

Gedanken zur Meditations-Woche 18. bis 24. September 2023

Zitat (Martina Mattick, Fernsehjournalistin bei ZDF / 3sat und stellvertretende Vorsitzende der Akademie Kloster Eberbach):

„Wir verändern nur etwas in den Herzen der Menschen und nicht in ihren Köpfen.“

Impuls:

Diese Aussage von Martina Mattick aus dem neuen Podcast „Erlebt“ vom 30. August ist bemerkenswert und lässt aufhorchen. Warum ist es so, dass alles Mühen um positive Veränderung oft vergeblich ist, dass wir selbst und andere immer wieder in alte Verhaltensweisen, die wir eigentlich ablegen wollten, zurückfallen? Wir kennen das von unseren eigenen (schlechten) Gewohnheiten, wir kennen es vom Verhalten ganzer Völker. Als der „Arabische Frühling“ ausbrach, hat der französische Politologe Gilles Kepel frühzeitig vor Euphorie gewarnt und vorausgesagt, dass die Völker des Nahen und Mittleren Ostens schon bald wieder in ihre alten Gewohnheiten zurückfallen würden. Er hat Recht behalten.

Woran fehlt es also, wenn wir aufbrechen wollen zu „neuen Ufern“ und dann gerade auch persönlich von „himmelhochjauchenden“ Vorsätzen und Einsichten doch wieder „zu Tode betäubt“ abstürzen? In der Bildungspolitik wird bei uns im Lande auch oft über pädagogische Konzepte geklagt, mit denen man junge Menschen erreichen will, die dann aber oftmals nicht fruchten. Darüber hinaus gibt es den Ruf nach Herzensbildung, aber auch der scheint – wenn er überhaupt gehört wird – in der Praxis wenig Wirkung zu haben. Ich sehe einen Grund dafür darin, dass wir selbst Herzensbildung zu sehr über den Kopf zu vermitteln suchen – und da erreichen wir die Menschen eben nicht tief genug!

Wenn wir die Menschen in der Tiefe und prägend erreichen wollen, müssen wir Ihnen Erfahrungen schenken: Was wir zum Beispiel von unseren Lehrern aus unserer Schulzeit in Erinnerung behalten, sind ja nicht so sehr die Regeln und Gesetze sowie das Wissen, das sie uns beigebracht haben, sondern vielmehr ihre Person und welchen Eindruck sie auf uns gemacht haben – letztlich, wie sie uns berührt haben, und da spielt unsere Herzenserfahrung eine entscheidende Rolle.

Lernen, das geht eben nicht nur über den Kopf. Auch das „Pauken“ für bevorstehende Prüfungen hält nicht lange vor, sondern wirkt vor allem in unserem Kurzzeitgedächtnis, das man natürlich trainieren kann. Dass aber die Wirksamkeit selbst des „Nürnberger Trichters“ eine Illusion ist, haben wir auch wohl alle noch aus Prüfungszeiten in Erinnerung. Nachhaltiges Lernen erfolgt vor allem über das Herz. Schon wenn ich mich für etwas interessiere, ändert sich meine Beziehung dazu; dann fange ich an, auch mit dem Herzen zu lernen.

Überleitung in die Stille:

Die Meditation ist eine Schule des Lernens: Sie öffnet unser Herz – selbst dann, wenn eine konkrete Erfahrung zunächst ausbleibt. Diese Offenheit kann man üben. Deshalb sprechen wir von der Meditation als einer Disziplin. Wenn wir sie mit Geduld praktizieren, sind wir bereit für Erfahrungen, die im Alltag oder in der Zeit der Stille eintreten. So können sie uns verändern – ebenso aber auch schon die Übung, das Mantra in der Stille zu sprechen. So lernen wir mit unserem Herzen und verändern uns – in aller Regel zu zufriedeneren Menschen. Ma-ra-na-tha...