

### Gedanken zur Meditations-Woche 3. bis 9. Mai 2021

**Zitat** (Ernst Ferstl, österreichischer Lehrer und Schriftsteller, geboren 1955):  
„Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.“

#### Gedanken dazu:

Da ich zu Beginn des Monats Mai eine neue Tätigkeit in Bonn aufnehme, ist mir in den letzten Tagen etwas „schummrig“ geworden angesichts der vielen Dinge, die in diesem Zusammenhang zu regeln sind. Dazu kam - neben der Freude über die neue Aufgabe – die Ungewissheit, wie nun alles werden würde.

Bei der Frage, ob ich bis zu meinem Start in Bonn noch alles schaffen würde, schien mir mehr und mehr die Zeit wegzulaufen. Sicher kennen Sie das auch: Ein Termin rückt näher und – oh Schreck! – der Berg der noch zu erledigenden Dinge und damit auch die Aufgabe werden immer größer. Das löst Stress aus und kann sogar pathologisch werden und krank machen.

In den letzten Tagen erinnerte ich mich dann an ein Interview, das ich vor einigen Wochen auf „Youtube“ gesehen hatte: Die Brüder Anselm und Michael Grün – der eine Benediktinermönch, der andere Quantenphysiker – wurden zu ihrem Buch „Zwei Seiten einer Medaille: Gott und die Quantenphysik“ befragt. Abgesehen davon, dass es sich sicher generell lohnt, dieses Interview einmal anzusehen (<https://www.youtube.com/watch?v=XlaQusxtnzA>), möchte ich hier nur zwei Aussagen aus diesem Gespräch herausgreifen, die mir Trost gespendet haben:

Die erste Aussage: Die Quantenphysik sagt, dass die Zeit nichts Absolutes ist, sondern durchaus etwas Relatives sein kann: Für denjenigen, der steht oder sich langsam fortbewegt, vergeht die Zeit schneller als für denjenigen, der sich schnell(er) bewegt. Das scheint für den Laien schwer zu verstehen. Aber kennen wir das nicht auch: Vor den Terminen läuft uns die Zeit davon, und je weniger wir davon haben, umso schneller scheint sie zu vergehen. Dagegen gibt es – vor allem bei Kindern oder auch bei unangenehmen Dingen das Gefühl, dass die Zeit nicht vergeht.

Mir hat in den vergangenen Wochen geholfen, die Zeit einfach anzuhalten – nicht, wie es die EU macht, die bei Verhandlungen des Öfteren einfach die Uhr anhält und Entscheidungen vertagt, sondern in dem Sinne, dass ich ganz im Hier und Jetzt der Meditation das Dilemma der Zeit ganz einfach versucht habe anzunehmen und anzuhalten. Das hat auf mich befreiend gewirkt und es hatte den Nebeneffekt, dass mir das Mantra auch dann oft in den Sinn kam, wenn ich etwas nicht mehr zu schaffen glaubte. Das war in der jeweiligen Situation stets beruhigend. Dafür bin ich dankbar, obwohl ich nicht weiß, ob das auch weiter so anhalten wird.

Die zweite Aussage: Die Quantenphysik räumt dem Zufall im Gegensatz zur konventionellen Physik eine bedeutende Rolle ein. Pater Anselm sieht hier eine Brücke zur Religion, weil der Zufall für Gott öffnen könne – nicht müsse. Die von uns erkannte Wahrheit sei nicht absolut zu setzen, denn „beim Herrn sind tausend Jahre wie ein Tag und ein Tag wie tausend Jahre“.

#### Überleitung in die Stille:

Ich selbst glaube, dass es ein „Zufall“ war, der mir hat bewusstwerden lassen, wie sehr mir die Meditation in der gegenwärtigen Situation geholfen hat. Das wünsche ich auch Ihnen immer wieder. Bleiben wir in diesem Sinne verbunden: Ma-ra-na-tha – Komm, Herr!