
WÖCHENTLICHE IMPULSE

Impuls zur Meditations-Woche vom 20. bis 26. Juli 2026

von Marcus M. Lübbering

ZITAT „Den Lebensbogen (aus)halten...“



Impuls: Den Lebensbogen aushalten

Vergangene Woche ging es in meinem Impuls zur Meditation darum, dass die Meditation uns lehrt, eigene Fehler und Schwächen anzunehmen und auszuhalten. Darin liegen oft ungeahnte Möglichkeiten: „Denn wenn ich schwach bin, dann bin ich stark.“, sagt der Apostel Paulus.

Wie kann das sein? – Vielleicht hilft zur Beantwortung dieser Frage ein Blick in die keltische Spiritualität, wo der Rundbogen in Bauwerken eine wichtige Rolle spielt: In

der Mitte des Bogens – ganz oben – befindet sich der Eckstein, der den Bogen hält und ihm Balance gibt. Rechts und links sind jeweils sieben Steine, die den Bogen bis zum Mauerwerk hinab führen. Nach der keltischen Spiritualität befinden sich rechts die hellen – oder guten – Steine, im linken Teil des Bogens die dunklen – oder negativen. Dies spiegelt sich auch in unserem inneren Bauwerk wider, das für Paulus ein „Tempel Gottes“ ist: Wir haben helle und dunkle Steine, die unseren inneren Bogen bilden. Auch sie werden zusammengehalten durch den Eckstein. Aber was passiert, wenn wir auch nur einen der dunklen Steine, vielleicht einen besonders dunklen, aus dem Bogen herausnehmen? Dann bricht er zusammen! Daher brauchen wir auch die dunklen Steine, um innerlich in Balance zu bleiben, um unseren Lebensbogen auf Spannung zu halten, damit er alles tragen und ertragen kann.

Es gilt natürlich auch das Umgekehrte: Wenn wir uns nur um die hellen Steine kümmern, in unseren positiven Eigenschaften schwelgen, wird es auch gefährlich. Wir können auf unsere Talente und Gaben stolz sein; sie sind Geschenke, die wir pflegen und entwickeln sollten. Wenn wir aber unsere guten Seiten zu Götzen machen, bekommen auch sie eine dunkle Patina. Im schlimmsten Fall machen sie uns zu Narzissten, die nur noch sich selbst im positiven Scheinwerferlicht sehen. Die negativen Erscheinungsformen von der Selbstdarstellung im Internet und auf Social Media bis hin zum ausgeprägten narzisstischen Führungsstil, unter dem so viele Menschen leiden, sind uns allen bekannt.

Was können wir dagegen tun? Zunächst einmal gilt es, unseren ganzen Lebensbogen und uns selbst mit unserer ganzen Persönlichkeit zu akzeptieren. Wir sollten unsere Talente entwickeln, aber dabei bescheiden bleiben und uns schon gar nicht über andere stellen. Wir sollten aber vor allem auch unsere Schwächen annehmen, uns eigene Fehler verzeihen und versuchen damit liebevoll umzugehen. Ebenso wie Wunden verheilen, aber Narben hinterlassen, so können auch unsere Schwächen zu Stärken werden, wenn wir lernen, mit unseren Fehlern umzugehen: So kann etwa die Beherrschung einer Sucht zu einem Segen werden, weil wir im Umgang mit ihr Geduld, Entschlossenheit und Bestimmtheit lernen. Die Spirale abwärts kann umgewandelt werden, und wir dürfen noch einmal von vorn beginnen.

Überleitung in die Stille

Beim Meditieren ruht dieser Kreislauf. Wir lernen anzunehmen, was ist – auch in uns und mit uns. Was in der Stille ausgehalten wird, kann geheilt werden – ohne unser aktives Zutun -, weil die Stille uns lehrt, mit unseren Eigenschaften – auch Fehlern und Schwächen – umzugehen.

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