

08.09.2017 um 00:00 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Christoph Wildfang,

Evangelischer Pfarrer, Arnoldshain

Meditieren und schaffen (Teil 2)

Jeden Morgen meditiere ich eine Stunde. Ich habe in meiner Kirchengemeinde gesagt, dass ich das brauche. Man hat genickt. Manche haben wohl gedacht: Der hat einen Tick. Viele definieren sich eher durch das vorzeigbare Schaffen. Wenn einer bewusst nichts „Richtiges“ macht, ist das für einige Menschen nicht leicht zu verstehen.

Manchmal klingelt es während meiner Meditationsphase. Wenn es dringlich klingelt, unterbreche ich mein Innehalten und öffne die Tür. „Sie haben wohl noch geschlafen,“ blafft es mir dann manchmal entgegen. Nein, sage ich, meditiert. „Also geschlafen!“ stellt mein Gegenüber fest. Manchmal gebe ich dann den Disput auf und sage einfach „ja“.

Schlafen ist für manche Mitmenschen okay, aber nur, um sich fürs weitere Schaffen zu rüsten. Manch einer schaut mich etwas quer an, wenn er da vor sich hat. Richtig ist wohl für viele: man stellt sich den Wecker, springt auf, tut das Notwendige der Körperhygiene und schafft. Dagegen spricht ja auch nicht viel. Ich aber brauche nach der Zeit im Bad für mich ein festes Entspannungsritual. Weil ich oft abends arbeite, kann ich mir diese Zeit am Morgen nehmen. Andere richten sich das anders ein.

Wichtig ist: Es gehört zum Alltag. Ich möchte mich nicht nur durchs Schaffen definieren. Nicht nur meine Arbeit vorweisen können. Erfolge anhäufen. Eine Meditation ist etwas nur für mich. Aber eine Art, wie ich persönlich Kraft tanken kann. Ich kann nichts geben, wenn es in mir leer ist. Ich kann nicht den Sorgen von anderen Menschen gut zuhören, wenn ich meine Sorgen nicht vor Gott ablegen kann. „Der Herr ist mein Hirte,“ bete ich beim Ausatmen, „mir wird nichts mangeln“. Und atme tief wieder ein. Ich bekomme Kraft. Nicht aus mir selbst. Ich bekomme Kraft und Zuversicht von Gott geschenkt. Durch das Meditieren von Kraftworten aus der Bibel. Danach kann ich auch

schaffen.