

Impuls zur Meditations-Woche vom 10. bis 16. November 2025

Zitat (Barbara Gerlinger, Hundetrainerin):

„Es ist ganz schön anstrengend, sich mal 20 Minuten auf etwas zu konzentrieren,
was nicht da ist.“

Impuls:

Diese Woche traute ich beim Blick in die Wiesbadener Lokalzeitung meinen Augen nicht. Da war von „Hobby-Dogging“ die Rede: Man geht mit verstärkter Hundeleine spazieren, aber ohne Hund! Es hieß dort: „Nach ‚Hobby Horsing‘, wo Erwachsene mit Steckenpferden durch Parcours galoppieren, nun also ‚Hobby Dogging‘: Hundetraining ohne Hund.“ Erst dachte ich, das müsse ein Aprilscherz sein, aber es ist denen, die diesen Zeitvertreib betreiben, wohl ernst.

Zugegeben, beim Lesen des Artikels habe ich mit meiner Frau Tränen gelacht, als wir uns ausgemalt haben, was unsere Nachbarn denken würden, wenn wir einmal auf diese Art spazieren gehen würden. Auch die Trainerin wird mit den Worten zitiert, dass es „ein bisschen verrückt“ sei; aber wir lebten eben in einer verrückten Welt. Wohl wahr! Zugleich will ich mich nicht darüber erheben, was anderen Zeitgenossen vielleicht helfen kann. Was mich aber hat nachdenken lassen, ist die Frage, was Menschen dazu bringt, es mit solchen Ablenkungen zu versuchen. Ganz offensichtlich tut es ihnen gut, sich ganz auf etwas zu konzentrieren.

Auch in der Meditation haben wir einen Gegenstand von Aufmerksamkeit, dem wir uns ganz widmen. Das eine Wort, das wir als Mantra sprechen, ist allerdings etwas anderes als ein lebendiges Tier, auch wenn man es sich beim Hobby Dogging nur vorstellt. Und ist tatsächlich etwas anderes, als sich auf etwas zu konzentrieren, „was nicht da ist“. Das wäre eine ganz tiefe Form des Loslassens. Aber hier ist es letztlich eher Ablenkung: Denn wenn ich mir einen Hund vorstelle, mit dem ich imaginär spazieren gehe, dann sind sie doch gleich wieder da, meine eigenen Vorstellungen, die ich ja eigentlich – jedenfalls beim Meditieren - zurücklassen will.

Es ist vielleicht ein bisschen wie generell in der Esoterik: Wir suchen uns selbst, meinen aber, dass wir uns dann finden, wenn wir etwas Neues in oder an uns entdecken, uns selbst auf einmal anders sehen (können). Die Künstliche Intelligenz eröffnet uns jetzt ganz neue Möglichkeiten dazu: Angeblich gibt es sogar Zeitgenossen, die sich sogar den eigenen Liebespartner über das Netz konstruieren - Haar- und Augenfarbe sowie sonstiges Aussehen, alles nach Wunsch! Aber führt das weiter? Die Gefahr besteht, dass wir am Ende bei unseren eigenen Wünschen und sogar auf eine noch stärkere Weise bei uns selbst gefangen bleiben, weil unser Ego etwas will.

Überleitung in die Stille:

In der Meditation ist es anders: Wir lassen los, wir probieren nichts aus, um etwas für uns zu erreichen, wir geben uns nur vorbehaltlos dem Weg des Mantra hin. Wir nehmen in der Stille ungefiltert wahr, was ist, welche Sehnsüchte sich melden. Und wenn wir dabei „Hundegebell“ hören, konzentrieren wir uns ohne erdachtes Ziel wieder auf den uns immer tragenden Grund. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...