

Impuls zur Meditations-Woche vom 4. bis 10. Mai 2026

Zitat (Dietrich Bonhoeffer, 1906 -1945, lutherischer Theologe und Widerstandskämpfer)
„Weisheit ist das Geschenk, den Willen Gottes in den konkreten Aufgaben des Lebens zu erkennen.“

Impuls:

Was treibt uns an im täglichen Leben? Was sind unsere Aufgaben? Oft setzen wir uns Ziele, denen wir nachgehen, manchmal auch nachjagen. Wenn es dann zu viel oder belastend wird mit der Ziel- oder auch Erfüllungserwartung, relativieren sich oft unsere Zielsetzungen. Es ist deshalb gut, immer wieder zu sich zu kommen und zu prüfen, ob wir noch auf dem Weg sind, der uns gemäß ist, oder ob wir schon im Hamsterrad eigener Vorgaben und Erwartungen sowie äußerer Zwänge gefangen sind. Ein Hamster braucht dann keinen Kompass mehr, so schrieb neulich eine Leserin aus Hamburg. Manche - durchaus auch in guter Absicht handelnde - Menschen fühlen sich bei allem Einsatz auf einmal orientierungslos und ausgebrannt. Das kann auch ein Segen sein, wenn sie aus dieser Leere die richtigen Schlüsse ziehen.

Aber wohin orientieren wir uns dabei? Einen Halt können wir finden, wenn wir auf unserem inneren Ruf hören und ihm folgen. Je früher wir das einüben, umso besser. Wenn wir dann einem sinnvollen Ziel „nachjagen“, wie es Paulus sagt, so schafft dies Motivation. Aber zu unseren Aufgaben gehört es dabei auch, dass wir uns selbst dorthin mitnehmen und dort nicht zerrissen ankommen. So gehört zu der Weisheit, von der Dietrich Bonhoeffer spricht, folglich auch das Verweilen im Hier und Jetzt, um gewahr zu werden, ob wir bei allen guten Absichten auch gut mit uns selbst umgehen. Dabei hilft uns vor allem auch die Wahrnehmung unseres Körpers, der uns hilft, ganz in die Gegenwart und in die unverfälschte Wahrheit zu kommen. Unsere Gedanken sind es, die uns stets in die Vergangenheit oder in die Zukunft zerren wollen, sodass wir uns selbst vergessen. Das mag eine Zeitlang gutgehen, ist es auf Dauer aber nicht!

Deshalb müssen wir Acht geben, dass wir uns nicht selbst in unseren Aufgaben verlieren. Es geht darum, in unserem Herzen zur Ruhe zu kommen und dort das zu finden, was uns für unsere äußeren Aufgaben Halt und Orientierung gibt und uns wachsen lässt. Dazu müssen wir immer wieder in unsere Mitte kommen, um so auch die Erkenntnis des tieferen Sinns unseres Handelns zu stärken und uns danach immer wieder neu ausrichten. Gerade auch das gehört zu den „konkreten Aufgaben“, von denen Dietrich Bonhoeffer spricht. Das äußere Handeln braucht innere Fundierung. Ohne sie gehen der Kompass und die Richtung unseres Handelns verloren.

Überleitung in die Stille:

Die Meditation kann uns neue Orientierung geben. Sie ist etwas viel „Konkreteres“, als es für Manchen den Anschein hat. Wir können in der Stille womöglich sogar Sinn auch in Dingen, Abläufen und Situationen finden, die uns zunächst stören oder sinnlos erscheinen mögen: Aus Unbedeutendem kann etwas Bedeutendes, aus Kleinem etwas Großes werden, und aus Ausweglosigkeit und Verzagtheit kann neue Hoffnung wachsen. Denn jede - auch größere - Veränderung zum Guten beginnt mit einem ersten - oft nur kleinen - Schritt. Das Mantra weist den Weg: Es ist immer aufs Neue ein erster konkreter Schritt, der uns die anfangs zitierte „Weisheit“ schenken kann, dass wir auch unsere Aufgaben sehen uns dabei aber nicht verlieren. Ma-ra-na-tha - komm, Herr...