

Gemeindebrief St. Wolfgang Reutlingen



Sommer 2018

INNEHALTEN - KONTEMPLATIONSKURS

Wir bedürfen der Stunden, in denen wir schweigend lauschen. (Edith Stein)

Seit Herbst 2017 treffen wir uns mittwochabends im Meditationsraum, um gemeinsam in die Stille zu gehen. Unser Kurs findet in mehreren Blöcken über das Jahr verteilt statt, Träger ist die katholische Erwachsenenbildung. Wir sind sehr froh, im neu renovierten Gemeindehaus einen Ort gefunden zu haben, der wunderbar zum Innehalten und Schweigen einlädt.

Was ist Kontemplation? Der Begriff leitet sich ab vom lateinischen „contemplatio“, „richten des Blickes nach etwas“, „Anschauung“, „Betrachtung“. Gemeint ist ein wortloses sich Versenken in Gott. Es kann sehr befreiend sein, Vorstellungen und Gedanken über Gott loszulassen, stattdessen einfach im stillen Lauschen zu verweilen und sich aus der eigenen inneren Tiefe von Gott angesprochen zu fühlen, wie es der große Philosoph Sören Kierkegaard ausdrückte: „Beten heißt: Still werden und warten, bis der Betende Gott hört.“.

Wir erfahren den personalen Gottesaspekt in einer inneren Geborgenheit, in einem Angenommen-Sein der eigenen

Person, ebenso wie das „Ganz-Andere“, Namenlose, nicht mehr Denkbare.

Unser Kurs steht bewusst im Zeichen der Besinnung auf unsere westlich-spirituellen Wurzeln. Anleitungen zur Kontemplation finden wir bereits im 4. Jahrhundert bei den Wüstenvätern. Die christlichen Mystiker des Mittelalters lehren uns das Leerwerden, das Loslassen von Bildern und Vorstellungen, das Lauschen in die Stille, um dort Gott ganz „ledig“ zu begegnen. Auf dem Athos wird bis heute die wunderbare Tradition des Herzensgebets lebendig gehalten, das auch Bestandteil unseres Kurses ist, als ein stilles Körpergebet, aus dem eigenen Herzen heraus.

Wir beginnen die Stunde mit sanfter Körper- und Atemarbeit, die uns hilft, gedanklich zur Ruhe zu kommen und eine innere Grundhaltung der Achtsamkeit zu entwickeln. Danach lauschen wir klassischer Musik – von der Renaissance bis zur Neuzeit - in der sich auf wunderbare Weise religiöses Bekenntnis und spirituelle Erfahrung vereinen und die nach Kirchenvater Augustinus der „hörbare Ausdruck des unhörbaren Urbildes“ ist. Vor dem abschließenden 20-minütigen Sitzen in Stille praktizieren wir die Gehmeditati-

on als körperliche Erfahrung der Ruhe in der Bewegung.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Die Kurse sind über das Programm der katholischen Erwachsenenbildung ausgeschrieben. Jeder kann teilnehmen, auch ohne Vorerfahrung.

Gerne noch ein Wort zu mir: Ich meditiere seit 25 Jahren. Seit 15 Jahren leite ich Meditations- und Kontemplationskurse im Raum Tübingen und Reutlingen und bin

in eigener psychotherapeutischer Praxis in Tübingen tätig. Schon als Kind liebte ich im Gottesdienst am meisten die Stille und das Orgelnachspiel und wünschte



Herzlich

Jutta Wekenmann

