

MARIA REICHEL

Centering Prayer

Ein Weg für Gottferne,
Zweifler und andere
gute Christen



VIER TÜRME

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



MIX
Papier | Fördert
gute Waldnutzung

D
in Deutschland
produziert

Die Bibeltexte in diesem Buch sind zitiert aus:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

1. Auflage 2025

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2025

Alle Rechte vorbehalten

Covergestaltung: wunderlichundweigand

Covermotiv: Elena Ray / AdobeStock

Lektorat: Antonie Hertlein

Gestaltung: Dr. Matthias E. Gahr

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-7365-0692-3

www.vier-tuerme-verlag.de



Inhalt

Vor-Wort	9
Von Wegen und Umwegen	11
Offenes Herz – offener Sinn	15
Das Centering Prayer nach Thomas Keating	15
Sich Gott öffnen – ohne Konzept	16
Gott im Verborgenen suchen	21
Gebet als Beziehung	21
Vom vielen zum einen – der kontemplative Weg	22
Die vier Leitlinien des Centering Prayer	23
Gott wirken lassen – einwilligen	24
Turbulenzen im Kopf	27
Wie finde ich Gott?	28

Federleicht beten	33
Nichts als Gott suchen	33
Die »Wolke des Nichtwissens«	34
Gedanken wie Schiffe auf einem Fluss	36
Verbunden mit Gott im Denken und Tun	37
Absicht und Einwilligung	39
Die Wolke durchbohren mit liebender Sehnsucht	40
Zielgerichtet und federleicht	43
Hellwache Empfänglichkeit	44
 Alles »sein lassen«	 49
Beten ohne Bewerten	50
Seelenmüll loswerden	51
Göttliche Therapie – Mental Health	54
Typisch Mensch – The Human Condition	56
Wahres Selbst und »homemade self«	57
Destruktive Muster lösen sich	60
Kontemplation ist Transformation	61
 Neue Freiheiten gewinnen	 65
Gedanken zulassen und ziehen lassen.	67
Inkarnation des Glaubens – Gelassenheit	68
Ein Abgrund durchlitten – überwunden	70
Die Dunkle Nacht	72

Mutig, stark, beherzt – vom Beten zum Tun	79
Selbstverwirklichung und Hingabe	80
Gesundes Selbst-Bewusstsein – Dag Hammarskjöld	82
Gewaltlosigkeit hat ihren Preis – Mahatma Gandhi	84
Hass und Gewalt überwinden – Franz Jalics	86
American Mother – dem Täter die Hand reichen	91
Eine Bischöfin liest Trump die Leviten	92
Geist-voll leben – »wahre Selbst-Verwirklichung«	95
 Jesu Vollmacht – Wirken aus dem Sein	 101
Geist-volles Gotteskind	104
Der Geist führt in die Wüste	105
Handeln aus der Gegenwart Gottes	107
 Die gottferne Frau – auf Augenhöhe mit Jesus . . .	 113
Die kanaanäische Frau – eine Palästinenserin	113
Die erste Sprache Gottes ist das Schweigen	115
Der Glaube der gottfernen Frau	116
 Wir können Gott nicht halten	 121
Drei Bilder in der Klosterkirche am Schwanberg	121
Wo sich Göttliches verfestigt, stimmt etwas nicht	123
Nicht »über Gott« reden – verkörpern	125
Die »non-possessive attitude«	126

Was ist Wahrheit? 131

Das Jesus-Kōan	131
Ein Bischof denkt Gott unpersonal	133
Gegenübergott und Reines Bewusstsein	135

Den Weg gehen 139

Das Besondere am Centering Prayer	139
Vom Lesen zum Üben – vom Sein zum Werden	143

Anhang 151

Anmerkungen	151
Literatur	154
Über Thomas Keating	157
Contemplative Outreach	158
12-Schritte-Gruppen / 12-Step Outreach	159
Centering Prayer – Orte der Praxis	160
Infos zum Centering Prayer und Kontakt	160



Vor-Wort

Es könnte sein ...

... dass Zweifel, Fremdheit und das Gefühl von Gottferne keine Defizite sind, sondern sinnvolle Wegzeichen, die uns in ein erfüllteres Leben leiten.

Wie könnte ein Weg aussehen, der zu tieferer Gewissheit, Vertrauen ins Leben und innerer Freiheit führt?

Genau darum geht es in diesem Buch.



Von Wegen und Umwegen

Mein persönlicher Weg begann in der Geborgenheit eines christlichen Elternhauses. Verbundenheit mit »Gott« und das Vertrauen, dass ich behütet bin, habe ich sozusagen mit der Muttermilch eingesogen. Beides schien unerschütterlich zu sein. Den Mann, den ich einmal heiraten würde, gab es auch schon irgendwo, ich brauchte ihn nur noch zu finden, und so würde sich Familienglück als Erfüllung meines Lebens als Frau sicherlich einstellen.

Doch als Teenager wurden mir diese Gewissheiten fragwürdig. Tief in mir wusste ich intuitiv, dass ich reich beschenkt war und dass ich diese Fülle auch an andere weitergeben wollte – aber nicht so! Das war mir ebenso gewiss. Seither lebe ich mit einem »Ziehen« in der Seele, das mich bis heute unbeirrbar leitet. In einem Adventskalender fand ich ein Bild, das wunderbar beschreibt, wie ich mich fühlte:

Eine Schnecke spürt ein Ziehen in ihrem Fuß. Sie geht dem Impuls nach und erlebt dadurch viele bewegende Begegnungen, spannend und ernst, aber immer wieder merkt sie: Das ist es noch nicht. Auf dieses innere Ziehen hörend muss sie weiterziehen – bis sie zuletzt beim Christuskind ankommt. So ähnlich folgte ich einem inneren

Impuls, um meinen Platz im Leben zu finden. Und so hat es mich unablässig weiter gezogen, immer näher zu Gott und zu mir selbst.

Pfarrerin werden und christliche Wahrheiten von der Kanzel verkündigen, das wollte ich in jener Zeit auf keinen Fall, wusste ich doch selbst nicht, woran ich glaubte. Und schon als braves Pfarrerskind durchzuckte mich der Gedanke: Wenn ich zu dem Schluss komme, dass ich das, was unter Christen üblich ist, nicht glauben kann, dann muss ich eben aus der Kirche austreten – damals eine ziemlich unmögliche Möglichkeit.

Ein anderer Berufsweg fiel mir allerdings auch nicht ein. Dazu war mein Lebensthema zu deutlich. Und so studierte ich Theologie, in der Hoffnung, dass ich auf diese Weise meine tiefen Fragen klären könnte.

Oje – welche Enttäuschung! Anfangs dachte ich noch, ich sei zu dumm. Aber die Noten erklärten mir, dass es daran nicht liegen konnte. Wie komme ich zu dem, wovon Kirchenmenschen und schlaue »Schrift-Belesene« reden? Das war die Frage, die mich existenziell umtrieb. All diese Menschen, die so überzeugt von Gott reden konnten, schienen auf einem anderen Stern zu leben. Ich gehörte nicht dazu. Ein naher Mensch riet mir, es trotz meiner Bedenken mit dem Vikariat zu versuchen: Die Praxis könne deutlicher zeigen, ob mir der Pfarrberuf liege oder nicht. Eine gute Idee. Doch sogleich kam ich erneut in existenzielle Not: Ich wurde erst mal krank und fiel aus.

Im Predigerseminar sollten wir dann ein steiles Bekenntnis zum Evangelium unterschreiben, das wir »unverfälscht und unverkürzt« verkündigen sollten. – »Das kann ich nicht! Schicken Sie mich nach Hause. Ich bin falsch hier«, sagte ich zu meinem Ausbilder. Das war die Situation, in der ich zum ersten Mal so etwas wie »geistliche Begleitung« erfuhr: eine menschliche Begegnung, in der ich in meiner

Not ernst genommen wurde, respektvoll und ohne Bewertung. Ich begegnete mir selbst, wurde konfrontiert mit meinen ungelösten Themen, aber nicht allein gelassen. Ich war herausgefordert, begleitet, entlastet – und willkommen.

Mit wenigen Sätzen weitete mein Begleiter meinen Blick. Wo ich darauf fixiert war, die stimmige dogmatische Theorie im Kopf zu finden, fragte er mich nach Lebens-Vollzügen: Könnte ich mit den anderen gemeinsam singen, beten, Gott feiern ...? Ja, klar!

Diese neue Blickrichtung half mir, meinen Weg weiter zu suchen und zu gehen, zwischen lauter Menschen, die glaubensfester schienen. Ich hatte begriffen, dass es beim »Bekenntnis« nicht um Theorie, sondern um mein Leben ging, also um Beziehung. Dieses Gespräch werde ich nie vergessen.

Gerade verlief mein Lebensweg nicht. Er führte mich durch Höhen und Tiefen, schmerzliche Brüche und ans andere Ende der Welt. In Venezuela lernte ich Exerzitien kennen. Das war eine nächste, entscheidende Wendung in meinem Leben: Nicht von höherer Warte aus »über Gott reden«, sondern persönlich begleitet werden in guten und auch sehr schwierigen Zeiten; still werden und hinhören, Impulse bekommen und wahrnehmen, was sich im Inneren regt; heilsame Handlungsimpulse unterscheiden lernen von destruktiven Mustern; ein Weg in einer Gruppe von Suchenden, in einer Gemeinschaft, die trägt.

Das war's, so wollte ich gerne leben und Leben teilen. Ich war dabei, ganz intensiv. In einer besonders stressigen Lebensphase, mit vier kleinen Kindern und einer ersten Teilstelle, habe ich täglich eine halbe Stunde meditiert – ohne das hätte ich es nicht geschafft.

Je intensiver ich hörend und tastend den Weg gehe, desto stimmiger wird er, desto klarer werde ich. Schwierige Entscheidungen kann ich inzwischen leichter treffen, Schmerzliches annehmen und im

Vertrauen weitergehen – nicht, weil mir nichts Schlimmes passieren könnte, sondern weil gerade die heftigsten Erfahrungen mir die Augen geöffnet haben für bis dahin ungeahnte Facetten des Lebens. So erfüllt mich der Weg, indem ich ihn gehe, er vertieft sich und wird zum geliebten buckeligen Lebensweg.

Das Tiefste und Beglückendste, was ich auf diesem Weg gefunden habe, ist das kontemplative Beten, besonders in der Weise des Centering Prayer nach Thomas Keating.

Die Wirkung des Centering Prayer lässt sich nur schwer erklären. Man muss es selbst erfahren. Für mich ist es immer wieder das Gefühl, dass sich mir eine neue, bisher nicht gekannte Dimension des Lebens öffnet. Als wäre ich lange Zeit im Nebel unterwegs gewesen – und auf einmal reißen die Wolken auf und geben den Blick frei auf eine Welt, die ich bis dahin nicht sehen konnte. Sie war die ganze Zeit da, aber erst jetzt bin ich dafür empfänglich.



Offenes Herz – offener Sinn

Das Centering Prayer nach Thomas Keating

Die Erfahrung der Liebe Gottes in die gesamte Menschheitsfamilie zu bringen, war das Herzensanliegen von Thomas Keating (1923–2018), der als Schweigemönch und Abt in einem Trappistenkloster an der Ostküste der USA lebte. Damit Menschen leichter zur Gottesnähe finden, entwickelte er den Übungsweg des Centering Prayer, auch »Zentrierendes Gebet« oder »Gebet der Sammlung« genannt. Der Titel seines grundlegenden Buches »Open Mind – Open Heart«¹ beschreibt seinen Ansatz im Kern. Ich würde dies am ehesten übersetzen mit »Offen für Gott mit Herz und Verstand«.

Dieser kontemplative Weg besteht im Wesentlichen darin, sich täglich Zeit für Stille freizuhalten und sich aus der Tiefe des Herzens heraus voraussetzungslos auszurichten auf das Geheimnis des Lebens, das wir Gott nennen und das größer ist, als wir bruchstückhaft ahnen.

Voraussetzungslos bedeutet: Es gilt, alles was man über Gott gehört, gedacht und gelesen hat, für den Augenblick zurückzulassen und sich von allen Vorstellungen »über Gott« frei zu machen. Es braucht ein zeitweises Verlernen dessen, was man sich im Lauf seines Lebens dazu so angeeignet oder angesammelt hat. Denn dies hindert uns oft daran, uns schlicht und einfach für diese Dimension zu öffnen.

Das Einzige, was wir zu diesem Beten mitbringen, ist eine offene Haltung, in der wir uns üben: der Wunsch, dass Gott gegenwärtig sein und an mir wirken möge. Und wir stimmen dem zu, was geschieht, ohne zu bewerten, unabhängig davon, ob wir es gut finden oder nicht. Ich lasse Gott sich zeigen und ihn wirken, nicht wie ich es mir »vorstelle«, sondern wie »er« will, wie er ist.

Eine sehr kurze, prägnante Beschreibung der kontemplativen Übung sagt schlicht: »Gott schaut mich an und ich schaue Gott an.«

Einfach Da-Sein, in Beziehung, ohne etwas zu machen, nur schauend, hörend aufnehmen, was ist und geschieht. Empfänglich werden und warten – bis mir Herz und Sinn von der anderen Seite her geöffnet werden – ein Geschenk. Das ist Kontemplation im tiefsten Sinn: zum Tempel Gottes, zum Raum des Geistes werden.

Sich Gott öffnen – ohne Konzept

Wir haben ja vielerlei Vorstellungen, wie Gott ist und sein müsste: barmherzig, allmächtig usw. Mit solchen konkreten Vorgaben verhindern wir, dass wir voraussetzungslos da sein und erwarten können, wie Gott sich uns jetzt zeigt.

In der biblischen Tradition wird vielfältig von Gott erzählt, in Geschichten und Bildern. Schon die Menge an Widersprüchen zeigt:

Diese Bilder sind einzelne Aspekte von Gott, Eindrücke und Erfahrungssplitter, die Menschen von ihm aufgenommen haben. Sie sind also nicht Gott.

Mehrfach wird die Gegenwart Gottes in der Bibel ausgedrückt in verhüllenden Bildern einer Wolke: Es ist eine Wolke, die vor dem Gottesvolk hergeht, die den Tempel erfüllt oder in der Gott Mose auf dem Berg nahekommt.

Als Mose am Rande der Wüste, am brennenden Dornbusch, eine besonders intensive Erfahrung mit Gott macht (vgl. Exodus / 2. Mose 3), versucht er, dies in Worte zu fassen: Er fragt nach dem Namen, den er den Gläubigen nennen kann. Die Antwort Gottes liefert nichts, was man schwarz auf weiß nach Hause tragen könnte:

Gott stellt sich vor als »Ich bin, der ich bin«. Im Hebräischen kann das auch übersetzt werden mit »Ich werde sein, der ich sein werde«. Er spricht nur von einem Sein, ohne feste Bestimmung, ein Sein, das sich in der Begegnung enthüllt. Die Buchstaben sind einfach nur ein hörbares Ein- und Ausatmen: »Jahwe« – Ich bin da.

Und ganz wichtig ist dem, der sich so zeigt: »Mach dir kein Bild davon, wer oder wie ich bin!« – jedes Abbild von Gott wäre falsch. Nur der Mensch ist ursprünglich in seinem tiefsten Wesen Gottes Bild. Und die Buchstaben, die für den unaussprechlichen Gott stehen, sind so geschrieben, dass man sie gar nicht aussprechen kann. Nur ein Seufzer, ein Atemhauch bleibt: »Jah-weh« – Ich bin.

Gott wird sich zeigen – wenn wir es zulassen. Im Centering Prayer üben wir uns ein in eine Haltung, die es Gott freistellt, sich zu zeigen – nicht, wie wir es erwarten oder es uns vorstellen, sondern wie es seinem Wesen entspricht.

Biblische Texte können uns eine Ahnung davon geben, wie andere Menschen Gott erlebt haben, wie er also sein könnte, auch für uns.

Es sind Erfahrungen »aus zweiter Hand«, eine Art Spiegelbild, in dem man einen Ausschnitt der Wirklichkeit sieht – sie sind *nicht* diese Wirklichkeit selbst. Sie können uns neugierig machen auf mehr. Centering Prayer möchte uns dazu motivieren, uns selbst noch tiefer einzulassen auf diese unerschöpfliche Wirklichkeit jenseits von allem und in allem, was ist. Wir brauchen nichts zu machen, Gott ist schon da. Wir lassen nur los, was uns hindert zu ihm.

Gott ist der »Ich bin da« – und ich sage schlicht: »Hier bin ich!«

Kontemplation – Die lebendige Quelle in uns

*Kontemplation ist der höchste Ausdruck
des intellektuellen und spirituellen Lebens
des Menschen.*

*Sie ist dieses Leben selbst, vollkommen wach,
vollkommen aktiv, vollkommen bewusst
seiner Lebendigkeit.*

*Sie ist spirituelles Sich-Wundern,
spontanes ehrfürchtiges Staunen
vor der Heiligkeit des Lebens, des Seins.*

*Sie ist Dankbarkeit für das Leben,
für Bewusstheit und Sein.*

*Kontemplation ist
eine lebendige Wahrnehmung der Tatsache,
dass das Leben und Sein in uns
einer unsichtbaren, transzendenten
und unendlich überfließenden Quelle entspringen.*

*Kontemplation ist vor allem
Wahrnehmung der Wirklichkeit
dieser Quelle.*



*Sie kennt diese Quelle,
dunkel und unaussprechlich,
aber mit einer Gewissheit,
die weit über den Verstand
und einfachen Glauben hinausgeht.*

Thomas Merton



Thomas Merton: New Seeds of Contemplation,
Gethsemani 1961, 1972, S. 1 (Übersetzung Maria Reichel)



Gott im Verborgenen suchen

Gebet als Beziehung

Im Centering Prayer wenden wir uns nicht an Gott, um etwas zu bekommen. Wir suchen Gemeinschaft mit Gott – ohne Worte, jenseits von Vorstellungen, Gedanken und Gefühlen – und erlauben ihm einfach, mit uns zu sein.

Wie im Zusammensein von Menschen vertieft sich die Beziehung, je mehr Zeit wir miteinander verbringen. Dabei entwickeln sich verschiedene Weisen von Gemeinschaft unterschiedlicher Intensität:

- » Bekanntschaft
- » freundliche Zugewandtheit
- » Freundschaft
- » Intimität

Eine ähnliche Entwicklung erleben wir in der Beziehung zu Gott: Auch hier gibt es eine flüchtige Bekanntschaft und gelegentliche Begegnung; durch wiederholtes Zusammensein kann sich eine intensivere Beziehung entwickeln.

Je näher man sich kommt, desto vertrauter wird man sich. Irgendwann braucht man nicht mehr viele Worte zu machen, um sich zu verstehen. Wo man sich zeitweise aus den Augen verliert, fehlt einem etwas: Die Sehnsucht wächst mit der Beziehung. Und in der tiefsten Intimität fallen die Worte weg, man liebt es, einfach nur noch still beieinander zu sein.

Vom vielen zum einen – der kontemplative Weg

Es geht im Centering Prayer also darum, in der Zuneigung immer einfacher zu werden. Dazu hat schon Jesus die Menschen in seiner Umgebung angeleitet. Die Bibel erzählt dazu eine Geschichte:

Als Jesus bei den Schwestern Maria und Marta zu Gast ist, reagieren beide sehr unterschiedlich auf seinen Besuch: Marta ist eifrig darum bemüht, ihn zu bewirten, während Maria sich einfach zu seinen Füßen setzt und ihm zuhört. Das stört die tüchtige Schafferin Marta. Sie fordert Jesus auf, Maria zur Mitarbeit zu bewegen. Doch Jesus sagt zu ihr: »Marta, Marta, du hast viel Sorge und Mühe. Eins aber ist not. Maria hat das gute Teil erwählt.« Besser als ihm viel anzubieten oder sich in Aktivität zu stürzen, erscheint Jesus die Haltung der Maria: Sie setzt sich still hin, ist einfach da, um in seiner Nähe zu sein und seine Gegenwart auszukosten (vgl. Lukas 10,38–42).

Und als Jesus mit seinen Jüngern über das Beten spricht, empfiehlt er ihnen, nicht viele Worte zu machen, sondern sich einfach an einen stillen Platz zurückzuziehen, für Ruhe zu sorgen und dann »im Verborgenen« zu Gott zu beten:

*Wenn du aber betest,
so geh in dein Kämmerlein
und schließ die Tür zu
und bete zu deinem Vater,
der im Verborgenen ist;

und dein Vater,
der in das Verborgene sieht,
wird dir's vergelten.*

Matthäus 6,6

Für Thomas Keating ist dieses Wort Jesu ein Schlüssel zur kontemplativen Dimension des Evangeliums. Er erkennt darin die Anleitung zu einem Weg in immer tieferes Schweigen: Das »Kämmerlein« meint den äußeren Ort der Stille; »die Tür zuschließen« bedeutet, sich aus dem beständigen Strom von Gedanken und inneren Dialogen zu lösen, wie man bei Straßenlärm ein Fenster schließt, um sich einem Menschen ungestört zuwenden zu können. Und mit dem Beten zum Vater »im Verborgenen« deutet Jesus einen sich vertiefenden Prozess an, der in immer tiefere Beziehung führt, letztlich in die Kontemplation, in das einfache »Ruhen in Gott«.

Die vier Leitlinien des Centering Prayer

Die Übung des Centering Prayer lädt ein, sich auf diesen Weg des immer einfacheren Betens ohne Worte einzulassen. Dazu hat Thomas Keating eine leicht zugängliche Methode entwickelt. Sie ist von jedem Menschen praktikierbar. Jeder hat die Möglichkeit, die Verbundenheit mit Gott aufzusuchen, denn sie ist tief in uns angelegt.

Die Gegenwart Gottes ist immer da. Wir brauchen und können nichts dazu tun, um sie herbeizuführen. Sie ist gegeben. Was wir

tun können, ist, alles loszulassen, was uns daran hindert, die Verbundenheit mit Gott zu (er-)leben.

Die vier Leitlinien beschreiben das Wesentliche der Methode:

- 1 Wähle ein Gebetswort als Symbol deiner Absicht, in Gottes Gegenwart und Gottes Wirken in dir einzuwilligen.
- 2 Finde eine Sitzposition, in der du entspannt und wach sitzen kannst. Schließe die Augen und sammle dich. Nun sprich das Gebetswort als Zeichen deiner Zustimmung zu Gottes Wirken in dir still in dich hinein.
- 3 Bemerkest du, dass du deinen Gedanken nachgehst, kehre so sanft wie möglich zu deinem Wort zurück.
- 4 Am Ende der Gebetszeit verweile ein paar Minuten mit geschlossenen Augen in der Stille.

Gott wirken lassen – einwilligen

Im Centering Prayer richten wir unsere ganze Sehnsucht, gesammelt in einem Wort, auf Gott, den wir mehr und mehr nicht nur als Gegenüber, sondern in unserem Personkern als Grund unseres Seins erfahren.

Um in das kontemplative Beten und mehr noch in die daraus entstehende kontemplative Lebenshaltung hineinzuwachsen, ist es gut, sich regelmäßig Zeit zu nehmen für die Stille. Die Empfehlung ist zwanzig Minuten, zweimal täglich, möglichst am Morgen und am späteren Nachmittag oder frühen Abend. Eine feste Uhrzeit hilft, das Gebet im Alltag zu verankern und dranzubleiben. Anfangs

kann man auch mit kürzerer Dauer oder mit nur einer Zeit der Stille beginnen und dies nach und nach ausdehnen. Wenn wir uns zwei Zeiten nehmen, gleichmäßig auf den Tag verteilt, dann gelingt es am ehesten, ein stabiles Reservoir an innerer Stille zu entwickeln oder zu entdecken, sodass wir im Alltag aus dieser Stille und Offenheit zu Gott hin leben und wirken können. Je intensiver wir hineinwachsen, umso mehr wächst die Sehnsucht, einfach nur in dieser Stille in Gott zu ruhen.

Zum Beginnen ist es gut, sich einen ruhigen Platz zu suchen, in der Wohnung oder, wenn man dort schlecht Ruhe finden kann, auch außerhalb. Um ungestört zu sein, kann man das Telefon abstellen und mit Mitbewohner:innen verabreden, dass man eine halbe Stunde allein sein möchte. Hilfreich ist ein fester Platz, an dem wir möglichst nicht mit unseren Alltagsaufgaben konfrontiert sind, sondern gut zur Ruhe kommen können. Manche Leute finden eine Matte oder Decke mit Gebetshocker oder -kissen hilfreich. Das muss aber nicht sein, man kann genauso gut auf einem festen Stuhl meditieren, mit gutem Kontakt zum Boden und aufrechtem Rücken.

Nun geht es darum, »die Tür zu schließen«, sich aus dem Vielerlei, das uns beschäftigt, zu lösen. Dazu wählt man ein einfaches Wort mit ein oder zwei Silben. Dieses Gebetswort drückt die Absicht aus, sich ganz auf Gottes Gegenwart auszurichten und seinem Wirken im eignen Inneren zuzustimmen. Das bündelt man in dieses eine Wort, spricht es still in sich hinein und geht damit immer neu in die Haltung: »Ja, Gott, wirke in mir!«

Keating benutzt im englischen Original den Begriff »sacred word«, heiliges Wort. Im deutschsprachigen Raum nennen wir es lieber »Gebetswort«, weil damit klarer zum Ausdruck kommt, dass es nicht um eine besondere Qualität des Wortes geht, sondern um die betende Haltung, die sich in einem Wort bündelt.

Beispiele für ein Gebetswort sind »Amen«, »Schalom«, »Jesus«, »Abba«, »Friede«, »Liebe« – oder einfach »Ja«. Dieses Wort ist nicht wegen seiner im Begriff liegenden Bedeutung wichtig, sondern wegen der Bedeutung, die wir ihm geben als Ausdruck unserer Intention und Zustimmung. Es geht nicht darum, über Frieden oder Liebe zu reflektieren, sondern uns mit dem Wort auf Gott auszurichten. Geeignet ist ein Wort, das uns dazu hilft.

Am besten bittet man Gott in einer Zeit der Stille, dass man ein passendes Wort finden möge, und wartet, was auftaucht. Wenn man ein Wort gefunden hat, bleibt man dabei und wechselt nicht hin und her, jedenfalls nicht innerhalb einer Gebetszeit. Wenn man dauerhaft bei einem Wort bleibt, kommt man leichter zur Ruhe.

Dies ist schon der erste Schritt auf dem Weg des Centering Prayer. Die Übung ist eine »Methode« – keine Technik, mit der man etwas erreichen könnte, sondern ein Weg, der geleitet wird durch die vier einfachen Schritte, die man immer wieder vollzieht.

Grundlegend empfiehlt Keating 2 x 20 Minuten als Gebetszeit: eine möglichst am frühen Morgen, bevor der aktive Tagesablauf beginnt, und eine am frühen Abend. Es wird leichter dranzubleiben, wenn man sich eine immer gleiche Zeit angewöhnt. Zum Einstieg kann man mit einer kürzeren Gebetszeit beginnen. Wenn eine zweite Zeit schwierig ist, kann man die Zeit am Morgen nach und nach etwas verlängern. 20 Minuten sind meist nötig, um sich für tiefere Ebenen zu öffnen. Und zwei über den Tag möglichst gleichmäßig verteilte Zeiten helfen, in eine Haltung hineinzuwachsen, die in den dazwischenliegenden Zeiten des Alltags möglichst durchgehend weiterwirkt.

Will man den kontemplativen Weg intensiver gehen, ist es gut, sich einer Gruppe anzuschließen. So weiß man sich mit anderen verbunden, gehalten und getragen. Es ergibt sich ein atmender Leib wie

bei den Zugvögeln, in fließender Bewegung. Im Lauf der Zeit erfährt man sich zunehmend verbunden mit allen Menschen und Wesen, ja mit der ganzen Welt.

Turbulenzen im Kopf

Wer versucht, ganz still zu werden, macht die Erfahrung: Je ruhiger es außen wird, desto lauter wird es im Inneren. Auch im Alltag, beim Abwasch oder im Auto, gehen uns unablässig Gedanken durch den Kopf. Oft führen wir innere Dialoge mit anderen Menschen. Je weniger unser Geist gezielt beansprucht wird von einer Tätigkeit, desto mehr dreht sich das Gedankenkarussell.

Das ist völlig normal. Gedanken sind unvermeidlich. Wir können sie nicht abstellen. Wenn wir sie nicht haben möchten oder uns dagegen wehren, entsteht Druck, und wir haften noch mehr daran. Lass sie einfach da sein, lass sie kommen und lass sie gehen.

Das Stichwort »Gedanken« im Kontext des Centering Prayer meint nicht nur das, was wir sonst mit dem Wort bezeichnen. Es ist vielmehr ein Überbegriff und umfasst auch

- » Körperempfindungen
- » Sinneswahrnehmungen
- » Gefühle
- » Bilder
- » Erinnerungen
- » Pläne
- » Erwartungen
- » Reflexionen
- » spirituelle Erfahrungen

Solche »Gedanken« sind ständig in Bewegung in uns. Die Mystikerin Teresa von Ávila spricht nach vielen Jahren klösterlichen Lebens von Menschen, deren Gedanken wie wilde Pferde sind – und sie rechnet sich dazu. Solchen Leuten empfiehlt sie die einfache Weise des »inneren Betens«, bei der man sich mit nur einem Wort auf Gott ausrichtet.

Es geht also gar nicht darum, Gedanken zu vermeiden. Das funktioniert sowieso nicht. Es geht darum, etwas freier von ihnen zu werden. Irgendwann wird es dazu kommen, dass nicht mehr die Gedanken dich im Griff haben, sondern dass du Gedanken hast, die kommen und gehen – und gleichzeitig kannst du auf einer tieferen Ebene gesammelt und auf Gott ausgerichtet sein. Das kann man nicht machen. Es entwickelt sich, wenn man sich mehr und mehr daran gewöhnt, Gott an sich wirken zu lassen.

Wie finde ich Gott?

Wesentlich für unser Suchen nach Gott ist, dass es verschiedene Ebenen des Suchens und Findens gibt. Meist stellen wir Fragen auf der gedanklichen Ebene. Wenn ich frage: »Wo finde ich Gott?«, bin ich im Modus der Reflexion, dann mache ich Gott zum Objekt meines Denkens. Existenziell werde ich ihm so eher nicht näherkommen. Was wir auf diesem Weg finden können, ist nicht Gott, sondern bestenfalls eine mehr oder weniger stimmige Anschauung oder Theorie *über* Gott. Selbst wenn wir diese finden, wird dies nicht die Suche aus der Tiefe unserer Seele befriedigen. Denn was wir suchen, ist existenziell: »Etwas«, das uns vertrauen lässt, Geborgenheit und Hoffnung schenkt – letztendlich Liebe, unbedingte Beziehung.

Der Mystiker Meister Eckhart drückt es so aus: »Man soll sich nicht genügen lassen an einem gedachten Gott. Denn wenn der Gedanke vergeht, so vergeht auch der Gott. Man soll vielmehr einen wesenhaften Gott haben.« – Es geht nicht darum, Gott zu denken, sondern in seiner Gegenwart da zu sein und seine Liebe zu erfahren.

»Die Liebe beginnt da, wo das »Nach-Denken über ...« aufhört. Wir brauchen aber die Liebe von Gott nicht zu erbitten, sondern wir müssen uns für sie nur bereithalten.«² Empfänglich zu werden, wie Eckhart es hier beschreibt, können wir üben.

Anfang 2024 gab ich einer Gruppe von Kontemplationslehrer:innen eine Fortbildung zum Centering Prayer beim Würzburger Forum der Kontemplation am Benediktushof Holzkirchen. An einem Abend konnten wir Jim McElroy aus den USA zuschalten. Er ist Mitglied im Leitungsteam von Contemplative Outreach, dem Netzwerk, das Centering Prayer weltweit fördert, und war mein Mentor in der Ausbildung. Insbesondere setzt er sich dafür ein, die kontemplative Praxis für Menschen, die mit Sucht und Abhängigkeiten zu tun haben, in 12-Schritte-Gruppen zu fördern (siehe auch Seite 159).

Jim McElroy hatte eine Präsentation vorbereitet. Kern seiner Ausführungen war ein Schaubild, in dem er die verschiedenen Ebenen des Bewusstseins in Kreisen darstellte und den Entwicklungsprozess, der sich im Centering Prayer vollzieht, dazu in Beziehung setzte::