

Buchbesprechungen

Nikola Richter

Karin Seethaler: Die Kraft der Kontemplation. In der Stille Heilung finden. Echter Verlag 2014, brosch., 206 S., €15,40. ISBN 978-3-429-03638-6

In unserem postmodernen Zeitalter ist das Leben vieler Menschen geprägt von der Tendenz des immer mehr . . . immer schneller . . . immer höher . . . – bis es nicht mehr geht und der Mensch keinen Sinn mehr darin erkennt, keinen Boden unter den Füßen mehr hat und sich schließlich Orientierungslosigkeit einstellt. Solchen Erfahrungen setzt die Autorin Karin Seethaler, Sozialpädagogin, Theologin und Kursleiterin für kontemplative Exerzitien, die „Kraft der Kontemplation“ entgegen. Schritt für Schritt beschreibt sie in diesem Buch in vier unterteilten Kapiteln die Grundlagen der christlichen Meditation, die Meditationspraxis, kontemplative Haltungen und ihre heilenden Auswirkungen.

Was genau nun ist Kontemplation? K. Seethaler klärt zunächst die Begrifflichkeiten Meditation, Kontemplation, ihre Ursprünge und was den tragenden Grund dafür ausmacht. „Der Kontemplationsweg ist ein Verwandlungsweg, der den Menschen zu seiner eigenen Tiefe führt“ (S. 9) und „in der Meditation geht es nicht darum, das eigene Ich zu stärken, sondern es loszulassen, um der göttlichen Dimension in sich Raum zu geben“ (S. 27).

In einem 2. Teil wird in die Meditationspraxis eingeführt, auch mögliche Missverständnisse aufgezeigt und Anweisung gegeben, wie man sie klären kann. „*Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir; suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.*“ Dieses Wort des Mystikers Angelus Silesius kennzeichnet in einem weiteren Kapitel kontemplative Haltungen und ihre heilenden Auswirkungen, immer wieder an Beispielen konkretisiert; auch was den Heilungsweg blockieren kann.

Was geschieht eigentlich in der Meditation? Kurz gefasst kann gesagt werden: Der Mensch hält inne – er kann zu einem „wahrhaftigeren Selbstbild“ finden, das nicht mehr von äußeren Gegebenheiten abhängig ist. „In der Meditation erfährt der Mensch, dass sein Selbstwert nicht von Erfolg oder Misserfolg, von dem, was er hat oder nicht hat, kann oder nicht kann, abhängig ist“ (S. 180). In einem abschließenden Kapitel wird noch einmal aufgegriffen und zusammengefasst, was die kontemplative Lebensweise stärkt. Ganz konkret benennt die Autorin und führt an Beispielen aus: Die Stille – die Natur – die Unterbrechung – feste Zeiten – Selbstfürsorge – Gemeinschaft . . .

Mit den Ausführungen dieses Buches legt K. Seethaler einen praktischen und verständlichen Leitfaden vor, der jedem, der auf der Suche nach spirituellen Erfahrungen ist, helfen kann, zur Mitte seiner selbst zu gelangen in der Ausrichtung auf das Geheimnis GOTT.

Nikola Richter OSB