

Impuls zur Meditations-Woche vom 23. Februar bis 1. März 2026

Zitat (David Zobel, Läufer der deutschen Biathlon-Staffel bei den olympischen Spielen):
„Mir ist alles durch den Kopf gegangen, was ich eigentlich nicht denken wollte.“

Impuls:

Nach den olympischen Winterspielen sind mir drei Aussagen von Sportlern aus Interviews haften geblieben, die ich für bemerkenswert halte. Sie haben für mich einen direkten Bezug zur Meditation, deswegen möchte ich im Folgenden kurz darauf eingehen.

Zunächst ziehe ich den Hut vor den sportlichen Spitzenleistungen, die in den olympischen Sportstätten erbracht worden sind, auch wenn jeweils immer nur drei Plätze auf dem „Siegertreppchen“ zu vergeben sind. Der Spitzensport ist beispielhaft für unsere Gesellschaft. In der Meditation geht es natürlich nicht um Leistung, aber immer mehr Sportler meditieren, um Spitzenleistungen zu erbringen. Bei einem interessanten Schulleiter-Seminar des hessischen Kultusministeriums, bei dem in der vergangenen Woche auch ein Modul zum Thema Meditation angeboten wurde, kam dies ebenfalls klar zum Ausdruck: Viele junge Menschen, die schon während der Schulzeit Spitzensport betreiben, nutzen meditative Angebote, um ganz zu sich zu kommen. Daraus entsteht der sog. „Tunnel“, durch den der Weg zum Siegespreis führen kann.

Auch der Apostel Paulus spricht vom „Siegespreis“, den es im Leben zu erlangen gelte. Paulus vergleicht das Leben mit einem Lauf, den es zu gewinnen gilt. Auch wir brauchen also eine innere Gelassenheit und Konzentration, um unser Leben zu meistern. Das können wir üben.

Was aber passiert, wenn wir abschweifen? Dann wird es wahrscheinlicher, dass wir unser Ziel verfehlen. Der anfangs zitierte Satz des deutschen Biathleten, dass ihm alles durch den Kopf gegangen sei, was er eigentlich nicht denken wollte, macht es deutlich: Er musste dreimal nachladen, was der Staffel den Sprung auf das „Trepchen“ verwehrte. Auch das passiert immer wieder, aber wichtig ist, dass wir – wie diese Sportler – unser Training wieder neu aufnehmen.

Wäre es ohne die störenden Gedanken besser gelaufen? Darüber kann man nur spekulieren. Auf jeden Fall ist es in dem Zusammenhang interessant, was die Goldmedaillen-Gewinnerin im „Skicross“ Daniela Maier auf die Frage sagte, was vor dem entscheidenden Rennen ihr Plan gewesen sei: Dass ich „bei mir bleibe“, antwortete sie - nur wenige entscheidende Worte! Und offensichtlich ging dieses „Bei-mir-Bleiben“ über ihre Gedanken hinaus in die Gegenwart, ganz ins Hier und Jetzt. Wenn wir dann noch die Aussagen der amerikanischen Ausnahmethletin Mikaela Shiffrin dazu nehmen, die in einem Gespräch, das vom ZDF ausgestrahlt wurde, sagte, es gehe nicht darum, immer gleich zu beurteilen, sondern aus der eigenen Erfahrung heraus zu handeln, können wir für den von Paulus „ausgeschriebenen“ Siegespreis des Lebens nur lernen.

Überleitung in die Stille:

Die Meditation kann entscheidend zu beitragen, Großartiges zu leisten. Sie kann uns befähigen, durchzuhalten und immer wieder anzufangen. Mit dieser Einstellung sind auch vermeintliche „Niederlagen“ und Rückschläge kein Beinbruch, sondern sie helfen uns, realistisch - ja, auch liebevoll - mit uns selbst umzugehen, damit wir das Ziel erreichen, das für uns bestimmt ist. Ma-ra-na-tha - komm, Herr...