



Trotzdem

25.02. – 03.03.2026

Thematischer Impuls

Immer treten Dinge ins Bewusstsein, die Anlass zur Sorge oder Resignation geben. Und immer gibt es Dinge, die dazu verführen, nachlässig zu werden, weil es letztlich „doch nichts bringt“. Nie ist alles so, wie ich es mir wünsche. In der Außenwelt genauso wenig wie in meinem Innern. Es gilt, eine tragfähige Haltung dazu zu finden und zu bewahren. Jeder geistliche Weg ist dabei wie das Leben selbst:

Manchmal bin ich müde. Öfter zerstreut. Meistens bin ich bereits mit meinen Plänen, Aufgaben und Gedanken beschäftigt. Dennoch setze ich mich auf mein Bänkchen in die Stille. Wenn es geht, jeden Morgen.

Manchmal kann ich die Nachrichten nicht mehr hören. Öfter ärgern und erschüttern sie mich. Meistens rauschen sie an mir vorbei oder ich nehme sie ratlos zur Kenntnis. Dennoch hole ich mein Bänkchen und meine Matte, verneige mich, schlage die Klangschale an und verweile meine Zeit im Herzensgebet. Trotzdem, trotz alledem.

Es ist kein kämpferisches „Trotzdem“, das ich dabei empfinde. Eher eine demütige, beharrliche Treue, mit der ich in die Übung gehe.

Mein „Trotzdem“ erlebe ich näher an der mittelalterlichen Bedeutungsnuance des Wortes. Es liegt Standhaftigkeit darin und Treue und Beständigkeit.

So erlebe ich mein Sitzen in der Stille als standhafte und fortwährende Einübung in eine innere Haltung zum Leben, die ich brauche wie das täglich Brot. Denn es ist viel, was mich täglich anficht und mir den Mut und die Liebe und die Hoffnung nehmen will.

Meine geistliche Übung schult mich für eine beständige, liebevolle Treue zu mir selbst und zu allem Lebendigen. Und sie schult mich darin, in stiller, beharrlicher Treue verbunden zu bleiben mit dem Grund, der mich trägt – was immer auch sonst geschieht. Dabei vertraue ich darauf – und darf es hier und da erfahren –, dass dieser Grund selbst mein Denken, Fühlen und Handeln verändert und damit mein ganzes Leben heilsam ausrichtet.

So will ich „trotzdem“ liebevoll verbunden bleiben mit diesem angefochtenen Leben und seinem unfassbaren Grund – in aller Unvollkommenheit und den Grenzen, die mir gesetzt sind und an die ich immer wieder stoße.

In innerer Festigkeit, die mich zu mir und zur Welt stehen lässt.

Anleitung zur Stille

Setze dich in die dir vertraute oder mögliche Meditationshaltung. Nach einigen Atemzügen gehe einmal in Gedanken und Empfinden durch deinen Körper, von den Füßen angefangen bis hinauf zum Scheitelpunkt.

Lege nun die Hände auf deinen Herzraum und lege die Qualität liebevollen Mitgefühls in sie hinein: Zuerst mit dir selbst.

Nach einer Weile mit der ganzen Schöpfung.

Spüre nach und gehe nun in deine Übung.

Segen

Gesegnet jede Geste der Treue zu dir selbst. Gesegnet jede Regung des Mitgefühls in dir. Gesegnet auch dein Misslingen und deine Grenzen.

Gesegnet bist du!

*Jürgen Fobel
Pfarrer
Meditationslehrer (Via Cordis)*

Text für die Woche

Zwei Impulse aus unterschiedlichen Texten
von Claus Eurich

Der Treue gilt es
einen Herzensweg zu bereiten
und eine Seelenwohnung zu schmücken
Sie will in Demut gepflegt sein
Denn das
was unsere Treue nährt
ist immer größer
als jede Ohnmacht
und jegliches Scheitern



Schritte der Heilung
Ohne große Gesten
Je stiller
so besser
Ohne Verhärtung
Ohne Groll

Um des Lebens willen
mit den Mitteln
die Leben fördern
und Frieden stiften

Claus Eurich