

Exerziten nach Meister Eckhart

„Wenn man mich fragte: Warum beten wir, warum fasten wir, warum tun wir all unsere Werke, warum sind wir getauft, warum ist Gott Mensch geworden, was das Höchste war? Ich würde sagen: darum, auf dass Gott in der Seele geboren werde und die Seele wiederum in Gott geboren werde.“¹ Das Ziel jeder geistlichen

Übung, ja der Sinn unseres Lebens, der ganzen Schöpfung und Heilsgeschichte liegt für Eckhart in der ewigen Gottesgeburt, der Einung mit Gott im Seelengrund. Diese Vergöttlichung beginnt auf Erden mit der stetigen Hinkehr zu Gott in allen Dingen. Sie findet ihre Erfüllung in der seligen Gottesschau nach dem Tod (*visio immediata*). Das Innwerden der göttlichen Gegenwart ist eine Erfahrung bei der disponierende Übung und Gnadenwirken ineinander greifen. Ihre Voraussetzung ist das reine Gottvertrauen, Tugendhaftigkeit ohne Lohndenken und ein gelassenes Gemüt: „Wenn der Mensch seiner selbst völlig entäußert ist um Gottes willen, und er niemandem mehr gehört als Gott allein und für nichts mehr lebt als einzig Gott, dann ist er wahrhaftig dasselbe von Gnade, was Gott ist von Natur, und Gott erkennt von sich aus keinen Unterschied (*keinen underscheit*) zwischen sich und diesem Menschen.“² Diese Vollendung unseres Daseins ist keine Projektion ichhafter Wünsche oder das Privileg weniger Erwählter, sondern Gottes ureigenster Heilswille: „Nun, Gott will selbst allein und gänzlich unser Eigen sein. Dies will und erstrebt er, und darauf allein hat er es abgesehen, dass er's sein könne und dürfe. Hierin liegt seine größte Wonne und Lust (*wunne und spil*).“³

Schweigen über Methoden

Bei Eckhart finden wir keine Weisungen, die für die Einung mit Gott eine bestimmte Kontemplationsübung vorgeben würden. Im Unterschied zu der Methodik des *Exerzitenbuches* des Ignatius von Loyola († 1556), des ostkirchlichen Jesus-Gebets oder der Zen- und Yogatradition bleibt in Eckharts Schriften die praktische Frage unbeantwortet. Dies betrifft besonders die leibliche Vollzugsgestalt, also die Anleitung zum Meditationssitz oder zur Atemweise. Das hat mehrere Gründe: Eckhart ist noch ganz ein mittelalterlicher Mensch. Die Grenzen von geistlicher Übung und Alltag sind zu seiner Zeit fließend, das Gebetsleben ist in den Tagesablauf und das liturgische Jahr integriert. Hier sind vor allem die meditative Schriftlesung, die Betrachtung des Lebens Christi, das Stundengebet und das Beten *âne underláz* zu nennen. Man kennt eine gewisse Ordnung der Übungen und ihre bevorzugten Zeiten, aber keine eigentlich reflektierte Methodik. Der Vierschritt von *lectio*, *meditatio* und *oratio* hin zum kontemplativen Gebet bildete ein Grundschema, war aber nicht festgelegt auf eine bevorzugte Übungsweise. Eine *Exerzitenwoche* etwa in privater Zurückgezogenheit, mit ausgewählten Betrachtungsstoffen, abgegrenzt vom Berufsleben, war ihm unbekannt. Bei Eckhart finden wir nicht die Differenziertheit und Schematik, wie sie sich erst im 15. Jahrhundert in der *Devotio moderna* ausbildet, auch als Folge der Entfremdung von Theologie und Spiritualität und der Individualisierung aller Lebensbereiche. Hinzu kommt, dass sein Hörerkreis mit me-

ditativen Übungen vertraut ist. Methodische Erklärungen waren nicht notwendig, weil Askese und Gebet zum täglichen Lebensrhythmus gehörten. Ausgangspunkt für Eckharts Weisung sind die *exercitia spiritualia*, die im Predigerorden, bei Dominikanerinnen, Beghinen und mystisch interessierten Laien verbreitet waren. Ebenso war die Unterstützung der Kontemplation durch verschiedene Gebetsgesten und die aufrechte Sitzhaltung selbstverständlich und bedurfte keiner besonderen Erwähnung. Eckharts Unterweisung ist auf die mystische Vertiefung des geistlichen Lebens ausgerichtet. Das bezeugt eine Erklärung in einer seiner frühen Predigten (um 1298): „Diese Ausführungen und dieses Verhalten betreffen nur gute und vollkommene Menschen, die aller Tugend Wesen an sich und in sich gezogen haben, und zwar so, dass die Tugenden wesenhaft, ohne ihr Zutun aus ihnen fließen (*sunder ir zuotuoen*) und dass vor allem Dingen das kostbare Leben und die edle Lehre unseres Herrn Jesu Christi in ihnen lebendig sei.“⁴⁴

Eckhart übergeht praktische Einzelfragen, um nicht von der Gottesgeburt abzulenken. Er will bei seinen Hörern eine Haltungsänderung provozieren, die den inneren Vollzug ihrer Übungen betrifft. Seine Weisungen sind ein spirituelles *Reformprogramm*, die auf eine radikale Selbsterkenntnis und Läuterung des Gebets abzielen. Sie wollen den Menschen in der Übung ansprechen und zur Gelassenheit motivieren, um von der Anhänglichkeit an Trosterfahrungen frei zu werden und für die Gottesgeburt disponiert zu sein: „Richte dein Augenmerk auf dich selbst (*nim din selbes war*), und wo du dich findest, da laß von dir ab; das ist das Allerbeste.“⁴⁵

Spiritualität der Gottunmittelbarkeit

Das Interesse Eckharts gilt dem unmittelbaren Innewerden des göttlichen Seins. Insgesamt spielt dabei das Aufgeben des Eigenwillens, zweckfreie Tugendübung und die Abgeschlossenheit des Geistes eine viel größere Rolle als das Befolgen einer bestimmten Meditationsmethode. Die Gottesgeburt ist niemals das Resultat einer seelischen Aktivität. Das Besondere an Eckharts Lehre von der Gottunmittelbarkeit liegt darin, dass zu ihrer Verwirklichung weder eine exzeptionelle Erfahrung erforderlich ist noch eine mystische Begnadung ausgeschlossen wird. Er lehrt eine wesenhafte Einung mit Gott im Sein Christi (*lógos*), die nicht auf eine besondere Erleuchtung angewiesen ist. Ja, er kritisiert sogar die Meinung, dass eine bestimmte Einungserfahrung anzustreben sei: „Wenn man gelegentlich sagt: Das ist ein erleuchteter Mensch, so ist das etwas Unbedeutendes.“⁴⁶

Jede Bindung an einen Meditationsweg, der eine mystische Erfahrung verheißt, ist mehr ein Hindernis als eine wirkliche Hilfe. Bei der Innewerdung versagen alle »Mittel« der meditativen Praxis, obwohl eine disponierende Einübung unabdingbar bleibt, um die ichhafte Anhänglichkeit an die Kreatur aufzugeben. Gleichgültig, welche Gebetsweise der Übende zum Einsatz bringt, sie bleibt prinzipiell ein Hindernis. Jeder Methode haftet die kreaturhafte Existenzweise an, welche eine Einung mit dem davon gänzlich unterschiedenen Sein Gottes verhindert: „Die Seele, die Gott finden soll, die muss alle Kreaturen überhüpfen und überspringen. Wäre nämlich kein Vermittelndes (*kein mittel*) zwischen Gott und der Seele, so würde sie ohne weiteres Gott sehen; denn Gott kennt kein Vermittelndes;

dulden. Wäre die Seele gänzlich entblößt und enthüllt von allem Vermittelndem, so wäre auch Gott für sie entblößt und enthüllt und gäbe sich Gott ihr gänzlich.“⁷

Die Gottesgeburt meint ein gnadenhaftes Sein in Gott, das die Seele zuinnerst durchformt und bewusst werden kann, sei es im Modus eines wesenhaften Vertrautseins oder in der Weise eines punktuellen Einungserlebnisses. In beiden Fällen, die sich nicht gegenseitig ausschließen, ja sogar fördern, bleibt jede kreatürliche Vermittlung ein subtiles Hindernis. Jede Gebetsweise muss so geübt werden, dass der Übende darin von ihrer Vermittlung frei wird: „Und dementsprechend muss man wissen, dass bei der Ankunft des Sohnes in den Geist (*in mentem*) jedes Mittel schweigen muss. Denn Vermittlung widerspricht von Natur aus der Einigung, welche die Seele mit Gott und in Gott erstrebt. Jeder Gedanke an ein Mittel (*medium*) muss also abgetan werden, muss weichen, zum Schweigen und zur Ruhe gebracht werden, damit die Seele in Gott Ruhe finde.“⁸

Eckharts spiritueller Grundgedanke ist von bestechender Einfachheit. Die Vollen- dung des Menschen geschieht in Gott. In der Gottheit kann nur Göttliches sein. Und Gott ist durch sich selbst, was er ist: „Jederart Vermittlung ist Gott fremd (*allerlei mittel ist gote vremde*).“⁹ Daher kann die *unio mystica* mit Gott nur weiselos, ohne kreatürliches Mittel geschehen.

Grundübung des Gott-gegenwärtig-Habens

Das spirituelle Ideal Eckharts besteht in einem Beten „ohne Unterlass“. Dies aber nicht im Sinne eines gedanklichen Wiederholungsgebets, sondern als reines Hin- kehrtheitsein des Geistes zu Gott. Seine Lehre ist Einweisung in einen kontemplativen Grundakt, der jede Gebetsweise überhaupt erst fruchtbar macht. Die Kernübung besteht in keiner Denk- oder Willensleistung des Ich, mit der sich der Übende immer wieder an Gott erinnert, sondern in einer Transparenz für das liebende Hinstreben zu Gott, das spontan dem Seelengrund entspringt. Dies soll der Mensch verspüren lernen und wach halten: „Der Mensch soll Gott in allen Dingen ergreifen und soll sein Gemüt daran gewöhnen, Gott allezeit gegenwärtig zu haben (*alle zit got habe in gegenwerticheit*) im Gemüt und im Streben und in der Liebe.“¹⁰

Ziel ist ein habituelles Bewusstsein der Gegenwart Gottes: „Der Mensch soll von göttlicher Gegenwart durchdrungen und mit der Form seines geliebten Gottes (*forme sines geminneten gotes*) durchformt und in ihm verwesentlicht sein, so dass ihm sein Gegenwärtigsein ohne alle Anstrengung leuchte (*liuchte âne alle arbeit*), dass er überdies in allen Dingen Bindungslosigkeit gewinne (*blözheit neme*) und gegenüber den Dingen völlig frei bleibe (*lêdic bliebe*).“¹¹ Solch eine Verinnerlichung ist ohne ein einfaches Wiederholungsgebet kaum zu erreichen. Entscheidend aber ist, dass der Mensch darin immer mehr das kontemplative Schweigen lernt und zum bild- losen Seelengrund durchbricht. Ein solches Üben führt im Laufe der Zeit zu einem Habitus der geistigen Wachheit, der ein unablässiges Gott-gegenwärtig-Haben ermöglicht, ohne dass dazu noch eine reflexive Aufmerksamkeit notwendig wäre. Diese habituelle Wachheit ist ein unablässiges Tiefengebet, das durch keine peripheren Seelenbewegungen unterbrochen werden kann.¹² Der geübte Mensch muss nichts tun, um bewusst zu beten, denn er betet, sei es mit oder ohne Worte, durch seinen abgeschiedenen Geist, in dem der liebende Gott selbst *âne underlâz* gegenwärtig ist:

„Wenn der Wille so mit Gottes Willen eins wird, dass ein einziges Eins (*ein einic ein*) daraus wird, dann gebiert der Vater vom Himmelreich seinen eingeborenen Sohn in sich zugleich in mich.“¹³

Anmerkungen

- ¹ Predigt 38; zit. n. Meister Eckhart, Die deutschen Werke und lateinischen Werke. Stuttgart 1936ff.: Die deutschen Werke, Bd.1–5, hrsg. von J. Quint u.a. (= DW); Die lateinischen Werke, Bd. 1–5, hrsg. von J. Koch u.a. (= LW); hier: DW 2, 679.
- ² Predigt 66 (DW 3, 524); s. auch: Von Abgeschiedenheit (DW 5, 539). Zur »Natur-Gnade-Formel« (Theosis) s. etwa Augustinus, Sermo 166, c. 4 (PL 38, 909).
- ³ Reden der Unterweisung, Kap. 23 (DW 5, 535).
- ⁴ Predigt 101 (DW 4/1,354,112–355,115); zit. n. Meister Eckhart, Deutsche Predigten und Traktate, hrsg. und übers. von J. Quint. Zürich 1979 (deutbe-Klassiker; 20642), 419,28–33 (Nr. 57). Zum »Predigtprogramm« Eckharts s. Predigt 53 (DW 2, 732).
- ⁵ Reden der Unterweisung, Kap. 3 (DW 5, 507); s. auch Kap. 21: „Solange lerne man sich lassen, bis man nichts Eigenes mehr behält.“ (531).
- ⁶ Predigt 31 (DW 2, 660).
- ⁷ Predigt 69 (DW 3, 535f.); s. auch Pred. 71: „Sollen wir Gott erkennen, so muss es unvermittelt (sunder mittel) geschehen; da darf nichts Fremdes mit einfallen.“ (DW 3, 546).
- ⁸ Weisheits-Kommentar, n. 284–285 (LW 2, 616,6–618,5).
- ⁹ Vom edlen Menschen (DW 5, 501).
- ¹⁰ Reden der Unterweisung, Kap. 6 (DW 5,509).
- ¹¹ Reden der Unterweisung, Kap. 6 (DW 5, 211).
- ¹² Vgl. Ecclesiasticus-Kommentar, n. 27: „dass die Kräfte der Seele in der verborgenen Tiefe des Geistes (in abdito mentis) immer wirksam sind“ (LW 2, 255,1–6).
- ¹³ Predigt 25 (DW 2, 640).

Weiterführende Literatur

Andreas Schönfeld, Meister Eckhart. Geistliche Übungen. Meditationspraxis nach den »Reden der Unterweisung«. Mainz: Matthias-Grünwald-Verlag ²2003. ISBN 3-7867-2365-6 (254 S.).

Andreas Schönfeld SJ geb. 1961; MA phil.; Exerzeitienleiter, Yogalehrer BDY, Redakteur von „Geist und Leben“.

Meister Eckhart Gelebte Theologie

Freimut Löser
Der Meister persönlich

Gotthard Fuchs
„Wär' er nicht gewesen, wäre Deutschland
ein Esel geblieben“

Christine Büchner
Erkennen und Lieben – die
doppelte Ausrichtung christlichen
Lebens nach Meister Eckhart

Rainer Alexander Gimmel
„Das Blau ist das sichtbar werdende
Unsichtbare“

Otto Langer
„Innigkeit, Andacht, Jubilieren sind
allwegs das Beste nicht“

Suzanne Eck OP
Eingeladen zu Gottes Freude

Dietmar Mieth
Das bibeltheologische Auslegungsprogramm
Meister Eckharts

Georg Steer
„Freund, steig höher hinauf“ (Lk 14,1)

Andreas Schönfeld
Exerzitien nach Meister Eckhart