
WÖCHENTLICHE IMPULSE

Impuls zur Meditations-Woche vom 14. bis 20. September 2026

von Marcus M. Lübbering

ZITAT „Die Meditation ist viel mächtiger, als wir bisher dachten.“ — Gert Scobel; Journalist, Autor und Philosoph im Podcast „scobel“ vom 30. Juli 2026



Impuls: Meditation und die Kraft der Gegenwart

In seinem Podcast befragt Gert Scobel den Psychologen Ulrich Ott zu dem neuen Buch „Mentale Stärke statt Stress – Die wissenschaftlich fundierte Meditation als Basis für ein resilientes und sinnerfülltes Leben“. In dem Gespräch kommt zum Ausdruck, welchen starken Einfluss die Meditation auf unser Leben haben kann: Unser „Predictive Mind“, also unser Verstand, der aus der Vergangenheit Modelle konstruiert und Vorhersagen für die Zukunft ableitet, will uns das Leben vereinfachen. Häufig gelingt das, aber

zugleich wissen wir aus eigener Erfahrung, dass unsere Prognosen nicht immer richtig sind.

Deshalb sei es nötig, so Ulrich Ott, unseren verstandesmäßigen „Zeithorizont von der Weite, wo wir ständig [zwischen Vergangenheit und Zukunft] hin und her springen, auf das kleine Gegenwartsfenster zu begrenzen und auf die Erfahrung, die jetzt im Moment präsent ist, ohne sie zu bewerten.“ Dann gelangen wir vom „narrativen Selbst“ zum „erfahrenden Selbst“, und unsere Wahrnehmung wird laut Ott flexibler und offener: „Diese Starrheit, dieses Korsett von Vorstellungen, wie die Welt ist und wie ich selbst bin, wird gelockert“, so seine Aussage.

Wir brauchen dann nicht ständig neue Modelle der Welt zu entwickeln oder unser Modell nicht ständig anzupassen, was anstrengend ist, sondern wir bewegen uns stattdessen ganz einfach anders durch die Welt. Ulrich Ott vergleicht das mit der Fortbewegung in einem Raum: Solange es hell ist, haben wir klare Orientierungsmarken; wir bewegen uns schnell von einem Ende zum anderen. Wenn es aber dunkel ist und wir nicht wissen, wo die Bettkante ist, an der wir uns vielleicht das Knie aufschlagen könnten, werden wir vorsichtiger. Wir bewegen uns langsamer voran. Den gleichen Effekt habe die Meditation: Wir gehen anders auf die Dinge zu.

Um eine offenere und realistischere Weltsicht zu erlangen, ist es laut Ott nötig, die Instrumentalisierung der Dinge von Zeit zu Zeit zu unterbrechen, sodass ich sie also nicht mehr verzwecke, sondern sie so wahrnehme, dass der Betrachter, das betrachtete Objekt und der Vorgang der Betrachtung zusammenfallen und eins werden. Wenn die Interaktion mit der Welt als Objekt eine Zeitlang weg falle, geschehe etwas [Besonderes], so Ott. Und sein Gesprächspartner weist darauf hin, dass diese Erkenntnis durchaus auch gesellschaftliche Bedeutung habe, zum Beispiel wenn es um die sogenannte „Transformation“ mit vorgegebenen Zielen gehe. Das bedeutet: Auch noch so gut gemeinte Zielvorgaben müssen nicht immer richtig sein; vor allem sollten sie ständig einer nüchternen „Gegenwarts- und Erfahrungsprüfung“ unterzogen werden, die jenseits aller guten Absichten liegt.

Überleitung in die Stille

Mit wachsendem Wissen steigt die Herausforderung einzugestehen, dass wir fehlerhaft sind und nur über eingeschränkte Erkenntnisse verfügen. Die Meditation bietet uns allen immer wieder die Chance zur Neubewertung und Neuorientierung. Eine größere Perspektive erwartet uns, aus der wir die Weisheit schöpfen können, dass sich im Hier und Jetzt alles entscheidet.

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