
WÖCHENTLICHE IMPULSE

Impuls zur Meditations-Woche vom 26. Oktober bis 01. November 2026

von Marcus M. Lübbering

ZITAT „Unsere kontemplative Praxis wird erheblich vertieft, wenn wir die Praxis des Gebetswortes mit dem Atem verbinden.“ — Martin Laird, Prof. für frühchristliche Theologie an der Villanova University, PA



Impuls: Atem, Gebetswort und Stille

Welche Rolle spielt der Atem in der Meditation? Sicherlich eine ganz große. Ich würde es aber persönlich umgekehrt ausdrücken, also andersherum als Professor Laird: Für mich kommt zuerst das Körperliche. Eine bequeme Haltung anzunehmen ist der erste Schritt.

Dann folgt die Konzentration auf den Atem, der unsere körperliche und geistige Dimension verbindet. Er steht für den Heiligen Geist, den Lebensspender, der laut Paulus in uns lebt und atmet. Wir tun das ja noch nicht einmal bewusst. Ist es nicht eher so, als ob wir beatmet würden? Unsere Natur will es so. Das ist ein großes Geschenk. Ohne dieses Geschenk könnten wir nicht leben. Meister Eckhart sagt, dass wir mit jedem Atemzug neu geschaffen werden – sonst würden wir aufhören zu leben. Martin Laird sieht den Atem als eine Metapher für die Intimität zwischen Schöpfer und Geschöpf und rät dazu, „den eigenen Atem als Mittel zu nutzen, um die göttlich-menschliche Nähe zu erfahren, als Hilfsmittel, um die Illusion der Trennung von Gott zu überwinden.“ Das ist ein Perspektivwechsel, über den es sich nachzudenken lohnt!

Bei der Übung der Meditation kommt nach der Konzentration auf den Atem für mich als dritte Stufe das Gebetswort – oder „Mantra“ -, das einfache Wort, das wir demütig und in Treue still innerlich sprechen und beständig wiederholen. Wir verbinden es mit unserem Atem, setzen es sozusagen auf unseren natürlichen Atemrhythmus auf. Wir empfehlen das vielfach genutzte und bewährte Gebetswort „Maranatha“. Wir sprechen es in vier gleichen Silben: „Ma-ra-na-tha“ beim Ausatmen und „Ma-ra-na-tha“ beim Einatmen. Und dann genauso beim nächsten Atemzyklus. Versuchen Sie es einfach einmal, wenn Sie es noch nicht versucht haben. Vielleicht kommt es uns am Anfang etwas fremd vor, aber wenn wir uns darauf einlassen, werden wir merken, dass wir in einen Rhythmus kommen. Wir kehren zu ihm zurück, sobald wir merken, dass wir das Wort nicht mehr gesprochen haben.

Von einem jungen Einsiedler wird erzählt, dass er sich an den bekannten Mönch Makarios gewandt hat mit der Bitte: „Vater, gib mir ein Wort, nach dem ich leben soll!“ Die Antwort des Älteren lautete: „Befestige das Ankertau an einem Felsen, und durch die Gnade Gottes wird das Schiff den ... Sturm überstehen.“ Eine Erklärung dazu lieferte er gleich mit: Das Schiff sei das Herz, das es zu hüten gelte, das Seil der Verstand, den man an einem Felsen befestigen müsse. Zu einem solchen Felsen kann unser Gebetswort werden, wenn wir es zum Anker während unserer Meditationszeit – und möglicherweise auch darüber hinaus – machen.

Überleitung in die Stille

Das Herz – ein Schiff, das es zu hüten gilt! Es steht für „menschliche Tiefe, die noch unter dem Denken und Fühlen liegt...“ (Laird, S. 60). Wenn wir beim Meditieren unseren Herzschlag spüren, sozusagen die Pump-Geräusche aus dem Maschinenraum, mag uns dies anfangs stören. Es ist aber zugleich ein körperliches Zeichen, dass wir auf dem Weg in unser Innerstes sind.

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