

SIMON PENG-KELLER

Warten in Achtsamkeit

Simone Weil als Lehrerin kontemplativen Betens

Die kostbarsten Güter soll man, so heißt es einmal bei Simone Weil, »nicht suchen, sondern erwarten.« Die im Alter von nur 34 Jahren verstorbene Philosophin sieht dabei das Warten (*attente*) in einem engen Zusammenhang mit der Haltung der Achtsamkeit (*attention*), die sie als »natürliches Gebet der Seele« beschreibt. Doch was heißt es, die kostbarsten Güter achtsam zu erwarten? Was bedeutet es, nicht zu suchen und zugleich in klarer Ausrichtung zu verharren?

Auf dem Hintergrund von Simone Weils Achtsamkeitsübung soll im Folgenden die kontemplative Grundhaltung als eine besondere Form des (Er-)Wartens beschrieben werden: als Ankommen-Lassen des Umfassenden.

Simone Weils Weg zur kontemplativen Erfahrung

Simone Weil findet früh zu einer konsequenten Übung der Achtsamkeit, die ihr später den Weg zu einer spirituellen Praxis erschließen wird. Als Vierzehnjährige durchläuft sie eine tiefe Krise. Im Vergleich zu ihrem mathematisch hochbegabten älteren Bruder fühlt sie sich minderwertig. Sie glaubt sich ausgeschlossen aus dem geistigen »Reich der Wahrheit«. In dieser Zeit entdeckt sie, dass der Schlüssel zu einer tieferen Einsicht darin liegt, sich in einer ungeteilten Aufmerksamkeit zu üben:

»Nach Monaten innerer Verfinsterung empfing ich plötzlich und für immer die Gewißheit, daß jedes beliebige menschliche Wesen, selbst wenn es so gut wie gar keine natürlichen Fähigkeiten besitzt, in dieses dem Genie vorbehaltene Reich der Wahrheit eindringt, sobald es nur die Wahrheit begehrt und seine Aufmerksamkeit in unaufhörlicher Bemühung auf ihre Erreichung gerichtet hält.«

Damit hatte Simone Weil zu ihrer philosophischen Berufung gefunden, wenn auch noch lange nicht zum Glauben und zum Gebet. Die Übung der Aufmerksamkeit begleitet sie durch ihre Studien- und Lehrjahre und bringt ihr Denken zu einer frühen Reife. Nach einigen unerwarteten spirituellen Erfahrungen in Portugal (1935), Assisi (1937) und Solemnes (1938) öffnet sie sich dem christlichen

Glauben und beginnt, Formen des Betens zu entdecken. Eine erste Vorform besteht darin, ein religiöses Gedicht aus dem 17. Jahrhundert langsam zu rezitieren, »indem ich meine ganze Aufmerksamkeit darauf versammelte und von ganzer Seele der Zärtlichkeit zustimmte, die es in sich schließt. Ich glaubte nur ein schönes Gedicht zu sprechen, aber dieses Sprechen hatte, ohne daß ich es wußte, die Kraft eines Gebetes.«

Zu einem spirituellen Durchbruch kommt es, als Simone Weil drei Jahre später beginnt, in gleicher Weise das Vaterunser zu verinnerlichen:

»Da hat die unendliche Süßigkeit dieses griechischen Textes mich derart ergriffen, daß ich einige Tage lang nicht umhin konnte, ihn mir unaufhörlich zu wiederholen. Eine Woche später begann ich mit der Weinlese. Ich sprach das Vaterunser auf Griechisch jeden Tag vor der Arbeit, und im Weinberg habe ich es dann noch oftmals wiederholt. Seitdem habe ich mir als einzige Übung die Verpflichtung auferlegt, es jeden Morgen ein Mal mit unbedingter Aufmerksamkeit zu sprechen. Wenn meine Aufmerksamkeit unter dem Sprechen abirrt oder einschläft, und sei es auch nur im allergeringsten Grade, so fange ich wieder von vorne an, bis ich ein Mal eine völlig reine Aufmerksamkeit erreicht habe. (...) Die Kraft dieser Übung ist außerordentlich und überrascht mich jedesmal, denn, obgleich ich sie jeden Tag erfahre, übertrifft sie jedes Mal meine Erwartung. (...) Mitunter (...) ist während dieses Sprechens oder zu anderen Augenblicken Christus in Person anwesend.«

Anleitung zur Achtsamkeit

Wie findet man zu einer solchen Achtsamkeit, die einem das Tor zur kontemplativen Erfahrung der Gegenwart Gottes zu erschließen vermag? Um ihren Erfahrungsweg anderen zugänglich zu machen, schreibt Simone Weil zwei Jahre vor ihrem Tod einen Aufsatz mit dem etwas umständlichen Titel *Betrachtungen über den rechten Gebrauch des Schulunterrichts und des Studiums im Hinblick auf die Gottesliebe*. Welche Aufgabe auch immer zu lösen ist, ein geometrisches Problem, ein Aufsatz, eine Übersetzung – alles kann der Einübung der Aufmerksamkeit dienen und so zu einer spirituellen Übung werden. Worin diese besteht, beschreibt Simone Weil folgendermaßen:

»Die Aufmerksamkeit besteht darin, das Denken auszusetzen, den Geist verfügbar, leer und für den Gegenstand offen zu halten, die verschiedenen bereits erworbenen Kenntnisse, die man zu benutzen genötigt ist, in sich dem Geist zwar nahe und erreichbar, doch auf einer tieferen Stufe zu erhalten, ohne daß sie ihn berührten.«

Durch so geweckte Offenheit des Geistes können einem unerwartete Lösungsmöglichkeit aufgehen und überraschende Intuitionen zufallen. Geistige Bildung ist nach Simone Weil nicht in erster Linie ein aktiver, sondern ein rezeptiver Vorgang.

Dennoch braucht es ein Bemühen, ein sich Öffnen und Ausrichten. Simone Weil grenzt dieses unumgängliche Bemühen sorgfältig von einer Willensanstrengung ab:

»Meistens verwechselt man eine gewisse Muskelanstrengung mit der Aufmerksamkeit. Wenn man den Schülern sagt: »Nun passt einmal gut auf, sieht man sie die Brauen runzeln, den Atem anhalten, die Muskeln anspannen. Fragt man sie dann nach zwei Minuten, worauf sich ihre Aufmerksamkeit richtet, so wissen sie keine Antwort. Sie haben überhaupt nicht aufgepasst; sie waren nicht aufmerksam. Sie haben ihre Muskeln angespannt. In solchen Muskelanstrengungen vergeudet man oft seine Kräfte beim Studium. Weil man dabei am Ende ermüdet, hat man den Eindruck, gearbeitet zu haben.«

Man mag mit Willensanstrengung bestimmte Ziele erreichen, doch in spiritueller Hinsicht ist ein derartiges Tun unfruchtbar. Doch ist es denn möglich, den eigenen Willen ganz loszulassen? Bedarf es nicht auch für die von Simone Weil beschriebene Achtsamkeitsübung große Entschiedenheit und insofern ein gesammeltes Wollen? Wenn Simone Weil davon spricht, dass die Anstrengung des Willens, entgegen einer verbreiteten Meinung »für das Studium kaum von Bedeutung« sei, dann hat sie ein ganz bestimmtes Wollen im Auge: Eine leistungs- und zielorientierte Anstrengung. Dem setzt sie als bewegende und öffnende Kraft das Begehren, die Lust und die Freude entgegen:

»Nur das Begehren kann unser Erkenntnisvermögen führen. Und um etwas zu begehren, müssen Lust und Freude da sein. Unsere Verstandeskräfte wachsen und bringen ihre Früchte nur in der Freude. Die Freude des Lernens ist zum Studium ebenso unerlässlich wie dem Läufer das Atmen.«

Auf den Berg der Achtsamkeit steigen

Die Übung der Achtsamkeit hat demnach zwei Seiten: Zum einen besteht sie in einer Rücknahme an mentaler Eigenaktivität. Zum anderen geht es um ein interessiertes Sich-Offenhalten für eine Wirklichkeit, die sich zeigen und ankommen möchte. Für beide Aspekte findet Simone Weil einprägsame Bilder. Die Kunst, den Geist in eine gesammelte Offenheit zu bringen, vergleicht sie, wie die mystische Tradition vor ihr, als ein Hochsteigen auf einen Berg:

»Der Geist soll hinsichtlich aller besonderen und schon ausgeformten Gedanken einem Menschen auf einem Berge gleichen, der vor sich hinblickt und gleichzeitig unter sich, doch ohne hinzublicken, viele Wälder und Ebenen bemerkt. Und vor allem soll der Geist leer sein, wartend, nichts suchend, aber bereit, den Gegenstand, der in ihn eingehen wird, in seiner nackten Wahrheit aufzunehmen.«

Der von Simone Weil beschriebene Bewusstseinszustand unterscheidet sich grundlegend von unserem Alltagsbewusstsein. Gewöhnlich ist unser Denken, Imaginieren und Urteilen ganz mit unserem Planen und (kommunikativem) Handeln verwoben. Ein Gedanke jagt den anderen. Erinnerungsbilder und zukunftsorientierte Vorstellungen wechseln sich pausenlos ab. Wir haben zudem keine Distanz zu unseren Gedanken und inneren Bildern, sondern gehen in ihnen auf. Auf den Berg der Achtsamkeit hochzusteigen bedeutet, sich von diesem

mentalen Strom zu distanzieren, über die Wälder und Dickichte unserer Fantasien hinwegzublicken und sich davor hüten, hastig auf die sich meldenden Gedanken zu stürzen. An den Rändern unseres Bewusstseins bleiben sie auch dann präsent, doch geben sie nun einen Raum frei, in dem etwas anderes ankommen kann.

Die Ankunft des Gegenwärtigen erwarten

Um zu beschreiben, was auf dem Berge der Achtsamkeit jenseits aller ausgeformten Gedanken und mentaler Eigenaktivität ankommt, greift Simone Weil auf zwei Gleichnisse Jesu zurück. Sie antworten auf die Frage, welche Haltung der verborgenen Ankunft von Gottes neuer Wirklichkeit am besten entspricht. Das Gleichnis der klugen und törichten Jungfrauen (Mt 25,1ff.) als auch dasjenige vom wartenden Knecht (Lk 12,35ff.) betont, dass es nicht um ein Suchen, sondern um ein Erwarten geht. Wachsame Aufmerksamkeit und geduldiges Erwarten gehen auch hier zusammen. Spirituelle Begleiter sind nach Simone Weil verpflichtet, auf die Verwandtschaft hinzuweisen zwischen der Haltung des achtsamen Verweilens und

»dem Zustand der Seele, welche, die Lampe wohl mit Öl versorgt, voller Zuversicht und Sehnsucht ihrem Bräutigam entgegen wartet (...). Jeder junge Mensch, der Gott liebt, sollte, während er seine Übersetzung aus dem lateinischen anfertigt, wünschen, durch diese Übersetzung jenem Augenblick ein wenig näher zu kommen, da er wirklich jener Sklave sein wird, der indessen der Herr auf einem Fest ist, an der Türe wacht und auf das Pochen horcht, um sie alsbald aufzutun. Dann wird der Herr den Sklaven am Tisch niedersitzen heißen und ihm selber zu essen auftragen. Nur dieses Warten, nur diese Aufmerksamkeit können den Herrn zu einem solchen Übermaß der Zärtlichkeit veranlassen.«

Die Sprache der Liebesmystik, auf die Simone Weil hier zurückgreift, mag heute befremden. Sie artikuliert Weils eigene Erfahrung, im achtsamen Beten des Vaterunsers von der Gegenwart Christi umfassen zu sein. Auch die Selbstbezeichnung als »Sklavin Christi«, hat einen autobiografischen Hintergrund. Simone Weil wählt sie, um zu artikulieren, was die Erfahrung als einfache Fabrikarbeiterin bei ihr hinterlassen hat:

»Während meiner Fabrikzeit, als ich in den Augen aller und in meinen eigenen mit der anonymen Masse ununterscheidbar verschmolzen war, ist mir das Unglück der anderen in Fleisch und Seele eingedrungen. (...) dort ist mir für immer der Stempel der Sklaverei aufgeprägt worden, gleich jenem Schandmal, das die Römer den verachtetsten ihrer Sklaven mit glühendem Eisen in die Stirn brannten. Seither habe ich mich immer als einen Sklaven betrachtet.«

Der überaus freiwillige und befreiende »Gehorsam«, den Simone Weil in ihrem Achtsamkeitsaufsatz beschreibt, wird durch die Metapher der Sklaveneexistenz nur sehr unzureichend erfasst. Dass solche Bilder und Vorstellungen mit Vorsicht zu genießen sind, weil sie das achtsame Gewahrsein, den wahren

»Gehorsam« verstellen können, vermerkt Simone Weil in ihrem vierten Brief an P. Perrin. Ihre Erfahrung der Gegenwart Christi betrachtet sie gerade deshalb als echt, weil sie eine solche Erfahrung nicht suchte und nicht erwartete:

»Ich hatte nie irgend welche Mystiker gelesen, weil ich niemals etwas gespürt hatte, das mir sie zu lesen befahl. Auch bei meiner Lektüre habe ich mich stets bemüht, den Gehorsam zu üben. Nichts ist dem geistigen Fortschritt förderlicher; denn ich lese soweit wie möglich nur das, wonach mich hungert, in dem Augenblick, wo mich hungert, und dann lese ich nicht, ich esse. Gott in seiner Barmherzigkeit hatte mich daran gehindert, die Mystiker zu lesen, damit mir unwiderleglich klar würde, dass ich diese völlig unerwartete Berührung nicht aus Eigenem erdichtet hatte.«

Es ist das Zusammenspiel von sehnsuchtsgeleiteter Aufmerksamkeit und der Bereitschaft, vorgeprägte Vorstellungen loszulassen, die es ermöglichen, Gottes Wirklichkeit wahrzunehmen. Kurz vor ihrem Tod schreibt Simone Weil in ihr Londoner Notizbuch:

»Der Übergang zum Transzendenten vollzieht sich, wenn die menschlichen Fähigkeiten – Verstand, Wille, menschliche Liebe – an eine Grenzen stoßen und der Mensch auf dieser Schwelle verharrt, über die hinaus er keinen Schritt tun kann, und dies, ohne sich von ihr abzuwenden, ohne zu wissen, was er begehrt, und angespannt im Warten.«

An der Grenze des Verstehens und Wollens hilft *»einzig und allein das Wachen, das Warten und die Aufmerksamkeit.«* An einem anderen Ort bezeichnet Simone Weil diese Haltung als »negativen Glauben«:

»Glauben, daß nichts von dem, was wir begreifen können, Gott ist. (...) Aber genauso glauben, dass das, was wir nicht begreifen können, wirklicher ist als das, was wir begreifen können. (...) Und schließlich glauben, daß das Unbegreifbare trotzdem erscheint, und zwar verborgen.«

.....
SIMON PENG-KELLER, geb. 1969, verheiratet, wohnhaft in Zürich. PD Dr. theol., Dozent für Theologie des geistlichen Lebens an der Theologischen Hochschule Chur. Leiter von kontemplativen Exerzitien im Lassalle-Haus/Schweiz und im Geistlichen Zentrum St. Peter im Schwarzwald. Zuletzt erschienen: Einführung in die Theologie der Spiritualität, Darmstadt 2010. Die Kontemplationskurse von Simon Peng-Keller im Lassalle-Haus stehen 2011 unter dem Jahresthema *»Simone Weil als Lehrerin der Kontemplation«*.

Wie aber gelangt man zu dieser Liebe? Indem man sich entschließt, tätig zu sein und zu leiden und zwar bei jeder sich bietenden Gelegenheit. ... Darum auf, meine Töchter, verzagt nicht! Wenn euch der Gehorsam viele äußere Verrichtungen auferlegt, etwa in der Küche, so wisst: inmitten all der Töpfe erwartet euch der Herr. Wobei er euch innerlich und äußerlich gleichermaßen beisteht.
Teresa von Avila