

Gedanken zur Meditations-Woche vom 9. bis 15. Oktober 2023

Zitat (Ellen Ammann, 1870 – 1932, schwedisch-deutsche Politikerin, die wesentlich zur Niederschlagung des Hitler-Putsches 1923 beigetragen hat):

„Man kann die Seele nicht ständig mit ‚petitesses‘ sättigen.“

Impuls:

Bei Jahres- und Geburtstagen kommt man bisweilen ins Grübeln, was ein „erfülltes Leben“ ausmacht. So ging es mir am vergangenen Samstag. Und auch in Erzählungen sowie in der Bibel heißt es ja oft: „Als die Fülle der Zeit gekommen war, ...“. Ebenso gibt es Lieder, in denen „die Fülle der Gnaden“ besungen wird.

Was hat es mit all dem auf sich? Auf welche Art und Weise ist unser Leben erfüllt? Mit der schlichten Anzahl der Jahre, die wir auf dieser Erde verbringen? Das wäre bei hohem Alter wohl eher beschrieben mit den Worten „satt an Jahren“. Mit der Zahl der besonderen Ereignisse und Events, die wir erlebt und bei denen wir zugegen waren? Dazu gilt wohl eher die Warnung von Ellen Amman, uns nicht im Meer der „Petitessen“, die uns an so vielen Stellen im Alltag begegnen, ertränken zu lassen. Sie lenken uns leicht von Wichtigerem ab.

Es gibt auch so etwas wie Vergnügungssucht, die wir nur mit immer neuen Besonderheiten befriedigen können, bis wir übersättigt sind und am Ende selbst der größte Kick uns nicht mehr vom Hocker reißt und wir nur noch gelangweilt weiterschauen. Ein Leben, das angefüllt ist von lauter Ablenkungen, ist eher prall – bis alle Illusionen zu platzen drohen.

Womit füllen wir also unser Leben? Mit Sicherheit gehören Ablenkungen und Spaß dazu. Wir wären keine Menschen aus Leib und Seele, wenn wir uns nicht auch öfter einmal etwas gönnen und über die Stränge schlagen würden. Aber wir sollten bedenken – so habe ich es einmal in einem sehr guten Vortrag gehört –, dass Spaß die „grobschlächtige Schwester“ der Freude ist. Und wir wissen, dass Spaß tatsächlich oft nach (immer) mehr Befriedigung verlangt. Die Freude dagegen ist etwas, das in die Tiefe geht, meist wird sie uns geschenkt.

„Dort, wo Freude ohne jeden Bezug zum Leid, zur Trauer steht, verliert sie ebenso ihren Sinn wie Freiheit ohne Verantwortung.“, hat Rita Süßmuth einmal gesagt. Es geht also um die Erdung – letztlich unseres ganzen Lebens. Und so führt uns die Frage nach Erfüllung immer zu den tiefen Quellen, die unser Leben mit Sinn erfüllen können. Sinn-Erfüllung aus schalen, oberflächlichen Quellen, ist schwer zu finden. Wir tun deshalb gut daran, in den Untiefen und Stürmen unseres Lebens immer wieder einmal den Anker zu werfen. Wir sind damit nicht im sicheren Hafen; der kann nicht unser Ziel sein, wenn wir aufbrechen wollen zu neuen Ufern - und das Unterwegs-Sein und die Suche nach unserem Sinn sind ja unser Lebensschicksal. Aber wir nehmen Orientierung auf, die aus der Tiefe kommt.

Überleitung in die Stille:

Mit dem Anker des Mantra sehen wir die Welt anders: Wir können Tiefe und Sinn auch in den Trivialitäten des Alltags sehen und finden. Erfülltes Leben ist jetzt. „Denke daran,“ so lautete ein Glückwunsch am Samstag, „es ist immer heute!“ Es ist auch immer jetzt! Das Jetzt nimmt uns weg von aller Trivialität, wenn wir es ganz annehmen: Ma-ra-na-tha...