

4. Meditationsraum:

Bei Meditation denken viele zunächst an fernöstliche Praktiken oder irgendwelche „Gebets-Profis“ im Schneidersitz. Tatsächlich spielt der Begriff *meditatio* bei Christen schon seit dem 2./3. Jhd. eine Rolle. Man zieht sich räumlich und geistig aus dem Alltagstrott und dessen Verpflichtungen, um innerlich zur Ruhe zu kommen und den Blick auf das eigene Leben zu lenken. Darüber hinaus weitet sich der Blick über die eigene Person. Fragen wie „Woher komme ich?“, „Was trägt mich?“, „Worin liegt meine/unsere Bestimmung“, können dann bewusst oder unterbewusst eine Rolle spielen. Im christlichen Sinn versucht der Mensch in der Meditation schlicht und ergreifend vor Gott als geliebtes Geschöpf gegenwärtig zu sein. Hierbei soll er die Qualität des Lebens nicht nur darin erkennen, was er leistet und wie ihn andere sehen, sondern darin, was er ist: Ein von Gott geliebter Mensch. (Text: Marco Rocco)

Gedankenanstöße und Hilfen zur Meditation

- Nimm einmal Platz in diesem Raum: Kannst du dir vorstellen hier ein paar Minuten zu verbringen? Wenn ja...lies die anderen Punkte durch:
- Versuche in einer dir angenehmen Position, die du auch eine gewisse Zeit aushalten kannst, so ruhig zu werden, dass du deinen Atem und die einzelnen Körperteile auch bewusst spürst. Du kannst den Atem und einzelne Körperteile nach und nach innerlich „aufrufen“, um sie zu spüren
- Versuche in aller Entspannung erstmal an nichts zu denken. Dann versuche Gedanken zu vermeiden, die dich ärgern oder belasten könnten
- Fühlst du dich nun alleine hier oder in der Gegenwart Gottes?
- Entspanne dich, indem du an etwas für dich schönes denkst, wofür du auch „Danke“ sagen möchtest!

Hinweise/ Wichtiges für Gruppenleiter als Vor- oder Nachbemerkung:

Einzuüben, dass der Lebenssinn nicht nur im Beweisen von Skills und Fähigkeiten liegt ist deswegen wichtig, da junge Menschen lernen können, ihre eigenes Selbstwertgefühl nicht ausschließlich über die Messlatten des Alltags zu definieren. Es macht nicht nur Sinn sich Zeit für sich zu nehmen, im biblischen Verständnis ist es sogar gewünscht, dass der Mensch ruht und nicht ständig „Sklave“ anderer Verpflichtungen ist. Im übertragenen Sinn können solche verklärende Verpflichtungen jene sein, welche andauernde Forderungen an uns - als Schüler, Mitarbeiter, Kinder etc. - stellen, so dass man sein Selbstwertgefühl über die Erfüllung dieser Anforderungen definiert.

Im Zur-Ruhe-kommen und Meditieren erkennt der Mensch sich stärker als Subjekt als ausschließlich im sozialen Kontext, wo das Subjekt manchmal zum Wohle bzw. den Zielen der Gemeinschaft ggf. zurückstecken muss.

Im Zur-Ruhe-kommen und Meditieren kann er/sie sich als Subjekt erkennen, das dem Begriffssinn nach nur als solches Subjekt bezeichnet werden kann, wenn es auch außerhalb der normalen zwischenmenschlichen Kontexte ein Gegenüber hat. Im Glauben an den liebenden und Beziehung stiftenden Gott ist dies in der Mediation aus christlicher Sicht gegeben. Auch außerhalb meiner Alltags-Kontexte, erfahre ich mich aus der Sicht Gottes als wertvoll betrachtete Person.