
WÖCHENTLICHE IMPULSE

Impuls zur Meditations-Woche vom 31. August bis 06. September 2026

von Marcus M. Lübbering

ZITAT „Sich ertragen lernen...“ — Katharina Ceming, „Ab in die Wüste!“, Vier Türme-Verlag 2023



Impuls: Sich ertragen lernen

In dieser Woche möchte ich noch einmal auf das Buch „Ab in die Wüste! Mut zur Selbsterkenntnis – den Wüstenvätern abgeschaut“ von Katharina Ceming eingehen. Sie legt darin in beeindruckender Weise dar, in welcher Form die Wüstenväter auch heute noch einen guten Einfluss auf unser Leben haben könnten. Ich möchte einen Abschnitt aus dem Kapitel „Und was hat das alles mit uns zu tun?“ zitieren. Stören wir

uns nicht an dem Ausdruck „Dämonen“! Es sind die dunklen Seiten von uns, mit denen wir umgehen müssen. Sie schreibt:

„Im Schattenkämpfen waren die Wüstenväter...wahre Meister. Die Dämonen sind, modern gesprochen, nichts anderes als unsere Schatten, unsere nicht integrierten Seelenteile, die, solange wir sie nicht ansehen, ein äußerst zerstörerisches Eigenleben führen können. Nur wenn wir die Kraft aufbringen, uns mit diesen äußerst unerfreulichen Seiten unseres eigenen Wesens zu beschäftigen, gelingt es uns, ihre destruktive Kraft zu transformieren. Leider tendieren wir eher zum Gegenteil und verwenden ungemein viel Energie darauf, die Schattenseiten zu ignorieren, da sie nicht in unser Selbstbild, das wir uns zusammengebastelt haben, passen.“

Und weiter:

„Ein großes Missverständnis im Kontext der Spiritualität besteht im Glauben, dass wir diese Schatten in der Meditation erkennen und somit auflösen oder loslassen können. Leider sind die Wurzeln jener nicht integrierten und verdrängten Anteile in uns dem meditativen Prozess nicht wirklich zugänglich. Wir können zwar Wut, Traurigkeit, Angst oder was auch immer auftaucht, wahrnehmen, nicht aber ihre Ursache. Wir können uns zum Beispiel für sehr sensibel und friedfertig halten, ohne zu sehen, dass die vermeintliche Friedfertigkeit und Sensibilität darin gründet, dass wir unfähig sind, Konflikte auszuhalten und unsere eigene Position zu vertreten. Wenn wir nun viel Zeit in der Meditation über Friedfertigkeit verbringen, werden wir den Schatten der Konfliktscheue nie wahrnehmen.“

Mit anderen Worten: In der Meditation sollen wir nicht analysieren, sondern einfach bei unserem Mantra bleiben. So auch der Rat im Buch:

„Im Kellion [also in der Mönchszelle bzw. bei der Armut des einen Wortes] zu bleiben heißt für uns heute, achtsam zu sein und zu schauen, was in uns passiert. Wenn in der Terminologie der Väter vom Kampf gegen die Dämonen die Rede ist, so heißt das nicht, dass wir diese Dämonen, sprich Schattenteile, vernichten, sondern dass wir sie integrieren sollen. Dass der Weg der Integration zum Teil ein äußerst schmerzhafter ist und nicht selten einem Kampfplatz gleicht, widerspricht dem nicht. Das, was als Leidenschaften oder Dämonen unser Leben beherrscht und bedroht, kann, wenn es wieder richtig integriert ist, äußerst hilfreich sein, da es sich um fundamentale Energien handelt.“

Überleitung in die Stille

Wenn wir uns ertragen, können wir also auch wachsen. Das geschieht nicht – jedenfalls nicht bewusst – in, sondern durch die Meditation, wenn wir lernen, uns in der Stille anzunehmen. Dann fällt es auch leichter, andere und anderes anzunehmen. Das wird im Alltag zu einer Lebensaufgabe. Dabei können wir Kraft schöpfen aus der Erfahrung der Stille, die uns er-trägt.

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