

Im Raum der Freiheit

Der innere Klang des Wortes »Ja«.
Ein Gespräch mit der Kontemplationslehrerin
Annette Clara Unkelhäußer

Von Joachim Hartmann



Annette-Clara Unkelhäußer ist Ärztin, Journalistin und feste Mitarbeiterin in der Haus- und Kursleitung von Haus Gries, Referentin für das Projekt »Kontemplation und Sendung«.

Annette Clara Unkelhäußer, seit Juli sind wir gemeinsam in der Hausleitung von Haus Gries. Du beschreibst selbst seit vielen Jahren den kontemplativen Weg, wie er im Exerzitenhaus Gries vermittelt wird. Was machst Du eigentlich, wenn Du meditierst?

Annette Clara Unkelhäußer: Ich suche Gott, indem ich einübe, gegenwärtig vor und für Gott da zu sein. Das geht über das Wahrnehmen: Ich gehe in die Stille, um bei mir selbst anzukommen, mich selbst wahrzunehmen – wahrzunehmen, dass ich da bin und dass Gott da ist.

Auf dem »Grieser Weg« ist ein Schritt in der Gebetsanleitung die Ja-Meditation. Braucht es überhaupt ein Wort? Genügt es nicht einfach zu schweigen und wahrzunehmen?

Annette Clara Unkelhäußer: Für mich ist ein Wort in der Meditation hilfreich, weil ich dem inneren Klang des Wortes lauschen kann und meine Aufmerksamkeit gebündelt wird. Außerdem haben innere Worte in mir bestimmte Wirkungen. Da geht es mir wie den Wüstenvätern. Die rezierten Psalmen und verkosteten dabei bestimmte Worte, die so verinnerlicht und nahrhaft wurden für das Herz.

Du sprichst die bestimmte Wirkung von Worten an. Ist die Wort-Meditation so etwas wie Autosuggestion?

Annette Clara Unkelhäußer: Nein. Es gibt einen markanten Unterschied: die Absichtslosigkeit. Wir wollen beim kontemplativen Beten keine gelenkte Wirkung erzielen oder Ergebnisse bekommen. Wir wollen zum Beispiel nicht ruhig werden oder entspannt sein. Zwar kann ich auch in der Meditation den Wunsch danach haben, aber ich gebe dem, was jetzt da ist, den Vorzug. Das kann eine momentane Anspannung oder Unruhe sein. Wir fixieren uns nicht auf unsere Wünsche, sondern sind da in einer Haltung der Offenheit. Wahrnehmen heißt ja, das als »wahr« zu »nehmen« und anzunehmen, was sich jetzt zeigt im Vertrauen auf Gott: »So bin ich jetzt da. Du darfst an mir wirken, ich vertraue Dir.« Das erlebe ich als befreiend.

Joachim Hartmann ist Jesuit und Geistlicher Leiter von Haus Gries.

Welche Bedeutung und welche Wirkung hat das Wort Ja?

Annette Clara Unkelhäußer: Das Ja gehört wesentlich in den christlichen Kontext. Die Heilige Schrift beginnt mit dem Ja Gottes zu allem, was ist. Das Ja-Wort ist zugleich eine natürliche Weise, sich selbst einzuüben in die Gegenwart Gottes. Es drückt mein grundsätzliches Einverständnis mit dem Dasein aus. Auch geht es beim Ja um Lebensentfaltung. Ich denke hier an Maria, die Ja sagt zum neuen Leben, das in ihr wachsen will. Maria ist mit ihrer Haltung des Hörens und zustimmenden Geschehen-Lassens für mich ein Modell des kontemplativen Menschen. Für die Persönlichkeitsentwicklung des Menschen ist das Ja ebenfalls wesentlich. Die Fähigkeit Ja oder Nein zu sagen hat mit Selbstwerdung zu tun.

Kannst Du beschreiben, wie die Übung der Ja-Meditation geht?

Annette Clara Unkelhäußer: Ich gehe in die Stille, nehme meinen Körper wahr, nehme wahr wie ich sitze. Dann wende ich meine Aufmerksamkeit dem Atem zu, der kommt und geht, ohne dass ich etwas tun muss. Mit dem Ausatmen verbinde ich dann das innere Wort Ja. Ich lausche auf den inneren Klang des Ja und übe mich ein in das Hören mit den Haltungen der Kontemplation: wach, interessiert und mit der Aufmerksamkeit dabei bleibend.

Wie wirkt die Ja-Meditation auf Dich persönlich?

Annette Clara Unkelhäußer: Ich meditiere gern mit dem Ja. Es hat etwas Einfaches und es kann schön sein, einfach Ja zu sagen. Es geht dabei nicht um ein Ja zu spezifischen Inhalten meines Lebens, sondern um die Haltung der Zustimmung zum Dasein selbst. Es öffnet sich ein Wahrnehmungsraum, der mir einen anderen Blick auf die Dinge erlaubt. Ich kann wahrnehmen, welche Vorstellungen, Ansprüche, Ziele, Gefühle und Selbstbilder mich bestimmen und umtreiben. Zugleich nehme ich wahr, dass ich nicht identisch bin mit meinen Gefühlen, sondern mehr als meine Gefühle bin. Diese neue Perspektive erlaubt mir, mich zu dem, was mich bewegt, zu verhalten.

Was war Deine intensivste Erfahrung mit der Ja-Meditation?

Annette Clara Unkelhäußer: Die intensivste Erfahrung hatte ich während eines Exerzitenkurses. Beim Lauschen auf den Klang meines Ja kam aus meinem Inneren ein Ja auf mich zu. Das hat mich erstaunt und tief berührt. Ich begegnete Gottes liebendem und bedingungslosem Ja zu mir. Dieses Ja hat mich getragen, getröstet und beglückt. Auch in Begleitgesprächen erfahre ich die befreiende Wirkung des Ja. Viele Menschen stehen unter hohem Leistungsdruck. Die Erlaubnis, beim Meditieren nicht funktionieren zu müssen, sondern so vor Gott da sein zu dürfen, wie ich jetzt bin – auch mit den Nichtschokoladenseiten – entlastet und schenkt Raum zum Ankommen bei mir selbst.

Du sprichst von den positiven Wirkungen der Ja-Meditation. Es könnte bei manchen dennoch die Frage aufkommen, ob man bei dieser Übung nicht zu einem wird, der zu allem »Ja und Amen« sagt?

Annette Clara Unkelhäußer: Im Gegenteil. Weil alles da sein darf, entsteht ein Raum der Freiheit, zu spüren, was ich wirklich will und was nicht. Auf diese Weise bildet sich erst eine Grundlage für Zustimmung oder Abgrenzung. Das führt zu Selbstwerdung und zu einem authentischen Leben.

Ich höre immer wieder die Aussage: »Stress habe ich genug im Alltag. In der Meditation suche ich Entspannung. Aber wenn dabei auch schwierige Gefühle kommen dürfen, ist Meditation dann nicht anstrengend und eine zusätzliche Belastung?«

Annette Clara Unkelhäußer: Meditieren heißt nicht, auf eine Insel zu gehen und meinen Akku aufzuladen. Wenn ich versuche Dinge, die mich stressen, mir vom Leib zu halten, bleiben sie mächtig. Ich stehe dann in innerer Spannung mit einem Teil meiner Realität. Wenn ich nicht dagegen ankämpfe und Schwieriges nicht ausblende, löst sich Spannung und es wächst mehr Gelassenheit. Der Umgang mit den Dingen ändert sich, nicht zwingend die Dinge selbst. Vielleicht klingt das kompliziert. Das kontemplative Gebet ist aber etwas ganz Einfaches und Natürliches.

Du erschließt Dir geistliche Themen gern von Märchen her. Welches Märchen fällt Dir zum Kontemplativen Weg und dem inneren Ja ein?

Annette Clara Unkelhäußer: Die Prinzessin auf der Erbse. Mein Vater nannte mich so, weil ich ein empfindsames Kind war. Unebenheiten mochte ich nicht. Alles sollte glattgehen und harmonisch sein. Erbsen sollten beseitigt werden. Es gab viel Nein in mir. Als ich kürzlich das Märchen nochmals gelesen habe, war ich sehr erstaunt, denn im Märchen ist es etwas Positives, dass die Prinzessin die Erbse unter zwanzig Matratzen wahrnimmt. Die Mutter des Prinzen prüfte damit die Wahrnehmungsfähigkeit, die sie für eine gelingende Beziehung als wesentlich ansah. Auf dieser Grundlage konnte das Ja-Wort zwischen Prinz und Prinzessin gesprochen werden. So gesehen kann ich heute sagen: Die Erbsen nehme ich immer noch wahr, kann mich dafür aber wertschätzen und dies als Begabung für die geistliche Begleitung von Menschen sehen. ♦

Als ich kürzlich »Die Prinzessin auf der Erbse« nochmal gelesen habe, war ich sehr erstaunt, denn im Märchen ist es etwas Positives, dass die Prinzessin die Erbse unter zwanzig Matratzen wahrnimmt

