



MEDITIEREN AUS EVANGELISCHER SICHT

Vortrag am Impulstag Spiritualität, 15.3.2004

Max Suda

1. Meditieren im Kontext gegenwärtiger Religiosität und Spiritualität¹

"Meditation" und "Spiritualität" sind zu Allerweltswörtern geworden; wenn sie aber auch bei den verschiedensten Gelegenheit und sogar in Zeitungsartikeln gebraucht werden, so sind sich die Leser doch zumeist bewusst, dass Meditation und Spiritualität etwas mit Religion zu tun haben. Mit welcher Religion?

An Meditationsmethoden haben sich vor allem fernöstliche, insbesondere hinduistische und buddhistische Methoden, im Westen verbreitet. Sie werden mit Neugier angesehen, bewundert, praktiziert, aber auch missverstanden. Andere Elemente aus den Religionen Hinduismus, Buddhismus und Taoismus werden aufgegriffen, mit christlichen vermischt, diese Elemente werden individuell zusammengestellt, und so entsteht dann die je individuelle "Patchwork-Religion".

Auf diesen Kontext wollte ich, ohne ihn ausführlich zu besprechen, nur hinweisen: Wir erfahren ihn alle selber. Das Bedauerliche ist, dass evangelische Meditation in ihm so gut wie nicht vorkommt, sodass man in der Tat meinen könnte, es gebe sie gar nicht. Sogar der im Mönchtum gepflegte Psalmengesang, eine wichtige, aber elitäre Form biblischen Meditierens, ist als Meditationsmethode bekannter als evangelisches Meditieren.

An den lateinischen Psalmengesang aber möchte ich anknüpfen. Die religiöse Konnotation des Wortes "Meditation" muss nämlich mit der lateinischen Bibel, und da wieder mit dem Psalmengesang, tradiert worden sein, denn schon in Psalm 1, Vers 2, heißt es: "in lege eius meditabitur die ac nocte"². Wahrscheinlich wird dank dieser Vermittlung das Wort "Meditation" bei uns heute durchaus in seiner zutreffenden, aus dem Lateinischen kommenden Bedeutung "Nachdenken" (meditari, medi-tatio) verwendet.

Luther, der in einem seiner deutsch geschriebenen Texte, die Wörter "Meditatio" und "meditirn" verwendet, wie ich noch ausführlicher zitieren werde, hat das Interesse an der Meditation aus seiner Klosterzeit mitgenommen.

¹ M. v. Brück, *Wie können wir leben? Religion und Spriritualität in einer Welt ohne Maß*, München 2002; P. Carrington, *Das große Buch der Meditation*, Wien 51996; H. Dumoulin, *Östliche Meditation und christliche Mystik*, Freiburg i. Br./ München 1966; K. Engel, *Meditation. Geschichte, Systematik, Forschung, Theorie*, Frankfurt a.M. 21999; H. M. Enomiya-Lassalle, *Zen-Meditation für Christen, Sonderausg.*, München 21995; Ders., *Zen und christliche Mystik*, Freiburg i. Br. 31986; A. u. W. Hut, *Handbuch der Meditation*, München 1990; J. B. Lotz, *Kurze Anleitung zum Meditieren*, Frankfurt a.M. 1973; G. Oberhammer, *Strukturen yogischer Meditation*, Wien 1977; Chr. Scharfetter, *Der spirituelle Weg und seine Gefahren*, Stuttgart 51999; G. Schmid: *Wo das Schweigen beginnt. Wege indischer und christlicher Meditation*, Gütersloh 1984; G. Stachel: *Aufruf zur Meditation*, Graz 21973; Ders., *Gebet - Meditation - Schweigen*, Freiburg i. Br./ Wien 1993; J. Sudbrack, *Meditative Erfahrung - Quellgrund der Religion?* Mainz 1994; H. Waldenfels, *An der Grenze des Denkbaren. Meditation - Ost und West*, München 1988; A. Watts; *Zen. Stille des Geistes*, Berlin 2001; R. Wilhelm/ C. G. Jung: *Geheimnis der goldenen Blüte. Das Buch von Bewußtsein und Leben*, Köln 1986

² "In seinem <des Herrn> Gesetz wird er <der Fromme> Tag und Nacht meditieren."¹"Meditatio" kommt mehrmals in den Psalmen vor.



2. Meditation bei Luther³

Lange hat man wenig von der Methode der Meditation bei Luther gehört oder gelesen, obwohl Luther an prominenten Stellen seines Werkes darauf zu sprechen kommt. Meditation ist eine Seite von Luthers Theologie, die ihn mit dem Mittelalter verbindet. Oswald Bayer würdigt dies unter der Bezeichnung "monastische Theologie", die neben der "scholastischen" eine der Wurzeln der Lehre Luthers war.⁴

Dem Neuprotestantismus, der vor allem an der "Modernität" Luthers interessiert war, kam diese Präsenz des Mittelalters in Luthers Werk offensichtlich nicht gelegen. Es scheint aber, dass die meditative Seite der Theologie Luthers heute im oben beschriebenen Kontext und unter dem Eindruck einer Meditationsbewegung, die von fremdreligiösen Quellen ausgeht, wiederentdeckt wird. Das Meditieren ist eine Kunst, die Luther selber ausgeübt hat, und die ihm durch die "monastische Theologie" zugeflossen ist.

An einer prominenten Stelle, nämlich in der Vorrede zur Wittenberger Ausgabe seiner deutschen Werke von 1539, gibt der Reformator eine kurze und praktikable Anweisung für seine Leser, wie sie meditieren sollten. Diese Anweisung bildet die mittlere von drei Regeln, womit Luther "eine rechte weise in der Theologia zu studirn"⁵ anzeigt. Die drei Regeln heißen (mit lateinischen Bezeichnungen mitten im deutschen Text) "Oratio, Meditatio, Tentatio"⁶ (Gebet, Meditation, Anfechtung). Beim Ausdruck "Weise, in der Theologia zu studieren" ist sogleich das Missverständnis abzuhalten, dass es sich hierbei um Anweisungen allein für Theologiestudenten handle. Von diesen drei Regeln ist ja nicht ohne Grund im Vorwort zu Luthers deutschen Werken die Rede, die sich an eine breite Öffentlichkeit richten, während die Universitätstheologen hauptsächlich mit den lateinischen Schriften angesprochen wurden.

Luther Meditationsregel lautet nun: "Zum andern soltu medirtirn, das ist: Nicht allein im hertzen, sondern auch eusserlich die mündliche rede und buchstabische wort im Buch jmer treiben und rei-ben, lesen und widerlesen, mit vleissigem auffmercken und nachdencken, was der heilige Geist damit meinet."⁷ Wir sehen hier, dass für Luther Meditation im wesentlichen Bibelmeditation bedeutet, denn das gemeinte "Buch", das wert ist, so intensiv vorgenommen zu werden, ist die Bibel. Zwei Absätze vorher hat es nämlich geheißen: "Erstlich soltu wissen, das die heilige Schrifft ein solch Buch ist, das aller ander Bücher weisheit zur narrheit macht, weil keins vom ewigen leben Leret on dis allein."⁸ Das meditierende Bibellesen beschreibt Luther nun unvergleichlich plastisch mit "treiben und reiben, lesen und wieder lesen". Meditation ist also a) eine äußerliche Übung. Luther empfiehlt neben dem Lesen mit den Augen ein hörbares Sprechen der gelesenen Worte. Das Meditative liegt in der wiederholten Zuwendung zu den Wörtern und Sätzen.⁹ Die übende Befassung mit den Textworten kann nicht oft genug geschehen. Luther: "Und hüte dich, das du nicht überdrussig werdest oder denckest, du habest es ein mal oder zwey gnug gelesen, gehöret, gesagt, und verstehest es alles zu grund, Denn da wird kein sonderlicher Theologus nimer mehr aus, Und sind wie das unzeitige Obs, das abfellet, ehe es halb reiff wird."¹⁰

Diese äußerliche Übung ist dann freilich weniger ein mechanisches Wiederholen als vielmehr

³ Siehe O. Bayer, Oratio, Meditatio, Tentatio. Eine Besinnung auf Luthers Theologieverständnis, in: LuJ 55 (1988), S. 7-59; Ders., Theologie, Gütersloh 1994 (Handbuch Systematischer Theologie, Bd. 1), bes. S. 28f. und 83 ff.; M. Nicol, Art. Meditation II, in TRE, Bd., 22, S. 337-353; Ders., Meditation bei Luther, Göttingen 1984, 21991; M. J. Suda, Meditieren mit Luther, in: Amt und Gemeinde 47 (1996) [Heft 9/ 10], S. 134-138 (= Festschr. f. Koloman N. Micskey)

⁴ O. Bayer (1994), S. 27 ff.; siehe auch: U. Köpf, Monastische Tradition bei Martin Luther, in: Chr. Markschiefs/ M. Trowitzsch, Luther - zwischen den Zeiten, Tübingen 1999, S. 17-35

⁵ WA 50, S. 658, Zl. 29f.

⁶ a.a.O., S. 659, Zl. 4

⁷ ebd., Zl. 22-25

⁸ ebd., Zl. 5-8

⁹ M. Nicol (1991), S. 55 ff. untersucht das Vorhandensein der mittelalterlichen Vorstellung des "ruminare" ("Wiederkäuens") bei Luther. Sie kehrt bei Luther in der Empfehlung wieder, die gelesenen Worte meditierend zu wiederholen.

¹⁰ WA 50, S. 659, Zl. 25-29



b) eine geistige Anstrengung ("fleißiges Aufmerken und Nachdenken"). Luther zielt aber nicht auf jene intellektuelle Tätigkeit, wie sie im Wissenschaftsbetrieb vorkommt: philologische Studien, Vergleiche von Exegetenmeinungen zur Stelle, sondern auf eine solche geistige Anstrengung des Meditierenden, durch die er selber versteht, was genau die vorliegenden Worte sagen. Wir können uns diese Anstrengung etwa nach dem Muster zurechtlegen, das sich in Luthers Meditation über Röm. 1, 17 findet (siehe unten!)

Es ist eine gewöhnliche Erfahrung, dass beim einmaligen Lesen eines Textes so manche Zusammenhänge verborgen bleiben. Gewichtige Texte verlangen daher ein mehrmaliges Hin- und Herwenden, ein Memorieren und genaues Ausloten.

c) Bemerkenswert gegenüber anderen Formen der Beschäftigung mit Texten ist auch, dass das Meditieren weder in den Text eingreift (also nicht in ihn "eindringen", ihn auch nicht "entschlüsseln" will), noch sich auch seiner bemächtigt (ihn nicht "erfassen", "begreifen", "sich aneignen", ihn "aufnehmen", "rezipieren"), sondern ihn auf sich wirken lassen will. Schon das Verbum "verstehen" könnte u. U. den Text zu manipulieren beabsichtigen, insofern die Silbe "ver" dem "stehen" eine perfektive Bedeutung verleiht, die ein irgendwie Zug-Ende-Kommen mit dem Text, ihn "zum Stehen bringen" bedeutet. In der Meditation wird der Text vielmehr so gelassen, wie er von sich aus dasteht, er wird beachtet, betrachtet, es wird auf ihn gehört, die "connexio verborum" wird bemerkt ("attendere"). Der/ die Meditierende greift nicht in den Text ein, sondern sinnt und denkt über ihn nach, merkt auf ihn. Das Aufmerken und Nachdenken überschreitet sich nach Luther schließlich selber, gibt sich nahezu auf, wird passiv, indem es sich

d) darauf richtet, "was der heilige Geist damit meint". Der Meditierende soll nicht auf seine eigene Interpretation und seinen eigenen Geist gerichtet sein, sondern er soll seinen Geist auf den heiligen Geist richten. Da Luther ohne jeden Zweifel das vom heiligen Geist mit den biblischen Worten Gemeinte als die Wahrheit des Textes ansieht, bekommt die Meditation dadurch ihre im Wortsinn "spirituelle" Bedeutung.

Öffnet sich der Meditierende für den heiligen Geist, wird er freilich auch die schon vorher gegebene erste Regel Luthers nicht auslassen, unter der es geheißen hat: "...knie nieder in deinem Kemerlein und bitte mit rechter demut und ernst zu Gott, das er dir durch seinen lieben Son wolle seinen heiligen Geist geben, der dich erleuchte, leite und verstand gebe."¹¹

Nun ist bekannt, dass Luther sich scharf von allen jenen Zeitgenossen abgrenzte, die sich auf spezielle Eingebungen des heiligen Geistes beriefen (Karlstadt, Münzer, Schwenkfeld u.a.) und sie abwertend als "Schwärmer" titulierte. Hat sich Luther geändert und empfiehlt er nunmehr dem Meditierenden den Weg der Schwärmerei? Natürlich nicht. Luthers Meditation ist nämlich nicht Meditation über eigene Einfälle, sondern Meditation über Worte, Sätze und Gedankenzusammenhänge der Bibel. So sagt Luther gegen die Schwärmer: "Denn Gott wil dir seinen Geist nicht geben on das eusserliche wort, da richt dich nach, Denn er hats nicht vergeblich befolhen, eusserlich zu schreiben, predigen, lesen, hören singen, sagen etc."¹² Bibelwort und heiliger Geist sind so zwar verschieden - der heilige Geist ist nicht auf das Bibelwort festgelegt, und mit dem Text der Bibel kann man allerhand treiben: von historischer und sprachlicher Auslegung bis zur auflösenden Kritik - aber sie hängen auch wieder zusammen, indem das Bibelwort für den heiligen Geist öffnet, und der heilige Geist das Verstehen der Bibelworte bewirkt, ja selber der Sinn der Worte ist.

Es ist noch ein weiterer Punkt hinzuzufügen, dass nämlich Meditation keine gemütliche Sache ist, keine neutrale Psychotechnik, sondern dass sie den Meditierenden in Gefahr bringt, ja bringen muss. Und so ist Meditation auch mit der dritten Regel "Tentatio" (Anfechtung) verbunden: "Darumb sihestu, wie David in dem genanten Psalm (scil. Ps. 119) so offft klagt uber allerley Feinde, frevele Fürsten oder Tyrannen, uber falsche Geister und Rotten, die er leiden mus, darum das er meditirt, das ist: mit Gottes wort umgeheth..."¹³

¹¹ WA 50, S. 659, Zl. 10-12

¹² ebd., Zl. 32-35

¹³ a.a.O., S. 660, Zl. 5-7



Der allgemeinste Feind ist nach Luther der Teufel. Er wird den Meditierenden angreifen: "Denn so bald Gottes wort auffgehet durch dich, so wird dich der Teuffel heimsuchen, dich zum rechten Doctor machen, und durch seine anfechtunge leren, Gottes wort zu suchen und zu lieben."¹⁴ - Luther beschreibt die Anfechtung bzw. Versuchung durch den Teufel als unerträgliche Spannung: Einerseits kämpft der Teufel gegen den Meditierenden, andererseits treibt er durch sein Anfechten die rechte Erkenntnis hervor, bringt den Meditierenden dazu, das Wort Gottes zu suchen und auf den heiligen Geist zu hören. Als Beispiel führt Luther sein eigenes Schicksal an: "Denn ich selber... habe seer viel meinen Papisten zu dancken, das sie mich durch des Teufels toben so zuschlagen, zudrenget und zuengstet, das ist, einen zimlich guten Theologen gemacht haben, dahin ich sonst nicht komen were."¹⁵

Martin Nicol führt als die gewöhnliche Stufenfolge der mittelalterlichen Meditationspraxis "lectio - meditatio - oratio - contemplatio" an. "Tentatio" ist also eine ziemlich ungewöhnliche Konsequenz von "Meditatio". Luther, der sonst größtenteils von der mittelalterlichen Meditationspraxis her verstanden werden kann, schert hier aus dieser Praxis aus.¹⁶ Anstatt der contemplatio als höchste Stufe steht bei Luther die tentatio. Was bewegt Luther? Hierzu ist zu sagen:

1.) Die Anfechtung ist durchaus mit der hohen Stufe der contemplatio zu vergleichen, weil beide Stufen den Meditierenden in die Nähe Gottes bringen - bei Luther allerdings in einer gegenläufigen Bewegung. Hier ist an die Kreuzestheologie Luthers zu erinnern, in der er einen seiner Grundgedanken vorträgt, dass sich nämlich Gott über das Gegenteil des von ihm Erwarteten offenbart: im Scheitern am Kreuz erweist er sich als der Herr, im Tod steht er auf, den Sünder macht er zum Gerechten - und in der Anfechtung kommt er uns am nächsten.¹⁷

2.) Nach Luthers Überzeugung müssen Christus und die Gnade "per contentionem" ("durch Streit") gepredigt werden und mittels ihrer Bestreitung ans Licht kommen.¹⁸ Dieser Streit tobt nun auch in und um den Meditierenden, und die Nennung des Teufels in einer Regel "in der Theologia zu studirn" ist Ausdruck der Gefährlichkeit dieses Streites.

Die alles entscheidende und "evangelische" Bedeutung der Meditation für Luther erkennen wir an einem seiner spätesten Texte, nämlich der Vorrede zum 1. Band der Gesamtausgabe seiner lateinischen Schriften (1545), dem sog. "großen Selbstzeugnis". Dort gibt er uns Aufschluss über die Entstehung einer seiner frühesten und wichtigsten Einsichten als Reformator, nämlich der Einsicht in die paulinische Rechtfertigungslehre:¹⁹ "Donec miserente Deo meditabundus dies et noctes connexionem verborum attenderem, nempe: Iustitia Dei revelatur in illo, sicut scriptum est: Iustus ex fide vivit, ibi iustitiam Dei coepi intelligere eam, qua iustus dono Dei vivit, nempe ex fide... Hic me prorsus renatum esse sensi, et apertis portis in ipsam paradisum intrasse."²⁰ - In den Worten "meditabundus dies et noctes" hören wir den Nachklang der schon oben zitierten Wendung aus Psalm 1,2 "meditabitur die ac nocte": Luther hat seine reformatorische Einsicht durch Meditieren gewonnen! Die Bibelstelle, über die er meditiert, ist Röm. 1, 17.

¹⁴ ebd., Zl. 8-10

¹⁵ ebd., Zl. 10-14

¹⁶ M. Nicol (1991), S. 91

¹⁷ Siehe: H. Blaumeiser, Martin Luthers Kreuzestheologie. Schlüssel zu seiner Deutung von Mensch und Wirklichkeit. Eine Untersuchung anhand der Operationes in Psalmos (1519-1521), Paderborn 1995; M. Lienhard: Christologie et humilité dans la Theologia crucis du commentaire de l' Epître aux Romains de Luther, in: Revue d' Histoire et de Philosophie religieuse 1962, S. 304-315; W. v. Loewenich: Luthers Theologia crucis, Bielefeld 1982; K. Schwarzwaller, Theologia crucis. Luthers Lehre von der Prädestination nach de servo arbitrio, München 1970

¹⁸ Die Formulierung "per contentionem" findet sich mehrmals in "De servo arbitrio" (WA 18, S. 779, Zl. 17 ff; S. 782, Zl. 21 ff. und 27 ff.).

¹⁹ Vgl. Der Durchbruch der reformatorischen Erkenntnis bei Luther, ed. B. Lohse, Darmstadt 1968; Dass., Neuere Untersuchungen, ed. B. Lohse, Stuttgart 1988

²⁰ WA 54, S. 186, Zl. 3 ff. ("Bis ich mit der Hilfe des barmherzigen Gottes Tag und Nacht meditierend auf den Zusammenhang der Wörter achtgab, nämlich: 'Die Gerechtigkeit Gottes wird in ihm [scil. im Evangelium] offenbart, wie geschrieben steht: Der Gerechte lebt aus dem Glauben.' Da begann ich, die Gerechtigkeit Gottes als eine solche zu begreifen, in welcher der Gerechte durch Gottes Gabe lebt, nämlich aus Glauben... Da fühlte ich mich ganz und gar neu geboren und durch offene Pforten geradewegs ins Paradieses hineingegangen zu sein.")



Luther befasst sich aber nicht nur intellektuell mit dieser Bibelstelle (was meditari ja grundsätzlich bedeutet), er exegesierte nicht nur einen Vers, sondern er versenkt sich in ihn. Das Eigentümliche des Verfahrens Luthers ist erkennbar an der Beschreibung des Geschehens und an seinem Ergebnis. Schon die Wortform "meditabundus" fällt auf. Es handelt sich um ein eher seltenes Adjektiv, das "immer und immer auf etwas sinnend" bedeutet.²¹ Die mittelalterlichmönchische Praxis bezeichnete dieses wiederholende Nachsinnen, wie erwähnt, treffend mit "ruminare" ("wiederkauen"). Dazu kommt die Bestimmung "Tage und Nächte". Wenn wir wissen, wie ernst Luther alle seine Aufgaben, und besonders die Biblexegese genommen hat, werden wir ihn hierbei nicht der Übertreibung verdächtigen, und auch nicht nur den Anklang an Psalm 1, 2 hören. Als Erfolg seiner Meditation berichtet Luther von einem Ereignis, wie es dramatischer nicht beschrieben werden könnte: Er gebraucht die Wendungen "neu geboren" und "offene Tore des Paradieses".

Zusammenfassung: Luthers Meditation ist Wortmeditation, genauer Bibelmeditation, im Besonderen: Meditation über das Evangelium. Zwei Dinge springen ins Auge:

- a) Nur die längere, intensive und individuelle Auseinandersetzung mit einer Bibelstelle kann zu einer Meditationseinsicht führen. Das Nachschlagen in Wörterbüchern und das Verwenden von Kommentaren ist keine Meditation. Nach dem Beispiel Luthers können wir uns jene Bibelstelle vornehmen, die uns besonders beschäftigt, aber besonders empfehlenswert unter den vielen, vielen Seiten der Bibel sind doch die Aussagen von Gottes Menschenfreundlichkeit, sprich: dem Evangelium, dem Luther in Röm. 1, 17 begegnet ist.
- b) In der Meditation geht es nicht darum, neue und spektakuläre Einsichten anzustreben, denn: Was Luther in Röm. 1, 17 eingesehen hat, dass nämlich Gott dem Glaubenden das Gerechtheitsgeschehen schenkt, war nicht neu, sondern seit Paulus in der Christenheit bekannt, wenn auch durch die Praxis der mittelalterlichen Kirche verstellt. Meditation vermittelt anscheinend längst Bekanntes, aber doch wieder Unbekanntes, Einsichten, die sozusagen völlig am Tage liegen, und dennoch versteckt sind. Meditation erreicht zwar ein neues Wissen, aber nicht mittels theoretischer Information, sondern mittels - Infragestellung seiner selbst, Einsatz von Lebenszeit (nicht unrichtig wäre zu sagen "mittels Einsatz des Lebens"), mittels Änderung der Lebenseinstellung oder Änderung der Frage- und Blickrichtung.

3. Methoden der Bibelmeditation

Die nun aufzuzählenden "Methoden" der Bibelmeditation sind ein Versuch, praktische Hinweise zur Durchführung von Meditationen im Anschluss an die bisherige Tradition, vor allem aber an Luther, zu geben, d.h. nicht nur auf die Notwendigkeit des Meditierens hinzuweisen, sondern auch verschiedene Möglichkeiten des Meditierens anzubieten.

3.1. Die erste Meditationsmethode ist - das Lesen. Dies liegt ganz nahe; aber meditierendes Lesen ist uns heute fremd. Wir lesen um uns zu informieren oder zu unterhalten. Ganz anders das meditative Lesen: Es wird in der Absicht betrieben, Worte und Sätze auf sich einwirken zu lassen, nicht aber, um historische und dogmatische Informationen zu gewinnen, oder den Verstand mit Argumenten zur Bekämpfung ungläubiger oder andersgläubiger Gegner auszustatten. Das meditative Lesen ist intensiver, wenn wir hörbar - laut, murmelnd oder flüsternd - lesen. Wir brauchen dazu jedoch auch einen deutlich und schön gedruckten Bibeltext. In einer klein gedruckten, womöglich zerfledderten Billigstbibel kann man kaum meditieren.

3.2. Die zweite Meditationsmethode ist das unablässige Wiederholen von Wörtern bzw. Sätzen: Darauf deutet die zitierte Anweisung Luthers hin "die mündliche rede und buchstabische wort im Buch jmer treiben

²¹ K. E. Georges, Ausführliches lateinisch-deutsches Handwörterbuch, Bd. 2, Darmstadt 1988, Sp. 845



und reiben, lesen und widerlesen.“²² Dies ist die mittelalterliche Methode des "Wiederkauens" (ruminare). Auch das in der Ostkirche praktizierte "Herzensgebet" bedient sich der Methode des unablässigen Wiederholens. Zumeist werden als Herzensgebet die Worte gebraucht "Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner." - Im Wiederholen liegt allerdings die Tendenz, dass der Meditierende den Sinn der stets wiederholten Wörter vergisst und sie als bloße Formel verwendet. Damit entstünde im Sinne von Hinduismus und Buddhismus ein "Mantra" (sanskrit.: "heilige Formel"), und das Meditieren könnte in Selbsthypnose und Trance übergehen... Dies ist möglicherweise interessant, wahrscheinlich auch gefährlich, hat aber sicher nichts mehr mit Nachdenken, daher auch nichts mit dem Meditieren in der Bibel zu tun.

3.3. Drittens ist das Auswendiglernen zu nennen. Ebenso schwer wie das Lesen ist es auf Anhieb als Meditationsmethode zu erkennen, eben weil es so nahe liegt. Das Auswendiglernen schließt an das Ruminare an, hat aber nicht das Wiederholen, sondern das Behalten der Worte zum Zweck. Hat man einen Satz oder längeren Text auswendig gelernt, kann man sodann aus dem Gedächtnis weiter meditieren.

3.4. Die vierte Meditationsmethode besteht in der "Umwidmung" einer älteren exegetischen Methode, nämlich der allegorischen Exegese. Sie geht auf Origenes zurück, der bisweilen einen zweifachen (litteralen und allegorischen = typologischen), bisweilen aber dreifachen Schriftsinn annimmt (körperlich - psychisch - geistig).²³ Bei Thomas von Aquin finden wir dann einen vierfachen Schriftsinn: den *sensus litteralis sive historicus*, den *sensus allegoricus*, den *sensus tropologicus sive moralis* und den *sensus anagogicus*.²⁴ Die moderne Exegese kümmert sich bekanntlich nur mehr um den historischen bzw. Litteralsinn. Der allegorische Sinn ist nach Thomas jener, der in atl. Dingen und Verhältnissen ntl. vorgebildet sieht, der moralische jener, in dem Christus für unser Handeln zum Vorbild wird, und der anagogische jener, der auf Dinge hinweist "quae sunt in aeterna gloria".

Luther hat in seinen frühen exegetischen Schriften viel, später aber immer weniger von einem mehrfachen Schriftsinn - aber nicht gar nicht - Gebrauch gemacht. - Ganz verfloßen ist die Berufung auf einen mehrfachen Schriftsinn aber nicht, denn ein Dokument der Päpstlichen Bibelkommission von 1993 zählt mehrere (auch neuere) Auslegungsmethoden auf, darunter einen "sensus spiritualis", eine andere Bezeichnung für den "sensus allegoricus": "In der Regel läßt sich der geistliche Sinn in der Perspektive des christlichen Glaubens als der Sinn definieren, den die biblischen Texte ausdrücken, wenn sie unter dem Einfluß des Heiligen Geistes im Kontext des österlichen Mysteriums Christi und des daraus folgenden neuen Lebens gelesen werden."²⁵ Dies ist nahe der oben zitierten Meditationsanweisung Luthers, dass wir "nachdenken" sollen, "was der heilige Geist" in einer biblischen Aussage "meint".

Meditieren nach dem vierfachen Schriftsinn könnte anhand der folgenden Fragen vorgehen: a) Welche Bedeutung hatte der biblische Satz zu seiner Entstehungszeit? b) Welche Bedeutung hat er heute? c) Was sagt er für meine Ethik? d) Was sagt er über das Leben in der Ewigkeit?

3.5. Die fünfte Methode ist die der Übersetzung einzelner Wörter innerhalb der eigenen Sprache. Z.B. "Der HERR ist mein Hirte." HERR - Gott - der Allmächtige etc. etc. IST - war - wird sein - erweist sich als etc. etc. - Neue Wörter könnten herauskommen, wenn wir die vorliegenden Wörter übersetzen, d.h. wenn wir das "buchstabilische Wort im Buch jmer treiben und reiben". - Diese Methode knüpft einerseits daran, dass die Bibel für fast alle Völker Übersetzung ist, dass aber andererseits die weitaus meisten Wörter nicht nur *eine* Bedeutung haben, sondern mehrere. Wir können an diesem Punkt daran anknüpfen, dass Luther in seinen mehreren Revisionen der Bibelübersetzung ins Deutsche und Lateinische mit den verschiedenen

²² WA 50, S. 659

²³ Origenes, De principiis, IV, 4-6

²⁴ Thomas von Aquin, Summa theologica I, 1, 10

²⁵ Die Interpretation der Bibel in der Kirche, Kathpress, Sonderpublikation Nr. 7/ 93, S. 85



Wortbedeutungen experimentierte. In der "Übersetzung" innerhalb einer und derselben Sprache ergeben die neuen Wörter einen neuen Sinn oder auch einen neuen Blickpunkt auf den ursprünglichen Sinn.

3.6. Die sechste Methode besteht in der Erweiterung der fünften Methode auf Sätze. Wir bilden also analoger Sätze zu vorgegebenen Sätzen. Z.B. "Der HERR ist mein Hirte." - Der göttliche Geist leitet mich in meinem Leben. - Ich bin geschützt. etc. etc. - So kann der Sinn eines vorgegebenen Satzes neu verstanden oder erweitert werden, wenn wir das "buchstabilche wort im Buch jmer treiben und reiben".

3.7. Die siebente Methode ist das Bilden von Vorder- und Folgesätzen zum meditierten Satz. Z.B. "Der HERR ist mein Hirte." - Vordersatz: In meiner momentanen Lebenssituation bin ich orientierungslos, aber: Der HERR ist mein Hirte. - Der HERR ist mein Schöpfer, daher ist der HERR auch mein Hirte. - Folgesatz: Der HERR ist mein Hirte... und so gehe ich mutig meinen Lebensweg weiter. - Der HERR ist mein Hirte... Er ist aber auch der Hirte meiner Mitmenschen. etc. etc. - Diese Methode führt in ein argumentierendes, ja sogar schlussfolgerndes *Denken*.

An dieser Stelle darf ich die Bedeutung des Wortes "Meditation" unterstreichen. Sowohl *meditatio* im Christentum als auch *dhyana* (sanskrit) im Hinduismus und Buddhismus und *zen* (japanisch) im Zen-Buddhismus bedeuten "Denken, Nachdenken, Überlegen", nicht aber "Achtsamkeitsübung" und ist keine "Psychotechnik" wie das manchmal fälschlich behauptet wird.

Luther selber hat die Meditation mit dem Denken verbunden. Er sagt in der Vorrede ("neuen Vorrede") zum großen Katechismus von 1530, wo er ebenfalls für die Praxis der Meditation eintritt: "...so ist doch mancherlei Nutz und Frucht dahinden, so man's täglich lieset und übet mit Gedanken und Reden, nämlich daß der heilige Geist bei solchem Lesen, Reden und Gedenken gegenwärtig ist".²⁶

3.8. Die achte Methode ist das Fragen. Für diese Methode habe ich einen Anhaltspunkt in der Psalmenauslegung des frühen Luther gefunden. Dort sagt Luther an einer Stelle: "Quare sic voluit dici?"²⁷ - Aber nicht nur nach dem Warum können wir fragen, sondern auch nach dem Wer, Wo, Wann, Wozu etc. - Mit dem Fragen beginnt das Denken.

Z.B. "Der HERR ist mein Hirte." - Was bedeutet "Hirte"? - Wohin leitet mich Gott? etc. etc. - Wir Leser haben Fragen an die Bibel. Wir sollten sie stellen. Als jemand, der die längste Zeit seines Lebens "in der Theologie studiert hat", weiß ich, dass viele Fragen weder von der Exegese noch von der Dogmatik beantwortet werden können. Aber Fragen sollen und müssen gestellt werden. Schon allein das Fragen stellt eine wertvolle meditative Beschäftigung mit dem Text dar. - Weiters ergibt sich am Ende einer Frage die Notwendigkeit - mindestens eine Zeit lang - in Wortlosigkeit zu sinken. Was ich frage, weiß ich nicht. Die Wortmeditation kann in Schweigemeditation übergehen. Das Fragen, die Ratlosigkeit und das Schweigen danach sind nun aber ganz besonders dazu geeignet, sich für den Heiligen Geist zu öffnen. Unter dem Impuls des Heiligen Geistes könnten wir aber dann Worte finden, die unsere Fragen beantworten, oder aber zu neuen Fragen führen...

3.9. Die neunte Methode ist das freie Assoziieren. Diese Methode möchte an eine "Technik" der Psychoanalyse anknüpfen, nämlich an das freie Assoziieren. An einzelne Wörter lassen sich im spontanen Einfall neue Wörter knüpfen. Diese Einfälle sind üblicher Weise sehr individuell. - Im Unterschied dazu sollte die Bibelmeditation jedoch Sätze an Sätze knüpfen. So bleiben wir näher am Text. Im Laufe der Meditation werden wir dann nach einigen Assoziationen wieder auf den zu meditierenden Satz zurückkommen müssen, um vielleicht neuerdings mit einem assoziierten Satz weiter zu meditieren.

²⁶ Die *Bekennnisschriften* der evangelisch-lutherischen Kirche, Göttingen ¹⁰1986, S. 5447f.

²⁷ "Hic ne... semper homo sterilem vocis superficiem verset in ore, sensum debet in corde quaerere et propositio singulo verbo dicere, quare sic voluit dici?" (Luther, WA 1, S. 90 - zit. nach M. Nicol, 1991, a.a.O., S. 114, Anm. 4)