

# Anleitung zur täglichen Meditation

Dietrich Bonhoeffer

(Gesammelte Schriften, Band II, München 1959, 478-482)

## 1) Warum meditiere ich?

Weil ich Christ bin und weil darum jeder Tag für mich verloren ist, an dem ich nicht tiefer in die Erkenntnis des Wortes Gottes in der heiligen Schrift eingedrungen bin. Nur auf dem festen Grund des Wortes Gottes kann ich gewisse Tritte tun. Ich lerne aber als Christ die heilige Schrift nicht anders kennen als durch das Hören der Predigt und die betende Meditation.

Weil ich Prediger des Wortes Gottes bin. Ich kann die Schrift nicht anders auslegen, wenn ich sie nicht täglich zu mir selbst reden lasse. Ich werde das Wort in meinem Amt mißbrauchen, wenn ich nicht anhalte, es betend zu meditieren. Wenn mir im täglichen Amt das Wort oft leer wird, wenn ich es nicht mehr erfahre, dann soll mir das ein untrüglicher Hinweis darauf sein, daß ich das Wort lange nicht mehr habe zu mir selbst reden lassen. Ich versündige an meinem Amt, wenn ich nicht selbst täglich betend das Wort suche, das mein Herr mir heute sagen will. Den Wortverkündigern wird Apostelgesch. 6, 4 besonders das Amt des Gebetes auferlegt. Der Pfarrer muß mehr beten als andere und er hat mehr zu beten.

Weil ich eine feste Gebetszucht nötig habe. Wir beten gern nach Stimmungen, kurz, lang oder gar nicht. Das ist Willkür. Das Gebet ist nicht freies Opfer an Gott, sondern schuldiger Dienst, den er fordert. Wir sind nicht frei, damit nach eigenem Wunsch umzugehen. Gebet ist der erste Gottesdienst am Tage. Gott beansprucht für diesen Dienst unsere Zeit. (Ps. 119, v. 147f. 164). Gott hat Zeit gebraucht, ehe er in Christus zum Heil zu uns kam. Er braucht Zeit, ehe er zum Heil in mein Herz kommt.

Weil ich Hilfe brauche gegen unfromme Hast und Unruhe, die auch gerade meine Arbeit als Pfarrer gefährdet. Nur aus der Ruhe des Wortes Gottes kommt der rechte hingebende Dienst des Tages.

## 2) Was will ich mit der Meditation?

Wir wollen jedenfalls anders von der Meditation aufstehen als wir uns hinsetzten. Wir wollen ja Christus begegnen in seinem Wort. In der Begierde zu hören, was er uns heute durch sein Wort wissen lassen und schenken will, gehen wir an den Text. Begegne am Tage erst ihm, ehe du anderen Menschen begegnest. Lege jeden Morgen alles, was dich bewegt, beschäftigt und bedrückt auf ihn, ehe neu Last auf dich gelegt wird. Frage dich, was dich noch hindert, ihm ganz zu folgen, und laß ihn Herr darüber werden, ehe neue Hindernisse sich in den Weg stellen.

Seine Gemeinschaft, seine Hilfe und seine Weisung für den Tag durch sein Wort, das ist das Ziel. So wirst du aufs neue gestärkt im Glauben den Tag beginnen.

## 3) Wie meditiere ich?

Es gibt freie und schriftgebundene Meditation. Um der Gewißheit unseres Gebetes willen raten wir zur schriftgebundenen Meditation. Aber auch der Zucht unserer Gedanken willen. Schließlich wird auch das Wissen um die Gemeinschaft mit anderen, die den gleichen Text meditieren, uns die Schriftmeditation lieb machen.

Wie das Wort eines lieben Menschen dir den ganzen Tag lang nachgeht, so soll das Wort der Schrift unaufhörlich in dir nachklingen und an dir arbeiten. Wie du das Wort eines lieben Menschen nicht zergliederst, sondern es hinnimmst, wie es dir gesagt ist, so nimm das Wort der Schrift hin und bewege es in deinem Herzen wie Maria es tat. Das ist alles. Das ist Meditation. Suche nicht neue Gedanken und Zusammenhänge im Text wie zur Predigt! Frage nicht: wie sage ich es weiter, sondern: was sagt es mir! Dann bewege dieses Wort lange in deinem Herzen, bis es ganz in dich eingeht und Besitz von dir genommen hat. Es kommt nicht darauf an, jeden Tag den ganzen vorgenommenen Text durchzugehen. Oft werden wir Tagelang an einem Wort hängen bleiben. Unverständlichen Stellen laß ruhig

aus und fliehe nicht in die Philologie. Das griechische Neue Testament hat hier nicht seinen Platz, sondern der vertraute Luthertext.

Wenn die Gedanken beim Meditieren nahestehenden Menschen oder zu solchen, um die wir in Sorge sind, gehen, dann verweile dort. Da ist der rechte Ort für die Fürbitte. Bete dann nicht Allgemeines, sondern ganz Besonderes für die dir befohlenen Menschen. Vom Schriftwort laß dir sagen, was du erbitten darfst. Wir dürfen uns auch zur Hilfe ruhig die Namen der Menschen aufschreiben, derer wir täglich gedenken wollen. Auch die Fürbitte fordert ihre Zeit, wenn sie ernst sein soll. Zu gegebener Zeit achte darauf, daß die Fürbitte nicht wieder zur Flucht vor dem Wichtigsten wird: Der Bitte um das eigene Seelenheil. Wir beginnen die Meditation mit dem Gebet um den Heiligen Geist. Mit der Bitte um rechte Sammlung für uns und für alle, von denen wir wissen, daß sie auch meditieren. Dann wenden wir uns zum Text. Am Schluß der Meditation wollen wir soweit sein, daß wir aus vollem Herzen ein Dankgebet sagen können.

Welchen Text und wie lange denselben Text? Es hat sich bewährt, einen Text von ungefähr 10 bis 15 Versen eine Woche lang zu meditieren. Es ist nicht gut, jeden Tag einen anderen Text zu meditieren, da wir nicht immer in gleicher Aufnahmebereitschaft sind und die Texte meistens viel zu groß sind. Keinesfalls aber nimm deinen Predigttext vom nächsten Sonntag. Der gehört in der Predigtmeditation. Es ist eine große Hilfe, wenn eine Bruderschaft sich allwöchentlich um denselben Text gesammelt weiß.

Die Zeit der Meditation liegt Morgens vor dem Beginn der Arbeit. Eine halbe Stunde wird die geringste Forderung sein, die eine rechte Meditation an uns stellt. Völlige äußere Ruhe und der Vorsatz, sich durch keinerlei noch so wichtige Dinge abzulenken zu lassen, sind die selbstverständlichen Voraussetzungen.

Eine leider sehr seltene, aber durchaus mögliche Betätigung christlicher Bruderschaft ist die gelegentliche Meditation zu zweien oder mehreren. Zwischen falscher frommer Redseligkeit und unverbindlicher theologischer Diskussion geht ein schmaler Weg.

#### **4) Wie überwinden wir die Nöte der Meditation?**

Wer sich mit großem Ernst der täglichen Übung der Meditation unterzieht, der wird bald in großen Schwierigkeiten geraten. Meditieren und beten will lange und mit Ernst geübt sein. Dabei gilt zuerst: Werde nicht ungeduldig mit dir selbst. Verkrampfe dich nicht in Verzweiflung über deine Zerstreuung. Setz dich aber jeden Tag wieder hin und warte sehr geduldig. Wenn die Gedanken immer wieder fortlaufen, so such sie nicht krampfhaft zu halten. Es ist kein Schade, sie dann einmal dorthin laufen zu lassen, wohin sie zielen; dann aber nimm den Ort oder den Menschen, zu dem sie gehen, in dein Gebet hinein. So findest du zurück zu deinem Text, und die Minuten solchen Abschweifens sind nicht verloren und quälen nicht mehr.

Mannigfaltig sind die Hilfen, die sich jeder für seine besondere Schwierigkeiten suchen wird: Immer wieder dasselbe Wort lesen, sich die Gedanken niederschreiben, zeitweilig die Verse auswendig lernen (man wird zwar jeden wirklich durchmeditierten Text sowieso auswendig können). Dabei lernen wir aber bald die Gefahr kennen, daß wir wieder von der Meditation in die Bibelwissenschaft oder sonstwohin fliehen. Hinter allen Nöten und Ratlosigkeiten steht ja im Grunde unsere große Gebetsnot; allzulange sind da viele von uns ohne jede Hilfe und Anleitung geblieben. Dagegen hilft nichts, als die allerersten Übungen des Gebets und der Meditation treu und geduldig wieder anfangen. Wir wollen uns weiterhin dadurch helfen lassen, daß andere Brüder auch meditieren, daß allezeit die ganze heilige Kirche im Himmel und auf Erden mitbetet. Das ist ein Trost in der Schwachheit des Gebets. Wenn wir wirklich einmal nicht wissen, was wir beten sollen, und darüber ganz verzagen, so wissen wir doch, daß uns der Heilige Geist vertritt mit unaussprechlichem Seufzen.

Wir dürfen von diesem täglichen Umgehen mit der Schrift nicht lassen und müssen gleich damit beginnen, wenn wir es noch nicht taten. Denn wir haben das ewige Leben darin.