

Gedanken zur Meditations-Woche 6. bis 12. Februar 2023

Zitat:

„Wenn wir jedem achtjährigen Kind Meditation beibringen würden, könnten wir die Gewalt in der Welt innerhalb von einer Generation beenden.“

Gedanken dazu:

Dieses Zitat des Dalai Lama steht am Ende eines Artikels in der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung (FAS) vom 5. Februar mit der Überschrift „Statt Mathe – einatmen!“ Darin wird beschrieben, wie Kinder und Lehrer im Schulalltag besser lernen können. Nun glaube ich nicht, dass wir Mathematik durch Achtsamkeitstraining ersetzen sollten, und wir können auch nicht alle Schülerinnen und Schüler durch Achtsamkeit zu Mathe-Genies machen. Aber wir könnten sicher durch Meditation den Unterricht sowie die Atmosphäre an Schulen verändern, was sich dann wieder auf die Lernbereitschaft und den Lernerfolg auswirken kann.

In dem FAS-Artikel nennt die Geschäftsführerin des Vereins „Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche“ in Berlin beeindruckende Zahlen zu den positiven Reaktionen von pädagogischen Fachkräften aus entsprechenden Trainingskursen: Achtsamkeitsübungen werden als wirkungsvolle Selbstfürsorge anerkannt und konnten dann auch in der pädagogischen Arbeit umgesetzt werden. Weiter heißt es: „Wenn Kinder von Anfang an lernen, mit Stress umzugehen, können sie dem Leistungsdruck besser begegnen. Wir wünschen uns, dass daraus eine Kulturtechnik wird, die zu dem Leben dazugehört.“

In dem Artikel wird des Weiteren darauf verwiesen, dass sich die Mercedes-Benz Group AG inzwischen einen Achtsamkeitsmanager leistet. Also alles gut und machbar? Es wäre fatal, würde man Achtsamkeit und Meditation einfach wie ein Medikament einsetzen wollen, wenn es anders nicht mehr weitergeht. So wird auch eine Vertreterin des Verbandes der Achtsamkeitslehrenden in Deutschland mit der folgenden Aussage zitiert: „Als Notpflaster funktioniert Achtsamkeit nicht. Mitarbeitenden sollte dafür langfristig und ganz selbstverständlich Zeit und Raum eingeräumt werden. Idealerweise bereits als Präventivmaßnahme in der Ausbildung. Das wäre auch ein Anreiz, junge Menschen für den Lehrberuf zu gewinnen.“

Es ist also wichtig, früh mit dem Meditieren zu beginnen, obwohl es nie zu spät ist! Anfangen und dranzubleiben bzw. immer wieder „aufstehen“, das war ja in der letzten Woche schon das Thema. Dazu gab es einen weiteren lesenswerten Artikel in der gleichen Zeitung, in dem eine von Depressionen heimgesuchte Frau über ihren Umgang mit der Krankheit nach der Geburt ihres Kindes berichtet: Sie vergleicht ihre wiederholten Versuche, mit der Depression zurechtzukommen mit den ersten Geh-Versuchen ihres Kindes. Sie sagt: „Während mein Kleiner mit seinen zwölf Monaten keine Möglichkeit ungenutzt ließ, auf zwei Beinen voranzukommen, übte ich, mit den schwierigen Gefühlen und Gedanken zu gehen. Tausendmal umfallen und doch wieder aufstehen. Dafür brauchten wir beide Geduld.“

Überleitung in die Stille:

Gehen wir also wieder mit Geduld in die Zeit der Stille. Und halten wir durch, das ist ein Akt der Liebe. Dazu haben wir eine Verheißung, die Shakespeare so ausdrückt: „Wo man [mit] Liebe aussät, wächst Freude empor.“ Dann wird sich auch Friede einstellen: Ma-ra-na-tha...