

„Wenn Christen und Muslime schweigend beten...“ – Zum Bedürfnis nach Meditation in der interreligiösen Dialogarbeit

Noch nicht lange hatte ich in der „BRÜCKE“, einer christlich-muslimischen Begegnungsstätte in Nürnberg, meine Mitarbeit aufgenommen, als mir das Anliegen entgegengebracht wurde, ob es nicht einen „Meditationstag“ geben könnte. Ich selbst bin katholische Christin und arbeite dort eng mit muslimischen Ehrenamtlichen zusammen. In der interreligiösen Arbeit zeigt sich derzeit ein starkes **Bedürfnis nach Spiritualität** und Angeboten im Bereich von Meditation. Dies wirft neue Fragen auf: Können Muslime und Christen gemeinsam meditieren? Welche Meditationsformen sind im Christentum gewachsen, welche Formen kennen die Muslime? Wenn Christen bzw. Muslime meditieren, mit welchem Ziel tun sie dies? Wie dienen die geistlichen Übungen ihrem je eigenen Glaubensweg? Worauf ist zu achten, wenn Angebote in diesem Bereich vorbereitet werden?

Der Artikel versucht eine **erste Annäherung**. Da hier das Ziel im Vordergrund steht, auf kompakte Weise einen ersten Einblick zu geben, können die Themen verständlicherweise nicht ausgiebig besprochen werden.

Neben grundsätzlichen Überlegungen zu einem solchen Angebot wird u.a. ein gestalteter Seminartag vorgestellt und reflektiert, der unter dem Titel „*In der Stille Gott begegnen* – Seminartag für christliche und muslimische Frauen“ am 05.04.2008 in der BRÜCKE-KÖPRÜ stattfand.

Grundsatzüberlegungen – „Eine Brücke als Konzept“

Die christlich-muslimische Begegnungsstätte in Nürnberg trägt den Namen „BRÜCKE-KÖPRÜ“ und ebenso bildet das aussagekräftige Bild einer Brücke auch die Grundlage des Konzepts. Der Grundgedanke ist folgender: Eine Brücke steht auf zwei Pfeilern, die die Brücke tragen. Die beiden Pfeiler symbolisieren die beiden Orte: auf einer Seite gibt es die muslimische Gemeinde / Gemeinschaft und auf der anderen Seite lebt die christliche Gemeinde / Gemeinschaft. Gehen sie nun aufeinander zu, so begegnen sie sich in der Mitte der Brücke. In diesen Begegnungen lernen sie sich näher kennen und die bereichernden Erfahrungen daraus tragen sie wieder in ihre Gemeinschaft zurück. Es ist in keiner Weise Ziel des Konzeptes, *auf* der Brücke eine neue Gemeinde zu installieren! In der interreligiösen Arbeit ist große Aufmerksamkeit und Klarheit vonnöten, um dieser Versuchung in kluger Weise begegnen zu können.

Diese Grundsätze des Konzeptes sind auch im Auge zu behalten, wenn der Wunsch nach einem „Meditationstag“ aufkommt. Ziel kann es hier nicht sein, eine neue Gebetsform zu erfinden bzw. entstehen zu lassen. Ziel kann es ebenso nicht sein, ein „Alternativangebot“ zu den Heimat-Religionsgemeinschaften aufzubauen. Um diese Klarheit einzuhalten, war es z.B. dem Programmteam der BRÜCKE wichtig, den Tag nicht „Meditationstag“ zu nennen, sondern „Seminartag“. Dies drückt nochmals den Charakter des Tages genauer aus: Wir lernen uns gegenseitig in unserer Glaubenspraxis kennen. Wir lernen geistliche Übungen kennen und tauschen uns darüber aus, wie ich es als Muslimin / als Christin erlebt habe.

In der Literatur findet sich inzwischen eine ganze Reihe von Büchern, die das **Gebet** im Rahmen des interreligiösen Dialoges behandeln. Gängig ist die Unterscheidung zwischen multireligiösem Beten (nacheinander ausschließlich die je eigenen Gebete zu sprechen) und interreligiösem Beten (miteinander gemeinsam formulierte Gebete zu sprechen / bzw. zum Gebet der anderen Religion einzuladen). Zumeist wird das

multireligiöse Gebet empfohlen, da es die Identität der einzelnen Religion sehr klar respektiert und der Gefahr von Missverständnissen und Vermischung vorbeugt. In meinen Recherchen konnte ich in der Literatur nichts finden zu der Frage des gemeinsamen Meditierens.

Da das Sitzen im **Schweigen** und das Achten auf den **Atem** erst einmal **frei** von jeglichem Bekenntnis ist, eignet es sich gut als spirituelle Übung für verschiedene Religionen. Die Sichtweise mag verschieden sein: Vielleicht mag einer diese Übung eher als eine Vorübung sehen, die mich auf das eigentliche Beten vorbereitet. Als eine Übung, die Abstand zu den Beschäftigungen gewinnen und mich ruhig werden lässt, so dass ich anschließend konzentrierter beten kann.

Ich kann das Sitzen im Schweigen und das Achten auf den Atem aber auch als Gebet betrachten, als das bewusste schweigende Dasein vor Gott oder in der Gegenwart meines Gottes. Zum Gebet wird das Sitzen insbesondere dann, wenn ich innerlich den Namen meines Gottes bete.

Da diese innerlichen Worte nicht ausgesprochen werden, ist es leicht möglich, dass jede/r Gläubige seinen persönlichen Gottesnamen verwendet.

Meditation – ein religiöser Übungsweg

Meditation finden wir in allen großen Religionen. Es ist festzustellen, wie in den letzten Jahren das Interesse an Meditation zugenommen hat und scheinbar ein Bedürfnis heutiger Menschen trifft.

Meditieren ist **üben**, ist ein Weg, ein Ein-üben von Haltungen.

Es geht darum, wach, achtsam und hörend zu werden.

Wach für die Welt in mir und um mich,

wach für mich selbst und für die Wirklichkeit Gottes in allen Dingen.

Meditieren ist **beten**. Auch wenn der Zugang zu Meditation ein unterschiedlicher sein kann und manche Menschen mit Meditation beginnen, um zur Ruhe zu kommen und um sich von Stress zu befreien, so nimmt dies der Meditation als Gebetspraxis nichts weg. Meditation ist eine sehr geeignete Haltung und Übung, um sich mit seiner Aufmerksamkeit ganz auf Gott allein auszurichten. Um alles wegzulassen, was von Gott wegführt. Mit Leib und Seele bin ich für Gott da. Durch die Meditation werde ich mehr und mehr selbst zum Gebet.

Dieser Weg ist ein **langer Weg**. Die Aufgabe des Menschen ist dabei, sich zu bereiten, sich bereit zu halten. Der Mensch müht sich ganz um dieses „Da-Sein“ vor Gott und ist sich gleichzeitig bewusst, dass er hier nichts selber machen kann, sondern alles Gottes Gnade ist. Es scheint wie ein Paradox zu sein: Mich ganz zu bemühen – und dennoch nichts erreichen zu wollen, ganz loszulassen, mich ganz beschenken zu lassen.

„Der Mensch richtet sich auf Gott aus und vertraut, dass Gott ihm alles schenkt.“

(Jalics 1994, S. 14)

Zur Wortbedeutung: „Meditation“ im Christentum

„Im mittelalterlichen Gebrauch wurde Meditation im Sinne von diskursiver Betrachtung gebraucht: einen Text (= Bibeltext) auf sich wirken lassen, durchdenken, verstehen, einordnen, auf sich beziehen und als Folge davon Lebenshaltungen ändern. Auf diese Weise wird heute Meditation oft im kirchlichen Bereich gebraucht als Bildmeditation, Schriftmeditation, Malmeditation oder Musikmeditation. So hat man im Mittelalter von einer Trilogie gesprochen: „Lectio“ war die Schriftlesung (= Bibellesung), „Meditatio“ war

die Betrachtung des Textes und „Contemplatio“ hatte der Beschauung entsprochen, die wir Kontemplation nennen.

Vor einigen Jahrzehnten ist unter Einfluss östlicher Spiritualität das Wort Meditation in einem ganz anderen Sinn aufgetreten. Die östlichen kontemplativen Traditionen wurden mit dem Wort Meditation bezeichnet“.

(Jalics, S. 22)

Heute wird sehr oft das Wort „Meditation“ im Sinne des kontemplativen Weges benutzt und meint das Schweigende Sitzen, die sog. „gegenstandslose Meditation“. (Ich verwende es hier in diesem kontemplativen Sinne.) Im Vergleich dazu gibt es die gegenstandsbezogene Meditation, wenn Bilder, Symbole, Kunstwerke oder Texte Gegenstand der Meditation sind. D.h. ich konzentriere mich auf diesen „Gegenstand“, konzentriere mich z.B. auf eine Blume, ein Kreuz oder ähnliches.

Ziele von Meditation

Wenn ich hier über Ziele von Meditation schreibe, tue ich dies im christlichen Kontext. Doch ich bin mir bewusst, dass auf dieser Ebene der religiösen Praxis Berührungspunkte mit anderen Religionen entdeckt werden können. Ich kann mir vorstellen, dass sich Muslime wieder finden können in Zielen wie „Hingabe an Gott“ oder „nur Gott allein zu suchen“.

Ziel der Meditation ist letztlich **Gott selbst**. Es ist ein sehr hohes Ziel im Laufe eines längeren Weges immer mehr dahin geführt zu werden, in der Meditation nicht die Gaben Gottes zu suchen, sondern Gott selbst. „Allein Gott zu suchen und darauf zu vertrauen, dass Er uns alles Nötige dazuschenkt (Mt 6,33), das ist Kontemplation.“ (Jalics, S. 105)

Ziel der Meditation ist **Hingabe**. „*Hingabe* an Gott geschieht oft mit Worten. Sie kann auch in Handlungen ausgedrückt werden. Sich Gott hingeben kann man aber auch mit dem Sein. Einfach für Gott dasein. Dies ist tiefste und reinste Hingabe. Dies ist unser Weg. ... Kontemplatives Gebet ist Hingabe, Gottesdienst und Gotteslob mit dem Sein.“ (Jalics, S. 105)

Und nie zu vergessen: **Ziel** der Meditation ist immer das **Leben mitten im Alltag**. Aus der Abgeschiedenheit komme ich wieder mitten auf den „Marktplatz“. Die Übung der Meditation will meinem alltäglichen Leben dienen, so dass ich dort achtsamer bin, gegenwärtiger, dass ich dort – verbunden mit Gott – die nötigen Schritte gehe. Ziel ist es, kontemplativ in der Aktion zu werden.

Der Weg zum Ziel

Sehr empfehlenswert für diesen Weg ist es, vor der Meditationszeit auszudrücken, dass ich jetzt diese Zeit Gott schenke. Zu Beginn jeder Meditation erneuere ich diese persönliche **Absicht**.

„Ob man in der Meditation Gott oder sich selbst, d.h. seinen eigenen geistlichen Fortschritt sucht, sieht man gut in der Unabhängigkeit von den Ergebnissen. Wer seine Meditationszeit wirklich Gott schenkt, der ist zufrieden, ganz gleich, ob die investierte Lebenszeit ihm dienlich war oder nicht“, ganz gleich, ob ihm seine Meditation gut erscheint oder nicht.

(Jalics, S. 106)

Und wenn uns dies nicht gelingt: Ich darf auch diese Absichtslosigkeit nicht wie eine Leistung erreichen wollen. Wichtig ist, dass ich immer wieder neu beginne, mich einfach auf Gott hin auszurichten. Ich versuche, immer wieder zu dieser absichtslosen Ausrichtung auf Gott hin zurück zu kommen. Dies kann sich im Laufe längerer Zeit auch auf unser Leben und Arbeiten mitten im Alltag auswirken.

Es war sehr bemerkenswert für mich, eine ähnliche „**Absichtserklärung**“ bei Muslimen zu entdecken beim Beten und beim Fasten. Ich erfuhr, wie wichtig diese Absichtserklärung „für Allah“ ist z.B. bei Beginn des Fastentages. Und ohne sie ist das Fasten quasi vergeblich.

Als ganzer Mensch – mit Leib und Atem meditieren

In der Meditation ist der Mensch in seiner Ganzheit angesprochen, und das Üben bezieht auch den Körper mit ein.

Eine innere aufrichtige Haltung und eine äußere aufrechte Körperhaltung unterstützen sich gegenseitig. Entsprechend ist die optimale **Meditationshaltung** eine aufrechte und gerade, die zur Aufmerksamkeit und Wahrheit verhilft. Offene (oder leicht geöffnete) Augen helfen dazu, dass ich nicht so leicht müde werde, nicht Tagträumen nachgehe und sie unterstreichen, dass sich dieser Weg auf die Wirklichkeit ausrichtet und nicht auf Illusionen. Es geht um hellwachem Da-Sein in der Gegenwart Gottes.

Meist wird im aufrechten Sitzen meditiert, was nicht ausschließt, dass es auch ein Meditieren im Gehen, Stehen, Liegen, Knien oder Tanzen gibt. Hilfreich ist es, zu Beginn mit einer **Körperwahrnehmung** zu beginnen. Das Wahrnehmen vom Boden, der mich trägt, von der Berührung mit Sitzkissen oder Kleidung usw. führt mich mehr hinein in die Gegenwart, ins Jetzt. Dann gehe ich über zur Wahrnehmung meines Atems; ich schaue ihm zu, wie er von selbst kommt und geht. Und wenn mir viele Gedanken und Ablenkungen kommen, dann gehe ich jeweils wieder auf die Wahrnehmung des Atems zurück. Der Atem unterstützt mich, von Gedanken und Vorstellungen leerer zu werden.

Mit dem Atem kann ich mich auch auf ein **Wort** konzentrieren, das ich bei jedem Atemzug innerlich spreche, bzw. besser, innerlich höre. Ich suche mir mein eigenes Wort (z.B. „mein Licht“ / „Friede“...) oder meditiere mit dem **Gottesnamen**. Es gibt im Christentum die alte Tradition, mit dem Jesusnamen zu beten: „Jesus Christus“. Oder „Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner.“ Das Jesusgebet wird auch „Herzengesbet“ genannt.

Ich lernte eine Muslima kennen, die auf diese Weise die Gottesnamen „Hei“ und „Hu“ mit dem Atem verbindet. Sie sagte auch, unser Puls, unser Herz klopfe unaufhörlich den Rhythmus „Allah“.

Meditation im Islam

Bei der Frage, was auf der islamischen Seite der christlichen Meditation am ehesten gegenüber zu stellen ist, fällt der Blick auf den Sufismus, auf die mystische Dimension des Islam. Die Sufis üben die Praxis des „**Gottesgedenkens**“, das **dhikr** genannt wird. Hier ein kurzer Blick auf diesen Übungsweg. Für vertiefende Informationen empfiehlt sich u.a. das Buch von Annemarie Schimmel 1985: „Mystische Dimensionen des Islam. Die Geschichte des Sufismus.“, aus dem auch die folgenden Zitate entnommen sind.

Von Orden zu Orden hat das **dhikr** unterschiedliche Gestalten. Es kann sowohl mit einer ständig **hörbar** wiederholten Formel als auch in völliger **Stille** vollzogen werden und ist

oft mit bestimmten Atemtechniken und festgelegten Körperhaltungen verbunden. In ausgesprochener Form wird es das „Gedenken mit der Zunge“ genannt und in stiller Weise das „Gedenken im Herzen“. Teilweise wird das „Gedenken im Herzen“ höher geschätzt, jedoch spielt das „Gedenken mit der Zunge“ eine wichtige Rolle im gemeinschaftlichen Ritual der Derwische.

In manchen Gemeinschaften heute wird an das *dhikr* das *fikr* angeschlossen, das mit „Meditation, Selbsterinnerung und geistiger Betrachtung“ übersetzt wird. Das bedeutet z.B. eine halbe Stunde in Kontemplation zu verweilen. Verweilen in dem, was zuvor aktiv geübt wurde.

Im **Koran** finden sich Suren, die eigens zum Gottesgedenken einladen: „Und gedenket Gottes oft“ (Sura 33 / 40); denn, wie ein anderes Wort bezeugt, „Wahrlich, das Gottesgedenken lässt das Herz stille werden“ (Sura 13 / 28). (Schimmel, S. 238-239)

Die Sufis waren sich darin einig, „dass das Herz der Gläubigen vom Gedenken Gottes durchduftet“ sein soll.“ (Schimmel, S. 239)

„Im Gottgedenken gedenkt der Mensch Gottes; doch gibt es eine Stufe, in der sich das Gottgedenken des Menschen bemächtigt...: dann gedenkt Gott des Gedenkenden, wie er es immer tut.“ Eigentlich gedenkt Gott des Menschen immer, nur dass dieser es nicht hören und nicht empfinden kann. So wird zum Mystiker, der auf dieser Stufe angelangt ist, gesagt: „Gedenke nicht weiter Gottes, damit du siehst, wie das Gedenken deiner gedenkt!“ (Antes 1974, S. 129)

Auch den Sufis ist selbstverständlich, dass es um ein ständiges **Üben** geht. Ziel der Übungen ist eine immer wachsende Gegenwart Gottes im Herzen des Menschen. Ein Sufi lehrte seinen Schüler einen ganzen Tag lang immerfort „O Allah! O Allah! O Allah!“ zu sagen und die folgenden Tage, bis er sich daran gewöhnt hatte. Als dem Schüler die Worte so vertraut waren, sagte der Sufi: „Wiederhole sie nicht mehr, sondern lass all deine Sinne damit beschäftigt sein, Gottes zu gedenken.“ (Schimmel, S. 241)

In einem langen Übungsweg werden die Worte vertraut und die Sinne, die leicht abgelenkt sein können, werden durch das Üben auf Gott hin ausgerichtet. Das Ziel ist nicht das *dhikr* selbst, sondern das Ziel ist es, ganz auf Gott ausgerichtet zu sein. „Wahrer *dhikr* ist, dass du deinen *dhikr* vergisst“, sagt Shibli.“ (Schimmel, S. 245)

„*Dhikr* in voll entwickelter Form ist meist mit **Atemkontrolle** verbunden ... ‚jeder Atemzug, der von dir ausgeht, während du des Herrn gedenkst, ist lebendig und mit Ihm verbunden‘.“ (Schimmel, S. 247)

Oft wird die Wiederholung des Wortes Allah oder der rhythmischen Formel „la illahe - il allah“ von **Körperbewegungen** begleitet. „La illahe – il allah“ ist das Einheitsbekenntnis: Es gibt keinen Gott, außer dem einen Gott. Es ist bekannt, dass in Persien und im osmanischen Reich vereinzelt wohnende Christen an der sufistischen Gebetsausbildung interessiert waren und man ihnen dann das Wort „Immanuel“ gab, um es im Atemrhythmus zu beten. Immanuel bedeutet „Gott ist mit uns“. So haben mir Sufis dies berichtet.

Besonders wichtig ist das *dhikr* der **göttlichen Namen**. Diese „Schönsten Namen“ Gottes werden nicht als Eigennamen verstanden, sondern im Sinne von beschreibenden „Qualitäten“. Die 99 Namen Gottes können mit einem Perlenkranz gebetet werden, der 33 oder 99 Perlen zählt.

Sehr bekannt ist das getanzte Gebet der Tanzenden Derwische des Mevlevi-Ordens.

„Das oberste Ziel ist es, **leer** zu werden von allem, was nicht Gott entspricht. Leer zu werden wie die Ney, die Rohrflöte. Die Ney ist das Symbol des Derwisch. Sie besteht aus einem Bambusrohr, das mit einem glühenden Eisen durchbohrt wird. Sie ist völlig hohl und leer. Die Schwingung erzeugt ausschließlich der Atem des Musikers. Sie hat einen sehr sehnsüchtigen, klagenden Klang, der den Menschen an seine Urheimat im Schoße Gottes erinnert. ... Erst wenn der Mensch leer von allem ist, was nicht seinem Sein entspricht, ... kann der Atem Gottes durch ihn hindurch strömen und seine Seele zum Schwingen bringen. Jedes Glied, jede Pore des Menschen ruft dann HU (Gott, wörtl. Er).“

(www.mevlana-ev.de, Oktober 2007)

Wir treffen hier auf eine Wahrheit, die den Religionen gemeinsam ist, nämlich, dass es sich bei spirituellen Wegen und geistlichen Übungen um einen **Weg der inneren Reinigung** handelt. Es geht um einen Prozess, bei dem das künstliche Selbst, oder anders gesagt, die im Laufe der Zeit entstandenen „Egos“, sich aufzulösen beginnen. Auch hier findet sich der Gedanke wieder, dass das Ziel aller Derwisch-Ausbildung das Leben im Alltag ist. Bezeichnenderweise ist die Bedeutung des Wortes Derwisch: Türschwelle.

Anmerkung:

Sehr empfehlenswert ist das Kapitel „Meditation im Islam“ im **Buch „Aufbruch zur Ruhe“** von Peter Antes. Er schreibt über Meditation in Hinduismus, Buddhismus und Islam und arbeitet Unterschiede und Gemeinsamkeiten heraus. „Meditation im Islam“: das Entwerden in Gott durch Gott. So hat sich Meditation im Islam als etwas gänzlich anderes als Meditation im Buddhismus erwiesen; das Vergegenwärtigen bestimmte sich in seiner Unterschiedlichkeit ganz nach der Verschiedenheit der religiösen Systeme. ... Im Islam ist diese Art der Versenkung aber nicht zentraler Glaubensinhalt; die Erlösung ist auch ohne diese Gegenwart Gottes möglich.“ (Antes, S. 145)

Ebenso ist es auch im Christentum: Die Meditation hat ihr Ziel nicht in sich selbst, sondern indem sie dem gläubigen Menschen dient. „Sie will den Menschen christusförmig machen und ihn zu einer Person umgestalten, die sich aus innerer Freiheit in den Dienst Gottes und der Welt stellt.“ (Rutishauser 2008, S. 15)

Seminartag und Reflexion des Tages

„In der Stille Gott begegnen“

Seminartag für christliche und muslimische Frauen

am 5. April 2008 in der BRÜCKE-KÖPRÜ, Nürnberg

Ausschreibungstext:

„In der Stille Gott begegnen“ – Seminartag für christliche und muslimische Frauen

An diesem Tag wollen wir uns Zeit nehmen für die Begegnung mit uns selbst, mit Gott und mit Anderen. Mit Hilfe von meditativen Tänzen, religiösen Liedern, Stille- und Körperübungen beschäftigen wir uns mit verschiedenen Formen der Meditation und des Gebets. Nach dem individuellen Ausprobieren ist Zeit für interreligiösen Austausch: Wie ging es mir als Christin oder als Muslimin mit dieser Übung? Was habe ich erlebt? Die Christin Christa Huber CJ, Ordensfrau in der „Congregatio Jesu“ und die Muslimin Nevin Durak begleiten uns durch diesen Tag.

Termin: Samstag, 5. April von 9.30 – 16.30 Uhr (*Uhrzeit verändert auf 11.00-17.00*)
Unkostenbeitrag: 3.– Euro / Anmeldung erbeten bis 02.04.

Kinderbetreuung kann bei Bedarf organisiert werden. Mittags gibt es einen kleinen vegetarischen Imbiss. Bitte lockere, warme Kleidung und Socken mitbringen.

Ziele:

- Zeit haben und Abstand vom Alltag bekommen
- Stille erfahren und in der Stille Gott begegnen
- von außen nach innen gehen, um uns dann wieder gestärkt dem Außen zuzuwenden
- Zeit für die Begegnung mit uns selbst, mit Gott und mit anderen
- Übungen, um an Gott zu denken / uns auf Gott konzentrieren zu können
- loslassen üben, um frei zu werden für Gott
- Respekt vor den persönlichen Glaubenswegen
- verschiedene Formen der Meditation und des Gebets kennenlernen (meditative Tänze, religiöse Lieder, Stille- und Körperübungen)
- Zeit für interreligiösen Austausch: Wie ging es mir als Christin oder als Muslimin mit dieser Übung? Was habe ich erlebt?
- An diesem Tag soll es nicht um theologische Diskussionen gehen (diese haben in der BRÜCKE ihren eigenen Platz), sondern um Erfahrung und persönlichen Austausch.

Vorbereitung:

Kinderbetreuung klären
vegetarischen Imbiss organisieren
ein zusätzliches Zimmer für das Mittagsgebet bereithalten
Matten / Woldecken zum Liegen / Meditationsbänke / CDs + CD-Player / Gong /
Liedblätter / Schild an die Türe
eine gestaltete Mitte mit Tulpenstrauß, gelbes Tuch, Spirale aus rotem Tuch

Ablauf des Tages:

- 11:00 Tee / Ankommen
- 11:20 Vorstellungsrunde (Name + was erwarte ich vom heutigen Tag und evtl.: was ist mir beim Beten wichtig / Vorstellen des Leitungsteams)
Vorstellen des Tagesablaufs (und Hinweis auf je eigenen Glauben s.u. /
Einladung, die Zeit im Schweigen zu verbringen + Mittagspause im
Gespräch) / Nevin + Christa
- 11:40 Körperwahrnehmungsübungen (Wir beginnen den Tag damit, zuerst einmal
uns selbst gut wahrzunehmen. Wie bin ich jetzt da? Was ist jetzt in mir an
Empfindungen? Ich nehme mich wahr mit Leib und Seele.
30 Min. – im Liegen auf der Matte) / Christa
- 12:10 Einige meditative Tänze (uns mit Hilfe der Tänze in die Stille hinein führen
lassen) 40 Min. / Christa
(darin integriert: die Bitte um Gottes Erbarmen / um Vergebung) / Nevin +
Christa

- 12:50 Mittagspause
(um 13.26 Zeit und Raum geben für das muslimische Mittagsgebet / Nevin bringt CD dazu + Übersetzung / wer möchte, kann es andächtig anhören / Nevin erklärt es)
- 14:00 zu Beginn ein meditativer Tanz
Einführung ins Sitzen / Ausprobieren / den geeigneten Sitz für sich finden
angeleitete Meditationseinheiten / ausgehend von der Wahrnehmung des Leibes (1) / des Atems (2) / der Absicht, die Zeit an Gott zu verschenken (3)
dazwischen meditatives Gehen / Hinführung immer mehr in die Stille / Christa
- 15:15 Zeit für interreligiösen Austausch: Wie ging es mir als Christin oder als Muslimin mit diesen Übungen? Was habe ich erlebt? / Nevin + Christa
- 15:45 Lieder von Gott hören und singen (christliche + muslimische Lieder) / Nevin + Christa
- 16:15 Austausch über Körperhaltungen beim Beten
Was bewirkt eine Haltung in mir? Wie hilft sie mir zum Beten, zur Ehrfurcht vor Gott? Muslimische und christliche Haltungen kennen lernen (evtl. eine Haltung einnehmen und spüren, was ich fühle)
Reflexion des Tages
- 16.45 Tänze zum Abschluss (je nachdem, wie viel Zeit ist: mehrere oder nur einen)
- 17:00 Ende

Hinweis auf je eigenen Glauben zu Beginn des Tages:

Wir achten uns gegenseitig in unserem je eigenen Glauben. Jede Frau achtet auf sich selbst, was sie mitmachen möchte oder auch nicht. Bei Übungen, die helfen in die Stille zu kommen, heißt das nicht, dass wir eine andere Glaubenspraxis übernehmen, sondern wir verbleiben ganz bei uns selbst (ganz in unserer eigenen Religion / bei unserem persönlichen Gott). Wenn wir tanzen / in der Stille sitzen – übernehmen wir noch nichts aus einer anderen Religion / eher Kultur. Die Übungen dieses Tages dienen dazu, in die Stille zu kommen. Sie dienen dazu, uns für das Gebet und für Gott zu bereiten. Sie wollen unseren eigenen Glauben unterstützen.

Wenn wir Gebete einer anderen Religion kennen lernen möchten, können wir evtl. andachtsvoll dabei sein und zuhören (z.B. Mittagsgebet).

Auswahl an christlichen Liedern:

- Nada te turbe
- Gott ist nur Liebe
- Laudate omnes gentes
- Venite, exultemus Domino
- Singt dem Herrn ein neues Lied
- Wir strecken uns nach dir

muslimische Lieder (von Nevin):

- Anne Babaya Dua
- Ninni
- Dan dini dandona donatmis (Wiegenlied)
- Sari cicek

Auswahl an Meditativen Tänzen:

- Pachelbel-Spirale
- Quellentanz
- Sonnentanz
- Herzschlag
- Gott ist nur Liebe
- Bewusst zur Mitte gehen
- Asterion

Rückblick auf den Seminartag „In der Stille Gott begegnen“ für christliche und muslimische Frauen am 05.04.2008 in der BRÜCKE-KÖPRÜ

Vorbereitung:

Als Christin bereitete ich diesen Tag zusammen mit einer Muslimin vor. Die gemeinsame Vorbereitung und auch Durchführung empfand ich als grundlegend wichtig und unverzichtbar für diese Form von Veranstaltung. Meditationsangebote für Christen sind mir ein vertrautes Feld; doch für diesen Tag brauchte es eine zeitaufwendige Vorbereitung im Dialog miteinander. Wir sprachen im Vorfeld über viele grundlegende Dinge: Was verstehen wir unter Meditation? Mit welchen Worten können wir davon sprechen; bzw. mit welchen nicht? Wo besteht die Gefahr von Missverständnissen? Was steht im Koran z.B. zu Konzentration im Gebet; Vorbereitung zum Gebet? Welche Übungen werden wir an diesem Tag verwenden, die uns helfen in die Stille zu finden? Wir klärten, Übungen zu nehmen, bei denen wir nichts aus einer anderen Religion übernehmen, die aber einer anderen Kultur entstammen können.

Wir formulierten Einführungstexte in den Tag, die Überblick und Klarheit geben. Z.B. dass wir uns gegenseitig in unserem je eigenen Glauben achten und dass jede Frau gut auf sich selbst achtet, was sie mitmachen möchte oder auch nicht. Wir gaben den Hinweis, dass es an diesem Tag nicht um theologische Diskussionen gehen soll (dafür gibt es in der BRÜCKE andere Orte), sondern um persönlichen Austausch.

Auch bereits bei der Ausschreibung und Werbung kam es sehr auf korrekte Bezeichnungen an. Dem Programmteam der BRÜCKE war es wichtig, dass der Tag als „Seminartag“ überschrieben ist und nicht als „Meditationstag“.

Die Ziele und Übungen des Tages waren im Programmheft beschrieben. Neben dem Erleben sollte Zeit sein für den interreligiösen Austausch: Wie ging es mir als Christin oder als Muslimin mit dieser Übung? Was habe ich erlebt?

In der Zeit vor dem Seminar zeigte sich, dass viele muslimische Frauen sich an die muslimische Leiterin wandten und sich bei ihr nach dem Inhalt des Tages erkundigten. Dieser Kontakt war sehr wichtig und durch diese Vorgespräche kam auch ein großer Teilnehmerkreis zusammen.

Bei diesen Kontakten wies meine Kollegin auch darauf hin, dass dieser Tag eine Anmeldung braucht. Dabei stellte sich dann heraus, dass die muslimischen Frauen zwar großes Interesse hatten, aber an einem Samstagvormittag familiäre Verpflichtungen haben. So verlegten wir die Zeit von 9.30-16.30 Uhr auf 11.00-17.00 Uhr. Aus dieser Erfahrung würde ich bei einer weiteren Veranstaltung die Zeit erst ab ca. 14.00 Uhr ansetzen.

Tagesverlauf:

Es waren 22 Frauen angemeldet; davon waren vier Frauen Christinnen. Während des Tages musste mehrmals jemand schon aufbrechen und andere stießen neu dazu. Die letzte Teilnehmerin kam um 16.20 Uhr zu uns. Überraschenderweise störte dieser

Wechsel die anderen Teilnehmerinnen aber nicht. Alle Ankommenden ließen sich sogleich auf das ein, was gerade war. Zum Glück ergab sich dieses Kommen und Gehen nicht dort, wo es wirklich sehr gestört hätte.

Was dadurch nicht möglich war, waren längere Einheiten des Schweigens. Wir hatten zu Beginn des Tages den Vorschlag gemacht, dass wir die Vormittags- und Nachmittageinheit ganz im Schweigen verbringen wollen und die Mittagspause im Gespräch sind – was bedeutet hätte, dass wir nur bei den Austauschrunden miteinander sprechen, aber keine kurzen privaten Zwischengespräche führen. Dieser Vorschlag ließ sich wegen des wechselnden Teilnehmerkreises nicht durchhalten und es ist die Frage, ob dies für den Anfang nicht auch zu anspruchsvoll und ungewohnt wäre.

Der Tag hatte deutlich einen interkulturellen Charakter. Mir ist die starke Emotionalität aufgefallen, die in der Gruppe spürbar war. Ich hatte den Eindruck, es war für viele auch ein wichtiges Ziel, eine Erfahrung von Gemeinschaft zu machen. Unter deutschen Frauen erlebe ich es oft so, dass Veranstaltungen ganz nach dem inhaltlichen Programm ausgesucht werden. Es ist schwer zu sagen, inwiefern das Programm bei diesem Seminartag ausschlaggebend war für die Anmeldung. Viele sagten, sie seien da, weil sie meine Kollegin kannten, bzw. von ihr eingeladen wurden. Bei der Runde zu den Erwartungen an den Tag gab es Einzelne, die auch konkret etwas für sich ausprobieren und kennen lernen wollten, was ihnen im Alltag helfen kann, um sich zu entspannen. Die meisten sagten, sie haben keine genaue Vorstellung und können erst am Abend etwas dazu sagen.

Auffällig waren markante Wechsel im Verlauf des Tages: War es gerade noch in der Gruppe ganz locker, gesprächig und quirlig, so konnte es beim nächsten Punkt ganz konzentriert und äußerst still werden beim meditativen Sitzen oder tief angerührt beim Singen von Gottesliedern oder betend vertieft beim Gebet für Verstorbene. (Das Gebet für Verstorbene ergab sich spontan, da es bei zwei Frauen Todesfälle in der Familie gab). Verwundert hatte mich noch, dass die Frauen ganz selbstverständlich das Wort „Meditation“ gebrauchten, während wir im Leitungsteam sehr vorsichtig mit dem Begriff umgingen; bzw. eher andere Umschreibungen gebrauchten, um Missverständnisse zu vermeiden. Es bestanden scheinbar kaum Ängste, etwas könnte aus einer fremden Religion sein o.ä.. Die Frauen hatten wohl eher ein „alle Religionen gehören zusammen“-Gefühl.

Bei den Austauschrunden wurde hauptsächlich davon gesprochen, dass die Übungen gut taten. Es wurde wenig direkt von Gott gesprochen oder inwiefern Gott in den Übungen zu finden sei. Einen bemerkenswerten Austausch gab es zum Sitzen in der Stille und dem Achten auf den Atem: Eine Frau erzählte, wie im Islam dabei die Gottesnamen „Hei“ und „Hu“ mit dem Atem verbunden werden. So konnte von Christen dazu erzählt werden, wie der Jesusname mit dem Atem gebetet wird.

Die Anleitungen zum Sitzen in der Stille und dem Achten auf den Atem wurden sehr gerne angenommen. Die Frauen äußerten sich dankbar dafür, dies kennen gelernt zu haben. Hilfen – z.B. für das Ziehenlassen der Gedanken – wurden gerne angenommen. Das Sitzen in der Stille waren kurze Einheiten von 10-15 Minuten und es erschien für diesen ersten Tag zum Kennen lernen als genug, um auch nicht überfordert zu sein. Meine Kollegin übersetzte jeweils alle Anleitungen ins Türkische, was sehr hilfreich war. Die Frauen bedankten sich alle sehr für die guten Erfahrungen des Tages und wünschten sich noch weitere solche Gelegenheiten.

Punkte, die bei der Vorbereitung eines solchen Tages zu beachten sind:

- im Leitungsteam Frauen aus beiden Religionen
- auf die Formulierung der Ausschreibung achten (z. B. Seminartag und nicht Meditationstag); den Inhalt des Tages gut beschreiben
- Werbung (am besten außer Papierwerbung noch Mund-zu-Mund-Propaganda)
- den Beginn nicht schon am Morgen ansetzen; besser ab 14.00 Uhr
- Kinderbetreuung anbieten (und klären, wann die Kinder nicht dazukommen sollen)
- einen Raum haben, der groß genug ist, leer geräumt, am besten mit Teppichboden, angenehmes Licht
- nachschauen, zu welchen Uhrzeiten die muslimischen Gebetszeiten sind und einen Raum für das rituelle Gebet anbieten
- einen Bereich für das Essen und Tee (Samorwar + Teegläser; vegetarischen Imbiss mit Fladenbrot, Brotaufstriche, Tomaten, Oliven, Möhren, Obst, kalte Getränke)
- bitten, die Handys auszustellen
- Woldecken (zum Liegen bei der Körperwahrnehmungsübung; die Woldecken kann man auch sehr gut in einem Kreis zum Sitzen auslegen), Meditationsbänke, Stühle

Schlusswort

Ich sehe in dem wachsenden Bedürfnis nach spirituellen Angeboten in unserer Zeit eine Suchbewegung von Menschen. Menschen hungern nach persönlichen Erfahrungen.

Wenn sie Gott suchen, dann suchen sie nach einem Weg, ihn zu erfahren.

An uns liegt es, Antwort zu geben und Wege aufzuzeigen. An uns liegt es, dem Bedürfnis mit Ernsthaftigkeit und Wachheit zu begegnen.

Im Blick auf interreligiöse Begegnungen könnte dies heißen: Insgesamt im Gesamtprogramm sollen die unterschiedlichen Angebote und Themenbereiche der Einrichtung ausgewogen sein. Das Thema „Spiritualität“ – als eine so entscheidende Dimension des Glaubens – soll darin seinen berechtigten Platz bekommen.

Auch schon die Vorbereitung kann im Dialog erfolgen und soll von erfahrenen Menschen begleitet sein.

Immer im Blick zu behalten ist das Ziel: das gegenseitige Kennen lernen, der Dialog. Bedenklich würde es dann, wenn es sich in eine gemeindebildende Richtung entwickeln würde; also wenn sich quasi eine neue „Gemeinde“ bilden würde als Ersatz zur islamischen und christlichen Gemeinde. Im Bild der Brücke gesprochen: Die Praxis des geistlichen Lebens, die Praxis von regelmäßigen Meditationsangeboten ist in der jeweiligen Religionsgemeinschaft zu Hause. Die Dialogveranstaltungen wollen zum gegenseitigen Verständnis beitragen. Und ebenso können sie sehr viel beitragen zu einem gegenseitigen Motivieren und Ermutigen, im je eigenen Glauben voranzuschreiten und ihn zu vertiefen.

(Vgl. auch dazu die Motivation des Korans: „Wetteifert darum im Guten.“ Aus Sure 5, 48 „Jedem von euch gaben Wir ein Gesetz und einen Weg. Wenn Allah gewollt hätte, hätte Er euch zu einer einzigen Gemeinde gemacht. Doch Er will euch in dem prüfen, was Er euch gegeben hat. Wetteifert darum im Guten.“ Der Koran. Übers. von Max Henning, München 2001)

Das Herzstück der Religionen ist ihre Glaubenspraxis und Glaubenspraxis lebt aus den verschiedenen Formen des Gebets und der geistlichen Übungen. In meinem Interesse am interreligiösen Dialog ist für mich persönlich die spannendste Frage die, bei der es um die Beziehung mit Gott geht, um das Gebet, die geistlichen Übungen, um das Wachsen im Glauben.

Die Erarbeitung dieses Artikels hat mir auch gezeigt, dass ich an diesem Thema daran bleiben möchte und gerne mit anderen in Kontakt komme, die ebenfalls über diese Fragen nachdenken.

Christa Huber CJ, Georg-Neumark-Str. 12, 98533 Schleusingen,
Tel. 03 68 41 / 4 17 46, Christa-Huber@gmx.de

Literatur:

- Antes, Peter / Uhde, Bernhard: Aufbruch zur Ruhe. Texte und Gedanken über Meditation in Hinduismus, Buddhismus und Islam. Mainz 1974.
- Gloël, Hans-Martin: Brücken bauen. Christen und Muslime erleben Begegnung. Neuendettelsau, 2. Aufl. 2006.
- Gloël, Hans-Martin (Hg.): Wir sind Brückenmenschen. Wie sich Christen und Muslime begegnen. Biografische Notizen, Neuendettelsau 2007.
- Grün, Anselm / Reepen: Gebetsgebärden. Münsterschwarzach 1988.
- Jalics, Franz: Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet. Würzburg 1994.
- Rompf, Manfred: Aus der Stille leben. Einübung in die christliche Meditation und Kontemplation. Studienbrief der Zeitschrift „Brennpunkt Gemeinde“. Stuttgart 1/1994.
- Rutishauser, Christian: Zen und Christentum. Für einen kompetenten interreligiösen Dialog, in: Geist und Leben 1 (2008) S. 9-16.
- Schimmel, Annemarie: Mystische Dimensionen des Islam. Die Geschichte des Sufismus. München 1985.
- Schmid, Hansjörg (Hg.) u.a.: „Im Namen Gottes...“. Theologie und Praxis des Gebetes in Christentum und Islam. Regensburg 2006.
- www.mevlana-ev.de, Mevlana-Verein Nürnberg

Zur weiterführenden Vertiefung / Schriften aus der Tradition des Christentums:

- Walter, Reinhold (Hg.): Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers. Freiburg 1959. (*zum immerwährenden Jesus-Gebet*)
- Ávila, Teresa: Wohnungen der Inneren Burg. Vollständige Neuübertragung. Freiburg 2005 (*spanische Mystikerin 1515-1582*).
- Die Wolke des Nichtwissens. Freiburg 1995 (*Mystisches Werk aus dem 14. Jahrhundert*).