



# Kontemplation und Frieden

von Alexandra Dierks

Dass Menschen, die viel schweigen, beten und meditieren, besonders friedliche Zeitgenossen sein müssen, ist eine durchaus naheliegende Annahme. Das sanft lächelnde Gesicht des Dalai Lama erscheint vor dem inneren Auge; Erinnerungen an die Stille alter Klöster werden wach; und auch eigene Erfahrungen des inneren Friedens in Schweigen und Gebet bestätigen, dass es da Verbindungen gibt.

Bei näherem Nachdenken zeigen sich allerdings auch andere Erfahrungen: Buddhistische Mönche in Südostasien, die gewalt-sam gegen Muslime vorgehen; erbitterte Konflikte in Klöstern, Kommunen oder geistlichen Gemeinschaften hierzulande, die mitunter zu Spaltungen oder Austritten führen; eigene Friedlosigkeit trotz aller Bemühungen, ein fruchtbares geistliches Leben zu führen. Offenbar ist Frieden keine direkte Folge von kontem- plativer religiöser Praxis; offenbar ist das »und« zwischen Kon- templation und Frieden kein Naturgesetz, sondern eine Aufgabe. Trotzdem stehen sie nicht zufällig nebeneinander. Es gibt eine in- nere Verbindung zwischen Kontemplation und Frieden, jedenfalls im Bereich des Christentums.

## **Schweigen, Atmen, Ruhe finden**

Der Begriff »Kontemplation« kann schon im Raum des Christen- tums durchaus Verschiedenes bedeuten. Je nach Konfession, Tradition und eingebürgertem Sprachgebrauch kann darunter z. B. die betende Betrachtung einzelner biblischer Perikopen ver- standen werden, etwa nach Art der Ignatianischen Exerzitien; anderswo kann Kontemplation das stille Anbeten vor dem Taber- nakel bezeichnen; für manche bedeutet Kontemplation das Stre- ben nach innerer Beruhigung durch ein Leerwerdenlassen des Geistes nach Art der Zen-Meditation. Kontemplation ist kein Mar- kenname, kein geschützter Begriff. Im Folgenden verwende ich den Begriff Kontemplation für die inzwischen auch in den west- lichen christlichen Kirchen verbreitete Gestalt des betrachtenden Betens, die sich an der Tradition des Jesusgebets orientiert.<sup>1</sup> In

*Es gibt eine  
innere Verbin-  
dung zwischen  
Kontemplation  
und Frieden,  
jedenfalls im  
Bereich des  
Christentums.*

<sup>1</sup> Vgl. zur Einführung Franz Jalics, *Der kontemplative Weg. Ignatianische Impulse* Bd 14, 4. Auflage 2010. Franz Jalics SJ, geb. 1927, ist seit vielen Jahren einer der einflussreichsten Lehrer christlicher Kontemplation. Seine Position ist freilich profiliert römisch-katholisch und im Blick auf die Wirkungen der Kontemplation vielleicht etwas zu optimistisch.

dieser Form der Kontemplation geht es darum, für definierte Zeiten (z. B. täglich eine halbe Stunde) bewusst in der Stille vor Gott zu sein. Innerlich wird dabei kontinuierlich das Jesusgebet wiederholt.

Mit dem Jesusgebet ist der kurze Gebetssatz gemeint, der aus der ostkirchlichen Tradition übernommen worden ist und in etwa lautet: »Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.«<sup>2</sup> Ich sage »in etwa«, denn zum einen gibt es überlieferte Versionen dieser Formel, die z. T. länger sind, z. B.: »Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich über mich, einen Sünder.«<sup>3</sup> Zum anderen entwickeln Menschen, die längere Zeit mit dem Jesusgebet unterwegs sind, nicht selten persönliche Varianten. Manche reduzieren das Gebet auf die reine Invokation des Namens »Jesus«, manche wählen nur die Anrede »Herr Jesus« oder »Jesus Christus«, andere erweitern die Anrede um Prädikationen, die für sie jeweils wichtig sind usw.. Insofern kann niemand letztgültig sagen, welche Formen des Jesusgebets im einzelnen verwendet werden; was freilich alle verbindet, ist die Konzentration auf den Namen und die Person Jesu.

In der Regel wird diese innere Wiederholung des Jesusgebets mit dem Atemrhythmus verbunden, so dass Schweigen, Beten und Atmen zumindest zeitweise zu einer Einheit werden, man den Namen Jesu betend atmet und atmend betet.

Nah verwandt mit dieser Form der Kontemplation, vielleicht eine Art Oberbegriff, ist das, was vielfach unter dem Begriff »Herzensgebet« bekannt ist. Das Herzensgebet gleicht im Prinzip dem Jesusgebet, bindet sich allerdings nicht exklusiv und programmatisch an den Namen und die Person Jesu, sondern verwendet auch andere Gebetsformeln, ausgewählte Worte oder Mantren. Auch hier gilt freilich, dass wir uns nicht im Bereich geschützter Begriffe oder scharfer Definitionen bewegen, sondern es vielfältige Überschneidungen gibt. Es gibt auch Berührungen mit Achtsamkeitsübungen, die sich besonders auf das Ein- und Ausströmen des Atems und die bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments konzentrieren. Allen diesen Formen des geordneten Seins in der Stille ist gemeinsam, dass die Übenden, wenn es gelingt, dabei innerlich zur Ruhe kommen und sehr bewusst im Jetzt sind, wach in der Gegenwart.

*Allen diesen  
Formen des  
geordneten Seins  
in der Stille ist  
gemeinsam, dass  
die Übenden,  
wenn es gelingt,  
dabei innerlich  
zur Ruhe kom-  
men und sehr  
bewusst im Jetzt  
sind, wach in der  
Gegenwart.*

<sup>2</sup> Die klassische Quelle unseres Wissens über das Jesusgebet sind bis heute die »Aufrichtigen Erzählungen eines Russischen Pilgers«. Ich verwende die Ausgabe von Emmanuel Junclausen (Hg.), Freiburg/Basel/Wien, 16. Auflage 1987.

<sup>3</sup> Vgl. Aufrichtige Erzählungen, S. 160 f.



Foto: Rolf Gerlach

Auch die Herausforderungen, mit denen sich die Übenden konfrontiert sehen, sind erst einmal dieselben: Das Erleben innerer Unruhe, immer wieder abschweifende Gedanken, Konzentrationsschwierigkeiten, plötzliche Unbequemlichkeit der Sitzposition usw. Je länger eine Form der Kontemplation geübt wird, desto häufiger stellt sich allerdings die Erfahrung innerer Ruhe ein.

Schon hier wird erkennbar, warum Kontemplation und Frieden einander so nahe verbunden sind: In der Kontemplation kann sich bzw. wird sich (mit einer gewissen Übung) die subjektive Erfahrung innerer Ruhe, eines seelischen Friedens einstellen, zumindest zeitweise, und zu mehr Gelassenheit im normalen Leben führen.

### **Da sein in der Wirklichkeit**

Kontemplation im oben genannten Sinne und in der Bindung an den Namen und die Person Jesu geht freilich über das subjektive Erleben von innerer Ruhe hinaus. Wer in der Stille sitzt – sitzen ist in diesem Falle ein ausgesprochen aktives Verb – und den Namen Jesu atmend betet und betend atmet, invoziert damit die gesamte Wirklichkeit, die sich mit diesem Namen und dieser Person verbindet. Zugleich kommt auf diese Weise die eigene Existenz bewusst in Berührung mit dieser Wirklichkeit.

Das kann alles betreffen, was jetzt gerade ist: Die jeweilige komplexe Lebenswirklichkeit; die eigene Unruhe, Erschöpfung, Verwirrung; die eigenen Ängste, Sehnsüchte, Gefühle usw. Wer sich im Angesicht dessen weiß, der die Wahrheit selbst ist, ist gefordert, der eigenen inneren Wahrheit nicht auszuweichen, sondern sie wahrzunehmen und auch wahr sein zu lassen. Wer so betet, stellt sich der Aufgabe, genau und furchtlos hinzuschauen auf alles, was jetzt gerade ist; auch auf das, was vielleicht schwierig ist oder unerwünscht oder schmerzhaft.

*Wer so betet, stellt sich der Aufgabe, genau und furchtlos hinzuschauen auf alles, was jetzt gerade ist; auch auf das, was vielleicht schwierig ist oder unerwünscht oder schmerzhaft.*

### **Begegnung mit Jesus als Erfahrung des Friedens**

In der Kontemplation, im schweigenden Beten, kann die jeweils eigene Wirklichkeit mit der Wirklichkeit in Berührung kommen, für die der Name und die Person Jesu stehen. Zur Wirklichkeit, die sich mit dem Namen Jesu verbindet, gehört nicht nur die je eigene Wahrheit. Der christliche Glaube erkennt in Jesus Christus die offenbarte, uns Menschen begegnende Liebe Gottes. Für christliche Kontemplation bedeutet das: Alles, was ich wahrnehme, alles, was ich bin, ist schon angesehen mit dem Blick der Liebe Gottes, wie sie in der Person Jesu offenbart ist und erkennbar und erfahrbar wird.

Das kann z. B. bedeuten, seiner Vergebung zu begegnen, seiner Kraft zu heilen oder seiner Kraft zu versöhnen. Es kann auch bedeuten, seinen Segen im eigenen Leben wahrzunehmen oder eine Aufgabe oder einen Ruf deutlicher zu erkennen.

Auch hier kann niemand sagen, was sich genau vollzieht, weil Gebetserfahrungen in der Verborgenheit zu Hause sind und sich der Mitteilung an Dritte weitgehend entziehen. So viel kann freilich gesagt werden: Kontemplatives Beten kann zu einer profunden Erfahrung werden, in der das Wort aus dem Epheserbrief, »Er ist unser Friede« (Eph 2,14) im jeweils eigenen Leben konkrete Wirkung entfaltet. Jesus, der selbst der Friede ist, begegnet in der Kontemplation als der Friede für das je eigene Leben.



### **Glaube an Jesus Christus**

Kontemplation in diesem Sinne lebt von der Prämisse des christlichen Glaubens. Dazu gehört, dass der Name Jesu, der im Jesusgebet stetig in der Stille wiederholt wird, tatsächlich als *Name* aufgefasst wird, also als Anruf an eine Person, die auch angerufen werden kann. Seine Wirklichkeit wird als eine Wirklichkeit geglaubt, die unserer Wirklichkeit vorausgeht und sie übersteigt. Dasselbe gilt für den Frieden, der im Gebet erfahren wird. Dieser Friede geht uns voraus und übersteigt unsere Wirklichkeit. Er kann – und er muss – nicht hergestellt werden, er kann nur erfahren und empfangen werden. Ein Ort, an dem dieser Friede erfahren und empfangen wird, kann die Kontemplation sein, aber sie ist natürlich nicht der einzige Ort. Der Gottesdienst, die Sakramente, insbesondere das Mahl des Herrn können ebenfalls Orte sein, an denen der Friede Jesu Christi erfahrbar begegnet.

### **Kontemplation und Gemeinschaft**

Kontemplation ist zunächst etwas für das berühmte »stille Kämmerlein«; der Friede, der dort erfahrbar ist, wird erst einmal in der eigenen Seele erfahren. Das bedeutet freilich nicht, dass Menschen, die so beten, damit allein bleiben müssen. Ein Beispiel für eine Gemeinschaft, in der das kontemplative Beten – neben Stundengebet und Messfeier – zu Hause ist und fruchtbar wird, ist die Evangelische Schwesternschaft Ordo Pacis (»Orden des Friedens«).<sup>4</sup> Seit 1953 besteht diese Schwesternschaft. Von Anfang an sahen sich die Frauen darin zu einem Leben im Gebet berufen. Die Berufung des Ordo Pacis zielt darauf, den Frieden Christi ausstrahlen zu lassen an dem Ort, an dem jede Schwester gerade ist. Eine der zentralen Gebetsbitten im Mittagsgebet des Ordo Pacis lautet dementsprechend: »Schaffe dir Raum in uns und durch uns.« Das kontemplative Beten ist eine Möglichkeit, dafür innere Türen zu öffnen. Seit längerer Zeit gehört daher auch das kontemplative Beten mit dem Jesusgebet für einen Teil der Schwestern zu den regelmäßig geübten Formen schwesternlichen Betens.

Das bedeutet nicht, dass es innerhalb der Schwesternschaft keine Konflikte gäbe. Selbstverständlich gibt es Konflikte, wie überall, wo Menschen miteinander interagieren. Was es freilich gibt, ist eine Kultur der Ehrlichkeit, insbesondere, was die Identifikation der jeweils eigenen Anteile am Konflikt betrifft. Damit verbindet sich die Erfahrung, im Gebet der Wahrheit, der Liebe,

*»Schaffe dir  
Raum in uns und  
durch uns.«*

<sup>4</sup> Siehe [www.ordo-pacis.de](http://www.ordo-pacis.de) für nähere Informationen.

dem Frieden Christi zu begegnen. Beides verändert den Umgang miteinander, beides bewirkt eine überdurchschnittliche Bereitschaft zur Offenheit, zur Versöhnung und Vergebung.

### **Friede durch Kontemplation?**

Wie bereits am Anfang angedeutet, ist der empirische Befund nicht geeignet, inneren oder gar äußeren Frieden als mehr oder minder automatische Folge einer kontemplativen Gebetspraxis zu erweisen. Folgenlos bleibt die Kontemplation freilich auch nicht.

In der christlichen Kontemplation erwächst aus der Bindung an die Person Jesu der Auftrag, diesen Frieden nicht als inneren Wohlfühlzustand aufzufassen, sondern ihn weiterzugeben, ihn auch im eigenen Leben wirken zu lassen, ihm Raum zu geben, sich ihm immer wieder neu auszusetzen und zuzulassen, dass er etwas im eigenen Inneren und im gelebten Leben verändert. Dafür gibt es natürlich keine Garantien, wie es ja im Glauben überhaupt keine Garantien gibt. Aber es ist möglich, denn wer konsequent und über Jahre kontemplativ betet und lebt, lässt innere Veränderungsprozesse zu, die sich auswirken können, unter anderem, wie gesehen, in einem veränderten Konfliktverhalten.

Entscheidend ist hier allerdings, genau diese Veränderungsprozesse und Auswirkungen außerhalb des geschützten Raums der Stille zu bejahen. Wer das tut, wird dadurch meist ruhiger und gelassener, aber eben auch offener und verletzlicher. Das ist insofern keine Überraschung, als zur Person Jesu auch seine Verletzlichkeit gehört. Der Weg mit dem Jesus-Gebet ist insofern eine Weise der Nachfolge, auch der Kreuzesnachfolge. Von daher ist klar: Zum Wellness-Wohlfühl-Programm eignet sich Kontemplation nicht. Zur Einübung in den Frieden Christi in einer friedlosen Welt kann sie ein fruchtbarer Weg sein.

*Dr. Alexandra Dierks, geb. 1968, verheiratet, 1987–1994 Studium der evangelischen Theologie in Erlangen, Durham (England) und Göttingen; 1995–1997 Vikariat in Munster; 1997–2002 Promotion im Fach Kirchengeschichte bei Dorothea Wendebourg in Tübingen; 2002–2004 Wiss. Mitarb. bei Dorothea Wendebourg an der HU in Berlin; 2004–2009 Pastorin in Uelzen; 2009–2016 Hochschulpastorin in Hannover; seit 2016 Militärfarrerin in Wunstorf. Seit 2008 ehrenamtlich Begleitende Pastorin der Evangelischen Schwesternschaft Ordo Pacis.*