

# Gebetseinheit mit kontemplativem Singen

Stephan Trescher

## **Hinweise zur Durchführung:**

*Das zentrale Element dieses Gebets oder dieser geistlichen Übung ist es, die sinnliche Wahrnehmung und die Präsenz des Körpers als Weg in das einfache Dasein in der Gegenwart Gottes zu nutzen. Zur Unterstützung der Körperpräsenz wird gesungen. Das Hören des in jedem Augenblick neuen Klangs und die Wahrnehmung von Atem und Körperschwingung sind besonders geeignet, die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zu ziehen. Man kann das zentrale Anliegen auch so formulieren: liturgisches Singen als Kontemplationsweg erleben.*

*Da Kirchenlieder stark über den musikalischen und textlichen Bedeutungsgehalt wirken und darauf gewöhnlich der Fokus liegt, ist es nötig, an das gegenstandsfreie Wahrnehmen gezielt heranzuführen. Deshalb wird hier das Singen vorbereitet durch ein bewusstes Ankommen in der Körperwahrnehmung, verbunden mit einem kurzen Impuls zu ihrer kontemplativen Bedeutung. Da die Sammlung in der Wahrnehmung behindert wird, wenn man in Noten schauen muss, wurde hier nur ein einziges kurzes und vertrautes Taizé-Lied gewählt. Beim Singen soll der Fokus auf dem Schwingen und Klingen von Raum und Körper liegen. Um dies zu verstärken, folgen auf das wiederholte Singen Phasen bloßen Summens und Zeiten des still lauschenden Daseins. Es wird eingeladen, das Summen in ein freies Tönen übergehen zu lassen, weil dabei die Aufmerksamkeit geschärft wird und ein noch fesselnderes Klangerlebnis entstehen kann.*

*Wenn das freie Tönen für eine Gruppe zu fremd und irritierend ist, kann es auch weggelassen werden. Auf jeden Fall sollte man selbst Erfahrungen damit gesammelt haben, bevor man es anleitet. Je nach Gruppe empfiehlt es sich, dieses Element vor der Gebetszeit zu erklären und gemeinsam auszuprobieren, damit während des Gebets keine Irritation entsteht, die aus der Sammlung herauszieht. Das Klangerlebnis beim freien Tönen lebt davon, dass nicht nur ein Ton, sondern eine Vielfalt von wechselnden Tönen und Tonfolgen gesungen wird. Dazu ausdrücklich ermuntern! Hilfreich ist, wenn der Leiter des Gebets selbst nach dem festigenden Weitersummen des Schlussstons in andere Töne übergeht. Außerdem ist es gut, wenn das Lied selbst schon mehrstimmig gesungen und evtl. entsprechend vorher geübt wird. So sind schon mehrere Schlussstöne und eine Schlussharmonie da, die zu mehrstimmigem Tönen einladen.*

*Eine mehrstimmige instrumentale Begleitung kann hilfreich sein, ist aber nicht nötig. Von Nachteil ist, dass das freie Tönen durch Vorgaben der Instrumentenbegleitung eingeschränkt wird. Von Vorteil, dass für viele ein schon bestehender und geprägter Tonraum hilfreich ist, sich an das Tönen zu wagen. Die Begleitung muss ihre Aufgabe auf jeden Fall darin sehen, zurückhaltend einen Raum für das Tönen zu eröffnen und sich in das, was entsteht, einzuschwingen.*

*Hilfreich ist es, auf irgendeine Weise den Schluss des Tönens anzugeben. Hat man keine Instrumentalbegleitung, kann man vorher mitteilen, dass man das Ende durch das Schlagen einer Klangschale markiert oder indem man selbst einen langen liegenden hohen Ton o. Ä. singt. Am schönsten ist es natürlich, wenn die Gruppe spontan zu einem Ende findet. Dies gelingt auch oft, wenn man gut aufeinander eingeschwungen und sehr gesammelt in der Wahrnehmung ist. Ansonsten ist es aber hilfreicher, das Ende zu markieren. Sonst entstehen leicht Irritationen und man gibt den anderen Anlass, sich Gedanken zu machen: Gehen die anderen jetzt noch mit weiter, wenn ich noch einmal ansetze? Wollen Sie es eher ausklingen lassen und dann Stille haben? ...*

*Eine einfachere Variante besteht darin, das Summen des Liedes in das Weitersummen und Weitertönen nur des Schlusstones übergehen zu lassen. Hilfreich für den Übergang ist es, das Summen sehr zu verlangsamen, bevor man auf dem letzten Ton liegen bleibt. Bei mehrstimmigem Gesang kann dieser natürlich mehrstimmig sein. Gerade in der Einfachheit kann diese Form des Tönens zunächst fremd wirken. Auch sie gilt es je nach Gruppe entsprechend einzuführen und vorzubereiten. Das Klangerlebnis ist hier weniger abwechslungsreich, aber auch in einem einzigen Ton kann viel passieren. In der Einfachheit kann der Fokus noch einmal leichter auf dem Schwingen des Körpers liegen. Und je nach Akustik und persönlicher Sammlung kann das gemeinsame Singen des einen Tones oder Akkordes eine intensive und fesselnde Erfahrung sein. Eine etwas abwechslungsreichere Variante: Dazu einladen, nicht nur zu summen, sondern den Schlusston auch auf dem Vokal, den man gerade singen möchte, weiterzutönen und ihn evtl. auch zu wechseln.*

*Wenn statt ‚Oculi nostri‘ ein anderes Lied gewählt wird, ist es wichtig, dass es einen einfachen und meditativen Charakter hat. Es sollte schon vertraut oder leicht lernbar sein, sodass man es nach drei, vier Malen auswendig singen kann. Und es sollte natürlich vom Inhalt her passen. Für ein anschließendes freies Tönen sollte es am besten ein mehrstimmiges Lied oder ein Kanon sein.*

*Hilfreich ist eine Raumakustik, die den Gesang und das Tönen gut trägt, sodass wenig Energie aufgewendet werden muss für einen vollen Klang. Bei starker Raumresonanz entsteht auch leichter ein schöner Klang. Zudem kann sich in der Erfahrung des akustischen Getragenseins ein Erleben des Getragenseins von Gott einstellen. In der Erfahrung der Weite des Raumes ein Erleben der Weite der Gegenwart Gottes.*

*Die Zielgruppe für das Gebet in der folgenden Form war eine Runde von etwa 30 erfahrenen und eher experimentierfreudigen SeelsorgerInnen. Es ging um ein Abendgebet innerhalb einer längeren Konferenz. In dieser oder ähnlicher Form ist es aber ebenso für andere Zielgruppen und Anlässe geeignet. Ganz oder in Teilen kann es etwa auch sinnvoll sein als Element eines Taizégebets oder als Einstimmung für eine Meditationsgruppe.*

## **Eröffnung**

Beginnen wir unsere Gebetszeit † im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.  
– Amen.

Stimmen wir uns ein mit dem Lied ‚Oculi nostri‘: Oculi nostri ad dominum Jesum, oculi nostri ad dominum nostrum. – Unsere Augen zum Herrn, zu Jesus, unsere Augen zu unserem Herrn. Jesus ist da, mit dem Vater, im Heiligen Geist. Richten wir uns auf ihn aus. Wir singen das Lied vier Mal.

## **Ankommen – Wahrnehmen**

Ich möchte Sie einladen zu etwa einer halben Stunde Körpergebet. Der Körper ist für mich ein wichtiger Weg zu Gott. Warum? Gott ist da, im Hier und Jetzt. Er ist schon in Kontakt mit mir. Und ich habe Gemeinschaft mit ihm, wenn ich auch einfach achtsam da bin. Das bin ich meistens nicht, sondern damit beschäftigt, etwas zu denken, zu planen, zu wollen, zu tun. So spüre ich nur selten etwas von der Gegenwart Gottes. Ich bin wenig offen für sie. Dabei ist mir klar: Auf der körperlichen Ebene bin ich beständig im Hier und Jetzt. Hier ist ein Weg in den Kontakt mit Gott. Lassen Sie uns hier eine Weile bewusst unterwegs sein.

Stephan Trescher, Liturgie und Körperkompetenz, KatBl Heft 2/2017.

Erschienen im Matthias Grünewald Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern. © beim Urheber

Ich lade Sie ein, es sich auf dem Sitz bequem zu machen, die Augen zu schließen und erst einmal einfach den Körper zu spüren. ...

Ich spüre, wie ich im Becken Kontakt mit der Sitzfläche habe. ... Ich überlasse mich ganz meinem Ort. Ich komme hier an. ...

Ich spüre meinen Atem, wie er kommt und geht. ...

Ich bemerke: Da ist ein beständiges Spüren im Körper. Körperlich bin ich beständig im Augenblick und nehme wahr. ...

Mit einem Teil bin ich vielleicht in Gedanken unterwegs, aber körperlich ist ein Gespür für das Hier und Jetzt. Und darüber kann ich jederzeit aus den Gedanken heraustreten und in Berührung kommen mit dem Hier und Jetzt. ...

Durch meine Sinne bin ich in Kontakt mit der Realität. Ich spüre, wie die Sitzfläche sich anfühlt ..., fühle, wie ich körperlich gerade da bin ... leicht oder eher schwer ... entspannt oder angespannt ... müde oder wach. ... Ich spüre mich selbst, wie ich jetzt da bin. ... Ich fühle die Temperatur im Raum ..., die Geräusche ..., vielleicht auch Geräusche von den anderen in der Gruppe. ... Mit den Sinnen bin ich in Kontakt mit dem, was jetzt da ist. Ich nehme es ungefiltert und echt auf. ... Dadurch bin ich auch offen für Gott, der jetzt da ist und in Kontakt mit mir ist – ob ich es bewusst spüre oder nicht.

### **Dasein vor Gott**

Ich möchte Sie einladen, dass wir uns etwa 15 Minuten Zeit nehmen, mit Gott zusammen einfach da zu sein, mit ihm Zeit zu verbringen. Lassen wir uns dabei vom Dasein des Körpers leiten. Und ich möchte mit ihnen dafür das Lied vom Anfang zu Hilfe nehmen. Beim Singen werden wir leichter in die Wahrnehmung gezogen. Durch das in jedem Augenblick neue Klangerlebnis, durch das deutlichere Gespür für den Atem und durch die angenehme Schwingung des Körpers. So können uns Sinne und Körper noch besser ins einfache achtsame Dasein führen. Auch deshalb wird im Gottesdienst viel gesungen.

Wir summen zwei Mal ‚Oculi nostri‘, singen es zwei Mal, summen es wieder zwei Mal. Und dann summen wir den letzten Ton weiter und gehen von da aus in ein freies Tönen über. Etwa eine Minute lang. Wenn die Klangschale ertönt, lassen wir unser Tönen allmählich ausklingen.

Ich möchte Sie ermuntern, eine zweite Stimme dazu zu singen bzw. zu summen, wenn Sie damit vertraut sind. Und ich möchte Sie einladen, nach dem Nachklingen des letzten Tons frei weiterzutönen. Sie können summen. Sie können auf einem Vokal singen, den Sie gerade möchten. Sie können den Schlusston – der Haupt- oder Nebenstimme – weiterklingen lassen. Und Sie können einen eigenen Ton dazulegen, eine eigene Klangbewegung oder Melodie. Was Ihnen gerade kommt. Lassen Sie es frei weiter tönen. Hören Sie gut auf die anderen und spüren Sie gut sich selbst und gehen Sie Ihren spontanen Impulsen nach. Trauen Sie sich. Es muss nicht besonders harmonisch klingen.

Dann sind wir zwei Minuten in Stille da, bevor ich erneut das Lied ansumme. Wir machen insgesamt drei Durchgänge. Nach dem dritten Mal lassen wir das Singen nur kurz in der Stille nachklingen und beenden dann die Gebetszeit.

Ich lade Sie ein, das Klingen durch eine Geste zu unterstützen: die Hände nach oben offen, wie eine Schale, im Schoß abgelegt oder erhoben. Fühlen Sie sich frei, diese Geste so für sich zu wählen und zu verändern, wie es passt.

Und ich lade Sie ein, nicht so sehr auf den Inhalt des Liedes zu achten, sondern auf das, was wir sinnlich beim Singen wahrnehmen, den in jedem Moment neuen Klang, den Atem, das Schwingen des Körpers.

Gott ist da. Körperlich bin ich auch da. Und ich kann mich in diese Stille des Körpers hineinziehen lassen.

*Ansummen des Liedes ...*

*Jede Klangeinheit dauert je nach Singtempo 3½ bis 4 Minuten, dann zwei Minuten Stille. So sind in einer viertel Stunde drei Durchgänge möglich. Die letzte Klangeinheit nur kurz in der Stille nachklingen lassen und dann:*

Wir stellen uns auf das Ende der Gebetszeit ein. ...

### **Abschluss**

Ich lade Sie ein, sich aus dieser Zeit des bewussten Zusammen-da-Seins vor Gott zu verabschieden. ...

Beenden wir die Gebetszeit mit einem Kreuzzeichen.