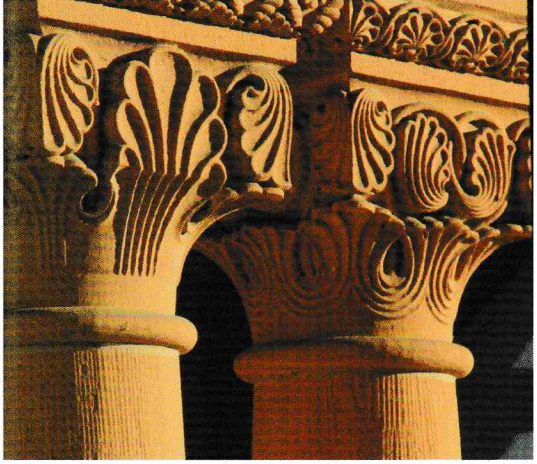


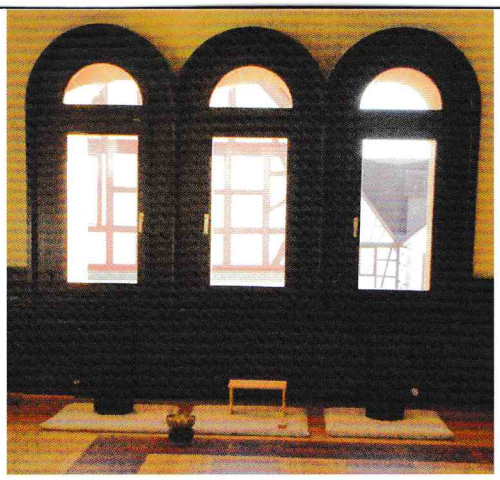
Meditation
im Romanischen Haus

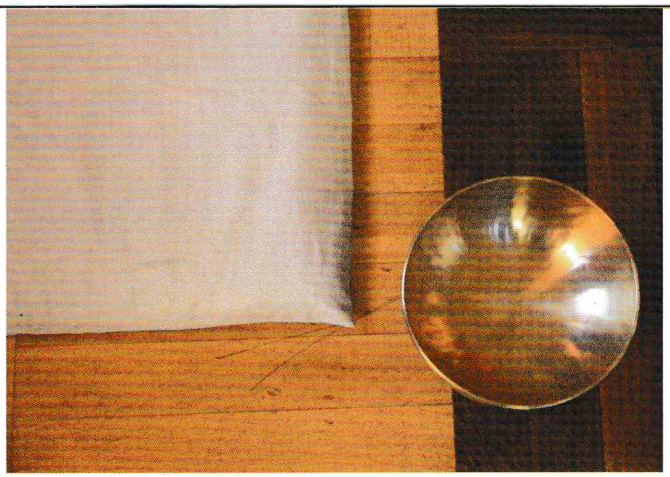
Von Dirk Wehrsig

Meditations- und Achtsamkeitsangebote rücken immer stärker in die Angebotspaletten kirchlicher Institutionen, Weiterbildungshäuser, Rehabilitationskliniken und therapeutischer Praxen. Auch in Gelnhausen und Umgebung ist das seit 2015 bestehende Meditationsprojekt im Romanischen Haus der Evangelischen Gemeinde bei weitem nicht das einzige. Umso mehr freuen wir uns über die beständige Anzahl der TeilnehmerInnen an den Mittwochs-Meditationen. Sie finden in 14täglichem Rhythmus jeweils von 19.00-20.00 Uhr statt. Manche TeilnehmerInnen kommen regelmäßig mittwochabends in das Balkonzimmer des Romanischen Hauses zur Meditation, andere phasenweise je nach eigenen zeitlichen Möglichkeiten. Einmal im Quartal finden samstags noch etwas intensivere Meditationsangebote statt, bei denen auch Möglichkeiten zu Fragen bezüglich der eigenen Meditationspraxis bestehen; Anmeldungen sind zu den Meditationsveranstaltungen mittwochs und samstags nicht nötig.

Erfreulicherweise interessieren sich auch Menschen aus der weiteren Umgebung Gelnhausens für das offene Angebot; dabei möchten manche erste Erfahrungen mit Meditation machen, andere verfügen bereits über eigene Meditationspraxis und suchen eine regelmäßig stattfindende Gruppe. Sie berichten oft, dass regelmäßige Termine die Motivation zum selbständigen meditativen Sitzen sowie auch zur achtsamen Lebenshaltung im Alltag erhöhen können. Neue Interessierte können von jeweils mittwochs von 18.30-19.00 Uhr eine kurze Einführung in den Ablauf und einfache Meditationstechniken erhalten, sodass sie sofort erste Erfahrungen machen können.

Meditation kann ein Weg zu zufriedener, gelassener, achtsamer Lebensführung sowie eine Möglichkeit zu spiritueller Suche und tieferer Sinnfindung im Leben sein. Hierbei sind die meditativen Grundhaltungen unterschiedlicher religiöser Schulen auffallend ähnlich. Meditatives Sitzen in Stille kann helfen, achtsam den jetzigen Lebensaugenblick zu erfahren. Anders ausgedrückt: den derzeitigen, einmaligen Augenblick des Lebens zu achten. Die Seele so nah, wie jetzt gerade möglich, an Gott hinzuhalten. Meditation kann deshalb ein sehr hilfreicher Weg zu solchen Erfahrungen sein, weil es stets darum geht, den Geist von Gedanken, Vorstellungen, Bildern zu leeren und „einfach zu sein“. Auch wenn das zunächst leicht klingt, stimmen die meisten Meditierenden überein,





dass regelmäßige Übung, Austausch mit anderen Meditierenden und MeditationslehrerInnen notwendig sind. Streben nach Erleuchtung oder tiefen spirituellen Erfahrungen sind erfahrungsgemäß störend, denn leer Werden oder Loslassen wird durch Setzen von Zielen erschwert. Andererseits sind Regelmäßigkeit und „absichtsloses präsent Sein" hilfreich, um tiefere Erfahrungen wie Verbundenheit, Aufgehobensein, Gelassenheit und Akzeptanz zu ermöglichen.

Wir laden etwa viermal im Jahr ReferentInnen zu Workshops ein. Beispielsweise bot Dirk Wehrsig am 18.02.2017 einen Einführungs- und Update-Workshop an. In diesem Workshop konnten sowohl Interessierte Grundhaltungen der Meditation erlernen und ausprobieren, als auch Erfahrene ihre eigene Praxis besprechen, auffrischen und neue Anregungen einholen.

Am 01.04.2017 findet ein weiterer Workshop mit Jörg Mangold mit dem Titel: „Achtsames Selbstmitgefühl – das Positive kultivieren" statt. Die christliche Beziehungsempfehlung: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst" weist auf die liebende Selbstbeziehung als eine wichtige Voraussetzung zur Liebe Lebewesen gegenüber hin. Jörg Mangold führte bereits 2016 einen Workshop zu diesem Thema mit sehr guten Rückmeldungen durch.

„Achtsame Kommunikation" heißt der 3. Workshop in diesem Jahr am 26.08.2017, durchgeführt von Jürgen Franzel. Als ehemaliger Betriebsrat eines großen Unternehmens weiß er, wie wichtig achtsam-aufmerksame Haltungen den eigenen Denkmustern gegenüber sind, denn diese beeinflussen unsere spontane, oft unbedachte Kommunikation. Meditationsübungen können uns darauf aufmerksam werden lassen, wie wir mit Anderen umgehen.

Alle Workshops, zu denen aus Organisationsgründen Anmeldungen notwendig sind, finden samstags von 10.00-17.00 Uhr statt. Es wird, soweit für die TeilnehmerInnen möglich, ein Unkostenbetrag von 40,00 € zur Deckung der Aufwendungen erhoben. Die Meditationsveranstaltungen werden kostenlos bzw. die Workshops kostengünstig und unabhängig von Gemeinde- oder Religionszugehörigkeit angeboten, sodass alle interessierten Menschen teilnehmen können.