



Meditationsgruppen leiten (v.l.): Wolfgang Waltje (St. Johannis), Maria Kadei-Kempers (St. Nicolai), Norbert Bernholt (St. Michaelis), Doris Paland (Lüne), Sigrid Allewelt-Schanter (St. Stephanus) sowie Helga Kruse-Rehr und Bernd Skowron (beide Kreuzkirche). Foto: heu

# Pause machen vom Denken

VON RUTH HEUME

**Lüneburg.** Meditation: Stille, zur Ruhe kommen, sich in Achtsamkeit üben. Ein verlockendes Angebot in einer immer schneller und lauter werdenden Welt. Viele Menschen denken dabei wohl zunächst an fernöstliche Praktiken, die ihre Wurzeln im Buddhismus oder Hinduismus haben. Dabei hat die Meditation auch in den christlichen Religionen eine lange Tradition. Insgesamt sieben christliche Meditationsgruppen gibt es im evangelisch-lutherischen Kirchenkreis Lüneburg. Einmal im Quartal trifft sich das Leitungsteam zum Austausch.

## Meditieren – das geht auch an der Kasse im Supermarkt

„Einfach mal Pause machen vom Denken“, beschreibt es Bernd Skowron, der als Meditationsbeauftragter des Kirchenkreises die Angebote koordiniert. „Meditieren können Sie theoretisch jederzeit und überall im Alltag, beispielsweise wenn Sie im Supermarkt an der Kasse stehen.“ Das fällt jedoch nicht jedem so leicht. Da kann es hilfreich sein, in einer Gruppe unter der Anleitung

Christliche Meditation scheint stark gefragt zu sein. Allein in Lüneburg gibt es sieben Gruppen, die zum bewussten Abschalten einladen

eines erfahrenen Kursleiters zu praktizieren. Auch entstehe häufig in der Gruppe eine ganz besondere Kraft durch das Miteinander, ergänzt Skowron, Pastor der Kreuzkirche.

Nicht alle Kursleiter müssen notwendigerweise Geistliche sein. Im siebenköpfigen Leitungsteam – vier Frauen, drei Männer – sind auch Kirchenvorstände, Diakone und sogar ein Ökonom vertreten. Genauso vielfältig ist das Angebot: die Meditationen dauern zwischen eineinhalb und zwei Stunden, einige finden wöchentlich, andere im vierzehntägigen Rhythmus statt. Der Ablauf in den Gruppen ist ähnlich: Auf das Ankommen in der Stille folgen in der Regel eine leichte körperliche Übung und ein mantrisches Lied oder ein Text. Der Hauptteil besteht aus zwei Mal je 20 bis 25 Minuten Schweigen im Sitzen und fünf bis zehn Minuten Gehmeditation. Den Abschluss bildet ein

Segen, der stärkend wirken soll. Häufig wird auch eine Segenskarte ausgeteilt, und die Teilnehmer haben die Möglichkeit, etwas zu sagen.

## In der Stille lassen sich Dinge gut ordnen

Schweigen braucht keine Religion. In den Liedern und Texten allerdings kommt das christliche Element zum Tragen. „Durch das Zur-Ruhe-kommen kann ich Gott in mir spüren“, erläutert Skowron. Das unterscheidet die christliche Meditation von der fernöstlichen, denn der Buddhismus beispielsweise braucht keine Gottesvorstellung. Eines ist allen im Leitungsteam wichtig: die Teilnehmer müssen keinen christlichen Bezug haben!

Die Angebote sind nicht konfessionsgebunden und bewusst niederschwellig. Dennoch ist eine gewisse Verbindlichkeit wichtig. Eine Anmeldung ist zu allen Kursen notwendig, auch

wenn diese kostenfrei sind, und in der Regel erhalten Erstteilnehmer eine Einführung.

In der Kreuzkirche hat die Meditation einen besonderen Stellenwert. Im Gemeindehaus gibt es einen großen Raum, der bewusst als Meditationsraum freigehalten wird. Die Nachfrage ist hier so groß, dass Helga Kruse-Rehr, einst selbst Teilnehmerin bei Skowron, kurzerhand eine zweite Gruppe aufmachte.

Die Ausbildung zum Kursleiter haben die meisten Mitglieder des Leitungsteams in Klöstern gemacht. Ihre Erfahrungen möchten sie nun mit den Lüneburgern teilen. „Wir machen uns gemeinsam auf den Weg“, drückt es Doris Paland aus, die in der Gemeinde Lüne eine Gruppe anleitet. Sie möchten Mut machen, es einfach mal auszuprobieren. „Viele Menschen haben Angst, dass in der Stille Dinge hochkommen, die schmerzen. Die Erfahrung zeigt aber, dass sich in der Meditation Dinge klären und ordnen“, weiß Bernd Skowron.

► **Weitere Informationen unter [www.kirchenkreis-lueneburg.de/wir\\_fuer\\_sie/christliche\\_meditation\\_im\\_Internet](http://www.kirchenkreis-lueneburg.de/wir_fuer_sie/christliche_meditation_im_Internet)**