
MEDITATIONSIMPULS

Impuls zur Meditations-Woche vom 22. Juni 2026 bis 28. Juni 2026

von Marcus M. Lübbering

ZITAT „„Hätten wir das Wort, hätten wir die Sprache, wir bräuchten Waffen nicht.““ —
Ingeborg Bachmann, * 25. Juni 1926, +17.10.1973, österreichische Schriftstellerin



Impuls: Frieden in keinen Schritten schaffen

In den letzten Tagen war viel von Friedensverhandlungen die Rede. Es ging um den Iran und um die Ukraine. Alles leeres Gerede? Wird Frieden kommen und halten? Wir werden sehen...

Um die Waffen zum Schweigen zu bringen, braucht es natürlich Verhandlungen, in denen viel geredet wird; jedes Wort zählt, vor allem in Verträgen, bei denen es um Krieg und Frieden geht.

Aber was prägt die Sprache der Verhandlungsführer, was prägt auch unsere eigene Sprache? Natürlich auch unsere Interessen, die wir klar zum Ausdruck bringen sollten. Aber am Ende können wir den Frieden nur gewinnen, wenn unsere Gedanken im Ergebnis auch friedfertige Gedanken sind, die dem anderen auch das Recht einräumen, in Freiheit für sich zu entscheiden.

Vor allem im persönlichen Leben ist Schweigen oft Gold – und häufig friedensstiftender als alle logischen Argumente. Bei unserem Workshop zum Thema „Meditation in Kirchengemeinden“ in der vergangenen Woche sprach eine Teilnehmerin sehr anschaulich davon, dass sie bei Familienkonflikten oft merke, wie jedes weitere Wort Öl ins Feuer gießen würde und die Situation – auch wenn sie selbst noch so sehr Recht haben möge – nur eskalieren ließe. Was ist Ihre Lösung? Sie sagte, sie gehe dann manchmal einfach in die Küche, um zu spülen. Gott sei ja – wie es Teresa von Avila einmal ausgedrückt hat – auch zwischen den Kochtöpfen zu finden.

Friede entsteht nicht nur durch einen solchen geschickten Rückzug, sondern vor allem auch durch Offenheit – zum eigenem Neubeginn, und dadurch, dass man auch dem anderen Zeit und Raum gibt, sein Verhalten zu reflektieren. Erst das ermöglicht einen beiderseitigen Neuanfang, bei dem von gleich zu gleich auf den anderen zugegangen wird. Bei der Annäherung kommt es dann darauf an, von welchem Geist unsere Worte getragen sind.

Ich frage mich manchmal, wie es nur kommt, dass streitende Parteien sich allzu oft in ihren eigenen Positionen regelrecht festbeißen und diese so gar nicht hinterfragen. Und dann erwischt man sich doch auch selbst immer wieder in solchen Situationen. Die Geduld Gottes mit uns Menschen muss endlos sein, dass er es mit uns aushält! Dieser Geduld können wir uns öffnen.

Ob dies eine realistische Option für politische Friedensverhandlungen ist? Ich weiß es nicht. Aber wir können durch unser Verhalten ein Beispiel geben – in unserem Umfeld und für die Gesellschaft als Ganzes. Nicht ohne Grund sagt Michael Hüttner beim Eintritt in die Stille der Online-Meditation fast jeden Donnerstag, dass wir nun meditieren – für uns und für den Frieden.

Überleitung in die Stille:

Meditation ist ein Weg des Friedens. Sie ist ein bewusster Rückzug „hinter die Kochtöpfe“, eine Sprache ohne Worte, die Waffen überflüssig macht. Auch wenn der Weg dorthin auf dieser Welt noch unendlich weit erscheinen mag, dieser Weg beginnt mit einem ersten Schritt. Wenn auch kaum merklich, wir können durch unsere Meditation der Welt Frieden schenken. Wir sollten es immer wieder versuchen und erste kleine Schritte mit dem Mantra wagen...

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