

KONTEMPLATION UND MYSTIK DIGITAL

Herausgegeben vom Würzburger Forum der Kontemplation (WFdK)
in Zusammenarbeit mit der Kontemplationslinie Wolke des Nichtwissens - Willigis Jäger



WAS IST REALITÄT?



Liebe Leserinnen und Leser

Die Wirklichkeit, die sich in der Quantenphysik exakt berechnen lässt, kann sprachlich nur in Metaphern ausgedrückt werden. Dass diese sich teilweise mit den Sprachbilder der Mystik berühren, belegt keine Zusammenhänge. Dennoch können sie unseren Horizont weiten, uns inspirieren sowie in einen fruchtbaren Dialog führen. Die diesjährige Tagung „Quantenphysik trifft Mystik“ des Würzburger Forums der Kontemplation bot dafür Raum.

Wir freuen uns, einen Eindruck der Inhalte und deren Diskussion sowie der Fortbildung geben zu können. Des Weiteren über die persönlichen Berichte, die uns Worte von Willigis Jäger vorstellen wie auch einen besonderen Ort der Meditation.

Dass wir uns verankern in Offenheit und Nichtwissen und immer neu eintauchen ins Staunen, das wünscht Ihnen und Euch in dieser Osterzeit

für die Redaktion
Annette Frickenschmidt



AUSGABE 8 - Inhalt

April 2025

Impuls

... das unmittelbare Erleben der Wirklichkeit in Sprache gebracht

von Maria Kolek Braun

Rückblick auf Tagung und Fortbildung

Was ist Realität?

Antworten aus der Quantenphysik und der Mystik Meister Eckharts
von Dr. Joanna Maria Otto
mit Link zum Vortrag

1

Mit beiden Beinen fest in der Luft

Tagungsbericht
von Annette Frickenschmidt

Gelassenheit mit Körperarbeit und Meister Eckhart

Eindrücke von der Fortbildung
von Maria Magdalena Graiff Zwerger

Fragmentierung und Ganzheit

Ken Wilber zu Schnittpunkten von Quantenmechanik und Mystik
von Daniela Borschel

Ein meisterliches Zitat in unseren Worten

von Ursula Pöppinghaus

Ort der Praxis

... an verwundeten Orten

von Diether Wegener

Gut zu wissen

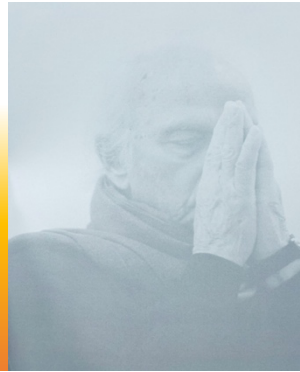
Willkommen und Abschied

Termine

Bildnachweise

Impressum und Kontakt

Er hat das unmittelbare Erleben der Wirklichkeit in Sprache gebracht



Willigis wäre am 7. März 100 Jahre alt geworden. Er hat sehr viele Menschen berührt. Wir alle sind dankbar dafür, dass wir ihm begegnet sind.

Wir sind dankbar für das, was er bei jedem und jeder ausgelöst hat, wie er uns geprägt hat: sei es über eine lange Zeit der intensiven Schülerschaft oder seien es nur kurze, aber eindrückliche Begegnungen. Er hat etwas angesprochen, von dem wir selbst vielleicht gar nichts wussten, oder dem wir selbst nicht wirklich vertraut haben, oder er hat ermutigt und bestätigt.

Es ist das unmittelbare Erleben der Wirklichkeit, wie sie ist.

Willigis hat in Sprache gebracht, wie er Wirklichkeit erfahren und erkannt hat, in eine Sprache jenseits religiöser Formeln und Bilder. Diese Sprache und vor allem seine wirkende Präsenz und Verkörperung seiner Erfahrung und Einsicht sind beeindruckend bis heute.

Aufgrund seiner tiefen persönlichen Erfahrungen, die er mit seinen Einsichten in buddhistische Zen-Meditation deuten konnte, hatte er den Mut, in seiner Zeit ein neues Konzept von ganzheitlicher Meditation zu lehren. Er selbst hat sich weiterentwickelt und verändert. Wenn wir etwas von ihm lernen, dann dies: nicht stehen zu bleiben und zu meinen, man wüsste es, man habe die Wahrheit erkannt. Es gilt wirklich immer wieder neu in jedem Augenblick wach zu sein.

2

Hingabe an das Geheimnis des Lebens ist der Sinn unseres Lebens. Das hat Willigis uns gelehrt und als Vermächtnis hinterlassen.

Auszug aus dem Grußwort von Maria Kolek Braun anlässlich der Feier zum 100. Geburtstag von Willigis Jäger am Benediktushof im März 2025.

Maria Kolek Braun

Mitglied der spirituellen Leitung am
Benediktushof
Psychiatrieseelsorgerin an der
Dienststelle Spital- und
Klinikseelsorge im Kanton Zürich
Vorstandsmitglied des WFdK
Dipl. Theologin
Germanistin



Was ist Realität?

Antworten aus der Quantenphysik und der Mystik Meister Eckharts



Mit beiden Beinen fest in der Luft. So würde ich gerne unsere Realität bezeichnen, die uns die Mystik Meister Eckharts und die moderne Quantenphysik beschreibt. Für Meister Eckhart gab es keine Trennung zwischen einer Welt der Materie und einer geistigen Welt. Für ihn gab es nur die Einheit, von der wir selbst uns jedoch trennen: „*Wir sind die Ursache aller unserer Hindernisse.*“² Damit hat er im 13. Jahrhundert einen sehr wichtigen Punkt erkannt, den die Physiker erst im 20. Jahrhundert begriffen: Wir beeinflussen die Realität. Wir neigen nur leider dazu, an eine Fragmentierung zu glauben anstatt an die Einheit. Aber wir können etwas dagegen tun. Oder eher lassen. Ein Lassen all dessen, was eine Trennung erzeugt. Das ist vor allem unsere eigene Einstellung. Eckhart sagt: „*Nicht das ist schuld, dass dich die Weise oder Dinge hindern: du bist es (vielmehr) selbst in den Dingen, was dich hindert, denn du verhältst dich verkehrt zu den Dingen. Darum fang zuerst bei dir selbst an und lass dich!*“³

Es geht ihm darum, sich an nichts festzuklammern und sich von nichts beherrschen zu lassen: „*Wir sollen vielmehr alle Dinge (nur so) haben, als ob sie uns geliehen seien und nicht gegeben, ohne jeden Eigenbesitz, es sei Leib oder Seele, Sinne, Kräfte, äußeres Gut oder Ehre, Freunde, Verwandte, Haus, Hof und alle Dinge.*“⁴ Es mag verwunderlich klingen, aber gerade durch diesen inneren Abstand zu allem, durch seine sogenannte Abgeschiedenheit, gelangte der Mystiker in die Einheit mit allem.

3

Durch die Entdeckungen von Newton, Kepler und Co sind wir gewohnt, dass wir alle Materie mit Naturgesetzen beschreiben können: Jede Masse übt eine Anziehungskraft auf andere Körper aus, so wie auch jedes geladene Teilchen eine Kraft auf ein anderes Teilchen ausübt. Durch diese Kräfte wiederum können wir erklären, warum Dinge sich bewegen oder in ihrem Zustand verweilen, wie Moleküle aufgebaut sind und miteinander interagieren. Die moderne Naturwissenschaft hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst objektiv und ohne Beeinflussung die Realität zu erfassen. Und fast jeder aufgeklärte Mensch dürfte davon überzeugt sein, dass es eine Realität gibt, die unabhängig von uns und außerhalb unseres Bewusstseins existiert. Aber ist das tatsächlich der Fall? Wie kann man das beweisen? Jeder Versuch dazu schließt schließlich einen denkenden Geist, ein Bewusstsein mit ein.

Die moderne Quantenphysik behauptet nun auch in beunruhigender Weise etwas anderes. Während man sich zu Beginn des 20. Jahrhunderts noch vorstellte, dass der positiv geladene Kern eines Atoms von negativ geladenen Elektronen umkreist wird, ging man dazu über, dass die Elektronen nur auf bestimmten Bahnen mit bestimmten Radien um den Atomkern kreisen. Dabei gibt es dann „*angehobene*“ energiereiche Zustände mit größeren Radien, sowie einen energiearmen normalen Zustand mit engerem Radius, in den das Elektron nach Ausstrahlung seiner Energie in Form von Photonen als Quanten sozusagen zurückfiel. Allerdings zeigte sich, dass sich die Elektronen gar nicht auf einer bestimmten Bahn lokalisieren lassen. Man kann nur sogenannte Orbitale angeben, in denen sich die Elektronen mit bestimmter Wahrscheinlichkeit aufhalten. Der Physiker Carlo Rovelli erklärt dazu:

² Meister Eckhart, Deutsche Predigten und Traktate, hrsg. von Josef Quint, Diogenes 1979, Predigt 5

³ Ebenda, Reden der Unterweisung 3; ³ Ebenda, Reden der Unterweisung 23

Alles, was wir als „feste“ Dinge beschreiben, sind Schwingungsfiguren

„Elektronen existieren nicht dauerhaft, sondern nur dann, wenn sie wechselwirken. Sie materialisieren sich an einem Ort, wenn sie mit etwas anderem zusammenstoßen. Real existieren sie nur als „Quantensprünge“ von einer Umlaufbahn zu anderen: Ein Elektron ist eine Gesamtheit an Sprüngen von einer Wechselwirkung zur nächsten. Wenn es nicht gestört wird, befindet es sich nirgendwo.“⁵



Für quantenphysikalische Naturvorgänge können also lediglich Aussagen über die Wahrscheinlichkeit des zeitlichen oder örtlichen Eintretens eines Ereignisses gemacht werden. Und doch liefert uns die Quantentheorie die genaueste Beschreibung der Welt, während die klassische Physik stets nur näherungsweise für große Maßstäbe gilt. Alles, was wir in unserer makroskopisch betrachteten Welt als „feste“ Dinge beschreiben, besteht bloß aus Schwingungsfiguren. Eckhart spricht von einem „Wirbel“ und „Urquell“.⁶ Rovelli schreibt dazu: *„Nicht die Dinge treten in Beziehung zueinander; vielmehr geht aus den Beziehungen selbst die Vorstellung von den Dingen hervor.“⁷* Eckhart beschrieb das so: *„Alles, was hier stofflich ist, das ist dort in Gott Geist.“⁸*

4

In diesem unmanifestierten Zustand ist alles mit allem über Raum und Zeit hinweg verbunden, bis es sich durch Interaktion manifestiert. Eckhart schrieb dazu: *„In Gott sind aller Dinge Urbilder gleich; aber sie sind ungleicher Dinge Urbilder.“⁹* Und weiter: *„Hier sind alle Grasblättchen und Holz und Stein und alle Dinge Eines. (...) Ja, Holz und Stein und Knochen und alle Gräslein sind dort im Uranfang samt und sonders Eines gewesen.“¹⁰*

Dabei sind wir nicht nur mit unserer Körpermaterie, sondern auch mit unserem Bewusstsein Teil eines Quantenfeldes, durch nichts getrennt in fortwährender Einheit, solange wir uns nicht selbst davon trennen, indem wir Fakten in Form von Materie oder eben auch Gedanken schaffen. Um es noch einmal mit Eckhart zu sagen: *„Wisset nun, alle unsere Vollkommenheit und alle unsere Seligkeit hängt daran, dass der Mensch durchschreite und hinausschreite über alle Geschaffenheit und alle Zeitlichkeit und alles Sein und eingehe in den Grund, der grundlos ist.“¹¹*

⁵ Carlo Rovelli, Die Wirklichkeit, die nicht so ist, wie sie scheint, Rowohlt 2017, S. 135; ⁶ Meister Eckhart, S. 290; ⁷ Rovelli, S. 152f; ⁸ Meister Eckhart, Predigt 29; ⁹ Ebenda, Predigt 10; ¹⁰ Ebenda, Predigt 24; ¹¹ Ebenda, Predigt 39

Dr. Joanna Maria Otto, Neurobiologin, Lehrerin der F. M. Alexander-Technik, in den Jahren 2011-2014 kontemplative Dominikanerin, Autorin mehrerer Bücher.

Der ausführliche Vortrag von Frau Otto kann [hier](#) aufgerufen werden.

Mit beiden Beinen fest in der Luft

Bericht über die Tagung des Würzburger Forums der Kontemplation

„Mit beiden Beinen fest in der Luft“ - so beschrieb die Referentin der diesjährigen Tagung, Dr. Joanna Maria Otto, das, was wir Realität nennen. Sie nahm die Anwesenden mit auf eine fesselnde Reise.

Diese führte zunächst 100 Jahre zurück zu den Entdeckungen der Quantenphysik, die das damals herrschende, mechanistische Weltbild der Naturwissenschaften aus den Angeln gehoben hatte. Die bahnbrechenden Erkenntnisse hinterfragen auch heute noch unser Wirklichkeitsverständnis, das sich nach wie vor gerne auf feste Gegebenheiten und Ordnungen stützt. Denn die Grundlagen unseres Universums bestehen nicht aus kleinsten Materieteilchen, sondern aus Beziehungen und stetigen Wechselwirkungen. Die Bauelemente der Wirklichkeit sind keine Dinge, sondern Schwingungsfiguren und kreativ-offene Prozesse: Ein Geschehen, das nicht vorhersagbar ist. Dabei sind Zeit und Kausalitäten aufgehoben und ein „Etwas“ gibt es gar nicht.

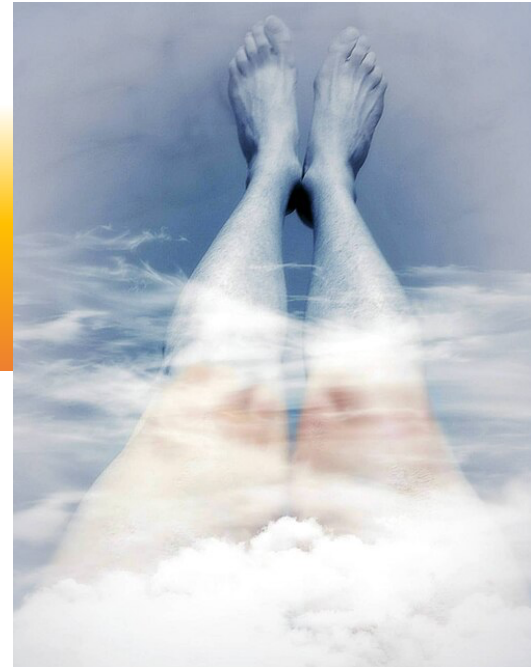
Welle-Teilchen-Dualismus, Unschärferelation, Quantengravitation und -verschränkung, Potentialität - aufgelockert mit humorvollen Anekdoten erläuterte J. M. Otto Begriffe, die die menschliche Vorstellungskraft übersteigen und lediglich in mathematischen Formeln abzubilden sind. Die Wirklichkeit: im Kleinsten nicht verfügbar und nie in Gänze erkennbar; ein ungeheuer lebendiges Feld von Möglichkeiten; eine „ungeteilte Ganzheit in fließender Bewegung“ (David Bohm). Nach schwindelerregenden Wegstrecken für den Verstand, auf denen manches Gepäck an Denkgewohnheiten und vermeintlichen Gewissheiten zurückgelassen werden musste, führte die Referentin die Teilnehmenden in Weiten grenzenlosen Staunens.

Das, was nur noch in Gleichnissen ausgesagt werden kann, fand gleichwohl im Publikum Widerhall: „Ich muss es nicht verstehen - es gibt mir dennoch die Ruhe, dass wir im großen Ganzen wunderbar aufgehoben sind!“ war die Reaktion einer Zuhörerin. Eine andere fand eine Analogie zu ihrer spirituellen Praxis: „Wie ich auf etwas schaue, schaffe ich Realitäten: Etwas tritt so in Erscheinung, wie ich es sehen kann. In meiner Übung überlasse ich mich der Stille, dem Nichts, und nehme zu mir selbst Abstand.“

Aber die Reise ging noch weitere Jahrhunderte zurück. Schon am Freitagabend hatte J. M. Otto vom Leben Meister Eckharts berichtet und von seiner Zeit, in der die Wirklichkeit noch als offenes Geschehen galt. Dabei standen seine Worte im Mittelpunkt, indem er in besonderer Intensität von der Einheit des Seins sprach - ebenfalls wissend, dass sie in Sprache nicht fassbar sein kann. Vor dem Hintergrund der Quantenphysik bekam seine Zusammenschau von Materie und Geist, Mensch und Gott, Zeit und Ewigkeit einen neuen Klang. Ebenso wie seine unermüdliche Einladung, die Wirklichkeit nicht durch Vorstellungen und Bewertungen zu zerstückeln, sondern in Selbst-Gelassenheit „einzugehen“ in Gott, um teilzunehmen an dieser grenzenlosen Ganzheit.

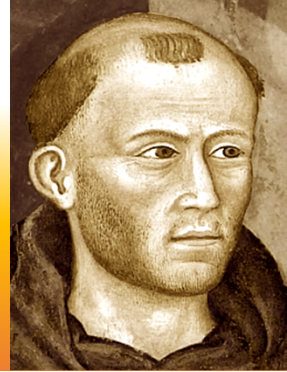
Am Ende der intellektuellen Reise dieses Tages führte die Referentin die Anwesenden in die Wahrnehmung der eigenen Leiblichkeit zurück. Mit einer wohltuenden Körperübung aus der F. M. Alexandertechnik stellte sie auch denen, die nicht zur Fortbildung dabliefen, diese Körperarbeit vor. Sie hilft, hindernde Überzeugungen aufzugeben und sich der Weisheit des Körpers zu überlassen. Dadurch gewinnt unsere Lebendigkeit neuen Raum.

Annette Frickenschmidt



Gelassenheit mit Körperarbeit und Meister Eckhart

Eindrücke von der Fortbildung



Ein klares Ja zum ewigen NUN! In der Fortbildung gab uns Dr. Joanna Maria Otto einen Einblick in die Körperarbeit der F. M. Alexandertechnik. Sie ist eine Methode, um uns selbst behindernde Haltungen und Bewegungen zu erkennen und zu verlernen. Ihre Einführung verband sie mit Texten von Meister Eckhart. Er sagt: „Nicht das ist schuld, dass dich die Weise oder Dinge hindern: Du bist es (vielmehr) selbst in den Dingen, was dich hindert, denn du verhältst dich verkehrt zu den Dingen. Darum fang zuerst bei dir selbst an und lass dich!“ Frederik Matthias Alexander formuliert: „Wenn Du aufhörst, das Falsche zu tun, tut sich das Richtige von selbst.“

Übungen, Fragen und Impulse unterstützten den Prozess und lenkten die Aufmerksamkeit immer neu auf den jetzigen Augenblick. Was nehme ich wahr? Welche Gedanken? Welche Gefühle? Welche Körperempfindungen?

„Der Geist steuert und regiert die Materie“ (F.M. Alexander). Was möchte ich tun? Wie möchte ich es tun? Was mache ich dafür? Was bräuchte ich dafür? Wie möchte ich mich ausrichten? Willst du es ändern? Diese Fragen dienten dazu, eigene Blockaden ebenso wie Möglichkeiten zu erkennen. Dabei ging es darum innezuhalten, eine rein beobachtende Haltung einzunehmen, in die Langsamkeit und Gegenwart zu kommen ohne zu bewerten oder gar zu verurteilen.

Paarübungen und eine Gruppenübung ermöglichten Begegnungen mit sich und den anderen als Gelegenheit, das theoretische Wissen erfahrbar zu machen. Sie verdeutlichten, wie uns Interaktion, Intention, Konzentration und Fokus jeweils andere Wirklichkeiten erschließen.

Auch auf die Einladung von J. M. Otto zu einer Einzelarbeit ließ ich mich gerne ein. Durch ihre einfachen Handgriffe und verbalen Impulse geschah in meinen Leib ein Loslassen und Entspannen. Mein Körperempfinden und das Empfinden für mich selbst veränderten sich so, dass eine Aufrichtung in Becken und Rücken, eine Öffnung im oberen Brustkorb zwischen den Schultern erlebbar wurden, dass sich die Atmung bis in die Lungenspitzen weitete und sich Wohlbefinden und ein Gefühl des Freiseins einstellten. Ich staunte und mir kamen die Worte von R. M. Rilke in den Sinn: „Du musst das Leben nicht verstehen, dann wird es werden wie ein Fest ...“

Die Alexandertechnik lädt ein zum Gelassensein, auch von sich selbst. „Der Mensch lasse Gott wirken, was er wolle, und stehe ledig“, das rät uns auch Meister Eckhart. J. M. Otto drückte es so aus: „Halt inne – lausche – und geh weiter! Look – stop– and go! Lass los und lächle!“



Maria Magdalena Graiff Zwerger, Auer / Italien
von Willigis Jäger ernannte
Kontemplationslehrerin,
Religions- Englisch- und Integrationslehrerin

Fragmentierung und Ganzheit

Ken Wilber zu Schnittpunkten von Quantenmechanik und Mystik

Leicht neigen Menschen dazu, wissenschaftliche Erkenntnisse zur Lösung der grundlegenden Fragen des Lebens heranzuziehen. Und so geschieht das auch, um mystische Dimensionen zu erfassen. Welche Aussagekraft haben Erkenntnisse der Quantenphysik heute? Kann Quantenphysik Beweise für Mystik liefern? Zeigt die moderne Physik eine völlig vereinheitlichte Welt oder zeigt sie eher Fragmentierung?

Ken Wilber hat in seinem Buch *Quantum Questions* bereits 1984 mystische Schriften der größten Physiker der Welt zusammengetragen und gezeigt, dass Religion und Wissenschaft von Heisenberg, Schroedinger, Einstein, De Broglie, Jeans, Planck, Pauli und Eddington nicht als Antagonisten gesehen wurden. Sie hatten diesen Schriften zufolge eine – wenngleich unterschiedliche – so doch mystische Weltsicht in Bezug auf die Quantenmechanik.

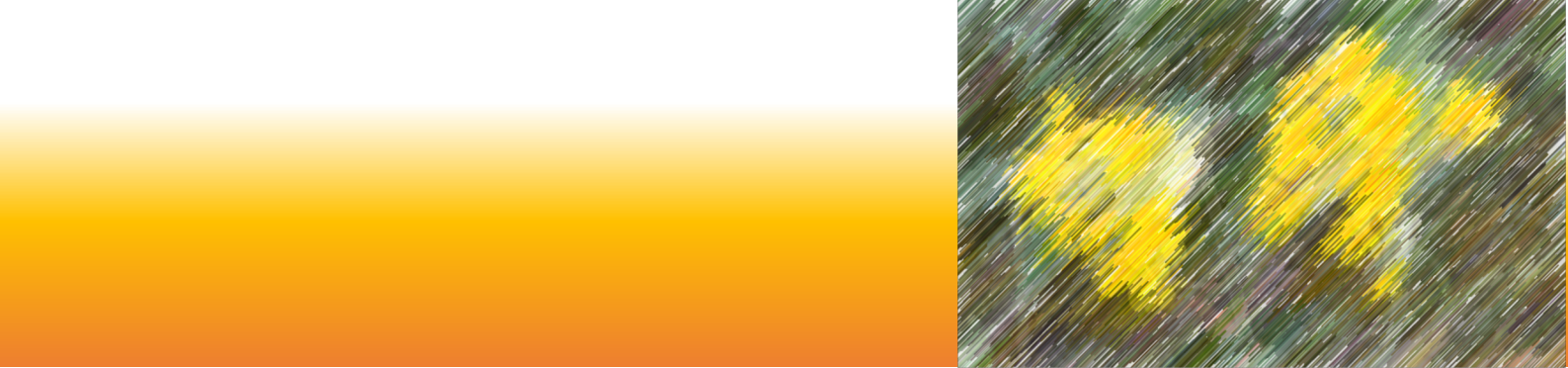
Auch David Bohm, der die Grundlagen der Quantenmechanik mit gelegt hat, hat sich im letzten Drittel seines Lebens verstärkt philosophischen Fragen zugewendet. Er hat einen Dialogprozess entwickelt und stand im Austausch mit Krishnamurti. In seinem Werk *Wholeness and the Implicate Order* versuchte er, den von der Quantenphysik aufgeworfenen Fragen mit Definitionen eines neuen, durch Ganzheitlichkeit, Prozesshaftigkeit und Nicht-Teilbarkeit charakterisierten Weltbilds zu begegnen. Damit ist er für Menschen mit einem postmodernen Mindset heute gut anschlussfähig und wird in Bezug auf mystische Dimensionen der Quantenphysik gern zitiert.



Ken Wilber, der mit Bohm im Gespräch war, brachte und bringt den Beiträgen Bohms Skepsis entgegen. In *Die Religion von Morgen* schreibt er: „Das Problem ist, dass einige Leute (darunter gelegentlich auch Bohm) den ‚reinen Geist‘ mit der impliziten Ordnung und den ‚materiellen Bereich‘ mit der expliziten Ordnung in Verbindung brachten.

Laien auf der ganzen Welt haben seine Theorie sicherlich auf diese Weise aufgefasst und begannen davon zu sprechen, dass die Physik die ‚spirituelle implizite Ordnung‘, die all unseren gewöhnlichen, getrennten, isolierten Dingen und Ereignissen (der ‚expliziten Ordnung‘) zugrunde liegt, ‚beweist‘. Das Problem mit dieser Sichtweise ist, dass sie die Non-Dualität gleich im ersten Schritt verletzt; sie postuliert zwei getrennte, unterschiedliche Reiche - ein dualistisches Reich ist der Geist und ein dualistisches Reich ist die Materie, und dieser Dualismus ist dem Universum inhärent, etwas, dem kein Mystiker irgendwo zustimmen würde.“¹

¹ Ken Wilber, *Die Religion von Morgen – Eine Vision für die Zukunft der religiösen Traditionen*, Übersetzung Phänomen Verlag 2024, S. 748 ff. (Anmerkungen zu Kapitel 16)



Auch wenn Bohm, als er sich dessen bewusst wurde, noch einen „super-impliziten Bereich“ hinzufügte und auf den Hinweis von Wilber, das sei weiterhin dualistisch, noch einen vierten Bereich vorschlug, zeigt dies lediglich Bohms Versuch etwas zu fassen, was eben nicht in einer Beschreibung zu fassen ist.

Als Mystik-Lehrende kennen wir das nur zu gut. Und deshalb sollten wir jeden Impuls unterlassen zu sagen: Quantenphysik erbringt Beweise für Mystik. Wilber schreibt dazu: „Aber man hört immer noch, dass „die moderne Physik eine völlig vereinheitlichte Welt zeigt“. Nun, die tatsächliche moderne Physik die String- und M-Theorien postulieren eine Welt mit buchstäblich Hunderten verschiedenen Universen, die nur wenig oder gar nichts miteinander gemein haben, und die am weitesten von einer „vereinheitlichten Welt“ entfernt sind, die man sich vorstellen kann. Das passiert, wenn man Ansätze der dritten Person mit Ansätzen der ersten Person verwechselt, Wissen durch Beschreibung mit Wissen durch Bekanntschaft /Kenntnis.“²

Wir tun also gut daran, nicht hereinzufallen, nicht anzuhaften, auch nicht bei wissenschaftlichen Erkenntnissen. Diese belegen den menschlichen Antrieb alles zu erkunden und zu erforschen, den Wunsch nach Entwicklung. Doch ein Blick in die Vergangenheit zeigt, dass die zu einer Zeit als wahr postulierten Beobachtungen später von neuen Wahrheiten abgelöst wurden, selbst wenn sie einst dem gültigen wissenschaftlichen Anspruch genügten. Zudem bleiben sie Beobachtungen und nichts weiter!

8

² Ebenda



Daniela Borschel

Dipl.-Kauffrau, Kontemplationslehrerin WFdK
Integral-systemischer Coach
Ausbilderin in Integraler Theorie & Praxis
Conscious-Leadership-Coach
www.borschel.com

„Ganz Mensch werden!“, antwortete Willigis Jäger auf die Frage nach seinem Lebensmotto. Gleichzeitig pflegte er, wenn Eltern mit ihrem Kind zur Feier des Lebens kamen, um es taufen zu lassen, zu sagen: „Wir begrüßen eine neue Inkarnation des Göttlichen.“

Da trafen wir uns, wenn auch mein erstes Motto als Jugendliche hieß: „Ich möchte heilig werden.“ Wie kam es dazu?

Wir lasen in der Arbeitsgemeinschaft Religion den Epheserbrief. Und wie in all seinen Briefen an die Gemeinden richtet Paulus sich hier an die Heiligen in Ephesus. Da ich schon viele Heiligenlegenden gelesen hatte, wusste ich doch, dass Heilige Verstorbene waren. Ich äußerte meine Irritation, worauf unser Religionslehrer erwiderte: „Nein, das steckt in jedem Menschen und will sich nur zum vollen Menschsein entfalten. In allen Höhen und Tiefen.“

Wer wünscht sich das nicht?

Da war für mich klar, dass mein Lebensmotto hieß: Ich will heilig werden, mich dem hingeben, was sich entfalten will ... diesem geheimnisvollen Leben, das in jedem steckt. Ich könnte heute genauso sagen: „Ganz Mensch werden“. Bin immer noch auf dem Weg!

9

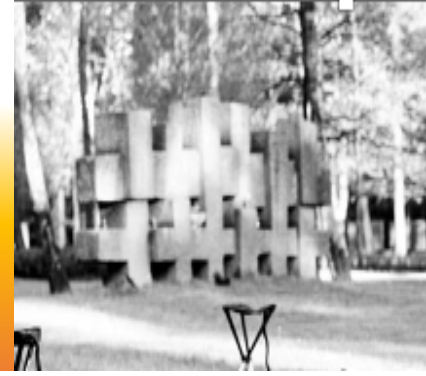
Ursula Pöppinghaus

langjährige Co-Leitung von P. Willigis Jäger, Münster



Ort der Praxis

Meditieren an verwundeten Orten - Sowjet-Soldatenfriedhof, Paderborn



Als wir vor Jahren von Willigis das Zertifikat als Lehrer der WSdK erhielten, überreichte er uns auch eine kleine Glocke mit den Worten „Aufwachen und aufwecken“. Über diese Worte habe ich oft nachgedacht. Wir erleben im Moment stürmische Zeiten. Wir sind Zeitzeugen einer kulturellen und sozialen Erosion, die es in dieser Form noch nicht gegeben hat, einer Erosion mit bislang unvorstellbaren politischen und gesellschaftlichen Auswirkungen. Können wir etwas tun, um das Schlimmste vermeiden zu helfen? „Aufwecken!“ ..., höre ich Willigis sagen.

Ich erinnere mich an den Beginn der Corona-Pandemie vor fünf Jahren; an die Angst, an die Einschränkungen, den Lockdown. Vieles war auf einmal nicht mehr möglich. Auch Gottesdienste und Meditationsangebote waren davon betroffen. Und dann war da plötzlich die Idee, zu einer Meditationszeit auf den benachbarten Sowjetischen Soldatenfriedhof in Stukenbrock-Senne einzuladen. Stalag 326 war eines der größten Kriegsgefangenenlager Nazideutschlands. 65.000 vorwiegend sowjetische Kriegsgefangene liegen auf dem Friedhof in Massengräbern begraben.



War meditieren dort möglich? Meditieren an einem verwundeten Ort? Warum nicht. Der Gedanke beschäftigte mich schon seit meinen Retreats mit den Zen-Peacemakern auf der Rampe von Auschwitz-Birkenau. Meditieren an verwundeten Orten, raus aus der Nische, raus aus der Behaglichkeit eines Meditationsraumes und öffentlich Zeugnis ablegen. Der Lockdown bot sich als eine gute Gelegenheit an es zu probieren.

Schnell waren ein paar klappbare Hocker besorgt, dazu eine Laterne, ein Inkin mit einem Schlagdorn

und ein Muschelhorn, das zur Eröffnung und Beendigung der Meditationszeit ertönen sollte. Passende Texte zum Rezitieren waren ebenfalls schnell zusammengestellt. Anfangs waren wir sechs Meditierende, die sich in den Sommermonaten jeden Montag von 17 bis 18.15 Uhr auf dem Friedhof trafen. Heute meditieren wir dort nach Absprache. Nach der Eröffnung und dem Rezitieren sitzen wir 2x 25 Minuten, unterbrochen von einem 15minütigen Gehen durch die Anlage, jeder für sich alleine. – Dass in der Presse über unser Treffen berichtet wurde, war uns wichtig ..., öffentlich Zeugnis ablegen, zur Bewusstseinsbildung beitragen, ... „aufwecken“.

Verwundete Orte sind unerbittliche Lehrmeister, die Menschen in Situationen führen, in denen sie gar nicht anders können als zu lernen und zu verstehen. – Corona war der Anlass, den schützenden Meditationsraum zu verlassen. Ich bin gespannt, wie es weitergeht.

Diether Wegener, Augustdorf
st. Diakon i. R. und Kontemplationslehrer
d.wegener@freenet.de

***Wer auch immer ein einziges Leben rettet, der ist,
als ob er die ganze Welt gerettet hätte.***

Talmud

Willkommen und Abschied

- Wir begrüßen als neues Mitglied die Weggemeinschaft "Kontemplation und Mystik – Lebenskultur aus der Stille" (Leitung: Sven Joachim Haack)
- Wir nehmen Abschied von **Margitte Niederstucke**, 10.12.2024 in Schopfheim verstorben und denken an ihre Angehörigen.

Termine Jahrestagungen und Fortbildungen

... der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“:

11.-14.09.2025 Tagung: **Die Karawane zieht weiter. Aber wohin?**
Referenten: Petra Wagner und Fernand Braun

... des „Würzburger Forums der Kontemplation“:

23.-25.01.2025 Tagung: Fr. Dr. Deister, die angekündigte Referentin für die **Tagung 2026**, musste aus persönlichen Gründen leider absagen. Informationen zu einem neuen Thema folgen.

25.-28.01.2025 Fortbildung als **Vertiefung** des Themas

Ort jeweils: Benediktushof Holzkirchen

Anmeldung: Benediktushof Tel.: +49 +936998380, E-Mail: kurse@benediktushof-holzkirchen.de

Bildnachweise

S. 1 Peter-Martin Strauch

S. 2 Michael Fackelmann

S. 5 „With your feet in the air“, Autor: Stiller Beobachter, Ansbach, Deutschland

S. 6 https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Andrea_di_Bonaiuto_-_Cappellone_degli_Spagnoli_-_Via_Veritas#/media/File:Andrea_di_Bonaiuto_fresco_01.jpg

Alle anderen privat

Impressum und Kontakt

Für KuM-digital gilt das [Impressum](#) der Webseite des Würzburger Forums der Kontemplation.

Redaktion: Annette Frickenschmidt und Elisabeth Müller, redaktion@wfdk.de

[Zur Webseite WFdK](#)

[E-Mail schreiben an WFdK](#)

Wenn Sie KuM-digital nicht mehr empfangen möchten, schreiben Sie bitte an das WFdK mit dem Betreff "Abmelden" – vielen Dank!