

Gedanken zur Meditations-Woche 20. bis 26. Juni 2022

Zitat: (Walter Kohl, Unternehmer, Autor und Coach im Hessischen Rundfunk am 8. Juni)
„Ihr seid keine Versager, wenn ihr Depressionen habt!“

Gedanken dazu:

Noch einmal will ich auf die Menschen zurückkommen, die am Leben verzweifeln, oder die so verzweifelt sind, dass sie im wahrsten Sinne des Wortes „lebensmüde“ sind. Eine lange anhaltende Depression kann dazu führen, offensichtlich aber auch eine Überforderung im Augenblick. Was führt in eine solche Ausweglosigkeit?

Walter Kohl, dessen Mutter und Alt-Kanzler-Ehefrau Hannelore Kohl sich im Juli 2001 das Leben nahm, hat neulich im Hessischen Rundfunk über solche Lebenssituationen gesprochen. In dem Interview spricht er auch über seine Erfahrungen rund um einen eigenen Suizidversuch. Ein zentraler Satz daraus lautet: "Ihr seid keine Versager, wenn ihr Depressionen habt!" (Link: <https://www.hr-inforadio.de/podcast/das-interview/walter-kohl-ihr-seid-keine-versager-wenn-ihr-depressionen-habt,kohl100.html>) Wir dürfen also Zweifel haben, das ist durchaus normal.

Ganz offensichtlich gibt es aber auch Lebenssituationen, die ausweglos erscheinen können, wie wir es jüngst auch aus dem Umfeld der Akademie erfahren haben. Wer ist ganz frei davon, in seinem „Kopfkino“ leichtfertige endgültige Lösungen durchzuspielen, die sich aber am Ende nicht auszuführen lohnen. Ich gebe zu: In einer beruflich anhaltend angespannten Situation, die für mich immer schwerer erträglich wurde, habe ich auch das eine oder andere Mal daran gedacht, nicht zu der einen oder anderen Sitzung zu erscheinen, in der ich wieder eine Demütigung erfahren würde. Stattdessen gingen mir unguete Gedanken durch den Kopf – nur kurz und nicht mit vollem Ernst, eher theoretisch und nicht emotional, aber sie waren da!

Von meinem Mentor in Sachen Meditation habe ich erfahren, dass er in seiner Lebensmitte als katholischer Priester auf einmal keinen Sinn mehr in seiner Tätigkeit sah. „Heute würde man gehen“, sagte er später, als er von dieser schweren Zeit sprach. Was meinte er wohl damit? Ich habe nie nachgefragt...

Auf der anderen Seite weiß ich, dass dieser väterliche Freund in dieser kritischen Phase seines Lebens mit der Meditation in Berührung gekommen ist, und zwar über den Gründer der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation, John Main. Dieser suchte eine Unterkunft in der Gemeinde meines Freundes, und als dieser sagte, er könne bei ihm wohnen, wenn er ihm etwas über die Meditation erzählen würde, war der „Deal“ abgemacht: Jeden Abend sprachen die beiden eine halbe Stunde über Meditation und danach haben sie eine halbe Stunde miteinander in Stille meditiert. Nach einer Woche wusste mein Freund, dass er den Anker gefunden hatte, der ihm wieder Halt geben würde. Später hat er gesagt, dass die Meditation ihn gerettet habe.

Überleitung in die Stille:

Wir sind keine Versager, wenn wir zweifeln und uns schwertun. Das Dunkle ist ein Teil von uns, das auf Versöhnung wartet. Wir können darauf hoffen, dass wir „in der dunklen Nacht“ (Johannes vom Kreuz) einen Anker finden, der uns Halt gibt. Das kann durch ein befreiendes Gespräch geschehen oder eben auch durch Erfahrung in der Meditation. Öffnen wir uns der befreienden Stille, nehmen wir alles mit hinein, auch unsere Nöte. Ma-ra-na-tha - komm, Herr...