
WÖCHENTLICHE IMPULSE

Impuls zur Meditations-Woche vom 24. bis 30. August 2026

von Marcus M. Lübbering

ZITAT „Geh in deine persönliche Wüste – um herauszufinden, was Dich wirklich trägt.“ —
Katharina Ceming: „Ab in die Wüste!“ Vier Türme-Verlag 2023 – Fazit zum Buch



Impuls: Weg in die Einfachheit

In ihrem vor drei Jahren neu aufgelegten Buch „Ab in die Wüste!“ lädt uns Katharina Ceming ein, den Wüstenvätern und -müttern in die Einfachheit ihres Lebens zu folgen und aus ihrem großen Erkenntnisreichtum zu schöpfen. Ich möchte daraus zehn zentrale Aussagen aufgreifen, weil sie uns vielleicht auch auf unserem jeweiligen Weg in und durch die Stille helfen können:

1. In die Wüste gehen heißt zunächst: Abstand gewinnen. Die Wüste ist auch ein innerer Ort, an den man sich aus Ablenkungen, Erwartungen und Rollen des Alltags zurückziehen kann, um wahrzunehmen: Wer bin ich eigentlich, wenn ich nicht ständig funktionieren muss?
2. Selbsterkenntnis bedeutet vor allem auch, sich den eigenen „Schatten“ anzuschauen. Die Wüstenväter beobachteten sehr genau ihre Gefühle, Ängste, Begierden und inneren Impulse. Es geht auch für uns darum, manches anzunehmen, was wir lieber verdrängen würden.
3. Die Wüstenväter waren ebenso Meister in der Beobachtung eigener Gedankengänge. Unsere Gedanken sind nicht automatisch die Wahrheit. Ein Gedanke wie „Ich bin nicht gut genug.“ oder „Der andere respektiert mich nicht.“ ist zunächst einmal nur ein Gedanke und keine objektive Tatsache. Sich dessen bewusst zu sein, schafft Distanz und schenkt innere Freiheit.
4. Die eigenen Bedürfnisse sind kritisch zu hinterfragen. Die Wüstenväter lebten bewusst sehr einfach. Das ist nicht gleich eine Aufforderung, heute ebenfalls asketisch zu leben. Interessanter ist die Frage: Was brauche ich wirklich – und was glaube ich nur zu brauchen?
5. Wir sollten nicht vor uns selbst davonlaufen und uns nicht hinter Aktionismus und allen möglichen Aktivitäten verstecken. In der Einfachheit der Wüste können innere Konflikte sichtbar(er) werden. Veränderung beginnt nicht unbedingt damit, dass wir unser Leben äußerlich verändern, sondern damit, dass wir uns selbst ehrlich begegnen.
6. Einsamkeit ist nicht dasselbe wie Isolation. Ein zeitweiser Rückzug kann uns helfen, die eigene innere Stimme (besser) wahrzunehmen. Dabei bleiben die anderen Menschen wichtig: Diese Einsicht wird letztlich auch zu einer besseren, freieren Beziehung zu anderen führen.
7. Spiritualität ist ein Weg der Verwandlung. Es geht nicht so sehr darum, möglichst viele religiöse Kenntnisse zu besitzen. Entscheidend ist, ob eine spirituelle Praxis das eigene Leben prägt: Wie gehe ich etwa mit Angst, Kränkung, Macht, Besitz und dem eigenen Ego um?
8. Das „Ego“ sollte erkannt, aber nicht gleich nur bekämpft werden. Die Wüstenväter haben genau auf die Mechanismen des Ego geachtet. Vielleicht müssen auch wir uns von einer Fixierung auf unser Selbstbild lösen.
9. Die Wüste ist ein Gegenentwurf zu unserem permanenten „Mehr“. Unsere Welt ist voller Reize, Informationen und Möglichkeiten. Die Wüstentradition stellt dem die radikale Frage entgegen: Was passiert, wenn ich einmal nichts optimieren, erreichen oder konsumieren muss?

10. Das Ziel ist nicht Selbstoptimierung, sondern innere Freiheit. Es geht darum, sich selbst klarer zu erkennen und dadurch weniger von unbewussten Mustern beherrschen zu lassen.

Überleitung in die Stille

Gehen wir den Weg in die Einfachheit der Stille! Es liegt viel Segen darin, für uns und für viele.

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