16.08.2023 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Christof Lenzen,
Pastor, Hanau

Jeder meditiert

Der seltsame Begriff Autobahn-Amnesie meint etwas, was viele beim Autofahren schon erlebt haben: Da ist man unterwegs, hängt seinen Gedanken nach und zack! stellt man fest, man hat den letzten Kilometer fast wie im Blindflug gemeistert. Natürlich mit offenen Augen. Das ist nicht gefährlich. Man schläft ja nicht. Es sind nur verschiedene Gehirnregionen gleichzeitig aktiv.

Auch beim Verliebtsein sind Zeit und Raum nicht normal

Ähnliches von der Gehirnfunktion her, aber viel schöner, erlebt man, wenn man verliebt ist. Auch da sind Zeit und Raum nicht normal. Die Gedanken drehen sich dauernd um die Ersehnte oder den Ersehnten! Und das Warten auf das nächste Aufeinandertreffen zieht sich wie Kaugummi. Ist man erst mal zusammen, verschwindet die Zeit wie ein Lufthauch. Oder beim Lesen eines faszinierenden Buches… man liest und liest und plötzlich ist eine Stunde vergangen und man hat es nicht einmal gemerkt.

Man kann sich auch in Sorgen hineinmeditieren

Genau genommen ist das alles Meditation. Das Sich-Hineinversenken in ein Gedankenfeld. Jeder Mensch meditiert in diesem Sinne. Aber nicht immer sind es angenehme Stimmungen oder gute Gedanken, in denen wir versinken. Man kann sich auch in Sorgen hineinmeditieren. Oder nehmen wir negative Selbstaussagen. „Ich bin nichts wert“. Oder: „Ich schaffe das doch eh nicht“. Solche Aussagen, die immer wieder innerlich wiederholt und umkreist werden, beeinflussen das Leben negativ.

Ein guter Satz zum Meditieren: "Ich bin von Gott geliebt. Ich bin wertvoll in seinen Augen"

In der Bibel gibt es wunderbare Worte für dieses Meditieren. Sie werden nicht nur verwendet, um das Wiederkäuen einer Kuh zu beschreiben oder das Gurren einer Taube. Da heißt es an verschiedenen Stellen, Menschen sollen die wohltuenden Worte Gottes immer und immer wieder im Herzen bewegen, wieder hochholen und bedenken (Psalm 1,2; Josua 1,8). Dann können sie heilsam prägen. Ich probiere es mit einer Grundaussage der Bibel: „Ich bin von Gott geliebt. Ich bin

© 2023 · Kirche im hr

wertvoll in seinen Augen“. Und dann Wiederkäuen. Verzeihung: Meditieren. Wenn ich das immer wieder mal praktiziere - beim Autofahren, Duschen, in der Schlange stehen, dann wird der gute Gedanke immer mehr zur Haltung. Und das tut richtig gut!

© 2023 · Kirche im hr