

# Kirche im hr

---

23.02.2019 um 07:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von  
Carmen Jelinek,  
Evangelische Dekanin, Kirchenkreis Kaufungen

## Achtsamkeit

„Achten Sie auf sich!“ „Gehen Sie achtsam mit sich um!“ Für mich heißt das so viel wie: Pass auf, dass Du gesund bleibst! Bin ich zu wenig achtsam? Oder sagt man das heute fast zu jedem, der Verantwortung trägt und sich dabei engagiert?

Achtsamkeit ist ein Modewort geworden.

In der Psychologie wird häufig davon ausgegangen: Durch Achtsamkeit kann ich das eigene Wohlbefinden steigern. Ich gewinne Abstand von meinen Tätigkeiten und bekomme einen anderen Blick darauf.

Wenn ich beispielsweise morgens beim Kaffeetrinken die ersten E-Mails lese, meinen Tag im Kopf plane und es mir bereits vor der am Nachmittag anstehenden Sitzung mit sehr unterschiedlichen Partnern graut, wäre das alles andere als achtsam. Stattdessen könnte ich meinen Kaffee bewusst genießen und meine Aufmerksamkeit auf den guten Geschmack richten – dadurch kann selbst eine so kleine Begebenheit zu einem angenehmen Erlebnis werden.

Dabei kann ich die Anspannung vor der Sitzung zwar wahrnehmen, aber ich gehe nicht in dieses Gefühl hinein. Ich bin ganz im Hier und Jetzt. Das tut gut. Und das ist im Prinzip gut.

Mir bleibt dennoch die Frage: Geht es bei der Achtsamkeit nur um das eigene Wohlfühlen? Ich fürchte sogar, dass wir die Achtsamkeit instrumentalisieren. Wir wollen uns wohlfühlen, damit wir noch besser funktionieren! Das kann nicht

sein!

Im Wort achtsam schwingt häufig das Wort vorsichtig mit. Achtsames Gehen ist vorsichtiges Gehen. Dabei sehen, auf was ich trete und wer und was da noch um mich herum ist. Achtsames Sprechen bedeutet: auf den anderen achten, zuzuhören, bevor man selbst spricht. Wertschätzen, was der andere gesagt und gemeint hat.

Achtsamkeit gilt es zu pflegen: gegenüber anderen Menschen und Tieren, ja gegenüber der ganzen Welt um mich herum.

Achtsamkeit ist mehr die Sache des Herzens als die des Kopfes. Um Achtsamkeit einzuüben hilft mir meditieren und beten. Dafür nehme ich mir Zeit. Ich atme bewusst und bete. In der Bibel, im Buch Josua\* lese ich: „Josua fiel auf sein Angesicht zur Erde nieder, betete an und sprach: ‚Was sagt mein Herr seinem Knecht?‘“

Josua nimmt eine Haltung ein, die anerkennt, dass Gott größer ist als er selbst. Er weiß: Gott achtet auf mich und Gott hat mir etwas zu sagen. Das ist weitaus mehr, als nur auf sich selbst zu achten.

Was hat Gott mir zu sagen? Um das herauszufinden, brauche ich Stille, mein Herz und meine Augen und Ohren.

Ich bete zu Gott und bin sicher, dass ich wahrnehmen werde, auf wen oder was ich achten soll.

\*Josua 5,14