
WÖCHENTLICHE IMPULSE

Impuls zur Meditations-Woche vom 6. bis 12. Juli 2026

von Marcus M. Lübbering

ZITAT „Ich bin durch die Meditation über all die Jahre kein besserer Mensch geworden, aber ich weiß mit meinen Fehlern und Schwächen besser umzugehen.“



Impuls: Mit Fehlern und Schwächen besser umgehen

Diese Erkenntnis kam mir beim ersten Abend in einer neuen Reihe von monatlichen Treffen zum Thema „Meditation“ in der Wiesbaden Stiftung, die am 2. Juli begonnen und jeweils am ersten Donnerstag im Monat in den Räumlichkeiten der Stiftung fortgesetzt wird. Es ging beim Eingangs-Treffen vor allem um die Frage, warum die Menschen Interesse an der Meditation zeigen und es einfach einmal (wieder) versuchen möchten. Das brachte eine neue Erkenntnis!

Wir alle brauchen einen Grund, warum wir mit der Meditation beginnen. Heute kommt zu vielen Beweggründen – von gesunder Neugier bis hin zur Sehnsucht nach Ruhe – als Auslöser vor allem die zunehmende Belastung durch die ständige Erreichbarkeit mittels Smartphone und Social Media hinzu. Dabei wissen wir noch gar nicht, was durch die Künstliche Intelligenz am Ende auf uns zukommen wird. Da tut es tatsächlich gut, das Handy während der Meditation einfach einmal abzuschalten und beiseitezulegen. Das befreit von dem Gefühl, dass wir ständig erreichbar sein und immer sofort reagieren müssen. Das ist tatsächlich oft nicht so!

Zugleich müssen wir uns eingestehen, dass die neue Form der Kommunikation(smittel) Teil unseres Alltags geworden ist, der aus dem täglichen Leben der meisten Menschen kaum noch wegzudenken ist. Auch das gehört zu unserer Wirklichkeit. Dazu passt der Satz von Bruder Paulus Terwite, der in einer Veranstaltung der Akademie vor einiger Zeit einmal gesagt hat: „Sie können die Umstände oft nicht ändern, aber Sie können ihre Einstellung dazu ändern.“

Viele Menschen, die es mit der Meditation einmal (wieder) versuchen wollen, haben teils ambitionierte Vorstellungen, was sie sich vom Meditieren erhoffen. Das hat mich bisweilen durchaus ins Grübeln gebracht, wie man darauf reagieren sollte. Ein bisschen Ehrgeiz, ein besserer Mensch werden zu wollen, ist ja gar nicht schlecht. Und so habe ich mich an dem Abend in der Wiesbaden Stiftung auch selbst gefragt, warum ich eigentlich mit dem Meditieren begonnen habe. Dabei ist diese Frage für mich noch leicht zu beantworten: Weil mir ein priesterlicher Freund, der mich besser kannte als ich mich selbst, vor 45 Jahren gesagt hat: „Du solltest das ruhig mal öfter machen; es wird Dir guttun.“ Aber auf die weitergehenden Fragen, – nämlich: „Warum habe ich durchgehalten?“ und „Was hat es mir gebracht?“ – hatte ich dann zunächst keine passende Antwort. Mir fiel nur ein, dass ich auch nach Jahren der Meditation der gleiche schwache Mensch mit all seinen Fehlern und Unzulänglichkeiten bin wie am Beginn meines meditativen Weges. Kann das genug sein, um andere zum Meditieren zu bewegen?

Überleitung in die Stille

Auch wenn es gewisse Änderungen in meinem Verhalten geben mag und ich nicht weiß, wie mein Leben ohne Meditation verlaufen wäre, so bin ich doch derselbe geblieben – mit allen Fehlern und Schwächen. Aber ich habe gelernt, mit meinen Fehlern und Schwächen (besser) umzugehen, mich selbst (eher) anzunehmen. Das schenkt Gelassenheit – eine Frucht der Stille.

Ma-ra-na-tha – komm, Herr...

Academie Kloster Eberbach - Werte in Wirtschaft und Gesellschaft e.V.

SITZ Kloster Eberbach, 65346 Eltville

POST Siegfriedring 10, 65189 Wiesbaden

KONTAKT +49 (0) 160 - 95 81 20 80 · info@kloster-academie.de ·
www.kloster-academie.de

BANK Deutsche Bank Wiesbaden · IBAN DE60 5107 0021 0400 1590 00

VORSTAND Marcus M. Lübbering (Vors.), Edgar Salzmann (Stv. Vors.), Thomas Köhler (Schatzmeister), Susanne Modrow (Schriftführerin), Christine Bösel, Klaus Hamburger, Dr. Hans Stephan Plock, Thomas Zimmermann

REGISTER Vereinsregister Nr. 4227