

Die Kolumne

Meditation in der Mediation: Reden wir miteinander – und zwar besonnen!

Ob Klimawandel oder Corona-Virus: Der Mensch lebt in einer sich verändernden Welt. Das schafft Herausforderungen. Gelingt es uns in dieser Zeit, freundlich und offen miteinander zu reden, können wir auch in Krisenzeiten das Beste aus den Gegebenheiten machen. Ein Plädoyer für das Storytelling.

Jochen Waibel

Plötzlich kommt uns die Umwelt scheinbar abhanden. Dabei verändert sie sich nur. Erst langsam und nur bei bewusster Beobachtung erkennbar durch Umweltzerstörung und Klimawandel, dann plötzlich durch Alleinsein und Rückzug in Zeiten pandemischer Kontaktregelungen.

In der nach Orientierung suchenden (Online-)Gesellschaft wird zunehmend das Wesentliche verknüpft, emotional hyperventiliert, an der Oberfläche agiert. Aktionismus gewinnt die Oberhand, das Nicht-Vertrauen in „die Medien“ beim zeitgleichen blinden und ungeprüften Vertrauen auf Verschwörungstheorien in sozialen Netzwerken. Warum nicht in Ruhe durchatmen, den Lungen und dem Gehirn genügend Luft geben, statt in den Modus der Schnappatmung zu verfallen?

Containing, das Halten von Gefühlen, fällt allerdings schwer angesichts dieser raschen, schlagartigen Veränderungen.

Disruption als die Notwendigkeit einer kreativen Umgestaltung ist nun endgültig State of the Art. Auch eine Pandemie führt zu disruptiven Veränderungen. Auf allen gesellschaftlichen Ebenen wird die Umwelt grundsätzlich umgestaltet: Die Welt wird zur immunologischen Risikogemeinschaft.

Aber sollte nicht vielmehr das Maß aller Dinge eines sein: nämlich Erdung? Sich nicht zum Getriebenen machen, stattdessen nachspüren, Erfahrungen emotional und mental sacken lassen, reflektieren und prüfen. Die Informationen über Pandemie, Klimaveränderung, Kriege, Hunger, Flucht und Konflikte aller Art nicht in den Kopf schießen lassen. Lassen Sie uns Geistesgegenwart ermöglichen durch mehr Meditation, auch in der Mediation! Und lassen Sie uns freundlich miteinander reden.

Gefühle, Geschichten, Storytelling, auch Gespräche über Banalitäten bringen uns Menschen voran. Ohne Stimme und Sprache wäre alles nichts: am Telefon, im Videochat, in Kurznachrichten. Es gilt, Konversation zu betreiben. Konversation kommt von konversieren, also umkehren, eigene Akzente setzen,

kehrtmachen, aber zugleich mit anderen verkehren, sich ihnen zukehren. Wer erzählt, ordnet und mitteilt, teilt mit anderen. Geschichten, zumal stimmige Geschichten, stärken das Immunsystem – auch das eigene. Lästereien machen hingegen krank. Und ein solcher Kontrollverlust ist letztlich nur gut für den anderen (oder den Staat), nie für einen selbst.

Ein stimmiges Storytelling, eine Kommunikation des Miteinander-Redens statt Übereinander-Giftens, lebt von der Klarheit darüber, wo ich bin. Bleibe ich innerhalb meiner Angstzone stecken, die mich wach erscheinen lässt, aber doch die immer gleichen Reflexe schürt? Oder entdecke ich meine persönliche Lernzone, um mich so Schritt für Schritt an die Gegebenheiten einer Krise anzupassen und mich persönlich weiterzuentwickeln?



Entwicklung ist gefragt angesichts neuer Gegebenheiten, sei es nach Trennung, gescheiterter Unternehmensnachfolge oder Pandemie. Entwicklung, indem ich die Schockphase überwinde, um emotionale Kontrolle ringe, gefolgt von zeitweisem Rückzug, wodurch ich mich neu orientieren kann, um dann letztendlich eine Anpassung an die neuen Gegebenheiten zu ermöglichen, die für mich (und für die demokratische Gesellschaft insgesamt) neue schöpferische Prozesse generieren. Dafür braucht es mehr Meditation in der Mediation: Erdung, sich mitteilen und erzählen. Storytelling.