

## **Impuls zur Meditations-Woche vom 1. bis 7. Juni 2026**

**Zitat** (Apg 1,11):

„Was steht ihr da und schaut...“

### **Impuls:**

An Christi Himmelfahrt habe ich eine Predigt gehört, die die Passage aus der Apostelgeschichte aufgreift, nachdem Jesus in den Himmel aufgefahren war: Die Jünger schauen zum Himmel empor und verharren in diesem Blick nach oben, bis sie von „zwei Männern in weißen Gewändern“ angesprochen werden. So werden sie vom Schauen ins Tun versetzt. Auch Teresa von Avila ermahnt ihre Mitschwestern in ähnlicher Weise, nicht etwa solche „Erleuchtungsmomente“ festhalten zu wollen, sondern sich gleich wieder auf das Hier und Jetzt einzulassen.

Einen solchen Anstoß brauchen auch wir des Öfteren. Ich erinnere mich aus meiner beruflichen Zeit an eine Arbeitsgruppe von Christen und Muslimen in der Hessischen Staatskanzlei, die den Auftrag hatte zu eruieren, welchen Betrag Gläubige beider Religionen zum Gelingen unserer Gesellschaft leisten könnten: Gleich am Anfang war die Debatte so festgefahren, dass es nicht mehr weiterzugehen schien. Dann zitierte unser heutiges Vorstandsmitglied Klaus Hamburger die Passage aus der Apostelgeschichte, worauf ein muslimischer Teilnehmer eine ähnliche Stelle aus dem Koran ergänzte. So platzte der „Knoten“: Es ging mit einem Mal nicht mehr um Fragen, bei denen man sich vielleicht noch lange hätte streiten können, sondern darum, was beide Seiten konstruktiv einbringen könnten. So gab es am Ende ein gutes Ergebnis.

Zurück zum Himmelfahrtstag: Das Fazit lautete: Nicht in den Himmel schauen, wie „Hanns Guck-in-die-Luft“, sondern aus den vorherigen guten Erfahrungen Kraft schöpfen und zupacken. Beim Meditieren schauen wir weder in den Himmel noch packen wir zu, wir schauen nach innen. Aber wie? Auch da gibt es die Gefahr stehenzubleiben, und zwar bei uns selbst. Die Meditation wird heute oft als Mittel der Selbstoptimierung angepriesen. Tatsächlich suchen die Menschen nach allen möglichen Mitteln und Wegen, dem Stress des Alltags, dem Druck der Erwartungen und den mit allen Krisen verbundenen Ängsten zu entgehen. Das ist verständlich, aber die Auswege können gerade auch dann wiederum zu Enttäuschungen führen, wenn sie zu sehr vom Ego vorgegeben werden. Wenn am Ende die Frage steht, wie „nützlich“ diese oder jene Form der Meditation ist, kann eine neue, aus eigenen Erwartungen angestoßene Abwärts-spirale entstehen. Denn dann schaut man zwar nicht in den Himmel, aber der Blick nach innen wird vom Ego verfälscht, das wie bei „Hanns Guck-in-die Luft“ umgekehrt wirkt. Das Optimieren und Ziele-Setzen ist ein Widerspruch zum Grundgedanken der Meditation, denn ihr eigentlicher, unverzweckter Sinn geht über mich als meditierende Person hinaus.

### **Überleitung in die Stille:**

Wenn wir in die Stille gehen, sollten wir nicht uns selbst suchen. Denn wir werden dabei nicht nur unseren Sehnsüchten und Erinnerungen begegnen, sondern auch unserem Ego, das nach Erfolgserlebnissen lechzt. Dem sollten wir nicht nachgeben. Den „Ruheplatz am Wasser“, von dem der Psalmist spricht, finden wir nicht beim Blick in den Himmel und auch nicht beim Blick auf das, was wir noch optimieren können, sondern wenn wir „Himmel und Selbst“ vergessen, also alles zurücklassen, gerade auch unsere spirituellen Ambitionen. Haben wir den Mut dazu! Ma-ra-na-tha - komm, Herr...