

## Gedanken zur Meditations-Woche 25. bis 31. März 2024

**Zitat** (Alain Ehrenberg, französischer Sozialwissenschaftler, \* 1950 in Paris):

„Das erschöpfte Selbst.“

### Gedanken dazu:

In seinem gleichnamigen Buch behandelt der Soziologe Alain Ehrenberg das Phänomen der weit verbreiteten Depression in unserer gegenwärtigen Gesellschaft. Das erschöpfte Selbst weiß nichts von Auferstehung, es ist „ein teigiges Selbst, das nur noch an sich selbst und seinen Unzulänglichkeiten laboriert“ (DLF 10.01.2005); es ist ein so weit verbreitetes Phänomen, dass es laut Ehrenberg sogar unsere Demokratie gefährdet, weil es sich nicht einmal mehr von anderen abgrenzen kann, was für eine lebendige Demokratie laut Ehrenberg unverzichtbar ist.

Der Titel von Ehrenbergs Buch über das erschöpfte Selbst lautet auf Französisch „La Fatigue d’être soi“. Fatigue, das war auch die Krankheit, die im Zuge der industriellen Revolution diagnostiziert wurde und sich infolge des Taylorismus einstellte.

Aber auch die Wüstenväter kannten bereits eine solche Form der Erschöpfung, wenn auch unter ganz anderen Umständen: Sie nannten sie die „Akedía“ (oft übersetzt mit „Mittagsmüdigkeit“).

Irgendwann kann es jeden erwischen. Aber wichtig: Es gibt Gegenmaßnahmen: Um die Folgen der Fließbandarbeit in der industriellen Revolution abzumildern, suchten die Menschen einen körperlichen Ausgleich; es entstanden Organisationen wie die Turnvater-Jahn-Bewegung, und es wurden Schrebergärten eingerichtet, die Körper und Geist von der Ermüdung am Fließband erfrischen sollten. Auch heute suchen wir körperlichen Ausgleich: So blühen Fitness-Studios auf, Jogging, Rudern, Work-outs und ähnlicher Ausgleich wird zunehmend praktiziert. Gut so!

Die Wüstenväter haben ein Heilmittel gewählt, das wir in unserer Wissensgesellschaft zusätzlich beherzigen sollten: Frank Schirmacher, der frühere Herausgeber der Frankfurter Allgemeinen Zeitung, hat in diesem Zusammenhang einmal davon gesprochen, dass wir „den Muskel der Seele“ trainieren müssen. Genau das haben die Wüstenväter getan, und genau das können wir in der Meditation auch heute tun.

Zurück zu Alain Ehrenberg: Es setzt gerade für ein Leben in Freiheit ein individuelles Selbst voraus, das stark genug ist, sich selbst – und andere - auszuhalten. Hier wird deutlich, dass die Meditation einen Beitrag auch zum Erhalt unserer freiheitlich-demokratischen Ordnung leisten kann. Das scheint mir gerade beim Übergang von der Karwoche zu Ostern hoch aktuell: Das erschöpfte Selbst, das falsche Ego muss sterben, das wahre Selbst auferstehen. Dann halten wir ehrliche Auseinandersetzungen aus und finden darunter immer wieder das Verbindende.

### Überleitung in die Stille:

In dieser Woche feiern wir das Fest der Erlösung und der Auferstehung. Zur Erlösung können wir beitragen, indem wir selbst loslassen - vor allem die Begehrlichkeiten des erschöpften Selbst. Die Auferstehung geschieht erst dann, wenn unser wahres Selbst – befreit von den Fesseln des Ego - auferstehen kann. Das lernen und tun wir in der Meditation ständig neu. Ostern ist ein Fest christlicher Hoffnung; es wird in der Meditation aber auch tägliche Realität. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...