
MEDITATIONSIMPULS

Impuls zur Meditations-Woche vom 25. Mai 2026 bis 31. Mai 2026

von Marcus M. Lübbering

ZITAT „Wenn es diese Ruhezeiten nicht gibt, dann gibt es gesellschaftliche Polarisierungen.“ — Michael Wolffsohn, deutscher Historiker, Publizist und Hochschullehrer



Impuls: Ruhe-Zonen als Schutz vor gesellschaftlicher Polarisierung

Haben Sie am Samstag nach Christi Himmelfahrt den Eurovision Song Contest (ESC) gesehen? Ich gebe zu, dass ich (nur) mit einem halben Auge darauf geschaut habe, obwohl die Zeiten, als mich die Gruppe ABBA dort begeistert hat, lange vorbei sind. Heute interessiert mich eigentlich nur noch das Numerische: Wer am Ende gewonnen hat, wo sich unser Land einreihet und vor allem, was an gesellschaftlich-politischem Hickhack damit einhergeht.

Im Vorfeld des diesjährigen ESC in Wien habe ich einen Podcast des Journalisten und früheren Tagesschau-Sprechers Constantin Schreiber mit dem Historiker Michael Wolffsohn gehört, in dem es um die Frage der Teilnahme Israels an dem Wettbewerb ging. Wolffsohn stellte darin die Frage, ob es nicht auch politikfreie Räume geben müsse und sagte dazu: „Es ist ein Teil der psychischen Gesundheit, individuell ebenso wie kollektiv. Nicht alles muss oder darf politisch sein. Wir müssen auch Ruhezeiten haben.“ Danach kam die Warnung, dass es zu politischen Polarisierungen komme, wenn es solche Ruhezeiten nicht gebe.

Gibt es eine bessere Beschreibung der Notwendigkeit, dass unsere Gesellschaft Ruhezeiten und -Inseln braucht, weil sie sonst „überdreht“ und alles sich nur noch weiter hochschauelt? Die liberale Gesellschaft hat ein Problem, wenn alles nur noch verzweckt und zum eigenen Vorteil ausgeschlachtet wird. Es geht dabei nicht darum, auch einmal „fünf gerade sein zu lassen“; bestimmte Dinge müssen diskutiert werden, auch wenn in manchen Auseinandersetzungen etwas mehr Gelassenheit oft guttun würde. Es geht vielmehr darum, Räume zu schaffen, in denen wir uns einfach an bestimmten Dingen freuen und wir selbst sein können, ohne dass wir uns gleich rechtfertigen und anhören müssen, was dieses oder jenes für die tagesaktuellen Auseinandersetzungen im Zusammenleben der Menschen bedeutet. Ohne solche „Ruhezeiten“ verkümmern wir. Ich freue mich darüber, dass in der Akademie Kloster Eberbach viele Besucher die Veranstaltungen als einen solchen „Safe space“ empfinden.

Überleitung in die Stille

Wenn wir tiefer gehen und fragen, woraus ein solches vorbehaltloses und angstfreies Miteinander entstehen kann, so lautet für mich eine zentrale Antwort: Aus den Herzen der Menschen! Wer sich selbst anzunehmen gelernt hat, der braucht andere nicht zu vereinnahmen, auch wenn er von der Sache her anderer Meinung ist; der braucht andere nicht, damit sie ihm – inzwischen auch auf Social Media – möglichst viele Likes einbringen; und wird vor allem auch nicht alles zum eigenen Vorteil verzwecken. Was ist dafür beispielgebender als die Meditation? Sie schafft solche „Ruhezonen“, von denen Michael Wolffsohn spricht – in uns selbst, in unserer Gemeinschaft und letztlich auch in der Gesellschaft. Sie ist ein guter Weg für alle und beginnt mit einem kleinen, unambitionierten Schritt, dem Mantra, das uns stärkt und auch verbindet.

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