



Meditation für den Weltfrieden?

Dr. Annette Edenhofer, Professorin für Religionspädagogik an der Katholischen Hochschule für Sozialwesen Berlin

Meditation für Frieden mit sich und der Welt!? Wider den Verdacht von Weltflucht kann Stille zur Quelle werden für gutes Beisich-Sein und für selbstbewusst gewaltfreies Handeln: Rückgrat für eigene Wege im Sog der global beschleunigten Welt! Gerade in Schule könnte Meditation gut Schule machen. Dafür ließen sich im Religionsunterricht die kontemplativen Traditionen neu entdecken.

Die simple Wahrnehmung des Atems in Stille ist ein Bildungserlebnis, denn sie ist eine Wahrnehmungserweiterung. Die Konzentration auf den Atem ist eine hohe Kunst. Beiläufig aber darf kommen, was ist, meine Turbulenzen, Diffuses, Sehnsüchte. Zulassen, statt verdrängen! Das Wegdrängen ungueter Empfindungen bewirkt vorübergehend Entlastung im Alltag. Mitverdrängt

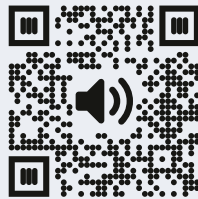
wird, wieviel Kraft der Akt der Abwehr selbst kostet. Das meditative Spüren ungueter Empfindungen aber kann überraschend stärken: Ich kann gut mit mir leben, auch wenn sich nicht alles gut anfühlt. Selbstvertrauen ohne Perfektionsanspruch ist eine Kraftquelle, Gegengift gegen Schulstress, Leistungsdruck und Mobbing. Denn Meditieren entspannt. Ungeliebte eigene Anteile, Bilder von Gegner*innen innerlich zuzulassen, hilft klären: Wer will ich sein? Mein Reflex ist, meine Schatten im Inneren und im Außen zu verdrängen, vielleicht auch Konflikt und Dominanzstreben. Mein besseres Ich dagegen will Kooperation, in guter Nähe und friedfertiger Distanz. Damit ringt Jesus in der Wüste.¹ Er überwindet die diabolische Versuchung, beste Absichten durch Herrschaft durchzusetzen. Nicht Powerplay, sondern der Dienst an gerechtem Frieden ist seine Mission: Alle Menschen sollen

¹ Vgl. Edenhofer, Annette/Uhlemann, Ingrid/Link, Juliane: 25 Stunden Schule. Bericht zu Bildungsqualität und Berufszufriedenheit. KHSB, BIRP-Workingpaper No. 2., Berlin 2025, S. 135-138. In: <https://tinyurl.com/mrx4pyrf> (abgerufen am 6. Dezember 2025); vgl. Riede, Peter: „Wüste (theologische Bedeutung)“. In: Das Wissenschaftliche Bibellexikon im Internet (www.wiblex.de), 2012, S. 3. In: <http://www.bibelwissenschaft.de/stichwort/35046/> (abgerufen am 7. Dezember 2025).

Stille im Ohr – Impulse aus der Redaktion

SOPHIA
SCHUPELIUS-RUDSCHIES

Erfahrungen mit der Klangschale im Unterricht



gut leben können. Prosozial gezähmte Energien schaffen Leben ohne Ausgrenzte. Man könnte sagen: Die Bibel berichtet vom meditierenden Jesus (z. B. Mk 1, 35.45).²

Richard Davidsons Neuroforschung misst seit 40 Jahren die Auswirkungen von Meditation. Intensiv meditierende tibetische Mönche hätten eine signifikant empathiefähigere Hirnplastizität. Aber schon zehn Minuten Meditation am Tag senke bei jedem Menschen die Anfälligkeit für Depression und angstkompensierende Aggression. Defizitfixierte Energien ließen sich in die Fähigkeit zu Dankbarkeit und Freundlichkeit wandeln. Die Kehrseite von Angst sei konstruktives Unsicherheitserleben: Hoffnung! Hoffnung aber stifte Resilienz – nicht zu verwechseln mit Anstiftung zum Aushalten von Unrecht, wo gewaltfreier Widerstand zwecks Verbesserung der Verhältnisse nötig wäre. Davidsons These von der freundlichen Welt verheißt eine globale Win-Win-Situation: Meditation begünstige Selbstführung ohne Autoaggression, resiliente Sozialfähigkeit, ethisches Leadership und politisches Peacemaking.³

Meditation kommt zunehmend in Unternehmen an. Zu Recht kritisiert allerdings der Jesuit und Meditationstrainer Michael Bordt Meditationsverzweckung zur Leistungsoptimierung. Google fördere Mindfulness. Verboten aber sei die tibetische Tonglen-Meditation, wörtlich: Nehmen und Geben. Hier werden mit dem Einatmen eigenes oder fremdes Leid meditiert und mit dem Ausatmen Liebe und Heilung ausgesandt. Der Eindruck des Leidens aber mindere temporär die Performance der Mitarbeiter*innen. Trauer, Wut und Ängste aber verlören ihre Macht nur, wenn sie zugelassen und angeschaut würden. Nachhaltige Persönlichkeitsentwicklung und Sozialfähigkeit entstehen nach Bordt im Meditieren durch Schmerzbereitschaft. Diese gewaltfreie, nicht zur

Gewinnmaximierung missbrauchte Meditationspraxis nennt Bordt Mindful Mindfulness und animiert sie in Unternehmen.⁴

Missbräuchlichen Praktiken wäre auch im Kontext Schule zu wehren. Erstens müssen Meditationsangebote freiwillig sein. Zweitens können psychisch fragile Schüler*innen zwar gewinnbringend an Einzelsessions teilnehmen. Von Retreats über mehrere Stunden aber wäre abzuraten. Untiefen könnten aktiviert werden, die die Schule nicht auffangen kann. Wohl dosiert aber ist Meditation eine innovative Bildungsressource für alle Altersstufen und Schulkollegen*innen: Meditation in AGs, in den prädestinierten Fächern wie Religion und als Einladung an Stundenanfängen wirkt sich achtsamkeits- und partizipationsförderlich aus. Die gesamte Schulkultur profitiert, wenn auch Schüler*innen eigene Meditations- und Yogaerfahrungen teilen. Mit etwas Übung erfahren auch Anleitende die Erholung, die sie kultivieren wollen. Zudem eignen sich Meditationsformate auch als Care-Angebot für Personal und Eltern.⁵

Meditierende Menschen mit und ohne Gottesglauben könnten sich in unvermeidlichen kulturellen und spirituellen Spannungen einer globalen Welt im Glauben an eine tiefer verbindende Mitmenschlichkeit vernetzen. Zeit für mehr Meditation! Denn religiöser und politischer Populismus hat Konjunktur. Geübter in Stille, liebe sich Diversität kreativ und stressfester gestalten. Wer Übung darin hat, vertraute und fremde innere Anteile willkommen zu heißen, wird auch sozial und politisch Lust an Vielfalt haben: Denn auch Frustrationserfahrungen dürfen geteilt werden im Vertrauen aufs Leben, auf Gott – ungeschönt, aber gewaltfrei. ■

² Franz Jalics, SJ, verweist auf die „Exerzitien“ Jesu in der Wüste. S.: Jalics, Franz: Kontemplative Exerzitien. Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesusgebet. Echter Verlag, Würzburg 162016., S. 177.

³ Vgl. Davidson, Richard (2020): How mindfulness changes the emotional life of our brains. TEDx Talks San Francisco 2020. In: <https://www.youtube.com/watch?v=7CBfCW67xT8&rc=1> (abgerufen am 6. Dezember 2025).

⁴ Vgl. Main, Andreas: Der Jesuit Michael Bordt im Gespräch über Meditation im religionsfernen Kontext. dlf, 4. Dezember 2024. In: <https://www.deutschlandfunk.de/der-jesuit-michael-bordt-im-gespraech-ueber-meditation-im-religionsfernen-kontext-dlf-3b0e5823-100.html> (abgerufen am 7. Dezember 2025).

⁵ Vgl. Edenhofer, Annette/Uhlemann, Ingrid/Link, Juliane 2025, a. a. O., S. 141-151.