

Gedanken zur Meditations-Woche 14. bis 20. November 2022

Zitat:

Gefangene unserer eigenen Gedanken?

Gedanken dazu:

In der vergangenen Woche haben wir in der Akademie Kloster Eberbach unter dem Thema „Mit Werten wirksam führen“ wieder ein Seminar für Führungskräfte abgehalten, bei dem die Frage eine große Rolle spielte, wie unsere von Erfahrungen und Routinen geprägten Gedanken unser Handeln bestimmen und oft einengen. Es war erneut eine tiefe Erfahrung, Menschen, die in Verantwortung stehen, so offen über ihren Führungsalltag, aber eben auch ganz persönlich über solche Erfahrungen und Routinen in ihrem Leben sprechen zu hören.

In den Gesprächen spielten Werte, deren Umsetzung durch die Meditation gestärkt werden kann, immer wieder eine große Rolle. Ich nenne nur drei, bei denen der Zusammenhang offensichtlich ist und auch von den Teilnehmern so gesehen wurde:

- Geduld, die wir brauchen, um uns und die Dinge, die wir gestalten wollen, zu verändern.
- Präsenz, ohne die wir etwa anderen nicht gerecht werden, wenn wir ihnen zuhören und die Probleme richtig erkennen wollen.
- Loslassen, was leicht gesagt, aber schwer zu praktizieren ist, wenn wir neue Hoffnung schöpfen und mit neuem Elan beginnen wollen.

Besonders erfreulich war, dass die meisten Teilnehmer, die zuvor noch nicht aktiv meditiert hatten, die Meditation als etwas Ermutigendes – und „erfreulich Einfaches“ – empfunden haben und auf diese Weise die genannten Werte in der ihrer alltäglichen Führungs- und Lebens-Praxis stärken wollen. Meditation hinterlässt durch die persönliche Hingabe und Erfahrung eben ganz unmittelbar Spuren in unserem Innersten, die uns verändern und immer wieder neue Hoffnung geben können.

Der Intendant der Frankfurter Oper, Bernd Loebe, wies in seinem Vortrag darauf hin, wie wichtig solche Erfahrungen gerade auch für junge Leute seien: Für viele von ihnen seien z. B. Opernbesuche die einzige befreiende Zeit, in der die vergäßen, dass sie ein Handy in der Tasche hätten. Gerade auch in der Bildung gehe es „nicht nur um das Begreifen, sondern auch um das Empfinden“, so sagte er.

Überleitung in die Stille:

In der Hoffnung auf eine erfüllende Erfahrung nehmen wir uns auch immer wieder Zeit für unsere Meditation – auch wenn es manchmal nicht leicht ist und uns die volle Achtsamkeit oft nur Sekunden gelingt. Aber auch dafür hielt Intendant Loebe einen Trost bereit: Nach dem letzten Ton einer Aufführung sei es manchmal so still, dass man eine Stecknadel fallen hören könne, bevor sich der Beifall entlädt. „Das ist für uns eine ganz lange Strecke“, sagte er. – Machen wir uns wieder auf den Weg in die Stille, die uns von unseren Gedanken befreit und auf „langen Strecken“ tiefe und bleibende Spuren hinterlässt. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...