

04.09.2017 um 00:00 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Christoph Wildfang,
Evangelischer Pfarrer, Arnoldshain

Zeit zum Meditieren und Beten (Teil 1)

Jeden Morgen nehme ich mir eine besondere Stunde Zeit. Eine Stunde für mich. Und für Gott. Ich meditiere. Bete. Sitze einfach da. Denke nach. Die Übergänge zwischen beten, meditieren und nur so da-sitzen sind für mich fließend. Ich mache das seit 7 Jahren so.

Vor 7 Jahren hatte ich eine Krise. Einiges in meinem Leben musste ich ändern. Über mich nachdenken. Neues ausprobieren. Ich habe da für mich gelernt, dass eine Stunde nur für mich an jedem Morgen hilfreich und wichtig ist. Anfangs war es schwer, diese eine ganze Stunde. Langt nicht auch eine Quickie – Meditation? Wird ein Meditieren von einer Stunde nicht langweilig? Bevor das Tagesprogramm so richtig losgeht, nehme ich mir diese eine Stunde. Für mich. Und für Gott. Nicht dass Gott meine Stunde bräuchte, aber ich brauche sie – mit Gott.

Aus einem Studienurlaub aus Indien brachte ich eine Mala zurück, eine Gebetskette mit 108 Holzstückchen. Vielleicht so etwas Ähnliches wie der Rosenkranz in katholischer Tradition. Mit dieser Gebetskette bete ich. Andere schaffen es vielleicht ohne so ein Hilfsmittel. Ich will aber nicht beim Meditieren auf die Uhr schielen oder mir gar einen Weckruf stellen. Hindus benutzen beim Meditieren mit der Mala ein Mantra, ein immer wiederkehrendes Wort oder einen kurzen Satz.

Ich berge mich beim Meditieren unter Worte aus den Psalmen. Die verbinde ich mit langsamem Aus- und Einatmen. Manchmal bete ich dieses Wort: „Von allen Seiten umgibst du mich – und hältst deine Hand über mir“ (Psalm 139.5). Bei „umgibst du mich“ atme ich aus, bei „und hältst deine Hand über mir“ wieder ein. Langsam. Dieses Beten macht mich ruhig. Mein Atem wird langsamer. Tiefer. Nach diesem Satz aus den Psalmen schiebe ich mit dem Finger ein Holzstückchen auf meiner Gebetskette weiter. Am Ende ist ein Knoten, dann weiß ich, dass ich fertig bin. Es tut mir gut.