

Impuls zur Meditations-Woche vom 30. März bis 5. April 2026

Zitat (Ludwig van Beethoven, 1770 – 1827, deutscher Komponist und Pianist):

„Die Kreuze im Leben des Menschen sind wie die Kreuze in der Musik: sie erhöhen.“

Impuls:

In dieser Karwoche gedenken wir im christlichen Kontext des Leidens und Sterbens Jesu. Wir denken an den Schmerz dieser Welt, der auch in dem Schrei „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ zum Ausdruck kommt, an alle Zweifel und alle Enttäuschung, die auch in unserem Leben gegenwärtig sind. Wenn selbst der Gottessohn dies erfahren hat, stellt sich die Frage, wie wir dennoch davon ausgehen können, dass wir angesichts des Leids, das uns nicht erspart bleibt, gerade in den dunkelsten Stunden getragen sind?

Ist es Zweifel, den Jesus am Kreuz herauschreit, und den eine wachsende Zahl von Menschen in unserer Welt heute wieder an Verzweiflung zum Ausdruck bringt. Jesus hat so in seiner religiösen Tradition gelebt, dass er auch in seiner dunkelsten Stunde einen Psalm als Stärkung rezitiert hat. Eine kundige Wiener Theologin hat mich vergangene Woche darauf hingewiesen, dass Jesus seine Gottverlassenheit, die im Psalm 22 zum Ausdruck kommt, in der Überlieferung des Evangelisten Markus in *aramäischer* Sprache ausruft. Aramäisch, das war damals die Umgangssprache. Dagegen spricht er die Worte „Es ist vollbracht.“ in der Überlieferung des Evangelisten Johannes auf *Hebräisch*, also in der Sprache des Glaubens. Was passiert da? Ist das vielleicht der Weg vom menschlichen Schmerz zur Erfahrung des Getragen-Seins? Und was kann uns das heute sagen? Schmerz und Leid betreffen ja auch uns unmittelbar. Sie drücken uns nieder, führen uns an den Zweifel, lassen uns vielleicht sogar verzweifeln. Aber auch für uns gibt es vielleicht einen Übergang, den wir im Hier und Jetzt erahnen oder gar begreifen können. Manche Menschen sagen sogar, in der Annahme von Leid Sinn gefunden zu haben.

Überleitung in die Stille:

An einen solchen Übergang, eine solche Schwelle kann uns auch die Stille der Meditation führen. Zwar empfinden wir in der Meditation meist keinen physischen Schmerz, aber auf unserem Weg in und durch die Stille begegnen wir durchaus schmerzlichen Gedanken. Wir möchten uns lieber mit ihnen auseinandersetzen, sie vielleicht weiter bekämpfen, statt uns ganz dem Hier und Jetzt hinzugeben. Wir kennen doch alle die Gedanken, dass man etwas vermeintlich Besseres machen könnte, als in der Stille dazusitzen und auszuhalten. Aber gerade dann ist es wichtig, den Weg des Mantra weiterzugehen, damit es uns begleitet und geleitet zum Ruheplatz am Wasser, an dem wir getrost sagen können: Es ist vollbracht, wir haben es geschafft, oder sogar: Es hat alles seinen Sinn (gehabt), es ist vollbracht!

Diese Erfahrung kann uns zuteilwerden, wenn wir durchhalten, auch angesichts der jeweiligen Lebenssituation, und gerade auch vor (gedanklichem) Leid nicht weglaufen, sondern aushalten mit dem Mantra - in Liebe zu uns selbst und zu anderen - und hören, was die Stille uns offenbart. Ma-ra-na-tha - komm, Herr...