



Auf dem Weg zur inneren Einkehr.

Foto: Lölding

In Gott Heimat finden

Lüneburg. Bernd Skowron ist Beauftragter für Meditation im evangelisch-lutherischen Kirchenkreis Lüneburg. Hartmut Merten sprach mit dem Pastor der Lüneburger Kreuz-Kirchengemeinde über das Thema. „Meditation bezeichnet eine Gruppe von Geistesübungen, die nachhaltige positive Veränderungen im Denken, Fühlen und Erleben bewirken.“

So erklärt Wikipedia den Begriff, wie lautet Ihre Definition? Skowron: Ich stimme zu und ergänze von Jörg Zink: „Du wirst mehr Zugang haben zu dir selbst und deiner Wahrheit, zu deinen Möglichkeiten und Grenzen. Du wirst, wenn du es zulässt, in Gott Heimat finden.“

Der Mediationsbeauftragte Bernd Skowron empfiehlt für innere Einkehr zuerst: Für Stille im Zimmer sorgen. TV, Radio, PC ausschalten

Was macht christliche Meditation aus, etwa im Vergleich zu fernöstlichen Formen?

Anders als etwa im Buddhismus halten wir uns Gott hin mit allem, was uns bewegt. Wir hören auf sein Wort in Texten der Heiligen Schrift, Texten spiritueller Lehrer*innen, in Liedern, Gebeten und Segensversen. Und wir hören auf Gott in der Mitte unseres Herzens. Einübung von Achtsamkeit für den Moment verbindet christliche und buddhistische Meditation miteinander. Überhaupt sind alle Meditieren,



Bernd Skowron, Beauftragter für Meditation im Kirchenkreis Lüneburg. Foto: Privat

gleich welcher Religion, einander sehr zugetan.

Sie engagieren sich seit Jahren als Meditationsleiter. Warum ist Ihnen dieses Thema wichtig?

Weil Meditation persönlich erlebbare Spiritualität ist, im Gegensatz zum Fürwahrhalten von Glaubenssätzen. Jörg Zink schreibt in seinem Buch „Die Goldene Schnur“: „Du wirst mehr Kraft haben zu klären, zu ordnen, zu heilen, zu trösten, zu lieben. Das aber ist der Sinn aller Wendung nach innen, dass du als selbstständiger und freier Mensch dich nach außen wendest, um dich deiner Welt anzunehmen.“

Wie könnte eine Meditationsübung aussehen, die man viel

leicht sogar zu Hause ohne Anleitung ausprobieren kann?

TV, Radio, PC ausschalten, für Stille im Zimmer sorgen. Die Füße am Boden spüren, fühlen, wie man sitzt, im Kontakt zur Sitzfläche eines Stuhls. Den Atem kommen und gehen lassen, ohne selbst zu steuern. Wach bleiben im Geist für die eigenen Gedanken, Bilder, Gefühle. Sie wahrnehmen und wieder ziehen lassen, indem man vom Kopf wieder hinunter spürt und das eigene Sitzen fühlt. So klärt und ordnet sich vieles und man gewinnt mit dieser Übung Kraft zu heilen, zu trösten, zu lieben.

► **Angebote finden Sie auf der Internetseite des Kirchenkreises Lüneburg: www.kirchenkreis-luneburg.de/wir_fuer_sie/christliche_meditation**

Was ist wichtig?

Seit 24 Jahren gehört die Zeit im Kloster für Ulrike Haus zum Leben

Lüneburg. Ein Schweigekloster... Ich stehe vor den dicken Mauern einer sehr alten Klosteranlage. Habe mich angemeldet zu einem Wochenende in der Stille, komme aus einem trubeligen Familienalltag. Ist das hier das Richtige für mich? Inzwischen sind 24 Jahre vergangen. Ich fahre noch immer regelmäßig in „mein Kloster“. Die alten Mauern sind Rückzugsort und Schutzraum. In der Stille begegne ich Gott und mir selbst. In den Gebetszeiten am Morgen, Mittag und Abend weiß jeder, was kommt, es geht nicht um originelle Moderation – wir singen zusammen die Psalmen, Worte, die unter die Haut gehen, liturgi-



Religionspädagogin und Flüchtlingshelferin Ulrike Haus. Foto: privat

sche Verse, die sich tief einnisten. Hören auf Texte aus der Bibel. Still ist der Tag, einfach da sein, die Sinne schärfen, wahrnehmen, was ist. Erst allmählich sinken die Alltagsthemen, kommen die großen Fragen in den Blick. Was ist wirklich wichtig? Was trägt mich?

Dann geht es wieder nach Hause, gestärkt, mit neuer Kraft von der Stille, vom Glockenklang, kommt mit mir, begleitet mich, wenn es wieder trubelig wird, inzwischen mit den Enkeln! Jeder kann hier einkehren. Ulrike Haus, Lüneburg

Kassensturz

Zu sich selbst kommen, statt sich zu verlieren

Lüneburg. Das Kloster in mir. Nach einer kleinen OP Anfang dieses Jahres hatte mir mein Arzt Ruhe verordnet. In der Zeit verspürte ich das Bedürfnis, einen „Kassensturz“ meines Lebens zu machen. Wo steh' ich gerade und wie bin ich dahin gekommen? So fing ich an, Jahreslosung in diesem Jahr: „Gott, du siehst mich“. Dieser Satz aus der Bibel sprach mich an. Mir wurde klar, ich bin nicht allein, ich werde gesehen, mit all dem, was ich getan habe. Gott sieht das alles und sagt: „Es ist gut“. Wie er mir auch die Abwege verzieh, fing ich an, mir selbst zu verzeihen. Seit dem schreibe ich regelmäßig in ein Tagebuch, was ich erlebt habe, was mich unzufrieden und was mich zufrieden macht. Ich merke, wie ich so mit Gott und auch mit mir selbst in Einklang komme und meinen inneren Frieden finde. Daniel Martin, Lüneburg



Architekt und Kirchenvorstand Daniel Martin. Foto: privat

„Um meinem Kopf eine Auszeit von den vielen Aufgaben und Terminen des Tages zu gönnen, gehe ich spazieren und wende dabei meine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf das, was mir auf dem Weg begegnet. Das können die faszinierend geformten Äste der Bäume sein oder das rege Treiben rund um einen Ameisenhaufen, das Zwitschern der Vögel. oder die warmen Sonnenstrahlen auf meinem Gesicht und die ersten kleinen Gänseblümchen, die ihre Köpfchen herausstecken. Zu jeder Tageszeit und bei jedem Wetter gibt es etwas zu entdecken – wenn man seine Sinne dafür öffnet.“

Christine Hein, Lüneburg, Verlagslektorin und Servicekraft im Pflegeheim Foto: privat

„Wenn viele Tage hintereinander zu stressig sind, versuche ich den inneren Stress gleich am Tagesanfang zu reduzieren. Ich starte meinen Arbeitstag bewusst und frei von einer Wertung. Jeder neue Tag ist also erst mal ein guter Tag. Wenn sich mein Karussell im Alltag aber nun doch zu schnell dreht, steige ich einfach aus und versuche die schwierigen Dinge für einen kurzen Moment hinter mir zu lassen. Durch kurzes bewusstes Ein- und Ausatmen bekomme ich schnell wieder einen freien Kopf und kann mit neuer Motivation weitere Herausforderungen am Tag meistern. Es klingt so einfach, ist aber sehr effektiv.“

Wenn das Karussell zu schnell dreht

Lüneburg. Drei Menschen aus der Region erzählen, was ihnen hilft, wenn alles zu viel wird.



Toni Meste, Lüneburg, Schüler der 11. Klasse des Beruflichen Gymnasiums Wirtschaft F: privat

„Ich bringe mein inneres Gedankenkarussell zum Stoppen, indem ich andere mit Draufspringen lasse. Seien es Freunde, Familie oder andere Menschen, die ich gar nicht kenne. Manchmal reicht es schon, wenn mich ein Gegenüber anlächelt.“



Christine Hein, Lüneburg, Verlagslektorin und Servicekraft im Pflegeheim Foto: privat

„Wenn viele Tage hintereinander zu stressig sind, versuche ich den inneren Stress gleich am Tagesanfang zu reduzieren. Ich starte meinen Arbeitstag bewusst und frei von einer Wertung. Jeder neue Tag ist also erst mal ein guter Tag. Wenn sich mein Karussell im Alltag aber nun doch zu schnell dreht, steige ich einfach aus und versuche die schwierigen Dinge für einen kurzen Moment hinter mir zu lassen. Durch kurzes bewusstes Ein- und Ausatmen bekomme ich schnell wieder einen freien Kopf und kann mit neuer Motivation weitere Herausforderungen am Tag meistern. Es klingt so einfach, ist aber sehr effektiv.“



Hendrik Lüer, Lüneburg, Automobilverkäufer, Kirchenvorstands-Mitglied Foto: privat

Exerzitien im Alltag

Ein besseres Gespür für wesentliche Fragen bekommen

Lüneburg. Exerzitien werden im Kloster angeboten, aber es gibt auch die Exerzitien im Alltag. Es geht dabei um einen Übungsweg. Martin Blankenburg, katholischer Diakon, bietet seit Jahren Exerzitien im Alltag an. Er

sagt: „Sie können helfen, ein besseres Gespür für wesentliche Fragen zu bekommen: Wer bin ich? Wer ist Gott für mich? Welche Sehnsucht treibt mich an? Was schenkt mir Freude, was inneren Frieden, was Trost? Man kann Exerzitien im Alltag allein oder in einer Gruppe erleben. Macht man sie allein, fehlt der Input der anderen und man erlebt die Exerzitien nicht so intensiv. Vorteil ist, dass die Termine für die Treffen wegfallen.“

Der Diakon sieht die Vorteile des gemeinsamen Weges so: „Die Gruppe öffnet sich, Vertrauen wächst, eigene Fragen und Hoffnungen können geteilt, Schmerzen und Tränen ausgehalten werden. Die Gruppe wächst auf dem Weg zusammen, ist eine Lerngemeinschaft.“ Jede(r) kann sich anmelden. Die Exerzitien wurden vom Jesuitengründer Ignatius von Loyola als geistlicher Übungsweg entwickelt. Es handelt sich meist um vier Wochen, in denen ein be-

stimmtes Thema im Mittelpunkt steht.

Der Aufbau in den begleitenden Materialien ist einheitlich strukturiert: Ich finde meinen Ort, meine Zeit, ich lasse mich nicht ablenken. Während des Morgengebetes gibt es einen Impuls mit der Betrachtung eines Bibelwortes, eines Bildes einer Meditation, oft verbunden mit einem Impuls für den Tag, zum Beispiel: „Was hat mich getröstet, was aufgerichtet?“ Abends nimmt man sich dann Zeit, um

auf das Erlebte zurückzublicken, manche führen ein Tagebuch. Gebete begleiten einen länger oder kürzer. Der Vorteil dieses Übungsweges: Man probiert neue Formen von Gebeten und Ritualen aus. „Das Ziel der Exerzitien ist es“, so Martin Blankenburg, „tiefer in eine Beziehung zu Christus zu wachsen, ihm zu vertrauen, sich von ihm lieben und verwandeln zu lassen.“ Das ist eine Langzeitwirkung, die es wert ist, sich darauf einzulassen. Melanie Töwe