

Was Meditation so populär macht

Es ist in aller Munde, das Meditieren. Alle Welt spricht von «Achtsamkeit». Und Apps sollen helfen gegen Stress und Depression. Was hat es mit diesem Meditationshype auf sich?

Vera Rüttimann

Endlich richtig meditieren lernen. Davon träumen mittlerweile viele Menschen. Deshalb sind die Meditationsangebote etwa im Lassalle-Haus Bad Schönbrunn in Edlibach ZG regelmässig gut gebucht. Meditation ist seit jeher eine zentrale Ausrichtung dieses Hauses in idyllischer Parklandschaft. Interessierte können sich hier unter fachlicher Anleitung den vier spirituellen Übungswegen Zen, Exerzitien, Kontemplation und Yoga annähern. Ein guter Ort, um sich in der Stille und im Austausch mit anderen damit auseinanderzusetzen.

Auch Tobias Karcher, Leiter des Lassalle-Hauses, beobachtet die wachsende Nachfrage nach Meditationsangeboten. Der Umgang mit Interessenten benötigt einen sensiblen Umgang und Erfahrung. «Die grösste Herausforderung für Menschen, die zu uns kommen, egal auf welchen spirituellen Wegen, ist das Leistungsdenken», weiss er.

Keine Meditation auf Knopfdruck

Viele denken, so der Jesuit weiter, dass man sich schnell im Lotussitz auf eine Matte setzen könne und sich Ruhe und Ausgeglichenheit dann schon schnell einstellen. Meditation, betont er, sei jedoch ein «Spannungsbogen aus Entschlossenheit und Geschehenlassen.» Sie sei nicht einfach eine Performance und schon gar nicht auf Knopfdruck zu erhalten. Der Begriff «Gelassenheit», der auf Meister Eckhart zurückgeht, meine vor allem Loslassen.



Streben nach dem inneren Frieden: Räume für Kontemplation und Meditation wie hier im Zentrum Ranft, werden immer gefragter.
Bild: Vera Rüttimann (22. September 2018)

Der Meditationsboom macht sich nicht nur in gutbesuchten Kursen bemerkbar. Aus Meditation ist, das weiss auch Tobias Karcher, ein grosses Geschäft geworden. Die Nachfrage nach Büchern und Vorträgen zu diesem Thema ist gross. Der Begriff «Achtsamkeit» ist in aller Munde. Immer neue Meditationsräume entstehen, oft in bester Citylage. Auffallend: Viele Angebote kommen ohne spirituelle Ausrichtung daher. Viele Menschen nutzen zudem beliebte Meditationsapps wie «Calm» oder «Headspace», die ihnen helfen sollen, Stress abzubauen und leistungsfähiger zu werden. Die Kirche müsse sich schon die Frage stellen, so Tobias Karcher, warum die Leute ausserhalb der Kir-

che und in Form von solchen Apps Meditationserfahrungen suchen. Allerdings kann der Jesuit dem Boom dieser Apps auch etwas Positives abgewinnen. «Ich sehe da eine Sehnsucht nach Sinn und Transzendenz, die es bei vielen auch in der heutigen postmodernen Welt gibt», sagt er. Auch Jesuiten im angelsächsischen Raum hätten überdies solche Meditationsapps entwickelt.

«Umkehr und Einsicht ist etwas anderes»

Dass das Interesse am Thema Meditation gross ist, das merkt auch Ursula Bründler, Leiterin des Bildungshauses «Zentrum Ranft». Im ehemaligen Friedensdorf und Via-Cordis-Haus in Flüeli-Ranft hat sie mit ihrem

Team ein spirituelles Zentrum aufgebaut, in dem nicht nur der interreligiöse Think-Thank «Ranfter Gespräche» stattfindet, sondern Menschen verschiedenste Meditationsangebote nützen können. Die studierte Germanistin betrachtet den Meditationstrend mit gemischten Gefühlen. Dass man Ruhe und innere Ausgeglichenheit auf Knopfdruck erhalten kann und Meditation losgelöst von spirituellen Denkrichtungen praktizieren will, das ist auch Ursula Bründler fremd. «Das hat für mich mit echter Meditation, die eine tiefe Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst ist, wenig zu tun», sagt sie und verweist auf das grosse Meditationsrad von Bruder Klaus, das im Dorf

nahe der Ranftschlucht allgegenwärtig ist. «Solche Leute ändern nach einem Kurs ihren Lebensstil nicht wirklich. Umkehr und Einsicht ist etwas anderes.» Ursula Bründler kann nachvollziehen, warum Menschen Sehnsucht nach Stille, innerer Ausgeglichenheit und nach Sinnorientierung haben und nach passenden Angeboten suchen. Sie reiste vor Jahren nach Indien und besuchte dort Ashrams, in denen sie spirituellen Lehrmeistern stundenlang zuhörte, wie sie erzählt. Zurück in der Schweiz, machte sie sich auf die Suche nach Meditationsangeboten, die sie ansprachen.

Die Sprache für Menschen der heutigen Gesellschaft

Ursula Bründler möchte ihre Erfahrungen auf diesem Gebiet weiter vermitteln und plant, im Zentrum Ranft ein Kompetenzzentrum für Mystik aufzubauen (siehe auch Ausgabe vom 13. September 2019). Meditation spiele, so Ursula Bründler, dabei natürlich eine zentrale Rolle. Zu diesem Zweck sammelt sie derzeit intensiv Bücher, die sich rund um diese Thematik drehen.

Sowohl Ursula Bründler wie auch Tobias Karcher betonen, dass es heute umso wichtiger sei, dass kirchliche Bildungshäuser Interessierte informieren, um was es in der Meditation wirklich geht. Die Kirche steht in einer 2000-jährigen Tradition mit einer breiten Angebotspalette. Tobias Karcher sagt: «Es gilt, aus diesem Schatz zu schöpfen und die Sprache für Menschen der heutigen Gesellschaft zu finden und sie einzuladen.»

Mein Thema

Was ist Zeit?

Am Jahresende spielt das Thema Zeit eine wichtige Rolle. Mir fällt auf, dass wir die Zeit in vielen Redewendungen brauchen. «Ich habe Zeit» oder «Ich habe keine Zeit». Gleich, ob wir das als Argument, Alibi oder Ausrede benutzen, die Frage ist: Habe ich Zeit? Ich habe ein Auto, eine Katze oder ein Buch. Aber habe ich in diesem Sinne jemals Zeit? Was ist Zeit überhaupt? Zeit ist die Offenheit und die Möglichkeit, Leben zu leben. An Silvester überlege ich, wo ich das im alten Jahr getan habe.

«Kommt Zeit, kommt Rat» sagen wir gerne und verstehen Zeit als etwas auf uns Zukommendes und verbinden damit die Hoffnung, dass Probleme gelöst werden. Wir reden auch vom «Zahn der Zeit» und meinen damit Abnutzungs- und Verschleisserscheinungen und damit auch die Erkenntnis, dass alles vergänglich ist.

Unmenschlich ist der Ausdruck «Zeit ist Geld», weil darin zum Ausdruck kommt, wie wenig das Menschliche im Menschen wert ist, wenn sein Wert nach Minuten berechnet wird. Aber es gibt ja immer noch Menschen, die sich der Zeit entziehen, indem sie Zeit finden, weil sie sie suchen. Nur Wortspiele mit der Zeit? Wir werden es mit der Zeit sehen, denn das neue Jahr ist ja auch eine neue Zeit.



Anita Wagner Weibel
Gemeindeleiterin im Ruhestand, Rotkreuz
anita.wagner@datazug.ch