

## **Impuls zur Meditations-Woche vom 16. bis 22. Februar 2026**

**Zitat** (Felix Timmermann, 1886 – 1947, flämischer Schriftsteller und Maler):

„Wenn alles still ist, geschieht am meisten.“

### **Impuls:**

Wenn die „tollen Tage“ zu Ende gehen und wir wieder in einen stilleren Rhythmus verfallen, mögen die getröstet sein, die meinen, dass am Aschermittwoch „alles vorbei“ ist. Auch der Olympische Jubel dieser Wochen wird in kurzer Zeit verklingen, so sehr ich mich auch über jede Medaille für unser Team und über sportliche Spitzenleistungen freue. Uns allen tut es gut, auch einmal wieder in einen normaleren, ruhigeren Alltag zu kommen.

Gerade die jetzt beginnende Fastenzeit lädt dazu ein, sich auf das Wesentliche zu besinnen: sie ist eine Zeit der Vorbereitung auf Größeres. Vielleicht erscheint uns schon unser Alltag als lebenswerter, nachdem wir einige Wochen Verzicht geübt haben. Wer fastet, der lernt viel über sich selbst: Er schaut in den Spiegel und erkennt Schwächen, aber durchaus auch Stärken. Damit gilt es umzugehen, das ist der Alltag: Bei den Karnevalisten mag es schon die gedankliche Vorbereitung auf die neue Saison sein, bei den Sportlern das Üben für neue Höchstleistungen, bei uns allen das „Training“ von Demut und Wachsamkeit. Auch die Natur bereitet neues Wachstum vor. Im christlichen Sinne ist die Fastenzeit sogar die Vorbereitung auf etwas „unvorstellbar Großes“.

In den biblischen Erzählungen beginnt die Fastenzeit als Wüstenerfahrung. Dort, wo nichts anderes ist als unendliche Weite, gibt es die persönliche Erfahrung von Hunger, Versuchung und Macht. Wir kennen das zum Teil aus unserem Leben, in dem wir durchaus auch Wüstenerfahrungen machen können. Man braucht kein Christ zu sein, um zu erkennen, dass Jesus auf seine Wüstenerfahrungen mit bekannten Texten aus der Schrift antwortet. Selbst am Kreuz betet er einen Psalm: „Mein Gott mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Das ist ein Text, der den gläubigen Juden damals geläufig war. So ist dieser Schrei am Kreuz ein Ausruf der Gottverlassenheit, der in einer lange lebendig gehaltenen Überlieferung und Tradition steht.

Wie gehen wir mit unseren Wüstenerfahrungen, wie gehen wir mit Leid, aber auch mit Freude, die so schnell vergänglich ist, um? Wenn wir meditieren, wissen wir, dass es eine durchtragende „Melodie der Stille“ gibt, die alles zusammenhält, die uns Leid - manchmal auch den Alltag - ertragen und Freude ganz tief erleben lässt. Ja, auch das „Normale“ im Alltag wird zur Freude, wenn wir es vor dem Hintergrund der Stille erleben. Wir wissen, dass Großes daraus hervorgehen kann, sogar unerwartet Großes - wie an Ostern! Aber was genau geschehen wird, wissen wir anfangs nicht, wenn wir in die Stille gehen. Jedoch können wir uns öffnen, so dass die Wahrnehmung überhaupt erst entsteht für das Große, das schon oft im Kleinen angelegt ist.

### **Überleitung in die Stille:**

Nehmen wir uns gerade in den vor uns liegenden Wochen bewusst die Zeit für unsere Meditationen. Vielleicht heißt es für uns ja jetzt einmal: „Sieben Wochen mit...“ (regelmäßiger Meditation) statt „Sieben Wochen ohne...“! Es lohnt sich, denn aus der Stille kann etwas erwachsen, was uns tief erfüllt, unser Leben verändert und Wüsten zum Blühen bringt.

Ma-ra-na-tha - komm, Herr...