

Artikel erschienen im Rundbrief 3/2018 der Gesellschaft der Freunde christlicher Mystik e.V.

An ihren Früchten werdet ihr sie erkennen. (Mt 7, 16)

von Karin Seethaler

Kirchenaustritte bleiben seit Jahren auf hohem Niveau. Mit den Austritten boomen die spirituellen Ersatzangebote. Die Möglichkeiten die religiöse Ausrichtung individuell und frei zu gestalten sind vielfältig. Darin liegen die Chance der Freiheit und die Gefahr der Beliebigkeit und Orientierungslosigkeit. Die spirituelle Buntheit unserer Zeit spiegelt sich zum Beispiel in den vielen Meditationsangeboten wider, die für eine Mystik der geschlossenen Augen stehen. Dem spirituell Suchenden stehen hier eine Fülle von Meditationsrichtungen und –techniken zur Wahl: Achtsamkeitsmeditationen, Zen-Meditation, Kundalini-Meditation, Mantra-Meditation, Yogaübungen verbunden mit Meditation, Bodyscan als Meditation, Malmeditation, Vipassana Meditation, Ruhemeditation, Fantasiereisen. Der christliche Meditationsweg ist einer von vielen geworden.

Es wäre vermessen zu behaupten: „Wählen Sie unter all den Meditationswegen den christlichen, denn dieser ist der einzig Wahre und Richtige!“ Und der Appell: „Stellen Sie Gott ins Zentrum Ihrer Meditation und nicht den Wunsch nach Entspannung!“ bliebe wirkungslos, da die Beziehung zu Gott nicht wie ein Rezept verordnet werden kann. Es ist eine freie, zutiefst persönliche Beziehung. Gott selbst gesteht den Menschen die Freiheit zu, sich für oder gegen ihn zu entscheiden.

Durch die neuen Formen der Spiritualität ist heute jedoch die Unterscheidung der Geister (Ignatius von Loyola) notwendiger denn eh und je. Nicht wenige Meditationsangebote reagieren auf das große Bedürfnis der Menschen nach Entspannung, nach Ruhe, nach Selbstverwirklichung und nach spirituellen Erfahrungen. „Sie schüren die Vorstellung, dass die Meditation eine „Oase für die Seele“ sei, eine Zeit, in der sich der Mensch entspannt und sich mit einem Wohlgefühl seinem Alltagsstress entziehen könne. Hier wird als vordergründiges Ziel ein entspannter Zustand angestrebt und Schmerz und Leid werden ausgeblendet. Viele sind deshalb erstaunt, wenn das Thema „Leid“ und „Schmerzen“ mit der Meditation in Verbindung gebracht wird. Es geht auch in der christlichen Meditation um einen entspannten Zustand. Er steht jedoch nicht im Zentrum und ist nicht das angestrebte Ziel. Hierin liegt der entscheidende Unterschied. Die Glaubwürdigkeit jeder Religion und der damit

verbundenen spirituellen Praxis spiegelt sich in der Art und Weise, wie mit Leid und Schmerz umgegangen wird. Ziel jeder wahren Religion ist es, dass der Mensch sein Leben auf Gott ausrichtet und in dieser Verbundenheit sein Heil findet. Auf diesem Weg ist er bereit, seinem persönlichen Kreuz zu begegnen und es zu tragen. Die Wandlung, die er dabei erfährt, vollzieht sich unmerklich und oftmals über Schmerzen, die sich auch in der Meditation zeigen können. Wenn der Mensch in erster Linie Entspannung anstrebt, kann er keinen Sinn darin erkennen, warum er Schmerzhaftes durchleben sollte. Er wird Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge und alle damit verbundenen schmerzhaften Empfindungen nicht als sein persönliches Kreuz erkennen, durch das er wachsen und reifen kann, sondern versuchen, ihnen auszuweichen. Er verhindert den Heilungsweg, der ihn näher zu seinem wahren Wesen, zu seinen Mitmenschen und zu Gott führen kann.¹ Er wird zudem große Mühe mit leidenden Menschen haben und ihnen nach Möglichkeit ausweichen bzw. zumindest versuchen, in der Begegnung schmerzhaft Themen zu vermeiden.

Zur Unterscheidung der Geister verhilft der Blick auf das konkrete Tun eines Menschen. Denn nicht an ihren Meditationen, sondern „an ihren Früchten werdet ihr sie erkennen“ (Mt 7, 16). Die Früchte zeigen sich im Verhalten eines Menschen. Es sind die konkrete Taten, die Antwort geben auf wahrgenommenes Leid. Diese Antworten sind möglich durch eine „Mystik der offenen Augen“², die der katholische Theologe Johann Baptist Metz lehrt. Sie wendet ihren Blick nicht vom Leid dieser Welt ab. Der Mensch nimmt dabei den Blick Jesu ein, der sich in großer Hingabe den leidenden Menschen annahm. Leid zu bemerken, es aufzunehmen, es mitzutragen und sich tatkräftig für Leidende einzusetzen, ist jedoch eine Fähigkeit, die eng verwoben ist mit der Bereitschaft, den Schmerz und das Leid im eigenen Leben zu begegnen. Und hier scheiden sich die Geister. Eine „Mystik der geschlossenen Augen“ ist dann glaubwürdig, wenn der Mensch darin sein eigenes Leid nicht ausblendet, sondern es im Namen Gottes begegnet. In dieser Weise wird er befähigt, eine „Mystik der offenen Augen“ zu leben, die stets den Weg in die Verantwortung für das Leben weist und sich für Gerechtigkeit und Solidarität mit den Mitmenschen einsetzt. Sie verhilft zu einer klaren Orientierung auf den Weg zu Gott, damit sich die „Mystik der geschlossenen Augen“, nicht auf eine Versenkung in das eigene Ich reduziert.

¹ Karin Seethaler, Die Kraft der Kontemplation, S. 146-147, Echter Verlag

² Johann Baptist Metz, Mystik der offenen Augen, Herder Verlag