

## Gedanken zur Meditations-Woche 14. bis 20. Dezember 2020

**Zitat** (Viktor Frankl, österreichischer Neurologe und Psychiater, Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, 1905 -1997):

„Wollte man den Menschen definieren, dann müsste man ihn bestimmen als jenes Wesen, das sich je auch schon frei macht vom dem, wodurch es bestimmt ist.“

### Gedanken dazu:

Wodurch sind wir bestimmt? Durch unsere Herkunft, durch unsere Ziele – entweder im täglichen Leben oder darüber hinaus? Durch die Regeln, die der Staat und – gerade auch in diesen Zeiten setzt? – Die Antwort wird jeweils anders aussehen, je nachdem, welchen Horizont wir einbeziehen. Es gibt jedenfalls mit Sicherheit Bestimmungen des Menschen, von denen wir uns nicht frei machen können und in unserem Leben auch nicht frei machen sollten. Sonst verlieren wir unsere Bestimmung.

Im täglichen Leben beherrschen uns dieser Tage mehr Bestimmungen als sonst. Und obwohl uns ein neuer Lockdown bevorsteht, hoffe ich, dass Sie sich in den kommenden Wochen zumindest so frei machen können, dass Sie über die Feiertage wenigstens Ihre Liebsten sehen können.

Wenn Sie auf der Reise dorthin mit der Bahn unterwegs sind, schauen Sie beim Warten auf den Zug vielleicht einmal bewusst auf die Bahnhofsuhr. Vielleicht ist es Ihnen auch so schon einmal aufgefallen: Wenn der Sekundenzeiger die volle Minute erreicht, scheint es so, als würde er sich vor dem Beginn der nächsten Minute erst einmal kurz ausruhen. Kürzlich fand ich in einem Adventskalender (Andere Zeiten e. V.) die Erklärung dafür:

Der Sekundenzeiger läuft in 58,5 Sekunden einmal um die Uhr, verharrt dann auf der Zwölf-Uhr-Position, bis die nächste Minute angezeigt wird. Früher war dies technisch bedingt, aber auch heute noch gelte das, was der Schöpfer der Schweizer Bahnhofsuhr gesagt habe: „Unmittelbar vor der Abfahrt bringe sie (diese Pause) ‚Ruhe in die letzte Minute und erleichtert eine pünktliche Zugabfertigung‘. Das Verharren des Sekundenzeigers suggeriert dem Reisenden außerdem, dass er immer noch ein kleines bisschen Zeit hat. ... Die Schweizer Bahnhofsuhr kombiniert beides: die präzise Bemessung und den gefühlten Verlauf der Zeit. Wobei sie den Reisenden, der zu ihr aufblickt, eben nicht hetzt, sondern ihm einen kleinen Puffer einräumt, der ihn mit Ruhe und Gelassenheit unterwegs sein lässt.“

Ich kann die immer wiederkehrende kleine Pause des Sekundenzeigers an der Bahnhofsuhr natürlich missverstehen und ausnutzen, dass ich mir – zu viel – Zeit nehme. Ich kann sie aber auch als Einladung sehen, darüber nachzudenken, warum ich unterwegs bin und was meine wesentliche Bestimmung ist.

### Überleitung in die Stille:

Immerhin: Die vielen „Pausen“ des Sekundenzeigers ergeben in den 24 Stunden eines Tages insgesamt eine Spanne von zwölf Minuten Stillstand. Auch wir brauchen diesen Stillstand – gerade wenn, wie jetzt, vieles durcheinander geht. Nehmen wir uns also bewusst regelmäßig die Zeit für unseren achtsamen Stillstand in der Meditation. Ma-ra-na-tha - komm, Herr!