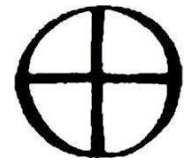


Kontemplation am Mittwoch Angebot für eine heilsame Praxis und Kultur des Lebens



Johannes Wirths

Den Siegburger Meditationstreff *Kontemplation am Mittwoch* gibt es 2019 seit sieben Jahren. Wir haben uns von Beginn an im evangelischen Gemeindezentrum an der Auferstehungskirche getroffen, gut erreichbar im Zentrum der Stadt. Großzügig materiell unterstützt, kamen wir anfangs im schönen 'Wohnzimmer' des Gemeindehauses unter, später dann, wegen des besseren Platzangebots, im neu errichteten, frontal verglasten Foyer der Kirche. Außerhalb der Sommer- und Weihnachtsferien finden sich dort – 'direkt auf dem Kirchplatz' – jeden Mittwoch um 19.30 Uhr zwischen zwei und zwanzig Personen ein. Sie kommen, um sich dieser "eigentümlichen Ruhe und Stille" (Jiddu Krishnamurti) zu öffnen, für die das Wort Meditation heute steht; viele von uns erleben diese als "eine wunderbare Macht der Klärung, der Reinigung (und) der Sammlung auf das Wesentliche" (Dietrich Bonhoeffer).

Wir verstehen uns als ein transkonfessionelles, ökumenisches Angebot in einem bewusst kirchlich verorteten Kontext und werden auch so von den Interessierten wahrgenommen. Diese sind nicht selten überrascht über die Offenheit und Klarheit, die sie in der Vermittlung der meditativen Übung erfahren. Innerhalb eines kleinen 'liturgischen Rahmens' – Willkommen, Lied in die Stille, Motivation, Abschluss – teilt sich die Praxis dabei wesentlich in zwei Abschnitte. Wir beginnen mit einer empfindungsorientierten, halbstündigen Körperarbeit und lassen der ein zweimaliges achtsames Sitzen in der Stille folgen, letzteres verbunden durch eine Gehmeditation. Nach den insgesamt neunzig Minuten wird dann in aller Ruhe zusammengeräumt, bevor sich alle gestärkt und oft auch bewegt auf den Weg nach Hause machen. Immer wieder berichten Einzelne von der wohltuenden wie direkt hilfreichen Wirkung der Praxis für ihren Lebensalltag.



© Constantin Meier, Köln

Dies geschieht zumeist am letzten Mittwoch im Monat, an dem regelmäßig die Gelegenheit zu einem offenen Erfahrungsaustausch gegeben wird. Nach einer Sitz- und Gehmeditation finden wir uns in einer Runde zusammen und reden miteinander. Genau genommen hören wir im Gespräch aufeinander. Der thematische Ausgangspunkt wird manchmal durch eine kurze Motivation der leitenden Person gesetzt, in der Regel aber resultiert er aus spontanen beziehungsweise mitgebrachten Fragen der Teilnehmenden. Diese decken das ganze Spektrum der Meditation ab: von praktischen Problemen des Übens bis zu den beobachteten Auswirkungen desselben auf das persönliche Leben. Gelegentlich kommt es auch zu Anfragen an das Selbstverständnis der Praxis. Dabei kann es um die gemeinsame Klärung von Lektürefrüchten gehen, wie etwa der Frage: Was bedeutet, 'das Ich muss auf der Matte sterben'? Oder es werden Anknüpfungen an Psychologie und Lebenshilfe gesucht.

Meist handelt es sich bei den Gesprächen aber um einen Abgleich der alltäglichen meditativen Praxis mit den Beschreibungen praktischer Spiritualität in der christlich-abendländischen Überlieferung. Dabei steht das Gebet zwar nicht im Fokus der Erörterungen, doch stellt die Übung der Kontemplation für viele Anwesende eine Form des Gebets dar – verstanden als Umsetzung der biblischen Ermunterung: "Betet ohne Unterlass!" (Paulus von Tarsus). Als Meditierende haben sie oft eindrücklich erfahren, dass beten praktisch mehr ist, als sich in Worten zu ergehen. Oder wie Sören Kierkegaard es ausdrückt: "Beten heißt nicht, sich selbst reden hören. Beten heißt, still werden und still sein und ausharren, bis der Betende Gott hört." Auf diese Weise in einer geistig wie leiblich intensiven Ausrichtung auf 'das Göttliche' zu leben, nichts anderem dient die Übung der Kontemplation – im Foyer der Kir-

che wie auch zu Hause oder an jedem anderen Ort.

Beten meint dann lebenspraktisch die individuelle Ausrichtung auf leibliche Resonanz, geistige Präsenz, seelische Akzeptanz wie auch persönliche Varianz. Darauf zielt alle Übung ganz unmittelbar. Die erlebte Gemeinschaft der Übenden am Mittwochabend wird dabei als ausgesprochen hilfreich empfunden. Das konkrete Miteinander in der äußeren Praxis erscheint vielen als unerlässliche Ermutigung, in der inneren Praxis menschlich-göttlicher Beziehungspflege wach und lebendig zu bleiben. Gerade die Verlängerung der Übung in den persönlichen Alltag hinein wird durch diese Erfahrung direkt befördert. Und das verwundert nicht, ist der Mensch doch ein Beziehungswesen, also elementar auf Gemeinschaft hin angelegt. Er ist stets als ganzer gefordert und daher auch kontemplativ dazu gerufen, sich seiner selbst zu vergegenwärtigen, sich also als empfindsames, achtsames, gemeinsames wie auch einsames Wesen zu begreifen. Kontemplation wird dann "das Erwachen zur Gegenwart Gottes im Herzen des Menschen und im uns umgebenden Universum. Kontemplation (wird) Erkenntnis im Zustand von Liebe" (Bede Griffith). © Johannes Wirths, Siegburg



Dass dies in aller Übung Geschenk bleibt und nicht mittelbar zu erreichen ist, erfährt jede(r), die/der in der Übung steht. Aber auch die relativ hohe Fluktuation in den Treffen belegt das, ebenso wie der zahlenmäßig hohe Durchlauf von etwa einhundert Personen in sieben Jahren. Es fällt eben niemandem leicht, Präsenz und Akzeptanz wirksam zu pflegen. Als regelmäßiges offenes Angebot sind wir zwar explizit auf den Wechsel eingerichtet und achten darauf, keine (geschlossene) Gruppe zu werden, aber es ist schon erstaunlich, wie groß das Feld derer ist, die in einer bestimmten Phase häufig aber doch wechselhaft kommen. Deshalb haben wir in den letzten Jahren mit *Meditation im Alltag* ein erweitertes Angebot entwickelt, mit Einführungsworkshops, Vertiefungskursen und diversen thematisch fokussierten Übungstagen – ergänzt um die Möglichkeit der persönlichen spirituellen Begleitung. Und kirchengemeindlich eingebettet wurde das Ganze dann auch in den Bereich *spirituell leben*, verbunden mit einer informativen Vernetzung mit anderen Anbietern in der Region.

Die Resonanz darauf ist positiv, auch wenn wir darüber eher weitere Interessierte angesprochen haben, als den bereits Kommenden ein ergänzendes Angebot zu machen. Als Weg bleibt die kontemplative Übung eben doch immer ein höchst individuelles und oft auch mühseliges Versuchen – was immerhin ein Versprechen ist. Für meine Kollegin Friederike Weinreich als Yogalehrerin und mich als Kontemplationslehrer ist Meditation im Grunde die elementare Praxis des Lebens und deren kontemplative Übung die offene aber explizite Kultivierung derselben. Da gibt es kein richtig oder falsch, kein besser oder schlechter, kein früher oder später, kein stärker oder schwächer, auch wenn unser Geist schnell zu solchen Einschätzungen greift. Es gibt nur das 'Hier und Jetzt' in allen seinen individuellen Dimensionen. Das zu spüren, das wahr- und anzunehmen, um heilsam damit umgehen zu lernen, dazu laden wir im Grunde jeden Mittwoch ein – getreu der Einsicht: "Folge nicht den Ideen anderer, sondern lerne auf deine innere Stimme zu hören. Dein Körper und Geist werden klarer, und du wirst die Einheit aller Dinge erfahren." (Dogen Zenji).

spirituell leben: www.ev-kirche-siegburg.de/kategorie-128.html

Dr. Johannes Wirths

Kontemplationslehrer WFdK
Heppekausenstraße 10
D 53721 Siegburg
0049 (0)2241 1627966
meditation@wirths-web.de

