

Liebe Hörerinnen und Hörer!

Sie werden mir sicher Recht geben, wenn ich sage, dass Wiederholungen etwas Meditatives haben können. Andererseits werden Sie mir wohl auch beipflichten, wenn ich finde, dass sich – je nach Art einer Wiederholung – dabei mitunter auch Eintönigkeit und Langeweile einstellen können. Nicht nur die Tiefe einer schönen Erfahrung, sondern auch die Härte einer Nicht-Erfahrung gehören zur Meditation. Natürlich gilt das ganz genauso, wenn die Wiederholung ein Beten ist.

Meditieren kann ein weitgehend ortsunabhängiges Tun sein, muss es aber nicht. Immer aber hat es mit Zeit zu tun. Wer meint, keine Zeit zu haben, oder wer gedanklich schon die Projekte der Zukunft bewegt, wird sich bei seinem ersten Meditationsversuch wohl vorkommen wie der Teufel aus Otfried Preußlers *Flucht nach Ägypten*, wo es heißt, dass dieser sich gefühlt habe, als säße er auf Eiswürfeln aus gefrorenem Weihwasser. Dabei ist die Meditation die vielseitigste Form einer auf Gott und sein Wirken hin offenen Haltung, die nicht nur Betrachtung, sondern eben auch Gebet sein kann, betrachtendes Gebet. Eine sehr beliebte Form meditierenden Betens ist der Rosenkranz, der in jüngster Zeit als dekorativer Modeschmuck Karriere machte.

Diese Entwicklung ist der Beachtung wert, ist sie doch in gewisser Weise so etwas wie eine unbewusste Rückkehr zum Ursprung, nur umgekehrt, nämlich nun als Schmuck der eigenen Person, und mit einem kleinen Etagenwechsel von der Kopfbedeckung zur Halskette. Doch Verwendung, in welcher Form auch immer, ist eine Form der Auseinandersetzung, aus der etwas werden kann, wie folgendes Beispiel zeigt:

Eine alte Legende aus dem 13. Jahrhundert erzählt, wie zunächst aus einem intelligenten jungen Mann, der zur Schule geschickt wurde, trotz harter disziplinarischer Maßnahmen seines Lehrers ein Taugenichts wurde, ein dummer Knappe. Eine einzige Tugend wird von ihm berichtet: Er hatte die Gewohnheit, täglich, zu jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter, selbst unter dem Schnee, nach Pflanzen oder Blättern für einen Kranz für das Haupt der Gottesmutter zu suchen. Er sah diesen Dienst ein bisschen als Ausgleich für sonstige Streiche und gelobte ihn der Gottesmutter. Nach geraumer Zeit folgte eine Bekehrung zum Mönchsleben. In einer Art zweitem Bildungsweg wurde also aus einem Taugenichts nun ein ordentlicher Zisterzienserbruder. Dadurch musste er auch von seiner Gewohnheit des Kränze - bindens lassen, was ihn sehr schmerzte, so sehr, dass er, da er dies ja gelobt hatte und durch die Nichterfüllung unglücklich war, nahe daran war, das Kloster wieder zu verlassen. Als er – nach seinem Leid gefragt – seine innere Not einem älteren Mönch eröffnete, erhielt er von diesem den Rat, statt der Blumen, die er nicht hatte, nach jeder üblichen Tagzeit, der Gottesmutter noch fünfzig *Ave Maria* darzubringen, quasi als einen virtuellen Kranz von Rosen. Er tat dies dann auch und wurde dabei glücklich und zufrieden, weil er wirklich glaubte, dass es so sei. Über die Jahre nahm er an Weisheit und Einsicht zu und erhielt schließlich ein Amt angetragen, das ihn auch außer Hauses führte.

Nun geschah es an einem heißen Sommertag, er hatte im Galopp gerade einen Auftrag erledigt, da kam er beim Rückweg an einem Wald vorbei, der ihn mit seiner Kühle, seinem Duft und der Blütenpracht am Waldrand so anzog, dass er abstieg und betend den Weg durch den Wald nahm. Zwei Diebe, die es auf sein Pferd abgesehen hatten, folgten dem betenden Mönch, der gerade sein übliches Stundengebet beendet hatte und nun wie gewohnt begann, die fünfzig *Ave Maria* zu beten. Da wurden die Diebe plötzlich Zeugen der Erscheinung einer wunderschönen Frau, die diesem Mönch folgte. Und so sahen sie, wie jedes *Ave* des Mönches zu einer Rose wurde, die aus dem Mund des Beters wuchs und die von dieser Frau Blume für Blume gepflückt und mit einem Silberdraht auf einen goldenen Reif gebunden wurde. Was sie sahen, sah der Mönch nicht, doch als sie ihn im Anschluss ausrauben wollten, befragten die Räuber den Mönch nach der Erscheinung, die ihn – nun darüber unterrichtet – so zu Tränen rührte, dass er den beiden Dieben seine frühere Lebensgeschichte erzählte, die sich offenbar nur wenig von der der beiden Diebe unterschied und im Erzählen deren Umkehr bewirkte. Soweit die Geschichte.

Was diese Legende schildert, hat durchaus einen Wahrheitskern, wurden doch mit der im 11. Jahrhundert aufkommenden intensiveren Marienverehrung die beiden zum *Ave* gehörenden Schrifttexte zu einem die Menschwerdung Christi meditierenden Gebet in den Klöstern, vor allem, weil die Klosterbrüder, die Konversen, mehrheitlich kein Latein verstanden und den Psalter deshalb auch nicht nutzbringend meditieren konnten. Da war es eine praktikable Vereinfachung, die sogenannten Grundgebete wiederholend zu meditieren, das Glaubensbekenntnis und mehrere Vaterunser als Leben – Jesu – Meditation. Ergänzend zu diesem Grundgerüst kamen 150 *Ave Maria* hinzu, geteilt in drei Etappen zu je fünfzig *Ave* - Versen. So entstand der Marienpsalter, den Papst Urban II. für die Kleriker der Kirche 1096 verbindlich machte. Und eben um jene Zeit wird bei einer frommen angelsächsischen Adelsfrau auch ein erster „Rosenkranz“ beschrieben, d.h. eine Perlenschnur, damit das Zählen leichter fiel.

Ein betendes Meditieren in der Schöpfung tut der eigenen Seele gut. Und es ist gar nicht wichtig, was dabei herauskommt. Das steht ganz und gar auf einem anderen Blatt. Denn Gott lenkt unsere Gebete nach seinem Willen.

Einen schönen Sonntag wünschen Ihnen Ihre Schwestern von Helfta. Behüte Sie Gott.

Sr. M. Sandra Gelbe OCist
2020

Kloster St. Marien zu Helfta im Mai

Mittelhochdeutsche Legende frei nacherzählt nach: Marienlegenden aus dem Alten Passional, hg. von Hans-Georg Richert, Max Niemeyer Verlag
Tübingen 1965, S. 115 – 130.

Otfried Preußler, *Die Flucht nach Ägypten. Königlich böhmischer Teil*, 1978