

## Gedanken zur Meditations-Woche 22. bis 28. Februar 2021

**Zitat:** „Asche auf mein Haupt!“

### **Gedanken dazu:**

Wahrscheinlich kennen Sie diese Redensart. Wissen Sie auch, woher sie stammt?

Bereits im Altertum gab es die Tradition, sich bei traurigen Anlässen Asche auf den Kopf oder auf das Gewand zu streuen. Das galt als Ausdruck der eigenen Trauer. Später war es dann üblich, dass Menschen, die sich einer Verfehlung schuldig machten, von Aschermittwoch bis Ostern in Bußkleidern herumliefen, um für ihre Taten gerade zu stehen.

Heute wird niemand mehr auf diese Weise an den Pranger gestellt. Aber auch Zeiten des Internets und der Sozialen Medien gibt es „Strafen“, die die Netzgemeinde des Öfteren in Form von Mobbing und Shitstorms – ob zu Recht oder zu Unrecht - kübelweise über diejenigen ausschüttet, die sich nicht an das von der herrschenden Meinung als richtig Empfundene gehalten haben. Die öffentliche Reaktion kann schreckliche Folgen haben, sie kann neuen Streit auslösen, Menschen in die Depression, ja sogar in existenzielle Nöte und Ängste treiben.

In der Fastenzeit ist auch von der Asche die Rede: „Mensch gedenke, dass Du Staub bist und zum Staub zurückkehren wirst.“ Wir sind nicht nur Staub, sondern unser Leib besteht zu 80 Prozent sogar aus Wasser. Das Wasser ist die Quelle des Lebens. Wenn es versiegt, wird unser Körper tatsächlich zu wertlosem Staub.

Staub und Asche sind somit auch Symbole unserer Sterblichkeit. Akzeptieren wir diese, geht es uns – für manchen vielleicht überraschend – besser, denn wir verweigern uns nicht (mehr) einer ganz zentralen Wahrheit. Dann werden wir demütig, erheben uns nicht mehr so leicht über andere und werden ein besseres Leben führen, denn wir wissen, dass wir tatsächlich mehr sind als Asche und Staub!

Jutta Fleck, die „Frau vom Checkpoint Charlie“ hat – so erzählt sie es in dem Buch von Ines Veith über ihren Kampf um die Freiheit – im berüchtigten DDR-Gefängnis Burg Hoheneck einen Kassiber bei sich getragen, auf dem geschrieben stand: "Denn es ist klar, dass die Zukunft nicht den Zauderern gehört, sondern denen, die, ohne schwach zu werden, das durchstehen, für was sie sich entschieden haben." Diese Worte hat sie sich selbst immer wieder zugesagt, und sie haben ihr geholfen, diese schlimme Zeit durchzustehen.

Wer meditiert, braucht nicht für alle sichtbar in „Sack und Asche“ herumzulaufen, um die Bodenhaftung nicht zu verlieren; eher hat er mit seinem Mantra einen Kassiber, den er immer wieder hervorholen kann, um sich und die Dinge seines Alltags in eine größere Perspektive zu stellen. Dazu braucht es auch keine Einzelhaft; durchaus aber gilt es, Einsamkeit auszuhalten.

### **Überleitung in die Stille:**

„Wenn ich mich mit der Einsamkeit aussöhne und mit meiner Angst vor ihr“, so sagt es Paul Tillich, „dann könnte ich das Geheimnis meiner Existenz entdecken.“ Machen wir uns wieder auf den Weg zu dieser Aufgabe – in aller Freiheit, ohne Angst und ohne große Erwartungen, aber mit der Hingabe, das durchzustehen, wofür wir uns entschieden haben: Ma-ra-na-tha...