vor allem ihre/n Meditationslehrer/in informieren. Es kann einem unter Umständen durch den Prozess der Kontemplation erst deutlich werden, dass eine Psychotherapie sinnvoll ist. In einer depressiven Phase ist nichtgegenständliche Meditation nicht geeignet, da sie den Zustand verstärken kann. Die Betrachtung positiver Bilder und kreative Übungen mit Gesprächen können geeignet sein. Außerhalb einer depressiven Phase kann Kontemplation aber eine heilsame Wirkung haben. Bei unbehandelter Schizophrenie und überschäumender Phantasie ist Kontemplation nicht zuträglich.

### **Führungstext für die Grundübung**

Vom Leiter, der Leiterin ruhig und langsam mit Pausen gesprochen oder selbst auszugsweise gedacht in den ersten ca. 2 - 4 Minuten:

Ich bin ganz aufmerksam, im Sitzen gegenwärtig, hier und jetzt. Ich nehme den Boden wahr, mit den Füßen und Beinen. Ich nehme die Sitzfläche wahr. 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. Ich sitze wie ein Berg.

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 zart. Auch die Zunge ist gelöst. Ich nehme den Atem wahr im Einatmen und Ausatmen, im Kommen- und Loslassen.

Aufmerksam nehme ich meine Gedanken und Gefühle wahr, die von selbst kommen. Ich gehe ihnen nicht nach, ich lasse sie los ohne zu werten. 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 einfach in die Stille lauschen und alle Gedanken los lassen. (Ich kann aber auch gegenstandsbezogen meditieren über ein Wort oder einen Menschen usw).

verneige mich vor dem Göttlichen in dir.“ Also eine besondere ehrerbietende Begrüßung.

### Gebärde der Verneigung

In den Mediationsgruppen und Mediationszentren verneigt man sich in der Regel beim Betreten und Verlassen des Mediationsraumes, sowie zu Beginn und zum Schluss einer Meditations-einheit. Die Verneigung geschieht, in dem die Innenhandflächen zusammengeführt werden in Höhe des Herzens und man sich leicht ehrerbietend beugt. Dies kann bedeuten: 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. Nach der Übung im Sitzen tut es gut bei der Verneigung noch im Sitzen, den Rücken gut durch zu beugen, dann sich beim Aufrichten etwas mit den Händen vom Boden abzudrücken, damit im Rücken keine übermäßige Anspannung entsteht.

Die gleiche Gebärde der Verneigung wird auch zum Dank oder zur Begrüßung vollzogen. Als Begrüßung bedeutet sie aus Asien kommend: „Namaste“ d.h. wörtlich: „Verehrung dir.“ Im Yoga auch in der Bedeutung: „Ich

## 5. Kontemplation in der Gruppe und Zuhause

Es ist grundsätzlich zu empfehlen, sich eine Lehrperson, einen geistlich Begleitenden oder eine Kontemplationsgruppe zu suchen und auch ab und zu einen mehrtägigen Kontemplationskurs zu besuchen. Den meisten Menschen fällt es leichter in einer Gruppe in der Stille zu sitzen. In Kursen oder Gruppen gibt es längere Zeiten der Kontemplation. Rein körperlich sind längere Zeiten dadurch möglich, dass nach ca. 20 Minuten Sitzen die Kontemplation für einige Minuten im langsamen aufmerksamen Gehen geübt wird und danach setzt man sich wieder.

Zuhause ist es gut, täglich zu einer festen Zeit, möglichst morgens, 15 bis 30 Minuten zu üben. Ist dies nicht möglich, ist während des Tages ein Innehalten von 1 bis 5 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: innehalten, den Atem wahrnehmen, in die Natur schauen, beim Essen nur essen, beim Waschen nur waschen usw. Das ist intensives Leben. Das gibt Freude.

## 6. Meditative Gesänge

(wiederholend gesungen)

1. Melodie aus Taizé

1. Melodie aus Taizé

Ich in Dir und Du in mir, ich in Dir und Du in - mir.

Ich in Dir, Du in mir, ich in Dir und Du - in mir!

2.

Mei - ne See - le ist stil - le in Gott, der mich liebt. Mei - ne See - le ist stil - le in Gott, - der mir hilft. Mei - ne See - le ist stil - le in Gott.

3.

Schwei - ge und hö - re. Nei - ge dei - nes Her - zens Ohr. Su - che den Frie - den.

## 7. Mediation des Mitmenschen oder Meditation der Liebe

In der Kontemplation erfahren wir, dass wir grundlos von der göttlichen Wirklichkeit geliebt und angenommen sind, daraus folgt, dass wir uns selber und unsere Mitmenschen lieben können. Das ist nicht immer leicht. Hilfreich kann es da sein, in einer Meditation über einen Menschen zu meditieren. Zuerst wähle ich einen Menschen, mit dem es mir leicht fällt auszukommen, dann kann ich auch über einen Menschen meditieren, mit dem ich Probleme habe. Eine solche Meditation kann beginnen wie oben im Führungstext beschrieben. Dann aber wieder hole ich nicht mein Meditationswort, sondern ich mache mir bewusst, dass ich von der göttlichen Liebe angenommen bin. Ich sage mir: „Ich bin von Gott geliebt und angenommen so wie ich bin.“ Das wiederhole ich ein paarmal. Dann kann ich dem noch zufügen: „So kann ich mich selber lieben und glücklich sein.“ Nun stelle ich mir die Person vor, über die ich meditieren möchte. Ich erinnere mich, wie ich ihr das erste Mal begegnet bin. Welche Gefühle und Gedanken hatte ich da? Was hat diesen Menschen geprägt, bevor ich ihm begegnete? Ich lasse in meiner Erinnerung Begegnungen und Erlebnisse aufsteigen. Ich kann mir weitere Fragen stellen zu dieser Person. Dann sage ich wiederholend: „Diese Person ist von Gott geliebt und angenommen, so wie sie

ist.“ Dann wiederholend: „Möge sie gesund, glücklich und zufrieden sein.“

Dann verabschiede ich mich von dieser Person und kann noch für mich in die Kontemplation übergehen (ausführlich siehe: Manfred Rompf, Auf den Spuren des Glücks ...S. 52ff).

## 8. 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 mich 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 eingepägten geistlichen Inhalten ist, umso stärker werden wir auch in der Kontemplation von solchen Inhalten getragen.

Auch bei den christlichen Mystikern/innen können wir Anregungen und Unterstützung finden. So schließe ich mit M. Eckhart: „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, Hg.: Meister Eckehart, Deutsche Predigten und Traktate. Diogenes-Verlag.T.B.).

## 9. Segensgebet

Zum Schluss eines Meditationsabends oder eines Kurses:

Gott, Ursprung des Lebens, Quelle der Liebe,  
 du bist vor uns und führst uns,  
 du bist hinter uns und schützt uns,  
 du bist unter uns und trägst uns,  
 du bist neben uns und begleitest uns,  
 du bist zwischen uns und verbindest uns,  
 du bist in uns und erfüllst uns mit der Kraft deiner Liebe,  
 du bist über uns und segnest uns:  
 Es segne uns Gott, Ursprung des Lebens, Quelle der Liebe,  
 der in uns wirkt durch seine Geistkraft. Amen.

## 10. Literatur

Zur Ergänzung und Weiterführung dieser Einübung in die Meditation:

Manfred Rompf, Auf den Spuren des Glücks nach Jesus von Nazareth – Motivationen für ein spirituelles Leben - ca. 130 Seiten, 14,95€. J.F. Steinkopf Verlag, 2014/2016

### Weitere ausgewählte Literatur:

*Emmanuel Jungclaussen (Hg.):* Das Jesusgebet, Verlag Pustet  
*Emmanuel Jungclaussen (Hg.):* Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers. Herder Verlag *Kleine Philokalie* übersetzt von Matthias Dietz, Patmos  
*Die Wolke des Nichtwissens,* Übersetzer Willi Massa Hg. Willigis Jäger, Kreuz Verlag  
*Anselm Grün:* Geistliche Begleitung bei den Wüstenvätern, Vier-Türme-Verlag  
*Daniel Hell:* Die Sprache der Seele verstehen Die Wüstenväter als Therapeuten, Herder  
*Rüdiger Maschwitz:* Das Herzensgebet - Die Fülle des Lebens entdecken, Kösel Verlag  
*Willigis Jäger:* Kontemplation – ein spiritueller Weg, Kreuz Verlag  
*Sven-Joachim Haack:* *Das Gebet der Stille,* Kaufmann Verlag  
*Ulrich Ott:* Meditation für Skeptiker, Barth Verlag  
*Jörg Zink:* Dornen können Rosen tragen, Mystik die Zukunft des Christentums, Kreuz Verlag **Jörg Zink: Die Urkraft des Heiligen,** Christlicher Glaube im 21. Jahrhundert, Kreuz Verlag

**Meditationszentren, Meditationslehrende und Meditationsgruppen, Meditationszubehörz.B. Bänkchen, Kissen etc sind zu finden über die Links auf der Homepage: [www.meditation-essen.de](http://www.meditation-essen.de)**

Zum Verfasser:

Manfred Rompf, geb. 1936 in Würzburg; Schreinerlehre, Ausbildung in der Evangelistenschule Johanneum Wuppertal, Gemeindehelfer und Jugendwart, Studium der Theologie in Wuppertal, Heidelberg u. Tübingen, über 30 Jahre Gemeindepfarrer in Essen-Kupferdreh; Zen und Kontemplation seit 1974 bei Dr. Willi Massa, P. Enomia-Lassalle, japanischen Zen-Meistern, F.X. Jans-Scheidegger, P. Willigis Jäger. Von letzterem 2000 als Kontemplationslehrer bestätigt Seit 1974 Leiter von Meditations- und Kontemplationskursen und –Gruppen, Kontemplationslehrer der Würzburger Schule der Kontemplation, Gründer und Leiter der Essener Schule der Kontemplation ([www.kontemplation.org](http://www.kontemplation.org)) Mitglied im Würzburger Forum der Kontemplation. Seit Okt.1999 als Pfarrer im Ruhestand aktiv - Schliepersberg 9 b, 45257 Essen; [mg@manfredrompf.de](mailto:mg@manfredrompf.de); [www.meditation-essen.de](http://www.meditation-essen.de)



„So lass nun unsere Sehnsucht damit anfangen, dich zu suchen,  
und lass sie damit enden, dich gefunden zu haben.“  
Nelly Sachs

„Es gibt in der ganzen Weltgeschichte immer nur eine wirklich  
bedeutende Stunde - die Gegenwart.  
Wer aus der Gegenwart flieht, flieht den Stunden Gottes.“  
Dietrich Bonhoeffer

„Es liegt im Stillsein eine wunderbare Macht der Klärung,  
der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche.“  
Dietrich Bonhoeffer

„Lass deinen Mund still werden, dann spricht dein Herz.  
Lass dein Herz still werden, dann spricht Gott.“ Koptische Weisheit

„Kontemplation ist das Erwachen zur Gegenwart Gottes  
im Herzen des Menschen und im uns umgebenden Universum.  
Kontemplation ist Erkenntnis im Zustand von Liebe.“  
Bede Griffiths, Benediktiner 1906 – 1993

# Wie können wir Karfreitag und Ostern als moderne Menschen heute deuten und verstehen?

**M**it Karfreitag und Ostern feiern wir das bedeutendste Fest der Christenheit. Die Themen dieser Tage sind nie einfach für den Glauben gewesen, aber heutzutage erst recht schwierig. Glauben und Verstehen gehört zusammen – der Glaube verändert sich je nach dem Wissensstand über die biblische Überlieferung sowie der Geistes- und Naturwissenschaften. Darum sollten wir jedem Christen unter uns verschiedene Deutungen zugehen, ohne dem anderen den Glauben gleich abzusprechen. Ich erwarte nicht, dass Sie meine derzeitigen Auffassungen teilen – jedoch sind sie ein Angebot zu überprüfen, ob sie auch Ihrem Glauben weiterhelfen können. Wenn nicht, dann gehen Sie Ihren eigenen Weg.

## Zu Karfreitag und Sühneopfer

Jesus, der Gottes Liebe in Wort und Tat verkündigte, wird gefangen genommen und als religiöser und politischer Aufrührer verurteilt, hingerichtet und stirbt einen qualvollen Tod am Kreuz. Das steht historisch fest. Aber wie ist dies zu deuten und zu verstehen? Auch die Jünger hatten damit Schwierigkeiten. Zunächst waren sie geschockt und konnten das alles nicht verstehen. Schließlich fanden sie in Jesaja 53 in dem Bericht vom leidenden Gottesknecht und der Sühneopfervorstellung die Deutungsmuster, um das Leiden Jesu zu verstehen. Vor allem Paulus und die ersten drei Evangelien haben das Leiden und Sterben Jesu als Sühneopfer verstanden und verkündigt. Dadurch wurde das Christentum zutiefst geprägt. Aber ist Gott – die eine Wirklichkeit – als ein solcher Gott zu deuten, der nur mit Blut eines Menschen versöhnt werden kann? Der historische Jesus von Nazareth hätte dies sicher verneint, denn er hat die bedingungslose Liebe Gottes verkündigt – besonders deutlich wird dies im Gleichnis vom „verlorenen Sohn“. Außerdem hat er den Menschen die Vergebung der Sünden zugesprochen, ohne eine Berufung auf ein Sühneopfer.

Die historisch-kritische Erforschung des Zweiten Testaments (Neues Testament) hat schon lange herausgestellt, dass Jesus seinen bevorstehenden Tod selbst nicht als Sühneopfer verstanden haben kann. Die Worte, die auf ein Sühneopfer seines Todes hinweisen, wurden ihm in den Mund gelegt. Es hat allerdings auch Versuche gegeben, diese Worte wenigstens teilweise als echt zu beweisen und zu verteidigen. Auch ich habe dies lange so verstanden und weitergegeben. Die ersten Christen haben hier die Botschaft Jesu noch nicht vollständig verstanden. Das war für ihr religiöses Denken auch äußerst schwer – religionsgeschichtlich ist dies nachvollziehbar. Zu dieser Zeit gab es noch blutige Opfer im Tempel in Jerusalem; jedes Jahr vollzogen mehr als tausend Priester unzählige Tieropfer zur Sündenvergebung. So war das in fast allen Religionen der

griechisch-römischen Welt. Somit waren die ersten Christen zunächst selbst noch vom Sühneopferdenken geprägt. So hatten sie für die damalige Zeit ein Deutungsmuster für das schreckliche Geschehen an Karfreitag – nach ihrer Gottesvorstellung vergrößerte es sogar die Botschaft der Liebe Gottes. Religionsgeschichtlich war es jedenfalls ein ungeheurer Fortschritt, dass es so für die Christen nicht mehr nötig war, Tiere zu opfern. Schon circa 1.000 Jahre zuvor gab es den Übergang vom Menschen- zum Tieropfer, beispielhaft erzählt in der Geschichte von der Opferung des Isaak. In letzter Sekunde wurde anstelle von Isaak ein Widder als Ersatzopfer gefunden und akzeptiert.

Der Sühneopfergedanke und das dahinter stehende Gottesbild sind heute nicht mehr vermittelbar – dies wird von vielen evangelischen und auch von einigen römisch-katholischen Theologen und Theologinnen vertreten. Bischof Huber, der (frühere) Ratsvorsitzende der evangelischen Kirche Deutschland, sagte in seinem Bischofswort auf der Berlin-Brandenburgischen Synode (23.4.2004.): „Ich persönlich habe die Vorstellung, Gott sei auf ein Menschenopfer angewiesen, um den Menschen Heil zuteilwerden zu lassen, mit meinem Glauben an Gottes Güte nie vereinbaren können. Diese bereits im 12. Jahrhundert von Anselm von Canterbury vertretene Auffassung sagt, Gott lasse seinen Zorn nur dadurch besänftigen, dass ein Mensch sein Leben verliere. Immer wieder habe ich mich gefragt, ob ein solches Bild von einem im Grunde rachsüchtigen Gott nicht einen Angriff auf Gottes Ehre selbst enthält. Unserer Generation, die insgesamt die Aufgabe hat, eine Theologie nach Auschwitz zu entwickeln, muss auch an dieser Stelle neue Wege gehen.“ (Jörns, Notwendige Abschiede, S. 328)

Klaus-Peter Jörns, Professor für Praktische Theologie (emeritiert), fordert in seinem Buch „Notwendige Abschiede“: „Die Sühneopfervorstellung steht heute dem Evangelium von Jesus Christus im Wege und muss verabschiedet werden“ (a.a.O. S. 326). Jörns begründet dies ausführlich und weist auf andere Deutungsmöglichkeiten hin, auch schon im frühen Christentum (im Neuen Testament und der Didache). Das bedeutet auch, dass wir beim Abendmahl auf eine Sühneopferdeutung verzichten können. Das Johannesevangelium kennt keinen Abendmahlbericht, keine Einsetzungsworte Jesu. Man vermutet, dass die Johannesgemeinden keine Mahlfeiern mit einer Sühneopferdeutung gefeiert haben. Auch die Didache, eine Schrift um das Jahr 110, kennt eine opfervorstellungsfreie Mahlfeier. Jesus hat mit seinen Vertrauten und großen Gruppen mit Tausenden Menschen Mahlfeiern mit Brot und Wein oder Fisch gefeiert. Sein letztes Essen mit seinen Jüngern war ein jüdisches Passahmahl, aus dem danach das Abendmahl hervorgegangen ist. Wenn die ersten Christen in ihren Häusern zusammenkamen, um das Brot zu brechen, so ist schwerlich anzunehmen, dass sie dies bereits von Anfang an mit dem Opfergedanken verbunden haben.

## Wie können wir heute das Abendmahl verstehen?

Wir können das Abendmahl so verstehen, dass Jesus und damit Gott mitten unter uns ist – er ist mit uns, und so erleben wir miteinander Gemeinschaft. Das Brot ist das „Brot

des Lebens“, wie Jesus in Joh. 6 sagt; das ist Jesus selbst, der sich uns mitteilt und in uns leben will. Der Kelch ist der „Kelch des Heils“, der Wein, das Getränk der Freude, in dem uns Gottes Liebe zu schmecken gegeben wird. Damit erleben wir uns von Gott geliebt und angenommen – so können wir, mit der so geschenkten Liebe Gottes, zugleich die anderen lieben. Schon lange Zeit verstehe ich dementsprechend das Abendmahl und vermittele dies ansatzweise und vorsichtig. Auch die Einsetzungsworte werden so formuliert, dass diese Deutung möglich ist. Trotzdem sollten auch andere Opferdeutungen nicht völlig ausgeschlossen sein. Ich formuliere statt „mein Leib“: „Brot des Lebens“, und statt „durch mein Blut“: „durch mein Leben“. Nach den Einsetzungsworten lasse ich seit fast 20 Jahren das „Christe, du Lamm Gottes“ nicht mehr singen, um die Sühneopfervorstellung nicht noch zu betonen – dasselbe gilt für manche Passionsliedverse.

### **Können wir bei Jesu Tod und Leben nicht mehr von einem Opfer sprechen?**

Doch, und zwar in zweifacher Bedeutung: Beim Tod Jesu handelte es sich zum einen um ein Opfer menschlicher Gewalt. Leider wird dies bis heute immer wieder an unschuldigen Menschen vollzogen, die sich in besonderer Weise für Gerechtigkeit, Frieden und ihren Glauben einsetzen. Die Kirche hat sich nachfolgend bis ins späte Mittelalter hinein – auf erschreckender Weise – mit den weltlichen Herrschern zusammengetan und Menschen geopfert, die anders glaubten, als die Kirche lehrt. Diese wurden als Ketzer, Mystiker und Hexen hingerichtet, obwohl sie oftmals tief gläubige Menschen in der Nachfolge Jesu waren. Dass diese Hinrichtungen im Namen Gottes geschahen, war auch nur mit diesem Gottesbild möglich – das eines rachsüchtigen, strengen und gewalttätigen Gottes, der seinen eigenen Sohn hinrichten ließ. Wir müssen uns solche Zusammenhänge deutlich machen. Auch unser Leben, Urteilen und Handeln – zusammen mit anderen Menschen – ist abhängig von unserem Gottesbild und unserer Gottesbeziehung. Das läuft meist unbewusst ab. Außerdem können wir in dem Sinne vom Opfer sprechen, wie Jesus für andere da war; sein ganzes Leben war ein Opfer für die Menschen. Gradlinig hat er sich mit seiner ganzen Liebe, die Gottes Liebe verkörperte, für Menschen eingesetzt – mit einer Konsequenz, die auch Leiden und den Tod dafür nicht ausschloss. Dieses Handeln führte zum Konflikt mit all jenen, die sowohl im religiösen wie im politischen Bereich Macht besaßen. Um ihre Macht zu behalten, schlossen sich die Vertreter der Religion mit den sonst so gehassten römischen Politikern zusammen. So wurde Jesus geopfert. Ich möchte festhalten: Es ist also weder Gottes noch unsere Schuld, dass Jesus am Kreuz starb. Dafür waren Menschen seiner Zeit verantwortlich. Gott stand Jesus in seinem Sterben bei – ja, er war in ihm, ist mit gestorben und lebt.

Von einem Sühneopfer sollten wir heute beim Tod Jesu nicht mehr sprechen. Die Mehrheit der Christen heute kann aber noch nicht von diesem Denken loskommen, da sie seit Jahrhunderten und die meisten von Kindheit an damit vertraut sind. Dennoch sollten sie den anderen zugestehen, den

Tod Jesu so nicht verstehen zu können, und dass ihnen dieses Verständnis den Weg zu Gott verstellen würde.

**Gottes Liebe ist so groß, dass er kein Menschenopfer braucht, um uns zu lieben, uns anzunehmen, so wie wir sind.** Gottes Liebe hat sich in Jesus Christus in der Tat und in der Wahrheit geoffenbart, vor allem in seinem Leben, aber auch in seinem Leiden, Sterben und Auferstehen.

### **Zur Deutung von Ostern**

Die Auferstehung Jesu ist historisch nicht nachweisbar, da es sich hier um kein materiell nachweisbares Geschehen handelt. Dennoch gab es Versuche, das Ereignis zu bestätigen – das leere Grab hat allerdings keine entscheidende Bedeutung, denn es könnte mit einer Umbettung oder gar einem Leichenraub erklärt werden. Auch die Erscheinungen mit den Botschaften des Engels und Jesu selbst, welche die Frauen und Männer um Jesus hatten, lassen sich psychologisch deuten. Doch eine rein psychologische Deutung reicht mir nicht. Diese Ereignisse gehören in den Bereich des Glaubens – wie Gottes-Erfahrungen oder zutreffender: „Gottes-Wahrnehmungen“. Diese können auch von uns als Menschen dieser Zeit real erlebt werden. Dabei handelte es sich bei den ersten Ostererscheinungen des Auferstandenen sicher um etwas Besonderes, ja Einmaliges. Diese Erlebnisse haben den Nachfolgerinnen und Nachfolgern Jesu die feste Gewissheit gegeben: Jesus lebt! Gerade der anfängliche Zweifel jener, die solch ein Ereignis noch nicht erlebt hatten, machte die Berichte glaubhafter, als wenn sofort jeder überzeugt gewesen wäre. Daraus ist zu schließen, dass es bei einigen ein längerer Prozess war, wie sie zum Glauben gekommen sind – auch Zweifel wie beim Apostel Thomas hatten eine Berechtigung. Die Berichte machen deutlich, dass es sich nicht um die Wiedererweckung des Leichnams Jesu handelte. Es war eine andere Daseinsweise, in der ihnen Jesus – und damit zugleich Gott – begegnete. Auferstehung meint also nicht, dass der Körper Jesu wieder lebendig wurde und er mit eigenen Beinen aus dem Grab aufstehen und gehen konnte. Wenn wir von einer „Auferstehung des Leibes“ sprechen, dann in der Bedeutung vom Leib, der auch Seele und Geist beinhaltet – die Existenz des Menschen als Persönlichkeit. In diesem Sinne ist vor etwa 40 Jahren in unserem apostolischen Glaubensbekenntnis endlich „Auferstehung des Fleisches“ in „Auferstehung des Leibes“ geändert worden. Damit ist gemeint, dass die Existenz des Verstorbenen in einer neuen Daseinsweise – bei und in Gott – weiter lebt. Die Auferstehung Jesu bedeutet also, dass Jesus lebt und mit Gott in Ewigkeit vereint ist. Ihm ist das Gleiche widerfahren, was auch uns beim Sterben widerfahren kann. Der Tod hat keine letzte Macht – das Leben siegt. ... Jesus lebt! Er ist eins mit Gott, er ist mitten unter uns – und in uns mit seinem Wort und seinem Geist der Liebe.

Amen.

*Manfred Rompf*

Gekürzte Predigt vom 3.4. 2005. in der Christuskirche. Vollständig in „Auf den Spuren des Glücks nach Jesus von Nazareth“, J. F. Steinkopf Verlag 2014/16, S. 91 – 97

Advent und Weihnachten

# Die Gottesgeburt in der Seele

Im Advent, das heißt Ankunft, bedenken wir die Ankunft Gottes in Jesus damals und heute. Die Erzählung von der Ankündigung der Geburt Jesu an Maria ist dafür eine Grundlage. Ein Kind soll ankommen, es wird erwartet. Mit einer Geburt ist Vorbereitung verbunden. So ist die Adventszeit in unserem Kirchenjahr dazu gedacht, dass wir uns auf den Geburtstag von Jesus vorbereiten. Früher war dies eine Fastenzeit, so wie vor Ostern die Passionszeit dazu dienen soll, mit viel Zeit für Stille und Gebet sich vorzubereiten auf ein großes Fest mit seiner Botschaft der Auferstehung.

Weihnachten und Ostern sind auch heute noch bedeutende Feste. Ganz besonders Weihnachten, das als Fest der Liebe und Familie gilt. Die Vorbereitungen sind heute in unserem reichen Land vor allem auf Geschenke, gutes Essen und Trinken gerichtet, aber auch - und das ist den meisten ganz wichtig - auf ein fröhliches und glückliches Zusammensein.

Könnte sich das nicht auf Familiengeburtstage beschränken? In allen Ländern und Religionen legt man Wert darauf, über den Familienrahmen hinaus in einer größeren Gemeinschaft sinngebende Feste zu feiern. In den christlich geprägten Ländern hat sich vor allem das Weihnachtsfest als großes Fest mit mehreren freien Tagen und der Verlängerung durch Silvester und Neujahr durchgesetzt. Da kommen Familien und Freunde oft von weither zusammen, um miteinander zu feiern. Auch wenn viele den ursprünglichen Sinn des Weihnachtfestes nicht verstehen oder sich nicht mehr der Kirche zugehörig fühlen, so entspricht es doch dem Sinn von Weihnachten, weil hier ganz menschlich, freundlich und lieb versucht wird, miteinander zu leben und sich zu freuen.

Wie kommt es, dass wir den Geburtstag von Jesus im ganzen Land, ja auf der ganzen Welt feiern? Das kommt von dem Leben und Wirken von Jesus von Nazareth, seiner Botschaft von der Liebe Gottes, die zur Folge hat, dass die Menschen zur Nächstenliebe aufgerufen sind.

Diese frohe Botschaft ist noch genauso aktuell und wichtig wie eh und je. Die Christen im 1. Jahrhundert waren davon ergriffen und haben sie in die Welt gebracht. Sie ist in verschiedenen literarischen Formen und im Denkhorizont der damaligen Zeit verpackt im Neuen Testament. Dazu zählen auch die Erzählungen von der Ankündigung der Geburt Jesu und die Geburt in *Bethlehem*. Sie sind nach unserem Verständnis heute Legenden, in denen symbolische und spirituelle Botschaften stecken. Ihren Sinn würden wir verfehlen, wenn wir sie nur als historische Berichte nehmen, die wir wörtlich glauben sollten. Da hätten wir nur das Verpackungsmaterial eines großen Geschenks.

Das Bild von der Jungfrauengeburt will herausstellen, dass etwas Neues anbricht, und dass die Person, die da geboren wird, eine ganz wichtige Person für die Menschheit ist. So gab es solche mythologischen Erzählungen von Jungfrauengeburt von Pharaonen, römischen Kaisern und sogar in Ostasien von Buddha. Ein großartiger Mensch musste wundersam geboren sein.

Die Geschichten um Jesu Geburt sind spät in der urchristlichen Überlieferung bei Lukas und Matthäus hinzugekommen. Sie waren dem Markusevangelium und Paulus noch unbekannt. Markus und Paulus verstanden die Gottessohnschaft von Jesus als Adoption durch Gottes Geist und durch die Auferstehung.

Die Legenden um Jesu Geburt sind von großartiger anschaulicher Dichtkunst. Sie haben Dichter und Künstler aller Zeiten inspiriert. Etwas davon sehen wir in den Krippendarstellungen. Sie erzählen Geschichten, nehmen von dem Leben, Lehren und Wirken Jesu vieles bereits auf und sind Verkündigung, ja Evangelium, frohe Botschaft: Gott kommt auf die Erde, in diese unsere zerrissene, widersprüchliche Welt, nicht mit Macht und Hoheit, sondern klein und arm in einer Krippe liegend. Er kommt zu der einfachen jungen Frau Maria, zu dem Handwerker Josef, zu den Hirten, die als raue Burschen galten, zu den Weisen aus dem Morgenland, die als ungläubige Ausländer galten. Jesus und seine Eltern werden Flüchtlinge. Vor einem brutalen Diktator, der um seine Macht bangt, fliehen sie in ein fremdes Land, nach Ägypten.

Diese Erzählungen können uns inspirieren, die frohe Botschaft, die Jesus gebracht hat, in unser eigenes Leben immer wieder neu zu übertragen. Gott kann uns begegnen in jedem Menschen, in den nahen und geliebten unserer Familie, aber auch in anders Glaubenden und den Flüchtlingen, die unsere Hilfe brauchen. Gott kann uns heute begegnen so wie damals der Maria, dem Josef und den Hirten.

Viele Theologen und Dichter haben die Botschaft der Geburt Gottes in Jesus so verstanden und übertragen, dass auch wir Töchter und Söhne Gottes sind. Der historische Jesus hat die Gottessohnschaft nicht für sich allein in Anspruch genommen - das ist erst später geschehen -, sondern gelehrt: „Wer den Willen tut meines Vaters im Himmel, der ist mir Bruder und Schwester und Mutter.“ (Matthäus 12,50). Auch die Friedensstifter hat er als Kinder Gottes bezeichnet (Matthäus 5,9).

So dichtete vor 350 Jahren Angelus Silesius: „Wird Christus tausendmal zu Bethlehem gebor´n und nicht in dir, du bleibst noch ewiglich verlor´n...“ Der Satz bedeutet, wenn du nur glaubst, dass Jesus in Betlehem geboren wurde, dann hast du davon nichts. Es kommt darauf an, dass auch du dich als einen Sohn oder eine Tochter Gottes verstehst. Angelus Silesius fährt fort: „Das liebste Werk, das Gott so inniglich liebt an, ist, dass er seinen Sohn in dir gebären kann.“ Gottes Sohn – Gottes Tochter will in uns geboren werden. Darum geht es in der Weihnachtsbotschaft, dass auch wir uns als Gottes Töchter und Söhne verstehen und dann entsprechend unser Leben gestalten. Dann erst ist Friede auf Erden möglich. Da ist es dann nicht mehr wichtig, ob Jesus in Bethlehem oder wahrscheinlich in Nazareth, von einer Jungfrau oder von einer mit einem Handwerker verheirateten jungen Frau geboren wurde.

Meister Eckehart (um 1300) hat zu allen Jahreszeiten die Gottesgeburt in der Seele gepredigt: „Dann wird Gott in uns geboren, wenn alle Kräfte unserer Seele, die vorher gebunden und gefangen waren, ledig und frei werden und in uns ein Stillschweigen aller Absicht eintritt und unser Gewissen uns nicht mehr straft; dann gebiert der Vater seinen Sohn in uns.“ Durch das Symbol der Geburt wird deutlich, dass der Mensch, dem dies widerfährt, wie ein Kind beim Geburtsakt ganz passiv ist und Gott an uns handelt. Das wird in

der Stille als Befreiung erfahren und das Gewissen findet seinen Frieden in Gott. Eckehart fährt fort: „... da wird auch die Liebe des Heiligen Geistes offenbar... (ich werde) in ihm eingeschmolzen und gänzlich Liebe...“.

Entsprechend hat auch der evangelische Mystiker und Liederdichter Gerhard Tersteegen gedichtet: „Treuer Immanuel werd auch in mir nun geboren... Wohne in mir, mach mich ganz eines mit dir, der du mich liebend erkoren.“ (EG 41,7). Weihnachten enthält die Botschaft: Gott wurde Mensch in Jesus und will es auch in uns werden. Darum die Bitte: „werd auch in mir nun geboren.“

Die Menschwerdung Gottes bezieht sich nicht nur auf Jesus, auch wenn sie etwas Einmaliges in Jesus bleibt, sondern: **Der Ursprung des Lebens, die Eine Wirklichkeit, die wir Gott nennen, möchte sich in uns verwirklichen und so auch in uns Mensch werden. Jesus ist dafür das Urbild.**

**Weihnachten ist das Fest der Liebe.** Gottes Liebe kommt zu uns. Gottes Liebe wird Mensch in Jesus von Nazareth. Jesus ist die Liebe Gottes in Person. An seinem Leben können wir Gottes Liebe ablesen und zugleich sehen, wie auch wir einander lieben können. **Gott möchte auch in uns Mensch werden, so dass auch wir von seiner Liebe erfüllt, leben und lieben können.** Das ist gemeint mit dem hohen theologischen Satz von der Gottesgeburt in der Seele. Göttliche Kraft wohnt in uns, wir sind Töchter und Söhne Gottes, und darum dürfen wir uns auch als Schwestern und Brüder verstehen.

Solche Erfahrungen haben die Evangelisten und Apostel aufgeschrieben und sie werden uns verkündet, damit auch wir selber solche Erfahrungen machen und sagen können: Ja, auch ich bin ein Kind Gottes. Die Kraft göttlicher Liebe ist in meinem Herzen zu spüren. Gott lebt in mir. Aus solcher Kraft kann ich dann mich selbst lieben, Gott, die anderen Menschen, Tiere und die ganze Natur. Und in allem begegne ich der göttlichen Wirklichkeit.

Nun wünsche ich Ihnen und Euch solche und ähnliche Erfahrungen mit Gott - nicht nur an Weihnachten. Aber in diesem Sinne wünsche ich frohe Weihnachten!

*Manfred Rompf, Pfarrer, i.R.*

## **Die große Gebetsgebärde** (In ihr fließen mehrere traditionelle Gebärden zusammen.)

- Ich nehme mich im festen Stand wahr (Füße schulterbreit, Knie nicht durchgedrückt, eher ein wenig gebeugt, also durchlässig und fest mit dem Boden verbunden; Oberkörper aufrecht, gerade nach oben ausgerichtet, als würde ich an einem Faden sanft nach oben gezogen).

- Nun vollziehe ich **zu Beginn die Gebärde der Sammlung, Begrüßung und des Dankes** wie zu Beginn und zum Schluss einer Meditation: Ich führe die Hände nach oben und vor dem Herzen mit den Handinnenflächen zusammen und verneige mich. (Im Sinn:\* Ich hole mich aus aller Zerstreutheit zusammen und vertraue mich dir an. Ich bin ganz aufmerksam da.)

Die Hände gehen wieder nach unten.

Die folgende Gebärde wird langsam und mit großer Aufmerksamkeit vollzogen.

- Ich führe die Arme seitlich mit den Handinnenflächen nach oben geöffnet langsam nach oben bis sie über dem Kopf zusammen kommen. (Im Sinn: Ich strecke mich zu dir aus, um die Kraft aus der Höhe zu empfangen.)

- Dann führe ich die sich berührenden **Hände zum Kopf herunter**. (Im Sinn: Ich nehme das, was ich von oben – vom Göttlichen - empfangen in mein Denken und Bewusstsein.)

- Die Hände gehen ein Stück tiefer und bleiben in der Augenhöhe stehen und öffnen sich ca. 30 - 40 cm auseinander. Dabei öffnen sich die Augen und danach mit dem Wiederausammenführen der Hände schließen sie sich wieder. (Im Sinn: Ich öffne den Blick - meine Aufmerksamkeit - für die Schöpfung und Welt und sehe, was in ihr geschieht. Dies nehme ich in mein Denken und Bewusstsein.)

- Die Hände gehen tiefer und bleiben beim Sprachzentrum stehen – Zeigefinger bei den Lippen, Daumen beim Kehlkopf. (Im Sinn: Ich setze das von oben Empfangene und das in der Schöpfung und in der Welt erfahrene ins Wort, in Sprache; ich nehme es ins Bekennen.)

- Die Hände gehen herunter zum Herzbereich. (Im Sinn: Das alles bewege ich in meinem Herzen.)

- Nun gehen die Hände bis zur Bauchmitte (Hara) und dabei etwas nach vorne - nur die Fingerspitzen (bzw. einige) berühren sich, so dass die Arme mit den Händen und dem Körper einen Kreis bilden. (Im Sinn: Ich nehme mich wahr in meiner Kreatürlichkeit als Frau oder Mann, in meiner Vitalität und bin dankbar für mein Sein.)

- Dann nehme ich die **Hände - sich zu einer Schale formend** - wieder zur Bauchmitte zurück (im Sinne das ist mein Maß für den heutigen Tag)

- Mit den so geformten Händen gehe ich etwas in die Knie (Hocke), und ich **neige mich zum Boden** und vollziehe eine **schöpfende Bewegung**. Nun richte ich mich wieder auf und führe die **Hände als Schale nach oben bis zum oberen Bauchbereich** vor mir. (Im Sinn: Ich nehme die Erdschätze und die Früchte, einfach alles, was mir die Erde < Mutter Erde - Gott > schenkt und hebe es wie einen Schatz.)

- Nun öffne ich die Hände und Arme weit zu den Seiten – **offene Arme und Hände**. (Im Sinn: Ich behalte das, was ich empfangen habe nicht für mich allein, wir teilen miteinander.)

- Nun führe ich die Arme und Hände wieder zusammen zum Kreis und ziehe die Hände, die eine kleine Schale bilden, zur Leibesmitte an den Körper heran. (Im Sinn: Im Miteinanderteilen werde ich wieder beschenkt und ich bin dankbar zu Gott, den Menschen und der Natur.)

Nun kann die **Gebärde mehrmals weiterfließen** und wird am Ende mit der kurzen Anfangsgebärde wie bei der Meditation mit einer **Verneigung** abgeschlossen. Beim Vollzug der Gebärde kann ich mich jeweils in die verschiedenen Himmelsrichtungen drehen. Die Gebärde kann auch sehr gut im Freien geübt werden.

\*„Im Sinn:“ bedeutet, es ist auch mit anderen Worten deutbar – hier nur ein Vorschlag.

(Literaturhinweis: Diese „große Gebetsgebärde“ ist inspiriert von Franz-Xaver Jans. Dazu siehe die Seiten 80 bis 109 in seinem Büchlein: „Das Tor zur Rückseite des Herzens, die große Radvision des Nicolaus von Flüe als kontemplativer Weg“ Vier-Türme-Verlag 2004.)

## Segensgebärde besonders für Kinder

### Text:

Gott, du bist innen –  
und außen –  
und um mich herum. –  
Gieß deinen Segen über mich aus. –  
Komm in mir wohnen. –  
Ich bin dein Haus.

### Gebärde

Arme und Hände überkreuz auf der Brust  
Arme und Hände öffnen sich etwas nach vorn  
Arme und Hände öffnen sich weit zu den Seiten  
Arme und Hände gehen nach oben geöffnet zum Himmel  
Arme und Hände überkreuz auf der Brust  
Hände zu einem Dach geformt auf dem Kopf

### Segensgebet:

Gott, Ursprung des Lebens, Quelle der Liebe,  
du bist vor uns und führst uns,  
du bist hinter uns und schützt uns,  
du bist neben uns und begleitest uns,  
du bist zwischen uns und verbindest uns,  
du bist in uns, und erfüllst uns mit deiner Liebe,  
du bist über uns und segnest uns:  
Es segne uns Gott, Ursprung des Lebens, Quelle der Liebe,  
die in uns wirkt durch ihre Geistkraft.

### Was ist Kontemplation?

**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 erfahren.**

Siehe dazu auch das Lied: „**Gott ist gegenwärtig**...“

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“ aktiv „betrachten“, „beschauen“ und passiv „beschaut werden“.

**Es geht in der Kontemplation darum, sich selbst als Tempel, als Ort der „Gottesbeschauung“ und Einwohnung Gottes zu erfahren und dessen gewahr zu werden.**

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.“**

**Gerhard Tersteegen, Lied EG 165:**

1.) Gott ist gegenwärtig,  
lasset uns anbeten  
und in Ehrfurcht vor ihn treten.  
Gott ist in der Mitten.  
Alles in uns schweige  
und sich innigst vor ihm beuge.  
Wer ihn kennt, wer in nennt,  
schlag die Augen nieder,  
kommt, ergebt euch wieder

5.) Luft, die alles füllet, drin wir immer schweben,  
aller Dinge Grund und Leben,  
Meer ohn Grund und Ende,  
Wunder aller Wunder.  
Ich senk mich in dich hinunter.  
Ich in dir, du in mir,  
lass mich ganz verschwinden,  
dich nur sehen und finden.

6.) Du durchdringest alles,  
lass dein schönstes Lichte,  
Herr, berühren mein Gesichte.  
Wie die zarten Blumen  
willig sich entfalten

und der Sonne stille halten,  
lass mich so, still und froh,  
deine Strahlen fassen  
und dich wirken lassen.

7.) Mache mich einfältig,  
innig abgeschieden,  
sanft und still in deinem Frieden;  
mach mich reines Herzens,  
dass ich deine Klarheit  
schauen mag in Geist und Wahrheit;  
lass mein Herz  
überwärts  
wie ein Adler schweben  
und in dir nur leben.

8.) Herr, komm in mir wohnen,  
lass mein Geist auf Erden  
dir ein Heiligtum noch werden; komm, du nahes Wesen,  
dich in mir verkläre,  
dass ich dich stets lieb und ehre,  
wo ich geh,  
sitz und steh,  
lass mich dich erblicken  
und vor dir mich bücken.

## Die Glücklich Preisungen von Jesus für heute

nach Matthäus 5,3 -12

Glücklich bis ins Innerste der Seele sind,  
die bis ins Innerste arm und leer sind; denn sie erfahren  
den Reichtum der göttlichen Wirklichkeit.

Glücklich sind, die da Leid tragen;  
denn sie sollen Hilfe und Trost erfahren.

Glücklich sind die Sanftmütigen, die so mutig sind, dass sie  
einfühlsam, tolerant und diplomatisch sind und behutsam mit  
Menschen, Tieren,  
dem ganzen Erdreich und dem Kosmos umgehen;  
denn sie werden die Erde erhalten.

Glücklich sind, die da hungert und dürstet nach der  
Gerechtigkeit; denn sie werden mit ihren Worten und  
Taten Erfolg haben, so dass sie daran immer wieder  
neu satt werden.

Glücklich sind die Barmherzigen, die aus inniger Liebe handeln;  
denn sie werden Barmherzigkeit empfangen.

Glücklich sind, des reinen Herzes sind; denn sie können  
Gott schauen mit den Augen des Herzens.

Glücklich sind die Friedfertigen; denn sie werden Frieden stiften  
und Gottes Kinder heißen und so wahre Menschen sein.

Glücklich bis ins Innerste der Seele sind,  
die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden;  
denn sie erfahren die Gegenwart Gottes jetzt  
und hier und in Ewigkeit.

*Zu Glücklich- Gepriesenen sagt Jesus:*

Ihr seid das Salz der Erde! Ihr seid ganz wichtig für diese Erde,  
auf euch kommt es an, damit die Erde erhalten bleibt.

Ihr seid das Licht der Welt! Ohne Licht kein Leben, ohne euch  
versinkt die Welt in Finsternis. Darum lasst eure Fähigkeiten,  
die ihr aus der Verbundenheit mit Gott empfangt, ausstrahlen  
und ihre volle Wirkung entfalten.

## Kontemplation – was ist das?

Auf diese Frage findet sich eine kurze konzentrierte und das Wesentliche zusammenfassende Antwort in der Formulierung von **Bede Griffiths** (1906 – 1993), der sich als Benediktiner um den Dialog der Religionen, besonders um den christlich -hinduistischen Erfahrungsaustausch bemüht hat. Sein Schüler Roland R. Ropers, der Religions- und Transformationsphilosoph und selbst ein spiritueller Lehrer hat uns diese Formulierung an verschiedenen Stellen überliefert. So berichtet er in seinem Buch über Bede Griffiths, „Eine Welt – Eine Menschheit - Eine Religion“ (Sheema Medien Verlag, 2007): „Anlässlich eines gemeinsamen Herbstspazierganges formulierte er am 22. September 1992 in Kreuth/Tegernsee seine letztgültige und sicherlich auch schönste Deutung des Begriffs **Kontemplation: Kontemplation ist das Erwachen zur Gegenwart Gottes im Herzen des Menschen und im uns umgebenden Universum. Kontemplation ist Erkenntnis im Zustand von Liebe.**“ (S.22f)

Es lohnt sich, über diesen Satz etwas nachzudenken. In diesem Satz liegt die Erfahrung eines bedeutenden Mystikers, der sich ein Leben lang in der Kontemplation geübt hat. Solche Erfahrung wird als Geschenk oder, anders ausgedrückt, als Erwachen erlebt: **„Kontemplation ist das Erwachen zur Gegenwart Gottes“**. Im Erwachen steckt ein Staunen, ein Entdecken von etwas, das schon da war, aber noch nicht geschaut wurde, aber jetzt mit einem hell wachen Bewusstsein wahrgenommen wird. Es ist eine Einheitserfahrung der einen Wirklichkeit, die wir Gott nennen. Aus solcher Erfahrung sagt Meister Eckehard: „Gott und ich wir sind eins.“ (Quint S. 186); Paulus formuliert: „in ihm leben, weben und sind wir.“ (nach der Apostelgeschichte 17,28); der Mystiker Gerhard Tersteegen (1697 bis 1769) dichtet: „Gott ist gegenwärtig.“ (EG 165). Aus einer entsprechenden Erfahrung heißt es bereits staunend im Psalm 139: „Von allen Seiten umgibst du mich ...“ So ließen sich viele Formulierungen finden, wo Menschen – auch unabhängig von einer bestimmten Religion - solche Erfahrung gemacht haben, die dem „Erwachen zur Gegenwart Gottes“ entspricht.

Die Formulierung **„im Herzen des Menschen“** besagt, dass es sich um eine innere, um eine tiefe Erfahrung handelt, die dem Menschen in der Kontemplation zuteil wird. Es ist die Erfahrung der Einwohnung Gottes in uns. Wir sind „Tempel Gottes“, sagt Paulus (1. Korinther 6,19). So ist in dem Wort Kontemplation ja auch das Wort Tempel enthalten und das lateinische Verb „contemplari“ bedeutet „betrachten“, „beschauen“. Es ist ein doppeltes Schauen: Gott schaut mich an und ich schaue ihn an, Bild los. Es geht in der Kontemplation darum, selbst zum Tempel, zum Ort der Gottesbeschauung und Wohnung Gottes zu werden, bzw. sich dessen bewusst zu werden. Entsprechend lehrt der Mystiker Johannes Tauler (1300 – 1361): „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.“

Bereits Jesus preist auf Grund entsprechender Erfahrung, die Menschen „glücklich, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen.“ (Matthäus, 5,8).. Das Schauen geschieht nicht erst in einem fernen Jenseits, sondern bereits jetzt und hier im Herzen. Wie Jesus auch sagt: „Das Reich Gottes ist in euch.“ (Lukas 17,21). „Reich Gottes“ lässt sich an einigen Stellen – so auch hier - bei Jesus mit „Gegenwart Gottes“ am treffendsten wiedergeben.

Auf Grund entsprechender Erfahrung betet Gerhard Tersteegen in seinem Lied „Gott ist gegenwärtig.“: „Mach mich reines Herzens, dass ich deine Klarheit schauen mag in Geist

und Wahrheit.“ Das setzt sich dann auch im Alltag fort: „wo ich geh, / sitz und steh,/ lass mich dich erblicken/ und vor dir mich bücken.“

Die Formulierung „**im uns umgebenden Universum**“ besagt, dass Kontemplation nicht nur eine Sache des Herzens ist, sondern das ganze Universum mit einbezieht. Gotteserfahrung im umfassenden Sinn ist eine Einheitserfahrung mit allem Leben und Sein. Damit entsteht zugleich ein Mitgefühl für alles Lebende, von dem wir nur ein Teil sind in je verschiedener Weise, es ergibt sich daraus eine Weltverantwortung. Das meint auch Jesus, wenn er die Menschen, die er zuvor glücklich gepriesen hat, als „Salz der Erde“ und als „Licht der Welt“ (Matthäus 5,13ff) bezeichnet. Das bedeutet doch, ihr seid lebensnotwendig für diese Erde, ihr seid unverzichtbar für das Leben der Welt. Auf euch, die ihr Gott im Herzen schaut, die ihr Gottes Gegenwart (Reich Gottes) erfahrt, kommt es an. Ihr seid Söhne und Töchter Gottes, nun lebt auch danach. Dazu ist eine Kraft nötig, eine Energie, die denen zu Teil wird, „die leer und arm bis ins Innerste sind“. So sollten wir das „Geistlich- arm- sein“ (Matthäus 5,3) sinngemäß übersetzen. Aus dieser Kraft erwachsen dann die Lebensweisen, die Jesu glücklich preist für dieses Leben auf dieser unserer Erde. Das Leerwerden von allem Eigenen, Selbstsüchtigem, von allen Wunschbildern ist es, worin wir uns in der kontemplativen Übung bemühen, um uns so der einen Wirklichkeit dar zu bieten – leer wie eine Schale. So wie es Jesus uns vorgelebt hat, in dem er sich immer wieder bei aller Aktivität für die Armen, Kranken und Ausgestoßenen (übrigens auch für die Reichen und Gelehrten), in die Stille zurückzog zum Gebet, zur kontemplativen Übung, um Kraft für sein Leben und Wirken zu empfangen. Diese Kraft bezeichnen wir als Liebe.

„**Kontemplation ist Erkenntnis im Zustand von Liebe**“ formuliert Bede Griffiths.

Der Verfasser der „Wolke des Nichtwissens“, einer kontemplativen Anleitung des 14. Jahrhunderts, beschreibt Kontemplation als „Übung der Liebe“, die „auch die Kraft zur Nächstenliebe“ gibt. (S. 66f bei Willi Massa, Kontemplative Meditation, Wolke des Nichtwissens, Topos TB 1974). Er schreibt weiter: „Hier genügt es zu betonen, dass echte Kontemplation ehrfürchtige Liebe ist, eine reife Frucht des menschlichen Herzens.“ (S. 172, Wolke des Nichtwissens, Willi Massa, Hg. 1999, Herder-Verlag). Aus der entsprechenden Erfahrung sind bereits einige Spitzensätze im Neuen Testament zu verstehen. So bei Paulus Römer 5,5: „denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsre Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist.“ Dazu gehört auch 1. Korinther 13, das so genannte hohe Lied der Liebe und 1. Johannes- Brief 4,16: „Und wir haben erkannt und geglaubt die Liebe, die Gott zu uns hat. Gott ist die Liebe; und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.“

Solche „Erkenntnis im Zustand von Liebe“ sprengt in der Konsequenz alle konfessionellen und religiösen institutionellen Grenzen. So betonte Bede Griffiths: „Jesus Christus hat nicht die Kirche gepredigt, sondern das Reich Gottes. Jesus ist einzigartig, aber nicht der einzige“. (a.a.O.S.23). So setzte er sich unermüdlich für den Dialog der Religionen ein und bezog auch die Menschen, die keiner Religion angehören mit ein. Er war überzeugt, dass Gottes Geist selbstverständlich in allen Menschen wirken kann, auch in denen, „die nur Gott als endgültige Erfüllung in den Wissenschaften, in der Kunst oder im sozialen Dienst suchen...“(a.a.O.S.23f).

Ach, dass wir, und auch unsere Kirchenleitenden und die Religionsführenden von solcher Kontemplationserfahrung, von solcher „Erkenntnis im Zustand von Liebe“ erfüllt würden!

Manfred Rompf, Artikel für die Zeitschrift „Kontemplation und Mystik“ Jahrgang 10,1/ 2009.

**Manfred Rompf**, Pfr.i.R, Kontemplationslehrer, ESdK im WFdK, Schliepersberg 9 b, 45257 Essen, Tel.: 0201-488849, [www.manfredrompf.de](http://www.manfredrompf.de), [mg@manfredrompf.de](mailto:mg@manfredrompf.de)

**Vortrag von Manfred Rompf  
bei der Gründungsveranstaltung des  
Netzwerkes Meditation und Spiritualität  
in Westfalen**

am 23.3.2019 in der Ev. Kirche Lünern in Unna

Thema:

**Christliche Mystik als ein Weg zum Frieden -  
von Jesus über das Herzensgebet ins  
21. Jahrhundert**

((Die Texte in Doppelklammern wurden aus Zeitgründen nicht vorgetragen.))

Liebe Zuhörende!

„Christliche Mystik als ein Weg zum Frieden.“ Ja, so habe ich selbst Meditation und Mystik erlebt und erfahren, dass sie mir hilft, im Frieden mit anderen, auch mit Menschen anderer Religionen zu leben. Aber dann wurde mir deutlich, dass es in der Geschichte des Christentums leider auch bei vielen Menschen mit mystischen Erfahrungen aus dogmatischen Gründen ein aggressives Verhalten gegenüber anders Glaubenden der eigenen Religion und erst recht anderer Religionen gab. Mystik allein - ob christlich oder nicht christlich - ist noch kein sicherer Weg zum Frieden.

Erst aber:

Was ist unter Mystik zu verstehen?

Das Wort Mystik kommt vom griechischen Verb „myein“, das bedeutet Augen und Mund schließen, also mit den inneren Augen den eigenen inneren Grund aufspüren.

Die Wikipedia erklärt das Wort so: „Der Ausdruck Mystik bezeichnet Berichte und Aussagen über die Erfahrung einer göttlichen oder absoluten Wirklichkeit sowie die Bemühungen um eine solche Erfahrung.“

Mystik hat etwas mit tiefer innerer Erfahrung zu tun, mit einer inneren Begegnung mit dem Heiligen, mit der absoluten Wirklichkeit. Thomas v. Aquin hat dies bezeichnet als „Erfahrungserkenntnis Gottes“ („cognitio dei experimentalis“).

Das Adjektiv „mystisch“ bedeutet „geheimnisvoll“, „in Geheimnisse eingeweiht“. Da das Göttliche ein Geheimnis ist und bleibt, können Erfahrungen mit dieser Wirklichkeit als mystisch bezeichnet werden.

Mystik war in den Kirchen bis vor etwa 50 Jahren verachtet und als eine Gefahr für die Rechtgläubigkeit verdächtigt.

Der ev. Marburger Theologe Rudolf Otto hat vor ca. 100 Jahren mit seinen Büchern „Das Heilige“ (1917) und „Westöstliche Mystik“ (1926) die Mystik wieder in die Theologische Forschung eingebracht. Damit war er seiner Zeit voraus und wurde wenig beachtet. Otto verglich z. B. die hinduistische Mystik des Sankaras (um 800 v. Chr.) mit der christlichen von Meister Eckhart (Anfang 13. Jh.).

Erst ab den 70-er Jahren des vergangenen Jahrhunderts wurde die Mystik auch in den Kirchen zaghaft wieder Thema. Unter anderen hat sich Dorothee Sölle um dieses Thema verdient gemacht.

Mystik gehört wesentlich zur Religion, sie ist ihr eigentlicher innerer Kern. Dorothee Sölle sagt das sehr deutlich: „Was in der Sexualität der Eros, das ist für die Religion die Mystik“ (Mystik und Widerstand, S. 151).

So wie sexuelle Erlebnisse ohne Liebe, ohne Eros nicht viel wert sind, so auch Religion und Glauben ohne eigene persönliche Gotteserfahrung.

Ich zitiere aus Sölles Buch: „Mystik und Widerstand“ (1999): „Mit mein wichtigstes Interesse ist gerade, die Mystik zu demokratisieren. Damit meine ich, die mystische Empfindlichkeit, die in uns allen steckt, wieder zuzulassen, sie auszugraben aus dem Schutt der Trivialität.“ (S.13)

Etwas später schreibt sie: „Mein Interesse ist nicht die Mystiker zu bewundern, sondern mich von ihnen erinneren zu lassen und das innere Licht täglich so deutlich wie nur möglich zu sehen: Es ist auch in mir versteckt.“ (S. 20) Etwas später ergänzt sie: „Im Staunen, Sich-eins-Wissen, Sich- ungetrennt-Fühlen gibt sich Gott schon in uns hinein.“ (S.41)

Es ist das Anliegen dieses Vortrages und meiner ganzen Angebote zur Mediation und Mystik seit über 43 Jahren, zu ermutigen und praktische Hilfen zu geben, um eigene Erfahrungen mit der uns umgreifenden Wirklichkeit – mit Gott zu machen, die dann auch Folgen haben für das Leben im Alltag und sich in der Verantwortung für die anderen bewähren.

Diese Folgen aus der mystischen Erfahrung bringt D.S. mit dem 2. Begriff in ihrem Buchtitel zum Ausdruck: Widerstand. Sie beschreibt und zitiert viele Mystiker - auch aus anderen Religionen -, wie sie sich gegen Unaufrichtigkeit, Ungerechtigkeit, Unterdrückung und für Frieden engagiert haben. Sie fasst zusammen: „Mystik ist die Erfahrung der Einheit und der Ganzheit des Lebens. Mystische Lebenswahrnehmung, mystische Schau ist dann auch die unerbittliche Wahrnehmung der Zersplitterung des Lebens. Leiden an der Zersplitterung und sie unerträglich finden, das gehört zur Mystik. Gott zersplittert zu finden in arm und reich, in oben und unten, in krank und gesund, in schwach und mächtig, ist das Leiden der Mystiker.“ (a.O. S.14)

Wie kommt es zu mystischen Erfahrungen?

Mystische Erfahrungen können allen Menschen zu Teil werden und sie werden als Geschenk erlebt. Schon Kinder können solche Erfahrungen machen. Das wusste auch Jesus, darum ließ er die Kinder zu sich kommen. Mystische Erfahrungen werden mit dem Herzen, mit der Seele gemacht, und der Verstand und die Vernunft denken dann darüber nach und ordnen sie ein.

Es kann uns eine innere Sehnsucht antreiben zu suchen nach dem Ursprung des Lebens und der Liebe. Meist erklären wir schon im Kindesalter Grundlagen für solche Erfahrungen. Wenn nicht durch die Eltern so im Kindergarten, in der Schule, im kirchlichen Unterricht, in Gottesdiensten, im Hören von Geschichten aus der Bibel, im Singen und Beten. Mystische Erfahrungen werden meist im Rahmen der eigenen Religion erlebt und so weit möglich in diesen religiösen Vorstellungen beschrieben. Gemeinsam sind diesen Erlebnissen die Gefühle einer großen tiefen Freude, des Glücks, der Gewissheit: ich bin geborgen, getragen und gehalten von einer großen unsichtbaren aber spürbaren Kraft. Das ermutigt zu einem glücklichen Leben und gibt Kraft auch Widrigkeiten zu meistern.

Ich selber hatte ein erstes solches Erlebnis mit ca. 10 Jahren. Das trägt mich heute noch. Mein Glaube, mein theologisches Denken hat die historisch kritische Erforschung der biblischen Texte und die Erkenntnisse der Naturwissenschaften verarbeitet, ohne dass mir die Gewissheit genommen wurde: Gott ist gegenwärtig, ja er lebt in mir. Aber viele Glaubenslehren - Dogmen - kann ich nicht mehr so übernehmen, wie ich es gelernt habe und wie sie in der Kirche meist noch weiter vermittelt werden. Da muss ich für mich einiges ganz streichen oder uminterpretieren. So geht es vielen Glaubenden und Suchenden heute.

Selten haben sich so intensive Erfahrungen in meinem Leben wiederholt. In der geistlichen Begleitung von Menschen, die bei mir Kontemplation üben, erfahre ich von solchen mystischen Erlebnissen regelmäßig. Aber auch unabhängig von meinem Arbeitsbereich in der Meditation, weiß ich von Menschen mit solchen Erfahrungen, die das Leben prägen.

Ende der 90er Jahre hatte ich eine Muslima gebeten im Konfirmandenunterricht, etwas über ihren Glauben im Islam zu erzählen. Nach dem Unterricht erzählte sie mir von einer solchen tiefen Gotteserfahrung, als sie gerade in Mekka auf der Hatsch war. Sie sagte zu mir: mit meinen Glaubensgeschwistern kann ich darüber nicht sprechen, die würden es nicht verstehen, aber bei ihnen weiß ich, dass sie das verstehen. Diese Frau hatte religionsübergreifend das Gespür, dass ich in meinem Glauben Entsprechendes erfahren habe.

Vielen Christen geht es ähnlich wie dieser Muslima, dass sie über solche Erfahrungen kaum mit jemandem sprechen können. Verstehen tut es eben nur, wer solches selber erfahren hat.

### Was kann solche mystischen Erfahrungen fördern?

Stille, Gebet, Meditation und Kontemplation verbunden mit Texten Heiliger Schriften – für die Christen die Bibel, und Texte von Mystikerinnen und Mystikern. Aber auch Texte aus einem anderen religiösen Hintergrund können nützlich sein.

### Nun möchte ich etwas Erklärendes sagen zu Gebet, Meditation und Kontemplation

In der Stille komme ich zu mir selbst, ich denke über mein Leben nach, so komme ich in ein Selbstgespräch. Wenn ich glaube, dass es Gott gibt, ganz gleich, ob ich mir Gott als eine Überperson oder als Energie vorstelle, versuche ich mit dieser Wirklichkeit zu sprechen. So entstehen Gebete mit Fragen, Zweifeln, Bitten und Dank. Das kann dann übergehen ins Meditieren, in das Betrachten von Gottes Wort, es im Herzen bewegen, um Weisungen zu finden für das eigene Leben. Schließlich kann es übergehen in die Kontemplation, in das schweigende Gebet.

((Kontemplation ist die nichtgegenständliche Meditation. Das Wort „Kontemplation“ kommt aus dem Lateinischen und setzt sich zusammen aus „con“, das bedeutet „gemeinsam“ oder „mit“, und „templum“, also heiliger Raum der Gottheit. Das lateinische Verb „contemplari“ bedeutet „betrachten, beschauen“. Es geht in der Kontemplation darum, sich selbst als Tempel, als Ort der Gottesbeobachtung und Wohnung Gottes zu erfahren. Aus solcher Erfahrung preist Jesus die glücklich, die reinen Herzens sind, weil sie Gott schauen mit den Augen des Herzens (Matthäus 5,8), und Paulus spricht davon, dass

wir ein Tempel des Heiligen Geistes sind (1. Korinther 6,19).))

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 gegenstandsbezogenen Meditation, sondern um ein gegenstandsfreies Beschauen, eigentlich um ein sich-beschauen-Lassen, sich-durchdringen-Lassen vom Unbegreiflichen. In der Kontemplation geht es um ein hellwaches gegenwärtig-Sein. Das Achten auf den Atem und möglicherweise noch ein kurzes Wort, das in Gedanken wiederholt wird, hilft, still gegenwärtig zu sein ((und sich nicht von anderen Gedanken und Gefühlen ablenken zu lassen.))

Es wird nichts verdrängt. Ich lerne mich selbst mit meinen Sonnen und Schattenseiten tiefer kennen. Das führt zu einer inneren Klärung, zur Überwindung von negativen Gefühlen wie Hass und Neid und zu innerem Frieden. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen, sondern ist ein längerer Prozess, ja ein lebenslanger. Wenn ich mit mir selber ins Reine komme, kann ich meine Mitmenschen besser verstehen und lieben. So kann Kontemplation als ein Weg zum Frieden erfahren werden.

Eine besonders zutreffende Formulierung für Kontemplation hat „Bede Griffiths (Benediktiner 1906 – 1993) gegeben:

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

### Christliche Mystik beginnt mit Jesus von Nazareth, der ein Mystiker war.

Vor dem Beginn seiner Wirksamkeit ging Jesus 40 Tage in die Stille und Einsamkeit der Wüste mit Fasten und Beten. Jesus hat in den 40 Tagen im Gebet sicher nicht auf Gott eingeredet, sondern vorwiegend schweigend gebetet, was wir heute als Meditation und Kontemplation bezeichnen. Aus solcher Erfahrung hat Jesus gelehrt, beim Beten nicht viele Worte zu machen, weil Gott schon weiß, was nötig ist (Matthäus 6,7 f.). Meditiert hat Jesus auch über den Sinn des Lebens, verbunden mit inneren Anfechtungen, die typisch sind für einen spirituellen Weg. Das können wir aus den drei Versuchungen in der Wüste entnehmen, wenn wir sie ein wenig entmythologisieren – also das, was der Teufel sagt, als innere Versuchungen in Gedanken und Gefühlen verstehen. Es geht um die Selbstfindung, um die Fragen: Wer bin ich? Was kann ich? Wer bin ich in Beziehung zu Gott? Bin ich Gottes Sohn? Heute würde das heißen: Bin ich ein spiritueller Mensch? Was ist meine Bestimmung in diesem Leben? Aus den Erfahrungen mit dem Göttlichen und dem Bösen in der Stille der Wüste verkündet Jesus dann eine frohmachende Botschaft von der grenzenlosen Liebe Gottes, die wiederum den Menschen in Kraft setzt, andere zu lieben wie sich selbst. Die göttliche Wirklichkeit hat Jesus als Liebe erfahren und darum gelehrt, Gott vertrauensvoll als Papa, als Vater anzureden. Heute würde Jesus auch Mutter hinzufügen.

Jesus hat sich immer wieder in die Stille zum Gebet zurückgezogen und auch seine Jünger mit in die Stille genommen. Wenn Jesus in der letzten Nacht seines

Lebens seine Jünger auffordert mit ihm dreimal eine Stunde zu wachen und zu beten, dann wird er sie das auch vorher gelehrt haben, längere Zeiten in der Meditation vor Gott zu verweilen.

In den Seligpreisungen führt Jesus auf, was aus einem Leben in der Gemeinschaft mit Gott erwächst, und dass dies das Leben hier und jetzt glücklich macht. Sie zeigen, dass aus der mystischen Erfahrung mit Gott ein glückliches und für die Welt mitverantwortliches Leben erwächst. Darum möchte ich hier ein wenig verweilen.

„Selig, sind, die geistlich arm sind, denn ihrer ist das Himmelreich.“ Selig bedeutet ein besonders tiefes glücklich sein. „Geistlich arm“ meint, vor Gott arm sein und so bereit, von ihm zu empfangen, was uns innerlich glücklich macht. Wie uns auch in einer menschlichen Beziehung nicht das Materielle wirklich glücklich macht, sondern die Liebe, so ist es Gottes Liebe, die uns bis ins Innerste glücklich macht. Diese Liebe Gottes – ja Gott selbst – gilt es, in „geistlicher Armut“ anzunehmen.

Meister Eckhart erklärte „geistlich arm“ mit „arm an Eigenwillen“ um sich ganz dem Willen Gottes zu überlassen. (Traktate der Unterweisung 3, Quint, S. 56).

Bei dieser 1. Seligpreisung und insgesamt in der Verkündigung Jesu ist es ganz wichtig, dass wir Himmelreich nicht jenseitig verstehen, sondern als Symbolwort für das Göttliche, aus dem alles Leben kommt. Für Jesus ist das Reich Gottes mitten unter uns – ja in uns. Gott ist uns ganz nahe, näher, als wir uns selber sind. Gott ist gegenwärtig. Und wenn wir ihm gegenwärtig werden, erfahren wir seine Gegenwart. Das ist die Erfahrung Jesu und all derer, die sich dieser Wirklichkeit in „geistlicher Armut“ geöffnet haben, die mit leeren Händen und Herzen wie ein Kind, einfach empfangsbereit sind. Dann können wir Gott in uns und durch uns wirken lassen. Diese geistlich vor Gott Armen preist Jesus glücklich, denn sie sind von Gott und seiner Liebe erfüllt – überaus reich und bis ins Innerste glücklich. Jesus verheißt hier nicht etwas für eine ferne Zukunft. Er sagt nicht „werden glücklich sein“, sondern sind.

Das „Himmelreich“, die göttliche Wirklichkeit, wird von ihnen erfahren – schon jetzt und hier. Sie leben in innigster Verbindung mit dem Göttlichen in all ihrem Tun und Lassen auch im Alltag. Das ist Mystik, wie sie Jesus gelehrt und gelebt hat. Zu so Großem sind wir als Menschen berufen. Aber das Einfachste ist oft das Allerschwerste, weil wir schwer loslassen können, um zu empfangen. Doch es lohnt sich, dies zu wagen und einzuüben. Die meisten spirituellen Wege führen in die Stille und üben das Loslassen und Leerwerden von dem Vielerlei, das uns umtreibt und hindert.

Die sieben weiteren Glücklich-Preisungen erwachsen aus der ersten. Aus inniger Verbindung mit Gott kommen die Eigenschaften oder Tugenden, die von Jesus gepriesen werden. Sie sind nicht eigene Leistungen, derer man sich rühmen könnte, sondern Früchte aus der Gemeinschaft mit Gott. Gesetze und Gebote allein führen nicht dazu, dass wir Menschen hier auf Erden friedlich zusammenleben. Der Mensch muss von Grund auf im Herzen erneuert werden. Die Welt wird sich verändern, je mehr Menschen sich auf den Weg der Glücklich-Preisungen einlassen.

Die Glücklich-Preisungen Jesu sind durchdrungen von der Flamme der Liebe Gottes, die in Jesus brannte. Er wollte die Menschen damit anstecken, um sie glücklich zu machen.

(Ausführlicher siehe dazu: Manfred Rompf, Auf den Spuren des Glücks nach Jesus von Nazareth – Motivationen für ein spirituelles Leben, J.F. Steinkopf Verlag, Seite 9 – 29)

Bei Jesus können wir deutlich sehen:  
Mystik ist ein Weg zum Frieden.

In der Seligpreisung der Friedfertigen kommt das besonders zum Ausdruck. Die Friedensstifter werden Gotteskinder genannt. Das ist eine ganz große Auszeichnung. Der historische Jesus hat seine Gottessohnschaft so verstanden, dass alle, die den Willen Gottes versuchen zu tun, seine Schwestern und Brüder sind. Der Friede ist Gottes Wille. Dazu gehört auch der Durst nach Gerechtigkeit, also das Eintreten für gerechte Verhältnisse. Das ganze Leben Jesu zeigt, wie er sich dafür eingesetzt hat. Den Menschen gab er einfache Hilfen und Beispiel in der Bergpredigt für ein Leben im Frieden mit einander und im Doppelgebot von der Liebe zu Gott und der Liebe zum Nächsten nach dem Maß, wie wir uns selber lieben und geliebt werden möchten. Jesus hat Gewalt zur Lösung von Konflikten abgelehnt und zur Liebe auch zu den Feinden aufgerufen.

Interreligiös hat Jesus den Glauben auch nicht jüdischer Menschen geachtet und deren Tun und Glauben als beispielhaft hervorgehoben:

Bei der Kanaanäischen Frau, deren Tochter er heilte, beim römischen Hauptmann von Kapernaum, der Samariterin am Jakobsbrunnen und ganz deutlich im Gleichnis vom barmherzigen Samariter. Die Repräsentanten des jüdischen Glaubens – Levit und Priester - lässt Jesus vorbeiziehen an dem Notleidenden und der Andersgläubige hilft dem Menschen in seiner Not. Da sagt Jesus: „tue desgleichen“. Das war bereits ein Beitrag zum Frieden zwischen den Religionen. Es bedeutet auch: Die Ethik ist wichtiger als die Religionszugehörigkeit.

Wir werfen noch einen Blick auf die nachbiblische Geschichte der christlichen Mystik, die heute in der Bewegung um Mediation und Kontemplation eine wichtige Rolle spielen.

Das Herzensgebet und die Wolke des Nichtwissens

Seit Anfang des vierten Jahrhunderts haben sich Tausende Menschen in die Wüsten in Judäa, Kappadozien und besonders in Ägypten zurückgezogen nach dem Vorbild Jesu in die Stille. Sie werden Wüstenväter genannt und es gab auch einige Wüstenmütter. Aus dieser Zeit haben wir schriftliche Anleitungen zur Meditation. Es wurde angeleitet, zur Ruhe zu kommen, um inneren Frieden zu finden und den Geist ins Herz zu senken.

Makarius der Große († 390) lehrte: „Die Wachsamkeit des Herzens befreit die Seele vor schädlichem Herumschweifen; denn sie bewahrt den Körper und die Gedanken von weltlichen Zerstreuungen. Die Voraussetzungen für ein rechtes Gebet bestehen in folgendem: Man muss Herr seiner Gedanken sein und sich mit großem Herzensfrieden, der durch keine äußere Einwirkung gestört wird, dem Gebete hingeben.“ (*Kleine Philokalia, Benziger-Verlag, S.23ff.*)

Es wurde angeleitet mit dem Atemzug zu beten: „Herr Jesus Christus, Du Sohn Gottes, erbarme Dich meiner.“ Diese Worte werden bei jedem Atemzug wiederholt, um alle anderen Gedanken und Sorgen während dieser Übung zum Schweigen zu bringen. Es können auch andere Worte gewählt werden, wie z. B.: „Ich in dir – du in mir.“

Diese Methode der Wiederholung eines oder weniger Worte, über die dann nicht mehr nachgedacht wird, steht in einer Parallele zur Mantra-Meditation im Hinduismus, ähnliches finden wir auch im Sufismus. Das Herzensgebet fand weite Verbreitung in den orthodoxen Kirchen und wurde in den letzten 50 Jahren auch im Westen wiederentdeckt.

Diese kontemplative Gebetspraxis hat mehrere Bezeichnungen: „Gebet der Ruhe“, „Herzensgebet“, „Jesus Gebet“, und „Immerwährendes Gebet“ (1.Thessalonicher 4, 16-18).

Zur Praxis des Herzensgebets gehört, die Aufmerksamkeit auf die Gefühle, wie Wut, Zorn, Hass und Verzagttheit zu richten, um einzuüben damit so umzugehen, dass ein Leben in Frieden mit den anderen ehrlich möglich ist.

Klare methodische Anleitungen zur Kontemplation finden wir auch in der Schrift

„Die Wolke des Nichtwissens“.

Ein anonym englischer Mönch aus dem 14. Jahrhundert gibt einem Schüler Anleitungen. Hier wird die Kontemplation auch als Übung des „Nichtdenkens“, als Übung der „Versunkenheit“, als Übung der „Hingabe“ und „Achtsamkeit“, und als „Übung der Liebe“ bezeichnet, die „auch die Kraft zur Nächstenliebe“ gibt. Diese Anleitungen stehen in der Tradition des Herzensgebets und zugleich in einer erstaunlichen Parallele zu Anleitungen im Zen.

Es wird angeleitet, sich vorzustellen, - wie Mose auf dem Berg - unter und über sich eine Wolke zu haben: Unter sich die „Wolke des Vergessens“. In diese soll man alle Gedanken und Vorstellungen, die einem während der Übung kommen, hineinfallen lassen. Die Wolke über einem ist die „Wolke des Nichtwissens“, weil zwischen uns und Gott „ein Dunkel des bewussten Erkennens“ liegt. Es gilt jedoch: „diese dichte Wolke des Nichtwissens mit dem Speer deiner liebenden Sehnsucht“ zu durchstoßen. „Gott kann nicht im Denken des Menschen erfasst werden. Daher will ich alles Erkennen hinter mir lassen und meine Liebe auf den richten, der nicht gedacht werden kann. Denn Gott kann wohl geliebt, aber nicht gedacht werden.“ (Wolke des Nichtwissens, Kapitel 6, S.42, zitiert nach Willi Massa, Hg. 1999, Herder-Verlag).

Um von den vielen Gedanken leer zu werden, empfiehlt der Verfasser der „Wolke“ ein kurzes Wort, z.B. „Gott“ oder „Liebe“, zu wählen und dieses immer wieder zu wiederholen, um alle anderen Gedanken damit abzuwehren. Als besonders bedeutungsvolle und gut klingende Worte empfehlen wir heute z.B.: Schalom, Amen, Odem, Dank.

Die Mystik erlebte im Mittelalter eine Blütezeit in vielen Klöstern und auch freieren Gruppierungen wie den Beginnen, die es auch heute noch gibt. Aus vielen Schriften

der christlichen Mystiker/innen ist zu entnehmen, dass diese auch Kontemplation geübt und dazu angeleitet haben.

Meister Eckhart (1260 – 1329) predigte aus der Erfahrung seines kontemplativen Lebens besonders das Loslassen des eigenen Ichs.

„Dann ist der Wille vollkommen und recht, wenn er ohne jede Ich-Bindung ist und wo er sich seiner selbst entäußert hat und in den Willen Gottes hinein gebildet und hinein geformt ist.“ (Traktate Nr.10, Josef Quint, Hg. Diogenes Verlag).

Meister Eckhart hat die Nähe Gottes so tief erlebt, dass er sagen konnte: „Gott und ich wir sind eins.“ (Predigt 7 bei Quint S. 186f).

Meister Eckhart zitierte auch Texte von Muslimen, die er achtungsvoll „heidnische Meister“ nennt. Johannes Tauler hat die Lehren Meister Eckharts weiter verbreitet und damit auch Luther und die Reformation beeinflusst.

Bei den christlichen Mystikern/innen im Mittelalter war der Friede oft nur ein Thema zwischen ihnen und Gott bzw. Christus und mit entsprechender Auswirkung auf die rechtgläubigen Mitchristen. Aber Ketzer, sogenannte Hexen, die oft Mystikerinnen waren, Juden und Muslime blieben für die meisten außen vor.

Eine Ausnahme war der Mystiker und Kardinal Nikolaus von Kues 1401- 1464. Er befasste sich ausführlich mit dem Islam und las den Koran in einer lateinischen Übersetzung. In seinem Buch „De pace fidei“ zu Deutsch "Der Friede im Glauben" vertritt er die Idee „einer Einheit der Religion in der Vielfalt der Riten und Gebräuche. Er sieht alle Religionen, auch den in Europa damals so verhassten Islam, rückgebunden an die eine göttliche Wahrheit, die sich in Christus inkarniert und offenbart habe.“ (Nicolaus von Cues: Leben Persönlichkeit und Werk - Internet)

In Spanien, wo viele Juden und besonders Muslime seit dem 7.Jahrhundert lebten, gab es über sieben Jahrhunderte ein friedliches Zusammenleben mit einer blühenden Kultur, bis Ende des 15. Jahrhunderts katholische Könige (Ferdinand u. Isabella) nach langen Kämpfen Südspanien (Granada) eroberten und Juden und Muslime vor die Wahl stellten: zum Christentum sich zu bekehren, auszuwandern oder Tod (Alhambra- Edikt 1492).

Die Mystikerin Theresa von Avila (1515 -1582), die in ihren Klöstern zwei Stunden schweigendes Gebet einführte, stammte von Eltern, die vom jüdischen Glauben zwangskonvertierten und Johannes vom Kreuz (1542 - 1591) von Eltern muslimischen Glaubens, die ebenfalls konvertierten. Es ist klar, dass im 16. Jahrhundert Theresa von Avila und Johannes vom Kreuz keine Gespräche mit Juden und Muslimen führen konnten, denn die gab es zu ihrer Zeit nicht mehr in Spanien.

Allgemein ist beschämender Weise festzustellen im Mittelalter haben die mystischen Erfahrungen so vieler Christen die Kreuzzüge, die Ausrottung von Ketzern und

später den 30-jährigen Krieg nicht verhindert. Es ist unsägliches Leid über die Menschen gekommen aus Glaubensgründen und viel Blut unter den Christen und von Juden und Muslimen geflossen.

(( Auch Luther, der von der Mystik stark beeinflusst war und selbst von mystischen Erfahrungen berichtet, hat noch gegen Lebensende in seiner Schrift „Von den Juden und ihren Lügen“ (1543) einen furchtbaren Judenhass verbreitet und vorgeschlagen, man solle die Synagogen anstecken, die Häuser der Juden zerstören und den Rabbinern verbieten zu lehren.

Furchtbar, dass das dann durch den Nationalsozialismus noch im aufgeklärten vergangenen Jahrhundert geschehen ist und nur wenige Christen sich dagegen aufgelehnt haben. Ja, viele glaubten sogar, dass Gott den Hitler gebraucht habe, um die Juden für den Kreuzestod Jesu zu bestrafen, weil sie gesagt hätten „sein Blut komme über uns und unsere Kinder!“ (Matthäus 27,25)

Ich habe noch solche perverse Argumente als Kind und Jugendlicher von frommen Christen, denen ich mystische Erfahrungen nicht absprechen kann, selbst gehört.

Wenn schon eine solche christliche Persönlichkeit wie Luther so dem Evangelium von der Liebe Gottes zu allen Menschen widersprechend handeln und schreiben konnte, dann müssen alle, die mystische Erfahrungen erlebt haben, sehr selbstkritisch sein und auch ihre Glaubensgrundlagen kritisch hinterfragen.

#### Wie konnte das geschehen?

Ein wichtiger Grund für die Ablehnung des Glaubens von Juden, Muslimen und anderen Religionen sind wörtlich unkritisch übernommene Bibelworte bis zum heutigen Tag. Darum ist es wichtig, dass die historisch kritische Erforschung von Bibeltexten mit in die kirchliche Verkündigung aufgenommen wird. Da sind dann allerdings einige Dogmen neu zu erklären oder gar hinfällig.

Es gibt im 2. Testament (NT) an vielen Stellen die Überzeugung, dass nur durch den gekreuzigten und auferstandenen Jesus Christus der Weg zu Gott führt und das Heil zu erlangen sei.

Ich führe hier zwei bekannte Worte an, die oft angeführt werden: „Jesus spricht zu ihm: Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater denn durch mich.“ (Johannes 15, 6) Das ist erst in der 3. Generation nach Jesus um 90 n. Chr. von Johannes so formuliert worden. Es war die Überzeugung des Johannes und seiner Gemeinde. Der historische Jesus hätte nie sagen können: „niemand kommt zum Vater denn durch mich.“ Er war davon überzeugt, dass jeder Mensch direkt zu Gott kommen kann.

2. Zitat: „in keinem andern ist das Heil, auch ist kein anderer Name (Jesus Christus) unter dem Himmel den Menschen gegeben, durch den wir sollen selig werden.“ (Apg. 4,12) Davon ist der Verfasser der Apostelgeschichte überzeugt, aber wir sehen in der Geschichte, dass auch Menschen über andere Religionen und mit anderen Überzeugungen einen Weg zu Gott gefunden haben und finden und glücklich werden.

Hinter diesen Absolutheitsansprüchen steht vor allem die Deutung des Kreuzestodes Jesu als Sühneopfer für die Sünden der Menschheit. Das ist eine Deutung der ersten Christen. Verständlich, da zu dieser Zeit im Tempel in Jerusalem und in der damaligen Welt Tieropfer für die Gottheit zur Vergebung der Sünden selbstverständlich nötig waren. Auch konnte so dem grausamen Tod Jesu am Kreuz ein Sinn gegeben werden. Aber das passt nicht zu der Gotteserfahrung mit der Jesus von der bedingungslosen Liebe Gottes z. B. im Gleichnis vom verlorenen Sohn sprach. Es ist schwer vorstellbar, dass der historische Jesus von Gott die Vorstellung hatte, dass er um Sünden zu vergeben, ein Tieropfer, geschweige ein Menschenopfer brauche und dann auch noch er selbst. Und ist eine solche Gottesvorstellung für uns Menschen heute noch ehrlich nachvollziehbar?

(siehe Klaus-Peter Jörns: Notwendige Abschiede, Gütersloher Verlag 2004)

Wenn aber der Kreuzestod Jesu zur Vergebung der Sünden nicht erforderlich ist, weil Gott selbst Liebe ist, oder anders gesagt, seine Liebe so groß und bedingungslos ist, dann fällt der Absolutheitsanspruch des Christentums von selbst weg.

Ich weiß, dass ich mit solcher Schriftauslegung für Einige an den Grundfesten ihres Glaubens rüttelte und zugleich anderen erst dadurch wieder einen Weg zum christlichen Glauben ermögliche.

Auch die historisch kritische Forschung an den Heiligen Schriften kann ein Weg zum Frieden zwischen den Religionen sein. Wir müssen als Christen weiter lernen, dass wir noch verschiedener glauben können als schon bisher, weil die Bibel verschieden gelesen werden kann und neuere Erkenntnisse und Erfahrungen mit einzubeziehen sind, ohne uns gegenseitig den Glauben abzuspüren. Ja, wir müssen die Toleranz schon innerhalb der eigenen Glaubensgemeinschaft einüben.

Damit sind wir bereits aus dem Mittelalter in unsere Gegenwart gekommen, aber)) wir sollten noch kurz einen Blick auf die letzten ca. vier Jahrhunderte werfen.

#### Aufklärung

In der Zeit der Aufklärung 17. – 18. Jahrhundert hat der evangelische Mystiker Gerhard Tersteegen (1697 bis 1769) gewirkt. In seinem Lied „Gott ist gegenwärtig“ beschreibt er einen kontemplativen Weg und seine Mystik auf einfache Weise. Besonders in der 5. Strophe kommt seine mystische Gotteserfahrung zum Ausdruck: „Ich senk mich in dich hinunter. Ich in dir, du in mir, lass mich ganz verschwinden, dich nur sehn und finden.“ Wenn T. von solchen Erfahrungen spricht, kommt er mit dem nur personalen Gottesbild nicht mehr aus und gebraucht a-personale Bilder: „Luft, die alles füllet“ – „aller Dinge Grund und Leben“, „Meer und Grund und Ende“, „ins Meer der Liebe mich versenken“, „Atem“, „Geist“, „Quelle“.

Trotz solcher a-personalen und transpersonalen Gotteserfahrung wie sie im 5. Vers zum Ausdruck kommt, ist sie bei T. immer auch noch personal; so ist gerade in dieser Strophe seine Anrede an das göttliche Du besonders innig: „Ich in dir, du in mir“.

Für Tersteegen waren die konfessionellen Unterschiede zwischen Katholiken, Lutheranern, Reformierten völlig

unbedeutend, was zu dieser Zeit nicht üblich war. Aber Kontakte zu Muslimen und Juden sind mir nicht bekannt. Von seiner Grundhaltung wäre er ihnen mit Achtung begegnet, doch hätte er sie um ihres Heiles willen sicher gern zum Christentum bekehrt gewusst.

((In der Aufklärung wuchs das Interesse an Menschen anderer Religionen, ihrer Kultur und ihren Schriften. Besonders zu erwähnen ist Gotthold Ephraim Lessing (1729- 1781), er hat sich mit seinem Drama „Nathan der Weise“ (1779) für eine Begegnung in Toleranz und Akzeptanz von Juden, Christen und Muslimen auf Augenhöhe eingesetzt.))

## 20. Jahrhundert

Aus dem vergangenen Jahrhundert möchte ich drei Mystiker kurz vorstellen, die sich stark für Frieden und Gerechtigkeit eingesetzt haben.

Dag Hammarskjöld (1905 -1961) hat sich als UN Generalsekretär von 1953 – 1961 für den Frieden in der Welt verdient gemacht. Seine Kraft für diese Arbeit schöpfte er aus seinem Glauben mit mystischen Erfahrungen. Ich zitiere:

„In dem Glauben, der `Gottesvereinigung mit der Seele` ist, bist du eins mit Gott und Gott ist ganz in dir, - gleich wie er ganz für dich ist in allem, was dir begegnet.

((In diesem Glauben steigst du im Gebet hinab in dich selbst, um den anderen zu treffen, im Gehorsam und Licht der Vereinigung; stehen für dich alle, gleich dir, einsam vor Gott; ist unser Tun ein fortwährender Schöpfungsakt – bewusst, weil du eine menschliche Verantwortung hast und gleichwohl gesteuert von der Kraft jenseits des Bewusstseins, die den Menschen schuf“. ))

(Dag Hammarskjöld, Zeichen am Weg 1965, S.89 f)

Besonders der historische Jesus und Albert Schweizer waren seine Vorbilder.

In seinem TB finden wir ein Zitat des islamischen Mystikers Rumi: „Wer Gott liebt, hat keine Religion außer Gott.“ (1955- S.59) Hier wird bei H. deutlich: Ein Mystiker steht letztlich über den institutionalisierten Konfessionen und Religionen.

H. besuchte christliche Gottesdienste der verschiedensten Konfessionen, Moscheen, Synagogen und Tempel – möglichst unauffällig, um dort die Stille vor Gott in Gemeinschaft mit anderen zu suchen. H. beschäftigte sich auch mit östlichen Weisheitslehren und hat diese mit der christlichen Mystik verglichen, z.B. Meister Eckehart mit Tsi Si, einem Enkel von Konfuzius und stellt fest: „Die äußerste Erfahrung ist eine.“ (S.74).

Dietrich Bonhoeffer (1906 -1945) hat mit seinen Studenten und Pfarramtskandidaten meditiert, und seinen Schriften ist zu entnehmen, dass er mystische Erfahrungen hatte. Er setzte sich für die Juden ein und schloss sich dem Widerstand gegen den Nationalsozialismus an mit den Männern um den 20. Juli 1944.

Am 1. April 1933 verfasste er einen Aufsatz „Die Kirche vor der Judenfrage“. In diesem vertrat er noch die traditionelle antijudaistische Fluch- Theorie, wenn er schreibt: „Niemand ist in der Kirche Christi der Gedanke verloren gegangen, dass das ‚auserwählte Volk‘, das den Erlöser der Welt ans Kreuz schlug, in langer Leidensgeschichte den Fluch seines Leidens tragen muss.“ (Internet DBW 12,354). Doch klar sagt er dann: „Die

Kirche ist den Opfern jeder Gesellschaftsordnung (also auch den Juden) in unbedingter Weise verpflichtet, auch wenn sie nicht der christlichen Gemeinde zugehören. ... Wenn die Kirche den Staat ein Zuviel oder ein Zuwenig an Ordnung und Recht ausüben sieht, kommt sie in die Lage, nicht nur die Opfer unter dem Rad zu verbinden, sondern dem Rad selbst in die Speichen zu fallen.“ (Internet DBW 12,353)

Die meisten Kirchenvertreter sahen sich höchstens gegenüber den getauften Juden verpflichtet, sie zu schützen. Bonhoeffer trat von Beginn an für das gesamte verfolgte Judentum ein.

Martin Luther King (1929 -1968) hat sich für die Rechte der Schwarzen in den USA eingesetzt ohne Waffen nach dem Vorbild Jesu und Gandhis. In diesen Kampf mit unglaublichen Widerständen und Todesdrohungen wurde er gestärkt auf Grund einer mystischen Erfahrung: „In diesem Augenblick, so erzählt King später, habe er die Gegenwart des Göttlichen erfahren wie nie zuvor. `Fast plötzlich verließ mich meine Angst. Meine Ungewissheit verschwand. Ich war bereit, allem ins Auge zu sehen.`“ ( Sölle, a.a.O S.139) Dies ist ein Beispiel, wie mystische Erfahrungen Menschen ermutigen, sich für Gerechtigkeit und Frieden einzusetzen auch unter Lebensgefahr.

## Für unsere Zeit fasse ich zusammen:

Mystische Erfahrungen erleben Menschen auch unabhängig von bestimmten Meditations- Methoden, sie können allen Menschen zu Teil werden. Die Zahl der Menschen, die unabhängig von den Meditationsgruppen mystische Erfahrungen machen, ist sicher sehr groß.

Die Gruppen in der Meditationsbewegung sind offen für interreligiöse Begegnungen. Viele haben für ihre Meditation Anregungen und methodische Hilfen gefunden aus fernöstlichen Traditionen: wie Zen und Vipassana, Yoga, Chi-Gong, Tai Chi, einige auch aus dem Sufismus.

Es gibt viele Wege zum Frieden z. B. Begegnungen, Gespräche, die Achtung des anderen mit seiner Kultur und Religion, interreligiöse Gottesdienste.

Mystische Gotteserfahrung allein, als Weg zum Frieden, reicht nicht. Es muss das Gespräch, die Begegnung auf Augenhöhe dazu kommen. Die hier genannten Wege gehören alle zusammen, gerade bei der Mystik, ob sie nun aus jüdischer, hinduistischer, buddhistischer, christlicher oder islamischer Tradition motiviert sind.

Die eigenen Heiligen Schriften kritisch zu lesen auf ihren Kern hin, nämlich ob die jeweiligen Worte der Schriften der Liebe und Barmherzigkeit entsprechen, ist zum religiösen Frieden nötig.

Aus echten mystischen Erfahrungen erwachsen Ehrfurcht vor dem Leben, Achtsamkeit, Liebe, Mitgefühl und Toleranz.

Mystische Erfahrung verpflichtet, Verantwortung für die anderen, die Erde und die Welt zu übernehmen.

Das meint Jesus, wenn er sagt: „Ihr seid das Salz der Erde und das Licht der Welt!“ Das bedeutet:

Ihr seid ganz wichtig! Auf euch kommt es an, damit Friede auf Erden sein kann!

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit.

## Anhang

### Die Seligpreisungen Jesu für heute:

Selig, glücklich bis ins Innerste der Seele sind,  
die bis ins Innerste arm und leer sind; denn sie erfahren  
den Reichtum der göttlichen Wirklichkeit.

Selig sind, die da Leid tragen;  
denn sie sollen Hilfe und Trost erfahren.

Glücklich sind die Sanftmütigen, die mutig sind, einfühlsam,  
tolerant und diplomatisch zu sein, die behutsam mit  
Menschen, Tieren, dem ganzen Erdreich und dem Kosmos  
umgehen; denn sie werden die Erde erhalten.

Glücklich sind, die da hungert und dürstet nach der  
Gerechtigkeit; denn sie werden mit ihren Worten und  
Taten Erfolg haben, so dass sie daran immer wieder  
neu satt werden.

Glücklich sind die Barmherzigen, die aus inniger Liebe  
handeln; denn sie werden Barmherzigkeit empfangen.

Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie können  
Gott schauen mit den Augen des Herzens.

Glücklich sind die Friedfertigen; denn sie werden Frieden  
stiften und Gottes Kinder heißen und so wahre Menschen  
sein.

Glücklich bis ins Innerste der Seele sind,  
die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden;  
denn sie erfahren die Gegenwart Gottes jetzt  
und hier und in Ewigkeit.

### Zu diesen Seliggepriesenen sagt Jesus:

Ihr seid das Salz der Erde! Ihr seid ganz wichtig für diese  
Erde, auf euch kommt es an, damit die Erde erhalten  
bleibt.

Ihr seid das Licht der Welt! Ohne Licht kein Leben, ohne  
euch versinkt die Welt in Finsternis. Darum lasst eure  
Fähigkeiten, die ihr aus der Verbundenheit mit Gott empfangt,  
ausstrahlen und ihre volle Wirkung entfalten.

Matthäus 5,3 – 12; Übertragung Manfred Rompf,  
Seite 28 – 29 in Auf den Spuren des Glücks nach  
Jesus von Nazareth - Motivationen für ein spirituelles  
Leben – 136 Seiten,  
J.F. Steinkopf Verlag 14,95 €, ISBN 978-3-7984-0828-9)

[www.manfredrompf.de](http://www.manfredrompf.de) dort unter Download



He - ve - nu scha - lom a - lej-chem,  
Wir wün-schen Frie - den euch al - len,  
he - ve - nu scha-lom a - lej-chem, he - ve - nu  
wir wünschen Frie-den euch al - len, wir wünschen  
scha - lom a - lej-chem, he - ve - nu  
Frie - den euch al - len, wir wün-schen  
scha - lom, scha-lom, scha-lom a - lejchem.  
Frie - den, Frie - den, Frie-den al - ler Welt.



Schwei-ge und hö - re. Nei-ge dei-nes Her-zens Ohr. Su - che den Frie - den.

**Der eine Gott,**  
**aber verschieden von den Menschen erfahren.**

**Markus 12,28 bis 34 a** nach der Übersetzung Martin Luthers: „Und es trat einer zu Jesus von den Schriftgelehrten, der ihnen zugehört hatte, wie sie miteinander stritten. Und als er sah, dass er ihnen gut geantwortet hatte, fragte er ihn: Welches ist das höchste Gebot von allen? Jesus aber antwortete ihm: Das höchste Gebot ist das: »Höre, Israel, der Herr, unser Gott, ist der Herr allein, und du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von ganzem Gemüt und von allen deinen Kräften« (5.Mose 6,4-5). Das andre ist dies: »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst« (3.Mose 19,18).

**Rompf:** Liebe Zuhörende! In unserem Evangelium, der Frohenbotschaft, die wir soeben gehört haben, geht es um das höchste Gebot, um das Wichtigste im Glauben. Jesus zitiert zwei Stellen aus der heiligen Schrift der Juden, die auch zur Heiligen Schrift der Christen gehört als das erste Testament.

**1. wird hier von Jesus klar gesagt, es gibt nur einen Gott.**

**2. „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von ganzem Gemüt und von allen deinen Kräften.“** Es geht also um eine ganz innige Liebe zwischen Gott und dem Menschen. Es geht nicht um einen Kopfglauben, der aus Angst vor Strafe oder wegen einer Belohnung geschieht, also mit Berechnung, sondern um einen reinen Glauben, um ein Vertrauen, um Liebe von innen heraus aus dem Herzen. Und nun folgt.

**3. das Besondere: Jesus setzt diesen Glauben an den einen Gott gleich mit dem Gebot der Nächstenliebe.**

Das heißt, echte Liebe zu Gott bewährt sich in der Liebe zum anderen Menschen. Es gibt keine Liebe zu Gott ohne die Liebe zum Mitmenschen. Das also ist das Wichtigste im jüdischen und christlichen Glauben, wenn die Christen Jesus nachfolgen.

Nun komme ich, wie jener Schriftgelehrte zu Jesus damals kam, zu Ihnen Herr Imam Dr. Altıntaş und frage Sie: Was ist das höchste Gebot, was ist das Wichtigste in Ihrem islamischen Glauben?

**Dr. Altıntaş:** Zunächst bedanke ich mich, für Ihre Einladung hier sprechen zu dürfen.

Im Koran, dem heiligen Buch der Muslime, stehen viele Gebote nach denen Muslime sich richten sollen. Einige von ihnen lauten:

- „Setze nicht neben **Gott** einen anderen Gott!“

- „Du sollst allein Gott dienen und gegenüber deinen Eltern gütig sein. Wenn sie im Alter zu dir kommen, dann schimpfe nicht mit ihnen, sondern behandle sie mit Achtung!“

- „Seid gut zu den Waisen und Armen, dem Nachbarn, sei er einheimisch oder aus der Fremde, zu den Gefährten und den Reisenden!“

- „Allah gebietet Gerechtigkeit zu üben, Gutes zu tun und die Nahestehenden zu beschenken. Er verbietet das Schändliche und Unrechte und Gewalttätige!“

Muslime sollen in ihrem Leben eine Reihe von Regeln einhalten und Pflichten erfüllen. Die **fünf wichtigsten**

Pflichten werden die „**fünf Säulen des Islam**“ genannt. Die sind:

- **das Glaubensbekenntnis.** Mit dem Glaubensbekenntnis drücken Muslime aus, woran sie glauben: Dass es **einen einzigen Gott** gibt und Mohammed sein Gesandter (Prophet) ist.

- **die Gebete.** Fünfmal am Tag sollen Muslime zu Gott beten.

- **das Fasten, - die Armensteuer, und 5. die Pilgerfahrt nach Mekka.**

Sie sehen: Der Glaube an den einen Gott und der gerechte Umgang mit den Menschen sind auch im Islam sehr wichtig.

Viele Muslime meinen, dass Christen nicht wirklich nur an einen Gott, sondern an drei Götter glauben, können Sie dazu etwas Klärendes sagen?

**Rompf:** Mit der **Dreieinheit** haben auch Christen heute ihre Probleme. Der Personbegriff ist missverständlich, weil wir heute unter Person eine Persönlichkeit verstehen, dann wären es ja drei Götter. Das aber ist gerade nicht gemeint, sondern das soll ganz entschieden zurückgewiesen werden. Damals als im 3. bis 6. Jahrhundert die Lehre der Dreieinigkeit entstand, wollte man mit dem lateinischen Wort „persona“, d.h. „Maske“, „Rolle“, die verschiedenen Rollen Gottes ausdrücken. Das lateinische Verb „personare“ bedeutet „durchtönen“. So wollte man ausdrücken, dass die eine Wirklichkeit, **Gott, durch verschiedene Erscheinungsweisen - Schöpfung, Jesus, Geist - hindurch tönt, und sich offenbart.** Das Anliegen dieses Dogmas ist – und so verstehe ich es: **Die Einheit Gottes, die sich in verschiedener Weise offenbart.**

1. als Vater/Mutter in der Schöpfung, also auch als Ursprung des Lebens.

2. in Jesus Christus, dem Menschen und

3. im Geist – also unsichtbar in den Glaubenden und in ihrer Gemeinschaft – also auch in uns, in mir, in Ihnen und in dir. Aber es ist der eine Gott, die eine Wirklichkeit, die sich verschieden offenbart.

Die Dreieinheit Gottes ist ein Symbol. Ich vermute, dass auch im Islam die „99 schönsten Namen Gottes“ Symbole sind für das Geheimnis Gottes und der 100. wohl der bedeutendste, der bleibt namenlos, um das Geheimnis zu wahren. Die Dreieinheit Gottes drückt das Geheimnis Gottes aus, das wir zu Lebzeiten nie ausschöpfen können. Die Dreieinigkeit ist aber nicht das Wichtigste im christlichen Glauben, sondern, wie wir aus dem Munde Jesus soeben gehört haben, **die Liebe von Gott, zu Gott und der Menschen unter einander, das ist das Wichtigste.** Unsere Gottesvorstellungen sind verschieden, unvollkommen und können wechseln nicht nur zwischen den Religionen, sondern auch innerhalb der Religionen und innerhalb unseres Lebens.

**Dr. Altıntaş:** Aber wird nicht Jesus als Sohn Gottes angebetet?

**Rompf:** Nicht mehr von mir, aber ich hatte dies so gelernt und einige oder auch noch viele Christen reden Jesus im Gebet an. Doch sie meinen damit den einen Gott und so kommt ihr Gebet schon an die richtige Adresse. Streng gesehen, ist das nicht ganz logisch, wie vieles in unseren Religionen nicht ganz logisch ist; doch auf das Herz kommt es an. Als Theologe meine ich aber schon, dass

wir unseren Glauben logisch korrekt ausdrücken sollten. Wenn wir historisch-kritisch die Evangelien lesen, dann ist deutlich, dass Jesus sich als Sohn Gottes verstanden hat im Sinne einer Adoption, ebenso wie er gelehrt hat, dass **alle Menschen Kinder Gottes sind, die den Willen Gottes tun und Frieden stiften.**

In diesem Sinne nach Jesus sind für mich **auch Muslime, die sich um den Willen Gottes, also um die Liebe bemühen, meine Geschwister.** Bei den christlich-islamischen Tagungen, wo bereits ein Vertrauen gewachsen ist, verstehen wir uns als Schwestern und Brüder, als Kinder des einen Gottes. Wir spüren es in unseren Herzen, wenn wir zusammen sind.

Nun gibt es im islamischen Glauben und im Koran auch vieles, das missverständlich ist. Im Koran lese ich viel von Strafen und Androhungen, was Angst machen kann, sowie Anleitungen zum täglichen Leben, die schwer in unsere Zeit passen. Können Sie uns dazu etwas Klärendes sagen?

**Dr. Altıntaş:** Die Quellen des Islam sind der Koran und die Überlieferung des Propheten (Hadithe/ Aussprüche). An diesen Quellen sollte sich jeder gläubige Muslim orientieren. Darin sind der Friede und das harmonische Zusammenleben der Individuen, der Völker und der Kulturen ein sehr wichtiges Thema.

Im Koran heißt es: „...**denn Versöhnung ist das Beste.**“ [Koran: 4:128]

„Und aus euch soll eine Gemeinschaft werden, die zum Guten einlädt und das gebietet, was rechtens ist, und das Unrecht verbietet.“ [Koran: 3:104]

**Mit folgenden Aussprüchen hob der Prophet Muhammad die Bedeutung des Friedens hervor:**

- „O Allah, Du bist der Friede. Von Dir kommt der Friede. So grüße uns, unser Herr, mit dem Frieden.“ (Sammlung Muslim)

- „Verkündet, was froh macht, verkündet nicht, was erschreckt. Macht es den Menschen leicht, macht es ihnen nicht schwer.“ (Sammlung Muslim)

- „Wer sich anderer nicht erbarmt, wird kein Erbarmen finden.“ (Sammlungen Bukhari, Muslim)

- „Soll ich euch mitteilen, was noch besser ist als Fasten, Gebet und Almosen? Es ist: Aussöhnung schaffen.“ (Sammlungen Abu Dawud, Tirmidhi)

**„Die Muslime sind eure Glaubensbrüder und die Nicht-Muslime eure Menschenbrüder.“**

Alle Muslime sind dazu aufgefordert, Frieden zu schließen. Terroristische Anschläge zu verüben ist nicht erlaubt. Gewalt bringt keine Lösung für die bestehenden Probleme. Sie ruft neue Probleme hervor.

Die Muslime brauchen Frieden und eine Atmosphäre der Toleranz und des Dialogs, damit sie sich als Gesellschaft fortentwickeln können.

Herr Rompf, Was ist nun Ihnen persönlich aus ihrem christlichen Glauben heraus besonders heute wichtig?

**Rompf:** Das ist gemäß der zentralen Stellen der Bibel: **die Liebe, die zur Tat wird und Frieden hervorbringt.** Darum ist mir auch der interreligiöse Erfahrungsaustausch so wichtig. Auf uns Glaubende, ganz gleich welcher Religion

und Weltanschauung, kommt es an, dass wir einander wertschätzen und achten und so gemeinsam mitarbeiten, um die Probleme in der Welt zu lösen und Frieden zu stiften. Unser Glaube muss zu einer gemeinsamen Ethik führen. Wir haben bereits seit 50 Jahren die Allgemeinen Menschenrechte. Es geht darum, dass wir diese auch umsetzen, wozu auch die rechtliche Gleichstellung der Frauen gehört.

Und was ist Ihnen, Herr Altıntaş, aus Ihrem Glauben besonders heute wichtig?

**Dr. Altıntaş:** Das Wort Islam kommt vom arabischem Wortstamm S.L.M., das heißt Frieden, Hingabe und Sicherheit. Eigentlich bedeutet in der arabischen Sprache das Wort „Islam“ nicht nur die Religion an sich, sondern auch „Frieden“. Im religiösen Kontext drückt es zum einen die Hingabe an Gottes Willen aus. Zum anderen ist der Islam die von Gott für den Menschen vorgesehene Lebensweise der friedvollen Hingabe, nämlich des Friedens mit Gott, des Friedens mit den Mitmenschen, des Friedens mit der Umwelt und mit sich selbst.

Der Islam achtet jeden Menschen als Individuum mit Würde und respektiert seine Rechte, ohne hinsichtlich des Glaubens und der Herkunft eine Einschränkung zu machen. Dies bedingt auch die zwischenmenschlichen Beziehungen zwischen Muslimen und Nichtmuslimen, die immer von Frieden und Toleranz geprägt sein sollen. Der Islam, wie auch andere Religionen, wie z.B. das Christentum, haben nur das eine Ziel, dass die Menschen in Frieden und Liebe zueinander leben.

Der im 13. Jahrhundert in der Türkei lebende, Sufi/Mystiker und große Humanist, Yunus Emre, sagte zu diesem Thema: **„Liebe das Geschöpf, dem Schöpfer zuliebe.“**

Wenn Toleranz zum Grundelement gesellschaftlicher Existenz wird, können sich die Menschen besser verständigen und miteinander harmonieren. Dies kann den gesellschaftlichen Frieden sichern.

**Rompf:** Ja, davon bin ich auch überzeugt. Zum Schluss nun bitte ich Sie, noch ein weiteres Wort von Yunus Emre, den Sie gerade zitierten und den auch ich sehr schätze, wie Sie wissen, zu zitieren.

**Dr. Altıntaş:**

**„Es gibt ja keine Zeit im innigsten Gebete - Wie wundervoll! allein so mit dem Freund zu sein. Niemandes Glaubens sind wir gegnerisch gesonnen, Vollkomm´ner Glaube wird ja Liebe nur gebären.“-**

(Zitiert nach: Annemarie Schimmel, Wanderungen mit Yunus Emre, Önel-Verlag 1989, Seite 38.)

**Rompf:** Ja! - Und damit nun deutlich wird, dass wir – Sie ein Moslem und ich ein Christ – im Zentrum unseres Glaubens mit einer Sprache sprechen können, wiederhole ich diese Worte zugleich zum Einprägen für uns alle, liebe Gemeinde:

„Es gibt ja keine Zeit im innigsten Gebete – Wie wundervoll! allein so mit dem Freund (- mit Gott-) zu sein. Niemandes Glaubens sind wir gegnerisch gesonnen, Vollkomm´ner Glaube wird ja Liebe nur gebären.“

Amen

Entnommen: Manfred Rompf, Auf den Spuren des Glücks nach Jesus von Nazareth - Motivationen für ein spirituelles Leben - 136 Seiten, J.F. Steinkopf Verlag 14,95 €, ISBN 978-3-7984-0828-9 Seite 112 -118

## **Predigt: Wer und wo ist Gott angesichts von Leid, Krankheit, Katastrophen und Tod?**

Marktkirche Essen, 24.10. 2021, 18.00 Uhr

**Manfred Rompf**, Pfarrer, i.R. Schliepersberg 9 b,  
45257 Essen, mg@manfredrompf.de, www.manfredrompf.de

Liebe Zuhörende!

Wer und wo ist Gott? So fragen oft Menschen angesichts von Leid, Verbrechen Krankheit, Katastrophen und Tod? Oder es wird gefragt: Wie kann Gott das nur zulassen? Oder: Womit habe ich das verdient? Hinter solchen Fragen stehen sehr menschliche Gottesbilder und Gottesvorstellungen, die zu hinterfragen sind. Im 2. Gebot heißt es: „Du sollst dir kein Bildnis noch Gleichnis machen ...“ (2.Mose 20) Doch auch die Bibel ist voller Bilder und Gleichnisse von Gott, die wir auch hinterfragen sollten, zumal sie oft mit unserem heutigen Denken und naturwissenschaftlichen Erkenntnissen nicht mehr übereinstimmen. Die Vorstellung: „Überm Sternenzelt muss ein lieber Vater wohnen...“(Friedrich Schiller „Ode an die Freude“) geht nicht mehr. Wir wissen heute, dass der Weltraum, das Universum Milliarden von Galaxien umfasst, von welchen jede einzelne Millionen oder Milliarden Sterne enthält. Die Größe des Universums, soweit die Wissenschaftler mit den Teleskopen sehen können, beträgt 13,8 Milliarden Lichtjahre. Ein Lichtjahr sind etwa 10 Billionen Km. Den Rand des Universums, den die Wissenschaftler in 13,8 Milliarden Lichtjahren Entfernung sehen, ist bereits 13,8 Milliarden Jahre alt. Da sich das Universum weiter ausdehnt, muss es heute unendlich viel größer sein. Das übersteigt absolut unsere Vorstellungskraft.

Auch „wer oder wo Gott ist?“, übersteigt unsere Vorstellungsfähigkeit. Gott bleibt immer ein Geheimnis. Gott ist bestimmt anders als die vielen menschlichen Vorstellungen wie: Ein strafender und belohnender Gott; ein Gott, der um Sünden zu vergeben ein Menschenopfer braucht; ein Kriegsgott, wie im ersten Teil der Bibel bis hin zu den Koppelschlössern der Soldaten noch im 3. Reich „Gott mit uns“. Wofür alles wurde Gott nicht missbraucht?

Mit den Vorstellungen, dass Gott von außerhalb, vom Himmel her herrlich regiert und der Allmacht Gottes, stellen sich die Fragen: warum lässt Gott all das Leiden zu, wenn er doch alles geschaffen hat und alle Macht hat? Darauf gibt es keine befriedigenden Antworten. Auch die Erzählung im Buch des Hiob, wo Gott auf Vorschlag des Teufels den gerechten Hiob Furchtbares erleiden lässt, um ihn auf die Probe zu stellen, und ihn zum Schluss, nach den bestandenen Prüfungen, über reichlich mit Reichtum belohnt, ist nicht nur unbefriedigend, sondern ein erschreckendes Gottesbild.

Wo und wer ist Gott? Wir müssen nach anderen Vorstellungen und Erklärungen suchen, wissend, dass auch sie nur menschlich sein können und darum an das Geheimnis Gottes nicht heranreichen können, uns aber doch Hilfen geben für unser Leben und Glauben heute.

Das Wort Gott ist schon missverständlich, weil sich viele damit eine personhafte Gestalt uns Menschen gleich vorstellen. Ich verstehe unter Gott, den Ursprung des Lebens

und die Quelle der Liebe und spreche lieber von der Einen Wirklichkeit, weil ich Gott nicht mehr nur personal verstehen kann.

Unter anderem sind mir folgende Beschreibungen aus der Bibel hilfreich: Der Name Gottes, wie er dem Mose gegeben wird, in der Bedeutung: Ich bin, der ich bin, ich bin da, ich bin gegenwärtig (2. Mose 3,14).

Psalm 139: „Von allen Seiten umgibst du mich ...“

Apostelgeschichte 17,28: „...in ihm leben und sind wir...“

Zur Samariterin sagt Jesus: „Gott ist Geist, und die ihn anbeten, werden ihn im Geist und in der Wahrheit anbeten.“ Joh. 4,24

Als Mystiker sagt Jesus: „Ich und der Vater sind eins“ (Johannes 10,30).

Viele Mystiker haben ähnlich die Einheit mit der göttlichen Wirklichkeit erfahren und beschrieben. ZB.

Meister Eckehart: „Man soll Gott nicht als außerhalb von einem selbst erfassen und ansehen, sondern als mein Eigen und als das, was in einem ist; ... Gott und ich wir sind eins.“ (Predigt 7 Quint S.186)

Gerhard Tersteegen: „ich senk mich in dich hinunter. Ich in dir, du in mir, lass mich ganz verschwinden, dich nur sehn und finden. (EG165,5) An anderer Stelle:

„Die Luft, in der wir leben, ist uns nahe;  
die Luft ist in uns, und wir sind in der Luft;

Gott ist uns unendlich näher,  
wir leben und schweben in Gott;

wir essen, trinken und arbeiten in Gott;  
wir denken in Gott; und wer Sünde tut,

- erschrick nicht, dass ich so rede -

der sündigt in Gott. Gott ist uns viel inniger als das Allerinnigste in uns... (Ges. Schriften Bd.8. S.222f)

Dag Hammarskjöld bekennt: „In dem Glauben, der 'Gottesvereinigung mit der Seele' ist, bist du eins mit Gott und Gott ist ganz in dir, - gleich wie er ganz für dich ist in allem, was dir begegnet.“ Tagebuch S.89f)

Ein indisches Sprichwort sagt: „Gott schläft im Stein, er atmet in den Pflanzen, er träumt in den Tieren, er erwacht im Menschen.“ (auch Rabindranath Tagore zugeschrieben)

Willigis Jäger bekennt: „Das EINE ist meine wahre Natur und die Natur aller Wesen.

ES ist zeitlos und unwandelbar,

ES entfaltet sich in der Zeit.

ES offenbart sich als diese Form, die ich bin...“

(Mein Glaubensbekenntnis Aus: *Die Flöte des Unendlichen*, S. 126,)

Die Kindergartenkinder habe ich gelehrt, dass Gott nicht im Himmel über den Wolken wohnt, sondern überall gegenwärtig ist. „Er ist um uns und in uns. Aber Gott kann nicht alles, wenn ihr über die Straße gehen wollt, dann müsst ihr nach rechts und links schauen, denn Gott kann nicht auf die Bremsen der Autos treten.“

Von der Allmacht Gottes zu reden, ist missverständlich und gefährlich. Gott kann nicht alles, was wir uns so wünschen, wenn er denn allmächtig wäre. Wir müssen schon auf uns selber aufpassen, damit wir nicht unter die Räder kommen. Die Realität ist, dass wir sterblich sind, wie alles Lebendige auf Erden. Zum Leben gehört auch das Leiden mit unserem Körper und unserer Seele und auch der Tod gehört zum Leben. Alles Leben auf der Erde ist in Millionen Jahren in einer Evolution entstanden und die ist noch nicht abgeschlossen. Zur Erde gehören auch Erdbeben, Vulkanausbrüche, Tsunamis und andere Naturkata-

strophen. Auch die Sonne und die Erde sind endlich, wenn auch wahrscheinlich erst in Milliarden Jahren.

Wie lange die Erde bewohnbar ist von Menschen und Tieren, daran allerdings tragen wir große Verantwortung, wie wir mit der Umwelt umgehen.

Für das große Leid, das sich Menschen zufügen, besonders durch Ungerechtigkeiten und Kriege, ist nicht eine göttliche Wirklichkeit verantwortlich, sondern allein wir Menschen selber. Jesus hat uns nicht gelehrt, Gott zu bitten, dass er Kriege beende, oder es keine mehr geben soll, sondern dass wir glücklich sein können, wenn wir Frieden stiften und Friedenstifter nennt er Töchter und Söhne Gottes. Leiden gehörte für Jesus so selbstverständlich wie schon für Buddha zum Leben. Glücklich können wir aber sein, wenn wir richtig mit dem Leiden umgehen., d.h. es annehmen als Realität unseres sterblichen Lebens und nach Möglichkeiten suchen, Leiden zu vermeiden und zu lindern bei uns und anderen. Jesus hat uns das auch vorgelebt. Wenn Jesus uns zuspricht: Ihr seid das Salz der Erde und das Licht der Welt, dann hält er uns Menschen dazu fähig, dafür verantwortlich auf dieser Erde für Gerechtigkeit und Frieden zu sorgen.

Hat dann Beten noch einen Sinn, wenn wir doch selber für Gerechtigkeit und Frieden zu sorgen haben und Leiden ertragen müssen? Ja im Geist und in der Wahrheit können wir mit der göttlichen Wirklichkeit, die Geist ist und die uns von allen Seiten umgibt und in der wir leben und wirken, sprechen wie mit einer guten Freundin oder einem Freund. Wir werden dann Gebete etwas anders formulieren. Nicht: „Lieber Gott, schaffe Frieden!“, sondern: Bitte gib uns und den Politikerinnen und Politikern Weisheit und Mut, für Gerechtigkeit und Frieden sich einzusetzen. Oder: „Bitte gib uns Kraft und Geduld, Leid und Krankheit durchzustehen, bitte lasse heilende Kräfte uns durchfließen zur Genesung.“ Im Gebet können uns auch gute Gedanken kommen, was wir selber tun können, um Leid und Not zu lindern. Und es gibt das schweigende Gebet, die Kontemplation in der wir einfach nur still vor und in Gott gegenwärtig sind. Da können wir innerlich gestärkt werden.

Wer und wo ist Gott? Ich glaube, die göttliche Wirklichkeit ist mitten unter uns auch in Leid und Not, leidet mit und hilft uns. Amen.

#### Instrumentalmusik

#### **Etty Hillesum 1914 geboren und 1943 im KZ ermordet:**

Furchtbares Leiden und grausames Sterben haben die Juden durch die Ideologie und Massenvernichtungen des deutschen Nationalsozialismus erfahren. Das Tagebuch der holländischen Jüdin Etty Hillesum gibt Zeugnis, wie sie mit 27 Jahren bis zu ihrer Ermordung in Auschwitz mit 29 Jahren Leid durchlebt hat mit ihrem tiefen Glauben. Vom Beten schreibt sie: „Wenn ich bete, bete ich nie für mich selbst, immer für andere, oder aber ich führe einen verrückten Dialog mit dem, was in mir das Allertiefste ist und das ich der Einfachheit halber als Gott bezeichne. Ich weiß nicht, ich finde es so kindisch, etwas für sich selbst zu erbitten.... Darum zu bitten, dass es einem anderen gut gehen möge, finde ich genauso kindisch, man kann nur darum bitten, dass er die Kraft haben möge, auch das

Schwerste zu ertragen. Wenn man für jemand betet, schickt man ihm etwas von der eigenen Kraft. (S.154f)

Wir hören jetzt ein Gebet von Etty Hillesum vom 1942: Es sind schlimme Zeiten, mein Gott. Heute Nacht geschah es zum ersten Mal, dass ich mit brennenden Augen schlaflos im Dunkeln lag und viele Bilder menschlichen Leides an mir vorbeizogen. Ich verspreche dir etwas, Gott, nur eine Kleinigkeit: Ich will meine Sorgen um die Zukunft nicht als beschwerende Gewichte an den jeweiligen Tag hängen, aber dazu braucht man eine gewisse Übung. Jeder Tag ist für sich selbst genug. Ich will dir helfen, Gott, dass du mich nicht verlässt, aber ich kann mich von vornherein für nichts verbürgen. Nur dies eine wird mir immer deutlicher: dass du uns nicht helfen kannst, sondern dass wir dir helfen müssen, und dadurch helfen wir uns letzten Endes selbst. Es ist das Einzige, auf das es ankommt: ein Stück von dir in uns selbst zu retten, Gott. Und vielleicht können wir mithelfen, dich in den gequälten Herzen der anderen Menschen auferstehen zu lassen. Ja, mein Gott, an den Umständen scheinst auch du nicht viel ändern zu können, sie gehören nun mal zu diesem Leben. Ich fordere keine Rechenschaft von dir, du wirst uns später zur Rechenschaft ziehen. Und mit fast jedem Herzschlag wird mir klarer, dass du uns nicht helfen kannst, sondern dass wir dir helfen müssen und deinen Wohnsitz in unserem Inneren bis zum Letzten verteidigen müssen. (...) Ich werde in nächster Zukunft noch sehr viele Gespräche mit dir führen... S. 149f  
Das denkende Herz, Die Tagebücher der Etty Hillesum 1941–1943

#### **Meditation:**

Ich bin ganz wach und aufmerksam da... Ich spüre mit den Beinen den Boden und nehme die Sitzfläche des Stuhls wahr. Ich spüre, ich habe Halt und eine Basis. Ich nehme den Atem wahr, wie er kommt und geht – Ich lasse mich vom Atem in die Stille führen... Ich lausche in mein Herz, der Ort in mir, wo ich am meisten die Kraft der Liebe spüren kann. Ich öffne mein Herz für die göttliche Liebe, die gegenwärtig schon da ist, damit ich sie spüren kann und sie mich erfüllt. ... Stille - Ich wünsche mir: „Möge die göttliche, heilende Kraft durch uns fließen, uns reinigen, stärken und heilen, uns erfüllen mit Liebe, heilender Wärme und Licht, uns schützen und führen auf unserem Weg. Wir danken dafür, dass dies geschieht.“ ...

(Anne Höfeler) 2 -3 X langsam wiederholen

Wir beschließen die Meditation mit einer Verneigung.

**Gesang:** Meine Seele ist stille in Gott, ...

#### **Gebet:**

Gott, Ursprung des Lebens, Quelle der Liebe, wir danken dir für unsere Lebenszeit, für Deine Liebe, die Du uns schenkst in unsere Herzen, wodurch wir uns selbst und andere lieben können. Wir bitten Dich erfülle unsere Herzen immer wieder neu mit deiner Liebe, damit wir einander besser verstehen, verzeihen und lieben können und unsere Probleme sich lösen lassen. Wir bitten dich um Kraft und Mut für uns, die Politikerinnen und Politiker, sich einzusetzen für mehr Gerechtigkeit und für den Frieden. Gott, wir bitten für das Glück aller Menschen, dass sie, erfüllt von deiner Liebe, Frieden finden in dir, mit sich selbst und den anderen Menschen.

Was wir persönlich von dir erbitten möchten für uns, unsere Lieben und für die Welt, das sagen wir dir in Gedanken in der Stille..... Stille -

Gott, wir danken dir, dass wir dir vertrauen können und uns in Dir und Deiner Liebe geborgen wissen dürfen. Amen.

## **Predigt: Lieben – Verstehen - Vergeben**

22.09. 2024, Marktkirche Essen

Manfred Rompf, Pfarrer, i.R. Schliepersberg 9 b, 45257 Essen,  
mg@manfredrompf.de,  
www.meditation-essen.de

Liebe Zuhörende! (Liebe Lesende!)

Wie die Luft zum Atmen für unser physisches, leibliches Leben, so brauchen wir für unsere Seele: Lieben, Verstehen und Vergeben. Ohne Liebe zu erfahren und zu geben, verkümmern wir und wir werden krank an Seele, Leib und Geist. Der Hirnforscher Gerhard Hüter schreibt auf Grund seiner Forscherarbeit am Gehirn in seinem Buch: „Lieblosigkeit macht krank“ (2022): „Lieblosigkeit macht Menschen unglücklich, zerstört Beziehungen, untergräbt Vertrauen und, ja, macht eben auch krank.“ (S. 15) Dagegen lässt die Erfahrung von Liebe, besonders wenn wir uns gegenseitig verlieben, aufblühen und wir sind überglücklich. Wir fühlen uns stark und können vieles in der Familie, in Schule, Studium und Beruf schaffen. Doch solche Höhepunkte der Liebe sind meist nicht von langer Dauer. Gut, wenn sie lange nachwirken. Bei manchen Menschen in einer Liebesbeziehung ein Leben lang. Das ist ein großes Glück, das nicht allen Menschen zu Teil wird.

Aber auch schon die Liebe, in der wir einander mögen, uns Nähe, Anerkennung und Geborgenheit schenken, ist für ein gesundes und glückliches Leben Grund legend. Deswegen ist es für die Säuglinge, Kinder und Heranwachsende so wichtig, dass sie Körperkontakt, Liebe, Wärme, Geborgenheit, Lob und Wertschätzung erfahren. So können sie lernen, sich auch selber leichter zu lieben und sich Wert zu schätzen und bekommen ein gesundes und würdevolles Selbstbewusstsein. Ja, die Selbstliebe ist die Voraussetzung, andere lieben zu können. Wer sich selbst nicht liebt, kann andere nicht echt von Herzen lieben.

Darum ist es wichtig auch als erwachsene Menschen sich selber so anzunehmen, wie wir sind; zu versuchen, uns selber zu verstehen, wer wir sind, uns selber auch zu vergeben. Nur so können wir uns selber wertschätzen und unserer Würde als

einmaliger Mensch auf dieser Erde gewahr werden.

Gerhard Hüter schreibt in seinem Buch „Lieblosigkeit macht krank“: „Würdevolle Menschen erleben sich aus sich selbst heraus als wertvoll und bedeutsam. Auch wird niemand, der sich seiner Würde bewusst geworden ist, andere Menschen würdelos behandeln, sie also zum Objekt eigener Absichten, Bewertungen oder gar Maßnahmen machen.“ (S. 29)

Sich selbst zu lieben und wert zu schätzen, fällt leichter, wenn wir geliebt werden von Eltern, Erziehern, Freundinnen und Freunden. Noch hilfreicher ist es, wenn wir im Glauben an eine göttliche Wirklichkeit, uns von dem Ursprung des Lebens und der Quelle der Liebe, von Gott geliebt und angenommen erleben. Eingangs haben wir gesungen: „Ich bete an die Macht der Liebe, die sich in Jesus offenbart.“ Gerhard Tersteegen hat diese Liebe Gottes in seinem Leben als große Kraft und Macht erfahren. In den Worten und Taten von Jesus ist ihm dies offenbar geworden. Bei Jesus ist die Liebe Gottes zu uns Menschen besonders deutlich sichtbar geworden, aber sie zeigt sich in der ganzen Bibel, in der Schöpfung und in unserem Innersten, unserer Seele. Diese Liebe hat Tersteegen so beglückend erlebt, dass er dichtet: „Ich will anstatt an mich zu denken, ins Meer der Liebe mich versenken.“ Gott erfährt er als Meer der Liebe mit dem er ganz verbunden sein will.

Eingangs hörten wir von Paulus: „Die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch die heilige Geistkraft, die uns geschenkt ist.“ Die Liebe kommt also von der göttlichen Wirklichkeit. Liebe und Gott gehören zusammen. Das lehrt uns auch der 1. Johannesbrief: „Gott ist Liebe und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.“ Die Liebe Gottes ist uns ins Herz geschenkt. Das setzt uns in Kraft uns selbst und die anderen zu lieben.

Dann haben wir Worte von Paulus miteinander gesprochen, in denen die Liebe beschrieben wird: „Die Liebe hat einen langen Atem, sie ist zuverlässig, sie ist nicht eifersüchtig, sie nimmt sich nicht wichtig. Sie handelt nicht respektlos und sie ist nicht egozentrisch, sie wird nicht jähzornig und nachtragend. Wo Unrecht geschieht, freut

sie sich nicht, vielmehr freut sie sich an der Wahrheit und ist ehrlich. Die Liebe ist fähig zu ertragen und zu vertrauen, sie hofft mit Ausdauer.“

Das sind Beschreibungen wahrer Liebe, keine Gebote. Letztlich lässt sich Liebe nicht gebieten. Höflichkeit und Rücksicht kann man vielleicht gebieten, aber Liebe ist mehr, sie kommt von innen heraus und ist eine göttliche Kraft.

Aber so einfach ist es nicht mit der Liebe in unseren Liebesbeziehungen, sei es in einer heterosexuellen oder homosexuellen Beziehung, wie auch zwischen Eltern und Kindern, Verwandten, Freundinnen und Freunden. Da gibt es Konflikte, Verletzungen, oft auch Ärger und Wut. Das belastet uns meist sehr und das umso mehr wie uns der und die andere lieb und wert ist.

Es ist ratsam, bei Ärger und Wut zu seinen Gefühlen ehrlich zu stehen, aber nicht gleich zu Gegenschlägen in Worten und Taten auszuholen. Schon gar nicht, wenn es noch in uns kocht. Wir sollten innehalten und versuchen, den anderen zu verstehen, und nach Möglichkeit mit einander offen und ehrlich sprechen. Dann kann es uns leichter fallen, zu vergeben. Die Liebe lebt auch vom Vergeben. Aus eigenem Erleben und noch mehr aus den vielen seelsorgerlichen Gesprächen weiß ich, wie schwer das sein kann. Es gibt auch Fälle, wo es um der Liebe willen besser ist, sich zu trennen. Das kann sehr schmerzhaft sein für unsere Seele und unsere Lebensumstände. Wir sollten dafür sorgen, dass es für beide Seiten einigermaßen erträglich weitergehen kann.

Das Vergeben kann für einen selbst oft wichtiger sein als für den anderen, den wir für schuldig halten. Oft geht das nicht so schnell. Unsere verletzten Gefühle brauchen ihre Zeit. Da sollten wir ehrlich zu uns selbst sein. Das Nichtvergeben kann zu Hass führen, und das tut unserer Seele nicht gut. Jesus als Seelsorger wusste, dass das Vergeben ganz grundlegend für uns ist. Darum lehrte er zu beten: Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben, denen, die an uns schuldig wurden.“ Auch wenn wir mit dem oder der anderen nicht

mehr in Beziehung stehen, er oder sie weit weg ist, oder schon verstorben ist, tut es unserer Seele gut, wenn wir vergeben, selbst wenn wir es nicht verstehen, warum der oder die andere uns das angetan hat. Es schafft Platz in unserer Seele für die Liebe. Es macht uns frei, uns selbst und andere zu lieben.

Jeder Mensch hat in seiner Seele Liebe. Es kann sein, dass sie unter Hass, Neid und Egoismus ganz vergraben ist. Das ist dann eine schwere Arbeit, sie wieder auszugraben. Wenn einem das bewusst wird, sollte man sich an die Arbeit machen, Hass und Lieblosigkeit abzubauen, die Seele entrümpeln und der Liebe Raum geben. Unser Leben gewinnt vor allem durch die Liebe seinen Sinn, nicht durch Reichtum, Macht und Besitz. Glücklich macht unser Leben die Liebe.

Wie können wir dieser göttlichen Kraft der Liebe mehr und immer Raum geben in unserem Leben? Durch die bewusste Verbindung mit der Quelle der Liebe, mit Gott im Innehalten, in der Stille vor dem großen Geheimnis, im Gebet, in der Meditation. Da können wir Liebe auftanken und so immer wieder die Kraft der Liebe Gottes erfahren. Dann können wir leichter leben, wie es die Jahreslosung für dieses Jahr empfiehlt: „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe.“ (1. Korinther 16,14).

Wenn die Menschen so leben würden hätten wir Frieden auf Erden. Wir können die Welt und die anderen Menschen nicht verändern. Aber wir können uns verändern, indem wir in unserem Leben der Liebe Raum geben und liebevoll leben. Das wird ausstrahlen auf die Menschen um uns herum.

Wir können bei nahen und weltweiten Hilfsprojekten mitwirken, dass Liebe zu anderen Menschen kommt. Ein bisschen können wir dazu beitragen, dass es in dieser Welt liebevoller zugeht.

Und die Liebe und der Friede Gottes, die höher sind als alle Vernunft bewahre unsere Herzen und Sinne. Amen

**Predigt: Jahreslosung 2025:** „Prüft alles und behaltet das Gute!“ (1.Thessalonicher 5,21)  
von Manfred Rompf, Pfr.i.R., Schliepersberg 9 b,  
45257 Essen,  
mg@manfredrompf.de, www.meditation-essen.de

Liebe Zuhörende!

Das Jahr 2024 geht nun zu Ende. In diesem Jahr hat uns die Jahreslosung mit den Worten des Apostels Paulus begleitet: „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe.“ (1.Korinther 16,14) Wir können heute am letzten Tag des Jahres vielleicht ein paar Minuten zurückschauen und nachdenken, wo uns die Jahreslosung besonders gelungen ist. Was habe ich besonders mit Liebe getan? Und für was? und für wen? Und wo habe ich von anderen Menschen Liebe erfahren durch ihr Handeln und ihr Dasein?

Da gib es sicher einiges, wofür wir danken können und was uns für das nächste Jahr ermutigen kann. Wir verweilen 2 – 3 Minuten in der Stille und gehen mit diesen Fragen noch einmal in Gedanken durch das vergangene Jahr. Ich wiederhole die Fragen: Was habe ich besonders mit Liebe getan? Und für was? und für wen? Und wo habe ich von anderen Menschen Liebe erfahren durch ihr Handeln und ihr Dasein? - Stille -

Damit können wir uns nun vom alten Jahr verabschieden in Dankbarkeit für Liebe, die wir geben konnten und die wir empfangen haben. Die Liebe hat unserem Leben Sinn gegeben und die Liebe nehmen wir mit in das neue Jahr.

Die Jahreslosung für das nächste Jahr, ist auch wieder vom Apostel Paulus. Sie steht im ersten Brief an die Gemeinde in Thessaloniki, dem heutigen Saloniki. Paulus schrieb den Brief zwischen 51 bis 54 nach Chr. Damit ist dieser Brief das älteste Dokument im Neuen Testament. Die Gemeinde in Thessaloniki war durch das Wirken des Apostels Paulus in sehr kurzer Zeit entstanden. Paulus war auf seiner Missionsreise über Athen inzwischen nach Korinth weitergereist. Von dort schreibt er der Gemeinde diesen Brief, um sie in ihrem Glauben weiter zu führen und zu ermutigen. Am Ende des Briefes schreibt er einige Ermahnungen. Diese hörten wir bereits in der Schriftlesung (5,14 – 24). Eine dieser Ermahnungen ist für 2025 ökumenisch als Jahreslosung ausgewählt worden: „Prüft alles und behaltet das Gute!“ Auch hier kommt, wie bei der Jahreslosung des vergangenen Jahres, das „alles“ vor. Sollten wir im vergangenen Jahr darauf achten, dass alles in Liebe geschieht, so wird uns für das Jahr 2025 empfohlen, alles zu prüfen, um das Gute herauszufinden und zu tun. Wir sollen also nicht gleichgültig durchs Leben

gehen und alles laufen lassen, wie es kommt, sondern achtsam wahrnehmen, was in Kirche, Gesellschaft und Politik geschieht, es prüfen - was ist daran gut oder schlecht? - und danach unsere Entscheidungen treffen. Das ist eine große Aufgabe, besonders in unserer Zeit mit so vielen Kriegen in der Welt, Flucht, Vertreibung, Terroranschlägen, Hass, Ungerechtigkeiten und Demokratiefindlichkeit.

Was ist wirklich das Gute, wenn es um Krieg und Frieden geht? Natürlich ist der Friede das Gute. Aber wie kommt man dahin? Die einen sagen, man solle keine Waffen an die Ukraine liefern, dann hört der Krieg schnell auf und dann sei Friede. Aber ist das wirklich Friede, wenn ein Gewaltherrscher das Land sich unterwirft, in eine Diktatur ohne Menschenrechte verwandelt? Tausende in Gefängnissen verschwinden lässt und Millionen in die Flucht treibt? Die weitere Folge wäre, dass sich so der Diktator ermutigt fühlen könnte, ungebremst weitere Länder an sich zu reißen? Diktatoren sind vor allem durch wirtschaftliche und militärische Stärke zu bremsen und abzuschrecken. Dann kann man möglicherweise auch diplomatisch Erfolg haben in Richtung Frieden. Andererseits können Waffenlieferungen - besonders weitreichende – auch den Krieg ausweiten und zum Einsatz von Atomwaffen führen.

Wir sehen, wie schwer es ist herauszufinden, was in der jeweiligen Situation gut oder böse ist. Nun könnten einige denken, wie gut, dass wir keine Politiker sind, um so schwerwiegende Entscheidungen treffen zu müssen. Aber wir leben glücklicherweise in einer Demokratie und da kommt es auch auf unsere Meinung an. Die Politikerinnen und Politiker orientieren sich einerseits an der Meinung der Bevölkerung und andererseits versuchen sie, diese mit ihren Auffassungen zu beeinflussen und zu überzeugen.

In wenigen Wochen ist Bundestagswahl, da ist unsere Meinung gefragt, welcher Partei wir am ehesten vertrauen, die richtigen und guten Entscheidungen zu treffen in der Innen- wie in der Außenpolitik. „Prüft alles und behaltet das Gute!“ Das gilt auch für unser Wahlverhalten. Das bedeutet dann, die Wahlprogramme zu prüfen und auch noch das, was es über die Parteien und ihre Politikerinnen und Politiker zu erfahren gibt. Das ist unsere Aufgabe als Demokraten und als Christen besonders.

Wir haben allen Grund, froh und dankbar zu sein, dass wir 1945 von der Diktatur befreit wurden und in einer Demokratie leben, in der die Menschenrechte gelten und wir im Frieden leben können. Darum gilt es, sich an Wahlen zu beteiligen. Die Politikerinnen

und Politiker brauchen unsere Unterstützung. Diese Unterstützung aber sollten nur die erhalten, bei denen klar ist, dass sie die Demokratie und die Menschenrechte uneingeschränkt achten und erhalten wollen. Wer mit Ängsten, Lügen und Hass versucht, an die Macht zu kommen, verdient nicht unser Vertrauen und sollte nicht in die Regierung kommen.

Die Jahreslosung 2025: „Prüft alles und behaltet das Gute!“ ist ein gutes Motto, auch für die Bundestagswahl, aber nicht nur. Das „Alles“ bezieht sich auf alle Lebens- und Glaubensbereiche im Alltäglichen. In seinen Ermahnungen, die wir in der Schriftlesung hörten, in denen unsere Jahreslosung wie eine Zusammenfassung steht, gibt uns Paulus ein paar Kriterien für unser Prüfen. Er schreibt: „Seht zu, dass keiner dem andern Böses mit Bösem vergelte, sondern jagt allezeit dem Guten nach, füreinander und für jedermann... Meidet das Böse in jeder Gestalt.“ Das sind gute Anhaltspunkte. Bei allem kritischen Prüfen aber sollten wir glücklich, fröhlich und dankbar sein. So schreibt Paulus: „Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.“ Mit dem „beten ohne Unterlass“ ist nicht gemeint, ständig auf Gott einzureden, sondern wach und aufmerksam mit der göttlichen Wirklichkeit in Verbindung zu leben. In dieser Verbindung können wir dann prüfen, was das Gute ist, und es auch tun.

So können wir getrost ins neue Jahr gehen, was immer es uns bringen wird. So wie es Dietrich Bonhoeffer vor 80 Jahren aus dem Keller des Gestapogefängnis für den Jahreswechsel für seine Braut und seine Eltern dichtete: „Von guten Mächten treu und still umgeben, behütet und getröstet wunderbar, so will ich diese Tage mit euch leben und mit euch gehen in ein neues Jahr.“

Da mit dem diesjährigen Jahreswechsel es 80 Jahre her ist, dass Bonhoeffer dafür das Lied dichtete, das vielen Menschen gerade in schwierigen Zeiten Trost gab, möchte ich darauf etwas eingehen. Zuvor hören wir die erste von über 50 Melodien, die zu diesem Gedicht vertont wurden. Orgel oder Flöte...

Zu Weihnachten war Bonhoeffer die Erlaubnis gegeben worden, an seine Braut Maria von Wedemeyer zu schreiben. Es war sein letzter Brief an sie, und zwei Tage vor Weihnachten durfte sie ihn dann noch besuchen – auch zum letzten Mal. Aus diesem Brief möchte ich etwas mehr zitieren, weil es das Gedicht, das auch teils ein Gebet ist, noch mehr verständlich

macht und uns zugleich an Entsprechendes in unserem jeweiligen Leben erinnern und ermutigen kann. Ich zitiere: *„Aber ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht, je stiller es um mich herum geworden ist, desto deutlicher habe ich die Verbindung mit euch gespürt. Es ist als ob die Seele in der Einsamkeit Organe ausbildet, die wir im Alltag kaum kennen. So habe ich mich noch in keinem Augenblick allein und verlassen gefühlt.“* Er schreibt dann vom Gebet und dem Aneinander -denken. Und fährt fort:

*„Wenn es im alten Kinderlied von den Engeln heißt: ‚zweie die mich decken, zweie, die mich wecken‘, so ist diese Bewahrung am Abend und am Morgen durch gute unsichtbare Mächte etwas, was wir Erwachsenen heute nicht weniger brauchen als die Kinder. Du darfst nicht denken, ich sei unglücklich. Was heißt denn glücklich und unglücklich? Es hängt ja so wenig von den Umständen ab, sondern eigentlich nur von dem, was im Menschen vorgeht. Ich bin jeden Tag froh, dass ich dich, Euch habe und das macht mich glücklich und froh.“* *„Hier noch ein paar Verse, die mir in den letzten Abenden einfielen. Sie sind der Weihnachtsgruß für Dich und die Eltern und Geschwister.“* (\*Brautbriefe S.208f).

Zu der Geborgenheit gehört auch die Verbundenheit mit Gleichgesinnten, die im Gedenken aneinander und im Gebet sich zugleich verbinden mit den guten Mächten, mit Gott, oder wie heute viele lieber sagen mit der einen Wirklichkeit, mit dem Urgrund des Lebens. Diese Erfahrung kommt in den Briefen Bonhoeffers aus der Zelle 92 an seine Braut Maria immer wieder ganz stark, froh und glücklich zum Ausdruck. So will er mit den Seinen - und so können auch wir heute - behütet und getröstet in ein neues Jahr gehen.

So wünsche ich uns allen, dass wir achtsam prüfend, fröhlich, glücklich, getrost und dankbar durch das Jahr 2025 gehen. Amen.

\*Bonhoeffer u. Maria von Wedemeyer, Brautbriefe Zelle 92, becksche reihe, 5.Aufl. 2006 (1. Aufl 1992) Am 9. April 1945 wurde Bonhoeffer mit anderen Widerstandskämpfern erhängt auf Befehl von Hitler vom 5.4.. Erst im Juni erfuhr die Familie von der Hinrichtung.

**Manfred Rompf**, Pfr.i.R, Kontemplationslehrer, ESdK  
Schliepersberg 9 b, 45257 Essen, Tel.: 0201-488849,  
www.meditation-essen.de, mg@manfredrompf.de  
**Essen, Marktkirche 19.05.2022**

## **Spiritualität im 21. Jahrhundert**

Liebe Zuhörende!

Vor einigen Wochen teilten uns die Zeitungen mit, dass in Deutschland inzwischen weniger als die Hälfte der Einwohner einer der beiden großen Kirche angehöre und die Kirchenglieder weiter zunehmen. Wie ist es da im 21. Jh. um die Spiritualität bestellt?

Der Begriff Spiritualität ist heute in Vieler Munde. Was ist darunter zu verstehen? Vorweg ist festzustellen, dass es keine verbindliche Definition gibt. Bei Google: Was ist Spiritualität einfach erklärt? finden wir: „Spiritualität heisst, sich auf der geistigen Ebene zu befinden, sich abheben vom Materiellen und Dogmatischen. Man befindet sich beim Wesentlichen, auf einer etwas höheren Bewusstseinsstufe des Menschen, die auf der Ebene der Seele entfaltet werden kann, wodurch man fähig wird, den göttlichen Plan zu verstehen.“

Das Wort kommt vom lateinischen „spiritus“ übersetzt: Hauch, Atem, Geist. Ähnlich bedeutet im Griechischen das Wort „psychä“: Lebenshauch, Atem, Leben, Seele. Spiritualität hat also etwas mit nicht Materiellem zu tun, das aber doch erfahrbar und lebensnotwendig ist wie der Atem. Sie gehört zum geistigen, geistlichen, seelischen Bereich. Sie hat etwas mit unserer Seele zu tun, mit unserem inneren Erleben und dem Sinn des Lebens überhaupt. Verbunden ist damit die Vorstellung, dass unser inneres Erleben und Erfahren über unser Ich hinaus weist auf eine transzendente Wirklichkeit, die wir als Gott, das Göttliche oder je nach Religion, Kultur oder Philosophie, HERR, das Ewige, Brahman, Tao, Allah, All-Eines, erste und letzte Wirklichkeit, das Sein u.a. bezeichnen.

In der christlichen Spiritualität wird mit diesem Begriff die Wirksamkeit des Heiligen Geistes, des Atems Gottes, also Gottes unsichtbares Wirken in und an uns bezeichnet. Schon in der Schöpfungsgeschichte heißt es: „und der Geist Gottes schwebte über dem Wasser“. Jesus sagt im Johannesevangelium: „Gott ist Geist, und die ihn anbeten, die werden ihn im Geist und in der Wahrheit anbeten.“ (Johannes 4,23+24). Gerhard Tersteegen dichtet: „Du Atem aus der ew'gen Stille, durchwehe sanft der Seele Grund...“.

Grundlegend gehören zur christlichen Spiritualität das Lesen und Hören des Wortes Gottes aus der Bibel, verbunden mit der Bitte um die Wirkung des Geistes Gottes zum rechten und aktualisierten Verstehen, und das Gebet mit Dank, Bitte, Fürbitte und Anbetung. Das geschieht allein und in der Gemeinschaft, also zu Hause wie in der Kirche in ganz verschiedenen Ausprägungen. Solch ein spirituelles Leben erweist sich vom Geist

Gottes bewegt dann im Alltag: wie wir miteinander leben in dieser unseren Welt nach Gottes Wort und Geist.

Spiritualität muss nicht an eine Religion gebunden sein.

Die Globalisierung seit dem Ende des 20. Jahrhunderts hat auch die Begegnung mit vielen Religionen und Kulturen in der Welt gefördert. Viele Menschen interessieren sich nicht mehr nur für die eigenen Religionslehren, sondern lernen andere Religionen kennen auf Reisen, durch Bücher, Fernsehen, Kurse usw. Die Vorstellungen der eigenen Religion können dadurch in Frage gestellt werden und gelten für viele nicht mehr absolut als die allein gültigen. Die religiöse Toleranz ist gewachsen. Das ist gut und auch durch Entwicklung der Spiritualität gefördert. Für das Überleben der Menschheit ist es wichtig, dass wir andere Religionen und Weltanschauungen, wozu auch der Atheismus gehört, achten und einander auf Augenhöhe begegnen. In diesem Geist sind dann Dialoge und gemeinsame Veranstaltungen fruchtbar.

Viele haben durch die Lehren anderer Religionen eine Horizonterweiterung und Lebenshilfen erfahren. Manchen ist der eigene Glaube ins Wanken geraten, einige sind sogar konvertiert, andere haben sich dadurch intensiver mit der eigenen Religion befasst, diese vertieft und Neues darin entdeckt. Nicht wenige haben Elemente einer anderen Religion in ihren Glauben und ihr Leben übernommen, z.B. aus dem Buddhismus verschiedene Meditationsweisen und aus dem Hinduismus das Yoga auch mit meditativen Übungen.

In den vergangenen ca. 60 Jahren haben viele Menschen östliche Meditationspraktiken eingeübt. Sie haben gespürt, dass Geld und Wohlstand allein nicht glücklich machen. Auf ihrer Suche nach einem tieferen Sinn des Lebens, kamen ihnen die praktischen und den Körper mit einbeziehenden Anleitungen von Yoga, Zen-Meditation, Vipassana u.a. entgegen, um zur Ruhe, zu sich selbst zu finden. Die traditionellen buddhistischen und hinduistischen Glaubensvorstellungen und Riten traten dabei in den Hintergrund und spielten keine größere Rolle. Die praktischen Meditationsübungen können abgelöst werden von ihrer ursprünglichen Entstehung in einer anderen Religion.

Je nach Religion, Kultur und Individuum hat Spiritualität ihre je besonderen Ausprägungen und muss auch nicht an eine Religion gebunden sein. Ein Mensch, der bewusst auf seinen Atem achtet und dabei Dank und Ehrfurcht vor dem Leben empfindet, achtsam und dankbar lebt, kann bereits als spiritueller Mensch bezeichnet werden. Als religiöser Mensch kann er erst bezeichnet werden, wenn noch hinzukommt, dass er gemäß einer Religion an eine transzendente Wirklichkeit glaubt und dieser gegenüber dankbar und verantwortlich sein Leben lebt.

Es kann also ein Unterschied zwischen spirituell und religiös bestehen. Da aber Spiritualität noch meist innerhalb einer Religionsgemeinschaft gelebt und praktiziert wird, oder von einer Religion inspiriert ist, werden beide Eigenschaftswörter „spirituell“ und „religiös“ oft gleichbedeutend gebraucht. Das was wir heute Spiritualität nennen, wurde früher als Frömmigkeit bezeichnet. Weil Frömmigkeit oft nur formal als Volksfrömmigkeit gelebt wurde und sogar oft nur „Frömmelei“ war, wird das Wort heute gemieden und wahre innerlich gelebte Frömmigkeit als Spiritualität bezeichnet. Aber wie alles Gute missbraucht werden kann, so auch Spiritualität. Es gibt spirituellen Missbrauch, Abhängigkeiten, manchmal verbunden mit sexuellem Missbrauch in allen Religionen, Kirchen und Sekten. Darum gilt es hier, wachsam und kritisch zu sein. Gute spirituelle Lehrende binden Menschen nicht an sich, sondern helfen ihnen zu einem gesunden Selbstbewusstsein und führen sie so, dass sie schließlich ihre eigenen Meister\*innen werden.

### Spiritualität jenseits von Religion

Zunehmend werden spirituelle Praktiken wie Meditation und Yoga von ihrer religiösen Herkunft gelöst und unabhängig von einer Religion geübt. Man kann dann von einer säkularen Spiritualität sprechen. Viele Menschen, die vernunftmäßig die Heilslehren, Glaubensgrundsätze, Dogmen und Morallehren der Religionen nicht mehr akzeptieren können, wenden sich von den traditionellen Religionen ab und suchen eine spirituelle Praxis jenseits von einer Religion. Das gilt für alle Religionen, aber besonders für die christlichen Kirchen in Europa und Amerika. Viele alte Glaubensvorstellungen, die in Dogmen - wie am bekanntesten im apostolischen Glaubensbekenntnis - festgeschrieben sind und noch immer heute in den meisten Gottesdiensten selbstverständlich gesprochen werden, sind schwer zu verstehen und für viele nicht mehr nachvollziehbar und glaubhaft.

Darum ist es wichtig, dass die Religionen ihre im Laufe der Jahrhunderte gebildeten Lehren entsprechend einem aufgeklärten Denken interpretieren, damit sie heute nachvollziehbar und glaubwürdig sind. Viele Glaubensvorstellungen, die sinnvoll waren, sind durch naturwissenschaftliche Erkenntnisse überholt. Vernunft, Glaube und eigene Erfahrungen sollten schon einigermaßen übereinstimmen. Auch sollten die religiösen Gemeinschaften ihren Gläubigen zugestehen, dass sie eigene spirituelle und religiöse Erfahrungen machen, nach denen sie dann ihr Leben ethisch gestalten in Verantwortung für alles Lebendige.

Spiritualität, also vom Geist Bewirktes, sprengt Mauern und Gesetzmäßigkeiten und gibt Freiheit. Glaube lebt dann nicht eingeengt von Dogmen, Lehrsätzen und Vorschriften, sondern mehr von eigenen Erfahrungen. Spiritualität im 21. Jh. bedeutet dann auch, dass wir innerhalb der Kirche uns eine Pluralität des Glaubens zugestehen. Als Beispiel nenne ich: Wir gestehen uns zu, an eine Jungfrauengeburt und einen Sühnetod – also ein Menschen-

opfer – zur Vergebung unserer Sünden zu glauben oder auch nicht und dafür anderes stärker zu betonen.

In seinem Buch von 2015 „Spiritualität – warum wir die Aufklärung weiterführen müssen“ schreibt Prof. Dr. Harald Walach: „Unter Spiritualität verstehe ich den erfahrungsmäßigen Kerngehalt einer Religion, im Gegensatz zu ihrem doktrinär-dogmatischen Gewand.“ Zwei Seiten später stellt er die These auf: „Spiritualität gehört genauso – wenn nicht sogar noch intimer – zum Menschen wie Sexualität. Und ähnlich wie Sexualität biologisch notwendig war und ist, damit die biologische Evolution vorankam und die menschliche Fortpflanzung gewährleistet ist, so ist Spiritualität nötig, damit auch eine psychologisch-kulturelle Evolution individuell und kollektiv möglich wird.“ (a.a.O. S. 8 + 10).

Walach vertritt also die Auffassung, dass Spiritualität für den Menschen und die Menschheit unverzichtbar ist, ja sogar durch sie eine Entwicklung des Menschseins in psychologischer und kultureller Hinsicht möglich und notwendig ist.

Hierbei können spirituelle Praktiken wie Yoga und Meditation eine besondere Rolle spielen, sowohl für Menschen, die sich einer Religion zugehörig fühlen, als auch für Menschen, die mit Religion und einer göttlichen Wirklichkeit nichts anfangen können.

### Achtsamkeitsmeditation

Besonders erfolgreich hat sich in den letzten Jahrzehnten die Achtsamkeitsmeditation verbreitet durch den Molekularbiologen/Mediziner Professor Jon Kabat-Zinn. Er hat sehr umfassend die Auswirkungen von Achtsamkeit, Meditation und Yoga auf Geist und Körper untersucht und in Kliniken und Einrichtungen das so genannte "Mindfulness-based Stress Reduction"-Programm etabliert. Insbesondere hat er sich auf die Heilung von Menschen mit chronischen Schmerzen und Stressbedingten Erkrankungen spezialisiert. Das MBSR-Programm ist ein 8-wöchiges Programm, in dem die Teilnehmenden den "Body Scan" (eine achtsame Körperübung), Sitzmeditation und Yoga täglich praktizieren. Dieses Programm wird sowohl in Kliniken als auch in Volkshochschulen angeboten. Der Erfolg liegt darin, dass Jon Kabat-Zinn die Übungen nicht mit einer Religion verbindet und die Wirkung von Meditation für die Heilung, besonders von Stress, nutzt.

Jon Kabat Zinn schreibt in seinem Buch „Gesund durch Meditation“ (Knauer Leben): "Wenn ich den Begriff 'Heilung' verwende, um die Erfahrung der Patienten in der Stressklinik zu beschreiben, so meine ich damit in erster Linie eine tiefgreifende Transformation ihres Denkens. Die Transformation entsteht aus der Erfahrung der Ganzheit durch die Praxis der Achtsamkeitsmeditation. Wenn wir in einem Moment innerer Stille unseres grundlegenden Ganz-Seins gewahr werden (...) beginnen wir unsere Probleme, ja uns selbst, in einem anderen Licht zu sehen, in einem größeren Kontext." (S.154)

### Die Stille hat eine heilsame Wirkung.

Menschen, die sich auf Grund negativer Erfahrungen von Enge und Gesetzmäßigkeiten in ihrer religiösen Erziehung vom christlichen Glauben distanzieren, oder aus Vernunftgründen einige Lehren nicht mehr akzeptieren können, oder weithin religionslos aufgewachsen sind und sich als Atheisten verstehen, können durch Übungen der Meditation, erst einmal zu sich selber finden. Allein die Stille hat eine heilsame Kraft. Hier kommen sie zum neuen Nachdenken über sich selbst und über den Sinn des Lebens. Sie können eine Sehnsucht nach Glück, Liebe, Mitgefühl, Geborgenheit, die in jedem Menschen irgendwie steckt, erahnen und spüren. Manche machen die Erfahrung, dass es etwas über, unter und in uns gibt, das größer ist als alles, was wir mit der Vernunft begreifen können, aber uns trägt, dem wir letztlich unser Leben verdanken. Solches Erleben wird nicht als Verdienst des langen Sitzens in der Stille erlebt, sondern als Geschenk, das beglückt und zum Leben ermutigt. Ihr Leben ordnet sich neu, möglicherweise auch ihre Beziehungen zu anderen Menschen. Das was sie hier erleben, ist bereits Spiritualität, die sich in den Alltag überträgt.

### Gotteserfahrungen

Die Stille ist auch grundlegend, um Gotteserfahrungen zu machen. Das beweisen die sogenannten Religionsstifter Buddha, Mose, Jesus, Mohammed u.a., die alle aus der Stille ihre Lehren entwickelt haben. Am Anfang einer Religion stehen spirituelle Erfahrungen ihrer Gründer.

Solche Erfahrung mit Stille beginnt nicht erst, wenn wir lernen meditativ zu sitzen und auf den Atem zu achten. Sie kann bereits beginnen, wenn die Mutter oder der Vater mit dem Kleinkind betet, ohne dass das Kind schon die Worte versteht, aber die Atmosphäre von Stille und Geborgenheit wahrnimmt und natürlich beim eigenen Gebet.

Mediation beginnt mit dem Staunen und Wiederholen. Das tun bereits kleine Kinder. So lernen sie die Natur und das Leben kennen. Meditation ist auch Nachsinnen. Das tun auch kleine Kinder. Wenn ihnen aus der Kinderbibel vorgelesen wird und sie dann immer wieder die gleichen Geschichten vorgelesen haben möchten, dann sinnen sie darüber nach und machen sich eigene Gedanken. Es ist sehr interessant und tiefgründig, was sie manchmal an Gedanken äußern und fragen. Kinder können schon sehr spirituell sein. Jesus stellt uns die Kinder sogar als spirituelle Vorbilder vor Augen, weil sie nicht mit Vorleistungen kommen, sondern leer und offen sind voller Vertrauen. So können sie – wie Jesus sagt - das „Reich Gottes“ erfahren, das bedeutet Gotteserfahrung machen.

Spiritualität im 21. Jh. zeichnet sich dadurch aus, dass sie auch außerhalb von religiösen Institutionen und Kirchen praktiziert wird, aber - und darauf möchte ich besonders eingehen - auch in den Kirchen zu Wiederbelebungen und neuem Gestalten führen kann und bereits geführt hat.

### Meditative Betrachtung

Meditative Betrachtung religiöser Texte gehört in allen Religionen zur Spiritualität dazu. In den buddhistischen Zen-Klöstern, wo das Schweigen besonders geübt wird, werden die Sutren, die Lehrtexte rezitiert und ausgelegt, wie in den christlichen Klöstern und Gottesdiensten besonders die Psalmen, aber auch andere Texte. Zu einem christlich spirituellen Leben gehört die Meditation als betrachtendes Gebet, indem besonders biblische Texte rezitiert, bedacht werden und für das eigene heutige Leben übertragen werden. Auch von Mystikern und Mystikerinnen gibt es viele Texte, die zu einem spirituellen Leben Anregungen und Weisungen geben. Natürlich sind auch Auslegungen, Betrachtungen, Predigten und Andachten, gedacht als Ermutigung zu einem Leben in der Verbindung mit der göttlichen Wirklichkeit.

### Das schweigende Gebet, die Kontemplation in Parallele zu östlichen Meditationspraktiken

In der Christenheit ist vor allem das Betrachten von Bibeltexten als Meditation geübt worden. Sicher haben dabei viele in die Stille gelauscht. Z.B. Gerhard Tersteegen, wenn er in seinem Lied „Gott ist gegenwärtig“ dichtet: „alles in uns schweige“. Das ganze Lied kommt aus der Erfahrung des schweigenden Gebets, was wir heute als Kontemplation bezeichnen. Aber methodische Hilfen wie in den östlichen Meditationen finden wir weder bei Tersteegen noch bei den anderen christlichen Mystikern\*innen. Erst durch die Begegnung und das Einüben östlicher Meditationspraktiken seit ca. 60 Jahren wurden methodische Hilfen wie das aufrechte wache Sitzen mit untergeschlagenen Beinen und im erleichterten Fersensitz auf einem Meditationsbänkchen und das Achten auf den Atem herangezogen. Aber auch vergessene methodische Hilfen der christlichen Tradition wie das Herzensgebet der Wüstenväter und -Mütter aus dem 4. Jahrhundert und der Wolke des Nichtwissens aus dem 14. Jh. wieder entdeckt. Hier finden wir Methoden, die in einer Parallele zur Mantra Meditation und zum Zen stehen.

So wie Kabat-Zinn und viele andere östliche Meditationspraktiken von Religionen gelöst haben, so auch Christen. Besonders katholische Ordensleute haben östliche Meditationspraktiken für Christen\*innen

übertragen und in der christlichen Tradition nach Parallelen gesucht wie in den Schriften der Mystiker\*innen.

Auch die Exerzitien, die in der katholischen Kirche besonders von Ordensleuten praktiziert wurden mit der Vertiefung von Bibeltexten und Schweigezeiten, fanden verstärkt das Interesse von Laien und von evangelischen ChristInnen. Auch bei den Exerzitien wird heute Kontemplation praktiziert. So hat der Jesuit Franz Jalics „Kontemplative Exerzitien“ entwickelt. In den letzten Jahrzehnten haben Klöster, Kommunitäten, die Kirchen und christliche Vereine viele Angebote der Meditation gemacht und auch Ausbildungen zur geistlichen Begleitung dafür eingerichtet. Auch Häuser der Stille sind entstanden, wie das Haus der Stille in Rengsdorf, Westerland, in der Trägerschaft unserer Kirche im Rheinland.

Schulen der Kontemplation sind entstanden, wie die „Essener Schule der Kontemplation“.

### Herzensgebet und Wolke des Nichtwissens

Im Unterschied zur Schriftmeditation wird bei der Kontemplation, der gegenstandslosen Meditation, nicht über Worte nachgedacht, sondern auch das Denken zur Ruhe gebracht. Das geschieht vor allem im Achten auf den Atem ganz im Hier und Jetzt. Beim Herzensgebet wurde angeleitet, sich hinzusetzen und zur Ruhe zu kommen, um inneren Frieden zu finden, bei jedem Atemzug zu beten: „Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner.“ Dies wird ständig wiederholt – alle anderen Gedanken und Sorgen während dieser Übung sollen zum Schweigen gebracht werden. So schreibt der Wüstenvater Evagrius Ponticus († 399): „Entferne die zerstreuten Gedanken aus deiner Vorstellungswelt und lege alle irdischen Sorgen ab; denn sie stören dich und schwächen deine Kraft. ... Das Gebet verlangt Freisein von jedem Gedanken. ... Darum suche zur Zeit des Gebets unter keinen Umständen nach einem Gedankenbild. ... Glückselig der Verstand, der im Gebet vollkommenes Schweigen beachtet.“ (Zitiert nach: Kleine Philokalia, Benziger-Verlag, S. 33 ff.)

Diese kontemplative Gebetspraxis wurde und wird besonders in den orthodoxen Kirchen praktiziert, sie wird als „Jesus-Gebet“, „Herzens-Gebet“ und „Immerwährendes Gebet“ bezeichnet (vgl. 1.Thessalonicher 5,16-18). Statt „Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner“ können kürzere Formulierungen gebraucht werden, was ich sehr empfehle, beispielsweise „Gott, erbarme dich“ oder „du in mir – ich in dir“. Diese Methode steht in einer Parallele zur Mantra-Meditation im Hinduismus.

Die intensivste Übung ist im Sitzen. Es kann auch beim Gehen, Pilgern und bei allen mehr mechanischen Arbeiten geübt werden. Deswegen haben die Wüstenväter ihren Lebensunterhalt unter anderem mit Weben und Teppichknüpfen verdient, um dabei beten zu können. Terteegeen ist ihnen darin gefolgt, er gab seinen Kaufmannberuf auf und lernte die Weberei. In den erhaltenen Texten der Wüstenväter und Wüstenmütter finden wir auch Anleitungen und Gespräche zur geistlichen Begleitung, die heute noch hilfreich sind und sogar von Psychotherapeuten angewendet werden.

### „Wolke des Nichtwissens“

Aus dem Mittelalter ist die Schrift „Wolke des Nichtwissens“ erhalten, die ein anonymes englischer Mönch aus dem 14. Jahrhundert schrieb mit seinen Anleitungen an einen Schüler. Hier wird die Kontemplation als „Übung des Nichtdenkens“, „Übung der Versunkenheit“, „Übung der Hingabe und Achtsamkeit“ und „Übung der Liebe“ bezeichnet, die „auch die Kraft zur Nächstenliebe“ gibt. Da diese Anleitungen in erstaunlicher Parallele zum Zen stehen, haben sie für die nichtgegenständliche Meditation im Christentum heute eine besondere Bedeutung. Diese Schrift nimmt das Bild von Mose auf dem Berg

Sinai auf, wie unter und über ihm Wolken sind. Der Schüler wird angeleitet sich vorzustellen, unter sich eine „Wolke des Vergessens“ zu haben. In diese soll er alle Gedanken und Vorstellungen, die ihm während der Übung kommen, hineinfallen lassen. Die Wolke über ihm ist die „Wolke des Nichtwissens“, weil zwischen uns und Gott „ein Dunkel des bewussten Erkennens“ liegt. Es gilt jedoch: „... diese dichte Wolke des Nichtwissens mit dem Speer deiner liebenden Sehnsucht (... zu durchstoßen). ...- Gott kann nicht im Denken des Menschen erfasst werden. Daher will ich alles Erkennen hinter mir lassen und meine Liebe auf den richten, der nicht gedacht werden kann. Denn Gott kann wohl geliebt, aber nicht gedacht werden.“ (Wolke des Nichtwissens, S. 42., 1999, Herder-Verlag)

Um von den vielen Gedanken leer zu werden, empfiehlt der Verfasser der „Wolke“ außerdem, ein kurzes Wort – zum Beispiel „Gott“ oder „Liebe“ – zu wählen und dieses immer zu wiederholen, um alle anderen Gedanken damit abzuwehren: „Mühsam ist, die Gedanken an die unzähligen Dinge, die Gott geschaffen hat, zu begraben, sie unter die ‚Wolke des Vergessens‘ zu bringen. Das ist die mühsame Arbeit, die wir zu leisten haben, damit Gott in uns wirken kann. Der eigentliche Teil der Übung – ich meine die Hingabe der Sehnsucht – ist allein göttliches Wirken. Darum übe zuversichtlich weiter, ich kann dir versichern, Gott wird es an seiner Hilfe nicht fehlen lassen.“ (a.a.O. S. 77 f.) Der Verfasser warnt vor Übertreibungen: „Lerne, an Leib und Seele entspannt, heiter und gelassen die Übung der Liebe zu Gott zu vollziehen“ (a.a.O. S. 106). Dem Zen sehr nahe kommen Anweisungen wie: „Halte dein Denken leer, dein Fühlen unabhängig und dich selbst in reiner Gegenwärtigkeit“ (a.a.O. S. 153); oder: „Leere dein Bewusstsein von allen Einzelheiten des Seins und anderer Geschöpfe“ (a.a.O. S. 158).

### Wieder- oder Neuentdeckungen

In christlichen Bereich wird die Kontemplation heute geübt auch mit methodischen Hilfen aus der östlichen Meditation, wozu das Sitzen auf dem Boden mit überschlagenen Beinen oder auf einem Mediationsbänkchen gehört. Das Sitzen auf einem Stuhl oder Hocker ist selbstverständlich möglich. Der Körper wird nicht nur beim Sitzen in der Meditation mit einbezogen, sondern auch mit Übungen aus der Körperbildung, Feldenkrais, Eutonie, Yoga, Gebetsgebärden, meditativer Tanz u.a. – Neben der Kontemplation gehören zur Wieder- oder Neuentdeckung im christlichen Bereich: Meditation des Mitmenschen, der Liebe und Güte, spirituelle Heilung durch Handauflegung und Gebet, Bibliodrama, meditative Gesänge, z. B. aus Taizé.

### Welche Wirkung hat Meditation?

Die Wissenschaft hat in den letzten 30 Jahren die Wirkungen der Meditation erforscht. Es gibt Kongresse zum Thema „Wissenschaft und Meditation“. In der Medizin, besonders in der Psychotherapie wird Achtsamkeits-Meditation eingesetzt. Einige Herzärzte empfehlen ihren

Patienten Meditation. Nichtgegenständliche Meditation beeinflusst positiv das vegetative Nervensystem mit einer Dominanz des Parasympathikus, was Entspannung entspricht.

Ich zitiere H. Walach: „Durch die innige Verzahnung von Atmung und Herzschlag wird durch die Regulation der Atmung auch die ganze Herzkreislaufaktivität beeinflusst. Zusätzlich senkt die Aktivierung des Parasympathikus die Herzschlagfrequenz direkt am Herzen selbst.“ (a.a.O. S. 128)

In der Hirnforschung wurden und werden mit dem EEG und MRT die Wirkungen der Meditation erforscht, sowie mit Fragebögen nach den subjektiven Erfahrungen gefragt, mit Nichtmeditierenden verglichen und ausgewertet. Nachgewiesen wurde, dass sich sowohl die graue wie die weiße Substanz des Gehirns vermehrt, was bedeutet, dass mehr Fähigkeiten zur Verfügung stehen. Die für eine ruhige Gehirnaktivität typischen Alpha-Rhythmen machen schon früh einen entspannten Wachzustand sichtbar. Bei vertieften Meditationszuständen können noch langsamere EEG-Aktivitäten im Delta (4-7 Hz) und Theta-Bereich (3 Hz und kleiner) auftreten. Diese tauchen sonst nur im Tiefschlaf auf.

Es wurden auch starke Aktivitäten im Gamma-Bereich (40 Hz) gefunden als einer hohen Wachheit entsprechend. Es konnten also mit den EEG-Studien sowohl ein entspannter Zustand als auch intensives inneres Erleben nachgewiesen werden. Bei der nichtgegenständlichen Meditation und entsprechend bei der Kontemplation handelt es sich um Bewusstseinszustände vollen Wachseins und höchster Klarheit und zugleich einer tiefen Entspannung. (a.a.O. S. 129 und private Folien von Dr. Ott). In den Fragebogen-Studien berichten die Meditierenden von Klarheit, Wachheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut, Gnade, Dankbarkeit, Selbstakzeptanz, Gedankenstille, Einssein, Leerheit, Grenzenlosigkeit, Offenheit, Akzeptanz (Ulrich Ott).

### Durststrecken

Aber die Meditierenden erleben - wie alle Menschen - auch Tiefen, Trauer, Zweifel, Verzagtheit, Krisen, Krankheit und „dunkle Nacht“. Da sind dann Gespräche und Geistliche Begleitung nötig und hilfreich, um Durststrecken durchzustehen. Da kann dann für eine Zeit das Sitzen in der Stille – jedenfalls für längere Zeiten – nicht gut sein, sondern Bewegung der verschiedensten Art, wie Wandern, Yoga, Pilgern, Gebetsgebärden.

### Rückmeldungen eigener Erfahrung

Die Bedeutung von Meditation und Kontemplation für ein spirituelles Leben erschließt sich mir nicht aus wissenschaftlichen Studien, die ich zwar sehr interessant finde, sondern durch meine eigene Erfahrung und entsprechende Rückmeldungen vieler Menschen, die ich bereits begleitet habe und noch begleite.

Aus 3 spirituellen Lebensläufen meiner Schüler\*innen zitiere ich:

1.) „Im Abenteuer des Lebens, knapp an einigen Abgründen vorbei, habe ich Zuflucht und Hilfe bekommen durch die große Macht, die wir GOTT nennen und SEINE irdischen Akteure. Meine spirituellen Suchbewegungen seit Kindheit haben sich für mich zu einem tragenden Grund auf christlichen Wurzeln verdichtet.“

2.) „...als ich während des Sitzens eine – und hier habe ich keine angemesseneren Worte – grenzüberschreitende Einheitserfahrung machte. Es gab einfach nur Licht und die Verbundenheit mit allem was ist. Nie zuvor habe ich so tiefes Glück gespürt. Sehr lange beschäftigte mich dieses Erleben und es dauerte Wochen, bis ich in meinen energetischen "Alltagszustand" zurückfand. Mit diesem Erleben wurde die Theorie, die ich schon vorher vertrat, dass alles mit allem verbunden ist, gelebte Wirklichkeit. Das Erleben ist bis heute ein Schlüsselmoment meiner spirituellen Praxis. Ich fühle Transzendenz und kann sie wahrnehmen.“

3.) ...“neben Gefühlen innerer Zufriedenheit, des Glücks, in dieser Woche die Erkenntnis des Angekommen Seins, ich habe die Kontemplation als meinen Weg gefunden. Ausdruck findet dieses Erleben u.a. in einem gestalteten Bild, dem ich den Titel gebe ‚Die Entwicklung der Sanftheit im Zeichen des Lichts‘ ...“

Noch eine Rückmeldung einer Studentin nach einer ersten Meditationsübung unter Anleitung von Frau Prof. Freudenberger-Lötz in der Uni Kassel im November 2021: „Mit jedem Ausatmen konnte ich ein kleines bisschen Sorge, Zweifel und Anspannung an Gott „abgeben“ und mit jedem Einatmen Gelassenheit, Ruhe und Vertrauen auf das „Gut-werden“ einatmen. Ich vermute, dass sich aus dieser Vorstellung auch das auftretende Gefühl von Wärme, Zufriedenheit und das In-sich-ruhen ergeben haben.“

### Was sind die Folgen eines spirituellen Lebens für den Alltag?

Spirituelle Übung wird sich im Alltag auswirken. Jesus sagt: „An den Früchten werdet ihr sie erkennen.“ Wenn wir lesen, dass er 40 Tage in der Stille der Wüste betete, dann in seiner aktiven Zeit sich immer wieder zum Gebet zurückzog, in Gethsemane dreimal eine Stunde Beten von seinen Jüngern erwartete, dann können wir daraus schließen, dass er Meditation und schweigendes Gebet geübt hat. Jesus war ein Mystiker. Die Früchte, die aus solch einem Leben in inniger Gemeinschaft mit der einen Wirklichkeit, die Jesus vertrauensvoll Vater nennt, erwachsen, können wir an seinem Leben ablesen.

Jesus hat es ausdrücklich in den Seligpreisungen zusammengefasst - nicht als Gebote, sondern als Früchte - und damit ermutigt, so zu leben. Ein solches Leben macht glücklich. Darum preist er die glücklich, die vor Gott arm und leer sind, weil sie den Reichtum der Gegenwart Gottes erfahren können. Er preist glücklich, die dadurch Leid tragen können und lindern, die sanftmütig,

barmherzig und mitfühlend sind und die sich für Frieden und Gerechtigkeit einsetzen.

Jesus ist davon überzeugt, dass solch ein spirituelles Leben glücklich macht. Jesus will, dass wir hier und jetzt in unserer Welt glücklich leben. Jesus selbst war ein glücklicher Mensch.

Die Christenheit hat das Kreuz und das Leiden zu stark betont. Die Glücklichen Preisungen Jesu oft sogar ver-rückterweise so ausgelegt, dass das Glück erst im Jen-seits kommt, wenn wir hier ordentlich gelitten haben. Weswegen Nietzsche solches Christentum mit den Worten verspottet: „Die Erde ist ein Sarg, der Himmel ist der De-ckel drüber.“

Kein Wunder, wenn dann Menschen heute im Buddhis-mus ihr Glück suchen, weil das von Buddha auch verhei-ßen wird, wenn Menschen ihre Begierden zurückneh-men und vernünftig leben. Was das Glück und ein sinn-volles Leben betrifft, stimmen Jesus und Buddha weithin überein. Deswegen hat mein Buch den Titel: „Auf den Spuren des Glücks nach Jesus von Nazareth“.

Mit den Worten „Ihr seid das Salz der Erde und das Licht der Welt.“ hat Jesus die Folgen eines spirituellen Lebens für den Alltag und für die Welt deutlich gemacht. Spirituell lebende Menschen – also nicht nur Christen - haben ei-nen Auftrag, in dieser unserer Welt dafür zu sorgen, dass möglichst viele glücklich leben können, und dazu gehört auch unsere Umwelt und der ganze Kosmos. Für diese Aufgaben sollten sich alle spirituell Lebende zusamen-schließen ganz gleich welcher Religion oder Weltan-schauung sie angehören.

Spiritualität im 21. Jh. ist sehr vielfältig und kann religiös und auch säkular gelebt werden.

#### Literatur:

Manfred Rompf: Auf den Spuren des Glücks nach Je-sus von Nazareth - Motivationen für ein spirituelles Le-ben, J.F. Steinkopf Verlag, 133 S. 2014/2016, 14,95 €  
Manfred Rompf, Studienbrief S 60

„Aus der Stille leben - Einübung in die christliche Meditation und Kontemplation“ - 16 Seiten  
Herausgegeben von der „Arbeitsgemeinschaft Missionarische Dienste“.

Harald Walach, Spiritualität – warum wir die Aufklärung weiterführen müssen, Drachen Verlag 2015

Jon Kabat Zinn, „Gesund durch Meditation“ Knauer Le-ben, 1990 /2019

Katharina Ceming, Spiritualität im 21. Jahrhundert Phänomen-Verlag

Anton A. Bucher, Psychologie der Spiritualität, Beltz Ver-lag, Weinheim, Basel 2. Aufl. 2014

Ulrich Ott: Meditation für Skeptiker, Barth 2010

Massa, Willi (Übers.) & Jäger, Willigis (Hg.): Wolke des Nichtwissens & Brief persönlicher Führung, Her-der/Kreuz 1999 & 2012

### **Die Seligpreisungen Jesu für heute**

Selig, glücklich bis ins Innerste der Seele sind,  
die bis ins Innerste arm und leer sind;  
denn sie erfahren den Reichtum der göttlichen  
Wirklichkeit.

Glücklich sind, die da Leid tragen;  
denn sie sollen Hilfe und Trost erfahren.

Glücklich sind die Sanftmütigen, die mutig sind,  
einfühlsam, diplomatisch und tolerant zu sein,  
die behutsam mit Menschen, Tieren, dem ganzen  
Erdreich und dem Kosmos umgehen;  
denn sie werden die Erde erhalten.

Glücklich sind, die da hungert und dürstet  
nach der Gerechtigkeit; denn sie werden  
mit ihren Worten und Taten Erfolg haben,  
so dass sie daran immer wieder neu satt werden.

Glücklich sind die Barmherzigen,  
die aus inniger Liebe handeln;  
denn sie werden Barmherzigkeit empfangen.

Glücklich sind, die reinen Herzens sind;  
denn sie können Gott schauen  
mit den Augen des Herzens.

Glücklich sind die Friedfertigen;  
denn sie werden Frieden stiften  
und Gottes Kinder heißen  
und so wahre Menschen sein.

Selig, glücklich bis ins Innerste der Seele sind,  
die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden;  
denn sie erfahren die Gegenwart Gottes jetzt  
und hier und in Ewigkeit.

Zu diesen Seliggepriesenen sagt Jesus:

**Ihr seid das Salz der Erde!** Ihr seid ganz  
wichtig für diese Erde, auf euch kommt es an,  
damit die Erde erhalten bleibt.

**Ihr seid das Licht der Welt!** Ohne Licht kein Le-  
ben, ohne euch versinkt die Welt in Finsternis.  
Darum lasst eure Fähigkeiten,  
die ihr aus der Verbundenheit mit Gott empfangt,  
ausstrahlen und ihre volle Wirkung entfalten.

#### **Matthäus 5,3 – 12;**

Übertragung Manfred Rompf,  
Seite 28 – 29 in Auf den Spuren des Glücks  
nach Jesus von Nazareth - Motivationen für  
ein spirituelles Leben - 136 Seiten,  
J.F. Steinkopf Verlag 2014/16 14,95 €,

[www.meditation-essen.de](http://www.meditation-essen.de) unter Download

**Manfred Rompf**, Pfr.i.R., Kontemplationslehrer (WSdK+WFdK), bestätigt von Willigis Jäger 2000, Gründer und Leiter der Schule der Kontemplation Gottes Gegenwart, ab 01.01.2020 „Essener Schule der Kontemplation“ ESdK  
Schliepersberg 9 b, 45257 Essen, Tel.: 0201-488849,  
www.meditation-essen.de, mg@manfredrompf.de

## **Vortrag zur Gründung der Schule der Kontemplation Gottes Gegenwart am 12.10. 2012 in Essen**

### **Gottes Gegenwart und Gerhard Tersteegen**

Liebe Freundinnen und Freunde der Kontemplation!  
Liebe Zuhörende!

Die Bezeichnung unserer „Schule der Kontemplation Gottes Gegenwart“ nimmt ganz bewusst Bezug auf den evangelisch-reformierten Mystiker Gerhard Tersteegen und sein Lied: „Gott ist gegenwärtig“. Damit setzen wir in unserem Bemühen, die christliche Mystik für uns heute wieder lebendig zu machen, einen evangelischen Akzent. Das sollte nicht gleich als protestantische Profilierung mit einer Abgrenzung oder gar mit einem Besser- sein- wollen missverstanden werden. Das wäre schon gar nicht im Sinne von Tersteegen, der für seine Zeit ein besonderes ökumenisches Verständnis hatte und über den konfessionellen Streitigkeiten stand. Würde er heute leben, hätte er in seinen Blick auch Mystiker/innen anderer Religionen aufgenommen.

Ich möchte Tersteegen mit Euch/ Ihnen heute würdigen, indem wir einen Einblick in sein Leben nehmen, dann sein Lied „Gott ist gegenwärtig“ bedenken und nach dem Mittagessen mit einigen sein Haus in Mülheim besichtigen.

Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Kurse werde ich heute wenig Neues zu sagen haben. Ich habe sicher seit 38 Jahren in allen Kursen wenigstens etwas und oft sehr ausführlich von Tersteegen zitiert und das interpretiert.

Gerhard Tersteegen wurde am 25.11.1697 in Moers am Niederrhein geboren. Er war der zweitjüngste von 8 Geschwistern. Als er noch nicht ganz 6 Jahre alt war, verstarb sein Vater, der ein angesehener Kaufmann war. Das Elternhaus von Tersteegen war reformiert geprägt. Tersteegen besuchte die Lateinschule von Moers, die im reformierten und humanistischen Geist geführt wurde. Dort lernte er außer Latein auch Griechisch, Hebräisch und Französisch. Die Schüler lasen den Heidelberger Katechismus in lateinischer und das Neue Testament in griechischer Sprache. Seinen späteren Schriften kann man entnehmen, dass er das Neue Testament im griechischen Urtext zu lesen und zu deuten verstand. Tersteegen beherrschte auch das Holländische, mit dem Spanischen und Italienischen machte er sich später vertraut. Als er die Schule schon mit 15 Jahren verließ, hielt er eine öffentliche Rede in lateinischen Versen und zog die Aufmerksamkeit der Stadtver-

waltung auf sich. Diese riet der Mutter, den hochbegabten Jungen studieren zu lassen. Aber diese entschuldigte sich mit den schlechten häuslichen Verhältnissen nach dem Tod des Mannes. So kam Tersteegen auf Wunsch der Mutter zu seinem Schwager nach Mülheim an der Ruhr in die Kaufmannslehre.

In Mülheim fand er im reformierten Pietismus mit quietistischer Prägung seine geistliche Heimat. Diese Christen liebten besonders die Stille und wurden darum auch die „Stillen im Lande“ genannt. Mit 16 Jahren erfuhr er eine erste „Berührung der Gnade in seinem Herzen“. Nach seiner Kaufmannslehre hatte er nur 2 Jahre ein eigenes Geschäft, das ihm weder genügend Geld einbrachte, noch genug Zeit für Sammlung und Stille ließ. So erlernte er die Leinen- und schließlich die Seidenbandweberei, eine Arbeit, die er in innerer Stille und Gebet verrichten konnte.

In den Jahren 1719 bis 1724 – also mit 21 bis 26 Jahren - lebte er in härtester Askese nach dem Vorbild spanisch-mystischer Einsiedler und altkirchlicher Asketen im Oberstübchen eines Freundes. In dieser Zeit erlebte er anfangs auch ekstatische und visionäre Erfahrungen, von denen er sich aber wieder abwandte. Dann kamen zunehmend Phasen der inneren Dunkelheit, geistlicher Dürre, verzweifelter Suche nach Gottese Erfahrung und radikalem Zweifel im Sinne der Aufklärung seiner Zeit, ob Gott überhaupt existiere. Die Familie distanzierte sich von ihm, da er in völliger Armut lebte und sehr kränklich und schwach war und von dem wenigen, das er besaß, noch Arme unterstützte.

Am Gründonnerstag im Jahre 1724 - also mit 26 Jahren - erlebte er nach etwa 5-jähriger geistlicher Dürre, innerem Ringen und Kämpfen seinen entscheidenden Durchbruch und verfasste das Schriftstück „Verschreibung“ an Jesus, das er mit seinem eigenen Blut schrieb. (Ein ähnlicher Akt wie bei Madame Guyon 1672 und anderen aus quietistischen Kreisen – was uns heute aber sehr fremd anmutet). In der Verschreibung steht zu Beginn: „Meinem Jesu! Ich verschreibe mich Dir, meinem einigen Heyland und Bräutigam Christo JESU, zu deinem völligen und ewigen Eigentum...“ Er schließt seine Verschreibung mit den Worten: „Dein Geist versiegele es, was in Einfalt geschrieben.“

Nach dieser Verschreibung verminderte er die Strenge seiner Askese. Er blieb aber zeitlebens ehelos. Durch den Einfluss seines geistlichen Begleiters, des Mystikers Hoffmann, gab er seine Einsamkeit auf und nahm ab 1725 – also mit 27 Jahren - Heinrich Sommer als „Stubengesellen“ auf. Diesen lehrte er das Bandweben und teilte mit ihm Arbeit und Gebet. Um 6.00 Uhr begannen sie ihre Arbeit, um 11.00 Uhr zogen sie sich für 1 Stunde zum persönlichen Gebet zurück. Von 13.00 Uhr bis 18.00 Uhr arbeiteten sie wieder. Danach verbrachten sie wieder 1 Stunde in Gebet und Stille.

Den Rest des Abends nutzte Tersteegen zum Lesen und Übersetzen mystischer Schriften. Er begann Lied-

verse zu schreiben, die den Grund legten für seine Liedersammlung: „Geistliches Blumengärtlein“.

Ab 1726 gab Tersteegen Übersetzungen mystischer Schriften mit längeren Vorworten heraus u.a. 1730 von Thomas von Kempen „Die Nachfolge Christi“ und Schriften von Madame Guyon. Von 1733 bis 1754 gab er ein mehrbändiges Werk heraus: „Auserlesene Lebensbeschreibungen Heiliger Seelen“. In diesem Werk beschreibt er das Leben von 25 Heiligen, u.a. Theresa von Avila, Johannes vom Kreuz, Catharina von Siena, Elisabeth vom Kinde Jesu, Franz von Assisi, Johannes Tauler, Heinrich Seuse, Bruder Laurentius, die er ausführlich zu Wort kommen lässt. Über den Zwiespalt der Christenheit war er erhaben in ökumenischer Gesinnung. Aber im Protestantismus wurde dieses Werk abgelehnt, und es wurde von seinen Kritikern als eine Werbung für die kath. Kirche angesehen. Aber Tersteegen ging es darum, eine Anzahl leuchtender Vorbilder für ein Leben in Heiligung in der mystischen Vereinigung mit Gott aufzuzeigen. Tersteegen selbst hat sich am Leben dieser Mystikerinnen und Mystiker orientiert. In besonderer Weise haben ihn die Schriften von Madame Guyon, die er mehrmals ins Deutsche und ins Niederländische übersetzte und herausgab, durch sein ganzes Leben begleitet.

Schließlich ließ Tersteegen auch eigene Schriften drucken. Bereits 1729 - als er 31 Jahre alt war - erschien die 1. Auflage des „Geistlichen Blumengärtleins“ mit Versen, die bald vertont und gesungen wurden, darunter bereits das Lied „Gott ist gegenwärtig“. Seine Arbeit als Übersetzer, Schriftsteller, Seelsorger und Prediger nahm so zu, dass er 1728 – mit 30 Jahren - seine Arbeit als Bandwirker aufgab und fortan von den Erträgen der Bücher und der Unterstützung seiner Freundinnen und Freunde lebte.

1727 gründete er in Velbert in der Otterbeck eine „Pilgerhütte“ für eine Bruderschaft. Anfangs lebten und arbeiteten dort 8 Brüder besonders in der Weberei. Es gab eine geistliche Ordnung, von Tersteegen verfasst, aber keine strengen Klosterregeln. Auf protestantischem Boden war eine solche Bruderschaft damals schon etwas Merkwürdiges. (Das Haus fiel 1969 einer Straßenregulierung zum Opfer)

Ab 1727 – mit ca. 29 Jahren - betätigte sich Tersteegen auch als Heilpraktiker, ohne dafür Geld zu nehmen, und stellte eigene Medizin her, die er besonders an Bedürftige abgab. Auch dazu hatte er Vorbilder in der Tradition der Mystikerinnen und Mystiker.

Ab 1732 – mit ca. 34 Jahren - unternahm er als Prediger und Seelsorger Reisen bis nach Holland. Dort entstanden wie auch in Mülheim und Umgebung Freundeskreise. In den Jahren 1733 und 1738 war Tersteegen todkrank.

1746 – also mit ca. 48 Jahren - nach dem Tod seines geistlichen Begleiters Hoffmann zog er mit Heinrich Sommer in ein Haus (heute Heimatmuseum), gegenüber der evangelischen Petri Kirche, das ihm die Familie

von Eicken zur Verfügung stellte. Hier konnte er seine Hausmittel- und Kräutersammlung unterbringen und hatte Räume für seine Ansprachen und Seelsorge. Nicht selten sollen ihm einige 100 Personen zugehört haben. Die Ansprachen sollen mit Hilfe von Schalllöchern, die er einbauen ließ, nach draußen übertragen worden sein. Seine Haushälterin (Sybille "Bille" Enschermann), die ihm 30 Jahre lang den Haushalt führte, lebte u.a. mit im Haus. Gleichzeitige mietete er das Nachbarhaus von Hoffmann für Pilger, die zum seelsorgerlichen Gespräch kamen und warten mussten, bis sie an der Reihe waren. (Information von Herrn Hohensee im Heimatmuseum Mülheim).

Ab 1750 entstand eine Erweckungsbewegung in der Tersteegen sehr gefordert war. In dieser Zeit versuchte ein Pastor von Mülheim vergeblich über die Obrigkeit ein Verbot der Versammlungen zu erreichen. Andernorts gab es schon solche Verbote, gegen die sich Tersteegen für andere Prediger in Briefen geschickt zur Wehr setzte. Die Kirchen der Pastoren, die sich für die Verbote solcher Versammlungen einsetzten, waren damals fast leer. 1761 übernahm Pastor Conrad Engels die Pastorenstelle in Mülheim, dieser wurde ein großer Verehrer von Tersteegen.

Es ist zu bedenken, dass dies die Zeit der Aufklärung war, mit der sich Tersteegen auch auseinandersetzte und sogar eine, sowohl sehr kritische als auch verständnisvolle Abhandlung zur Philosophie des Königs Friedrich II. von Preußen schrieb. Der König hat sie gelesen und soll voll Verwunderung gesagt haben:

„Können das die Stillen im Lande?“

Seit 1756 – also ab ca. 58 Jahren war Tersteegen durch Krankheiten in seinen Tätigkeiten sehr eingeschränkt, auch der siebenjährige Krieg führte zu Einschränkungen, aber bis kurz vor seinem Tod kamen noch Menschen zur Seelsorge zu ihm. Am 3.4.1769 verstarb er mit 71 Jahren.

Einige seiner Lieder stehen im Evangelischen Gesangbuch (EG) und werden noch heute gesungen. Die bekanntesten sind „Ich bete an die Macht der Liebe“ und „Gott ist gegenwärtig“. Letzteres kommt ganz aus seinen Erfahrungen der Meditation und der Kontemplation und ist eine Anleitung zu dieser. Es genügt natürlich nicht, dieses Lied nur herunter zu singen, sondern man sollte sich in den Vollzug dieser Liedverse begeben, um in die Meditation und Kontemplation zu kommen. Wir schauen uns dieses Lied näher an, damit es uns in unserer Übung der Kontemplation motivieren kann.

„**Gott ist gegenwärtig**“, so beginnt das Lied. Von der Gegenwart Gottes ist Tersteegen aus eigener Erfahrung überzeugt. Um aber Gottes Gegenwart zu erfahren, ist es wichtig, sich in der Stille zu üben und in sich alles zum Schweigen zu bringen. So dichtet er: „Gott ist in der Mitten. Alles in uns schweige und sich innigst vor ihm beuge. Wer ihn kennt, wer in nennt, schlag die Augen nieder, kommt, ergebt euch wieder.“ Das ist das, was wir im Sitzen in der Stille in wacher Aufmerksamkeit üben und in schlichter Gegenwärtigkeit unsere

Gedanken zur Ruhe kommen lassen. Auch Tersteegen übte das Herzensgebet.

Die weiteren Strophen möchte ich betrachten nach den drei Stufen in der Mystik:

### **Reinigung, Erleuchtung, Einung.**

#### **1. Die innere Reinigung oder der Klärungsprozess.**

Hier dichtet Tersteegen (Str.7): „Mache mich einfältig / innig abgeschieden, sanft und still in deinem Frieden; mach mich reines Herzens, dass ich deine Klarheit/ schauen mag in Geist und Wahrheit;“

Mit „einfältig“ ist für Tersteegen gemeint, sich nicht in all dem Vielen zu verlieren, das uns in Gedanken gefangen hält, sondern sich ganz dem Einen zu ergeben. Wir würden heute sagen, sich der einen Wirklichkeit zuzuwenden.

„Mach mich reines Herzens, / dass ich deine Klarheit/ schauen mag in Geist und Wahrheit“. Hier geht es um den inneren Reinigungs- und Klärungsprozess und um das „Schauen“ Gottes. Er bezieht sich hier auf die Seligpreisung Jesu (vgl. Matth.5, 8): „Glücklich bis ins Innerste der Seele, sind die, die reines Herzens sind, denn sie werden Gott schauen.“ Jesus hat die Seligpreisungen aus seiner mystischen Erfahrung mit Gott verkündet. Das „reine Herz“ ist das Leersein von allen Dingen, das eine Voraussetzung ist für „das Gottschauen“. „Kontemplari“ heißt: Beschauen, betrachten. Gemeint ist das innere Beschauen und Betrachten des Göttlichen ohne Gegenstand und sich von Gott erkannt und geliebt erfahren. Die „Seligpreisungen“ sind keine Vertröstungen auf ein Jenseits, sondern Verheißungen für Jetzt und Hier. Das „Gottschauen“ findet schon jetzt statt. Es wird erfahren von denen, die „reines Herzens sind“, d. h. die leer sind von allen Dingen, Bildern und Einbildungen. Das hat Jesus so erfahren und lädt zu solcher Erfahrung ein. Im gleichen Sinn nimmt Tersteegen dies in seiner Dichtung auf als Bitte: „Mach mich reines Herzens, / dass ich deine Klarheit/ schauen mag in Geist und Wahrheit“. Auch Tersteegen bezieht diesen Wunsch nicht auf eine ferne Zukunft, sondern auf das Jetzt und Hier in der Übung der Stille und dann auch im Alltag: „wo ich geh, / sitz und steh, / lass mich dich erblicken und vor dir mich bücken.“ Tersteegen bittet um das „Schauen Gottes“, denn er weiß, dass dies durch keine Methode zu erlangen ist, auch nicht durch reines Stille-sein, sondern nur als Geschenk erfahren werden kann. Wir können uns nur in einer Haltung der Aufmerksamkeit und des Empfangens üben, wobei die psychischen Kräfte zum Schweigen gebracht werden und eine offene Passivität entsteht.

In der mystischen Tradition wird vom „Ichsterben“ und „Ich-Tod“ gesprochen. Das ist missverständlich, da real das Ich nicht stirbt, sondern nur zum Schweigen gebracht wird. Eigenes Wünschen, Begehren und Wollen tritt zurück. Für den Alltag aber bleibt das Ich weiter wichtig – auch für die Meditation im Sinne von Betrachtung, aber nicht für die Kontemplation. Wir

sprechen darum besser von „Ich-Relation“ oder „Ich-Reduktion“. Tersteegen formuliert dies mit Worten wie: „lass mich ganz verschwinden, dich nur sehn und finden.“ (Str. 5). Oder in seinem Lied „Ich bete an die Macht der Liebe“: „ich will, anstatt an mich zu denken, ins Meer der Liebe mich versenken.“ (EG 661,2).

#### **2. Die Erleuchtung**

Das, was in der mystischen Tradition Erleuchtung – Illuminatio – genannt wird, klingt als Bitte in der 6. Strophe des Liedes an: „Du durchdringest alles, / lass dein schönstes Lichte, / Herr, berühren mein Gesichte. Wie die zarten Blumen/ willig sich entfalten/ und der Sonne stille halten, / lass mich so, still und froh, / deine Strahlen fassen/ und dich wirken lassen“. Diese Strophe leitet bildhaft und meditativ zur Kontemplation über, um schließlich alle Bilder zu lassen, auch die Bilder von der Sonne und den Blumen. Was in der Stille bleibt ist: 1. die stille Haltung: „still und froh“; 2. die Aufmerksamkeit: „deine Strahlen fassen“ und 3. die offene Passivität: „dich wirken lassen“.

Die Erleuchtung kann nur als Geschenk, als Gnade erfahren werden.

#### **3. Die Einung.**

Auf dem Weg der Kontemplation sprechen wir in der Mystik von der *Kommunio mystica*, und der *Unio mystica*. Statt *Kommunio mystica*, können wir auch von Einung mit dem göttlichen Urgrund oder einem „Gemeinsamwerden mit Gott“ sprechen. Weiter geht die *Unio mystica*. Wir können auch von „Versenkung“ oder besser vom „Eintauchen“ in das Göttliche sprechen. Paulus formuliert aus solcher Erfahrung: „Ich lebe, doch nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir.“ (Galater 2, 20).

Tersteegen dichtet aus solcher Erfahrung in der 5. Strophe: „Ich senk mich in dich hinunter. Ich in dir, du in mir, lass mich ganz verschwinden, dich nur sehen und finden.“, oder: „ins Meer der Liebe mich versenken“ (in „Ich bete an die Macht der Liebe“). Wenn Tersteegen von solchen Erfahrungen spricht, kommt er mit dem nur personalen Gottesbild nicht mehr aus und gebraucht apersonale Bilder z. B.: „Luft, die alles füllet“ (Jeremia 23,24: „Bin ich es nicht, der Himmel und Erde füllt?“), „drin wir immer schweben“ („In ihm leben, weben und sind wir“ - Apostelgeschichte 17,28), weiter „aller Dinge Grund und Leben“, „Meer ohn Grund und Ende“, „Wunder aller Wunder“, an anderen Stellen: Atem, Geist, Quelle usw.

Trotz solcher apersonalen und transpersonalen Gotteserfahrung, wie sie im 5. Vers zum Ausdruck kommt, ist sie bei Tersteegen immer auch noch personal; so ist gerade in diesem Vers seine Anrede an das göttliche Du besonders innig: „Ich in dir, du in mir“.

Alle Mystiker beklagen, dass sie ihre Erfahrung nicht recht in Worte fassen können. In dieser Strophe kommt Tersteegen an die Grenze der Sprache. Die Überschreitung des Personalen zum Transpersonalen ist aber deutlich.

Trotzdem ist es Tersteegen wichtig, den Unterschied zwischen Gott und Mensch festzuhalten. Man kann dies im Bild, das Jörg Zink (in „Die Goldene Schnur“ (S.210) für die Unio gebraucht, zutreffend wiedergeben: „Wenn ich einen Krug ins Wasser tauche, so ist der Krug im Wasser, und das Wasser ist im Krug.“ Wasser bleibt Wasser und der Krug ein Krug, so der Mensch Mensch und Gott Gott.

In der zuletzt besprochenen Strophe 5 und in der letzten Strophe 8 kommen besonders der Wunsch und die Erfahrung der Vereinigung mit dem Göttlichen zum Ausdruck, dem eigentlichen Ziel auf dem Weg der Kontemplation.

In der Strophe 8 ist u. a. die Bitte enthalten, ein Tempel Gottes zu sein, bzw. dies immer mehr zu werden und Gott überall zu sehen: „... wo ich geh, / sitz und steh, / lass mich dich erblicken/ und vor dir mich bücken“. Also auch und gerade im Alltag in allen Dingen und Begegnungen.

Wie weit diese Vereinigung mit Gott von Tersteegen erfahren wurde, kommt in einem Gedicht zum Ausdruck, das in der Textsammlung zur Kontemplation im Benediktushof (Zentrum von Willigis Jäger in Holzkirchen bei Würzburg) abgedruckt ist: „Die Luft in der wir leben, ist uns nahe; die Luft ist in uns, und wir sind in der Luft: Gott ist uns unendlich näher; Wir leben und schweben in Gott; wir essen, trinken und arbeiten in Gott; wir denken in Gott; und wer Sünde tut, - erschrick nicht, dass ich so rede – der sündigt in Gott. Gott ist uns viel inniger als das Allerinnigste in uns.“ (Tersteegen Gesammelte Werke Bd. 8, S. 222f – nach Walter Nigg „Große Heilige“, Zürich 1993 Diogenes Verlag S. 440)

Die so genannten „Stufen“ der mystischen Erfahrung unter denen wir die Liedstrophen von Tersteegen angeschaut haben: Reinigung, Erleuchtung, Einung, überlappen sich. Die „Reinigung“ ist immer wieder nötig. Auch geht es nicht um einen moralischen, Leistungs- bezogenen „Aufstieg“! Mystische Erfahrungen sind immer Geschenk und auch ohne besondere Übungen erfahrbar für alle Menschen und auch schon bei Kindern möglich.

Auch aus solcher Erfahrung sagt Jesus: „Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.“(Matth.18,3. vergleiche 19,14 u. Mk.10,14 – Reich Gottes). Sinngemäß und positiv übersetzt, heißt das: „Wenn ihr werdet wie Kinder in ihrer offenen und vertrauensvollen Art, dann könnt ihr die Gegenwart Gottes erfahren.“ - Darin üben wir uns im Sitzen in der Stille und im Alltag.

Mir ist zum Schluss aber wichtig, noch fest zu halten, dass sich die Erfahrung der Gottes Gegenwart durch die ganze Heilige Schrift hindurch zieht, sowie in den Schriften der Mystikerinnen und Mystiker. Wenigstens von Meister Eckehart möchte ich ein Zitat anführen: „So auch soll der Mensch von göttlicher Gegenwart durchdrungen und mit der Form seines geliebten Gottes durchformt und in ihm verwesentlich sein, so dass

ihm sein Gegenwärtigsein ohne alle Anstrengung leuchte.“ (Meister Eckehart, Reden der Unterweisung Kap.6 nach Quint, Carl Hauser Verlag 1969, Seite 61f )

Besonders möchte ich erwähnen, dass es mit der Formulierung „Angesicht Gottes“ in der hebräischen Bibel um die Gegenwart Gottes geht; und bei Jesus, im 2. Testament, bei den theologischen Begriffen „Reich Gottes“ und „Himmelreich“ geht es nicht um ein fernes Jenseits, sondern um Gottes Gegenwart jetzt und hier und in Ewigkeit. Somit gründet unsere Schule bereits auf den Erfahrungen des Moses am Sinai mit der Offenbarung des Namens Gottes in der Bedeutung: „Ich bin da.“, „Ich bin der Gegenwärtige.“ und der Verkündigung Jesu vom Reich Gottes in der Bedeutung: „Gottes Gegenwart“.

Schließen möchte ich mit dem Zitat eines modernen Mystikers, Bede Griffiths (Benediktiner 1906 – 1993): „Kontemplation ist das Erwachen zur Gegenwart Gottes im Herzen des Menschen und im uns umgebenden Universum. Kontemplation ist Erkenntnis im Zustand von Liebe.“ (Zitiert nach: Roland R. Ropers, S.22f siehe unten)

#### Literatur:

- Gerhard Tersteegen, Geistliches Blumengärtlein inniger Seelen mit der frommen Lotterie und einem kurzen Lebenslauf des Verfassers. J.F. Steinkopf Verlag Stuttgart, 17. Aufl. 1988
- Gerhard Tersteegen, Geistliche Brosamen I u. II, Erweckungsreden von Mülheim, J.F. Steinkopf Verlag Stuttgart, 1844, Nachdruck 1985
- Gerhard Tersteegen, Ein Auszug aus Gerhard Tersteegens auserlesenen Lebensbeschreibungen heiliger Seelen, Dinglingen Verlag der St. Johannis Druckerei, ohne Jahresangabe, Antiquariat
- Gerhard Tersteegen, Eine Auswahl aus seinen Schriften herausgegeben von Walter Nigg, Amerbach-Verlag, Basel 1948.
- Bruder Lorenz von der Auferstehung, Allzeit in Gottes Gegenwart mit der Lebensbeschreibung von Gerhard Tersteegen, Verlag Ernst Franz, Metzingen, ohne Jahresangabe,
- Biographie: Cornelis Pieter van Andel, Gerhard Tersteegen, Leben und Werk – sein Platz in der Kirchengeschichte. 1973 Neukirchner Verlag und Presseverband der Ev. Kirche im Rheinland e.V. Düsseldorf)
- Wolfram Janzen, in Biographisch Bibliographisches Kirchenlexikon, Band XI (1996) Spalten 674-695, Verlag Traugott Bautz ; dort weitere Literatur!
- Reinhard Deichgräber, Gott ist genug – Liedmeditationen nach Gerhard Tersteegen, 2. Aufl.1997 Vandenhoeck+Ruprecht.
- Hansgünter Ludewig, Du durchdringest alles, Gebet und Alltag bei Gerhard Tersteegen, Schriften des Archivs der Ev. Kirche im Rheinland Düsseldorf Nr. 12, 1997
- Hansgünter Ludewig, Gottes Gegenwart erleben, Brunnen Verlag Giesen-Basel, 2005
- Friedhelm Ackva, Gerhard Tersteegen als Briefseelsorger, Brunnen Verlag,2011, dort umfassendes Literaturverzeichnis.
- Meister Eckehart, Deutsche Predigten und Traktate, Hg. Quint, Carl Hauser Verlag 1969, als Taschenbuch weiter erhältlich
- Jörg Zink, Die Goldene Schnur, Kreuz Verlag 1999
- Roland R. Ropers, Eine Menschheit - Eine Religion“, Sheema Medien Verlag, 2007

## **Die Bedeutung der Toleranz im interreligiösen Dialog und in der interreligiösen Begegnung.**

*Manfred Rompf, Essen*

**Zusammenfassung:** Toleranz und Akzeptanz gehören in der interreligiösen Begegnung zusammen. Religiöse Toleranz ist die gegenseitige Achtung des Glaubens der anderen und der Religionen untereinander. Ohne Toleranz sind ein echter Dialog und eine friedliche Begegnung nicht möglich. Jesus hat religiöse Toleranz gelebt und gelehrt. Gründe religiöser Intoleranz sind besonders Bibelworte, die den Glauben an Jesus Christus absolut setzen und die Deutung des Kreuzestodes Jesu als Sühneopfer für die Sünden der Menschheit voraussetzen. Wenn der Kreuzestod Jesu zur Vergebung der Sünden nicht erforderlich ist, weil Gott selbst Liebe ist, oder anders gesagt, seine Liebe so groß und bedingungslos ist, dann fällt der Absolutheitsanspruch des Christentums von selbst weg. Worte der Heiligen Schriften – besonders die verbindlichen wie Bibel und Koran - sind auf ihren Kern hin, nämlich auf die Liebe und Barmherzigkeit, zu überprüfen und zu interpretieren. Statt von Mission sollten wir heute in der Begegnung mit anderen Religionen von „dialogischer Toleranz“ sprechen. Gemeinsame Friedensgebete und Gottesdienste sind möglich und werden praktiziert als gelebte religiöse Toleranz.

**Schlüsselwörter:** Toleranz, Akzeptanz, Dialogische Toleranz, Mission, religiöse Intoleranz, Absolutheitsanspruch, Liebe und Barmherzigkeit, interreligiöse Friedensgebete und Gottesdienste.

### **Einleitung**

2013 hat die Evangelische Kirche in Deutschland (EKD) zur Vorbereitung 500 Jahre Reformation 2017 ein Themenheft heraus gebracht. Im Vorwort zu diesem Magazin schreibt der damalige Vorsitzende des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland, Dr. Nikolaus Schneider:

„Die evangelische Kirche hatte in den letzten 500 Jahren eine lange, schmerzvolle Lerngeschichte in Sachen Toleranz. Und diese Lerngeschichte ist nicht abgeschlossen. Selbst oft verfolgt, verhielt sie sich meist nicht weniger intolerant und gewaltsam gegenüber Minderheiten, wenn sie die Macht dazu hatte.“ (EKD, 2013)

Es ist sehr erfreulich und gut zu heißen, das die 500 Jahr-Feiern zur Reformation nicht nur der Glorifizierung der wichtigen Errungenschaften der Reformation dienen, sondern auch der kritischen Auseinandersetzung mit den Schatten der Reformation.

In dem Magazin kommen verschiedene Positionen und Toleranzverständnisse aus geschichtlicher, theologischer, juristischer und kultureller Sicht zur Sprache. Es soll in den Gemeinden als Materialsammlung dienen, sich mit dem Thema Toleranz und Reformation auseinanderzusetzen. Im Folgenden befassen wir uns mit dem Thema Toleranz unabhängig von den Reformationsfeiern. Es werden aber Erfahrungen und Feststellungen zur Sprache gebracht, die zu weiteren Reformen in den Kirchen führen können. Kirche ist eine immer zu

reformierende, das haben schon die Reformatoren so geäußert. Das hätte ich mir zu den 500 Jahrfeiern etwas mehr gewünscht.

## **Toleranz und Akzeptanz**

Das Wort Toleranz bedeutet wörtlich übersetzt Tragen und Ertragen, es wird meist gebraucht für Duldsamkeit im Sinne von Gelten-lassen und Gewähren-lassen fremder Sitten, Überzeugungen, Glaubens- und Handlungsweisen. Goethe aber hat bereits gefordert, dass im Umgang mit fremden Kulturen und Religionen zur Duldsamkeit die Akzeptanz hinzu kommen muss. Heute hat sich beim Sprachgebrauch von Toleranz durchgesetzt, dass die Toleranz die Akzeptanz mit einschließt. Toleranz und Akzeptanz gehören in der interreligiösen Begegnung zusammen.

### UNESCO 28. Generalkonferenz 1995

Den Toleranzbegriff in umfassender Weise versteht auch die Erklärung von Prinzipien der Toleranz, die 1995 auf der 28. Generalkonferenz (Paris, 25. Oktober bis 16. November 1995) von den Mitgliedstaaten der UNESCO verabschiedet wurde. Da diese Erklärung allgemeine Gültigkeit haben sollte, ist sie auch für die religiöse Toleranz grundlegend zu beachten und von da her zu interpretieren. Darum zitiere ich hier von den 6 Artikeln dieser Erklärung den ganzen 1. Artikel:

#### Artikel 1: Bedeutung von 'Toleranz'

1. Toleranz bedeutet Respekt, Akzeptanz und Anerkennung der Kulturen unserer Welt, unserer Ausdrucksformen und Gestaltungsweisen unseres Menschseins in all ihrem Reichtum und ihrer Vielfalt. Gefördert wird sie durch Wissen, Offenheit, Kommunikation und durch Freiheit des Denkens, der Gewissensentscheidung und des Glaubens. Toleranz ist Harmonie über Unterschiede hinweg. Sie ist nicht nur moralische Verpflichtung, sondern auch eine politische und rechtliche Notwendigkeit. Toleranz ist eine Tugend, die den Frieden ermöglicht, und trägt dazu bei, den Kult des Krieges durch eine Kultur des Friedens zu überwinden.
2. Toleranz ist nicht gleichbedeutend mit Nachgeben, Herablassung oder Nachsicht. Toleranz ist vor allem eine aktive Einstellung, die sich stützt auf die Anerkennung der allgemeingültigen Menschenrechte und Grundfreiheiten anderer. Keinesfalls darf sie dazu missbraucht werden, irgendwelche Einschränkungen dieser Grundwerte zu rechtfertigen. Toleranz muss geübt werden von einzelnen, von Gruppen und von Staaten.
3. Toleranz ist der Schlussstein, der die Menschenrechte, den Pluralismus (auch den kulturellen Pluralismus), die Demokratie und den Rechtsstaat zusammenhält. Sie schließt die Zurückweisung jeglichen Dogmatismus‘ und Absolutismus‘ ein und bekräftigt die in den internationalen Menschenrechtsdokumenten formulierten Normen.
4. In Übereinstimmung mit der Achtung der Menschenrechte bedeutet praktizierte Toleranz weder das Tolerieren sozialen Unrechts noch die Aufgabe oder Schwächung der eigenen Überzeugungen. Sie bedeutet für jeden Einzelnen Freiheit der Wahl seiner Überzeugungen, aber gleichzeitig auch Anerkennung der gleichen Wahlfreiheit für die anderen. Toleranz bedeutet die Anerkennung der Tatsache, dass alle Menschen, natürlich mit allen Unterschieden ihrer Erscheinungsform, Situation, Sprache, Verhaltensweisen und Werte, das Recht haben, in Frieden zu leben und so zu bleiben, wie sie sind. Dazu gehört auch, dass die eigenen Ansichten anderen nicht aufgezwungen werden dürfen.“

Soweit die Erklärung der UNESCO.

Nach diesen Erklärungen zu Toleranz können wir zusammenfassend sagen:

Religiöse Toleranz ist die gegenseitige Achtung des Glaubens der anderen und der Religionen untereinander. Ohne Toleranz sind ein echter Dialog und eine friedliche Begegnung nicht möglich.

Religiöse Toleranz muss schon innerhalb des eigenen Glaubens der Religionen und innerhalb der Familien geübt werden. Also z.B. auch zwischen evangelischen, katholischen und freikirchlichen Gruppen, sowie Schiiten, Sunniten, Alewiten usw., sowie in den Familien zwischen den Ehepartnern und den Kindern und Verwandten. Hier beginnt die Einübung in religiöse Toleranz.

### **Religiöse Intoleranz und Suche nach den Gründen und ihrer Überwindung**

Warum aber fällt es Religionsangehörigen oft so schwer, andere Glaubensweisen zu achten? Warum kommt es zwischen den Religionen immer wieder zu Missverständnissen, Konflikten, Ausgrenzungen und sogar zu Kriegen?

Ich sehe einen wichtigen Grund darin, dass Menschen ihren eigenen Glauben absolut setzen, um sich darin sicher zu fühlen, und gleichzeitig Angst haben vor anderen Glaubensweisen und diese als fremd und falsch verurteilen, um sich abzugrenzen und abzusichern. Dazu kommt dann noch ein politischer Machtaspekt. Den politischen Machthabern lag daran – zum Teil auch heute –, dass in ihrem Staat ein Glaube den gesellschaftlichen Zusammenhang erleichtert. Tatsache ist, dass Glaube und politische Macht in der Geschichte der Menschheit zu verheerenden Verfolgungen, Morden und Kriegen geführt haben und noch heute führen.

Auf christlicher Seite sind die Ketzerhinrichtungen, die Kreuzzüge und der 30-jährige Krieg die schrecklichsten Beispiele für falsch verstandenen „wahren“ Glauben. Vor allem „andersglaubende“ Christen, Juden und Muslime wurden über Jahrhunderte bekämpft, ihre Schriften vernichtet und ihre heiligen Stätten zerstört. Christliche Völker haben in ihrem vermeintlichen Erwählungsbewusstsein immer wieder andere nichtchristliche Völker erobert, unterdrückt, bekämpft und teils zum Übertritt gezwungen. Die Unterdrückung und kriegerischen Auseinandersetzungen im Kolonialismus sind zum Teil auf diesem Hintergrund zu sehen.

Den Gründen, die auch heute noch bei vielen Christen zur Ablehnung anders Glaubender führen, möchte ich noch etwas weiter nachgehen. Christen, die ihren Glauben absolut setzen, berufen sich auf Texte der Bibel.

Es gibt im 2. Testament (NT) an vielen Stellen die Überzeugung, dass nur durch den gekreuzigten und auferstandenen Jesus Christus der Weg zu Gott führt und das Heil zu erlangen sei.

Ich erwähne hier zwei bekannte Worte, die oft angeführt werden:

1. Text: „Jesus spricht zu ihm: Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater denn durch mich.“ (Johannes 15, 6)

Das ist erst in der 3. Generation nach Jesus um 90 n. Chr. von Johannes so formuliert worden. Es war die Überzeugung des Johannes und seiner Gemeinde. Der historische Jesus hätte nie

sagen können: „niemand kommt zum Vater denn durch mich.“ Er war davon überzeugt, dass jeder Mensch direkt zu Gott kommen kann.

2. Text: „in keinem andern ist das Heil, auch ist kein anderer Name (Jesus Christus) unter dem Himmel den Menschen gegeben, durch den wir sollen selig werden.“ (Apg. 4,12)

Davon ist der Verfasser der Apostelgeschichte überzeugt, aber wir sehen in der Geschichte, dass auch Menschen über andere Religionen und mit anderen Überzeugungen einen Weg zu Gott gefunden haben und finden und glücklich werden.

Hinter diesen Absolutheitsansprüchen steht vor allem die Deutung des Kreuzestodes Jesu als Sühneopfer für die Sünden der Menschheit. Das ist eine Deutung der ersten Christen. Verständlich, da zu dieser Zeit im Tempel in Jerusalem und in der damaligen Welt Tieropfer für die Gottheit zur Vergebung der Sünden selbstverständlich nötig waren. Auch konnte so dem grausamen Tod Jesu am Kreuz ein Sinn gegeben werden. Aber das passt nicht zu der Gotteserfahrung, mit der Jesus von der bedingungslosen Liebe Gottes z.B. im Gleichnis vom verlorenen Sohn (Lukas 15,11 – 32) sprach. Es ist schwer vorstellbar, dass der historische Jesus von Gott die Vorstellung hatte, dass er, um Sünden zu vergeben, ein Tieropfer, geschweige ein Menschenopfer brauche und dann auch noch ihn selbst. Und ist eine solche Gottesvorstellung für uns Menschen heute noch ehrlich nachvollziehbar? (vgl. Jörns, 2004)

Wenn aber der Kreuzestod Jesu zur Vergebung der Sünden nicht erforderlich ist, weil Gott selbst Liebe ist, oder anders gesagt, seine Liebe so groß und bedingungslos ist, dann fällt der Absolutheitsanspruch des Christentums von selbst weg.

Ich weiß, dass ich mit solcher Schriftauslegung für Einige an den Grundfesten ihres Glaubens rüttelte und zugleich anderen erst dadurch wieder einen Weg zum christlichen Glauben ermögliche. Selbstverständlich bemühen sich auch die Christen, die am Sühneopfertod Jesu festhalten – und das ist die Mehrheit der Christenheit -- um Toleranz.

Es ist wichtig, dass die historisch kritische Erforschung von Bibeltexten mit in die kirchliche Verkündigung aufgenommen wird. Da sind dann allerdings einige Dogmen neu zu erklären oder gar hinfällig. Auch die historisch kritische Forschung an den Heiligen Schriften kann ein Weg zum Frieden zwischen den Religionen sein. Wir müssen als Christen weiter lernen, dass wir noch unterschiedlicher glauben können als schon bisher, weil die Bibel verschieden gelesen werden kann, und neuere Erkenntnisse und Erfahrungen mit einzubeziehen sind, ohne uns gegenseitig den Glauben abzusprechen. Ja, wir müssen die Toleranz schon innerhalb der eigenen Glaubensgemeinschaft einüben. Entsprechendes praktizieren wir auch mit den Muslimen. Als ich 2008 mit dem Vorstand der muslimischen Gemeinde nach dem Freitagsgebet über einen gemeinsamen meditativen Gottesdienst sprach, haben die Muslime meinen Glauben kritisch erkundet. Wir haben uns dann darauf geeinigt, dass sie akzeptieren, dass ich die Bibel und den Koran historisch kritisch lese und interpretiere und dass ich akzeptiere, dass sie, die Muslime, den Koran wörtlich von Gott inspiriert verstehen und auslegen. Wenn das schon zwischen Christen und Muslimen möglich ist, dann doch noch vielmehr bei Christen unter einander.

### **Worte der Heiligen Schriften sind an der Liebe und Barmherzigkeit zu überprüfen**

Die eigenen Heiligen Schriften sind kritisch zu lesen auf ihren Kern hin, nämlich ob die jeweiligen Worte der Schriften der Liebe und Barmherzigkeit entsprechen. Da können wir

von Jesus von Nazareth lernen, der auch die Gesetze der hebräischen Bibel (AT und jüdische Gebräuche) an der Liebe gemessen hat (z.B. Sabbatheiligung). Jesus hat religiöse Toleranz gelebt und gelehrt. Jesus hat Gewalt zur Lösung von Konflikten abgelehnt und zur Liebe auch zu den Feinden aufgerufen (Matthäus 5,43 – 48).

### Wie hat sich Jesus als Jude zu Menschen anderer Religionen verhalten?

In seiner nur 2- jährigen Wirksamkeit haben wir ein paar eindrucksvolle Beispiele:

Er lobt den Glauben des römischen Hauptmanns von Kapernaum.

Seine Begegnung mit der Kanaaneischen Frau (Matth. 15,21-28): Jesus zieht sich zurück mit seinen Jüngern ins heidnische Nachbarland bei Tyrus und Sidon, um stille Zeit für das Gebet zu haben, dort begehrt eine Frau Heilung für ihre Tochter. Jesus wehrt sie erst ab, aber sie lässt nicht locker. „Aber Jesus antwortete und sprach: Es ist nicht recht, dass man den Kindern ihr Brot nehme und werfe es vor die Hunde. Sie sprach: Ja, Herr; aber doch fressen die Hunde von den Brosamen, die vom Tisch ihrer Herren fallen. Da antwortete Jesus und sprach zu ihr: Frau, dein Glaube ist groß. Dir geschehe, wie du willst! Und ihre Tochter wurde gesund zu derselben Stunde.“ Jesus wehrt sie zunächst beleidigend als Andersgläubige ab. An ihrer Antwort erkennt Jesus ihren großen Glauben als anders Glaubende und korrigiert sich, indem er dies ausspricht und die Tochter heilt. Jesus war – wie wir hier sehen – lernbereit in der Begegnung mit anders Glaubenden. Er ist beeindruckt von ihrem vertrauenden Glauben. Er akzeptiert sie so, wie sie ist und glaubt.

Die Begegnung Jesu mit den Samaritern, also Andersgläubigen und von den Juden als Heiden betrachtet, inspiriert Jesus zum Gleichnis vom Barmherzigen Samariter (Lukas,10). Der Priester und der Levit gingen am halbtot Geschlagenen vorbei. Priester und Leviten galten grundsätzlich als Vorbilder. Aber Jesus stellte seinen Zuhörern ausgerechnet einen Menschen einer anderen Religion, den Samariter, als Vorbild hin. Das musste für seine Zuhörer ein Schock sein. Heute würde Jesus uns Christen wahrscheinlich einen barmherzigen Moslem vor Augen malen. Mit diesem Gleichnis und seiner Stellungnahme machte Jesus deutlich, dass die Ethik wichtiger ist als die Religionszugehörigkeit.

In Joh.4, 19-26 diskutiert Jesus mit einer Samariterin am Brunnen. Dabei sagt er: „...es kommt die Zeit, dass ihr weder auf diesem Berg“ (gemeint ist der in jüdischen Augen „heidnische“ Ort) „noch in Jerusalem den Vater anbeten werdet“(V. 21). Dann sagt Jesus etwas, wie er es als Jude in der Synagoge auswendig gelernt hat: „Ihr wisst nicht, was ihr anbetet; wir wissen aber, was wir anbeten; denn das Heil kommt von den Juden.“(22). Aber Jesus stoppt sich und korrigiert diesen stolzen überheblichen Satz und führt dann weiter darüber hinaus: „Aber es kommt die Zeit und ist schon jetzt, in der die wahren Anbeter den Vater anbeten im Geist und in der Wahrheit; denn auch der Vater will solche Anbeter haben. Gott ist Geist, und die ihn anbeten, müssen ihn im Geist und in der Wahrheit anbeten.“ (23f)

Die rechte Gottesverehrung und Gottesgemeinschaft ist nicht an einen Ort oder an „Erwählte“ einer bestimmten Religion gebunden, sondern überall und für alle möglich, wo Gott im Geist und in der Wahrheit erfahren wird.

Wir können hier von Jesus lernen, dass wir Worte unseres Glaubens nicht fundamentalistisch, sondern geistlich auszulegen haben. Der Maßstab solcher Auslegung war für Jesus die Liebe. Sie steht über dogmatischen Sätzen, mit denen wir andere schnell verletzen können.

Als Grundethik und zugleich für einen toleranten Umgang lehrt Jesus: „Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihnen auch! Das ist das Gesetz und die Propheten.“ (Matth. 7,12).

Besonders in den Seligpreisungen zeigt Jesus die Früchte einer innigen Bindung an die göttliche Wirklichkeit, aus der dann Barmherzigkeit, d.h. innige - von Herzen kommende - Liebe und ein Hunger und ein Durst nach Gerechtigkeit und Frieden kommen. Die Friedfertigen, die sich um Frieden dann auch bemühen, werden glücklich gepriesen. Wer nach den Seligpreisungen lebt, wird sich auch gegenüber anders Glaubenden tolerant verhalten. Das ist in der Sanftmut, der Barmherzigkeit und der Liebe mit enthalten. (Rompf, 2014, S. 15-27).

### Wie verhält sich der Islam zu anderen Religionen?

In den Texten anderer Religionen finden wir Worte, die intolerant gebraucht werden können, aber auch sie können am Kern der jeweiligen Religion von Frieden, Gerechtigkeit und Barmherzigkeit überprüft werden und von daher eingeschränkt werden.

Das ist besonders im Islam beim Koran möglich. Bis auf eine Sure von 114 beginnen alle damit, dass Allah als der Barmherzige bezeichnet wird. Mouhanad Khorchide hat die Barmherzigkeit Gottes besonders herausgearbeitet, die sich auch auf den Menschen entsprechend auswirkt in seinem Verhalten zu anderen. Er schreibt: „Wir benötigen heute eine Theologie, die das Verhältnis zwischen Gott und Mensch als dialogisches Freiheitsverhältnis bestimmt, in dem Gott allein mit den Mitteln der Liebe und Barmherzigkeit versucht, die Liebe des Menschen und somit Mitliebende zu gewinnen.“ (Khorchide, M., 2012/2015, S. 237)

In der 2. Sure 178 heißt es: „Die Gerechtigkeit besteht nicht darin, dass ihr das Antlitz (beim Gebet) nach Ost oder West richtet, sondern jener ist gerecht, der an Allah glaubt und an den Jüngsten Tag und an die Engel und die Schrift und die Propheten; der voll Liebe von seinem Vermögen gibt..., Almosen spendet.“

(Zur Erklärung: Allah ist das arabische Wort für Gott und nicht ein besonderer Gott der Muslime. Es gibt nur eine Gottheit, die wir Gott nennen und die Muslime im Arabischen Allah nennen.)

Im Blick auf Toleranz zitiere ich aus dem Koran weiter. In der Sure 2, 256 steht: „Allah ist Allah, außer ihm gibt es keinen Gott. Er ist der aus sich selbst Lebendige, der Ewige...zwingt keinen zum Glauben, da die wahre Lehre vom Irrglauben ja deutlich zu unterscheiden ist.“ Im Zusammenhang geht es hier um Ungläubige und Götzendiener nicht um Juden und Christen.

Im Blick auf die Christen zitiere ich aus der Sure 5,47: „Die Besitzer des Evangeliums sollen nun nach den Offenbarungen Allahs darin urteilen; (gemeint sind die Offenbarungen Gottes in unseren Evangelien) und 5, 49: „Einem jeden Volk gaben wir Normen (Religion) und einen offenen Weg. Wenn es Allah nur gewollt hätte, so hätte er euch allen nur einen Glauben gegeben; so aber will er euch in dem prüfen, was euch zuteil geworden ist. Wetteifert daher in guten Werken, denn ihr werdet alle zu Allah heimkehren und dann wird er euch aufklären, worüber ihr uneinig wart.“

Das klingt schon fast so wie Lessings Ringparabel. Aber im Koran gibt es mindestens ähnlich wie in unserer Bibel Texte, die intolerant sind oder so verstanden werden können und sogar Gewalt nicht ausschließen, bzw. dafür missbraucht werden können. Solche Texte

dürfen nicht fundamentalistisch weitergegeben werden, sondern sind für heute im Sinne der Toleranz zu interpretieren.

### **Wie gehen aber Toleranz und Mission zusammen?**

Sie gehen zusammen! Das ist eine Frage der Interpretation von Mission. Wird Mission aggressiv verstanden aus der Überzeugung, allein den richtigen Glauben zu haben und darum den anderen den eigenen Glauben aufzwingen zu müssen, dann geht es nicht. Leider ist Mission oft so verstanden worden und damit viel Unrecht, ja Unterdrückung, Willkür und Krieg entstanden. Eine Mission in diesem Verständnis widerspricht sowohl dem Geist Jesu als auch dem von Mohamet und dem Koran.

Wird Mission aber verstanden als Sendung und Botschaft von Gott und dem eigenen Glauben an ihn, den ich bezeuge in meinem Lebenswandel, in meinen Worten und Taten, dann kann das dem christlichem Glauben gemäß - aber auch dem Koran gemäß - nur in Liebe und Barmherzigkeit geschehen und damit mindestens in religiöser Toleranz. Mit einer zwanghaften Art von Mission widersprechen Glaubende dem wesentlichen Kern ihres Glaubens, nämlich der Barmherzigkeit und Liebe.

Auch der christliche Missionsbefehl am Ende des Matthäusevangeliums, der nicht auf den historischen Jesus zurückgeht, sondern auf die christliche Gemeinde in der 2. Generation: „machtet zu Jüngern alle Völker“, findet an einer religiösen Toleranz seine Begrenzung.

Wenn wir als Christen Schriften anderer Religionen kennen lernen, werden wir feststellen, dass vieles an christlichen Werten sich auch dort findet, so dass sich die Aufforderung des Missionsbefehls „lehret sie halten alles, was ich euch befohlen habe“ (Matthäus 28,18 -20), relativiert, weil Werte, die Jesus gelehrt und gelebt hat, sich auch in Texten anderer Religionen finden. Darum ist der Dialog wichtig und möglich.

Da das Wort Mission aber durch die Geschichte meist negativ belegt ist, sprechen wir besser nicht mehr von Mission, sondern von Dialog.

### **Dialogische Toleranz**

In der Handreichung der Rheinischen Landeskirche von 2012 „Zum öffentlichen Auftrag der Religionen im weltanschaulich neutralen Staat heute“, wird nicht mehr von Mission gesprochen, sondern von Bekenntnis, Religionsfreiheit und dialogischer Toleranz.

Statt von Mission sollten wir heute in der Begegnung mit anderen Religionen besser von dialogischer Toleranz sprechen. Hiermit kommt zum Ausdruck, dass die Dialogpartner eine eigene Überzeugung und Sendung, also eine Mission ihres Glaubens haben und sich gegenseitig achten und einander kennen lernen möchten, ja voneinander lernen können. Die vielen Missverständnisse und Vorurteile können nur durch Dialog auf Augenhöhe abgebaut werden.

Wir leben heute in einer globalen Welt. Die Globalisierung ist nicht nur eine politische, wirtschaftliche und säkulare, sondern auch eine religiöse. Wir leben in einer multireligiösen Gesellschaft. Wir können voneinander lernen in der Begegnung, im Gespräch, wie wir bei Jesus sehen und auch an einigen Stellen im Koran. Dann können starre Formeln fallen und auch einige Dogmen. Dann treten an die Stelle von festgefahrenen Vorurteilen der Geist Gottes in uns, die Liebe und gegenseitige Achtung, ja religiöse Toleranz.

Das hat bereits im 13. Jahrhundert in Syrien der Sufi-Meister Muhyiddin Ibn Arabi (1165 – 1240) gelehrt. Er mahnt seine islamischen Glaubensgeschwister:

„Hütet euch vor der Beschränkung durch eine bestimmte Glaubensform und die Zurückweisung alles Anderen. Dadurch entginge euch viel Gutes, ja sogar die Erkenntnis der Wirklichkeit. Seid in euch selbst die Grundsubstanz aller Bekenntnisse, denn Gott ist weiter und gewaltiger, als dass ihn eine Glaubensform besser zu fassen vermöchte als eine andere. Wo auch immer ihr euch hinwendet, da ist das Angesicht Gottes.“ (Ibn Arabi, 2007)

### **Wie steht es um den interreligiösen Dialog und Erfahrungsaustausch heute?**

Die Aufklärung – nicht die Kirchen – hat den entscheidenden Anstoß dazu gegeben.

Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832) mit dem „West-östlichen Divan“ hat Glaubensauffassungen des Islam sehr geschätzt und gewürdigt. Besonders eindrücklich und pädagogisch geschickt hat G.E. Lessing (1729 – 1781) in seinem – noch heute ganz aktuellen Drama „Nathan der Weise“ einen beispielhaften aufklärenden interreligiösen Dialog dramatisch gestaltet.

### Wie kann interreligiöser Dialog heute praktiziert werden?

Einfach in dem man sich auf Augenhöhe begegnet, sich besucht und miteinander spricht. Die Moscheen können fast immer besucht werden und haben besondere Tage der offenen Moschee. Besonders am Tag der Deutschen Einheit, 3. Oktober, haben viele Moscheen fast bundesweit geöffnet und bieten in Gruppen Führungen mit Erklärungen und Dialog an. Dabei kann man auch die Gebetszeiten miterleben. Viele Moschee-Gemeinden laden öffentlich zu ihren Gemeindefesten ein zur lockeren Begegnung. Veranstaltungen zum Koran und der Bibel sind möglich. Z.B zu den Themen: „Abraham in der Bibel und im Koran“. „Die Bedeutung der Propheten oder der Engel im Christentum und im Islam“, „Jesus in den Evangelien und im Koran“. Dabei bleiben die Überlieferung und die Verschiedenheit mit ihren Unterschieden unangetastet stehen. Rechthaberei gehört nicht zu einer dialogischen Toleranz.

Ich habe den Kontakt begonnen vor über 20 Jahren, in dem ich mit meinen Konfirmanden/innen und ihren Eltern die Hinterhof -Moschee in unserem Ortsteil besucht habe, dann habe ich eine Muslimin in den Konfirmandenunterricht eingeladen, die 5 Säulen im Islam zu erklären und zu ihrem Kopftuch etwas zu sagen. Heute gehe ich jedes Jahr mit den Vorschulkindern unsere Kindergartens in die Moschee und die muslimischen Kinder, die auch zu gottesdienstlichen Feiern in die evangelische Kirche kommen, sind mit etwas Stolz erfüllt, dass die Christen auch in ihren Gottesdienstraum kommen.

Es gibt besonders Frauengruppen von Musliminnen und Christinnen, die sich treffen zum Kennenlernen und um gemeinsame Probleme zu besprechen.

In einigen Städten – wie Hamburg – besuchen sich christliche und muslimische Religionsklassen zu gemeinsamem Unterricht. Ein Kollege besuchte als Gast einen solchen Unterricht in der Grundschule. Er berichtet: Das Thema des Unterrichts war das Gebet. Beim evangelischen Lehrer meldete sich kaum jemand, um etwas beizutragen. Der Lehrer erzählte dann von Jesus und dem Vater Unser. Beim muslimischen Lehrer meldeten sich die muslimischen Kinder eifrig und wussten etwas von den 5 Gebetszeiten, Gebetsrichtung, Gebetsteppich. In der Pause kam ein 10- jähriges evangelisches Mädchen zu meinem Kollegen und sagte: „Ich bete aber auch. Wenn meine Mamma mir Gute Nacht gesagt hat und dann vor dem Fernsehapparat sitzt, dann ziehe ich meine Decke herunter, knie darauf vor dem Bett nieder und bete.“ Darauf fragt er: „Und was betest du dann?“ Sie antwortet:

„Ich sage dem lieben Gott alles, was an dem Tag war.“ Interreligiöser Unterricht kann also sehr förderlich sein.

Es gibt seit 45 Jahren jedes Jahr eine Tagung von einer ganzen Woche „Juden, Christen und Muslime in Europa“ (JCM). Auf dieser Tagung gibt es neben den Vorträgen den Besuch der Andachten und Gottesdienste der jeweilig anderen Religion. Seit einigen Jahren findet diese Tagung in Wuppertal im Theologischen Zentrum statt, veranstaltet vom „Bendorfer Forum“, des „Leo Baeck College“ (England), der „Deutschen Moslem Liga Bonn e.V.“, der „Vereinigten Mission“, und der „Kirchlichen Hochschule Wuppertal“.

Seit 28 Jahren gibt es die „Christlich-Islamische Tagung am Pfingstfest“ Veranstalter sind: „Bendorfer Forum“, „Deutsche Moslem Liga Bonn e.V.“, „Evangelische Akademie Villigst“, und „Evangelische Erwachsenen Bildung“.

Themen der letzten Tagungen waren:

„Sozialethische Wegweisungen aus christlicher und sozialer Perspektive“,

„Vom Umgang mit Armut und Reichtum in Christentum und Islam“,

„Mischt euch ein! Wie Religionen gesellschaftliches Engagement fordern: ..“,

„Vom Umgang mit Arbeit und Arbeitslosigkeit ...“,

„Wie Religionen gesellschaftliches und politisches Engagement fördern“,

„Religion – m/Macht – Demokratie - Was tragen Christentum und Islam zu einer demokratischen Gesellschaft bei?“,

„Du sollst Dir kein Bild machen!“ Gottesbilder – Menschenbilder – Feindbilder“,

„Wie Christen und Muslime weltweit wirken - Globalisierung als Herausforderung“

Die Tagungen sind Familientagungen; für Kinder gibt es eine Betreuung bzw. ein besonderes Programm. Seit Jahren nehme ich mit meiner Frau an diesen Tagungen teil. Unter den Teilnehmenden gibt es auch religionsverschiedene Ehepaare und Familien. Auf diesen Tagungen begegnen wir uns über die Religionsgrenzen hinweg als Schwestern und Brüder.

Es gibt verschiedene christlich- islamische Vereine, die sich um den Dialog und das gegenseitige Kennenlernen bemühen. Überregional die „Christlich-Islamische Gesellschaft (CIG e.V.)“ mit Sitz in Köln. Ihre Grundsatzklärung: „Die Christlich-Islamische Gesellschaft (CIG e.V.) ist der freie Zusammenschluss von Christen und Moslems verschiedener Konfessionen und Glaubensrichtungen, die der eigenen Religion treu bleiben und für die jeweils anderen aufgeschlossen sind. Sie sind sich ihrer Gemeinsamkeiten und ihrer Zusammengehörigkeit bewusst, welche in ihrem gemeinsamen Glauben an den einen Gott gründet.“

„Die Christlich-Islamische Gesellschaft“ veranstaltete im Mai 2014 in Krefeld einen landesweiten Tag des Christlich-Islamischen Dialogs mit Mitgliedsorganisationen des Koordinationsrats der Muslime, weiteren Partnern, sowie den Bistümern und Landeskirchen in Nordrhein-Westfalen. Im Rahmen einer Tagesveranstaltung wurde ein umfassendes

Programm angeboten, das sich in der Struktur an christlich- islamische Veranstaltungen bei Kirchen bzw. Katholikentagen anlehnte.

### Sind gemeinsame Friedensgebete und Gottesdienste möglich?

Ja! Wenn es nur eine Gottheit gibt, dann können wir (trotz unterschiedlicher Gottesauffassungen) auch gemeinsam Gott loben und preisen, auf sein Wort hören und zu ihm beten.

Einige Gemeinden haben damit bereits Erfahrungen gesammelt Auf Kirchentagen wurden und werden gemeinsame Friedensgebete und Gottesdienste praktiziert. Meist werden Gläubige verschiedener Religionen dazu eingeladen. Da wir vor allem Muslime in unserem Land haben, werden auch nur mit Muslimen solche Gottesdienste veranstaltet.

Im Februar 2009 habe ich erstmals Muslime und Aleviten zu einem „meditativen interreligiösen Gottesdienst“ in die Marktkirche Essen Zentrum eingeladen. Mit Imam Dr. Ismail Altıntaş hielt ich eine Dialogpredigt zum Thema: „Der eine Gott, aber von den Menschen verschieden erfahren.“ In dieser Predigt sagte der Imam: „Alle Muslime sind dazu aufgefordert, Frieden zu schließen. Terroristische Anschläge zu verüben, ist nicht erlaubt. Gewalt bringt keine Lösung für die bestehenden Probleme. Sie ruft neue Probleme hervor. Die Muslime brauchen Frieden und eine Atmosphäre der Toleranz und des Dialogs, damit sie sich als Gesellschaft fortentwickeln können.“ (Rompf, 2014, S. 112-117).

Seitdem finden jährlich oder alle zwei Jahre solche „meditativen interreligiösen Gottesdienste“ statt. Inzwischen beteiligen sich auch die Baha'is und die Sikhs daran. Die Gottesdienste werden mit den Worten eröffnet: „Wir feiern diesen interreligiösen Gottesdienst im Namen des einen Gottes, Urgrund des Lebens, Quelle der Liebe, der durch seine Geistkraft wirkt in unseren Herzen.“ Meist gibt es eine Ansprache von einem Imam und von mir. Es werden Texte aus den Heiligen Schriften der beteiligten Religionen gelesen und Gebete formuliert. Es wirken muslimische und christliche Musiker mit, meist singt der Islamische Kinderchor Essen Kupferdreh. Die Gemeinde singt meditative Wiederholungsgesänge, darunter auch einen in arabischer Sprache: Alla-hu ahad, Alla-hu ahad. La ila-ha il a'llah. In Deutsch: „Gott ist einer, es gib keine Gottheit außer Gott (Allah)“. (Auf meiner Internetseite: [www.manfredrompf.de](http://www.manfredrompf.de) sind unter Download auch von den interreligiösen Gottesdienst Liedblätter und Predigten zu finden, soweit sie nicht in meinem Buch abgedruckt sind.)

In diesen Gottesdiensten wird religiöse Toleranz praktiziert.

Schließen möchte ich mit einem Satz von Imam Dr. Altıntaş gegen Ende unserer Dialogpredigt: „Wenn Toleranz zum Grundelement gesellschaftlicher Existenz wird, können sich die Menschen besser verständigen und miteinander harmonieren. Dies kann den gesellschaftlichen Frieden sichern.“ (a.a.O S.117)

Ich schließe mit einem Gedicht des Sufi- Mystikers Yunus Emre († um 1321), mit dem wir die Dialogpredigt gemeinsam abschlossen:

„Es gibt ja keine Zeit im innigsten Gebete -

Wie wundervoll! allein so mit dem Freund (Gott) zu sein.

Niemandes Glaubens sind wir gegnerisch gesonnen,

Vollkomm'ner Glaube wird ja Liebe nur gebären.“

(zit. n. Schimmel, 1989, S. 38)

### **Literatur:**

Douglas-Klotz, Nell, Aus derselben Quelle leben wir. Wege zum Frieden zwischen Christen, Juden und Muslimen: Kösel Verlag 2004

EKD (2013): ‚Das Magazin zum Themenjahr 2013` Reformation und Toleranz´ - Schatten der Reformation - Der lange Weg zur Toleranz“.

Handreichung der Rheinischen Landeskirche von 2012 „Zum öffentlichen Auftrag der Religionen im weltanschaulich neutralen Staat heute“

Ibn Arabi, M. (2007): Reise zum Herrn der Macht. Meine Reise verlief nur in mir selbst. Zürich: Chalice Verlag.

Jörns, K.-P. (2004): Notwendige Abschiede. Auf dem Weg zu einem glaubwürdigen Christentum. Gütersloher Verlag. S. 286-341.

Khorchide, M. (2012/2015): Islam ist Barmherzigkeit, Grundzüge einer modernen Religion. Freiburg i.B.: Herder Verlag.

Koeppler, Daniela, Zelte der Begegnung, Geschichte und theologische Bedeutung der „Ständigen Konferenz von Juden, Christen, und Muslimen in Europa“ und der „Internationalen Jüdisch-Christlichen Bibelwochen“, Verlag Otto Lembeck 2010

Rompf, M. (2014): Auf den Spuren des Glücks nach Jesus von Nazareth – Motivationen für ein spirituelles Leben. J.F. Steinkopf Verlag.

Schimmel, A. (1989): Wanderungen mit Yunus Emre. Önel-Verlag.

**Summary:** Tolerance and acceptance belong together in interreligious encounter. Religious tolerance is the reciprocally honoring of one´s belief and of different religions among themselves. Without tolerance there is no possibility for an authentic dialogue and a peaceful encounter.

**Keywords:** Tolerance, acceptance, religious intolerance, absoluteness demanding, love and charity, interreligious prayer and service

**Manfred Rompf, Pfr.i.R,**

Schliepersberg 9 b,

45257 Essen

Tel.: 0201-488849

[www.manfredrompf.de](http://www.manfredrompf.de)

[mg@manfredrompf.de](mailto:mg@manfredrompf.de)