

## **Gedanken zur Meditations-Woche 15. bis 21. Februar 2021**

**Zitat:** (Demokrit, griechischer Philosoph, 460 – 371 v. Chr.):

„Ein Leben ohne Feste ist wie eine weite Reise ohne Gasthaus.“

### **Gedanken dazu:**

In normalen Zeiten würden viele Menschen in diesen Tagen Karneval bzw. Fasching feiern. Vor allem Kinder würden in vielen Gegenden des Landes maskiert und verkleidet auf den Straßen herumlaufen. In diesem Jahr tragen wir alle andere Masken, wenn wir nicht daheim sind – beim Einkaufen unserer Lebensmittel, bei Arztbesuchen, viele auch am Arbeitsplatz (und auch bald wieder bei Friseuren - was für eine Fest!) Es sind aber Masken, die mit Angst verbunden sind.

Angst ist kein guter Ratgeber, wie wir alle wissen. Angst kann krank machen – auch die Angst vor einer Krankheit. Das bedeutet natürlich nicht, dass wir die Angst verdrängen sollten. Gerade die Meditation kann uns helfen, unsere Ängste überhaupt erst einmal wahrzunehmen, auch wenn wir sie dann gleich wieder loslassen, um uns auf unser Mantra zu konzentrieren.

Angst kann auch erfinderisch machen: In diesen Tagen kursieren im Internet und in den sozialen Netzwerken immer wieder – zum Teil originelle – Filmchen, die aus der Angst-Situation der Menschen hervorgegangen sind. Wir wissen aus der Geschichte, dass Ängste gerade unter unfreien und totalitären Bedingungen Witz und Humor beflügeln, wie es etwa zum Ende der untergehenden DDR viele Sprüche und Plakate bei Demonstrationen gezeigt haben, aber auch Tiefes und Bleibendes hervorgebracht haben – denken wir nur an die Worte von Dietrich Bonhoeffer aus der Todeszelle „Von guten Mächten wunderbar geborgen...“.

Es ist eben alles da – trotz oder auch wegen der Angst! Ich denke da an das Bild eines neu gebauten oder renovierten Hauses: Als ich einmal den „Fehler“ gemacht habe, dort drei Tage vor dem Einzugstag den Handwerkern über die Schulter zu gucken, war ich erschreckt und meinte, dass aus dem baulichen Chaos doch wohl so schnell kein Heim werden könne. Aber am Einzugstag war dann eben doch alles da: Die Böden und Fußleisten, die neu gestrichenen Tapeten und vollständig eingerichteten Badezimmer.

So ist es auch mit uns Menschen: Wir haben all das Ängstliche, Kreative und von Sehnsucht Getragene in uns. Es geht darum, sich dessen bewusst zu werden und all das zur richtigen Zeit zur Geltung kommen zu lassen, ohne dass wir davon beherrscht werden. Vorbereitet sein auf alles was kommt, darum geht es! Denn es gibt eben „eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen, eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz“ (Koh 3,4) und noch viele andere Zeiten. Wir können auf all das nicht bis ins Letzte vorbereitet sein. Selbst bei der Versorgung mit Impfstoffen klappt das nicht immer, wie wir aktuell beobachten. Wichtig ist aber, dass wir auch damit umgehen können, wenn es ganz anders kommt.

### **Überleitung in die Stille:**

In der Stille der Meditation lernen wir Annahme dessen, was ist. Wenn wir das erkennen, sind wir besser vorbereitet auf das, was kommt, und werden nicht in Panik und Angst, sondern in Gelassenheit darauf reagieren. So werden wir auch intuitiv besser durch die Krise kommen.