

Kontemplation als Erbe und Auftrag der christlichen Orden

– Wie eine Integration der kontemplativen Strömungen
das klösterliche Leben erneuern kann

Wie relevant ist die monastische Lebensform heute noch? Was wird aufgrund der Krise des traditionellen Christentums in Zukunft aus unseren Klöstern werden? Das sind drängende Fragen, die angesichts des religiösen Schwundes unweigerlich aufkommen. Um eine Antwort darauf zu finden, möchte ich versuchen, einen Bogen zu spannen von den monastisch-christlichen Wurzeln bis in unsere Zeit, und dabei ein besonderes Augenmerk auf eine praktische und zeitgemäße Religionsausübung legen.

Den Ausgangspunkt und die spirituelle Keimzelle unseres abendländischen Mönchtums bilden die Wüstenväter und Ordensgründer des dritten bis sechsten Jahrhunderts nach Christus. Unter ihnen hat kaum einer das monastische Leben so sehr geprägt wie der Heilige Benedikt von Nursia (480-547), weshalb es aufschlussreich ist, den Ansatz, den er für seinen Orden gewählt hat, im damaligen sowie heutigen Kontext genauer zu betrachten. Die damals vorherrschende Gebetspraxis bestand im repetitiven Beten (einem „Wiederkauen“ biblischer Textstellen) und in gemeinsamer Schriftlesung. Vielfach wiederholten die Mönche auswendig gelernte Bibelstellen oder einzelne Sätze, die sie während der Arbeit oder in Gemeinschaft vor sich hinsprachen. Bemerkenswert ist, dass sich der Überlieferung nach bereits im 4. Jahrhundert Mönche kontemplativen Übungen widmeten, wie aus Johannes Cassians (360-435) „Unterredungen mit den Vätern“ hervorgeht. Diese Unterredungen genossen großes Ansehen unter den frühchristlichen Einsiedlern und waren natürlich auch Benedikt bekannt, der sie seinen Mönchen sogar als Lektüre empfahl. Dort wird im 10. Kapitel eine sehr reduzierte Gebetsweise anhand eines einzigen Verses aufgezeigt, die heute unter dem Oberbegriff „Ruhegebet“ bekannt ist, und woraus wiederum das Jesus- oder Herzensgebet hervorgegangen ist. An dieser Stelle soll noch der damals bekannteste Schriftstellermonch Evagrius Pontikos (345-399) erwähnt werden, der die Gebetspraxis der Wüstenväter systematisch erfasste. Kurzgefasst kann also

gesagt werden, dass es bereits zu jener Zeit eine Art christlicher Gebetslehre gab, die bis hin zu kontemplativen Übungen reichte. Letztere wurden jedoch in den sich herausbildenden Ordensregeln nicht aufgegriffen, da im fünften Jahrhundert ein neues Verständnis der Psalmen als Lobpreis Gottes aufkam, was die Psalmodie erheblich aufwertete. Die in der Gemeinschaft laut gesprochenen oder gesungenen Psalmen hielten schließlich auch in die Benediktsregel Einzug. Es sollte die monastische Tradition maßgeblich prägen und ist nach wie vor die tägliche religiöse Praxis vieler Mönche und Nonnen.

Heute werden Stimmen laut, die das Verschwinden der kontemplativen Gebetshaltung aus dem Stundengebet als Ursache für die innerliche Verarmung des neuzeitlichen Christentums ansehen.¹ Was könnte also der Grund für das Nichtaufgreifen der kontemplativen Strömungen gewesen sein? Die Frage ist natürlich nicht eindeutig zu beantworten, aber jeder, der die Benediktsregel liest, weiß um das hohe Maß an Weisheit und Menschenkenntnis des Mönchsvaters. Möglicherweise hat Benedikt diese eher fortgeschrittene Gebetsform als nicht massentauglich genug empfunden. Deshalb könnte es ihm ratsamer erschienen sein, die transformative Wirkkraft anstatt aus einer konkreten Methodik (die im westlichen Buddhismus oder im Yoga eine viel größere Rolle spielt) hauptsächlich aus der monastischen Lebensform an sich zu ziehen. Diese Vermutung macht es erforderlich, deren Wirkungsweise zu erklären. Das gesamte Leben des Mönchs wird ausschließlich von der Regel und der Weisung des Vorgesetzten bestimmt. Man bedenke hierzu die ursprüngliche Härte, welche die Gründer in ihre Regel gelegt haben, und die in den meisten Orden allmählich entschärft wurde. Der zentrale Ausspruch Jesu, der auf die drei evangelischen Räte hinweist, lautet: „...wer aber sein Leben um meinetwillen verliert, wird es finden.“ Entsagung

¹ Ludger Schwienhorst-Schönberger: Christliches Beten mit dem Alten Testament am Beispiel der Psalmen, in: Homo Orans, Das Gebet im Christentum und in anderen Religionen (S. 61)

war seit den Wüstenvätern ein radikaler Grundpfeiler des spirituellen Strebens, doch wird nicht erklärt, *warum* dies so entscheidend ist und welche inneren Prozesse dadurch in Gang gesetzt werden. Durch diese totale Selbstüberantwortung, die durch das Gelübde bis zum Tod besiegelt wird, häuft der Mönch oder die Nonne nichts Neues an, da deren Vorlieben und Abneigungen keinerlei Geltung mehr erfahren. Exemplarisch dafür steht in der Benediktsregel die Warnung vor dem Murren, die sich darin ganze neunmal findet, ebenso wie die starke Gewichtung des Gehorsams. Im Kapitel 33 heißt es sogar: „Die Mönche können nicht einmal über ihren eigenen Leib und ihren Willen frei verfügen.“ Wird dies wirklich so gelebt, gibt es im Zuge einer Handlung keine starke Absicht mehr, die gefasst werden könnte, ebenso wenig wie eine Möglichkeit zur Selbstbe-lohnung oder gar Selbstherrlichkeit. Es ist ein im wahrsten Sinne natürlicher Lebenswandel ohne äußerliche Erwartung oder Ziel. Das Innenleben ist so beschaffen, dass wenn ein Mensch nichts Neues mehr anhäuft, das Alte seine Haftung verliert und abzufallen beginnt. Gerade das oft nicht reibungsfreie Leben in der Gemeinschaft kann dabei mithelfen, auch verborgene Ich-hafte Tendenzen ans Licht zu bringen und auszuarbeiten. All dies geschieht in Schüben, wobei der ideale Mönch beständig und unabhängig von glücklichen oder leidhaften Gemütszuständen sein tägliches Klosterleben weiterführt, seine Kreuze durchträgt und so immer freier (oder „er-löster“) wird, bis er eines Tages mit Paulus sagen kann: *Dann lebe nicht mehr ich, sondern Christus lebt in mir.*² Dies, so scheint es, ist die innerliche Funktionsweise der monastischen Lebensform, die über die Jahre zur vollständigen Umwandlung des „alten Menschen“ führen kann.

Obwohl die Psalm- oder Stundengebete gern als hohes gemeinschaftliches Beten stilisiert werden, ist deren Wirkkraft isoliert betrachtet als eher gering einzuordnen. Ihre Bedeutung erhalten sie weniger als eigenständige Praxis, sondern vielmehr als Bestandteil eben dieser Lebensform, innerhalb derer sie vor allem die Ausrichtung und stete Spannung des Geistes aufrechterhalten. Evagrios Pontikos, der Psychologe unter den Wüstenvätern, sieht das Psalmgebet als eine niedere Gebetsform an, die zur Beruhigung des

² In [Matthäus 16,24-25](#) wäre somit alles für das monastische Leben entscheidende gesagt.

Menschen führt, welcher dadurch erst zum Gebet ohne Bilder und Formen findet.³

Was bedeutet das bisher Gesagte für die heutige Zeit? Früher war die gesellschaftliche Unterteilung in monastische und familiäre Lebensform ziemlich eindeutig. Noch vor 100 Jahren wäre den meisten Menschen wohl gar nicht die Zeit zur Verfügung gestanden, einfach eine Woche ins Kloster zu gehen oder an einem längeren Kurs teilzunehmen. Auch war es unüblich und für Frauen nahezu unmöglich, unverheiratet in der Welt zu leben. Seitdem hat sich natürlich vieles verändert. Die modernen Gesellschaften haben ein noch nie dagewesenes Wohlstandsniveau erreicht, womit auch eine größere Freiheit vom Überlebensprozess einhergeht. Die veränderten Umstände werfen für die Orden die Frage auf, was sie dem modernen Menschen, ihren oftmals vielen Angestellten usw., die ihre Lebensform nunmal nicht teilen, als inneren Weg anzubieten haben? Es kann für die Orden wegweisend sein, neben dem begrenzten Wirkkreis ihrer monastischen Lebensform auch auf eine konkrete Methodik zu setzen, und die verschütteten kontemplativen Strömungen wieder freizulegen.

Dies käme dem heutigen Zeitgeist erheblich entgegen. Besonders dessen Charakteristika Technikalität (1), Individualismus (2) und Rationalität (3) sind hier zu nennen:

(1) In technischen Zeiten wie diesen möchten die Menschen eine konkrete Methode haben und dessen Wirkungsweise auch nachvollziehen können. In der Tradition entspricht beim Gebet etwas „in der Hand zu haben“ dem Rosenkranz. Dessen Relevanz hat aufgrund der großen Spannungen zwischen Tradition und Moderne jedoch stark abgenommen, und erfährt überwiegend durch die Marienerscheinungen neue Impulse. Die Kontemplation gibt dahingehend vieles vor: eine bestimmte Körperhaltung, das Gewahrsein auf den Atem, die Wiederholung des Namens Jesu. Nach dem Durchlaufen eines solchen Kurses hat man eine konkrete Übung an der Hand, mit der i.d.R. bereits eine Erfahrung verbunden ist, und die man von nun an in seinen Alltag integrieren kann.

(2) Ein individualistischer Zeitgeist betont immer die Stärke des Einzelnen. Sündhaftigkeit oder gar

³ Vgl. Praktikos 69; Über das Gebet 85

Schuld sind schwer vermittelbar, und derartige Schriftstellen oder Liturgiepassagen werden in Kontemplationskursen schlichtweg nicht verwendet. Ein weiterer Aspekt ist, dass der Individualismus weniger gemeinschaftliche Rituale und eher eine Übung mit geschlossenen Augen erfordert. Auch dies erfüllt die Kontemplation.

(3) Dem Punkt der Rationalität kann leider keine monotheistische Religion zufriedenstellend nachkommen. In der Vergangenheit hatte man in vorgegebenen Bahnen zu glauben und so hat kaum freies Suchen oder ein Erforschen innerer Prozesse stattgefunden (am ehesten wären hier die bereits erwähnten Wüstenväter zu nennen). Dementsprechend hat sich keine christliche Psychologie oder Philosophie entwickelt, auf deren Grundlage das moderne Beharren auf der Vernunft zufriedengestellt werden könnte. Kontemplation bedeutet Schweige- und nicht Vortragsexerziten: Man geht direkt in die Praxis, und versteht dann durch die Erfahrung. Dies ist heute im christlichen Kontext wohl die beste Herangehensweise. Überbordende Symbolik, halb- bis irrationale Dogmen und Floskeltum, welche die inneren Spannungen eher verstärken als sie zu beruhigen, werden einfach übersprungen. Interessant dabei ist, dass tradierte Formen nach einer persönlichen Erfahrung in neuem Licht erscheinen und so wieder mit Authentizität erfüllt werden können.⁴

Es ist schwer zu sagen, inwieweit eine solche „kontemplative Integration“ innerhalb unserer Kirchen und Klöster möglich ist. Mut machende Initiativen wie *Kontemplation in Aktion* gibt es aber durchaus, und es wäre notwendig, dass diese Akzentverschiebung vom geistlichen Stand mitgetragen würde. Priester, Mönche und Nonnen sollten eine Kurserfahrung dieser Art gemacht haben, und fast alle unserer Klöster hätten ja die Kapazitäten, auch Exerzitienhäuser zu sein. Im Vergleich zu den üblichen Kursangeboten ist nicht nur das Schweigen, sondern auch die Kursdauer ein wichtiger Punkt. Dadurch kann periodisch auch für „Weltmenschen“ eine Beständigkeit und Intensität geschaffen werden, die für tiefergehende innere Prozesse so notwendig sind.⁵ Im Hinblick auf einen Konvent wäre denkbar, dass eine kontemplative Erfahrung frischen Wind in festgefahrene klösterliche Gemeinschaften bringt, die durch dieses zeitgemäße Element auch für NeuanwärterInnen interessanter werden können. Nicht zuletzt erscheint ein solch methodischer und erfahrungsbasierter Ansatz als ein guter Weg, die über die Jahrhunderte entstandene klösterliche Infrastruktur auch in Zukunft für die innere Entwicklung zu bewahren.

WWW.KLEINE-SPIRITUELLE-SEITE.DE



⁴ Vgl. in Cassians 10. Unterredung: „Denn die hl. Schriften eröffnen sich uns viel klarer und breiten gleichsam ihre Adern und ihr Mark vor uns aus, wenn unsere Erfahrung ihre Bedeutung nicht nur erfasst, sondern der Kenntnis auch vorausgeht... So werden wir, durch Tatsachen belehrt, ... es nicht wie etwas bloß dem Gedächtnisse Anvertrautes, sondern wie naturwahre Lebendigkeit aus dem innersten Drange des Herzens hervorbringen, da wir den Sinn der Psalmen nicht durch den gelesenen Text, sondern durch die vorausgegangene Erfahrung erkennen...“

⁵ Der Jesuit Franz Jalics, einer der bekanntesten Lehrer der Kontemplation und des Jesusgebets und Begründer von [Haus Gries](#), schreibt dazu: „Die Geschichte zeigt, dass der kontemplative Zustand nicht ohne aktivitätslose, stille Zeiten geschenkt wird. Ausnahmen davon sind eine ganz außerordentliche Gnade. Das Zeichen ihrer Echtheit besteht darin, dass der Begnadete neben seinen Aktivitäten stille Zeiten sucht und sich diese effektiv gönnt.“ (in: Kontemplative Exerziten, S. 21)