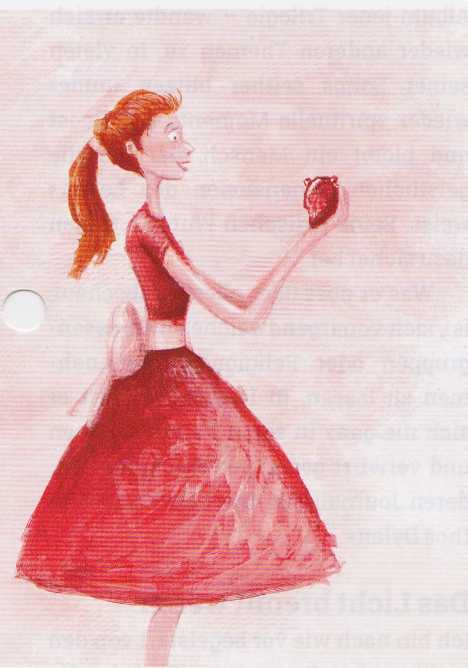


Mehr als auf alles andere gib Acht auf dein Herz

Achtsamkeit ist ein religiöses Konzept, das im psychotherapeutischen Kontext als Stressbewältigungsstrategie schon lange etabliert ist¹. Dass Achtsamkeit auch ein biblisches Prinzip ist, wird im Leben von Jesus Christus sichtbar.



Der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn², der auf Reisen die heilsame Wirkung von Meditation kennengelernt hatte und diese Menschen zugänglich machen wollte, definiert Achtsamkeit (engl. mindfulness) als eine spezifische Form der Aufmerksamkeit: Sie ist (1) absichtsvoll, (2) bezieht sich auf das Hier und Jetzt und (3) verzichtet auf Wertung. Es geht also um die wertfreie Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments und darum, die Dinge so zu sehen, wie sie sind. Meditation ist eine Form der Einübung von Achtsamkeit.

Das Jetzt als flüchtiges Phänomen

Kontrolle ist ein menschliches Grundbedürfnis: Wir wollen die Welt verstehen und selbstwirksam gestalten. Gerade diese Kontrolle aber erschwert uns oft das Leben im Hier und Jetzt: Wir trauern verpassten Gelegenheiten

nach oder stellen getroffene Entscheidungen in Frage. Vergangenes beeinflusst unsere Gegenwart, und auch die Zukunft konkurriert mit ihr. Die populärste Form der Vorwegnahme der Zukunft sind Sorgen.

Das Jetzt ist ein flüchtiges Phänomen. Dies wird gemäss Jon Kabat-Zinn gerade dann deutlich, wenn wir versuchen, zur Ruhe zu kommen: «Unschwer stellt man hierbei fest, wieviel Zeit man mit Erinnern, Wünschen oder Bedauern verbringt. Ebenso viel Energie verwendet man darauf, zu planen und sich auszumalen, was wäre wenn, im Guten wie im Schlechten. Diese innere Geschäftigkeit artet schnell in Hektik und Stress aus. Sie ist dafür verantwortlich, dass wir die meisten Erfahrungen nur teilweise mitbekommen, oder ihren wahren Wert, ihre wirkliche Bedeutung unterschätzen³.» Der Rückgriff auf unsere Vergangenheit und das Antizipieren der Zukunft können uns zwar ein Gefühl der Sicherheit und Kontrolle vermitteln, sie schränken aber auch unser Erleben in der Gegenwart ein. Das wusste schon Jesus: In den Evangelien rät er uns, das Sorgen zu lassen und uns mit allem, was war und sein wird, Gott anzuvertrauen⁴.

Gott als Ruhe- und Kraftort

Im Kontakt mit Menschen überzeugt Jesus durch waches Interesse, aktives Zuhören und radikale Zuwendung. Der Zöllner Zachäus im Geäst des Maulbeerbaums entgeht ihm ebenso wenig wie die scheinbar zufällige Berührung der blutflüssigen Frau. Wer Jesus begegnet, erfährt sich als wahrgenommen und angenommen. Diese engagierte Beziehungsgestaltung ist anspruchsvoll – selbst für den Gottessohn.

Jesus gibt sich den Menschen hin, aber er lässt dabei sein eigenes Herz nicht ausser Acht⁵: Er grenzt sich ab, zieht sich auf einen Berg zurück, tankt in der Stille neue Kraft⁶. Betend begibt er sich in die Gegenwart des Vaters. Im Kontrast zur buddhistischen Tradition, welche die Veränderung des Menschen aus sich selbst heraus erwartet, führt der achtsame Weg aus biblischer Sicht also über Gott und seine erlösende Liebe.

Kontemplation als Vor-Gott-Sein

Kontemplation – das Vor-Gott-Sein ohne Absicht – kann im Einüben von Achtsamkeit eine Hilfe sein. Als Gebetsform lädt sie dazu ein, uns ohne Leistungsdruck im Hier und Jetzt der verändernden Gegenwart Gottes auszusetzen⁷. Kontemplation baut meist auf der Meditation eines Bibeltextes auf und meint das schweigende oder wortarme Gebet, eine stille Resonanz des Herzens auf das Wort Gottes. Der lateinische Begriff contemplatio bedeutet «den Blick auf etwas richten». Achtsamkeit aus biblischer Sicht bedeutet folglich eine Ausrichtung auf Gott, wie sie auch in Psalm 121 beschrieben ist: «Ich richte meinen Blick empor zu den Bergen – woher wird mir Hilfe kommen? Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde geschaffen hat.» Gott gibt auf uns Acht, er behütet unsere Seele. Seine Treue ist der Anfang unserer Gelassenheit. ■



Andrea Signer-Plüss ist Psychotherapeutin und derzeit in der VBG sowie als Referentin tätig. Ihr Herz schlägt für Themen an der Schnittstelle von Psychologie und Theologie.

✉ andrea.signer@vbg.net
 🌐 www.andreasigner.ch

¹ Informationen: <http://www.centerformindfulness.ch>

² Kabat-Zinn, Jon: *Gesund durch Meditation*, Frankfurt am Main, 2010, S. Fischer Verlag GmbH

³ dito, S. 38

⁴ vgl. Mt 6,8

⁵ vgl. Spr 4,18

⁶ z.B. Lk 3,21, Lk 4,42 oder Lk 5,16

⁷ Quelle: www.netzwerkkontemplation.ch