

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

**Artikel:** Mediation? : Warum meditieren?  
**Autor:** Kieninger, Maria Immaulata  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1031481>

### **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:** 10.04.2026

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

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

Man sagt, ein Drittel der Menschen leide an der Sinnlosigkeit und Gegenstandslosigkeit ihres Lebens heute.

Das scheint die Not unsrer Zeit zu sein, einer Zeit, in der alle Wertfundamente bedrohlich wanken und eine völlige geistig-seelische Desorientierung die Menschheit umfasst.

Diese Desorientierung scheint von der Schwierigkeit zu kommen, dass den heutigen Menschen eine Fülle von Informationen jeden Tag überfällt, die er weder erfassen, und noch viel weniger verdauen kann.

Wir kennen alle nur zu gut die Manager-Krankheit, die besagt, dass ein Mensch durch die Ueberforderung in seinem Beruf und seinen übrigen Aufgaben physisch und psychisch krank geworden ist.

Die Vielfalt der Anforderungen erlaubt ihm nicht mehr, Mensch zu sein.

Die Menge der Umweltreize zersplittert ihn.

Mehr und mehr greifen innere Not, Verzweiflung aus der Vereinsamung, im Leben der Menschen um sich und eine starke Sehnsucht steigt auf nach einem Leben, das zu leben sich lohnt.

In diese Situation hinein kommt nun das Angebot der Meditation, von der man sagen hört, dass sie imstande sei, den gehetzten Menschen zur Gesundung an Leib und Seele zu führen

Der Ruf des heutigen Menschen geht nach dem Wunsch, sich selber wieder als Einheit, Ganzheit und damit Reife seiner Person zu erleben.

Wir sind bereit, jene Lehren und Weisungen anzunehmen, durch die diese ersehnte Einheit bewirkt werden soll.

Hoffentlich übersehen wir nicht, dass der Weg dahin nach wie vor, bei allen Religionen und weltanschaulichen Richtungen, konsequente Entsagung und entschlossene Disziplin verlangt, ohne die niemand die grosse Erfahrung empfangen wird.

Ich darf annehmen, dass wir, nicht nur deshalb etwas von Meditation hören wollen:

weil unsre Leistungskurve abzusinken droht, oder weil wir Bewusstseinsweiterung suchen, wie sie tausende junger Leute verstehen, oder weil wir einer Modewelle nicht passiv gegenüber stehen wollen.

Ich möchte wünschen, dass unser Anliegen ist, Gott zu suchen, Gott zu finden.

Ob einer wahrhaft Gott suche, Reg. 58 cap. das ist übrigens nach Benedikt, nach dessen Weisungen ich leben darf, das erste und wichtigste und zuverlässigste Zeichen für einen wahren Mönch.

Und ich meine, das ist das Zeichen echten Christseins überhaupt.

Wo immer aber einer ernsthaft Gott sucht dürfen wir getrost wissen, dass Gott schon da ist. Denn ehe wir zu ihm rufen, so sagt der Prophet, spricht er «da bin ich!» (Jes. 58, 9).

#### *Wortbedeutung — meditari*

Von der Wortbedeutung her gesehen ist das Wort *meditari* nicht geklärt.

Manche sagen, es käme von «*medium ire*», zur Mitte gehen, her.

Andere meinen, *med*, ausmessen, stecke darin, die verschiedenen Seinsweisen, Seinsdimensionen ausmessen.

Vom lateinischen her steckt in «*meditari*» das Wort *murmeln*, wiederholen, weist hin auf *exercere*, was üben, sich bemühen heisst.

Im gleichen Zusammenhang steht das Wort *volvare*, *ruminare*, was wälzen, drehen, erwägen bedeutet.

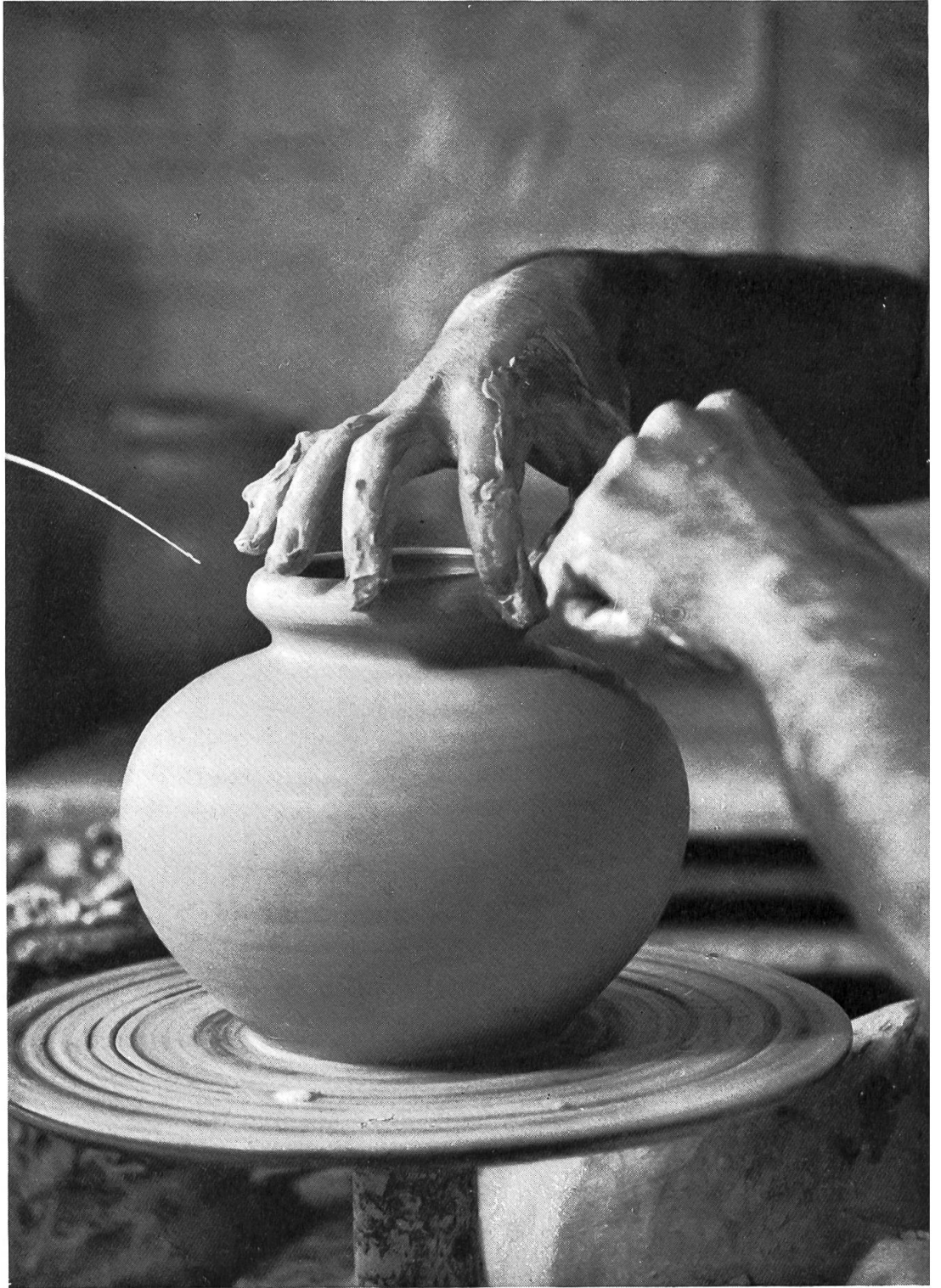
Hebräisch heisst das Wort *hagà*, was Martin Buber ebenfalls mit *murmeln* übersetzt.

Alle Bemühungen das Wort «*meditari*» zu übersetzen, weisen hin auf ein Tun, das ein leib-seelisches Element aufweist. Ein hörbares Wort im Herzen wälzen. Das, was ich mit den Lippen murmle, soll langsam nach und nach in mich hineinsickern.

Das moderne Leben ist laut und betriebsam geworden. Wir hetzen von einem Auftrag zum andern, und seufzen im Schraubstock der unerbittlichen Agenda. Die fortwährende Reizüberflutung durch die Massenmedien stumpft die Sinne ab. Die Quellen der Innerlichkeit versiegen — Herz und Gemüt versteppen. Das Leben wird ohne Tiefgang langweilig und reizlos.

Aber noch ist es nicht zu spät. Der Weg zur Genesung heisst: Abschalten sich entspannen — still werden — nach innen lauschen — das Wunder des Atems entdecken — für Gott verfügbar werden wie Ton in der Hand des Meisters, bereit den lebensspendenden Odem des Heiligen Geistes zu empfangen.

So wird die Meditation zu einer wirklichen re-creatio.



(So haben die frühen Mönche Tag und Nacht die Psalmen gemurmelt, meditiert. Damit sie nicht dabei einschliefen, haben sie sich nebenher mit Matten flechten beschäftigt. Es ging ihnen nicht um die Matten, sondern um das Wachbleiben, letztlich um das immerwährende Beten, um die ständige Vereinigung mit Gott.)

Das Wort «meditari» finden wir auch im Text bei Lukas, wo von Maria die Rede ist, die alle Worte der Hirten, (2, 19) und die Ereignisse im Tempel bei sich im Herzen wälzte, sie im Herzen trug, und weist damit hin auf ein weiteres Moment: etwas hegen, pflegen, mütterlich und liebevoll im Herzen tragen.

### *Leib-seelisches Geschehen*

Von der Wortbedeutung her erschliesst sich uns Meditation als ein

Geschehen des Leibes und der Seele.

Meditation ist nach Prof. Lotz ein Vorgang in den Tiefenschichten unsres Seins»

das durch gewisse körperliche Voraussetzungen sehr begünstigt wird.

Vielleicht machen wir gleich einen kleinen Versuch:

Wir sitzen aufrecht,

wir sitzen ohne anzulehnen,

die Wirbelsäule ragt frei empor, und der Oberkörper ist einer Antenne gleich, der wie diese die Strahlen und Schwingungen aus dem Kosmos und den Menschen um uns aufnimmt.

Die Knie sind dabei tiefer als das Becken, die Füße stehen sicher auf dem Boden oder sind ineinander verschränkt, falls die Beine zu lang sind.

Den Bauch ziehen wir nicht ein, er darf ohne irgendwelchen Zwang ganz locker sein. So fühlt sich unser Beckenraum ganz breit an, in den ich mich nun bewusst hineinatme.

Der ruhige Ein- und Ausatem ist wesentliche Voraussetzung zur Meditation.

Mit dem Ausatem lasse ich mich tief in den

Beckenraum hinein, stosse den Atem sozusagen ganz tief hinunter, so dass ich eine Schwerkraft spüre im Beckenraum.

Der Einatem kommt von selbst, ich ziehe die Luft also nicht ein, die Luft kommt von allein.

Dieser ruhige Atem gewährt Entspannung, Gelöstheit.

Im Ausatem betonen wir das Hingeben, das Verströmen, das Sich-weggeben,

im Einatem bereiten wir uns auf Neues, auf das Leben, auf die Wandlung aus der Einheit vor.

Stillsitzen in dieser Weise ist die erste Voraussetzung und die wichtigste Übung beim meditieren. Unbewegtheit des Leibes gehört wesentlich zur Meditation, was nicht heisst, dass wir auch *andere Formen kennen und schätzen*.

Aber das Stillsitzen wird vorderhand das wichtigste Tun sein für jene Menschen, die aus der Hast und Ueberforderung des Alltags zu ihrer Mitte finden sollen.

Um in seine Tiefenschicht einzudringen, muss der Mensch entspannt, gelöst sein.

Darum sind Entspannungsübungen vor der Meditation immer gut und angebracht.

### *Achthaben auf Gott*

Da Gott immer da ist,

wäre das Ziel allen Uebens, allen Meditierens,

sich nach und nach in die Zuständigkeit vor Gott hineinzüben, auf das Achthaben auf ihn.

Die Übungen sollen unsre Ueberzeugung, dass Gott immer anwesend ist im Herzen, stärken, stützen, befähigen, und das Leben mit Gott zu einem Habitus machen, zu einem dauernden Zustand.

Dieser Übung

der Erkenntnis Gottes in mir Gewicht zu verschaffen,

muss der unentwegte Wille zu Hilfe kom-

der mehr und mehr geläutert wird, je mehr er sich der Gnade anvertraut.  
Dann wird die Seele erleben,  
dass Gottes Leben das meine ist.

Dass:

Gott in mir lebt,  
Gott sich in mir bewegt,  
Gott in mir ist! (vgl. Apg. 17, 28)

### *Meditation und Personwerdung:*

Wir sind der Meinung, dass Meditation uns auf den Weg gestellt hat und einen Weg gehen heisst, sich uns einem Ziel nähern lässt.

Meditieren erschliesst uns den Zugang zu unsrer eigenen Mitte. Dort bricht dann ein Leben auf, das voller Dynamik ist, das die Kraft hat,

das Bild, das in uns angelegt ist, in langsamem aber stetigem Wachsen zur Fülle zu bringen.

Wie sich eine Pflanze durch die günstigen Umweltbedingungen von einer Phase zur nächsten entwickelt, vom Keim

zur Blüte, und dann zur Frucht,

so vollzieht sich langsam und stetig, in der Uebung der Stille unser

Leben von Wachstumsphase zu Wachstumsphase.

Wir haben alle Chancen, vom embryonalen Zustand zum vollen Mannesalter heranzureifen.

### *Merkmale christlicher Meditation*

Die Meditation eines Christen steht im *Zeichen seines Glaubens*, was besagt, dass der Christ sich immer ausgerichtet weiss auf den geoffenbarten, personalen Gott,

der Fleisch geworden ist in Jesus Christus. Der Christ geht nicht auf im namenlosen Absoluten, sieht *nicht nur das sich Lösen* und Einlassen als wesentlichen Vorgang bei der Meditation,

er ist immer bestimmt vom Wort Gottes, das ihm aus der Offenbarung kund geworden ist, *er richtet sich an diesem aus*, was jeden Tag vielleicht klare

*Entscheidung heisst und fordert*,

und weiss sich mit einem *Auftrag* an die Brüder und Schwestern rechts und links von ihm im Alltag beauftragt,

und *kehrt* so, als ein Gewandelter, *zurück* in seine Lebensbedingungen und seine *konkrete Wirklichkeit*.

An diesen aufgezeigten positiven Merkmalen lassen sich dann ohne viel Mühe die Gefahren aufzeigen, die Meditation, falsch verstanden, mit sich bringen könnte:

Transzendenzerlebnis als Nirwana, als Leere, sich selber Mass, Weisung und Richtung sein wollen, Selbstbesinnung, Flucht aus dem Alltag und Flucht vor Entscheidung und Verantwortung.

Zum Merkmal christlicher Meditation gehört wesentlich das Wissen:

dass körperliche Voraussetzungen, gewisse Techniken psycho-somatischer Art, nie schon Gotteserfahrung, Gottvereinigung schenken können.

Für den Christen gibt es keine Technik für Gottvereinigung.

Deshalb ist das Gebet um die Gnade Gottes am Beginn einer Meditationszeit immer gut und angebracht, zu empfehlen,

denn der Mensch muss sich bereiten,

er muss sein inneres Ohr auftun zum rechten Vernehmen seiner Weisung,

Diese Weisung wird dann in einem bereiten Herzen auf guten Grund fallen,

in ein Erdreich, das den ausgestreuten Samen aufnehmen kann, geeignete Wachstumsbedingungen schenkt und schliesslich zur Frucht werden lässt.

Von daher lässt sich auch leicht einsehen, dass es christliche Meditation nicht gibt ohne im ganz nahen Zusammenhang mit der Liturgie, dem Kult der Kirche,

vorab der Eucharistiefeier, wo wir alle Elemente, die wir bei dem Vorgang der Meditation kennenlernen, wiederfinden.

Echte Meditation wird uns für die sakramentale Begegnung bereiten und aufschliessen und uns in jene Haltung des Achthabens auf Jesus Christus einüben, die die Voraussetzung schafft für Begegnung und Wandlung.

Im Kult der Kirche erreicht dieses Exerzitium, das sich einüben, seinen Höhepunkt, hier wird die Umgestaltung in Christus, was letztlich Ziel allen Meditierens ist, sich vollziehen.

Die Gefahr des Abgleitens ins Individualistische, was ja das Gegenteil echter Individuation — Personwerdung ist,

ist nicht so gross,

da wir uns im sakramentalen Vollzug wie nirgends anderswo als

Glied am Corpus Christi mysticum wissen.

Andererseits bekommt gerade die Feier der Liturgie, die Feier des kirchlichen Kultes durch unser tägliches Meditieren

seinen notwendigen Tiefgang,

der uns bewahrt vor leerem Formalismus,

ausgehöhltem, kaltem Erfüllen

vorgegebener Rubriken und Zeremonien.

## Gemeinsame Aspekte des Kultes der Kirche und der Meditation

### *Kult*

Unter Kult ist der Vollzug der Heilsmysterien Christi zu verstehen, der von Gott gesetzten Ereignisse, wie sie uns in der Menschwerdung Jesu Christi,

seinem heilbringenden Leiden, Sterben und Auferstehen,

der Erwartung seiner Wiederkunft am Ende der Zeiten

bekannt sind.

Am Paschamysterium, so nennen wir mit der Liturgiekonstitution kurz das ganze Geschehen der Heilsereignisse, haben wir Anteil:

bei allen sakramentalen Handlungen, vor allem der Eucharistiefeier und der Feier des Stundengebetes.

Im Kult der Kirche erhalten wir also Anteil am Paschamysterium, das uns umformen will in die Gesinnung Jesu Christi.

Durch Jesus Christus und in IHM und mit IHM wird Gott dem Vater in der Einheit des Heiligen Geistes alle Ehre und Verherrlichung.