Marcus Lübbering

ACADEMIE KLOSTER EBERBACH

**Gedanken zur Meditations-Woche 30. November bis 6. Dezember 2020**

**Zitat** (aus dem Wiesbadener Kurier, Beilage „Leben“, 28. November 2020):
„Erwachsene atmen mindestens 20.000-mal am Tag ein und aus, unter körperlicher Belastung noch mehr. Im Laufe einer Woche wandert ungefähr das Volumen eines Heißluftballons durch unsere Lungen, ohne dass wir es bewusst merken. “

**Gedanken dazu**:
Wir sprechen oft vom „Langen Atem“ den wir brauchen, um etwas durchzustehen. Wie viel hunderttausend Mal werden wir noch atmen, bis Weihnachten ist, bis die Corona-Beschränkungen aufgehoben werden (können) und bis wir im Frühjahr wieder in der Frühlingssonne draußen „durchatmen“ können?
Wir wissen es nicht genau! Wichtiger aber ist – so steht es auch in dem oben zitierten Artikel - , dass man bei bewusstem Atmen seinen Köper besser zu „lesen lernt“: „Wenn wir die eigene Selbstwahrnehmung stärken“, so sagt es die Tiefsee-Taucherin Anna von Boetticher, „ist das die größte Sicherheit, die wir haben.“

Das gilt gerade auch in Zeiten der Krise. Die Praxen von Psychologen, Psychotherapeuten und Psychiatern laufen derzeit voll, weil die Menschen unter den Kontaktbeschränkungen, Einsamkeit und Angst leiden. Das ist zum Teil verständlich, aber die Lösung lautet oft, dass man zunächst einfach nur wieder mit sich selbst in Berührung kommen muss. Im Alltag und in ihren Sorgen haben sich viele Menschen verloren, sodass der naheliegende erste Schritt zurück ans rettende Ufer oft vergessen wird. Man meint, in der Ausschau über die Ungewissheiten des Lebens müsse es doch irgendwo eine Rettung in Sicht sein. Aber wir wissen, dass Wasser keine Balken hat – erst recht nicht in stürmischer See!

Was wir brauchen, ist der Mut, beizeiten die richtigen Segel zu setzen in der Gewissheit, dass in bzw. unter uns ein Kiel ist, der das Boot nicht kentern lässt. Wir haben auch einen Anker an Bord, der es uns von Zeit zu Zeit ermöglicht auszuruhen. Wenn wir unseren Ankerplatz immer wieder bewusst ansteuern und der Meditation Raum geben, wird unser Selbstbewusstsein zunehmen und unsere Angst zurückgehen, weil wir uns im Inneren getragen fühlen. Auch der Atem wird uns dabei vielleicht bewusst und wie segensreich das Geschenk ist, im Alltag meist mühelos – quasi unmerklich – atmen zu können.

**Überleitung in die Stille**:
Mathias Beißwenger hat auf dem Meditations-Seminar der Academie Kloster Eberbach am 14. November 2020 davon gesprochen, dass viele Menschen eine Herausforderung suchen. Manchmal können wir sie uns nicht aussuchen, sie wird uns einfach gestellt. In einer solchen Lage sind wir heute. Aber vielleicht ist die Adventszeit eine Gelegenheit sich – gerade auch unter den gegenwärtigen Bedingungen – eine Aufgabe zu stellen, die uns gerade jetzt helfen könnte, Ängste abzubauen. Heute sei so viel von „Challenges“ die Rede, meinte Mathias Beißwenger. Er schlug einen „21-Tage-Challenge“ vor, in dem wir es vielleicht (wieder) mit einer regelmäßigen Meditation versuchen sollten. Wer 21 Tage durchhalte, dass zeige die Erfahrung, der würde auch dabeibleiben. Vielleicht ist das ein Vorhaben, das bis Weihnachten neue Perspektiven eröffnet. So nehmen wir nun auch wieder die Stille als Aufgabe an, atmen dabei durch und sprechen unser Wort. So stärken wir uns für das, was kommt. Ma-ra-na-tha...

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, Klaus Hamburger, Detlef Mühlbrandt. VEREINSREGISTER Nr. 4227