

Kontemplation

Kontemplation ist ein alter Name für eine besondere Form der Meditation. Die Kontemplation weist den Weg in ein radikales Zur-Ruhe-Kommen, ähnlich wie vergleichbare Ausprägungen im Zen oder im Yoga.



Auf dem *Hinweg* lehrt uns die Kontemplation, unser Alltags-Ich mehr und mehr zurückzunehmen und unseren Geist mit achtsamer Präsenz zu öffnen für das Gegenwärtige, das immer nur jetzt ist. So wird eine immer umfassendere Wirklichkeitserfahrung möglich, die geschenkt auch die Erfahrung unseres wahren Selbst und des Einsseins mit der letzten, absoluten Wirklichkeit einschließen kann. Erfahrungen dieser Art haben eine verwandelnde Kraft. Sie bringen uns unwillkürlich auf den *Rückweg* in die Welt. Einübung verwandelt sich in Ausübung: Kontemplation wird zur „fortwährenden Betätigung unserer Intuition für den Augenblick“ (Lipsett) und Maßstab für ein verantwortliches Handeln in der Welt.



Erweiterungsbau der Internatsschule Schloss Hansenberg mit Raum der Stille (Fotos: J. Flender)

Zur Einübung in die Kontemplation stehen verschiedene Übungsformen zur Verfügung. Die *öffnende Übung* achtsamer Präsenz – das einfache, absichtslose Lauschen im Augenblick – fällt nicht immer leicht, da wir häufig zu zerstreut oder ablenkbar sind. Dem können wir mit *zentrierenden Übungen* begegnen. Mit ihnen sammeln wir unseren Geist auf einen einzigen Bewusstseinsinhalt, beispielsweise auf das Sitzen, den Atem, ein individuelle gewähltes Wort, eine Geste, ein Bild oder ein Gefühl. Sofern die Sammlung auf einen einzigen Bewusstseinsinhalt schwer fällt, bieten sich *fokussierende Übungen* an, die den Geist in einen kontinuierlichen Fluss wechselnder Bewusstseinsinhalte bringen. Dies kann beispielsweise eine Abfolge von Atemzügen, Schritten oder Gesten sein. Sofern auch die Fokussierung schwer fällt, können *ergänzende Übungen* angemessen sein, die unsere Selbsterkenntnis und Lebensgestaltung fördern. Dazu gehören beispielsweise die betrachtende Meditation, in der wir uns *inhaltlich* mit etwas befassen, oder auch Achtsamkeitsübungen im Alltag.

Wir praktizieren die Kontemplation in einer modernen Aneignung. Wir schließen mit unserem Verständnis an das Erfahrungswissen der mystischen Tradition an, besonders an Meister Eckehart und Teresa von Avila. Zugleich bemühen wir uns um eine zeitgemäße Aktualisierung. Orientierung bieten uns dabei insbesondere Martin Buber und die moderne Kommunikationsethik nach Karl-Otto Apel, in psychologischer Hinsicht vor allem der personenzentrierte Ansatz nach Carl R. Rogers und Eugene Gendlin. Willensfreiheit und kritisches Denken betrachten wir als unhintergehbare Voraussetzungen für eine mündige Weggemeinschaft, die sich nicht um einen äußeren Meister schart, sondern die sich mit der kontemplativen Übung an die Autorität des inneren Meisters bindet. Daraus erwächst ein autonomes und adogmatisches Religions- und Selbstverständnis, das sich dem gemeinsamen Ringen um Wahrheit und Richtigkeit auch im Hinblick auf die gesellschaftlich-politischen Herausforderungen unserer Zeit stellt.

Eine ausführlichere Beschreibung finden Sie unter www.kontemplation-frankfurt.de

sowie in:

Flender, J. (2013). Getting centered in presence: Meditation with gifted students at Hansenberg Castle. In: J. H. D. Cornelius-White, R. Motschnig-Pitrik & M. Lux (eds.), *Interdisciplinary Handbook of the Person Centered Approach: Research and Theory*. New York: Springer (pp. 157-166).

Stand: September 2014

Dr. Jürgen Flender, Dipl.-Psych., Kontemplationslehrer FSK, Personenzentrierter Berater GwG, Berechtigung zur Psychotherapie nach dem HPG, www.juergen-flender.de