

**Zeitschrift:** Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 50 (1972-1973)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Die Grundwasser der Mediationen  
**Autor:** Witt, Gregor  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1031480>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 24.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Die Grundwasser der Meditationen

P. Gregor Witt, Beuron

Therese von Avila schreibt in ihrem Buch «Die innere Burg» (4,2): «Ich finde nämlich nichts, was zur Erklärung mancher geistiger Dinge geeigneter wäre als eben das Wasser, und zwar deshalb, weil ich wenig weiss und der Verstand mir nicht weiterhilft, und auch weil ich dieses Element so liebe, dass ich es mit mehr Aufmerksamkeit betrachtet habe als andere Dinge; denn in allen, die ein so grosser, so weiser Gott erschaffen hat, dürfte es wohl viele Geheimnisse geben, aus denen wir Nutzen ziehen können. Und das tun auch die Menschen, die es verstehen.» So wollen auch wir uns auf den Weg machen und schauen, ob uns das Wasser etwas über Meditation sagen kann.

Ein sonniger Spätsommer-Nachmittag. Ich gehe über eine Wiese, auf der behaglich Kühe weiden. Im Wiesengrunde schlängelt sich ein Bach von hohen Bäumen und Büschen eingefasst. Ein Steg führt über den Bach. Auf dem Steg bleibe ich stehen — verweile —, schaue das Wasser.

Das Wasser ist tief und klar. Die hohen dunklen Bäume und das Gesträuch spiegeln sich im Wasser, scheinen aus einer unendlichen Tiefe hervorzukommen — oder besser: in die unend-

liche Tiefe hineinzuwachsen. Denn der Himmel ist ja unten! Während die Erde, in der die Bäume wurzeln, nicht zu sehen ist. Das Wasser hier im schattigen Grund ist dunkel — und doch durchsichtig klar. Lichtreflexe schillern, spiegeln in der Tiefe. Unheimliche, unauslotbare Tiefe; gefährlich lockend und grauenhaft zugleich.

Fünf Schritte weiter: Ich stehe auf der Wiese jenseits des Baches. Fester Grund. Licht. Sonne! Ich atme tief auf: Luft, Licht, Freiheit, Weite, Himmel, Festigkeit. Selbst das Gras und die sprossenden Kräuter atmen Licht, Luft und Bestimmtheit. Ich habe wieder Boden unter den Füssen und den licht- und atemspendenden Himmel über mir — nach dieser klaren und doch unheimlichen Tiefe des dunklen Wassers. Habe ich auch solche dunklen Tiefen in mir?

Der Weg führt mich weiter durch zwei, drei Gehöfte, die wie wahllos hingewürfelt beieinander stehen. Am Wegrand ein alter Brunnen: der Trog und daneben ein hohler Baumstamm in die Erde gerammt. Der Stamm ist etwa eineinhalb Meter hoch; die verchromte Radkappe eines alten VW, etwas schief aufgesetzt, schützt ihn gegen Verwitterung. In das obere Drittel des Stammes hat man ein Rohr eingelassen, und so kommt aus der Seite des Stammes ein heller, glitzernder Strahl reinen Wassers hervor; in einem ebenmässigen Bogen plätschert er freundlich in den Trog. Auf dem Rand des Troges liegt eine rote Plastikbürste, daneben zwei frisch gescheuerte Töpfe. Man hat wohl gerade am Brunnen die Töpfe gereinigt.

Wie das Wasser so aus der Seite des Stammes quillt, muss ich unwillkürlich an die Seitenwunde Christi denken, aus der das Wasser quoll, das die ganze Welt reinigt und heilt. — Quellen auch aus meiner Seite gute, heilsame Gedanken, die wie der glitzernde Strahl mich und meine Mitmenschen rein machen?

Im Weitergehen sehe ich einen jungen Apfelbaum auf der Wiese. Er lädt mich zum Verweilen ein. Es tut gut, bei den Dingen zu verweilen. Es braucht Zeit, bis sie anfangen zu reden,

bis sie ihr Eigentliches zeigen, bis sie mir etwas über mich sagen.

Der Baum wurzelt fest in der Erde. Man sieht das, man spürt das, wie der Stamm am Grunde stark wird und sich zu stämmigen Wurzeln formt. Aus diesen wächst er dann schlank und doch kraftvoll empor, um sich oben in eine Vielzahl von Aesten, Zweigen und Blättern aufzuteilen. Er will sich ja ganz und gar dem Licht, der Luft, dem Himmel öffnen —, möglichst viel Licht und Luft einfangen. Er ist ganz umspielt von Licht und Luft bis an den Boden hinunter, und selbst die Wurzeln unter dem Boden brauchen noch Luft, damit er gedeihen kann. — Und nun spüre ich selbst — im Schauen des Baumes — wie ich ein Stamm bin, der tief in der Erde wurzelt, zur Erde gehört, hier seinen Stand hat. Wie mich vom Himmel her Sonne, Licht und Luft umspielen, und ich sie ganz in mich aufnehme. Ich spüre, wie der Himmel mit seinem Licht und seiner Luft bis auf die Erde reicht und mein ganzes Wesen freundlich umgibt. Und wie der Baum öffne ich mich dem himmlischen Spiel, lasse tief die himmlische Luft in mich einströmen, werde ganz Licht.

Im Weiterschlendern wieder ein Bächlein. Hier im hügeligen Alpenvorland mit seinen Wäldern und Wiesen gibt es viel Wasser. In feuchten Wiesen quillt es aus der Erde. Ueberall rinnt es zu Tal, hat sich tiefe Rinnen gefressen. Es ist ein erdverhaftetes Element, das immer nach unten will, abwärts drängt.

Wieder bleibe ich auf der Brücke stehen, um zu schauen. Wasser ist nie langweilig, man kann ihm stundenlang zuschauen. — Unter der Brücke hindurch scheint das Licht der herbstlichen Nachmittagssonne in den Bach und taucht das Wasser und all die verschiedenen Steine in weiche, warmbraune Farben. Im Gegensatz dazu die silbrig-kalten Töne, wo das diffuse Himmelslicht sich in den vielen kleinen Wellen bricht, wo *dasselbe* Wasser gedrängt, schnell und bewegt dahineilt. Noch weiter aufwärts, hinter dem fast rechtwinkligen Knick des Bach-

bettes, der die rasche Strömung hervorgerufen hat, breitet ein grösserer Baum seine belaubten Aeste breit über das ruhig dahinströmende Wasser. Dort ist es dunkel, schwarz, abgründig. Gleich links neben der kleinen Stromschnelle ist das Wasser völlig farblos, durchscheinend. — Wohin ich schaue, überall andere Farben, Tönungen —, andere Ursachen, warum sich die Farben ändern. Das Wasser, *selbst farblos*, nimmt alle nur möglichen Tönungen an.

Und das nicht nur in den Farben; es nimmt jede erdenkliche Gestalt an und bringt stufenlos alle Laute hervor: Es gluckert, es plätschert; es erzählt in einer freundlich dahinplätschernden Geschwätzigkeit Märchen, uralte Neuigkeiten, denen man lange lauschen kann. Es ist erregend; es kann ja gar nicht aufhören zu plätschern und zu gluckern, soviel hat es zu sagen; ein unendlicher, überquellender Reichtum an Tönen, hohen und tiefen, die mitunter wie bei einer Maultrommel ineinander übergehen, sich überschlagen und doch bei aller dahineilender, sich überschlagender Hast — eine verborgene, beruhigende Wirkung — eine verborgene, periodische Rhythmik in all dem Durcheinander. So wird es nie langweilig zuzuhören, und bei aller Erregung beruhigend.

Und so unerschöpflich seine Farben und Laute, so vielfältig sind auch die Gestalten, die es annimmt. Unter dem Baum ist es ein tiefer See. Dann bildet das Bachbett eine flache, ebenmässig breite, sanft abfallende Schwelle, über die das Wasser in geometrisch gleichmässigen kleinen rhombischen Wellen hinweggleitet, etwa wie diagonal gelegte quadratische Platten eines Schieferdaches. Dann prallt es im scharfen Knick des Bachbettes gegen das rechte Ufer und bildet dort eine tiefe, reissende, glitzernd silbrige, wirblige Stromschnelle, die wieder in die Mitte des Bettes führt. Im toten Winkel dieses Bogens füllt es mit glatter Oberfläche, fast stehend über den flach ansteigenden Grund, die Form des Bachbettes aus. Ja, hier fliesst es sogar sanft aufwärts entgegen dem allgemeinen

Sog, wie ich an einem dahintreibenden Blättchen erkennen kann. Ich wüsste keine Farbe, keine Form, keinen Laut, den es nicht annehmen kann. Die Luft kann das natürlich auch; und doch ist das Wasser im Gegensatz zur Luft ein ganz und gar erdverhaftetes Element, das sich unaufhörlich nach unten anpasst, einschmiegt, alles auffüllt. Aber Pflanzen, Tiere, Luft und Sonne ziehen es in sich hoch. Und wieder geht es ganz auf in diesen Formen, bis es seiner eigenen Natur nach als Regen oder sonstwie zur Erde zurückkehrt.

Als ich mich schliesslich aufraffe und weitergehe, merke ich, dass in mir durch das Schauen des Wassers irgendwie, irgendwo zutiefst etwas geschehen ist. Ich habe nicht nur etwas Neues für mich entdeckt, etwas Schönes gesehen — es hat sich in mir etwas entfaltet, das vorher noch nicht so da war. Ich bin verändert, reicher geworden, gewachsen. Ich gehe weiter —, aber etwas von dem, was ich geschaut habe, geht mit mir als ein Teil meiner selbst.

Der Weg führt mich weiter hinab in den Grund des breiten, weiten Tales. Dort sammeln sich alle Gewässer zu einem kleinen Flüsschen. Auch hier will mich ein Steg an das andere Ufer führen. Aber das Wasser lockt; ich bleibe, schaue.

Das Wasser ist hier breit und flach, fast unmerklich dahinströmend. Auch hier die Lichtreflexe; teils am Grunde des Baches als helle, feststehende Flecken; teils als schillernder, glitzernder, tanzender Flitter, dort wo sich der Wasserspiegel ein wenig kräuselt. Wo die Sonne durch die Bäume bis auf den Grund des Bettes dringt, ist dieser gut zu erkennen: Schlamm, Steine, Aeste, faulige Blätter und Pflanzenteile. Quer durch das Flüsschen geht ein breiter, dunkler Streifen. Was ist das wohl? Nach einigem prüfendem Schauen entdecke ich: Es ist der Schatten meines Steges. In diesem dunklen Streifen ist es mir kaum möglich, den Grund zu erkennen, denn die Oberfläche spiegelt fast blendend hell: Es ist die unendliche Lichttiefe des Himmels! Ich schaue bis in den

Himmel hinein! Ich hätte wohl gar nicht bemerkt, dass diese blendend helle Stelle der Himmel ist, wenn dort nicht auch das Spiegelbild eines kahlen, abgestorbenen Baumes mit seinen toten Aesten zu sehen wäre. Der tote Baum aber mit seinen Aesten und Farben ist deutlich als Wasserspiegelbild zu erkennen. Tief, unheimlich tief ragt er mit seinen toten Armen in den Himmel hinein. Hinunter? Hinauf? — Er ragt hinauf in den klaren Himmel — aber der Himmel ist unten — und so enthüllt er die unauslotbare, rätselhafte, geheimnisvolle Tiefe des Wassers. Die Tiefe des Wassers? — Das Wasser ist doch keinen halben Meter tief und etwas trüb! Aber das Bild vom Baum und der Himmel, in den er hineinweist, sind klar —, auch wenn der tote Baum unheimlich ständig in leichter Bewegung ist, unablässig seine Konturen wandelt, auflöst, wiederfindet — wie die unsichtbare Bewegung des Wassers.

Die Sonne, die den Bachgrund mit Lichtreflexen besäte, ist weitergewandert; das Wasser, der Grund sind jetzt dunkel. Aber gerade dort, wo das Wasser dunkel ist, spiegelt es klar das Licht, das Beleuchtete. Die ganze Wasseroberfläche spiegelt nun. Ich sehe den Himmel und die Bäume; den Himmel als schmale, bewegte Strasse, flankiert von den hochaufragenden Bäumen und dem Blättergewirr. Der Himmel unendlich weit oben, ganz tief, unendliche Tiefe! — der Bach, nur wenige Dezimeter tief! — wenn ich mir Mühe gebe, kann ich den Grund erkennen, die helleren Kiesel. Dann sehe ich keine Bäume, keinen Himmel. Dann stelle ich meine Augen auf die Höhe des Spiegels ein, und schon sehe ich wieder Himmel und Baumwipfel. Seltsames Element — das Wasser!

Und so im Schauen versunken entdecke ich, dass ich auch irgendwo Wasser bin, Eigenschaften wie das Wasser habe. So wie es eben beim Hinschauen darauf ankam, auf welche Höhenschicht beim Wasser ich mich konzentriere, um entweder den Bachgrund oder die Tiefe des Wassers oder seine unendliche Viel-

falt und Tiefe in der Spiegelschicht zu schauen —, so hängt es auch bei mir von der unterschiedlichen Einstellung des Selbstbewusstseins ab, ob ich mich als festumrissene körperliche Gestalt erlebe —, ob ich, wie das Wasser, selbstvergessen jede Gestalt *werden* und Himmel und alle Dinge *in mir* spiegeln kann —, oder ob ich die Dinge als die ganz anderen, als Objekte *vor mir* sehe. Wie beim Schauen auf das Wasser geht es um wenige Dezimeter, dass eine total andere Schau sich entfaltet: Für gewöhnlich sehe ich ja von oben her und sehe dann die Dinge als Nicht-Ich, als die anderen mir gegenüber. Aber während des Schlenderns durch die Wiesen, durch das Verweilen und Schauen habe ich mich selbst vergessen, mich losgelassen und ohne es zu merken hat sich mein Bewusstsein in tiefere Schichten meines Seins gesenkt; dadurch bin ich fähig geworden, selbstvergessen ganz im Geschauten aufzugehen, dem Bewusstsein nach ganz das Geschaute zu *werden*. Es sind nur wenige Dezimeter vom Kopf bis zum Herz, bis zu den Nieren —, und doch vom Kopf her erlebe ich die Dinge als tote Objekte mir gegenüber —, vom Herz her bekomme ich ein Gefühl für sie —, von den Nieren her kann «ich gewissermassen alles werden» («Anima quodammodo est omnia») wie Thomas von Aquin sagt. Und prüft Gott nicht die Menschen auf Herz und Nieren?

Es dürfte wohl kein Zufall sein, dass es gerade die Nierengegend ist, wo der Mensch wassergleiche Eigenschaften hat. Sammeln sich doch im Unterleib wie in einem Talgrund alle Wasser, um von hier aus abzufließen. Der Unterleib ist ja auch die dunkle, abgründige Schicht, von woher der Mensch versumpfen kann; ohne diese Schicht aber bleibt das geistige Leben des Menschen, vor allem sein Gebet trocken. Es ist die Schicht, aus der der echte Künstler seine Werke formt, der gute Schauspieler ganz aufgeht in seinen Rollen. Es ist die Schicht des kollektiven Unbewussten, in der wir Gemeinschaft mit allem haben. Es ist die Schicht in der

die Kinder mit ihren Eltern noch unbewusst eins sind. Es ist die Schicht, in der die kleinen Kinder leben und ganz aufgehen, in dem was sie tun. Es ist die Schicht, aus der alles Leben neu entsteht. Meint nicht auch Jesus diese Schicht, wenn er zu Nikodemus sagt: «Wer nicht aus *Wasser* und Geist von neuem geboren wird, kann nicht in das Reich Gottes eingehen.» (Jo 3, 5) Es ist die Schicht, aus der heraus die Menschen sich als *ein* Leib und *ein* Geist erfahren können. Es ist die Schicht, die Therese von Avila das Zentrum der Seele nennt: «Ich habe den Eindruck, dass es etwas ist, das nicht im Herzen entspringt, sondern anderswo, noch weiter innen, wie aus einer Tiefe . . . Denn wahrlich, ich sehe Geheimnisse in uns selbst, die mich oft erschreckt haben. Und wieviel mehr wird es geben! Oh, mein Herr und mein Gott, wie gross ist Deine Herrlichkeit! Und wir laufen herum wie dumme Hirtenstoffel. Wir meinen, wir erfassen etwas von Dir, und dabei ist es gewiss sowie wie nichts «*denn in uns selber sind grosse Geheimnisse, die wir nicht verstehen*» (Innere Burg, 4, 2).

So hat es sich gelohnt, dass wir uns auf den Weg gemacht haben, um uns etwas vom Wasser erzählen zu lassen. Es hat uns etwas über uns selbst erzählt: Es hat die wassergleiche Schicht in uns zum Klingen gebracht; die Schicht in der wir gewissermassen alles werden können: die Grundwasser der Meditation.

Im Unterschied zum östlichen Menschen ist dem westlichen Menschen die Möglichkeit, sein Bewusstsein auf die verschiedenen Schichten *in sich* auszudehnen und seinen Leib dadurch zu beseelen, meist unbekannt. Wesentliche Dimensionen seines Menschseins und seiner Beziehung zur Umwelt und zu seinem Schöpfer sind ihm dadurch in den letzten Jahrhunderten verloren gegangen. Damit rühren wir an den Kern der Krise, in der sich das Abendland und die abendländische Kirche heute befinden. «Sehend sieht der (westliche) Mensch nicht, und hörend hört er nicht und versteht nicht» (Mt



13, 13), «weil er keine Wurzeln in *sich* hat» (Mt 13, 21). Er hat den Kontakt zur Erde und zu den lebensspendenden Wassers verloren. Er ist ein Aktivist, ein Wissens- und Leistungsmensch geworden, der viel weiss und produziert, aber nicht mehr fähig ist, zu empfangen, selbstlos alles zu werden. Er meditiert nicht mehr.

Meditieren gehört zum Menschen wie das Erkennen und Gestalten der Schöpfung in Wissenschaft und Technik. Jeder Mensch kann von Natur aus meditieren; schon als Kind lebt er meditativ. Erst wenn er älter wird, wenn das Ich-Bewusstsein erwacht und er seine Fähigkeit entdeckt, sich und die Welt willkürlich manipulieren zu können, schränkt er sich aus Machttrieb mit seinem Bewusstsein auf diese willkürlichen, höheren Schichten ein, die Tiefenschichten werden unter- und unbewusst, und er verliert das Einssein mit sich selbst, mit dem Schöpfer und den Geschöpfen. Wenn das geschehen ist, muss der Mensch seine ursprüngliche Fähigkeit zu meditieren wieder neu entdecken und entfalten. Das kann in Kursen geschehen —, oder man versuche es auf eigene Faust, wenn man Zeit hat z. B. im Urlaub. Denn man muss den Dingen in sich Zeit und Raum geben, damit sie zu wirken anfangen.

So wie wir täglich unser Wissen erweitern und technisch die Welt gebrauchen, so müssten wir auch täglich das Wort und das Werk Gottes in uns meditieren. Dann würden sich unsere Augen und Ohren wieder öffnen, und wir würden das Wirken Gottes in seinen Werken, also auch in uns wieder verstehen lernen.

«Die Himmel rühmen die Herrlichkeit Gottes, vom Werk seiner Hände kündigt das Firmament.

Ein Tag sagt es dem anderen,  
eine Nacht tut es der anderen kund.

Nicht sind es Worte, nicht sind es Reden,  
unhörbar bleibt ihre Stimme!

Doch ihre Botschaft geht in die ganze Welt hinaus.

ihre Kunde bis zu den Enden der Erde.»

(Psalm: 19, 2-5)

## Meditation?

Warum meditieren?

Sr. Maria Immaculata Kieninger,  
Kellenried bei Ravensburg