

Wer hätte es gedacht

10 Jahre Meditation in der Ev. Kirchengemeinde Siegburg

Zehn Jahre – so lange gibt es das offene Meditationstreff der Gemeinde nun schon – eine lebendige und erfahrungsreiche Zeit. Alles fing am 06. Dezember 2011 an, also am Nikolaustag mit einem `meditativen Probesitzen´ zweier Interessierter, die sich aus der Fortbildung zur Geistlichen Begleitung im Haus der Stille der EKIR kannten: Friederike Weinreich und Johannes Wirths, der hier Berichtende noch kein Jahr in Siegburg.



Meditation heißt
in die Mitte zu kommen
– **bewegt und ausgerichtet** –
um aus der Mitte heraus
zu leben.

In den folgenden Monaten probierten wir dann ein wenig mit den passenden Übungsformen und einem möglichen Ablauf herum. Wir griffen dazu auf unsere Meditationspraxis in Yoga, Zen und Kontemplation zurück, sowie auf die je eigene Erfahrung in der Begleitung geistlicher Gruppen. Feedback erhielten wir von weiteren Interessierten aus unserem persönlichen Umfeld, die wir zu diesen noch unregelmäßigen Treffen einluden.

Am 09. Mai 2012 war dann der Start: Das erste Mal *Kontemplation am Mittwoch*: 30 Minuten Achtsames Yoga, zweimal 20 Minuten Sitzen in der Stille, mit 5 Minuten Geh-Meditation dazwischen – alles eingebettet in einen kleinen liturgischen Rahmen: Eingangswort, Lied in die Stille, Inspiration, Ausgangswort

Wir waren fünf Teilnehmende im Wohnzimmer des Gemeindehauses in der Annostraße in Siegburg, das gerade neu hergerichtet worden war. Es war schön und etwas aufregend, da sich im weiteren gemeindlichen Umfeld sowohl erfahrene wie unerfahrene Meditierende für unser Angebot gemeldet hatten.

Der erste Abend diente daher wesentlich dem gegenseitigen Kennenlernen, der Vorstellung des Ablaufs und einer Kurzeinführung in die Meditationspraxis. Zwei Wochen später konnten wir dann – aufgeweckt und eingestimmt durch eine einfache Körperarbeit – schon gemeinsam `in die Stille gehen´, also offen und fokussiert auf dem Bänkchen sitzen.

Es war zu Beginn für alle ein Einüben – körperlich, geistig und seelisch – denn jede(r) brachte sich selbst mit in die Abende, mit all' den Erfahrungen der letzten Tage und Wochen. Und wenn es still wurde, zeigte sich manches davon deutlicher – und sei es nur in Form eines verspannten körperlichen Befindens. Zu Beginn spürten dann auch alle die große innere Unruhe, die im Erfahrungsaustausch am letzten Mittwoch im Monat öfters zum Thema wurde.

**Es liegt im Stillesein
eine wunderbare Macht
der Klärung,
der Reinigung,
der Sammlung
auf das Wesentliche.
Dietrich Bonhoeffer**

Auch für die Leitung war es ein kleines Abenteuer. Kein Abend war in den ersten Monaten wie der andere. Und doch fühlte es sich gut und stimmig an, einmal alle vierzehn Tage in dieser Weise gemeinsam zu sich selbst zu kommen. Da sich im Jahresverlauf zeigte, dass das für die Kommenden terminlich nicht immer möglich war, trafen wir uns ab Januar 2013 wöchentlich und nun auch in den Oster- und Herbstferien.

Im Lauf der ersten drei Jahre kamen mehr als 40 Interessierte zu den Abenden – alle jeweils nur kurz in den Programmablauf eingeführt. 5 bis 8 waren es jeden Abend. Insgesamt gab es einen leicht veränderlichen, festen Stamm von etwa 15 Personen aus der näheren Region, die regelmäßig erschienen. Das führte dann auch dazu, dass wir 2016 mit dem Meditationstreff ins neu errichtete Foyer der Auferstehungskirche wechselten, wo wir mehr Platz hatten.



**Meditation heißt
zur Quelle des Lebens
zu gehen – immer wieder –
um sich erfrischen zu lassen
für die Mühen des Alltags.**

2015 hatten wir ergänzende meditative Angebote eingeführt, Übungstage zur körperlich-geistigen Selbsterfahrung – als Pilgertage auch in der Natur – und später Übungsabende – etwa mit Musik, die der Vertiefung der Meditationspraxis dienten. Ab 2016 gab es dann Workshops und längere Kursformen für eine weitere Öffentlichkeit, um noch wenig mit der Meditationspraxis Vertraute angemessen einführen zu können.

Aus dem wöchentlichen Meditationstreff war so eine breitere Arbeit erwachsen – *Meditation im Alltag* – ein Angebot, das dann auch zum Ausgangspunkt für den gemeindlichen Bereich *spirituell leben* wurde, mit weiteren gottesdienstlichen und gesprächsorientierten Formen. Und damit fand diese Arbeit 2017 auch auf der Homepage der Gemeinde einen Platz, machte aber auch mit Programmflyern lokal auf sich aufmerksam.

2020 kam es dann zu einem Einschnitt in diese erfreuliche Entwicklung, gerade als eine kursbasierte Achtsamkeitspraxis auf den Weg gebracht worden war. Die Covid19-Pandemie erschwerte die wesentlich anwesenheitsbasierte Arbeit erheblich. Eine virtuelle Begleitung der individuellen Praxis in Mailform – *#gemeinsam meditieren* – oder der gelegentliche Erfahrungsaustausch per Zoom waren ein nur mäßiger Ersatz für die persönliche Begegnung.

Auch die geringe Resonanz auf 2021 angebotene Online-Kurse in Achtsamkeit belegte den Einschnitt. Online, das war noch alles sehr ungewohnt. Trotz eines corona-konformen Veranstaltungssettings zeigte sich der Schnitt aber auch in der reduzierten Teilnehmerzahl des Meditationstreffs in den Sommermonaten der letzten Jahre. Wir waren wieder fünf regelmäßig Teilnehmende, wie zu Beginn vor zehn Jahren. Und das sind wir gegenwärtig noch.

Auch die geringe Resonanz auf 2021 angebotene Online-Kurse belegte den Einschnitt. Online, das war noch alles sehr ungewohnt. Trotz eines corona-konformen Veranstaltungssettings zeigte sich der Schnitt aber auch in der reduzierten Teilnehmerzahl des Meditationstreffs in den Sommermonaten der letzten Jahre. Wir waren wieder fünf regelmäßig Teilnehmende, wie zu Beginn vor zehn Jahren. Und das sind wir gegenwärtig noch.

Da wir als Meditierende aber unverbesserliche Realisten sind, gehen wir davon aus, dass sich mit dieser Ausnahmesituation nicht nur ein Kreis schließt, sondern dass auch alles bereit liegt für einen Neuanfang mit und nach Corona. Neben dem Meditationstreff am Mittwoch soll es wieder Workshops, Übungstage und Kurse in mediativer Praxis geben – Hinführungen zu einer nachhaltigen, wahrhaftigen und lebendigen Praxis des persönlichen Lebens.

Abschließend möchte ich danken, den etwa 200 Teilnehmenden aus der Region an Sieg und Rhein für die bereichernde Begegnung, Friederike Weirich und Christian Baecker für die Entwicklung und Mitleitung von Veranstaltungen, dem Presbyterium für die materielle wie ideelle Unterstützung seit Anfang an, der Erwachsenenbildung des Kirchenkreises für die hilfreiche Kooperation – und last but not least dem, der uns diese Arbeit hat tun lassen.

Johannes Wirths

Praxis der Übung

Halte inne, mit allem was Dich beschäftigt
Begib Dich aus der aktuellen Situation
vielleicht an einen ruhigen Ort, auf Deinen Meditationsplatz
Lass Dich nieder, äußerlich wie innerlich
Richte Dich aus, ganz auf das Hier und Jetzt
vielleicht mit Hilfe eines Objektes/Bildes, eines Wortes/Textes
Spüre atmend, dass und wie Du jetzt da bist, von Kopf bis Fuß
Nimm wahr, was sich Dir nun innerlich wie äußerlich zeigt
Lass alles so sein, wie es im jeweiligen Moment gerade ist
Erkenne Dich als unabhängig davon
– als Lebendige(r) und Gegenwärtige(r) –
Löse Dich wieder aus der Haltung der Übung
Suche einen Übergang in die Praxis des Alltags