

### Impuls zur Meditations-Woche 3. bis 9. Juni 2024

#### Zitat:

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“

#### Impuls:

Diese Woche möchte ich Sie mitnehmen auf eine kurze Gedankenreise von Michelangelos Schöpfungsbild in der Sixtinischen Kapelle im Vatikan zur Freude am Leben in der Schöpfung, die wir auch heute haben können.

Sicherlich kennen die meisten von Ihnen Michelangelos grandioses Bild von der Erschaffung des Adam. Ich sah erst vergangene Woche in einem Privathaushalt einen Ausschnitt aus diesem wunderbaren Gemälde; er ist auch in den Gesangbüchern der deutschen Diözesen ganz vorn als erstes Bild in Farbe abgebildet: Dort sieht man den Finger des Schöpfers, der fast noch den Finger des Adam berührt. Im Finger des Schöpfers steckt ein klarer Fingerzeig, im Finger des Adam dagegen sieht man Erschlaffung und Müdigkeit, so hörte ich es in einer Predigt. Ja, es scheint fast so, als ob Adam schon kurz nach seiner Erschaffung kraftlos und ermüdet ist. Und es ist wohl das menschliche Schicksal, dass es ohne Mühen, ohne Anstrengung und Stress auf dieser Welt nicht abgeht. Und wenn der Stress überhandnimmt, beugt der Mensch nicht nur seinen Finger, sondern er beugt sich mit seinem ganzen Körper – er kauert sich zusammen. Die Folge: dieser Mensch blickt nur noch auf sich, er wird und ist isoliert, am Ende sogar krank.

Was kann dagegen helfen? Ich habe vergangene Woche auch zwei Begegnungen gehabt, bei denen mein Gegenüber und ich jeweils in einer bestimmten Situation eine ganz andere Erfahrung gemacht haben. Aus einer bestimmten Reaktion heraus mussten wir auf einmal herzlich lachen. Bestimmt kennen sie diese Erfahrung: In einer unerwarteten Situation gibt es auf einmal einen Moment, in dem sich alles ändert: Zunächst herrscht Stille; wir schauen hin, dann richten wir uns auf, holen dabei Luft - und dann können wir auf einmal herzlich lachen. Es gibt Menschen, die sind mit ihrem Lachen sogar richtig ansteckend. Wenn wir auf sie schauen, fällt auf, dass sie dann nie gebeugt und auch nicht in sich gekehrt sind. Im Gegenteil: Sie sind aufnahmefähig, sie können die Luft holen, die sie zum Atmen – und wohl auf für das Erkennen der Situation - brauchen und sie dann auch wieder herzlich abgeben. Sie nehmen auf, Sie geben ab. Das ist der Rhythmus des Lebens, und wenn wir in ihn einwilligen, dann haben wir es leichter und können dann auch oft über uns selbst und über andere von Herzen lachen.

Manchmal fehlt auch uns, die wir meditieren, diese aufrechte Haltung. Prüfen wir uns, ob wir gerade sitzen - und eben nicht zusammengekauert. Die einzig wichtige Regel zur Körperhaltung ist – so hat es auch John Main gesagt -, das Rückgrat so gerade wie möglich zu halten. Prüfen wir also immer wieder unsere Haltung, bevor wir in die Stille gehen. Unser Körper sagt viel Wahres über das Hier und Jetzt! Unsere Gedanken mögen abschweifen, der Körper ist ganz da!

#### Überleitung in die Stille:

Das Aus und Ein des Atems hält uns dann in Balance und führt uns in eine Ausgeglichenheit, die uns die Anspannungen des Lebens besser ertragen lässt, sodass Ermüdung ausbleibt. Mit jedem Atemzug können wir durch den Finger Gottes neu berührt, ja neu geschaffen werden. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...