
WÖCHENTLICHE IMPULSE

Impuls zur Meditations-Woche vom 17. bis 23. August 2026

von Marcus M. Lübbering

ZITAT „Wenn wir meditieren, gewinnen wir Zeit, weil wir sie nicht mehr für Nutzloses einsetzen.“ — einer Teilnehmerin bei der Einführung zur Meditation in der Wiesbaden Stiftung



Impuls: Meditation schenkt Zeit

Bei einem Gespräch in der Wiesbaden Stiftung ging es vergangene Woche um die Wirkungen der Meditation. Die Meditation wirkt auf unsere körperliche wie auf die emotionale Ebene, ebenso aber auch im intellektuellen und nicht zuletzt im spirituellen Bereich. Dazu gibt es eine umfassende Literatur. Eine gute Zusammenfassung findet sich in dem nach wie vor aktuellen Buch von Peter Sedlmeier „Die Kraft der Meditation – Was die Wissenschaft darüber weiß“ (Rowohlt, 2016). Der

Autor war Professor für Forschungsmethoden und Evaluation am Institut für Psychologie der TU Chemnitz. Wissenschaftliche Erkenntnisse können für viele ein Anreiz sein, es mit der Meditation einmal ernsthaft selbst zu versuchen.

Zugleich weist Sedlmeier darauf hin, dass die Wissenschaft zwar vieles durch Beobachtung feststellen kann, dass wir aber sehr häufig (noch) nicht wissen, warum etwas durch die Meditation passiert. Er formuliert es sehr ehrlich, wenn er sagt: „Die Wirkungen der Meditation sind nicht theoretisch abgesichert. ... so wird ... kaum eine Begründung geliefert, warum Meditation die Angst vermindert und welche Mechanismen und Prozesse das verursachen.“ Trotzdem sind die positiven Wirkungen der Meditation eindeutig, und Sedlmeier zieht am Ende das Fazit: „Meditieren ist kein Wettkampf, weder mit anderen noch mit sich selbst, ganz im Gegenteil: Es ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, sich besser kennen und mit der Zeit akzeptieren zu lernen. Vieles darüber, wie unterschiedliche Formen von Meditation wirken, wissen wir noch nicht. Was jedoch bekannt ist ..., lässt nur einen Schluss zu: Es lohnt sich!“

Während diese Einladung eines Wissenschaftlers im guten Sinne auf die Meditation neugierig machen kann und danach fragen lässt, was Meditation dem Einzelnen „bringen“ kann, klingt in mir vor allem noch die lebensnahe Aussage einer Teilnehmerin des Gesprächs in der Wiesbaden Stiftung nach. Sie sagte ganz einfach, dass Meditation einen Zeitgewinn mit sich bringe. Ich hatte schon oft überlegt, wie es wohl kommt, dass viele Menschen, die meditieren, sagen, die Meditation schenke ihnen Zeit. Es leuchtet jedenfalls zunächst nicht unbedingt ein, denn die Zeit, in der wir meditieren, ist ja zunächst einmal nicht mehr für Anderes nutzbar. Jedoch ließ mich jetzt die Begründung der Teilnehmerin aufhorchen, als sie sagte: „Seit ich meditiere, lasse ich mich nicht mehr von all dem Unsinn ablenken, den ich sonst noch machen könnte. Ich mache seither nur noch das, was mir wirklich wichtig ist!“

Eine solche Aussage spricht dafür, dass die Meditation auch an unserem Lebenswandel nicht spurlos vorbeigeht: Wir werden uns eher damit auseinandersetzen, was uns wichtig und weniger wichtig ist. Dies gewinnt gerade in Zeiten zunehmender, vor allem auch digitaler Angebote, die uns oftmals die Zeit einfach nur totschiessen lassen, zunehmend an Bedeutung.

Überleitung in die Stille

Kehren wir deshalb zurück zum Wesentlichen, zur Suche nach unserer Bestimmung, die einen ganz entscheidenden Teil von und ausmacht, den wir nur in unserem Innersten finden können.

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