

„Intention“ und „Consent“ als Einübung in eine kontemplative Lebenshaltung. Fortbildung des WFdK vom 28. - 31.01.2024 mit Maria Reichel

Bericht über die Fortbildung von **Annette Frickenschmidt**

„Centering Prayer ist eine stille, rezeptive Weise zu beten. Es bedeutet einfach, in die eigene Tiefe zu sinken im Schweigen, nichts zu sagen, nichts zu bitten, einfach nur Gott zu erlauben, mit uns zu sein. Während der Gebetszeit vollzieht sich ein Heilwerden von den Wunden des Lebens ...“ Der Einstieg in die Fortbildung mit einer Textmeditation, in der die Teilnehmenden den Satz oder das Wort wiederholten, die sie jeweils besonders ansprachen, ließ eine große Sammlung und Stille im Raum entstehen. Diese Atmosphäre prägte die Tage der Fortbildung, in denen sich die inhaltliche Arbeit mit stillen Sitzzeiten abwechselte.

Die Referentin Maria Reichel, Pfarrerin und theologische Vorständin des Klosters Schwanberg, Kontemplationslehrerin der WFdK und in Ausbildung der Contemplative-Outreach-Organisation, vertiefte die Grundlagen des Centering Prayer, seine Bezüge zu biblischen Texten und zur christlich-mystischen Spiritualität sowie seine psychologischen Implikationen und Wirkungsweisen. Ihren oft anschaulich mit Folien vermittelten Impulsen schlossen sich Gruppengespräche an. Der Austausch im Kreis der 13 Teilnehmenden war persönlich und intensiv.

Wie geben wir selbst die Übung mit einem Wiederholungswort weiter? Auf was achten wir dabei? Wie haben wir es selbst kennengelernt? Welche Erfahrungen machen wir mit Menschen, die wir anleiten? Viele von uns achten bei einem Wort, das sie vorschlagen, auf offene, dunkle Vokale, wie es auch bei den englischen Worten, die in der Anleitung der „Wolke des Nichtwissens“ (einer im 14. Jahrhundert in England entstandenen Schrift) als Beispiele genannt werden (love, God), der Fall ist. Eine zunächst stetige Wiederholung mit jedem Atemzug sahen die meisten als hilfreich an, damit sich das Wort „verleiblicht“ und zur Verfügung steht, wenn der_ die Übende – wie im Centering Prayer – nur noch bei Ablenkung und Störungen zu ihm zurückkehrt.

In der praktischen Übung des Centering Prayer waren die Teilnehmenden von der Behutsamkeit der Anleitung überrascht. Anders als in der „Wolke des Nichtwissens“, in der es das Bild des Speers gibt, mit dem der Übende in die Wolke des Nichtwissens eindringen solle, spricht Keating von einer Feder, die auf ein Stück Watte gelegt wird - ein Bild minimalsten Tuns, das auf das Zurücktreten der eigenen Ichaktivität verweist. Auch die Anleitung, nach der Meditationszeit noch zwei Minuten sitzen zu bleiben, um die entstandene Stille und Sammlung bewusst in den Alltag zu nehmen, nahmen etliche als Anregung gern auf.

Ein besonderes Erlebnis ermöglichte die Referentin am zweiten Abend. Mit einer Zoom-Schaltung verband sie uns mit Jim McElroy in St. Louis, Missouri, dem derzeitigen Leiter der zur Verbreitung des Centering Prayer gegründeten und mittlerweile weltweiten Contemplative-Outreach-Organisation. Zugeschaltet war Wiltrud

Fassbinder, die diese Bewegung in Deutschland vertritt und bei Übersetzungsfragen weiterhalf. Sie führte zunächst mit Folien in das Konzept der psychisch-spirituellen Wirkung des Centering Prayer ein. Dieses wirkt als behutsamer Umwandlungsprozess, der alte lebensfeindliche Muster auflöst und ein Leben in zunehmender Präsenz, Freiheit und Verbundenheit erfahrbar macht. In großer Offenheit stellte sich McElroy den Fragen der Gruppe und leitete sie zuletzt zum „Willkommensgebet“ an, das als Ergänzung zum Gebet der Sammlung entwickelt wurde. Über die Körperwahrnehmung übt es im Alltagsgeschehen ein in Präsenz, bedingungslose Akzeptanz dessen, was gerade ist sowie in die Nicht-Identifikation damit.

Als Gebetsform ist das Centering Prayer von Grund auf ein Beziehungsgeschehen, das auf „das tiefste Geheimnis jenseits von Gedanken, Worten und Gefühlen“ ausgerichtet ist, auf Gott, „die allem Sein zugrunde liegende ewige Wirklichkeit“. Je weniger Vorstellungen sich der die Betende macht, desto mehr vertieft sich diese Beziehung und führt zur Erfahrung des Vertrauens und des bedingungslosen Angenommensein durch Gott. Keating ist sich bewusst, dass dies in therapeutischen Beziehungen als die Grundlage für Heilung gilt und spricht daher von „Göttlicher Therapie“ (*divine therapy*). Da etliche aus dem Teilnehmendenkreis als Therapeuten arbeiteten, wurde auch hier nach Konzepten und Sprache gefragt: Mit welchen psychologischen Begriffen lassen sich je und je Erfahrungen auf dem spirituellen Weg fassen? Für den Begriff Keatings vom „falschen Selbst“ wurde der Begriff „aktuelles Selbst“ vorgeschlagen, um eine Abwertung zu vermeiden.

Angeregt diskutierten die Teilnehmenden aus den verschiedenen Perspektiven ihres jeweiligen beruflichen Hintergrunds: Welches Menschenbild liegt unserer Praxis zugrunde? An welchen Werten halten wir fest – auch gegen den Augenschein? und beantworteten einander die Frage: Was bedeutet mir selbst eine christlich geprägte Sprache und die Rituale der christlichen Tradition?

Thomas Keating lag sehr daran, die mystische Dimension in christlichen Begriffen und liturgischen Abläufen wieder zugänglich zu machen und wandte sich daher zunächst an Menschen, die in den Kirchen beheimatet waren. Später, als er sich im 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker einbrachte, ging er über spezifisch christliche Begriffe hinaus. Wir erfuhren, dass seine Ausdrucksweise daher nicht einheitlich, manchmal sogar widersprüchlich ist und er sich der Vorläufigkeit allen Sprechens stets bewusst war.

Am letzten Abend zeigte die Referentin Ausschnitte aus Filmen mit Thomas Keating. Darunter ein Video, in dem er mit zwei seiner Ordensbrüder in liebevollem Humor auf die Entstehung der Centering Prayer - Bewegung zurückschaut. Die Präsenz und stille Heiterkeit, die er ausstrahlte, beeindruckte die Gruppe. Sie ließen später auch in seinen Texten seine tiefe Freude spüren, wenn er von der Gegenwart Gottes, zu deren Erfahrung er Zeit seines Lebens einlud, schreibt: „Diese Gegenwart ist unvorstellbar groß, aber doch so einfach, Ehrfurcht gebietend, aber doch so freundlich, grenzenlos, aber doch so intim, zärtlich und persönlich. Diese Gegenwart heilt, stärkt, erfrischt - nur durch ihre reine Gegenwart“. Doch auch sein großer Ernst wurde ver-

nehmbar in seinem Satz: „Die Menschheit als Ganzes braucht einen Durchbruch in die kontemplative Dimension des Lebens“.

Eindrücke und Erfahrungen von Giselheid Bahrenberg,

Pfarrerin i.R., Kontemplationslehrerin des WFdK
und Lehrerin im Handauflegen (Open Hands Schule)



Die Fortbildung war eine wertvolle Erfahrung für mich. Bei aller Dankbarkeit für viele Impulse aus dem Osten freue ich mich, mit dem Centering Prayer einem weiteren Ansatz des kontemplativen Betens begegnet zu sein, der wesentlich in unserer christlichen Tradition wurzelt. Die Impulse aus dem Centering Prayer wirken bei mir nach. Ich praktiziere Kontemplation schon sehr lange und erlebe jetzt, wie meine persönliche Gebetspraxis durch diese Impulse eine Vertiefung erfährt. Inwiefern?

Das Centering Prayer basiert auf der Gebetspraxis Jesu selbst, wie er sie in Matth.6,6 ganz klar formuliert: „Wenn du betest, geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Gott, der im Verborgenen ist; und dein Gott, der in das Verborgene sieht, wird in dir wirken.“ Das Kämmerlein, wie Luther übersetzt, ist der innere Raum des Gewahrseins, in dem Gott auf mich wartet. Ich kenne den Satz Jesu natürlich schon lange, aber er hatte nie meine volle Aufmerksamkeit. Dabei ist er so klar und einfach zu verstehen! Jetzt nehme ich darin die Einladung und Bereitschaft wahr, nach innen zu gehen und mich zu öffnen für Gottes Wirken in mir; auch das schrittweise Hinabsteigen in das 'Verborgene', in die eigene Tiefe wird benannt. Und ich fühle mich dabei mit Jesus verbunden.

Damit bin ich schon bei den beiden zentralen Stichworten *intention* und *consent*. Zunächst regte sich in mir Widerstand gegen 'Absicht' und 'Einwilligung'; darin lag mir zuviel eigenes Wollen und Aktivsein. Aber dann habe ich verstanden, dass Absicht nichts anderes meint als das bewusste Ausgerichtetsein auf Gott und Einwilligung das Ja-Sagen zu Gottes Wirken in mir; und damit die Bereitschaft, auftauchende Gedanken loszulassen, ihnen die Aufmerksamkeit sanft zu entziehen und wieder zurückzukehren zur ursprünglichen Absicht, der Wachheit für Gott. Das 'heilige Wort', mit dessen Hilfe das geschieht, ist lediglich Platzhalter für die Absicht. Die Übung ist einfach; und das bewusste Sich-öffnen für die göttliche Präsenz erlebe ich als stimmig. Ich kenne es gut vom kontemplativen Handauflegen, wie es die Open Hands Schule lehrt: Vor jedem Hände-Auflegen öffnen wir uns dort in einem Heilgebet ganz bewusst für die göttliche heilende Kraft, die durch uns und in uns wirkt.

Divine Therapy: Die heilende Wirkung der Kontemplation, die mir vom Handauflegen vertraut ist, ist auch ein wichtiger Aspekt im Centering Prayer. Das sanfte Loslassen der Gedanken und Freilassen dessen, woran wir uns klammern, kann zur Folge haben, dass während des Gebetes im Unterbewusstsein vergrabene Dinge sich lösen und schmerzhaft und unter Tränen ins Bewusstsein aufsteigen. Solche Prozesse können dann neue Räume von Freude und Freiheit bringen. Es ist gut und wichtig zu wissen, dass so ein 'Entladen des Unbewussten' ein normaler Prozess ist.

Besonders gefällt mir, dass beim Centering Prayer häufig das '*gentle*' betont wird: Auftauchende Gedanken werden sanft losgelassen; das 'heilige Wort' kehrt sanft immer wieder zurück, wie eine Feder, die auf ein Kissen hinunter schwebt; im Gebet sinke ich sanft hinunter in die eigene Tiefe; das Verweilen im offenen Gewahrsein stellt sich sanft ein... Ich liebe die dritte Seligpreisung Jesu „Selig sind die Sanftmütigen, denn sie werden das Erdreich besitzen“. Die Kraft des Sanften, Behutsamen, Zärtlichen ist das Geheimnis, das verwandeln kann.

Eindrücke und Erfahrungen von

Andreas Pernice, Dr. med., niedergelassener Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, MA Medizinethik, fortgeschrittene Schulung zum Meditationslehrer Via Cordis, Leitung www.meditationshaus.de



Die Fortbildung war für mich herausfordernd, aber der teilweise mühsame Weg hat sich sehr gelohnt. Wie ein Schatzsucher nehme ich wertvolle ‚Goldstücke‘ mit nach Hause.

Der Gehalt einer Fortbildung ist nicht allein am vermittelten Inhalt festzumachen. Neben dem Inhalt und der Geschichte des Centering Prayer als einfachem kontemplativem Gebet sowie der Persönlichkeit des Begründers, dem sympathischen Trappistenmönch Thomas Keating, prägten die freundliche Art der Kursleiterin Maria Reichel und ihre umfassend multimediale Präsentation (einschließlich eines Live-zoom-meetings mit Jim McElroy, dem derzeitigen Leiter des ‚contemplative outreach‘ in den USA), sowie regelmäßige kontemplative Vertiefungen die Fortbildung. Dazu kamen noch die Gruppe und der institutionelle Rahmen des Benediktushofs.

Die Gruppe bestand aus zwei Gästen und elf überwiegend von Willigis Jäger ernannten Kontemplationslehrern, meist mit theologischem und/oder kirchlichem, andere mit therapeutischem Hintergrund. Diese hohe Kompetenz, Expertise und Erfahrung sowie persönliche Ausstrahlungskraft war für mich Heraus- und Überforderung, aber auch ein großes Geschenk. Alle Gruppengespräche hatten ein sehr hohes Niveau. So löste die in traditionell kirchlich-dogmatischen Begriffen gehaltenen Aussagen Keatings über das bewusste und gewollte (*intention*) Einverständnis (*consent*) in ein Sich-berühren-lassen von der Allgegenwart Gottes im kontemplativen Gebet einen intensiven Austausch aus über die sprachlichen Mittel sowie ein spürbares Unbehagen an der einengenden Rhetorik. Es war ein hochkarätiger Austausch über das bekannte Problem des Sprechens über spirituelle (Gottes-)Erfahrungen, der mich sehr bereichert hat.

Verstärkend wirkte auf mich der Benediktushof, den ich zum ersten Mal kennengelernt habe. Die deutliche Zen-Atmosphäre und die zwanzigjährige Prägung durch Willigis Jäger in dieser Umgebung alter christlicher Tradition und Geschichte mit all ihren Brüchen trägt einen Kurs anders als z.B. eine VHS. Die Räumlichkeiten innen und außen und den klösterlichen Tagesablauf habe ich als große Stärkung erlebt.

Das Centering Prayer mit seiner Anleitung eines Wortes, das immer wieder innerlich sanft und geduldig wiederholt wird, wenn die Gedanken abschweifen, unterscheidet sich kaum von anderen Kontemplationstraditionen wie dem Herzensgebet oder dem mantrischen Beten. Eine kontroverse Diskussion entfaltete sich über seine Hintergründe und Ziele. Durch Texte und Vorträge Keatings, die traditionell kirchendogmatisch geprägt sind (einschließlich Trinitäts-, Sünden- und Kreuzestheologie - was sicherlich seinem Zisterzienser-dasein strenger Observanz geschuldet ist) und seinen Aussagen „Gott ist Nicht-Gott“, „Gott ist nur eine (falsche) Idee“ oder „Gott ist reines Sein, Existenz“ entsteht oft ein widersprüchliches Bild.

5

Das Centering Prayer beruht auf dem Wunsch, sich der Gegenwart Gottes zu öffnen. Die Früchte seien eine Heilung durch göttliche Therapie (*divine therapy*): Frustrierende und traumatische Einprägungen des Lebens, die zu einem „falschen Selbst“ geführt hätten, würden, indem sie auftauchen dürfen, in der Stille des Gebetes „entrümpelt“, und damit öffne sich der innere Raum für das „wahre“ (mit Gott vereinte) Selbst. Aus psychologischer Sicht ist da viel Wahres mit Religiösem vermischt, weshalb mir die Verwendung des Begriffs „*therapy*“ zumindest unglücklich, wenn nicht problematisch erscheint. Aber Keating spricht auch in den 1980er und 1990er Jahren in den USA zu einem völlig anderen Publikum. Gut, dass die Fortbildung für diese Diskussionen viel Raum ließ. Die Kontroversen relativieren sich auch, wenn man Keatings einnehmende, humorvolle Ausstrahlung auf den YouTube-Videos erlebt.

Am Ende bleibt ein zwar manchmal zwiespältiges, unter dem Strich aber sehr positives und bereicherndes Ergebnis. Ich kann mit dem Centering Prayer sehr gut in die Kontemplation gehen, sogar im Sinne von Entrümpelung. Keatings psychologische und theologische Sprache stößt bei mir allerdings auf Widerstand und Kritik. Vermutlich sagt das mehr über mich als über Keating aus – auch ein Anlass, das Centering Prayer zu praktizieren und die Frage nach den richtigen oder falschen Begriffen Gott zu überlassen.