Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 77 (1999)
Heft: 4

Artikel: Denkzeit : Kartoffel-Meditation
Autor: Rüedi, Griete
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723557

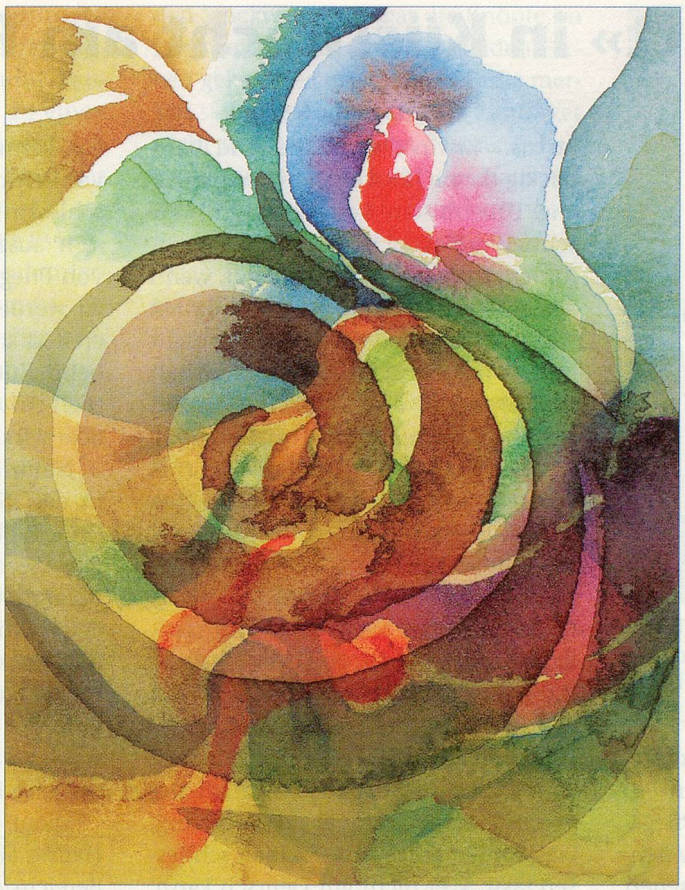
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Kartoffel-Meditation

Eigentlich wollte ich ja nur Nudeln kaufen, einfache Nudeln. Aber einfache Nudeln zu bekommen, ist nicht einfach. Denn es gibt unter Nudeln eine so verwirrende Vielfalt, dass beim Einkauf wirkliche Denkarbeit geleistet werden muss: Will ich nun schmale oder Breitband-Nudeln, mit oder ohne Eier, aus Italien oder der Schweiz, mit Basilikum oder Curry oder noch ganz andern Gewürzen; handgemachte Nudeln oder breitgewalkte sind zu haben, billige, noch billigere aus Aktionen und Luxus-Nudeln mit Spitzenpreisen, kurz: Nudeln soweit das Auge reicht. Fast vergeht mir der Appetit auf Nudeln. Kartoffeln sind schliesslich auch gut.

Wer sich auf die Suche nach einer passenden Meditationsform macht, dem könnte es ähnlich ergehen: Meditieren, ja – aber wie? Da gibt es Farb-, Bild-, Duft-, Klang-Meditationen, von anscheinend komplizierten Dingen wie Aura, Chakras, Meridianen, Zen-Sesshin, Channeling u.v.a. ganz zu schweigen.

Wie soll man meditieren? Im Lotossitz, auf dem Holzbänklein oder nur mit Kissen? Oder täte es auch ein Taburettli? Wie lange und wann? Allein oder mit andern oder gar unter Anleitung eines Meisters? Und die grosse Frage: Worüber wäre, hätte man schliesslich alle Hindernisse überwunden, denn eigentlich zu meditieren? Christliche Menschen suchen sich einen passenden Bibeltext, andere schwören auf östliche Weisheiten, und dann gibt es noch die bildlose Meditation, vor der einer oder eine, kämen sie unbefangen damit in Kontakt, nur erschrecken könnten, denn probieren Sie mal, nichts zu denken!

Nein, ich mache mich nicht lustig über all diese Meditationsformen. Man muss sich aussuchen, was zu einem passt. Und damit fängt es erst an, denn das Abenteuer besteht in der beharrlichen Übung, die meist nicht mit grossen Erleuchtungen übergossen wird. Die Veränderungen entstehen fast unbemerkt.

Der Einsatz ist lohnend.

Doch Kartoffeln sind auch gut. Manchmal nehme ich so eine Kartoffel in die Hand, spüre ihre knorrige Rundung, die rauhe Schale, die gute Erdfarbe. Eine Kartoffel. Ich weiss um ihre mehlige Beschaffenheit und koste zum Voraus ihren Geschmack. Eine Kartoffel. Und langsam verändert sich meine Wahrnehmung: eine Kartoffel! Dass es so etwas gibt! Wie konnte sie genau so und nicht anders werden? Meine Hand fängt an zu brennen. Ein Wunder! Ich spüre, wie die Kartoffel, ganz einmalig, die Kräfte der Erde in sich sammelt. So eine Kartoffel! Mit ihr zusammen nehme ich mich anders wahr: Ich bin Teil eines wunderbaren Ganzen, durchflossen vom Strom des Lebendigen. In diesem Staunen werden meine Hände ganz sorgsam; was sie anfassen, bekommt einen andern Sinn. Sie wollen alles mit Liebe berühren. Und so stehen die Dinge in ihrem eigentlichen Wert und klarer Einmaligkeit. Alles wird durchsichtig, durchstrahlt von etwas, das keinen Namen hat und keinen braucht. Diese Kartoffel!

Das sind Momente fraglosen Glücks. Sie dauern nicht an; aber sie bleiben in der Erinnerung. Und sie verändern das Verhalten: es entsteht eine Sorgsamkeit, die nichts gering schätzen möchte.

Nur eine Kartoffel. Bald ist sie gekocht, gegessen, vergessen. Habe ich nun meditiert? – Die Frage ist unnötig. Einen Moment lang habe ich Lebendiges wahrgenommen; was will ich mehr? Wie also meditieren? Ganz einfach! Es gibt so viele Kartoffeln!

Griete Rüedi, 1932 in Zürich geboren, verheiratet mit einem Kunstmaler, 4 Kinder, 12 Jahre lang Redaktorin bei der MIRIAM (Frauenzeitschrift), heute Grossmutter, Hausfrau und freie Journalistin.