

Gedanken zur Meditations-Woche 17. bis 23. April 2023

Zitat: „Für alle, die durch ihre Selbstdarstellung zu Gefangenen ihrer selbst geworden sind.“

Impuls:

Diese Fürbitte, die ich neulich in einem Gottesdienst hörte, ließ mich aufhorchen. Vielleicht leide ich nicht an der Krankheit, mich auf Social Media darstellen zu müssen - bisher nutze ich dieses Medium nicht, zumindest nicht aktiv. Aber ich habe eine riesige Freude daran, dass der YouTube-Kanal der Akademie auf einmal gut läuft. Es sind – im Verhältnis zu anderen Anbietern - bescheidene Zahlen, aber wenn ein Beitrag in zehn Tagen 400mal aufgerufen wird, ist das ein für uns Erfolg. Es weist auch auf weitere Möglichkeiten hin, Menschen zu erreichen.

Aber halt! Ich wurde mir bei aller Freude auch sehr schnell bewusst, dass der Erfolg manch unangenehme Begleiter hat, die sich unerkannt mit einschleichen und – wenn man sie wuchern lässt - vielleicht gar nicht harmlos sind: Die Zeitabstände, die vergingen, um mich an dem neuesten Zuwachs an Klicks zu erfreuen wurden immer kürzer; manchmal war ich enttäuscht, wenn beim nächsten Nachschauen nicht gleich wieder eine größere Zahl dastand. Und als die Zahlen immer besser wurden, kam gleich die Frage auf: Wie viel „Klicks“ haben denn andere? Warum läuft es bei Ihnen besser? Was kann ich tun, um unsere „Performance“ zu verbessern?

Auch das ist per se nicht schlimm: Konkurrenz belebt das Geschäft, sagt man. Und ohne Wettbewerb gibt es auch keinen Fortschritt. Aber wir müssen vor allem in unserem persönlichen Bereich entscheiden, wo wir unsere Energie und Lebenszeit einsetzen. Es gibt so viel, das uns vereinnahmen kann – bis hin zur Sucht bei Börsengeschäften und beim Glücksspiel. Wie oft schauen wir schon wegen aller möglichen Belanglosigkeiten auf unser Handy? Und wenn jemand meint, das könne doch so schlimm nicht sein – es seien doch meist sogar noch positive Impulse, die vor allem auch aus den wachsenden Zahlen kämen -, so sollten wir doch sensibel bleiben, wo wir Gefangene unserer selbst werden können.

Um so wichtiger ist es, sich ab und zu von dem, was uns immer mehr gefangen nehmen kann, freizumachen. In der Computer-Sprache: Wir brauchen von Zeit zu Zeit einen „Reset“, wir müssen unsere Festplatte säubern – vor allem auch von dem unnötigen „Müll“, der sich mit der Zeit immer wieder darauf angesammelt hat. Zu viel davon hindert die Leistungsfähigkeit und macht unseren PC langsam.

Überleitung in die Stille:

So ist es auch mit unserem Gehirn. Es braucht die Zeiten der Stille, um sich von „lähmenden Parasiten“ zu befreien. Den „Muskel unserer Seele“, wie es Frank Schirrmacher bezeichnet hat, trainieren wir – auch nach neuesten Erkenntnissen aus den Neurowissenschaften - nicht durch immer mehr Aktivität, sondern durch stille Achtsamkeit. Dafür müssen wir immer wieder Sorge tragen. Auf diese Weise werden wir nicht durch äußere Einflüsse oder durch unsere Sorgen und Ambitionen von Oberflächlichkeiten abgelenkt. Die tiefe Wahrheit, die wir in uns entdecken, wird am Ende alles durchleuchten und den tieferen Sinn dessen offenbaren, was uns – egal wo im Alltag – begegnet. Sie wird uns auch zeigen, wo Gefahren lauern, dass wir zu Gefangenen unserer selbst werden könnten. So können wir dann auch Erfolge genießen, ohne dass sie unser Verlangen stimulieren nach mehr. Treten wir also wieder ein in die heilsame Stille. Maranatha...