



Achtsamkeit

Der Wunsch, achtsam zu leben, ist nicht neu und dennoch gehört dazu ein Lernprozess, für den ich mich entscheiden kann. Mit vielen Dingen können wir sorgfältig umgehen – mit uns selbst, mit einem Gegenüber, mit Material, mit der Natur, mit Zeit.

Vielleicht möchten Sie sich eine Grundhaltung des Aufmerksam-Sein gegenüber Allem aneignen. Aber kann Achtsamkeit eine Grundeinstellung sein in unserer betriebsamen Zeit? In einer Zeit, in der die meisten von uns glauben, alles müsse schnell gehen. In einer Zeit, in der Schnelligkeit als das Bessere gilt. Schnell sein bedeutet in unserer Gesellschaft, dass etwas richtig ist.

Gleichzeitig leben wir in einer Zeit, in der täglich viel Neues zu lernen ist. Wir haben vielleicht aus diesem Grund das Gefühl, keine Zeit für Pausen, geschweige denn für Ruhe und Gelassenheit zu haben. Nicht mal einen Augenblick. Wir leben in einer rasenden Zeit, in der Betriebsabläufe optimiert werden, damit der Ertrag höher und der Profit größer ist und es so scheint, als ob jede und jeder der oder die Erste sein will.

Aber da gibt es eine Sehnsucht in uns Menschen, die zeigt uns an, was wir brauchen. Die Ratgeber-Bücher und Magazine für Achtsamkeit, Humor, Gelassenheit und für Strategien der Lebenskunst reichen wahrscheinlich bis zum Mond, wenn wir sie stapeln.

Langsamkeit hat keine Konjunktur, weil sie vermeintlich nicht zum Erfolg beiträgt, aber schon lange haben einige Firmen gemerkt: Ein Tischkicker im Büro oder der Werkhalle unterstützt soziale

*Kontakte, fördert die Fitness. Manche Personalchefin, manch ein Unternehmer hat die Erkenntnis:
Eine Pause ist etwas Wertvolles.*

„Alles hat seine Zeit“ steht in der Bibel im Buch Kohelet, dem Prediger. In der Bibel in gerechter Sprache (BigS) heißt es im dritten Kapitel „Für alles gibt es eine Zeit – Zeit für jedes Vorhaben unter dem Himmel“ und Kohelet zählt auf, wann wir arbeiten und wann wir Pause machen.

Regelmäßig Pausen zu machen ist ein guter Anfang. Achtsamkeit meint allerdings eine Veränderung unserer Grundhaltung. Es ist eine Haltung, die uns einen Freiraum verschafft, der Tiefe und Farbe verleiht. Sie ermöglicht eine unmittelbare, gegenwärtige Erfahrung. Was ist förderlich für ein achtsames Leben und was hindert uns? Wir können versuchen, unsere Grundeinstellung zu betrachten oder wir probieren erst mal ein paar Sachen aus. Wir haben Einiges für Sie zusammengestellt.

„Pass acht“, sagen Menschen im Volksmund. Acht passen – aufpassen – aufmerken – achten. In dem Wort Achtsamkeit steckt das Verb achten. Etwas achten. Auf etwas aufmerksam werden. Innehalten.

Schauen Sie mal in eine Baumkrone und beobachten die Blätter, die sich bewegen, wenn der Wind mit ihnen spielt.



<https://sway.office.com/eqG2O5EeTNpYh41d#content=wVG6SZBskp6th4>

Oder lassen Sie sich auf das Sehen, Hören, Riechen, Spüren ein, wie das Plätschern einer Quelle.



<https://sway.office.com/eqG2O5EeTNpYh41d#content=V13YOJum5pqYwx>

1 - Blätter im Wind und Havelquelle aufgenommen von Barbara Köderitz

Strategien der Lebenskunst

Wie könnte ein Tag aussehen, den wir innerlich achtsam begehen – an dem wir die Erfahrungen, die uns begegnen, nicht werten, etikettieren oder interpretieren? Vergleichbar mit einer Radioreporterin bei einem Fußballspiel, die ausschließlich die Ereignisse beschreibt, die im Moment auf dem Platz passieren, während die Frauen Fußball spielen.

Erwachen am Morgen. Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit nach Innen, nehmen Sie bewusst wahr.



*LebensKUNST ist,
den Tag wie eine Blüte zu genießen.*

Am Vormittag in einen Apfel beißen, unvoreingenommen wahrnehmen, neugierig sein, sich überraschen lassen.



*LebensKUNST ist,
die Sonnenstrahlen des Sommers
in einem reifen Apfel zu schmecken.*

Bei einer Aufgabe gibt es eine Herausforderung. Die Frage stellen: Wie löse ich das Problem? Sind kleine Schritte hilfreich? Gelassen bleiben, nichts zu sehr wollen. Bei sich selbst bleiben, authentisch sein.



*LebensKUNST ist,
immer ein Licht am Horizont zu sehen.*

*Achtsam mit dem eigenen Leben umgehen. Manchmal kommen Gedanken im Laufe eines Tages.
Annehmen, was war und ist, ohne zu werten.*



*LebensKUNST ist,
die Knoten in meinem „Lebensseil“
mit Gelassenheit zu entwirren.*

*Vielleicht haben wir Erdbeerpflanzen in einen Topf gepflanzt oder in ein Stück Erde. Wir fühlen die
Pflanzen, wir riechen die Erde. Entspannung.*



*LebensKUNST ist,
sich schon beim Unkrautjäten auf
die reifen, saftigen Früchte zu freuen.*

Auf dem Weg zu einer Erledigung radeln wir an einer Wiese vorbei ...



*LebensKUNST ist,
sich an den Farben eines Mohnblumenfeldes zu erfreuen.*

... und bleiben stehen und schauen. Im Augenblick sein. Im Hier sein. Im Jetzt sein.

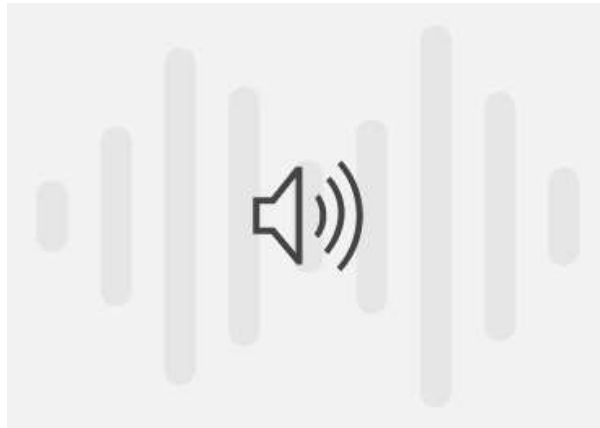
***Am Abend halten wir Gott, der Gottheit, der Lebendigen, die Hände hin und übergeben ihr alles,
was wir erlebt haben – an Schönem und an Schwerem.***

Vom Ablauf eines Tages gehen wir über zu einem schönen Ereignis im Laufe eines Jahres, das Viele erleben. Das Reisen. Das Packen ist schon anstrengend genug und die Anreise oft auch. Wir können uns aber für die Art des Reisens entscheiden.

Die Wiederentdeckung der Nachtzüge



Bis 2016 gab es von der Deutschen Bahn Liegewagen, in denen sich die Menschen ans Ziel schaukeln lassen konnten. Bis nach Rimini in Italien bin ich als Kind mit meiner Familie damit gefahren. Zuletzt wurden sie abgeschafft und nun erleben sie eine Renaissance. Reporter Martin Reischke hat für das Deutschlandradio Kultur dazu ein Feature zusammengestellt.



<https://sway.office.com/eqG2O5EeTNpYh41d#content=rU2NTEeiBso5ng>

2 - Die Wiederentdeckung der Nachtzüge. Feature im Deutschlandradio Kultur am 16. Mai 2023 von Martin Reischke

Auch wenn der steigende Bedarf an Liege- und Schlafwagen derzeit nur schwer gedeckt werden kann, ist die Wiederaufnahme der Diskussion um Schlafzüge in Deutschland ein Schritt in die richtige Richtung. Manch eine und manch einer wird sich statt für einen Flug für eine Zugfahrt entscheiden.

Wir beenden den Monatsimpuls "Achtsamkeit" mit einem Kanon.

Als wir noch in der Wiege lagen,

dacht' niemand an den Liegewagen.

Jetzt kann man nachts im Wagen liegen

und sich in allen Lagen wiegen.

In allen Lagen, in allen Lagen

wiegen.



3 - Quelle: youtube.com, Judith Silver

Anregungen für diesen Monatsimpuls entnommen aus:

Anselm Grün, „50 Rituale für das Leben“, 2008, Herder-Verlag

Ron Kurtz, „Körperzentrierte Psychotherapie – Die Hakomi-Methode, 1985, Synthesis-Verlag

Zeitschrift „Psychologie Heute – compact“ Heft 22, 2009, Beltz-Verlag

Lebenskunst-Briefkarten: Landesverband Evangelische Frauen Hessen und Nassau e.V., Fotos: Ingrid Grumbach

Barbara Köderitz, Referentin für Frauenarbeit

Landesverband Evangelische Frauen Hessen und Nassau e. V.

Weitere Monatsimpulse auf <https://www.evangelischefrauen.de/downloadbereich/>