

Impuls zur Meditations-Woche vom 7. bis 13. Oktober 2024

Zitat: „Und was ist mit den Stunden und Erfahrungen von Traurigkeit?“

Impuls:

Gleich nachdem es vergangene Woche um „Glücksgefühle“ ging, hat mir eine gute Freundin, die auch zu unserem Meditationskreis gehört, durch Zufall ein Bild aus der westfälischen Heimat meines Vaters, der in diesen Tagen 110 Jahre alt geworden wäre, geschickt. Das Bild von der Burg Hülshoff, die ich selbst auch durch die Verbundenheit zum Vater gut kenne, brachte mir einen echten Glücksmoment.

Aber dann kam die Frage auf: Was ist mit der Trauer – die Trauer, die ich empfunden hatte, als der gute Vater starb, die Trauer, die unser Freund aus dem Vorstand der Academie neulich - zwei Jahre nach dem Tod seines Vaters - und eine Leserin dieser Texte nach dem ganz plötzlichen Tod ihres Mannes zum Ausdruck gebracht haben? Was ist mit den Stunden und Zeiten, die von Traurigkeit erfüllt sind, und manchmal sehr lange anhalten können?

Natürlich gibt es darauf keine adäquate Antwort, die auch nur angemessenen Trost spenden könnte. Aber mit der Zeit können wir doch erfahren, dass in der Trauer auch die Wurzel für Neues, für Auferstehung und sogar Freude liegt. Diese nötige Zeit müssen wir uns nehmen, um zu erkennen, dass es – ähnlich wie in der Mitte der Nacht ein neuer Tag beginnt – immer Hoffnung gibt und das Licht des Morgens nicht mehr fern ist. Das Licht wird kommen, zuerst als ein kleiner Strahl im Dunkeln, dann als Morgensonne, die die ganze Welt erhellt und ihr Leben spendet.

Überleitung in die Stille:

Nehmen wir die Meditation auch als eine Zeit, die uns achtsam macht für die zarten Strahlen der Hoffnung, die wie die Sonne immer da ist und uns jeden Morgen neues Licht und neues Leben schenkt. So können wir auch unsere Trauer mit in die Stille hineinnehmen, ohne daran festhalten zu wollen, und mit den letzten Worten von Annette von Droste-Hülshoff hoffen, dass wir Trost im Hier und Jetzt finden:

„Geliebte, wenn mein Geist geschieden,
So weint mir keine Träne nach;
Denn, wo ich weile, dort ist Frieden,
Dort leuchtet mir ein ew'ger Tag!

Wo aller Erdengram verschwunden,
Soll euer Bild mir nicht vergehn,
Und Linderung für eure Wunden,
Für euern Schmerz will ich erflern.

Weht nächtlich seine Seraphsflügel
Der Friede übers Weltenreich,
So denkt nicht mehr an meinen Hügel,
Denn von den Sternen grüß' ich euch!“

Ma-ra-na-tha – komm, Herr...