

## Betrachtungen zur Fastenzeit 2020



### Samstag fünfte Fastenwoche

Wenn man sich in einer Krise unsicher ist, wie oder ob sie enden wird, wenn man unzählige Meinungen und Vorhersagen von Menschen hört, die gerade etwas gehört haben, das man glauben soll, was gibt es da noch zu tun, außer einfach "das Nächstliegende zu tun"?

Oftmals finden wir Mut, von dem wir nicht wussten, dass wir ihn haben, indem wir einfach die nächste Sache tun, vertrauensvoll und ohne zu zögern. Der große Feind ist immer der von Angst getriebene Aufschub. Gehorche ohne zu zögern, sagt der heilige Benedikt. In Krisenzeiten wissen wir kaum, worauf wir hören sollen. Doch oft führt die Ungewissheit, was das Nächste nach dem Nächsten sein wird, dazu, dass die Dinge sich besser entwickeln, als wir es uns erhoffen oder vorstellen konnten.

Eine Krise kommt auf viele Arten. Sie kann sich schleichend heranbewegen oder plötzlich von der Seite auf einen zukommen und einen auf einer glatten Straße ins Schleudern bringen. Eine wirkliche Krise ist jedoch immer mehr als eine vorübergehende Herausforderung oder Störung. Sie ist am nächsten Morgen und auch am Morgen danach noch da, und zwar immer so weit, wie wir voraussehen können. Keine noch so großes Vorstellen oder Wünschen wird das Geschehene rückgängig machen. Das ist ihre magenverdrehende Endgültigkeit, ihre Unvermeidbarkeit.

Trotzdem nimmt sie immer wieder neue Formen an, neue Ängste, neue Fragen über das Warum, wird es jemals ein Ende haben? Werden Sie es überleben? Bei einer nur vorübergehenden Störung kann diese Frage Sie zur Besinnung bringen: "Natürlich werde ich mich irgendwann wieder erholen", sagen wir uns. Aber in einer echten Krise weiß man es nicht. Man weiß nur, dass es eine reale Wahrscheinlichkeit gibt, dass man nicht überleben wird. Vielleicht ist dies die allerletzte Möglichkeit. Die Hoffnung hängt davon ab, sich dieser Möglichkeit zu stellen.

In einer echten Krise, die sich immer weiter vertieft, erkennt man, dass es nie wieder so sein wird wie früher, und doch ist man sich nicht sicher, ob das, was vor einem liegt, eine Klippe oder eine neue Welt ist. Die Zeit wird zeigen, was für eine Art von Krise dieses Coronavirus gewesen ist. Viele haben das Gefühl, dass das Leben nie mehr so sein wird wie früher, dass die Erholung schwierig sein wird und dass es grundlegende Veränderungen zum Guten oder zum Schlechten geben kann. Wir können auch nicht wissen, ob und wie lange wir uns an die Lehren aus den schlimmsten Zeiten erinnern werden.

All dies ist mittel- oder langfristig. Was uns jetzt jedoch bevorsteht, ist die nächstliegende Aufgabe, die wir erfüllen müssen, in der Isolation, arbeiten von zu Hause aus oder in Abhängigkeit von anderen, um uns am Leben zu erhalten oder zu versorgen. Werden wir dabei verrückt oder können wir behutsam und mutig in den gegenwärtigen Moment eintauchen, indem wir die nächste Sache mit Geistesgegenwart tun? Wir müssen an unserem geistigen Gleichgewicht festhalten und gleichzeitig lernen, so viele Gewohnheiten des Geistes loszulassen, die uns in der Vergangenheit aus dem Gleichgewicht gebracht haben. Das meine ich damit, wenn ich versuche einen kontemplativen Weg durch die Krise zu finden. Es geht nicht darum, plötzlich religiös oder fromm zu werden.

Es geht darum, Angst und Furcht loszulassen, und darum, dass wir immer versuchen werden, um die Ecke zu schauen und die Zukunft vorauszusagen, damit wir sie kontrollieren können. Meditation ist die Art und Weise, wie man Loslassen trainieren kann. Die Früchte der Meditation sind zahlreich und in aller Stille revolutionär. Aber erwarten Sie keine dramatischen Erfahrungen oder Offenbarungen. Warten Sie, bis Sie sehen, wie Sie das Nächstliegende mit Ruhe und Klarheit tun können, obwohl Sie Angst und Beklemmung empfinden. Das zeigt, dass Sie sich auf einem kontemplativen Weg befinden und dass das Leben einen Sinn und eine Richtung hat. Zweimal am Tag ist Meditation das Nächstliegende.