

**Manfred Rompf**, Pfr.i.R., Kontemplationslehrer  
Gründer der Essener Schule der Kontemplation  
([www.kontemplation.org](http://www.kontemplation.org)) Mitglied im Würzburger  
Forum der Kontemplation ([www.wfdk.de](http://www.wfdk.de))  
Schliepersberg 9 b, 45257 Essen,  
Tel.: 0201-488849, [www.meditation-essen.de](http://www.meditation-essen.de),  
[mg@manfredrompf.de](mailto:mg@manfredrompf.de)  
28.08.2016 HaT Nachfeier des 80. Geburtstags

## **Vortrag: Die Bedeutung von Meditation und Kontemplation für ein spirituelles Leben**

Liebe Freundinnen und Freunde der Meditation!  
Liebe Zuhörende!

Bevor ich etwas zur Bedeutung von Meditation u. Kontemplation sage, möchte ich etwas zum Begriff Spiritualität sagen, der heute in Vieler Munde ist. Das Wort kommt vom lateinischen „spiritus“, übersetzt: Hauch, Atem, Geist. Ähnlich bedeutet im Griechischen das Wort „psychä“: Lebenshauch, Atem, Leben, Seele. 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 auf dem Wasser“. Gerhard Tersteegen dichtet: „Du Atem aus der ewigen Stille, durchwehe sanft der Seele Grund...“

Spiritualität hat also etwas mit nicht Materiellem zu tun, das aber doch erfahrbar und lebensnotwendig wie der Atem ist. Sie gehört zum geistigen, geistlichen, seelischen Bereich. Sie hat etwas mit unserer Seele zu tun, mit unserem inneren Erleben. 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 bezeichnen, oder je nach Religion, Kultur oder Philosophie, HERR, das Ewige, Brahman, Tao, Allah, All-Eines, erste und letzte Wirklichkeit u.a.

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

seiner Religion gewisse Dogmen und Rituale beachtet.

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.

Aber zunehmend werden spirituelle Praktiken wie Meditation und Yoga von ihrer religiösen Herkunft gelöst und unabhängig von einer Religion geübt. 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.

Es ist wichtig, dass es auch für diese Menschen spirituelle Angebote gibt, weil Spiritualität zum Leben der Menschen gehört.

Zugleich 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. Vernunft, Glaube und eigene Erfahrungen sollten schon einigermaßen übereinstimmen. Auch sollten die religiösen Gemeinschaften ihren Gläubigen zugestehen, dass sie eigene spirituelle Erfahrungen machen, nach denen sie dann ihr Leben ethisch gestalten in Verantwortung für einander. Spiritualität, also Geistgewirktes, sprengt Mauern und Gesetzlichkeiten und gibt Freiheit.

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 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 ist.

Hierbei können spirituelle Praktiken wie Achtsamkeitsmeditation, Zen und Kontemplation 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.

Menschen, die im christlichen Glauben – wie ich – positiv spirituell aufgewachsen sind mit Beten, Singen, Bibellesen, Religionsunterricht, Gottesdiensten usw., können ihren Glauben durch solche Übungen der Meditation vertiefen und erneuern.

Menschen, die sich auf Grund negativer Erfahrungen von Enge und Gesetzhaltungen in ihrer religiösen Erziehung vom christlichen Glauben distanzieren, oder aus Vernunftgründen einige Lehren nicht mehr akzeptieren können, oder weithin religionslos aufgewachsen sind, oder sich als Atheisten verstehen, können durch Übungen der Achtsamkeitsmeditation, erst einmal zu sich selber finden. Allein die Stille hat eine heilsame Kraft. Hier kommen sie zum neuen Nachdenken über den Sinn des Lebens. Sie können eine Sehnsucht nach Glück, Liebe, 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 uns mit der Vernunft einleuchtet, 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.

Damit ist schon Grundsätzliches zur Bedeutung von Meditation und Kontemplation für ein spirituelles Leben gesagt.

### **Warum ist Meditation und Kontemplation so bedeutsam für ein spirituelles Leben?**

Weil die Stille so grundlegend ist, um spirituelle, ja Gottes- Erfahrungen zu machen. Das beweisen Buddha, Mose, Jesus, Mohammed u.a. Solche Erfahrung mit Stille beginnt nicht erst, wenn wir lernen auf dem Bänkchen 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 die kleinen Kinder. Wenn ich meinen vier Jahre alten Enkeln aus der Kinderbibel vorlese 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 das „Reich Gottes“ erfahren, das bedeutet Gotteserfahrung machen.

Zur Meditation gehört die Betrachtung religiöser Texte in allen Religionen. In den buddhistischen Zen-Klöstern, wo das Schweigen besonders geübt wird, werden die Sutren, die Lehrtexte rezitiert und ausgelegt, wie in den christlichen Klöstern besonders die Psalmen, aber auch andere Texte. Und so halten wir es auch in unseren Kontemplationskursen.

Unabdingbar gehört zu einem christlich spirituellen Leben die Meditation als betrachtendes Gebet, indem besonders biblische Texte rezitiert, bedacht werden und für das eigene Leben heute 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, die heute gehalten werden, gedacht als Ermutigung zu einem Leben in der Verbindung mit der göttlichen Wirklichkeit.

Wer das betrachtende Gebet übt bei seiner Bibellese, auch wenn es nur kurze Worte, wie z.B. die Losung und der Lehrtext des Tages sind, wird im Laufe der Zeit das Bedürfnis haben, auch im Schweigen vor der einen Wirklichkeit zu verweilen. So ist es mir schon in meiner Jugendzeit und später ergangen, dass ich nur still war und die Liebe Gottes in mich aufgenommen habe.

Leider hat uns niemand – auch nicht im Theologiestudium – methodische Hilfen gegeben zum schweigenden Gebet, zur Kontemplation. Ich habe es dann als junger Pfarrer mit Hilfe von Autogenem Training versucht. Dann in der ersten Januar Woche 1974 habe ich bei einem psychologischen In-

stitut bei Bonn eine Einführung in die Meditation zusammen mit meiner Frau besucht und dabei Meditation im Stil des Zen kennen gelernt, verbunden mit eutonischen Körperübungen. Da wusste ich, diese strenge Weise des Sitzens ist das Richtige für mich, um längere Zeit im schweigenden Gebet zu verweilen. Seitdem sitze ich, von seltenen Ausnahmen abgesehen, jeden Tag 20 bis 40 Minuten in der Stille. Und ich erkannte es als eine Schande, dass solche Meditation in der Christenheit bei uns vergessen worden war. Ich hatte das Gefühl, es sei keine Zeit mehr zu verlieren. So begann ich schon im selben Monat bei einer Konfirmandenfreizeit mit Körperwahrnehmungsübungen zur Achtsamkeit und einer Einführung in die Meditation verbunden mit einer Bildbetrachtung.

In der Woche nach Ostern besuchte ich einen Aufbaukurs Meditation bei Prof. Dr. Willi Massa in Paderborn bei den Vinzentinerinnen. Neben mir saß der damals noch unbekannte Doktorand Eugen Drewermann. Hier lernte ich das Herzensgebet und die Wolke des Nichtwissens kennen. Ich war erstaunt und erfreut, was es in der christlichen Tradition gab. Im Oktober folgte dann mein erstes Zen-Sesshin bei Prof. Dr. Nagaja im Audimax des Steyler Missionspriesterseminars St. Augustin. Dieses strenge intensive Sitzen in der Stille, mit den Motivationen von einem Buddhisten mit großer Herzensgüte, hat mir das Herz weit geöffnet und ich habe eine tiefe spirituelle Erfahrung gemacht. Den Zen-Satz: „Offene Weite -- nichts ist heilig“ wandelte ich für mich um in: Offene Weite -- alles ist heilig.“

Im Sommer und Herbst hatte ich in der Gemeinde und als Synodaljugendpfarrer im Haus der Kirche Einführungen in die Meditation gegeben und einen 3-tägigen Kurs für Gemeindeglieder und einen Wochenendkurs für Mitarbeitende in der Jugendarbeit auf Schloss Landsberg in E.-Kettwig geleitet. Seitdem gebe ich Kurse, weil ich überzeugt bin aus eigener Erfahrung, wie bedeutsam gegenstandsfreie Meditation, also Kontemplation für ein spirituelles und Sinn erfülltes Leben sein kann.

So wie zwei meiner ersten Lehrer Nagaja und Enomiya Lassalle fast 90-jährig von Japan nach Deutschland kamen, um Ihre Kurse zu geben, so wünschte ich mir auch ungefähr so lange, Menschen diesen spirituellen Weg zu lehren und sie zu begleiten. Heute bin ich Gott dankbar, dass dieser Wunsch schon ungefähr in Erfüllung gegangen ist.

## **Welche Wirkung hat Meditation?**

Meditation wird heute meist nicht mehr in eine esoterische Ecke gestellt. Einige Landeskirchen – wie auch unsere Ev. Kirche im Rheinland – haben seit über 20 Jahren eigene Meditationszentren bzw. Häuser der Stille.

Die Wissenschaft hat in den letzten 20 Jahren die Wirkungen der Meditation erforscht. Es gibt Kongresse zum Thema „Wissenschaft und Meditation“. Auf einigen habe ich als Referent mitwirken können und auf einer unsere Schule der Kontemplation mit einer Power-Point Präsentation vorgestellt.

In der Medizin, besonders in der Psychotherapie wird Achtsamkeits-Meditation eingesetzt. Einige Herzärzte empfehlen ihren Patienten Meditation.

Kontemplation beeinflusst positiv das vegetative Nervensystem mit einer Dominanz des Parasympathikus, was Entspannung bedeutet.

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 als auch 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. (Walach a.a.O. S. 129 und private Folien von Ulrich Ott und sein Buch: „Meditation für Skeptiker“).

In den Fragebogen-Studien berichten die Meditierenden von Klarheit, Wachheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut, Gnade, Dankbarkeit, Selbstakzeptanz, Gedankenstille, Einssein, Leereheit, Grenzenlosigkeit, Offenheit, Akzeptanz (Ulrich Ott).

Aus eigener Erfahrung können das unter uns viele bestätigen. 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, Durststrecken durchzustehen. Da kann dann für eine Zeit das Sitzen in der Stille – jedenfalls für längere Zeiten – nicht gut sein, sondern Bewegung verschiedenster Art, Yoga, Pilgern. Dabei kann man auch etwas modifiziert meditieren und beten.

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

Im Februar dieses Jahres entdeckte ich das Gedicht „Wenn sich Stille in mich senkt...“ von Stephanie Freienstein, die ich 1980 konfirmiert habe, die als Konfirmandin und noch einige Jahre danach bei mir Meditation und Kontemplation eingeübt hat. Sie hat dann – wie so viele - zwar nicht mehr auf einem Bänkchen meditiert, aber beim Musizieren, besonders auf der Orgel, und im Garten Stille erlebt. Über 30 Jahre später hat sie 2012 das Gedicht geschrieben. Eberhard Neuhaus hat auf meine Bitte hin eine Melodie dazu komponiert. Wir werden nachher dieses Lied singen. Es enthält fast alles Wichtige, was in einem christlich spirituellen Leben aus der Stille einem geschenkt werden kann: „Wenn sich Stille in mich senkt, erwacht die Welt in mir und Gott, der alles Leben lenkt, wirkt dann jetzt und hier.“ In der Stille lernen wir uns selber kennen und erfahren Gottes Wirken.

In der 2. Strophe erfahren wir Trost in der Trauer und Gott wohnt in uns.

In der 3. Strophe kehrt Friede in uns ein und Gott reinigt unser Herz.

In der 4. Strophe geht es um die Selbsterkenntnis und die Erfahrung der Liebe Gottes. Selbsterkenntnis und Gotteserkenntnis gehören zusammen.

## **Was ist die Folge von Meditation und Kontemplation für den Alltag?**

Jede 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 Wachen und 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.

Er 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, die sanftmütig, barmherzig und mitfühlend sind und die sich für Frieden und Gerechtigkeit einsetzen.

Jesus ist davon überzeugt, dass solches Leben glücklich macht:

Meditation - leben aus der Mitte – aus der Kraft, die Gott uns schenkt,

Kommunikation - leben in Gemeinschaft,

Aktion - leben für andere.

Solch ein Leben macht uns froh und glücklich.

Auch wenn wir Stille auf vielfältige Weise erleben können und das sehr gut sein kann, möchte ich zum Schluss empfehlen das regelmäßige Sitzen in der Stille als Kontemplation, einzuüben und zu praktizieren. Dann kann man leichter auch im Alltag, z.B. beim Warten in einer Schlange, oder beim Gehen, auf den Atem achten und vielleicht dabei sogar das Herzensgebet üben.

Es ist hilfreich, möglichst morgens 15 bis 30 Minuten sich für die Meditation Zeit zu nehmen und dann ab und zu in einer Gruppe und bei einem mehrtägigen Kurs in Gemeinschaft und unter Anleitung zu meditieren.

Das ist für ein spirituelles Leben von großer Bedeutung. Wie das tägliche Zähneputzen für unsere Gesundheit wichtig ist, so die Meditation für eine Psychohygiene.

Aber es ist nicht die einzige Möglichkeit für ein spirituelles Leben. Jede und jeder möge den eigenen Weg finden und dabei glücklich sein.