Marcus Lübbering

ACADEMIE KLOSTER EBERBACH

Gedanken zur Meditations-Woche 26. Oktober bis 1. November 2020

Zitat (Rudi Cerne, früherer Vize-Europameister im Eiskunstlauf, Moderator der Fernsehsendung „Aktenzeichen XY ungelöst“, zitiert nach FAS vom 4. Oktober 2020): „Der Zwang zur Perfektion, die Tendenz, dass jeder Schritt der Eisläufer bewertet wird, gefällt mir gar nicht. Die haben ja kaum noch Zeit, mal vernünftig rückwärts zu laufen, sondern müssen dabei schon wieder irgendwelche Figuren machen.“

Gedanken dazu:
Ich hätte nicht gedacht, dass Eiskunstläufer nicht einmal unbeobachtet rückwärtslaufen können, ohne dabei ihre Schritte unter strenger Kontrolle zu optimieren? Da sind wir wieder beim Wettbewerb, der uns im sprichwörtlichen Sinne alles abverlangen kann, bis wir selbst nur noch eine Funktion äußerer Ziele sind, die uns womöglich auch noch durch andere vorgegeben werden. Wir schön ist es, beim Eislaufen zuzuschauen, wenn alles so leicht und flüssig aussieht, sodass wir uns daran wirklich erfreuen können! Wir wissen, dass der Weg zur Meisterschaft durch viele Mühen und Entbehrungen gekennzeichnet ist. Was am Ende Leichtigkeit und Eleganz ausstrahlt, ist mehr als hart erarbeitet – so hart, dass Rudi Cerne dem offensichtlich nicht mehr viel abgewinnen kann. Das klingt wie ein Paradox – nicht nur des Eislaufens!

Vielleicht sollten Menschen, die in einem solchen Zwang stehen, einmal zu einem Meditations-Seminar kommen und dort, wie wir es in der Academie auch immer anbieten, eine Geh-Meditation mitmachen, ein Laufen ohne äußeres Ziel, bei dem sich die Aufmerksamkeit allein auf das Gehen, die Bewegung der Füße, die Gewichtsverlagerung von einem Bein auf das andere und die Wahrnehmung des unmittelbaren Umfeldes konzentriert. Ich bin sicher, dass dies tatsächlich auch Eiskunstläufern helfen könnte – auch bei dem Ziel, bei Ihrer Aufführung ganz da zu sein! Vor allem könnte es Spannungen lösen, die dazu führen, dass jemand gerade in dem Moment „patzt“, in dem es darauf ankommt, wie es dann des Öfteren bei Sportkommentatoren heißt.

Also lautet das Ziel: Meditieren, um besser zu werden? - Genau das nicht! In der Meditation üben wir das zweckfreie Da-Sein, ohne gleich das Treppchen der Siegerehrung im Kopf zu haben. Was Rudi Cerne da gesagt hat, kennzeichnet die Herangehensweise in vielen Bereichen. Wir tun etwas, um ein äußeres Ziel zu erreichen. Ein solches Denken kann den Menschen am Ende versklaven. Beispiele dafür gibt es gerade im Leistungssport durchaus! So verlieren sie zumindest einen Teil ihres Lebens, weil sie – wie in der Geschichte von dem Rabbi - in dem Moment, in dem sie gehen, mit ihren Gedanken schon am Ziel sind. So kommen sie nie zur Ruhe, in der bekanntlich die Kraft – auch für große Leistungen - liegt.

Überleitung in die Stille:
Der buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh sagt: „Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, verschwinden unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern.“ Dazu KANN es auch gehören, dass wir uns als Eiskunstläufer auf einmal oben „auf dem Treppchen“ wiederfinden – vielleicht jedoch auch ganz woanders, wo wir uns aber zuhause fühlen können. Versprechen wir uns nicht zu viel von der Meditation. Es reicht, dass wir die Erfahrung machen können, angenommen zu sein. Ma-ra-na-tha - komm, Herr!

Academie Kloster Eberbach – Werte in Wirtschaft und Gesellschaft e.V., Kloster Eberbach, 65346 Eltville
ANSCHRIFT Bahnhofstraße 40, 65185 Wiesbaden TEL +49 (0) 611 94 58 94 70 FAX +49 (0) 611 94 58 94 71
MAIL info@kloster-academie.de WEB www.kloster-academie.de BANK Deutsche Bank Wiesbaden IBAN DE60 5107 0021 0400 1590 00
VORSTAND Marcus M. Lübbering (Vors.), Anna-Donata Freifrau von Lerchenfeld (Stv. Vors.), Thomas Köhler (Schatzmeister),
Katja Rodtmann (Schriftführerin), Ulrike Döring, Alessa Gernand, Klaus Hamburger, Detlef Mühlbrandt. VEREINSREGISTER Nr. 4227