

Impuls zur Meditations-Woche vom 9. bis 15. März 2026

Zitat (Heinz Bude, * 1954 in Wuppertal, deutscher Soziologe):

„In der Wiederholung liegt die Veränderung“

Impuls:

In einer Sendung im Deutschlandfunk erinnerte sich der Soziologe Heinz Bude an diesen – wie er sich ausdrückte – „irren“ Satz aus seiner Studentenzeit, der ihn heute beschäftige. Es leuchtet ja tatsächlich nicht sogleich ein, dass in der Wiederholung Veränderung liegen soll. Vielleicht könnte eine erste Auflösung des vermeintlichen Widerspruches darin liegen, dass wir sie auf die Erfahrung „Übung macht den Meister“ zurückführen. Ja, wenn etwas meisterhaft antrainiert werden soll, muss es wiederholt geübt werden, bis es „sitzt“. Ich möchte aber noch einen Schritt weiter gehen – tiefer, zu den grundlegenden Dingen des Lebens.

Vergangene Woche ging es hier um das verletzte Selbstwertgefühl, dass wir zum Teil aufgrund nicht erfüllter menschlicher Bedürfnisse mit uns herumtragen. Laurence Freeman, der Leiter der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation weist dieser Tage in seinem „Daily Wisdom“ darauf hin, wie wichtig dabei vor allem die Liebe ist: Sie sei das Wichtigste im Leben, letztlich die Quelle unseres Lebens. Wissenschaftler und Ärzte stimmen darin überein, dass ein Kleinkind, das keine Liebe, Zärtlichkeit, Zuneigung und Sorge erfährt, sich nicht entwickeln kann. Unser Bedürfnis nach Liebe ist tief eingeprägt in unsere Natur. Wir brauchen Liebe, um zu wachsen, sogar physisch; wir brauchen die Liebe, um zu *sein*, wie Laurence Freeman es ausdrückt. Aber weil es unser größtes Bedürfnis ist, geliebt zu werden, kann die Liebe auch unsere schmerzlichste Wunde sein. Je nachdem wie wir Liebe in unserem Leben erfahren haben, sind wir glücklich oder unglücklich, frei oder unfrei, froh oder depressiv. Wir sehen die Welt entweder mit den Augen der Liebe oder empfinden die fehlende Liebe als schmerzhaft. Die Liebe ist ein einfaches Element, das unser Leben verändert und erneuert. Sie ist die heilende Kraft oder fehlende Energie unseres Lebens. Sie wächst langsam jeden Tag, von Kindheit an.

Der Weg der Liebe ist meist einfach, aber nicht leicht. Deshalb ist es gut, sich in Liebe einzuüben! Wir können es im täglichen Leben versuchen, im Umgang mit Mitmenschen, bei unserer Arbeit und auch dadurch, wie wir uns selbst annehmen. Wir können aber auch die Liebe üben, indem wir mit einer liebevollen Einstellung meditieren. Das Meditation mag in bestimmten Situationen Überwindung kosten, aber wenn wir dann erst einmal begonnen haben, das Mantra innerlich zu sprechen, merken wir vielleicht, dass „in der Wiederholung Veränderung“ geschieht: Wir werden automatisch ruhiger, schon wenn wir bewusst atmen und in einen langsameren Rhythmus kommen. Und wenn wir dann das Mantra immer und immer wieder wiederholen, ändert sich noch etwas: Wir lernen, uns selbst und die Situation anzunehmen. Es ist nicht so, dass alles gut ist und wird; das zu glauben wäre naiv. Aber wenn wir uns selbst in der Stille annehmen, wird das auch auf die Situation ausstrahlen.

Überleitung in die Stille:

Liebe wird wachsen und etwas ändern, wenn wir ihr Zeit geben - ohne Bedingungen und in Offenheit - und die Veränderung als Geschenk annehmen. In der Meditation mag dieses Geschenk noch so klein und unscheinbar sein, aber es wird alles verändern - für uns und andere. Ma-ra-na-tha - komm, Herr...