

## Verstehen als Weg

Über die epistemologische Bedeutung spiritueller Praxis<sup>1</sup>

*Teresa Peter*

### Wenn der Konferenztag mit einem Morgenimpuls beginnt – Reflexion einer (gemeinsamen) Praxis

Ich will mit der Reflexion einer spirituellen Praxis beginnen, die uns während der Konferenztage verband, und zwar mit dem Morgenimpuls, der jeden Konferenztag eröffnete.<sup>2</sup> Und so frage ich: Wieso halten wir auf einer wissenschaftlichen Konferenz einen Morgenimpuls? Was steckt hinter dieser Praxis? Dient sie der Gemeinschaftsbildung oder damit das ganze Unternehmen nicht zu kopflastig wird? Hilft uns diese Praxis dabei, aufmerksamer auf uns selbst und die anderen Teilnehmer und Teilnehmerinnen achten zu können, wirklich hören, verstehen und reden zu können, vielleicht sogar damit umgehen zu können, dass die eigenen Beiträge nicht jene Resonanz erfahren, welche wir erhoffen? Würden wir etwas Ähnliches auch im Zusammenhang der akademischen Lehre machen, uns wünschen, freiwillig anbieten oder doch davor warnen? Ist dieser Kontext der Konferenz so ganz anders als jener der akademischen Lehre? Es zeigt sich ein Ja und Nein. Ja, weil hier tatsächlich Freiwilligkeit besteht und nicht geprüft wird (schon gar nicht der Inhalt des Morgenimpulses). Nein, weil wir auch hier versuchen zu lernen, zu verstehen, vielleicht sogar neu und anders zu verstehen.

Dieser Morgenimpuls heißt nicht mehr Morgengebet oder Meditation, er nennt sich „Morgenimpuls“ und erscheint so in einer säkularen Gestalt, sodass jeder und jede hineinlegen kann, was er und sie will, ein bisschen mehr oder weniger Spiritualität oder sogar Religion. Dieser Morgenimpuls gehört nicht zum Kerngeschäft dieser Tagung. Ist er eine Ergänzung oder doch die Grundlage? Hilft er uns dabei, uns zu verständigen oder spaltet er

---

<sup>1</sup> Dieser Artikel entstand im Rahmen des vom Fond zur Förderung wissenschaftlicher Forschung in Österreich (FWF) finanzierten Projektes „Doing Spiritual Theology“ (Projekt-Nummer: V168-G15); vgl. <http://www.uibk.ac.at/systheol/teresa-peter/forschung/> (Zugriff am 20.06.2015).

<sup>2</sup> Die Tagung „Der Christ der Zukunft wird ein Mystiker sein ...“, welche vom 21.–23. Mai 2015 in der Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart in Stuttgart-Hohenheim stattfand, sah am 22. und am 23. Mai 2015 jeweils einen fünfzehnminütigen Morgenimpuls vor dem Frühstück vor. Viele der KonferenzteilnehmerInnen folgten der Einladung zu dieser Morgenbesinnung.

uns? Müssen wir ihn ausgliedern, damit wir uns intellektuell verständigen können? Oder müssen im Morgenimpuls jene Menschen wieder zusammenfinden und zum Thema finden, die sich in den stark intellektuellen Phasen der Tagung verloren haben? Kann ein rein intellektueller Zugang als gemeinsamer Nenner dienen oder gibt es mehrere gemeinsame Nenner, die nicht alle für alle Menschen gleich leicht zugänglich sind?

Schon dieser Morgenimpuls stellt viele Fragen, die mich seit einigen Jahren interessieren, über die ich mit anderen Menschen rede, über die ich nachdenke, lese und die ich mitunter mit ins Gebet, in die Meditation nehme. Daraus entstand dieser Artikel „Verstehen als Weg“. Bewusst verbinde ich in diesem Titel zwei Wortfelder miteinander, welche zunächst möglicherweise in zwei verschiedene Richtungen ziehen. „Verstehen“ erinnert an Epistemologie und damit auf einen ersten Blick vielleicht an Intellektualität; „Weg“ ist ein Wort, das meist im Feld der Spiritualität angesiedelt ist.

Die zentrale Frage, welche in diesem Artikel thematisiert wird, lautet: Welche Rolle kann eine spirituelle Praxis in Verstehensprozessen spielen? Ich werde im ersten Teil mit Textzeugnissen und mit Beobachtungen, die im Zuge der Interpretation dieser Textzeugnisse entstanden sind, beginnen. In einem zweiten Schritt werde ich auf einige Theorie-Elemente aus der Tradition der thailändischen Waldmönche und aus der ignatianischen Tradition zu sprechen kommen.

## **1. Was mir Menschen erzählen und was ich heraushöre – Interviewtexte und deren Interpretation**

In diesem Abschnitt werde ich einige Textzeugnisse von Personen vorstellen, die im Zuge meines Forschungsprojekts<sup>3</sup> ihre Gedanken und Erfahrungen mit mir geteilt haben. Diese sind entweder im buddhistischen Kontext verwurzelt und praktizieren einen buddhistischen Weg oder sind in der christlichen, genauer noch in der ignatianischen Tradition beheimatet. Die Auswahl der Zeugnisse orientiert sich an jenen Beobachtungen, welche ich im Zuge der Interpretation dieser Texte gemacht habe. Passend zu unserem Tagungsthema will ich die folgenden zwei Beobachtungen herausgreifen, die ich in der Folge weiter ausführen und anhand von Beispielen illustrieren werde:

1. Verstehen umfasst weit mehr als das intellektuelle Begreifen von bestimmten Inhalten. Der Blick auf die Disposition und die begleitenden

---

<sup>3</sup> Vgl. Forschungsprojekt „Doing Spiritual Theology“ (siehe Anm. 2).

Geistesbewegungen ist ebenso wichtig – oder sogar wichtiger – als der Blick auf die konkreten Inhalte. Diesen Blick einzuüben, kann eine spirituelle Praxis darstellen (vgl. 1.1 Inhalte auf dem Fundament der Bewegungen des Geistes).

2. Im Prozess des Verstehens können sich Momente ereignen, in welchen Zusammenhänge neu oder in einem anderen Licht erscheinen. Für solche Momente offen zu sein und solche Momente zu fördern, kann ebenfalls eine spirituelle Praxis darstellen (vgl. 1.2 Das Phänomen des „pop up“, des „bubble up“, des Lichtens).

Zunächst ist es jedoch erforderlich, einige immer wiederkehrende Begriffe zumindest so weit zu klären, dass verständlich wird, wie diese Begriffe hier verwendet werden. Das betrifft die Begriffe „intellektuell“ bzw. „Intellektualität“ und „Geist“. Den Begriff „intellektuell“ bzw. „Intellektualität“ verwende ich in einem engen Sinn synonym mit dem Begriff „Verstand“ und meine damit die Fähigkeit des Denkens, Überlegens und Kombinierens. Der Begriff des Geistes, der mir in meinen Untersuchungen sehr oft im buddhistischen Kontext begegnet ist, scheint ein weiter Begriff zu sein, der alle Aktivitäten des menschlichen Bewusstseins umfasst und trägt. Selbstverständlich könnte man sich mit dieser Begriffsexplikation sehr ausführlich beschäftigen, was ich an dieser Stelle aber nicht tun kann.

### 1.1 Inhalte auf dem Fundament der Bewegungen des Geistes

An vielen Stellen der im Zuge der Untersuchung geführten Gespräche dokumentieren sich eine zunächst vielleicht überraschende Unterscheidung und damit verbunden eine entscheidende Verschiebung von Prioritäten. Es wird unterschieden zwischen den Inhalten, mit denen sich Menschen – in Lehr-, Lern- oder Forschungsprozessen – beschäftigen, und den sich dahinter oder darunter verbergenden Bewegungen und Vollzügen des Geistes.

Der Ausdruck „Bewegungen des Geistes“ oder „Geistesbewegungen“ hat in diesen Überlegungen eine große Bedeutung und ist gleichzeitig schwer zu fassen. Vielleicht machen die folgenden Textzeugnisse deutlicher, was damit gemeint sein kann. Vorweg will ich diesen Ausdruck folgendermaßen beschreiben: Ich würde sagen, Bewegungen des Geistes sind die die Denkinhalte in einem Denkprozess begleitenden emotionalen Gestimmtheiten und Empfindungen, welche nicht nur die Realität einfärben, sondern auch Realität konstruieren.

Der Unterscheidung von Inhalt und Geistbewegung folgt die Bewertung, dass der Blick auf die (oft chaotischen) Bewegungen des Geistes entschei-

dender ist als der Blick auf die Einzelinhalte. Es ist wichtiger, den Geist zu verstehen und für dessen Qualität Sorge zu tragen, als den Geist dazu zu verwenden, um bestimmte Aufgaben zu erfüllen. Es geht mehr darum zu lernen, zu sein, als darum zu lernen, etwas Bestimmtes auf eine bestimmte Art und Weise zu tun. Der Geist selbst soll verstanden werden, es ist nicht mehr oder nicht ausschließlich der Geist, der bestimmte Dinge verstehen soll. Die Aufmerksamkeit wird stärker auf die Konstruktion der Wirklichkeit gerichtet als auf das Nachdenken und Sprechen über die Wirklichkeit. Aufgrund dieser fundamentalen Neuordnung sind Selbsterkenntnis und Erkenntnis untrennbar miteinander verbunden, die Transformation der am Verstehensprozess beteiligten Personen ist unvermeidbar.

Der Blick auf die Geistesbewegungen hinter den Geistesinhalten hat noch weitere Konsequenzen. So wird die Wahl der zu erlernenden Inhalte sekundär, da die Geistesbewegungen so gut wie an jedem Inhalt studiert werden können. Das Studium sogenannter profaner Inhalte kann zur tiefen spirituellen Übung werden, Menschen ohne besondere Ausbildung können zu inspirierenden Lehrmeistern werden. Eine weitere Konsequenz liegt darin, dass sich die Quantität des zu erlernenden oder zu bearbeitenden Materials drastisch reduziert. Langsamkeit, Gesättigt-Sein und häufige Wiederholung derselben Inhalte stellen sich ein. Es kommt zu einer subtilen, indirekten Art des Lehrens und Lernens.

#### 1.1.1 Die schockierende Eifersuchtserfahrung

Das erste Textbeispiel, das ich in diesem Zusammenhang einbringen will, stammt von einer buddhistischen Nonne (*Bf*). Es geht hier nicht explizit um Forschungs- oder Lernprozesse, aber in dieser Sequenz zeigt sich der scharfe analytische Blick auf die eigenen Geistesbewegungen.

„ähm and then towards the end of my time at university a very close friend became very seriously ill quite suddenly and I was extremely concerned, very upset. (2) and then what was even more upsetting was later on as she was recovering ähm because we were part of a group of friends and she was very extravert, very entertaining and I was very quiet but then when she was ill I, I became more extravert and ähm sort of actually kind of ähm took her place a little bit in the group and I remember noticing as she was getting better that I wasn't, I wasn't very happy about that because äh it was like threatening my new place, and äh this was a very important turning-point actually because it was so äh shocking to me, so that I should experience this and I realized it was like jealousy and ((Räuspern)) I really wanted to do something about it, I just

didn't, didn't like it and so I began ähm another friend had begun meditating, so I began to meditate, ....<sup>4</sup>

*Bf* spürt, dass sie ihrer Freundin die Genesung von einer Krankheit nicht gönnt, weil dadurch für *Bf* selbst weniger Aufmerksamkeit und Anerkennung abfällt. Etwas, was nach alltäglichen Kriterien als positiv beurteilt wird (Genesung), wird von *Bf* emotional als negativ erlebt (Bedrohung). Diese Erkenntnis, dass das Destruktive, das Leiderzeugende, das Schockierende nicht von außen, sondern von innen kommt, wird zum Wendepunkt für *Bf*. *Bf* kann mit dieser Erkenntnis und dieser Erfahrung nicht mehr so weiterleben wie bisher. Sie braucht eine Antwort, eine (Er-)Lösung. Das Ringen mit schwierigen Emotionen wird ihr zur antreibenden Kraft auf ihrer Suche, und die Frage, ob spirituelle Wege hilfreiche Angebote zum Umgang mit solchen Emotionen machen, wird ihr zum Kriterium bei der Beurteilung dieser Wege und der damit verbundenen weltanschaulichen Positionen. Für die schockierende Erfahrung ihrer eigenen Eifersucht, welche sie schließlich zu einer Erweiterung ihres Horizonts führt, ist ein genau analysierender, ehrlicher und nach innen gerichteter Blick eine notwendige Voraussetzung.

#### 1.1.2 Die Fähigkeit der Entkoppelung

Eine entscheidende Veränderung, die sich bei Menschen, welche Meditation praktizieren, einstellt, ist nach Ansicht von *Dm*, einem buddhistischen Lehrer, die Erfahrung der Entkoppelung von Empfindung und Reaktion. Hinter dieser Erfahrung stehen zentrale buddhistische Theorien (z. B. das *Paticcasamuppada*). Menschen lernen zu erkennen, dass nicht alles, was sich in ihrem Geist ereignet, *wahr ist. Damit kommt Distanz und Skepsis dem eigenen Geist gegenüber ins Spiel*; unserem Geist ist nicht immer und unter allen Umständen zu trauen. *Dm* formuliert folgendermaßen:

„... I think one of the big changes anybody who engages in meditation suddenly realizes after doing it for a period is you become less reactive. you know, say, things that normally (---) irritate you, annoy you, you don't react to quite so much. you see the irritation in your mind and don't necessarily go with it. you can detach yourself from it. so it's almost as if, I think

<sup>4</sup> In den Interviewzitationen werden folgende Transkriptionszeichen verwendet: (Ziffer) – Sprechpause in Sekundenangabe; @ – Lachen; (---) – unverständliche Stelle. Da es sich um gesprochene Sprache handelt, orientiert sich die Interpunktion an der Sprechmelodie (Punkt – Senken der Stimme; Beistrich – leichtes Senken der Stimme, etc.). Auf Großschreibung nach dem Punkt und die Einhaltung grammatikalischer Interpunktionsregeln wird daher verzichtet.

what you see, and I think this is what everybody used to have meditation, you know, either in a Buddhist context or in a secular context, see is, you have this ability to unhook yourself from things that you are thinking. so, that not everything that goes through your mind is true.“

In der Theravada-Tradition lernt *Dm*, den Blick auf den eigenen Geist bzw. auf die chaotischen Abläufe im eigenen Geist zu richten, was er als Offenbarung erlebt. Es geht nicht mehr um ein bestimmtes Thema, das der Geist bearbeitet, analysiert oder argumentiert, sondern um die Bewegungen des Geistes selbst. Dabei kommt es zu einer Konfrontation mit dem eigenen Selbstbild und mit unangenehmen Wahrheiten über sich selbst. Erkenntnis und Selbsterkenntnis hängen eng zusammen. Auf die Frage nach einem konkreten Beispiel für diese Konfrontation antwortet *Dm*:

„well, difficult emotional things, for example contacting ahm anger, and really beginning to see that there is a lot of anger, there is a lot of aggression often in the mind, irritations, unkindnesses which are there, and that's not pleasant truth a lot of it. particularly if you had a kind of, think of you as being relatively passive, unaggressive and it was all the stuff going to your mind. (4) so it's actually beginning to look very closely at what's going on but without judgment and that was the big thing, important thing, without judgement. just to see it as it was.“

### 1.1.3 Sinnvolles Lernen anhand veralteten Wissens

Dass Verstehen mehr umfasst als das intellektuelle Begreifen von wichtigen Inhalten, zeigt sich auch im Zusammenhang mit Prozessen des Lehrens, Lernens und Verstehens, von denen *Hm*, ein buddhistischer Mönch, berichtet. Seiner Ansicht nach kann der Blick auf den Inhalt gerichtet sein oder aber auf den Prozess. Diese unterschiedliche Blickrichtung korrespondiert mit der Unterscheidung zwischen einer realistischen, naturwissenschaftlich-exakten Ebene und einer existentiellen Ebene. Die von *Hm* konkret eingebrachte Erfahrung ist folgende: Er lernt – als spirituelle Übung – eine Liste mit Pali-Bezeichnungen (altindischer) Krankheiten auswendig. Vom Standpunkt des Informationsgehalts her beurteilt, erscheint diese Bemühung völlig sinnlos zu sein. Auf der realistischen, naturwissenschaftlich-exakten Ebene betrachtet, ist die Liste veraltet und überholt. Und doch macht es Sinn, wenn die existentielle Ebene, wenn der Vollzug, der Prozess in den Blick kommt. Der Sinn liegt in der Weiterentwicklung, in der Schulung des Geistes. *Hm* beschreibt seine diesbezügliche Erfahrung folgendermaßen:

„und dann, dann hab ich mir gedacht, was soll das, also die alten Pali-Namen<sup>5</sup>, das ist sowieso nicht der richtige, das ist tatsächlich, also das ist, (1) wenn ich meine Schwester, die Medizin studiert, fragen würde, hätte ich eine bessere Liste, ..., ich hab's aber trotzdem, trotzdem auswendig gelernt und immer wieder benutzt und das ist einer meiner Lieblingsdhammalisten<sup>6</sup> sozusagen, die ich rezitiere und ... die hat irgendwie dann gewirkt, weil ich mich auf diese Sache eingelassen hab und das ganze Ding als Paket mitgenommen hab und dann, von da aus mir die bestimmten Sachen hat das dann beim Chanten<sup>7</sup> Klick gemacht, hab ich gedacht, aha, so ist das und, und so eignet man sich solche, solche Lehren sagen wir mal, ein bisschen vom Intellektuellen an dadurch, dass man sie einfach immer wieder, immer wieder benutzt und immer wieder versucht sie anzuschauen, ....“

#### 1.1.4 Die Versuchung, das „Oder“ zu leben

Der christliche Theologe *Bm* berichtet von seiner Versuchung, das „Oder“ zu leben anstelle des „Und“, womit Folgendes gemeint ist: *Bm* arbeitet in drei Bereichen, in der Lehre, in der Forschung und in der spirituellen Begleitung von Menschen. Inhaltlich beschäftigt er sich v. a. mit Fragen des interreligiösen Dialogs und mit der ignatianischen Spiritualität. Auch er beobachtet genau, was sich in seinem Innern abspielt, und entlarvt seine Sehnsucht danach, sich stärker auf eine Sache zu fokussieren (das „Oder“ zu leben), als Versuchung und egoistisches Begehren.

„yes, ah, I will say that, ah (2) in my life one, my temptation has been ah is always the same, is to say or instead of and. ... for example my, my journey, my daily work, weekly work is divided or distributed in three areas, no? I one third of my time is to give ahm lessons, I mean to teach, ... one third of my time is guidance, ... and the other third is studying and writing. sometime I have the impression that I am a bad teacher, a bad guide, spiritual guide and a bad writer .... so sometimes I should be, should only one thing and @not like this@ make of, of mixture which is. but I realise that is my, my need of craving or my need of being good in one thing and so it's very ego-sensitivity. because

<sup>5</sup> Mit „Pali“ wird jene Sprache bezeichnet, in welcher die ältesten buddhistischen Schriften erhalten sind.

<sup>6</sup> „Dhamma“ (oft großgeschrieben) wird meist für die Lehre des Buddha verwendet, „dhamma“ (oft kleingeschrieben) meint häufig ein Geist-Objekt, einen Gegenstand des Denkens. In dieser zweiten Art dürfte das Wort hier verwendet sein. Es handelt sich um eine Liste, um eine Aufzählung von Dingen (hier von Krankheiten), von denen es sehr viele in der buddhistischen Tradition gibt.

<sup>7</sup> „Chanten“ meint einen rezitierenden Sprechgesang.

the service to my realities is to do these three things and to also to combine the spiritual, the Ignatian spirituality and the inter-religious dialogue so it's, that is what I have to do, not what I would like or what I imagine what I have to do.“

## 1.2 Das Phänomen des „pop up“, des „bubble up“, des Lichtens

In mehreren Gesprächen wird von einem Phänomen berichtet, das sich mit dem Ausdruck „Aha-Erlebnis“ benennen lässt. Dahinter verbirgt sich ein Moment im Prozess des Verstehens, in welchem Kreativität und Inspiration wichtige Rollen spielen. Wenn sich dieses Phänomen ereignet, dann blubbert etwas Neues, Unerwartetes hoch. Das Phänomen des Aha-Erlebnisses steht zwischen den beiden Polen Gestaltbarkeit und Nicht-Machbarkeit. Es ist nicht machbar, ereignet sich aber im Zusammenhang mit bewusst gestalteter – und zwar auch durch Ideen gestalteter – Erfahrung. Es kann seinen Ursprung auch in einer Verbindung von intensiver Meditationspraxis und intellektueller Auseinandersetzung haben. Meditation kann als Werkzeug dienen, um Texte besser zu verstehen. Wissen ist dabei zu unterscheiden von Verstehen, und Lehre als Ermöglichung von Verstehen ist etwas anderes als Wissensvermittlung. Verstehen meint einen Prozess der Verinnerlichung. Einsichten, welche sich als Aha-Erlebnisse ereignen, sind nicht in erster Linie neue Einzelerkenntnisse, sondern Einsichten, welche ein neues Licht auf bereits bekannte Zusammenhänge zu werfen vermögen. Von außen betrachtet können Aha-Erlebnisse trivial aussehen, für jene Person aber, welche dieses Erlebnis macht, ist das, was sich ereignet, ganz entscheidend. Etwas oft Gehörtes, etwas sehr Vertrautes kann plötzlich anders und neu erscheinen. Das Aha-Erlebnis ist oft begleitet von Emotionalität. Es erfüllt mit Glück, Gelassenheit, Energie und einem Gefühl der Erhebung.

### 1.2.1 Komplementarität von Studieren und Leer-Werden

Der buddhistische Lehrer *Cm* spricht von der Komplementarität von Meditationspraxis und Forschung und reflektiert diese Verbindung folgendermaßen:

„... you know, it's like one half of your mind is just constructing reality and then the other is talking about it to yourself. the scholarly part is the part that's talking and trying to make connections between words and ideas and symbols and, you know, that's the intellectual understanding, as you know, is an intellectual, it can be rich and deep and nuanced and textual, ahm but a lot



of Buddhist practice is putting that aside and developing this other part of the mind that really is in direct contact with the construction of experience in the moment, and lot of times we can only get an access that if we turn off the other part. so partly practice for me is a respite, is an antidote, is a balance to too much thinking, but it's often also the case that that inquiry into the non-verbal parts of consciousness can be guided very well by some of the ideas that come in from the other side. so lot of time working, emptying my mind of all of that, but then something will bubble up, some, oh so that's what that is, you know, or why don't you try to look at it this way and so forth for.“

*Cm* stellt einen engen Zusammenhang her zwischen seiner eigenen Meditationspraxis und seiner Forschungstätigkeit. Die beiden Bereiche komplementieren einander. *Cm* ist der Ansicht, dass es die zwei folgenden Aufgaben des Geistes gibt: (a) Realität konstruieren und (b) über Realität nachdenken und sprechen. Das Bewusstsein dafür, dass es neben (b) auch noch (a) gibt und dass (a) von großer Bedeutung ist, kommt hier zum Ausdruck und war auch das Thema meiner ersten Beobachtung.

Der (b)-Bereich des Geistes stellt den akademischen Bereich dar und meint das intellektuelle Verstehen, das reich, tief, nuanciert und textlich fundiert sein kann. Dennoch stellt es eben nur einen Teil des Geistes dar, und die buddhistische Praxis zielt darauf ab, diesen Bereich beiseite zu schieben, um für den anderen Bereich (a) Platz und Aufmerksamkeit zu schaffen. Damit wird etwas relativiert, das in der akademischen Welt beinahe uneingeschränkte Aufmerksamkeit beansprucht. Für *Cm* ist die Praxis schließlich Gegenmittel, Balance zu und Ruhepause von zu viel Denken.

Gleichzeitig kann die Erforschung des Geistes ((a)-Bereich) durch Ideen aus dem (b)-Bereich geleitet sein. Die beiden Bereiche (a) und (b) werden so beschrieben, dass ihre gegenseitige Verwiesenheit deutlich wird. Es lässt sich nicht festlegen, welchem Bereich die Priorität zukommt. *Cm* berichtet davon, dass es passieren kann, dass gerade dann, wenn er sich bemüht, den Geist zu leeren ((a)-Bereich), etwas hochkommt, das ihm zu einer neuen Sichtweise im Bereich (b) verhilft. Der Ausdruck „bubble up“ klingt nach Unplanbarkeit, nach Unverfügbarkeit und Überraschung. Obwohl das, was da hochkommt, nicht das Ergebnis des Denkens ist, hat es einen Bezug zu und eine (unerwartete) Bedeutung für das Denken.

Als konkretes Beispiel für ein solches Ereignis beschreibt *Cm* eine Meditation, in welcher er einen Windhauch auf seinem Gesicht verspürt. Er denkt nicht darüber nach, aber plötzlich kommt der Gedanke der buddhistischen Unterscheidung von „sensation“ und „feeling“ hoch, und er versucht diese Unterscheidung in der konkreten Situation anzuwenden und zu verstehen. Der geistige Prozess, der sich in dieser Situation ereignet, ist

nicht ein eigentliches Nachdenken-Über, sondern ein intuitives In-Berührung-Sein.

„one example is perhaps that ahm (2) one of the distinctions is they make in Buddhist psychology is the difference between the sensation and the feeling tone that arises with the sensation. the sensation is just the raw touch, the feeling tone is pleasure or pain, pleasure or displeasure. ... so if I'm practicing and I'm feeling a breeze on my face for example and I am not thinking about it, but then what might bubble up is the, is the thought, well what is the actual sensation there, and what is the liking of the sensation, see if I can tell the difference, you know, how it's really two things put together laminated rather than a single whole and ..., I am not thinking about it, but I'm trying to touch more directly intuitively. what exactly does it feel like? and, you know, part of it feels like a sensation, and a part that feels like the pleasurable part of the sensation. so, things like that.“

#### 1.2.2 Intensives Sitzen und intensives Studieren

Der buddhistische Lehrer *Fm* beschreibt den Entstehungsprozess von Gedanken und Büchern im Zusammenhang mit Überlegungen zu Inspiration und Kreativität. Ein Buch zu schreiben bedeutet für ihn, auf Lebenserfahrungen zu antworten. Um das tun zu können, ist es für *Fm* notwendig, viel zu meditieren, viel zu lesen und ansonsten wenigen beruflichen Verpflichtungen nachkommen zu müssen. Eine Kontradiktion oder eine Spannung zwischen den beiden Vollzügen „denken“ (intellektuelle Anstrengung) und „sitzen“ (meditative Anstrengung) kennt *Fm* nicht, ganz im Gegenteil erlebt er sie als aufeinander bezogen und sich gegenseitig befruchtend. *Fm* berichtet über die Entstehungszeit eines seiner Bücher:

„yeah, it's a, at that time, what was I doing? I was doing a lot of sitting, ahm a lot of meditation, I was focused on that, I didn't, at the time I, if I had a job, it was only a part-time one, so lot of sitting, a lot of reading and studying and then it kind of popped up by itself and I still find that lots of my best ideas just happened (2) they come up by themselves, sometimes in the morning if I am lying in bed before I get up, if I was thinking about something the day before sometimes the answer would just sort of come up in my mind.“

Trotz der Nichtmachbarkeit dieser Prozesse gibt es Bedingungen für deren Möglichkeit. Man kann offen dafür sein und deren Entstehen fördern. *Fm* verwendet dafür die sprechende Formulierung „help it happen“, in welcher sowohl die Aktivität („help“) als auch die Passivität („it happen“) der Person

einen Ausdruck finden. Eine Fähigkeit, welche in einem Zusammenhang mit der Ermöglichung solcher Momente des Verstehens steht, ist laut *Fm* jene, den unangenehmen Zustand der offenen Frage nicht zu scheuen und nicht vorschnell durch Analyse, Kategorisierung und Beschreibung aus diesem Zustand zu entfliehen. Es zeigt sich die epistemologische Bedeutung dieser Fähigkeit. In einem Gesprächsauschnitt mit *Fm* heißt es:

„if you have a question or a problem rather than (2) ahm (5) too quickly trying to organize and answer, if, if you are willing to dea-, if you are willing to dwell in the somewhat uncomfortable space of questioning without having an answer, without reaching too soon for an answer and dwell in that, because usually the questions are, so often the questions are better than any answers we can give anyway, but ah if we can dwell with the questioning and be comfortable enough with that then (2) it seems to open the door or it creates the space for some, for some deeper aspect of the mind to (2) function, whereas if we are usually conceptualizing and being logical and rational and trying to work it out then there's not that openness for something to come from that ....“

### 1.2.3 Neu die Relevanz erfahrbar werden lassen

Anhand von zwei konkreten Erfahrungserkenntnissen oder Erkenntniserfahrungen (wenn man so formulieren darf) zeigt *Af*, eine christliche Theologin, auf, was sie unter „Highlights“ oder „Sternstunden“ versteht. Es wird *Af* zum „Highlight“, als sie den Zusammenhang von Dogmen und Erfahrung erkennt, und wenn Erfahrung und Denken ineinander wirken (wechselseitige Stimulation, Integration und Korrektur), erlebt *Af* „Sternstunden“. „Highlights“ und „Sternstunden“ sind nicht machbar. Es kann geschehen, muss aber nicht und geschieht eher selten.

Die erste Sternstunde, von welcher *Af* berichtet, bezieht sich auf *Afs* Verstehensprozess der Zwei-Naturen-Lehre, ihr christologisches Aha-Erlebnis. Während sich *Af* bereits im Studium intensiv mit den christologischen Streitigkeiten beschäftigt hat, geht ihr auf langen Exerzitien die christologische Frage noch einmal neu und anders auf. Für das, was sich hier ereignet, finden sich vielfältige Ausdrücke: *Af* geht etwas auf, es wird ihr etwas erschlossen, es eröffnet sich ihr etwas, was vorher noch nicht da war, ohne dass dieses Neue sogleich auf einen konkreten neuen Inhaltsaspekt fokussiert werden kann. Das Neue, das *Af* aufgeht, hängt mit dem existentiellen Erkennen der Relevanz der christologischen Frage zusammen. *Af* merkt, es geht bei dieser Frage „um alles“.

Die zweite Sternstunde zeigt sich im Zusammenhang mit der Beschäftigung mit dem Gnadenparadox. Auch hier spricht *Af* davon, dass sich ihr im Rahmen von Exerzitien etwas erschlossen hat. Etwas, was zunächst unsinnig und verdreht erscheint, zeigt im Zuge intensiver Beschäftigung seine Bedeutsamkeit, es „lichtet“ sich. In den Worten von *Af* hört sich das folgendermaßen an:

*Af*: „... es gab mal eine andere Erfahrung mit Blick auf dieses Gnadenparadox, (.) lebe so, ne, (.) wo, wo ich echt tagelang in den Exerzitien auch drüber

*Yf*: Also das Ignatianische

*Af*: Ja, wo man dann ja letztlich nicht so genau weiß, auf wen's letztlich wirklich zurückgeht. aber, dieses Gnadenparadox, äh vertraue so auf Gott, als ob alles von dir abhinge

*Yf*: Mhmm, ja

*Af*: und äh setze dich so ein, als ob alles von Gott abhinge, da denkt man ja erst mal ((Gurgellaut)) da, da musst du sieben Handstände machen, bist völlig beknackt. ähm, aber, also ohne, dass ich jetzt darüber nachgedacht hätte oder so, aber irgendwie auf einmal lichtete sich mir das. also ich hatte es vorher immer schon intellektuell auch spannend gefunden und mir gedacht, da steckt was drin, aber so von dem Erfahrungswert lichtete es sich und ich glaube, ich verstehe es jetzt auch ein bisschen besser und inspiriert mein Theologie-Sein.“

Wenn sich etwas lichtet, dann zeigt sich langsam etwas, das auch davor schon da war, das aber z. B. aufgrund von Dunkelheit noch nicht gesehen werden konnte. „Lichten“ löst Assoziationen von langsamem Sichtbar-Werden, von etwas Prozesshaftem aus. Ein Wald oder Nebel kann sich lichten. Insofern steht das Plötzliche „auf einmal“, das von *Af* in diesem Zusammenhang auch verwendet wird, in einer gewissen Spannung dazu. Zum Motiv des „Lichtens“ gesellt sich eine kleine Ergänzung hinzu. Das „Lichten“ hat mit Erfahrung zu tun, „so von dem Erfahrungswert lichtete es sich“. Das „Lichten“ wird als Ergänzung zur intellektuellen Beschäftigung dargestellt. Das „Lichten“ steht nicht in Konkurrenz zur intellektuellen Beschäftigung, wird aber durch diese auch nicht überflüssig, sondern es geht um eine echte Ergänzung. Die Tatsache, dass sich das Gnadenparadox „gelichtet“ hat, ermöglicht es, dass *Af* dieses besser versteht und es ihre Theologie inspiriert.

## 2. Was sich in der Fachliteratur findet

In diesem Abschnitt werde ich einige Theorie-Elemente aus jenen Traditionen vorstellen, aus welchen meine Gesprächspartner und -partnerinnen stammen. Es kann hier nur um kurze Verweise gehen, um ein kurzes Aufzeigen von möglichen Verbindungslinien.<sup>8</sup>

### 2.1 Aus der Tradition der thailändischen Waldmönche

Hier konzentriere ich mich auf einen buddhistischen Gelehrten, der interessanterweise zwei klassische Mönchsrollen miteinander verbindet. Sein Name ist Ajahn Buddhadasa, und er verbindet die Rolle eines traditionellen Waldmönchs mit Fokus auf der asketischen Praxis und die Rolle eines Stadtmönchs mit Fokus auf der Lehre.

Ajahn Buddhadasa lebte von 1906–1993. Sein Name, den er sich nach einer wichtigen Lebenswende selbst gegeben hat, bedeutet „Knecht Buddhas“. Ajahn Buddhadasa wird zum Kritiker und Reformers in seiner Tradition und bleibt doch Teil des buddhistischen Systems; er ist lokal verwurzelt und hat gleichzeitig eine universale Vision. Passend zu unserer Thematik will ich die zwei folgenden großen Linien seiner Lehre herausgreifen:

- Es gibt zahlreiche Dynamiken im menschlichen Geist, welche das Verstehen erschweren oder sogar verunmöglichen.
- Es gibt Möglichkeiten, diese hinderlichen Dynamiken (stückweise) zu handhaben und damit für das „Wunder des Verstehens“ frei zu werden.

#### 2.1.1 Für das Verstehen hinderliche Dynamiken

Obwohl der Mensch – nach der Ansicht von Ajahn Buddhadasa – an sich zum Verstehen fähig ist<sup>9</sup>, gibt es zahlreiche Dynamiken des Geistes, welche dieses Verstehen erschweren. Diese Dynamiken erfassen die Menschen

---

<sup>8</sup> Im Forschungsprojekt „Doing Spiritual Theology“ wird mit zwei Zugängen zur Forschungsfrage gearbeitet. Der eine Zugang versucht mit Hilfe qualitativ-empirischer Methoden Zeugnisse heute lebender Menschen auszuwerten (Interviews), der andere Zugang besteht in der Bearbeitung von Fachliteratur. Diese beiden Zugänge finden sich auch in diesem Artikel, auch wenn hier der erste (über die Interviewanalyse) ausführlicher ausfällt.

<sup>9</sup> Unter normalen Umständen ist der Geist eigentlich rein. Mit dieser Ansicht, die Buddhadasa in Buddhas Worten zu finden glaubt, spricht er sich gegen die Meinung des Abhidhamma aus, das behauptet, dass der Geist immer voller Begehren sei. Vgl. *Buddhadasa*, I and Mine, 307.

nicht nur hin und wieder, sondern der menschliche Geist hat eine Neigung, eine Tendenz dazu, diesen Dynamiken zu verfallen. Ajahn Buddhādāsa, der sich auch mit dem Christentum beschäftigt hat, vergleicht diese unheilsamen Dynamiken mit der erbsündlichen Struktur des Menschen.<sup>10</sup>

Es finden sich bei Ajahn Buddhādāsa verschiedene Systematisierungen zu diesen das Verstehen behindernden Dynamiken. Er spricht von zehn Fesseln des Geistes (*samyojana*)<sup>11</sup> und von fünf Hindernissen (*nivarana*)<sup>12</sup>, womit er klassische buddhistische Unterteilungen übernimmt und eigenständig interpretiert.

An anderer Stelle, in einer Rede<sup>13</sup>, welche Ajahn Buddhādāsa 1988 in Suan Mokkh vor ausländischen Meditationsschülern gehalten hat, spricht er vom Gefängnis des Lebens („The prison of life“). Mit diesem bildhaften Ausdruck will er verdeutlichen, dass, wann immer *upādāna* („attachment, grasping and clinging“<sup>14</sup>, Anhaftung, starkes Begehren) auftritt, damit eine Gebundenheit und ein Gefängnis und in weiterer Folge *dukkha* (Leiden, Frustration) einhergehen („wherever there is upādāna, right there is prison“<sup>15</sup>). Das Leben selbst ist kein Gefängnis, aber wir machen es zu einem aufgrund unserer Unwissenheit und aufgrund von *upādāna*, das in vielfältigen Formen<sup>16</sup> erscheinen kann.

*Upādāna* kann man aber nicht sinnvoll von außen studieren, sondern man muss es von innen studieren.

„The external learning is from books, ceremonies, practices, and things like that. Everything that we must learn, the Tathagata [der Gesegnete, der zur Wahrheit Gelangte] has explained in terms of the body which is still alive. That means a living body, with a living mind, not a dead one. That’s where real learning takes place, so learn there. Learn from that inside, which means

<sup>10</sup> Buddhādāsa stellt eine Parallele zwischen der christlichen Lehre der Erbsünde und dem Konzept von „avijja“ (Unwissenheit) her. Der Mensch neigt dazu, innerhalb seiner Gefühle zu denken. Vgl. *Buddhadāsa*, I and Mine, 309.

<sup>11</sup> Dazu zählen Persönlichkeitsglaube, Zweifelsucht, Hängen an Riten und Ritualen, sinnliches Begehren, Groll, Begehren nach Feinkörperlichem, Begehren nach Unkörperlichem, Dünkel, Aufgeregtheit und Unwissenheit. Vgl. <http://www.palikanon.com/wtb/samyojana.html> (Zugriff am 20.06.2015).

<sup>12</sup> Dazu zählen Sinnlichkeit, „ill-will“, Faulheit bzw. Erstarrung, Ablenkung und Zweifel. Vgl. <http://www.palikanon.com/wtb/nivarana.html> (Zugriff am 20.06.2015).

<sup>13</sup> Vgl. *Buddhadāsa*, Prison.

<sup>14</sup> *Buddhadāsa*, Prison, Abs. 2.

<sup>15</sup> *Buddhadāsa*, Prison, Abs. 1.

<sup>16</sup> Ajahn Buddhādāsa spricht die folgenden zehn Formen von Gefängnissen an: Gefängnis der Instinkte, der Sinneskontakte, des Aberglaubens, der heiligen bzw. prestigeträchtigen Institutionen, der Lehrer, der heiligen Dinge, der Gutheit, der Ansichten, der Reinheit bzw. Unschuld und der Vorstellung von „ich“. Vgl. *Buddhadāsa*, Prison.

learn within yourself while still alive, before you die. External studies, learning from books and all those different ceremonies and rituals, hasn't really accomplished anything of value. So let's study inside. Please remember these words ‚learn inside‘.<sup>17</sup>

Als mir besonders interessant erscheinende und starke Hindernisse des Verstehens (und damit als Gefängnisse) thematisiert Ajahn Buddhādāsa folgende Punkte:

- Schriften und Riten,
- Diskussionen und Ansichten,
- Vorstellungen von „ich“ und „mein“.

Zum ersten Punkt: Das Studium der Schriften kann zum Hindernis des Verstehens werden.

„It would not be justified to say that only a thorough study of the scriptures could lead to a right knowledge of Buddhism. The propagation of Dhamma [meist verstanden als Lehre des Buddha] relies on sound and words but however much is being achieved through sound and words, it would still be insufficient if a person were to know nothing about the anguish or suffering of the mind. The more one gets attached to books or scriptures, the greater would be the obstacle to reaching a right understanding of the Buddhist religion. It is always possible that one may become obsessed with books or scriptures. The learning would be a poison to true understanding as was mentioned by the Buddha himself.“<sup>18</sup>

Man kann gut informiert sein und doch nicht wirklich verstehen, das ist die große Gefahr. Ein unangemessenes Verständnis der eigenen Religion führt zur Entwicklung von *attachment* (starke Anhänglichkeit) an Praxisformen, Riten oder Schriften.

Zum zweiten Punkt: Auch Diskussionen und Ansichten können zum Hindernis für das Verstehen werden. Die eigenen *ditthi* (Ansichten, Gedanken, Ideen, Theorien, Meinungen, Glaubenssätze) können zu einem gefährlichen Gefängnis werden. Wenn *ditthi* zum Gefängnis wird, dann bleiben wir allem, das außerhalb unserer eigenen Ideen liegt, gegenüber verschlossen und in nur einer einzigen Art, etwas zu verstehen, eingeschlossen.<sup>19</sup>

<sup>17</sup> *Buddhadāsa*, Prison, Abs. 4.

<sup>18</sup> *Buddhadāsa*, I and Mine, 21–23.

<sup>19</sup> Vgl. *Buddhadāsa*, Prison, Abs. 14.

Zum dritten Punkt: „Clinging to self as self, and then as belonging to self, attaching to ‚I‘ and ‚mine,‘ this is the true prison, the heart and soul of all prisons.“<sup>20</sup> „Atta“ (Ich-Vorstellung) entsteht, wenn der Geist falsch „gesetzt“ ist. Dann ist der Geist voller Selbstsucht. In dieser grundsätzlich falschen Einstellung des Geistes besteht eine große Gefahr für den Menschen. Alles Leiden entsteht aufgrund dieser falschen Setzung. Trotzdem interessieren sich die Menschen nicht wirklich für diese Ursache. Sie versuchen die Probleme und Leiden der Welt auf anderen Wegen zu lösen. Die Bindung an „atta“ verbreitet sich überall. Unkenntnis (*avijja*) ist der Grund für das Entstehen von „atta“.<sup>21</sup> Ajahn Buddhādāsa bezeichnet hingegen den folgenden Satz als das Herz des Buddhismus: „Nothing whatsoever should be clung to as ‚I‘ or ‚mine‘.“<sup>22</sup>

### 2.1.2 Den Geist beobachten und entwickeln

Auf Grundlage der kurz skizzierten Diagnose wird von Ajahn Buddhādāsa ein möglicher Ausweg aus diesen unheilsamen Dynamiken aufgezeigt, dieser liegt im Wesentlichen in der gezielten Beobachtung von Körper und Geist. Die Übung von *samadhi* (Sammlung, Konzentration) und *vipassana* (Einsicht, intuitives Erkennen) dient dazu, *upādāna* (Anhaftung, starkes Begehren) zu überwinden und sich aus dem Gefängnis zu befreien, „we study Dhamma [die Lehre des Buddha, die Wahrheit] and develop the mind in order to destroy the prison that now traps us“<sup>23</sup>.

„Study“ bedeutet dabei zunächst die Beobachtung des eigenen Geistes. Nur wer den eigenen Geist beobachtet, kann *Dhamma* (die Lehre des Buddha, die Wahrheit) verstehen und kann dann in der Folge auch die Bücher verstehen, die er liest. Wer Bücher liest, ohne den eigenen Geist zu beobachten, kann sogar in die Irre geführt werden.

„Only those familiar with the observation of mind can really understand Dhamma. Those who merely read books cannot understand and, what’s more, may even go astray. But those who try to observe the things going on in the mind, and always take that which is true in their own minds as their standard, never get muddled. They are able to comprehend *dukkha* [Leiden, Frustration], and ultimately will understand Dhamma [die Lehre des Buddha, die Wahrheit]. Then, they will understand the books they read.“<sup>24</sup>

<sup>20</sup> *Buddhadāsa*, Prison, Abs. 15.

<sup>21</sup> Vgl. *Buddhadāsa*, I and Mine, 107–111.

<sup>22</sup> *Buddhadāsa*, Heartwood, 29.

<sup>23</sup> *Buddhadāsa*, Prison, Abs. 1.

<sup>24</sup> *Buddhadāsa*, Heartwood, 25.



Dieses Praxiswissen setzt Ajahn Buddhādāsa auch mit dem wahren Buddhismus gleich. „The real Buddhism is not books, not manuals, not word for word repetition from the Tipitaka<sup>25</sup>, nor is it rites and rituals. ... The real Buddhism is the practice by way of body, speech, and mind that will destroy the defilements, in part or completely.“<sup>26</sup>

Die Geistesbeobachtung und -entwicklung, wie sie von Ajahn Buddhādāsa interpretiert wird, setzt sich aus vier Tetraden (Beobachtung des Körpers, Meisterung der vedana<sup>27</sup>, Kontemplation des citta<sup>28</sup> und Kontemplation von Dhamma<sup>29</sup>) zusammen. In der vierten Tetrade wird *Dhamma*, die Wahrheit, untersucht. Der Geist ist durch die vorherigen drei Tetraden gut vorbereitet und sensitiv/sanft (Pali: *mudu*) und nicht mehr hart, er kann jetzt seine Aufgabe des Studierens von *Dhamma* gut erfüllen.<sup>30</sup> Das bedeutet, dass der Geist zunächst sanft gemacht werden muss, bevor er *Dhamma* gut studieren kann.

## 2.2 Aus der ignatianischen Tradition

Ich kann jetzt hier nur noch kurz auf ein aus der christlichen Tradition stammendes Element hinweisen, in welchem sich möglicherweise ebenfalls eine Vorstellung von Verstehen als Weg zeigt. Es ist dies die Theorie und Praxis der Anwendung der Sinne aus den ignatianischen Exerzitien. In der zweiten Vorbemerkung des Exerzitienbuches heißt es mit Blick auf das Verhältnis von Exerzitant und Exerzitienbegleiter:

„Denn wenn derjenige, der betrachtet, das wirkliche Fundament der Geschichte [dieser Betrachtung oder Besinnung] nimmt, es selbständig durchgeht und bedenkt und etwas findet, was die Geschichte ein wenig mehr erläutern oder verspüren lässt – sei es durch das eigene Nachdenken oder sei es, insofern der Verstand durch die göttliche Kraft erleuchtet wird –, so ist es

<sup>25</sup> Mit „Tipitaka“ werden die Schriften des Theravāda-Buddhismus bezeichnet, dazu gehören das Vinaya-Pitaka (die Sammlung der Ordensregeln), das Sutta-Pitaka (die Sammlung der Lehrreden) und das Abhidhamma-Pitaka (die philosophische Sammlung).

<sup>26</sup> *Buddhadāsa*, Handbook, 25.

<sup>27</sup> „Vedana“ ist der Sammelbegriff für die drei Gefühle angenehm, unangenehm und neutral. Es sind damit nicht Emotionen gemeint, sondern die innerlich erfolgende Bewertung von Empfindungen. *Cm* spricht diese Thematik in seinem Beitrag an und spricht von der Unterscheidung zwischen „sensation“ und „feeling“, vgl. 1.2.1.

<sup>28</sup> „Citta“ meint Geist, Bewusstsein oder Bewusstseinszustand.

<sup>29</sup> Es können hier verschiedene Dinge damit gemeint sind, die Lehre des Buddha, gegenständliche Objekte oder die Wahrheit, vgl. Anm. 6.

<sup>30</sup> Vgl. *Buddhadāsa*, *Ānāpānasati*, 92 f..

von mehr Geschmack und geistlicher Frucht, als wenn der, der die Übungen gibt, den Sinn der Geschichte viel erläutert und erweitert hätte. Denn nicht das viele Wissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Innerlich-die-Dinge-Verspüren-und-Schmecken.<sup>31</sup>

Wie kann dieses „Innerlich-die-Dinge-Verspüren-und-Schmecken“ nun praktiziert werden? Im Exerzitienbuch finden sich drei Gebetsmethoden, die der „Erhellung und Durchdringung der Heilsmysterien“<sup>32</sup> dienen. Diese drei Methoden sind die Meditation (Besinnung), die Kontemplation (Betrachtung)<sup>33</sup> und die Anwendung der Sinne (*applicatio sensuum*), auf welche ich an dieser Stelle kurz eingehen will.

Die Methode der Anwendung der Sinne setzt die Kontemplation und die Meditation (und damit die Vertiefung in bestimmte Glaubenswahrheiten) voraus und beruht auf der Theorie der verschiedenen Arten von Sinnen. Neben den äußeren, körperlichen und den imaginativen Sinnen ist hier die Rede von „inneren Sinnen“ (schauen, hören, riechen, schmecken und tasten), welche „zur ursprünglichen Struktur des Menschen, zur Gottebenbildlichkeit“ gehören und dem Menschen das notwendige „Feingefühl“ verleihen, um „das Anrühren an den Unanrührbaren“<sup>34</sup> zu ermöglichen.

Die Methode der Anwendung der Sinne hat nach F. Marxer die folgenden vier Aspekte:

- Konzentration: Die Gebetsmethode der *applicatio sensuum* ist eine „Konzentration auf die wesentlichen Aspekte des dem Betrachter gegenüberliegenden Objekts, das möglichst tief in seine Seele aufgenommen werden soll. Fixierung im Objekt und Verinnerlichung im Subjekt gehen miteinander“<sup>35</sup>.
- praktische Zielrichtung: Ziel ist die Begegnung mit Gott und der Dienst. Die *applicatio sensuum* ist „nicht ein unverbindliches Phantasiesprühwerk, kein frommes Mysterienspiel, dem die staunenden Sinne zuschauen“<sup>36</sup>.
- liebende Anschauung: Es geht um eine „affektive Intuition“, um ein „liebendes Schauen“<sup>37</sup>.

<sup>31</sup> Ignatius von Loyola, Übungen, Anm. 2.

<sup>32</sup> Marxer, Sinne, 12.

<sup>33</sup> An dieser Stelle kann nicht näher auf die genaue Unterscheidung dieser drei Gebetsmethoden eingegangen werden. Nur so viel sei hier angedeutet: Meditation und Kontemplation unterscheiden sich nach Ignatius in Bezug auf den Gegenstand, auf die Gebetsform und in Bezug auf den spirituellen Zustand des einzelnen Menschen. Vgl. dazu Melloni, Exercises, 33 f.

<sup>34</sup> Marxer, Sinne, 44.

<sup>35</sup> Ebd., 39.

<sup>36</sup> Ebd.

<sup>37</sup> Ebd.

- höhere Sinnlichkeit: „Durch das Indienstnehmen der imaginativen Sinne, durch das Gewährenlassen ihrer Betätigung an den ihnen adäquaten Objekten wird auch die Objektwelt selbst valorisiert. Sie erhält eine nicht umgängliche Bedeutung in der Hinbeziehung auf den Gott anbetenden und lobenden Menschen.“<sup>38</sup>

Die Anwendung der Sinne kann als sehr einfache (oder sogar primitivanschauliche) Methode angesehen werden oder aber als sehr subtile, ins Mystische gehende Gebetsmethode.<sup>39</sup> Hugo Rahner ist der Ansicht, dass sich diese beiden Interpretationsweisen nicht anti-thetisch gegenüberstehen, sondern miteinander verbunden werden können und sich ergänzen; er schreibt:

„... gerade die in der Gegenwärtigsetzung der Heilsgeschichte (im Schauen, Hören, Verkosten und Küssen der heiligen Personen und Dinge) sich gleichsam auffüllende Seele wird dadurch befähigt, leise und unaufhaltsam hinanzusteigen zu jenem ‚Hineingezogenwerden in die Umarmung Gottes zu seiner Liebe und zu seinem Lobpreis‘ (Ex. Nr. 15), die den für jeden Betenden einmaligen und fordernden Willen Gottes ertastet und findet.“<sup>40</sup>

Der Mensch wird befähigt, sich für ein Gnadengeschehen zu öffnen, die Gegenüberstellung von Verstand und Herz wird überwunden; Hugo Rahner schreibt: „Dieses Einswerden von Verstand und Herz, von Gedachtem und Gebildertem, von Denken und Fühlen will Ignatius in den höchsten Formen der ‚Anwendung der Sinne‘ den sich Übenden erreichen lehren.“<sup>41</sup>

### 3. Zum Schluss: Über die Inkongruenz von Form und Inhalt

Indem ich diesen Artikel, der auf einem Vortrag basiert, verfasse und auf die Verflochtenheit von Spiritualität und Verstehen aufmerksam mache, gerate ich in ein Dilemma. Ich erhoffte mir ja, dass sich mittels des gehaltenen Vortrags ein kleines Stückchen Verstehen ereignet, und das erhoffe ich mir ebenso mit Blick auf diesen Artikel, und trotzdem wähle ich eine Form, welche vieles von dem eben Beschriebenen unberücksichtigt lässt. Es bleibt dem und der Einzelnen überlassen, ob und wie sie und er sich von den

<sup>38</sup> Ebd., 40.

<sup>39</sup> Vgl. *Rahner*, Anwendung, 352.

<sup>40</sup> Ebd., 364 f.

<sup>41</sup> Ebd., 364.

gehörten und gelesenen Inhalten berühren lässt. Das erscheint mir einerseits richtig und angemessen, da das ja tatsächlich die Freiheit und Eigenverantwortung der einzelnen Personen betrifft; andererseits könnte man – im Sinne der hier vorgetragenen Inhalte – auch argumentieren, dass es eben doch Erfahrungswissen und bewährte Wege gibt, wie ein „vertieftes Verstehen“ eher gelingen kann, und dass nicht jede und jeder Einzelne diese Wege neu erfinden und für sich ganz neu erschließen muss, sondern dass wir auch in diesem Bereich (wie in so vielen anderen) auf der Erkenntnis anderer aufbauen können.

Nun, wie könnte eine Form aussehen, die den hier vorgetragenen Inhalten mehr entspricht? Bräuchte es mehr Zeit und weniger Inhalt, damit Erkenntnis und Selbsterkenntnis ineinander greifen können? Bräuchte es Begleitung und Anleitung, damit die Beobachtung der eigenen geistigen Vorgänge eher gelingen kann? Welche spirituelle Praxis könnte die intellektuelle Beschäftigung ergänzen? Wie ist in diesem Kontext mit der Pluralität der spirituellen Praxisformen umzugehen und wie mit dem Zusammenhang von spirituellen Praxen und deren religiöser Beheimatung?

Ich ende mit vielen Fragen, ebenso wie ich begonnen habe. Dazwischen liegen einige (mehr oder weniger fremde) Spuren, denen ich ein Stück weit zu folgen versucht habe, die meine Aufmerksamkeit auf mir interessant erscheinende Zusammenhänge gelenkt haben und die zum Nachgehen einladen.