

# Christliche Achtsamkeit

## Spiritual Restlessness as a Longing for God

Schon bei den frühen Kirchenvätern finden wir die Kontemplative **Schau als Äquivalent zur Achtsamkeit**. In der Tradition des [Hesychasmus](#) wurde in Verbindung mit bestimmten Atemtechniken und schweigendem Gebet die Wachheit des Geistes gefördert. *hesychia* (ἡσυχία *hēsychía*) bedeutet soviel wie „Ruhe“, „Stille“, „Schweigen“, „Gelassenheit“, „Friede“.

Der Kirchenlehrer und Mystiker [Franz von Sales](#) (1567-1622) hat folgende Übung zur Achtsamkeit formuliert:

**„Meine Vergangenheit kümmert mich nicht mehr, sie gehört dem göttlichen Erbarmen. Meine Zukunft kümmert mich noch nicht, sie gehört der göttlichen Vorsehung. Was mich kümmert und fordert, ist das Heute. Das aber gehört der Gnade Gottes und der Hingabe meines guten Willens.“**

Er verwendet keine asiatischen Namen wie „vipassana“ (edles Schweigen) oder „gathas“ (Erinnerungsverse), meint aber das Gleiche

Durch seinen nondualen Ansatz konnte der Buddhismus sehr ausführliche Grundlagen für eine achtsame Lebenshaltung legen. **In der christlichen Spiritualität wird Achtsamkeit jedoch nicht nur mit einem Leben in der Gegenwart verbunden, sondern – und das ist ein Unterschied zum Buddhismus – mit der Gegenwart Gottes.** Dies bedeutet, dass wir nicht nur ein gegenstandsloses „Schauen“, **sondern eine tiefe Herzenseverbindung zum persönlichen Gott erleben können** - und daher nicht fixiert werden auf 'Etwas' sondern uns öffnen dürfen für den der **einzig** zu uns spricht **'Ich bin der Ich bin' für Dich.**

Es ist neben der Erfahrung der Achtsamkeit gleichzeitig eine Erkenntnis Gottes und seiner Gegenwart. Ich achte auf die kleinen Dinge im Alltag, durch die sich Gott mir ganz persönlich zeigt und zu mir sprechen möchte. Und meine Achtung vor den Menschen wächst, da jeder Mensch ein Abbild Gottes ist – der Tempel des Heiligen Geistes...

**„Kontemplation ist das Erwachen zur Gegenwart Gottes...“**

Ich beginne etwas zu sehen, was vorher schon da war, aber von mir noch nicht entdeckt wurde. Jetzt erkenne ich es mit hellwachem Bewusstsein. Das ist eine Einheitserfahrung, die Paulus so ausdrückt: **"In ihm leben, weben und sind wir."** (Apostelgeschichte 17, 28)  
Psalm 139: **"Von allen Seiten umgibst du mich ..."**

**„...Im Herzen des Menschen...“**

Es ist eine tiefe Erfahrung der Einwohnung Gottes in uns. **Wir sind "Tempel Gottes"**, sagt Paulus (1. Korinther 6, 19). So ist in dem Wort Kontemplation auch das Wort Tempel enthalten und das lateinische Verb **"contemplari"** bedeutet "betrachten", "beschauen". Es ist ein doppeltes Schauen: **Gott schaut mich an, er sieht mich auch in dem was ich erleide; und so darf ich Gott anschauen.**

Es geht in der Kontemplation darum, selbst zum Tempel, zum Ort der Gottesbeschauung und Wohnung Gottes zu werden bzw. sich dessen bewusst zu werden.

"Glücklich, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen." (Matthäus 5, 8)

### „ ...und im uns umgebenden Universum."

Kontemplation ist nicht nur eine Sache des Herzens, sondern es bezieht das ganze Universum mit ein. Gotteserfahrung im umfassenden Sinn ist eine Einheitserfahrung mit allem Leben und Sein. Damit entsteht zugleich ein Mitgefühl für alles Lebende, und es ergibt sich daraus eine Weltverantwortung. Das meint auch Jesus, wenn er die Menschen, die er zuvor glücklich gepriesen hat, als "**Salz der Erde**" und als "**Licht der Welt**" (Matthäus 5,13f) bezeichnet.

So hat Jesus die Verbindung von Kontemplation und Aktion vorgelebt: Er hat sich immer wieder bei aller Aktivität für die Armen, Kranken und Ausgestoßenen (übrigens auch für die Reichen und Gelehrten) in die Stille zurückgezogen zum Gebet, zur kontemplativen Übung, um Kraft für sein Leben und Wirken zu empfangen. Diese Kraft bezeichnen wir als Liebe.

Der Begriff **Achtsamkeit** ist seit über 20 Jahren in unseren Breitengraden bekannt und es hat sich ein gewisser Markt entwickelt. Achtsamkeit bezieht sich einerseits auf eine spirituelle (oft östliche) Tradition und auch auf den medizinischen Bereich. Regelmäßiges Achtsamkeits-Training beruhigt direkt und unmittelbar unser Nervensystem und unterstützt damit das körpereigene Stress-Management.

Man sollte es jedoch nicht zu kompliziert machen. Jeder weiß, was mit „Achtsamkeit im Strassenverkehr“ gemeint ist. Gemeint ist: ganz bei der Sache sein, geistige Präsenz und Wachheit.

[Jon Kabat-Zinn](#) definiert Achtsamkeit folgend: „*Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: Bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.*“

Der vietnamesische Zen-Meister [Thich Nhat Hanh](#) schrieb sehr poetisch: „*Das Bewusstsein für die gegenwärtige Wirklichkeit wach halten.*“

Achtsamkeit ist zur Zeit so populär, da sich durch die Anforderungen unseres Informationszeitalters unser Geist aufspaltet in den vielen Impulsen, denen wir täglich ausgesetzt sind. Ein Lebensstil, in dem nur die Ergebnisse zählen, die Umsätze und das Bruttosozialprodukt, führt zu Burnout und Depression. Die Lehre von der Achtsamkeit, dem wertfreien Wahrnehmen dessen, was ist, wirkt dagegen wie eine Befreiung.

## In der Gegenwart leben

Bekannt geworden ist folgender Ausspruch eines Mönchs, der von einem modernen Menschen gefragt wurde, welche spirituellen Übungen er pflege. Er antwortete:

„Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich.“

Darauf der Frager: „Das ist doch nichts Besonderes. Das tun doch alle!“

Da meinte der Mönch: „Nein, wenn du sitzt, dann stehst du schon. Und wenn du stehst, dann bist du schon auf dem Weg.“

Achtsamkeit wird also geübt, in dem man sich ganz dem gegenwärtigen Augenblick widmet, ohne gleichzeitig an etwas Anderes zu denken, auch nicht an Zukünftiges oder Vergangenes.

Und das ist alles andere als selbstverständlich.

**Entscheidend für diese Lebenshaltung ist Präsenz.** D.h. ich lerne, mit meiner Aufmerksamkeit im Jetzt zu sein und nicht in der Vergangenheit oder Zukunft. Natürlich ist es wichtig, über die Vergangenheit zu reflektieren und dadurch zu lernen. Genauso brauchen wir auch unseren analytischen Verstand um uns Gedanken über unsere Zukunft zu machen. **Bei unserem Lebensstil hat unser Verstand jedoch die ultimative Dominanz entwickelt.** Er ist ständig in uns aktiv und hält uns in diesen beiden Dimensionen gefangen.

Jeder kann für sich einmal den Test machen: **wie lange schaffe ich es, im Jetzt zu sein, ganz gegenwärtig zu sein?**

Dann werden wir wahrscheinlich merken: Selten sind wir ganz bei dem, was wir gerade tun. Beim Zufahren beantworte ich emails, beim Autofahren hören wir Musik oder Radiosendungen, beim Gespräch mit einer andren Person bin ich mit meinen Gedanken schon bei den Antworten – oder bei anderen Dingen.

In der Regel sind wir so sehr in Gedanken, und das heißt in unseren Phantasien, Vorstellungen und Meinungen, dass wir nicht die Wirklichkeit erleben, **sondern unser Bild von der Wirklichkeit.**

Selten erleben wir völlige **Einheit mit dem Außen und Innen**, d.h. Intimität.

Hin und wieder geschieht es: in den wenigen Momenten, wo wir mit unserer Aufmerksamkeit und unseren Sinnen ganz bei einer Sache sind, übersteigen wir den analytischen Verstand und sind “Eins” mit unserem Erleben.

Das Schwierige an der Achtsamkeitspraxis ist, sie zu vertiefen, sie auszubauen und aufrecht zu halten. Besonders wenn man viel Kopfarbeit machen muss oder in emotionalen Krisen steckt.

Eine relativ einfache und direkte Möglichkeit, die Fähigkeit der Achtsamkeit zu steigern besteht darin, **seinen Atem wahr zu nehmen.**

Indem ich zum Beispiel 2 Minuten auf meinen Atem achte, komme ich weg von der

Abstraktion des Denkens hin zum gegenwärtigen wahrnehmen.

An diesem Beispiel wird schnell deutlich, dass **Wahrnehmung nicht über das Denken sondern über die Sinne läuft.**

## Unterschied zur Konzentration

Achtsamkeit bedeutet nicht „Konzentration“. **Konzentration ist eher eine Verengung der Sichtweise, während Achtsamkeit einer Verbreiterung und Öffnung des Inneren ähnelt.** Es entsteht eine beruhigende und stabilisierende Offenheit.

Der Schöpfer im Menschen ist das eigene Selbst. Unser „Ich“ ist nur der **entfernteste Punkt** von **diesem Zentrum**, das persönliche „Ich-Bewußtsein“. **In verzerrierter, unerlöster Form** nennen wir es das „Ego“.

Wenn wir **aus dem Fernsein in die Identität mit Gott zurück** kommen möchten, müssen wir mit unserem Bewusstsein einen bestimmten Weg einschlagen:

Von unserem persönlichen „Ich“ ausgehend, immer tiefer und tiefer in mein Inneres zurückziehen, und mich dann **zu meinem wahren Selbst, zu meinem Schöpfer, hinwenden, bis ich mich in Ihm bewusst erkenne.**

### Paulus schreibt:

*„Wir sehen jetzt durch einen Spiegel in einem dunkeln Wort; dann aber von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich's stückweise; dann aber werde ich erkennen, gleichwie ich erkannt bin.“ (1. Korinther 13,12)*

## Achtsamkeit und die buddhistischen Wurzeln - **transzendente Erleuchtung**

In der buddhistischen Lehre ist die Entwicklung der Achtsamkeit eines der wichtigsten Elemente. Für den Buddhisten bedeutet es, ganz in der Gegenwart da zu sein und sich aller seiner Gefühle, Gedanken, und Empfindungen voll bewusst zu sein. Dabei ist es entscheidend, dass ich das, **was ich wahrnehme, nicht bewerte.** Ansonsten bin ich wieder in meinen Gedanken, die rational bewerten in richtig und falsch, gut und schlecht etc.

Dieser non-Duale Ansatz ist ein starkes Element in der buddhistischen Lehre und hat dadurch sehr die Kultur der Achtsamkeit gefördert.

**Quelle:** [www.lebenvertiefen.de](http://www.lebenvertiefen.de): Jan von Wille - ehem. Leiter von **Foursquare Deutschland**: **s i e h e**  
**a u c h I n t e r n a t i o n a l F o u r s q u a r e G o s p e l**

**Literatur:** Einstieg ins meditative Gebet 'Der Weg zu Gott führt nach innen' von Richard Foster