

BERTRAM DICKERHOF

# Innehalten an Grenzen

# Grenzen überwinden

EINE GRUNDLEGUNG  
DER MEDITATION

Bertram Dickerhof  
Innehalten an Grenzen  
Grenzen überwinden



BERTRAM DICKERHOF

Innehalten  
an Grenzen  
Grenzen  
überwinden

EINE GRUNDLEGUNG  
DER MEDITATION

echter

Der Umwelt zuliebe verzichten wir bei diesem Buch auf  
Folienverpackung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2024

© 2024 Echter Verlag GmbH, Würzburg  
[www.echter.de](http://www.echter.de)

Umschlag: [wunderlichundweigand.de](http://wunderlichundweigand.de)

Coverbild: shutterstock/WezTylkoSpojrz

Innengestaltung: Crossmediabureau

E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission,  
Kornwestheim, [www.brocom.de](http://www.brocom.de)

ISBN

978-3-429-05950-7

978-3-429-06652-9 (PDF)

978-3-429-06653-6 (ePub)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Stille Zeit – Grundlegung</b> .....	17
Es ist Zeit, innezuhalten .....	18
Meditation und ihre Auswirkungen im Alltag .....	20
<i>Ein schützender Mantel</i> .....	23
<i>Selbsterkenntnis</i> .....	24
<i>Kreative Problemlösungen</i> .....	25
<i>Erfüllung, die eine nachhaltigere Lebensweise ermöglicht</i> ...	26
<i>Innere Freiheit</i> .....	27
<i>Beziehungsfähigkeit</i> .....	28
<i>Sich-mitteilen- und Zuhören-Können</i> .....	29
<i>Resilienz</i> .....	31
Basics der Meditationsübung .....	32
1. <i>Der Meditierende wendet sich nach innen</i> .....	32
2. <i>Der Meditierende hört in seiner Übung auf zu denken</i> ...	33
3. <i>Der Meditierende hört auf, in seiner Übung etwas zu         wollen oder zu erstreben</i> .....	35
4. <i>Der Meditierende öffnet sich für Grenzerfahrungen</i> .....	37
Los gehts! .....	43
<i>Die Praxis der Meditation</i> .....	46
<i>Die Praxis der Schriftbetrachtung</i> .....	55
Bei Bedarf zu lesen .....	61
<i>Sehnsucht und Angst</i> .....	61
<i>Sich eingestehen, was hier und jetzt ist</i> .....	62

<i>Der Prozess der Annahme dessen, was ist</i> . . . . .	64
<i>Wie aus Konzentration Gewahrsein wird</i> . . . . .	67
<i>Schwerpunkte des Meditationsprozesses</i> . . . . .	70
<i>Bin ich erleuchtet?</i> . . . . .	72
Meditation und Gebet im Sinne Jesu . . . . .	79
<b>Die Wochentexte</b> . . . . .	91
1. Woche: Das Ziel meiner Sehnsucht sucht nach mir . . . . .	92
2. Woche: Die Wende nach innen . . . . .	94
3. Woche: Die Bedeutung des Atems. . . . .	96
4. Woche: Die Arbeit der Meditation . . . . .	98
5. Woche: Die erste Phase kontemplativen Betens . . . . .	100
6. Woche: Die rechte Anstrengung . . . . .	102
7. Woche: Die rettende Wahrheit liegt in dir selbst! . . . . .	104
8. Woche: Über das Denken in der Meditation . . . . .	106
9. Woche: Gedanken und Gefühle machen nicht unsere Identität aus . . . . .	108
10. Woche: Wie man beten soll . . . . .	110
11. Woche: Fortschritt durch Geduld . . . . .	112
12. Woche: Die Vorstellungen aufgeben, wie die Meditation sein sollte . . . . .	114
13. Woche: Der Buddha – das bist du! . . . . .	116
14. Woche: Wohnen in sich selbst . . . . .	118
15. Woche: Das Problem der „guten“ Meditation . . . . .	120
16. Woche: Ich bin nicht geflohen. . . . .	122
17. Woche: Wer durchs Feuer geht . . . . .	124
18. Woche: Der Weg des getrennten Selbst zu seinem wahren Wesen. . . . .	126
19. Woche: Auf der Suche nach wahrer Erfüllung . . . . .	128
20. Woche: Haften an Geist und Körper aufgeben . . . . .	130
21. Woche: Die 2. Phase der Meditation: Vom Opfer zum Zeugen . . . . .	132
22. Woche: Durchleben der gegenwärtigen Wirklichkeit . . . . .	134
23. Woche: Das Gasthaus . . . . .	136
24. Woche: Umgang mit Gefühlen . . . . .	138
25. Woche: Der Stachel . . . . .	140

26. Woche: Meditation ist Nicht-Aktivität oder Nicht-Übung . . . . .	142
27. Woche: Das Mysterium des Elends. . . . .	144
28. Woche: Es ist alles da. . . . .	146
29. Woche: Gedachter und wesenhafter Gott. . . . .	148
30. Woche: Die Auferstehung . . . . .	150
31. Woche: Die Früchte der Widerstände. . . . .	152
32. Woche: Das Tor ins „Stille Land“ ist eine Wunde. . . . .	154
33. Woche: Die wahre Freude . . . . .	156
34. Woche: Bin ich bewusst? . . . . .	158
35. Woche: Bewusstheit der Vergänglichkeit bewirkt Entschlossenheit. . . . .	160
36. Woche: Wahres Hören . . . . .	162
37. Woche: Die Lebensweise, die den spirituellen Fortschritt unterstützt. . . . .	164
38. Woche: Die Befreiung des Geistes . . . . .	166
39. Woche: Alles ist unbeständig, unbefriedigend, leer von Selbst . . . . .	168
40. Woche: Das Wichtigste: lasst los, lasst los, lasst los! . . . . .	170
41. Woche: Die 3. Phase der Meditation: Gewahrsein . . . . .	172
42. Woche: Die Erkenntnis des wahren Selbst . . . . .	174
43. Woche: In allem habe ich Ruhe gesucht . . . . .	176
44. Woche: Meditation ist das Aufhören des Tuns . . . . .	178
45. Woche: Der in Weisheit und Versenkung Gefestigte. . . . .	180
46. Woche: Nibbana: alles zurückwerfen können . . . . .	182
47. Woche: Wahre Meditation . . . . .	184
48. Woche: Erleuchtung . . . . .	186
Woche, in der Weihnachten liegt: Gott ist dein Sein . . . . .	188
Woche des Jahreswechsels: Befriedigung (piti) und Freude (sukha) . .	190
Karwoche: Wachen und Loslassen . . . . .	192
Osterwoche: Unbedingte Bejahung . . . . .	194
Pfingstwoche: Die Ausgießung des Geistes. . . . .	196

<b>Kommentare zu den Wochentexten</b> . . . . .	199
Zur 1. Woche: Annehmen, dass ich angenommen bin . . . . .	200
Zur 2. Woche: Wie nehme ich mich selbst an? . . . . .	200
Zur 3. Woche: Atmen und die Unterbrechung des Denkens . . . . .	202
Zur 4. Woche: Anhaften durchbrechen . . . . .	204
Zur 5. Woche: Die Übung, geschehen zu lassen, was geschieht, bring von selbst Frucht. . . . .	207
Zur 6. Woche: Anstrengung vor, gelöste Offenheit in der Meditation. . . . .	208
Zur 7. Woche: Die Rettung liegt in der eigenen inneren Wahrheit. Wie diese erkannt wird. . . . .	209
Zur 8. Woche: Auf-hören zu bewerten und zu verstehen, um zu hören . . . . .	212
Zur 9. Woche: Gedanken und Gefühle machen nicht unsere Identität aus . . . . .	213
Zur 10. Woche: Lass geschehen, was geschieht, und lass das Denken bleiben . . . . .	214
Zur 11. Woche: Das überragende Mittel der Befreiung ist, sich selbst auszuhalten an Grenzen . . . . .	215
Zur 12. Woche: Was ist eine gute Meditation? . . . . .	217
Zur 13. Woche: Ich genüge! Darum kann ich meiner selbst bewusst werden . . . . .	218
Zur 14. Woche: Zu sich selbst kommen . . . . .	220
Zur 15. Woche: Meditation: sich einrichten in oder ausziehen aus der Idiopolis? . . . . .	222
Zur 16. Woche: Grenzen als Chancen der Entkoppelung . . . . .	224
Zur 17. Woche: Über das Gefällige hinaus . . . . .	226
Zur 18. Woche: Meditation mündet nicht in eine Gipfelerfahrung, sondern in offene Bewusstheit . . . . .	228
Zur 19. Woche: Der Weg zur „Seligkeit“ . . . . .	229
Zur 20. Woche: Aufwachen zur Vergänglichkeit . . . . .	232
Zur 21. Woche: Sich seiner Gefühle bewusst werden . . . . .	233
Zur 22. Woche: Aushalten im Vertrauen . . . . .	236
Zur 23. Woche: Heiße das Missfällige willkommen! . . . . .	237
Zur 24. Woche: Gefühle fühlen . . . . .	240
Zur 25. Woche: Die Erfahrung unbedingter Liebe . . . . .	243

Zur 26. Woche: Das Verschwinden des Objekts. . . . .	246
Zur 27. Woche: Das Mysterium der Grenze . . . . .	247
Zur 28. Woche: Vorrang des Empfangens. . . . .	250
Zur 29. Woche: Der Wille Gottes . . . . .	253
Zur 30. Woche: Meditation – Einübung des Sterbens . . . . .	255
Zur 31. Woche: Widerstand aushalten. . . . .	258
Zur 32. Woche: Das Tor ins Stille Land ist eine Wunde . . . . .	261
Zur 33. Woche: Wahre Freude und wahre Liebe. . . . .	263
Zur 34. Woche: Erfahrende Nicht-Erfahrung und erfahrene Erfahrung. . . . .	265
Zur 35. Woche: Unlust – und wie lange ich täglich üben soll. . . . .	267
Zur 36. Woche: Wahres Hören . . . . .	270
Zur 37. Woche: Unterstützender Lebensrahmen . . . . .	271
Zur 38. Woche: Wer bin ich? . . . . .	273
Zur 39. Woche: Hinsetzen und sich selbst in den Blick nehmen ist der Weg zum Leben . . . . .	276
Zur 40. Woche: Der Prozess des Loslassens . . . . .	278
Zur 41. Woche: Worin unser Bewusstseinsstrom erscheint. . . . .	281
Zur 42. Woche: Objektlosigkeit der Meditation . . . . .	282
Zur 43. Woche: Anstrengung . . . . .	285
Zur 44. Woche: Die Nicht-Erfahrung der Gegenwart . . . . .	288
Zur 45. Woche: Sein aus und in sich selbst . . . . .	289
Zur 46. Woche: Nibbana – Kreuzigung des Egos. . . . .	291
Zur 47. Woche: Von der leeren zur wahren Meditation. . . . .	293
Zur 48. Woche: Erleuchtung . . . . .	296
Zur Weihnachtswoche: Gott – Grund und Sein der Welt. . . . .	299
Zur Woche des Jahreswechsels: Der spirituelle Weg: Vom Suchen zum Geschehen-lassen . . . . .	301
Zur Karwoche: Wachen und Loslassen. . . . .	303
Zur Osterwoche: Unbedingte Liebe . . . . .	305
Zur Pfingstwoche: Mystik und Politik. . . . .	308



## Vorwort

Dieses Buch möchte seinen Leserinnen und Lesern nahebringen, innezuhalten. Darin wirkt eine Kraft, die Grenzen entmachtet, so dass in Würde, innerer Freiheit und Verantwortung gelebt werden kann, erfüllt von Sinn und Freude.

In unseren Tagen spitzen sich die Herausforderungen des Lebens in einer Weise zu, die die meisten von uns so nicht kennen. Für die Klimakatastrophe, die Verknappung der Ressourcen, das Artensterben, den hohen Migrationsdruck, das Ringen Chinas, Russlands, Indiens und der USA um globale Einflussphären und die damit einhergehenden Kriege und Krisen gibt es keine einfachen und schnellen Lösungen. Wir werden lernen müssen, mit Unsicherheiten politischer, gesellschaftlicher, wirtschaftlicher und meteorologischer Art zu leben. Wenn der äußere Rahmen des Lebens destabilisiert wird und die gewohnte Weise, mit Belastungen zurechtzukommen, nicht mehr möglich ist oder nicht mehr hilft, dann ist es an der Zeit, Halt und Grund in sich selbst zu finden und eine Praxis des Innehaltens zu etablieren.

Das Buch ist erwachsen aus Jahreskursen im Ashram Jesu. Deren Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren gehalten, eine tägliche stille Zeit einzurichten: Auf 20 Minuten Meditation folgten zehn Minuten Betrachtung eines Textes. Derselbe Text war jeweils eine halbe Woche lang Gegenstand der Betrachtung, sodass für jede Woche zwei Texte benötigt wurden: Der erste bezog sich jeweils auf die Methode des Meditierens, der zweite war ein Text aus der Bibel, der mit dem ersten in ei-

nem inneren Zusammenhang stand. Diese Textpaare sollten die Übenden auf ihrem Weg begleiten, sie anregen und ermutigen, ihnen helfen zu verstehen, was in ihrer Meditation geschieht, um in der Komplexität der Bewusstseinsvorgänge die Orientierung nicht zu verlieren. Denn die Übenden waren, abgesehen von regelmäßig per Video stattfindenden Treffen mit ihren Mitmeditierenden, über Wochen auf sich selbst gestellt. So sind 53 Textpaare entstanden, die mit jedem neuen Kurs besser an die Bedürfnisse der Übenden und ihre Fortschritte im Verlauf des Jahres angepasst werden konnten.

Die meisten Teilnehmenden reagierten sowohl auf die Struktur der stillen Zeit – 20 Minuten Sammlung, 10 Minuten Textbetrachtung – als auch auf die Zusammenstellung der Texte sehr positiv. Manche Texte begleiteten die eine oder andere Person viel länger als die vorgesehenen drei Tage. Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben nach Ende des Kursjahres weitermeditiert, manche haben dabei mit den Texten wieder von vorne angefangen. Hie und da hatte ich einen der Texte, der mir besonders schwierig zu verstehen schien, mit ein paar Hinweisen zur Interpretation versehen; für einige waren das die besten Texte.

Diese Erfahrungen haben mich ermutigt, die 53 Textpaare einer größeren Öffentlichkeit zur Verfügung zu stellen. Sie bilden als das Kapitel „Wochentexte“ das Zentrum dieses Buches. Alle Textpaare sind nun mit einem kleinen Kommentar versehen, der im Kapitel „Kommentare zu den Wochentexten“ zu finden ist. Im letzten Kapitel werden die Autoren und Quellen der Texte kurz vorgestellt. Das erste Kapitel bietet eine praxisorientierte Grundlegung des Innehaltens. So ist dieses Buch nicht nur ein Lesebuch zum Thema Meditation, sondern auch ein Übungsbuch, von dem ich hoffe, dass es viele Menschen anregt, täglich innezuhalten. Meditieren lernt man nur durch Meditieren. Es ist eine Übung, die nur durch Üben zu meistern ist. Die positiven Auswirkungen, die sehr schnell zu spüren sind, sollen dabei Ansporn sein.

Bei mir persönlich hat sich die Meditation aus dem Beten entwickelt, als dieses immer innerlicher, stiller und passiver wer-

den wollte – eine Entwicklung, die dem Beten natürlicherweise innewohnt. Darum ist Meditation für mich Gebet. Eine wichtige Entdeckung auf diesem Weg war, dass das Ziel des Übens – das Transzendente, der Grund aller Wirklichkeit, Gott – mir *in allem* begegnet, was mir im Leben und erst recht in der Stille der Meditation widerfährt. Das bedeutet, dass es in der Meditation nicht auf Streben und Wollen ankommt, sondern auf eine gelassene und liebevolle Offenheit. Diese empfängt alles und nimmt alles an, was sich in der Meditation zeigt, Angenehmes und Unangenehmes, positiv wie negativ Bewertetes. Bis zu dieser Entdeckung hatte ich oft ignatianische Exerzitien gemacht, dabei zweimal, inzwischen dreimal die Dreißigtägigen, christliche Kontemplation mit dem Jesus-Gebet praktiziert und Erfahrungen mit Zen gesammelt. Durch Zufall lernte ich nun Vipassana (Erkenntnis-)Meditation kennen, die Methode, nach der Siddhartha Gautama geübt haben soll und so zum Buddha wurde, d. h. zu dem Bewusstsein erwachte, dass die Phänomene, die bei der Meditation auftreten, kommen und gehen und weder bleibende Erfüllung stiften können noch die Identität des Menschen konstituieren. In der Vipassana-Meditation erkannte ich den methodischen Rahmen für meine Erfahrung, dass Gott in allem, also auch in jedem Bewusstseinsphänomen, auf mich zukommt. Denn Vipassana macht alle Empfindungen, Gefühle, geistigen Gegebenheiten, die in der Übung auftreten, zum Gegenstand der Meditation. Es vermindert damit die Gefahr, dass der ernsthaft Praktizierende nicht gesünder und integrierter, sondern zerrissener und kränker wird, weil seine rein konzentrierte Meditationsmethode Störungen nicht zulässt und er auf diese Weise Verdrängtes, das in sein Bewusstsein kommen will, wieder verdrängt. Hingegen fördert Vipassana durch das Durchleben der Phänomene, die in der Meditation auftauchen, deren Integration. Auf diese Weise wachsen Stille und Absichtslosigkeit. Eine entspannte, geschehen lassende Offenheit reift heran, die von keiner Konzentration auf irgendein Objekt oder eine Beschäftigung damit begrenzt wird. Der Meditierende beginnt zu verstehen, dass in der Stille eine geheimnisvolle Kraft wirkt, die seine Übung lei-

tet und ihn zu ihrem Ziel hinzieht. Er hat dann, nachdem er sich zu seiner Meditation hingesezt hat, in dieser nichts mehr zu tun. Er kann sich entspannen, sinken lassen und öffnen. In reiner Offenheit weiß er sich in nicht-wissendem Wissen im Geheimnis und Grund der Wirklichkeit, der sich hingebende Liebe ist und ihn zu sich selbst befreit.

Noch ein Wort dazu, wie die Textbetrachtungen meiner Ansicht nach am fruchtbarsten zu handhaben sind: Der Übende liest den Text so, dass er merkt, welche Stellen ihn ansprechen. Eine davon wählt er aus. Bei ihr bleibt er für die zehn Minuten Betrachtungszeit. Diese Stelle bringt offenbar etwas in ihm in Bewegung. Sie versetzt seine *Person*, nicht nur seinen *Verstand*, in Schwingung. Diese Resonanz ist Wirkung der *Textstelle* auf die *Person*, d. h., in ihr spiegeln sich Text und Person, an der es liegt, dass der Text diese Wirkung auf sie entfaltet. Auf eine andere Person würde dieselbe Stelle gar nicht oder ganz anders wirken. Die Person kann dadurch zu wahren Einsichten über sich selbst kommen. Das ist kostbar! Deswegen empfehle ich, sich erst einmal selbst mit den Texten zu beschäftigen und erst danach, am Ende der Woche, den Kommentar dazu zu lesen. Um dies und damit reicheren Gewinn zu begünstigen, wurde der Kommentar nicht unmittelbar nach den Texten abgedruckt, auf die er sich bezieht. Allerdings macht es auch wenig Sinn, die Kommentare losgelöst von ihren Texten hintereinander weg zu lesen. Das Inhaltsverzeichnis enthält die Themen der einzelnen Kommentare, so dass mit seiner Hilfe Antworten auf Fragen zu finden sind, die sich den Lesenden und Übenden stellen.

Die Vorgänge im Inneren des Menschen und in seinem Geist sind komplex und subtil. Um ihre sprachliche Darstellung nicht noch mehr zu komplizieren, verwende ich meist das grammatikalische Maskulinum und möchte damit *alle* Leser:innen ansprechen. Ich bin mir bewusst, dass diese nicht nur Männer, sondern auch Frauen und queere Menschen sind.

Schließlich möchte ich allen danken, die zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben. Das sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Ashram-Jahreskursen „Spirituelle Spu-

rensuche“ und an den Meditationsgemeinschaften in der Advents- und der Fastenzeit. In besonderer Weise möchte ich meiner Kollegin Petra Maria danken, die das Manuskript kritisch gelesen und mir wertvolle Hinweise gegeben hat. Und schließlich ein Extra-Dank an meinen Lektor Heribert Handwerk, der, wiewohl im Ruhestand, es sich nicht nehmen ließ, aus meiner Vorlage wieder ein Buch zu machen, das in seiner Ausstattung und Gestaltung den Wert seines Inhalts widerspiegelt.

Ashram Jesu,  
Weihnachten 2023



## **Stille Zeit – Grundlegung**

## Es ist Zeit, innezuhalten

Wir Bürger der reichen Staaten dieser Erde sind nun in einer Situation angekommen, in der offenbar wird, dass unser Leben nicht so weiterlaufen kann, wie wir es seit vielen Jahren führen. Wir waren gewohnt, dass der Wohlstand wächst, dass wir immer neue und immer mehr Konsumangebote und Möglichkeiten haben, das Leben zu genießen in einem Gefühl der Unbeschwertheit und Sicherheit und im Vertrauen, dass es genauso „nach oben“ immer weitergeht.

Nun blicken jedoch entsprechend einer repräsentativen und tiefenpsychologischen Untersuchung von 2021<sup>1</sup> zwei Drittel der Deutschen ängstlich in die Zukunft. 61 Prozent stimmen der Studie zufolge dem Satz zu: „Deutschland steht vor einem Niedergang“. Die größte Zukunftsangst betrifft den Klimawandel mit seiner fortschreitenden Polarisierung der Gesellschaft. Die These „Durch Krisen wie Corona und den Klimawandel stehen uns drastische Veränderungen bevor“ hielten 88 Prozent der Befragten für richtig. Das Regierungshandeln während der Corona- und in der Klimakatastrophe erlebten und erleben viele Bundesbürger als unzulänglich. Das Zutrauen in die Problemlösekompetenz der Politik ist gebrochen. Im Sommer 2022 hatten nur noch 49 Prozent der Befragten eher Vertrauen in die Regierung, während 46 Prozent eher kein Vertrauen hatten.

Am 24. Februar 2022 überfiel die russische Armee die Ukraine und sorgte für weitere Krisen: Lebensmittelknappheit vor allem in Afrika, Energieknappheit und Teuerung bei uns sowie Neuausrichtung der Politik auf vielen Feldern.

Wie verhalten sich die Menschen in dieser Situation? Den Krieg vor unserer Haustür und die Angst, in diesen Krieg hineingezogen zu werden, versuchen die Deutschen weitgehend zu verdrängen. Zu diesem Fazit kommt eine weitere Studie des

---

<sup>1</sup> Rheingold-Institut, Köln, URL (<https://deutsche-wirtschafts-nachrichten.de/515136/Studie-sieht-Zeitenwende-Deutsche-haben-extreme-Zukunftsangst>) vom 25.01.2023.

Rheingold-Instituts vom 24. Mai 2022.<sup>2</sup> Zentral sind für viele Menschen der Zusammenhalt und das Beisammensein in der Familie und im Freundeskreis sowie genussvolle Momente. Hier haben die Forscher und Forscherinnen auch hedonistische Ausprägungen im Stile der 1920er-Jahre gefunden: Lust an Lebensgenuss und Party, als gäbe es kein Morgen. Doch sei eine solche dauerhafte Verdrängung seelisch zutiefst anstrengend. Natürlich könne man Ängste und Sorgen „wegfeiern“, aber die Unbeschwertheit fehle. Denn das Verdrängte bleibe dabei als unheimlicher Ton stets im Hintergrund, verhalte sich gar wie ein seelischer „Kriegs-Tinnitus“. Die Studie beobachtet eine latente Gereiztheit und Aggressivität. Der „Kriegs-Tinnitus“ sorge für Spannungen, die sich nicht selten in Streit und unversöhnlichen Meinungsverschiedenheiten entluden. Das Hamas-Massaker vom 7. Oktober 2023 und der Gaza-Krieg haben diese Situation noch weiter angeheizt.

Neben der Ablenkung durch Party suchten in diesen Krisenzeiten, so das Ergebnis des Rheingold-Instituts, andere den Zusammenschluss mit Gleichgesinnten, mit denen sie ein spezifisches Zusammengehörigkeitsgefühl und gemeinsame Rituale entwickeln, um so Halt und eine gewisse Sicherheit zu finden. Wieder andere stürzten sich in einen Aktionismus, in dem sie mit ihren Diagnosen oder Problemlösungen Dritte zu missionieren suchten. Man denke an die vielen Verschwörungstheorien, die die Corona-Krise erklären sollten, oder den Veganismus als Therapie für die Klimaerwärmung. Dieser Aktionismus gebe das gute Gefühl, etwas gegen die Krise zu tun, und leite darüber hinaus die Problemspannung ab: „Wenn es brennt, renn ich im Kreis und schrei wie der Teufel.“ Das Im-Kreis-Rennen löst das Problem nicht wirklich, aber man fühlt sich besser!

Allerdings zeige sich im Kleinen, so die Studie weiter, auch eine hoffnungstiftende Graswurzel-Mentalität: Auch wenn die verschiedenen Ansätze noch nicht genügend vernetzt und

---

2 URL (<https://www.rheingold-marktforschung.de/rheingold-studien/psychologische-zeitenwende-krieg-brodelt-im-hintergrund/>) vom 25.01.2023.

sichtbar seien, trügen viele etwas Sinnvolles zu einer Welt bei, in der die Menschen ihr Leben gestalten, ohne die Natur hemmungslos auszubeuten und den Planeten zu zerstören.

Zerstörung des Planeten und Vernichtung großer Teile auch der Menschheit, ob durch Klimakatastrophe oder Atomkrieg, steht nun als reale Möglichkeit vor uns. Dazu stellt sich angesichts der zu geringen Fortschritte, die Klimaerwärmung auf 1,5 Grad zu begrenzen, ein Gefühl der Ohnmacht ein, zumal schon kleine Änderungen des Lebensstils, die jeder Einzelne beitragen könnte, vielerorts am Können oder Wollen scheitern. Rasen wir in einem Zug Richtung Abgrund, dessen Fahrt gesäumt wird von Extremwetterereignissen, wachsendem Migrationsdruck, Schuldgefühlen, Umkippen der gesellschaftlichen und politischen Ordnungen und den unabsehbaren Folgen davon, dass der Mensch selbst zum proaktiven Macher des Klimas wird? Und sitzt der Einzelne hilflos und hoffnungslos auf seinem Sitzplatz, erfüllt von Ekel und Hass auf die Mitreisenden, die den Planeten zwar zerstören, aber nicht retten können? All das umhüllt wie ein Mantel die gewöhnlichen Probleme des persönlichen Lebens, die ja oft auch schon reichen: die hohe Belastung gerade der tragenden Generation durch Beruf, Familie und die Sorge um die alt gewordenen und immer älter und gebrechlicher werdenden Eltern, Beziehungsstress, Sorge um die Zukunft der Kinder, Krankheit, Verluste aller Art bis hin zum Tod geliebter Menschen.

## **Meditation und ihre Auswirkungen im Alltag**

In dieser Situation der Verunsicherung und der Zukunftsangst ist Innehalten nötig. Denn wie bisher kann es nicht weitergehen. Aber ein Innehalten, das vor allem in Nachdenken besteht, greift zu kurz. Im günstigsten Fall endet es bei guten Vorsätzen. Da die Konzentration darauf den meisten Menschen im Alltag je länger, je mehr abhandenkommt, folgen aus ihnen oft keine effektiven Veränderungen. Wie heißt es so treffend: „Mit guten Vorsätzen ist der Weg zur Hölle gepflastert.“

tert.“ Demgegenüber eröffnet Innehalten in Form von Meditation die Möglichkeit, zu kreativen Handlungsmöglichkeiten jenseits von Verdrängung, Flucht und blindem Aktionismus zu finden. In der Kraft der Meditation kann ein Mensch sich seinem Leben stellen. Sie schenkt eine Erfüllung, die jenseits von Konsum liegt, und macht daher einen nachhaltigeren Lebensstil möglich.

Das Wort „Meditation“ stammt vom lateinischen „meditari“ ab, was „nachdenken“, „nachsinnen“, „überlegen“, „zur Mitte finden“ bedeutet. Der Begriff „Meditation“ bietet Raum für eine ganze Fülle von Methoden aus verschiedenen Religionen: Die ruhige Betrachtung eines Schrifttextes oder eines Bildes, das gesammelte Hören eines Musikstücks wird ebenso als Meditation bezeichnet wie z.B. die buddhistische Vipassana- oder Zen-Meditation, Yoga im Hinduismus oder die christliche Kontemplation.

„Meditation“ zielt auf eine bleibende Erfüllung des Menschen. Diese wird verwirklicht in der Transformation der Person, die die Übung bewirkt. Wir erfahren immer wieder Erfüllung, Befriedigung, Glück im Leben. Doch dauern diese Erfahrungen nur kurz, sie bleiben nicht. Keine Erfahrung bleibt. Deshalb kann das Ziel der Meditation – bleibende Erfüllung – keine Erfahrung sein, kein Etwas, kein Objekt in unserem Bewusstsein. Das Ziel ist sprachlich nicht beschreibbar. Es liegt jenseits der Grenzen von Sprache und damit jenseits der Grenzen unserer Welt. Es ist transzendent. Infolgedessen kann bleibende Erfüllung auch nicht durch Suchen oder Herstellen von irgendwelchen Bewusstseinsobjekten und Konzentration auf sie zu erreichen sein, sondern, wenn überhaupt, durch eine Offenheit, die sich immer mehr entgrenzt, mit nichts beschäftigt ist und nichts erstrebt. Offene Bewusstheit, ein nicht-fokussiertes, ungeschäftiges, reines Gewahrsein ist die Disposition für die Erfüllung, die bleibt.

Nun weiß jeder Mensch, dass er in Gedanken immer wieder mit irgendwelchen Themen, Erinnerungen, zukünftigen Ereignissen, Bildern, Szenen und der Verbesserung seines jeweiligen Zustandes beschäftigt ist und eine solche anstrebt.

In welchem Ausmaß dies der Fall ist, erschließt sich erst dem Meditierenden: Er stellt fest, dass er fast pausenlos mit Denken und Wollen beschäftigt ist. „Kein Atemzug ohne Gedanken“, sagte mein Vipassana-Lehrer in Bodh Gaya. Wir leben unser Leben in einer Welt, die wir durch Denken und Wollen konstituieren. „Die Welt als Wille und Vorstellung“ lautet zu Recht der Titel von Schopenhauers Hauptwerk. Zwischen dem Menschen im Alltagszustand, der voller Aktivität des Denkens und Wollens ist und infolgedessen nicht oder nur sehr wenig offen, und dem Ziel unbegrenzter Offenheit und Nichtaktivität liegt der lange Weg der Übung des Meditierens.

Diese Übung besteht äußerlich in einem bewegungslosen, stillen Sitzen, möglichst an einem ruhigen Ort ohne Ablenkungen mit geschlossenen Augen oder, wenn das nicht leicht möglich ist, auch halb geöffneten Augen, die vor dem Üben auf dem Boden ruhen, ohne diesen zu fokussieren. Die Meditierenden verwenden bei dieser Übung keinen äußeren Meditationsgegenstand, keinen Text, kein Bild, nichts Äußeres, worauf sie sich konzentrieren.

Innerlich besteht die Übung kurz gesagt darin, das ständige spontane Denken und Wollen durch ein Wahrnehmen zu unterbrechen, dessen Konzentration der Übende in dem Maße reduzieren kann, wie er das Wahrgenommene annimmt und sein lassen kann. Dann wandelt sich die auf das Objekt des Wahrnehmens gerichtete Aufmerksamkeit zum ungeschäftigen Gewahrsein des Ganzen – und der Übende ist in diesem Prozess mehr geöffnet worden.

Da Offenwerden nicht durch Streben zu erreichen ist – im Streben richte ich mich immer auf *etwas* aus –, sind Sich-Entspannen, Loslassen, Aufhören des Sich-Anstrebens und Sein-Lassen, was ist und wie es ist, wesentliche Elemente des Meditierens. Diese erste Orientierung über Meditation, wie ich sie verstehe, wird natürlich im weiteren Verlauf der Ausführungen Zug um Zug ergänzt und vertieft.

Die Nicht-Erfahrung der bleibenden Erfüllung ist da, wenn die im Bewusstsein auftauchenden Objekte ihre Kraft, Den-

ken und Wollen zu aktivieren, weitgehend eingebüßt haben und der Meditierende wach in eine Art traumlosen Schlaf versinkt. Das Ziel wird nicht erfahren. Es geschieht – und dann entsteht daraus eine erfahrene Erfahrung. Es selbst ist in der Unmittelbarkeit der erfahrenden Nicht-Erfahrung. Der Meditierende weiß darum in einem Wissen, das nicht weiß. Wer in diese Unmittelbarkeit eingetaucht ist, wacht auf zu einem befreiten Leben aus dem immanent-transzendenten Grund aller Wirklichkeit, der unbedingte Liebe ist. Dieser macht seine Person aus. Er ist ihr Kern. Aber die Person ist nicht der Kern aller Wirklichkeit.

Je mehr ich die Früchte des Innehaltens am eigenen Leib erfahren habe, umso größerer Anliegen ist es mir geworden, Menschen dazu anzuhalten, eine tägliche Zeit der Stille und des Ihrer-selbst-Innewerdens in ihren Alltag einzubauen. Das ist für viele anfangs nicht leicht. Wenn sich die Praxis jedoch einigermaßen stabilisiert hat und zu einem Teil des Lebens geworden ist, macht sich die Kraft des Innehaltens in vielfacher Weise im Alltag bemerkbar.

### *Ein schützender Mantel*

Durch die Zeit der Stille entsteht etwas wie ein Puffer zwischen der eigenen Person und den Kräften, die im Alltag herrschen und einen vereinnahmen wollen; eine kleine Distanz wie durch einen gefütterten Mantel, die jedoch nicht Distanziertheit, sondern die Voraussetzung für Zuwendung ist. Dieser Mantel bewirkt, dass das, was geschieht, nicht ungebremst auf die eigene Person durchschlägt und sie in automatisch ablaufende Reaktionen verstrickt. Wenn z. B. der Chef kommt und Druck macht mit einer neuen Aufgabe, die „gestern schon hätte fertig sein sollen“, muss der in Meditation Geübte nicht alles stehen und liegen lassen, sich selbst vergessen und sich schuld bewusst an die neue Arbeit machen, sondern kann durchatmen und überlegen, wie er mit der Situation umgeht, und seine Prioritäten abwägen. Ähnlich muss er eine vielsagende Bemerkung eines Kollegen nicht gleich auf sich selbst beziehen und

aus Verunsicherung (über-)reagieren. Er hat Zeit, sich zu entscheiden, ob er die Bemerkung auf sich beruhen lässt oder ob er nachfragt, und wenn ja, wann, wo, bei welcher Gelegenheit und wie er das tut.

### *Selbsterkenntnis*

In der Stille kommen Gedanken, Gefühle, Wünsche und Bewertungen ans Licht, die dem Alltagsbewusstsein verborgen sind. Der Meditierende wird sich seiner inneren Bewegungen hier und jetzt bewusst. Schon auf diese Weise kreierte die stille Zeit Selbsterkenntnis. Aber es geschieht noch mehr: Durch das aufmerksame Verweilen bei den inneren Bewegungen geht dem Meditierenden auf, wieso diese entstehen konnten; nicht nur, welches Ereignis sie ausgelöst hat, sondern welche Vorstellungen, Botschaften, Glaubenssätze der eigenen Person die konkreten inneren Bewegungen bedingen. Solche Selbsterkenntnis ist die Grundlage wahren Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens.

*Selbstbewusstsein* hat ja nicht, wer mit Willen und Kraft eine Fassade, Pose oder sonstige Selbstinszenierung aufrechtzuerhalten vermag. Solches Verhalten ist starr und unflexibel und schützt ein Selbst, das sich nicht traut zu sein, was es ist und wie es ist, und dazu zu stehen. Selbstbewusstsein ist der Mut zur Bewusstheit seiner selbst. Ohne Courage ist es nicht möglich, sein Verhalten mit dem anderer Menschen fein abzustimmen, einen Konflikt konstruktiv auszutragen und etwas mit anderen auszuhandeln.

*Selbstvertrauen* resultiert aus der Auflösung der „blinden Flecken“. Das sind dysfunktionale Verhaltensmuster, die andere an mir wahrnehmen, für die ich selbst jedoch blind bin. Wenn sich dem Meditierenden die Bedingungen seines Fühlens und Verhaltens erschließen, lösen sich die blinden Flecken auf. Dann kann er darauf vertrauen, dass er sich und seinen Absichten durch sein ihm unbewusstes Benehmen nicht im Wege steht und zielorientiert handeln kann.

## *Kreative Problemlösungen*

Wie Selbsterkenntnis die subjektive, auf das eigene Selbst bezogene Frucht des Innehaltens ist, ist Problemlösung ihre objektive, auf die gegebene Situation bezogene Seite. Das möchte ich erklären: Als Student mühte ich mich wochenlang ab, den Beweis für einen mathematischen Satz zu führen, von dem auch meine Lehrer und Kollegen vermuteten, dass er stimmte. Wie ich es auch versuchte, welche Geschütze ich auch auffuhr, am Ende kam ich immer auf dieselben zwei, drei Denkwege, von denen ich mittlerweile schon wusste, dass sie zum Beweis der These nicht taugten. Ich musste die Angelegenheit liegen lassen und mich mit dem Gedanken anfreunden, meine Arbeit ohne diese Sache fertigzustellen. Wochen später kam mir bei einem Spaziergang ein Einfall zu diesem noch offenen Beweis. Er war ganz einfach und lag so nahe, dass ich bis dahin immer darüber hinweggesehen hatte. Ich eilte nach Hause, setzte mich an meinen Schreibtisch und eins nach dem anderen ergab sich aus diesem Einfall der gesuchte Beweis.

Für einen kreativen Prozess sind in der Tat drei Momente wesentlich: zum einen die Beschäftigung mit dem gegebenen Problem; es muss analysiert, bewertet, soweit möglich verstanden werden. Zum Zweiten müssen Lösungsmöglichkeiten erdacht und geprüft werden. Und drittens braucht es eine Distanz zum Milieu des Problems und der Lösungsideen. Dann kann eine kreative Idee einfallen. So hatte ich das ja tatsächlich erlebt.

Diese drei Momente birgt nun auch der Prozess des Innehaltens in sich: Die Beschäftigung mit dem Problem und seinen Lösungsmöglichkeiten findet spontan statt. Wenn nämlich der Problemdruck hoch ist, denkt der Kopf immer wieder wie von selbst über das Problem und seine Lösung nach, auch beim Meditieren. In der Meditation ist nun aber entscheidend, die gedankliche Beschäftigung mit dem Problem zu beenden, sie zumindest zu unterbrechen durch Wahrnehmen der vom Problem und seiner Beschäftigung damit ausgelösten inneren Bewegungen. Das Eingeständnis des Problemdrucks und die Zuwendung zu den Gefühlen verringert den Problemdruck und

erzeugt eine Öffnung, in der sich Fixierungen auf ein bestimmtes Verständnis des Problems, auf bestimmte Bedingungen für seine Lösung sowie die Dringlichkeit des Ganzen verflüssigen. Damit ist der Boden bereitet, dass dem Meditierenden etwas ganz Neues zum Problem aufgehen kann, das eine echte Lösung voranbringt. Die Übung, Probleme loszulassen, schafft den nötigen Abstand für Kreativität.

### *Erfüllung, die eine nachhaltigere Lebensweise ermöglicht*

Unsere Wohlstandsgesellschaft verheißt ein glückliches Leben durch eine Fülle von Angeboten. Diese können zu einem Shopping-, Erlebnis- und Konsum-Rausch führen, in den der Einzelne hineingezogen wird wie in einen Strudel, in dem er – letztlich unerfüllt – untergeht. Die Meditation hingegen bringt den Menschen in Kontakt mit sich selbst. Sie zentriert ihn und gibt ihm Boden unter seine Füße. Er erfährt die Wohltat der Nüchternheit – wie Tannhäuser, der beglückt und befreit wieder die schlichte Melodie eines Hirten vernehmen kann, als er dem Rausch der Sinne entsagt. Leben-Können in Ruhe bei sich selbst, sein Genüge finden an den einfachen Dingen des Lebens, an dem Gesang der Vögel, dem freundlichen Wort eines Mitmenschen, dem Gepräge einer Landschaft, der sanften Berührung des Windes ..., entbunden davon, auf der Lauer nach dem nächsten Kick liegen zu müssen. Das ist eine tiefe Freude.

Meditation integriert die Person. Die abgespaltenen Bezirke werden weniger. Die Person fühlt sich dadurch mehr im Besitz ihrer selbst und ganz. Sie weiß, was sie will, und kann authentisch sein. Das heißt nicht, dass ein Mensch, der meditiert, unverwundbar und immer happy ist. Doch die Ausschläge seines in Versöhntheit, Nüchternheit, Einfachheit, Dankbarkeit und Vertrauen geführten Lebens werden geringer. Die Praxis der stillen Zeit hellt die Grundstimmung des Lebens auf. *Die Freude im Leben kommt von innen*, die Befriedigung durch die Must-haves der Gesellschaft verliert an Reiz. In der Kraft des Innehaltens wird ein materiell bescheideneres und nachhal-

tigeres Leben möglich, wie es die drohende Klimakatastrophe und die begrenzten Ressourcen der Erde verlangen.

### *Innere Freiheit*

Der Puffer, von dem oben schon die Rede war, jene kleine Distanz zu Dingen und Personen, verschafft dem in Meditation Geübten den Freiraum, sich selbst und sein Handeln in der gegebenen Situation zu bestimmen. Er wird nicht so leicht von seinen gewohnten Reaktionsweisen auf diese Situation ergriffen. Der Puffer ist die äußere Bedingung für eine personale Entscheidung. Die innere Voraussetzung dafür besteht zum einen darin, mehr und mehr die Bedingungen zu erkennen, von denen die Person des Meditierenden glaubt, dass sie gegeben sein müssen, damit sie leben kann und darf. Was sind solche Bedingungen? Der eine muss überall dabei sein, der andere muss Erfolg haben, eine Dritte muss brillante Auftritte hinlegen oder gut aussehen – dann fühlen sich diese Personen lebendig und gut. Solche Bedingungen müssen jedoch nicht nur erkannt, sondern auch gelassen werden können: Die Person muss die Erfahrung machen, dass sie befreit von diesen Bedingungen leben kann. Dann wächst der innere Freiraum. Sie wird unabhängiger von den Kräften, die durch die gegebene Situation auf sie einwirken und sie binden wollen, und kann in ihr intuitiv und kreativ handeln. Ihre Authentizität, ihr Mehr-bei-sich-selbst-angekommen-Sein geben ihrem Verhalten und Handeln Gewicht. Sie wird erfahren, dass sie etwas bewirken kann und nicht nur ein Rädchen ist, das im Getriebe der herrschenden Umstände, des Mainstreams oder auch der eigenen Muster funktioniert.

Je mehr Meditierende auf ihrem Weg voranschreiten, je mehr sie geöffnet und in die Sphäre des transzendenten Ziels ihrer Übung gezogen werden, desto mehr stellen sie fest, dass sich die Dinge dieser Welt relativieren. Sie werden, wie Ignatius von Loyola das nennt, „indifferent“, so dass sie „Gesundheit nicht mehr verlangen als Krankheit, Reichtum nicht mehr als Armut, Ehre nicht mehr als Schmach, langes Leben nicht mehr

als kurzes, und folgerichtig so in allen übrigen Dingen.<sup>3</sup> Dieser Gleichmut aus innerer Freiheit ist nicht Gleichgültigkeit, sondern Ausdruck davon, dass wahrhaft erfüllendes Leben aus dem transzendenten Ziel der Meditation fließt und nicht im Haben glücklicher Lebensumstände besteht. Immer wichtiger wird, in allen Geschehnissen des Lebens, ob angenehm oder unangenehm, Gott zu finden, d. h. innezuhalten und bei den von ihnen ausgelösten inneren Bewegungen achtsam zu verweilen, ohne diese verstehen oder anders haben zu wollen. Auf diese Weise werden sie transparent für den Grund der Wirklichkeit, der den Meditierenden zu sich befreit und ihm zeigt, was hier und jetzt zu tun ist.

### *Beziehungsfähigkeit*

Wer sich selbst besser versteht, wer die Gefühle und Bedürfnisse wahrnimmt, die sein Reden und Wirken steuern, wer die Grenzen seines guten Willens kennt, der kann sich in andere einfühlen, sie verstehen und Verständnis auch für ihre Behinderungen und Grenzen aufbringen. Brüskierungen, Missverständnisse, Konflikte müssen daher nicht durchweg so „gelöst“ werden, dass man dem Widersacher aus dem Weg geht, schlecht über ihn spricht, ihn womöglich hintenherum bekämpft und schließlich die Beziehung abbricht. Die Meditation lässt den Übenden sich dahin entwickeln, dass er in der Lage ist, zwischenmenschliche Spannungen zu besprechen, zu verstehen und zu versöhnen, wenn auch die anderen Beteiligten sich darauf einlassen.

Nahe Beziehungen sind oft davon bestimmt, dass die beiden Partner symbiotisch miteinander identifiziert sind: Man möchte alles mit dem andern teilen, alles gemeinsam tun, alles mögen, was der andere mag. Das ist auf Dauer bei verschiedenen Personen allerdings unmöglich. Die Unterschiedlichkeiten verlangen immer machtvoller nach ihrer Anerkennung,

---

3 Ignatius von Loyola, Geistliche Übungen Nr. 23, Hrsg.: Adolf Haas, Freiburg <sup>2</sup>1976; ich zitiere daraus zukünftig in der Form: GÜ <Nr.>.

sodass die Symbiose irgendwann zusammenbricht und die beiden Partner verkracht Abstand voneinander halten. Unterschiede dürfen eben nicht aus der Beziehung weggedrückt werden, sondern müssen in die Beziehung integriert werden. Das fällt demjenigen leichter, der sich kennt und weiß, was er braucht, auch wenn das dem Partner möglicherweise nicht gefällt. Je länger er zögert, zu sich zu stehen, umso mehr wächst der Druck, umso schwieriger wird es, sein Bedürfnis vorzubringen, ohne den anderen zu brüskieren oder gar zu verletzen. Sorgt er jedoch frühzeitig für sich und sein Bedürfnis, solange er nämlich noch flexibel und ohne Vorwurf ist, kann er zusammen mit dem Partner eine Lösung finden, die beiden entspricht. Damit haben die beiden gewagt, sich auf so etwas Heikles wie eine Beziehungsstörung einzulassen, und die Erfahrung gemacht, dass ihre Beziehung dadurch lebendiger und stärker wurde. Wer weiß, dass er Raum für die eigenen Bedürfnisse braucht, wird diesen auch dem anderen zugestehen. Dann kann das Pendel der Beziehung frei hin- und herschwingen zwischen Nähe und Distanz, zwischen gemeinsamen und unterschiedlichen Wünschen, zwischen Raum, der miteinander geteilt wird, und Raum, den jeder für sich braucht.

### *Sich-mitteilen- und Zuhören-Können*

Ohne Gespräch und Dialog ist Beziehung nicht zu leben und zu gestalten. Das ist eine Binsenweisheit, doch die Sache selbst ist alles andere als einfach. In vielen Partnerschaften kommt das Gespräch über das Management des Alltags, die Planung des Urlaubs, die Instandhaltung der Wohnung und die Erziehung der Kinder nicht hinaus. Wenn die beiden Partner keinen Zugang zu dem haben, was sie innerlich bewegt, was sollen sie einander auch sagen? Sie werden einander fremd. Auch die alltäglichen Missverständnisse und Spannungen, nicht zu reden von Konflikten und Krisen, lassen sich nicht ausräumen, ohne über sein Erleben und seine inneren Bewegungen zu sprechen. Meditation befähigt zur *Meta*-Kommunikation, zum Gespräch