

Spiritualität als Übungsweg

Das Thema meiner Sommer-Kolumne erzeugte erstaunlich viele Reaktionen. Ich schlug darin vor, mittags um 12 Uhr kurz inne zu halten und sich innerlich auf den Frieden auszurichten. Manche Leser:innen griffen diesen Impuls dankbar auf und schlossen sich an. Mit anderen ergaben sich tiefe Gespräche darüber, ob solcherlei Mini-Intervention überhaupt irgendeine Wirkung zeitigen könne. Am meisten beschäftigt mich die Behauptung, im Arbeitsalltag sei es nicht möglich, sich zu einer fixen Uhrzeit und schon gar nicht um Punkt 12 Uhr geistig auf ein friedliches Miteinander zu fokussieren. Stimmt es wirklich, dass das nicht geht oder spielt uns da eine gewisse Bequemlichkeit einen Streich?

Menschen erscheinen mir oft erstaunlich konsequent, wenn es darum geht, zweimal pro Woche im Fitnessstudio zu trainieren, einen Diätplan einzuhalten, um unliebsame Pfunde loszuwerden, oder täglich Vokabeln zu lernen, um sich im Urlaub in einer Fremdsprache verständigen zu können. Warum ist es so viel schwieriger, an spirituellen Übungen, wie klein sie auch sein mögen, konsequent dranzubleiben? Vielleicht liegt der Unterschied darin, dass wir beim Training unseres Körpers oder unseres Geistes – im Sinne von *mind* – entweder unmittelbar eine Wirkung wahrnehmen oder zumindest überzeugt sind, dass sich unser Üben kurz-, mittel- oder langfristig positiv auswirken wird. Können wir uns sicher sein, dass das Üben des Geistes im Sinne von *spirit* genauso ‚wirk-lich‘, also wirkmächtig ist? Platt gefragt: Bringt das eigentlich etwas?

Ich selbst habe oft über die Mittagszeit Termine und war in den ersten Wochen dieses mittäglichen Übungsweges immer wieder darüber hinweggekommen. Das löste in mir Ärger über mich selbst aus und ich beschloss, mich ab jetzt ernsthaft zu dieser spirituellen Übung zu erziehen. Seither vergaß ich das kurze Innehalten nie mehr. Selbst wenn ich im

Gespräch mit Klient:innen bin, kann ich mich innerlich auf den Frieden ausrichten und spüre sogar, dass das eine Wirkung im Raum zwischen uns erzeugt. Jemand anderes berichtete, wie er sich in einem Online-Meeting um 12 Uhr auf den Frieden konzentrierte und sich augenblicklich ein Konflikt zwischen den anderen Gesprächspartner:innen entspannte. Eine deutliche Wirkung auf mich selbst erlebte ich in einer Alltagssituation: Ein Verkäufer im Einzelhandel hatte telefoniert, während er mich bediente, und mir einen falschen Artikel eingepackt, was ich erst zuhause bemerkte. Sofort war ich auf 180: Nur weil dieser Mensch so achtlos war, muss ich nochmals los zum Umtausch – das kostet meine Lebenszeit etc. etc. Empört wollte ich zum Telefonhörer greifen, um meiner Wut freien Lauf zu lassen. Da fiel mein Blick auf die Uhr: „Fünf vor 12“. Ich schloss die Augen und atmete zehn Minuten lang ruhig und tief das Wort „Frieden“ ein und aus. Danach rief ich entspannt dort an und konnte die Angelegenheit mit einem Scherz über die männliche Unfähigkeit zum Multitasking friedlich klären.

Ich möchte mit diesen Zeilen nicht auf der Idee des 12-Uhr-Breaks beharren. Vielmehr geht es mir darum, dass jede spirituelle Praxis Übung und eine gewisse Regelmäßigkeit braucht, wenn sie auch im zwischenmenschlichen Miteinander ihre Wirkung entfalten soll. Darüber hinaus bin ich überzeugt, dass ein regelmäßiges Innehalten noch viel mehr bewirkt als das, was wir unmittelbar wahrnehmen. In unserer materialistisch ausgerichteten Welt sind das die feinen Interventionen, die wir notwendig – im Wortsinn – brauchen.



CLAUDIA MÖNIUS

studierte Sprachen, Wirtschafts- und Kulturraumstudien an der Universität Passau. Sie ist Beraterin und Buchautorin und lebt in Nürnberg.

www.mutmacherei.de