

09.01.2020 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Tanja Griesel,
Evangelische Pfarrerin, Fritzlar

Die Sache mit der Achtsamkeit

Die Sache mit der Achtsamkeit scheint ein neuer Wohlfühlrend zu sein. Überall stoße ich auf Artikel und Ratgeber, die sich diesem Thema widmen. Das macht mich nachdenklich. Habe ich zu wenig Achtsamkeit in meinem Leben? Ich weiß ja, dass ich mich oft verzettele und der tägliche Stress mir den Blick verstellt – darauf, wie es mir geht und was andere von mir brauchen. Also soll ich achtsamer leben, was so viel heißt wie: den Augenblick mit allen Sinnen auszukosten, um mich nicht länger als Getriebene zu fühlen. Eine Rosine mit der Zunge betasten, einen Baum umarmen, meinen Atem spüren – Übungen gibt es genug für ein achtsames Leben im Hier und Jetzt. Aber wirklich neu ist das nicht, die Sache mit der Achtsamkeit, oder?

Jesus war ein Meister der Achtsamkeit. Seine Sinne waren wach und lebendig. Er hat nicht viele Dinge auf einmal tun wollen, sondern richtete seine Aufmerksamkeit auf das, was gerade war: auf den Moment. Vielleicht ist das der Grund für seine besondere Wahrnehmungsgabe: Jesus sieht die, die sonst keiner sieht. Er hört die Stimmen, die sonst keiner hört. Er antwortet, wo die anderen schweigen. Er reicht seine Hand, wo andere sich wegrehen. Den Bettlern und Betrügern, den Schwachen und Kranken schenkt er seine Aufmerksamkeit. Niemand sonst achtet auf die, die am Rand stehen. Wie gelingt Jesus das? Darauf gibt es vermutlich mehr als eine Antwort. Aber ich denke, es gelingt, weil er auch auf sich achtet. Von Zeit zu Zeit geht Jesus allein

auf einen Berg oder an einen anderen verlassenen Ort. Er sucht die Stille. Dort spürt er Gott. Er betet zu ihm. Er tankt neue Kraft.

Die Sache mit der Achtsamkeit ist für mich nicht allein eine Sache der Übung oder der Technik. Sie ist eine Frage der Ausrichtung. Wenn ich bete, richte ich meinen Blick auf Gott. Ich überlasse mich ihm. Ich fühle mich frei von den Zwängen, die sonst meine Gedanken und mein Handeln bestimmen. Achtsamkeit aus biblischer Sicht ist kein neuer Weg. Aber ich kann ihn jederzeit für mich neu entdecken.