



Christliche Mystik – Kontemplation als spiritueller Erfahrungsweg

Christliche Mystik wird von vielen spirituell interessierten Menschen als befremdlich empfunden. Ganz einfach deshalb, weil schnell eine Verbindung zur Kirche und ihren bekannten traditionellen Strukturen hergestellt wird. Manche reduzieren Christliche Mystik auf eine magische oder mythische Ebene. Um hier für etwas Klarheit zu sorgen, möchte ich zur Aufklärung einige Aspekte benennen.

Worauf bezieht sich die christliche Mystik?

Natürlich auf die Bibel und die Aussagen von Christus. Diese müssen nun neu – im integralen Sinne – gedeutet werden. Christliche Mystik bezieht sich im Wesentlichen auf Mystiker und Mystikerinnen wie Meister Eckhart, Johannes Tauler (deutscher Mystiker) oder Theresa von Avila, Johannes vom Kreuz (spanische Mystiker), um nur einige zu nennen. An dieser Stelle noch ein Wort zu Meister Eckhart: Eckhart ist der deutsche Mystiker schlechthin (1260-1328). Er wird von Lehrern verschiedener Traditionen gleichermaßen anerkannt. Auch Ken Wilber zitiert ihn gern und häufig. Seine Predigten und Traktate empfinde ich als eine Art „Überdosis“. Man kann kaum mehr als einige Seiten auf einmal lesen.

Welche spirituellen Praktiken gibt es in der christlichen Mystik?

Es gibt, wie in anderen spirituellen Hochkulturen auch, verschiedene Praktiken. Eine spirituelle Praxis ist die so genannte „Kontemplation“. Im Kern ist damit ein Erfahrungsweg gemeint, der sich auf form- und gegenstandslose Meditation (im christlichen Kontext Kontemplation genannt) bezieht. In der Praxis der Kontemplation steht das „Sitzen in der Stille“ deutlich im Vordergrund. Kritiker meinen, dass die Kontemplation sich doch sehr an Zen-Meditation orientiert. Was Rahmen und Struktur angeht, stimmt dies sicherlich auch. Aber, um hier eine Abgrenzung zum Zen vorzunehmen, Aspekte wie Leibarbeit, Sakraler Tanz, Körpergebet, heilendes Tönen und Gruppdialog gehören mittlerweile selbstverständlich zum Inhalt von Kontemplationskursen.

Was versteht man unter der Unio Mystica?

Die Unio Mystica steht für die direkte, unmittelbare Erfahrung der höchsten Wirklichkeit. Für die Christen ist das die Einheit und Vereinigung mit Gott (oder der Gottheit, wie Meister Eckhart sagt). Evelyn Underhill, eine englische Mystikerin, gab 1928 eine klassische Definition, die zeitlos gültig ist:

„Mystik in reiner Form ist die Wissenschaft vom letzten und höchsten Mysterium, die Wissenschaft der Vereinigung mit dem Absoluten und nichts anderes als das. Der Mensch ist ein Mystiker, der diese Einheit erreicht, nicht der, der darüber spricht. Nicht etwas zu wissen, sondern zu SEIN, kennzeichnet den wahren Eingeweihten.“

Welche Erfahrungsebenen gibt es in der christlichen Mystik?

In der christlichen Tradition werden in der Regel fünf Erfahrungsebenen benannt:

- Oratio (das mündliche Gebet)
- Meditatio (das betrachtende Gebet)
- Contemplatio (Gebet der Ruhe/Wahrnehmung des eigenen Seins)
- Unio Mystica (Erleuchtungserfahrung (Gipfelerfahrung, Satori))
- Contemplatio in actio (Weg und Frucht der kontemplativen Reise)

Ist christliche Mystik erfahrungsorientiert?

Die Antwort lautet: JA. Weil die Betonung auf dem liegt, was man wissen und erfahren kann, hat die Mystik Ähnlichkeit mit dem Empirismus der Naturwissenschaft. Beide beruhen auf Erfahrungen. So wie die Naturwissenschaft sich auf das bezieht, was tatsächlich ist, bedeutet die mystische Erfahrung direkten Kontakt mit der höchsten Wirklichkeit oder Wahrheit. Deshalb besteht momentan ein größeres Interesse seitens der Naturwissenschaft (Quantenphysik) an Mystik als bei den Kirchen.

Ein Mystiker verlangt nicht, dass Sie einfach glauben. Er gibt Ihnen eine Reihe von Experimenten an die Hand, mit denen Sie seine Aussagen anhand Ihrer eigenen Erfahrung überprüfen können. Das Labor ist Ihr eigenes Bewusstsein, das Experiment heißt Kontemplation. Sie probieren es selber aus und vergleichen Ihre Testresultate mit denen anderer, die das Experiment auch schon gemacht haben. Von diesem durch Konsens entstandenen „Pool“ an Erfahrungswissen aus gelangen Sie zu gewissen Gesetzen des Geistes, zu profunden Wahrheiten, wenn Sie so wollen. Und die Antwort lautet: GOTT IST. (Ken Wilber)

Was suchen Menschen des 21. Jahrhunderts?

Menschen von heute fragen sich nach wie vor: Wer bin ich? Wohin gehe ich? Was ist der Sinn des Lebens? Genau wie wir Lehrer und Lehrerinnen, stellen Menschen oder „Suchende“ aber auch die Fragen: Was hilft mir? Wie kann ich meinen Alltag mit all seinen Problemen besser bewältigen? Auf welchem Weg finde ich mich wieder?

Nach meiner Erfahrung wollen Menschen heute nicht unbedingt überlieferte Konzepte von Mystikern oder Mystikerinnen vorgesetzt bekommen, die häufig in einer Sprache geschrieben sind, die schwer zugänglich ist. Die Tradition sollte mit

dem, was jetzt ist, in Verbindung stehen. Wir können uns auf sie beziehen, sollten aber nicht in ihr stecken bleiben. Ich denke, „suchende Menschen“ wollen einen Weg aufgezeigt bekommen, auf dem sie sich wiederfinden. Sie wollen frei von übermächtigen Lehrgebäuden einen ganz persönlichen Erfahrungsweg gehen. Sie sehnen sich außerdem nach einer Spiritualität, die in den Alltag führt. Sie wollen ihre Erfahrungen auch kognitiv verstehen und mit anderen teilen.

Es wird im spirituellen Jargon häufig vom „Marktplatz des Lebens“ gesprochen. Nur, mit welcher inneren Einstellung und mit welchem „Handwerkszeug“ gehe ich auf den Marktplatz? Es reicht eben nicht, eine „Erfahrung“ zu machen, sondern ich bin auch innerlich verpflichtet, mich anschließend zu ändern. Unsere Welt schreit förmlich nach Veränderung. Auch hier sind spirituelle Lehrer und Lehrerinnen aufgefordert, ihren Schülern und Schülerinnen zur Seite zu stehen und sie daran zu erinnern, dass Kontemplation kein Selbstzweck ist. Spirituell Lehrende können nur Lebendiges weitergeben, wenn sie sich selbst als Suchende verstehen und dies auch leben. Sie sollten sich immer wieder in Frage stellen und sich nicht scheuen, Neuland zu betreten.

Vision einer integralen Mystik

Der Begriff „integral“ steht für mich für Integration, für Evolution und für Ganzheitlichkeit. Jean Gebser (1905-1973) hat ihn im Wesentlichen geprägt. Er war Dichter, Sprachforscher, Mystiker und Philosoph und wurde bekannt durch seine bahnbrechende Erkenntnis, dass sich sowohl das Bewusstsein des Menschen als auch seine Kultur im Verlauf der Zeit in einer fließenden, ineinander übergehenden, aber zugleich hierarchischen Abfolge von Phasen fortentwickelt hat. In seinem Hauptwerk *Ursprung und Gegenwart* hat Gebser ausführlich folgende Bewusstseinsstufen beschrieben: archaisch (instinktiv), magisch (egozentrisch), mythisch (traditionell), rational (modern), pluralistisch (postmodern) und integral (post-postmodern).

Die integrale Struktur ist die Bewusstseinsstufe, die in unserer heutigen Zeit die Spitze der Entwicklung ausmacht, und die, verbunden mit der Verankerung in der wahren Natur des absoluten Bewusstseins, dem Ideal einer integralen Verwirklichung oder Erleuchtung am nächsten kommt. Gebser führt in seinem Werk aus, dass sich Religiosität oder Spiritualität im Laufe der Zeit durch die oben genannten Wachstumsstufen entwickeln. Auf jeder dieser Stufen gibt es Einsichten über Gott, über Christus, über den Zusammenhang zwischen uns und unserer Kultur und Einsichten über uns selbst.

Vielleicht braucht es ein neues Verständnis von christlicher Mystik. Ein Verständnis, das Wachstum und Stufen beinhaltet. Wobei mir bewusst ist, dass es in der christlichen Tradition Mystiker und Mystikerinnen gegeben hat, die sich mit der Entwicklung der Seele beschäftigt haben. Dabei denke ich insbesondere an Teresa

von Avila (1515-1582). Sie ist meine „Lieblingsmystikerin“. Ihr Klassiker „Die innere Burg“ ist immer noch ein lesenswertes Buch! Nur ist ihr Werk 500 Jahre alt. Ich wünsche mir daher ein Verständnis für Menschen des 21. Jahrhunderts, das verschiedene spirituelle Praktiken umfasst und gleichzeitig andere spirituelle Traditionen würdigt. Ein Verständnis, das sich nicht auf Gegebenem ausruht, sondern im Sinne von Wachstum ständig hinterfragt und weiterentwickelt.

Ein Verständnis, das aber auch offen ist gegenüber pädagogischen, therapeutischen, psychologischen, natur und geisteswissenschaftlichen Ansätzen. Ein Verständnis, das darüber hinaus vorhandene Ansätze aus unserer abendländischen Geschichte wertschätzt und integriert. Ein solcher Ansatz ist transrational. Er würdigt zwar seine Wurzeln, aber er gründet sich selbst in einer umfassenderen Sichtweise. Man kann diese Sichtweise integral nennen oder kosmozentrisch oder post-postmodern, doch auf die Benennung kommt es mir weniger an. Vielmehr geht es mir um einen lebendigen und wahrhaft gelebten Ansatz. Ein Ansatz, der über Religion und Tradition hinausgeht.

Zwischen Tradition, Moderne, Postmoderne und Post-Postmoderne müssen nicht zwangsläufig Gräben verlaufen. Wir können das Beste aus all diesen Epochen bewahren, ohne die Fehler und Einschränkungen, die wir im historischen Rückblick erkennen, zu wiederholen. Neben dem unterscheidenden Denken spielt dabei das mitfühlende Herz eine wesentliche Rolle. Auf der Herzebene sind wir eine Gemeinschaft von Menschen, die alle auf dem Weg sind.

Helmut Dörmann