

## Impuls zur Meditations-Woche vom 13. bis 19. Oktober 2025

**Zitat** (Grundgesetz, Artikel 1, Satz 1): „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“

### Impuls:

Vergangene Woche habe ich bei einem Gespräch in der Katholischen Akademie Berlin zugehört, bei dem es um die Menschenrechte ging. Ich habe gelernt, dass unser Grundgesetz die erste Verfassung war, in die die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte von 1948 eingeflossen ist. Ferner hieß es, dass die Menschenrechte etwas Lebendiges seien, ein Rahmen in dem menschliches Miteinander und Handeln möglich werde. Zugleich würden sich die Menschenrechte über die Zeit ändern: Als Beispiele wurden die Rechte behinderter Menschen oder auch indigener Völker genannt, die stärker in den Focus gerückt seien.

Die Absolutheit der Menschenrechte als „westliches Konzept“ wurde zwar in Frage gestellt, zugleich wurde aber deutlich, dass auch eine andere Gefahr, die der Instrumentalisierung besteht: So werde etwa die Religionsfreiheit auch für Aufrufe zum Antiliberalismus genutzt. Für mich ist die Kairoer Erklärung der Menschenrechte im Islam aus dem Jahr 1990, ein Beispiel dafür, stellt sie doch die Menschenrechte unter den Vorbehalt der Scharia.

Wie dem auch sei, wichtig war in dem genannten Gespräch die Aussage, dass die Menschenrechte einen Rahmen eröffnen, indem sich die Menschen bewegen können. Die Menschen, so drückte es Prof. Dr. Daniel Bogner von der Universität Fribourg aus, müssten sie „fröhlich nutzen“. Das Recht definiere nicht selbst, wie die Räume gefüllt würden. Und es sei im Übrigen auch wichtig, so hieß es in dem Gespräch weiter, dass sie so genutzt würden, dass die Menschenrechte dadurch gestärkt würden.

Ähnliche Gedankengänge habe ich in der Zeit als Geschäftsführer der Ludwig Erhard Stiftung beim Studium der Grundideen des Vaters der Sozialen Marktwirtschaft, Ludwig Erhard, noch einmal verinnerlicht: Der Staat setzt Rahmenbedingungen für das wirtschaftliche und gesellschaftliche Handeln; die Aufgabe der Wirtschaft ist es, diesen Rahmen zu nutzen – wobei die Rahmenbedingungen natürlich so zu setzten sind, dass es sich auch lohnt, darin zu handeln.

Was hat dies alles mit Meditation zu tun? Nun, auch in der Meditation setzen wir einen Rahmen, und zwar für unser eigenes Leben. Aber zum großen Teil werden nicht wir, sondern das Leben diesen Rahmen für uns füllen. Wir wissen nicht, wie unser Leben morgen weitergehen wird, ob wir überhaupt noch leben, was uns begegnen wird und wie andere damit umgehen werden. Aber wir können zu all dem, was passieren wird, bewusst „Ja!“ sagen, es bewusst annehmen und das Beste daraus machen. Der Rahmen, den eine durch die Meditation geprägte Einstellung setzt, wird uns dazu bringen, auf die Dinge und Menschen in unserem Leben vorbehaltloser zuzugehen, sie als Chance zu sehen und selbst aus schwierigen Umständen noch etwas Positives zu machen. Überall brauchen wir einen solchen Rahmen. Wir müssen ihn pflegen!

### Überleitung in die Stille:

„Mögest Du jeden Tag spüren, das auch die dunkelste Stunde einen göttlichen Schimmer besitzt.“, heißt es in einem irischen Segensspruch. Den „Rahmen“ dafür kann die Meditation setzen, so dass wir durch unser Leben „tanzen“ mit seinen dunklen und hellen Seiten.

Ma-ra-na-tha – komm, Herr...