

Impuls zur Meditations-Woche vom 2. bis 8. September 2024

Zitat:

„Ich habe keine Lust mehr...“

Impuls:

Kennen Sie auch dieses Gefühl, dass Ihnen in Sitzungen oder bei sonstigen Gelegenheiten auf einmal alles zu entgleiten droht? Sie hatten gute Vorsätze und Pläne, aber die anderen ziehen einfach nicht mit. Es gibt - teilweise berechtigte – Bedenken, und dazu wollen sich ihre Kolleginnen und Kollegen einfach nicht noch mehr aufladen (lassen). Sie scheinen nicht mitziehen zu wollen, und man steht – trotz aller guten Vorbereitung – auch einmal alleine da! Dann kann einen schon mal das Gefühl überkommen, dass alles keinen Zweck mehr hat: Warum soll ich die Mühen des Weges weiter auf mich nehmen? Warum mache ich das alles überhaupt? Ich kann die Welt ohnehin nicht retten. Da ziehe ich mich lieber zurück in eine „Existenz der Genügsamkeit“... - Ich glaube, dass in der heutigen Zeit solche Zweifel bei manchem von uns mehr und mehr auftreten. Entsprechende Erfahrungen gibt es im beruflichen, im ehrenamtlichen und auch im privaten Umfeld. Was ist die Konsequenz daraus? Aufgeben?

In solchen Situationen kommt es in besonderem Maße darauf an, sich darauf zu besinnen, was wir eigentlich wollen: Warum tue ich das alles? Warum mache ich diesen oder jenen Schritt? Führt er wirklich zum Ziel? Wie nehme ich die anderen mit, und sind wir uns im Ziel einig?

Wichtig ist, dass wir gerade unter derartigen Umständen fest hinsichtlich des Ziels, aber flexibel in der Zielerreichung bleiben. Viele Wege führen nach Rom, so sagt man. Als ich selbst bei einer solchen Erfahrung vor einiger Zeit spontan in meinem Elan mal wieder „alles hinschmeißen“ wollte, fand ich - nach einer unruhigen Nacht - einen ersten Halt in der Besinnung darauf, was ich denn eigentlich gewollt hatte. Und schon relativierte sich der Ärger; ich verstand auf einmal die Argumente der Kollegen und - siehe da - es eröffneten sich auch gleich neue Antworten. Es gibt eben immer eine Alternative, meist sogar eine verantwortbare! Am Ende kommt es nicht allein darauf an, was wir genau erreichen, sondern dass wir beweglich bleiben – nicht beliebig! – und uns glaubwürdige Ziele setzen, die mit unserem inneren Kompass übereinstimmen, dass wir also vor allem auch offen bleiben für das, was uns im Leben in jeder Situation begegnet. Und manchmal erkennen wir dann auch, dass es *genau so* gut ist!

Eine solche Einstellung erlernen wir in der Meditation. Früher hätte ich mich möglicherweise in einer solchen Situation wie oben beschrieben in meine Einstellung und Position verkämpft; ich glaube, dass ich mit dem Meditieren gelernt habe, schneller umzuschalten, das *ganze* Bild mehr zu sehen als *mein* Bild. Das macht die Lösung vieler Probleme nicht einfacher. Aber wir wissen, dass Zufriedenheit und Gleichmut nicht unbedingt so sehr dann entstehen, wenn wir ein Ziel erreichen (das wieder neue Ziele gebiert), sondern dass es darauf ankommt, *wie* wir unseren Weg dahin gehen. Das heißt nicht, dass unsere Ziele egal sind. Es sagt aber etwas aus über unsere Einstellung auf einem guten Weg dorthin. Dann gilt: Neu ‘rangehen statt aufgeben!

Überleitung in die Stille:

Beständigkeit, Offenheit und eine gewisse Gelöstheit sollten unsere ständigen Begleiter sein. Üben wir all dies in der Stille ein, in der uns das Mantra neue Erkenntnisse eröffnen kann!
Ma-ra-na-tha – komm, Herr...