

BESINNLICHES

Achtsamkeit

von Krankenhauseelsorger Wilfried Ranft

Liebe Leserin, lieber Leser,

was brauchen wir wirklich zum Leben?

Nichts – außer Achtsamkeit. Unser Leben ereignet sich in diesem Augenblick, wo ich diese Zeilen schreibe und Sie sie lesen, und dazu braucht es in diesem Moment weiter nichts, nur die ungeteilte Aufmerksamkeit genau dafür. Achtsam sein im Hier und Jetzt, bei mir, an diesem Ort, zu diesem Zeitpunkt, das ist eine Übung, der ich mich ein Leben lang widmen kann.

Dieser scheinbar simple Vorgang ist sehr schwer durchzuhalten, denn unser Gedankenkarussell beraubt uns ständig dieser Präsenz, wir sind in Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft, Sorgen und Ängste entführen uns aus dem Jetzt.

Wie finden wir gedankenfreier in den Augenblick der Gegenwart zurück?

Um Achtsamkeit zu erreichen, hilft uns unser Körper selbst. Er befindet sich immer im Hier und Jetzt und kann uns als Anker dienen. Es kommt nun darauf an, ihn zu spüren. Das gelingt, indem wir uns in eine Ruheposition begeben, von der Außen- in die Innenwahrnehmung gehen

und genau hin spüren: Was nehmen wir wie wahr, ohne es zu bewerten? Herzschlag, Atem, Körpertemperatur, Verspannungen, Wachheit, Gefühle, Sitz-, Steh- oder Liegefläche, Gedanken...

Eine gute Möglichkeit der Aufmerksamkeitslenkung ist die Beobachtung des Atems. Indem wir uns dem sich stets wiederholenden Rhythmus des Ein- und Ausatmens zuwenden und entweder von 1 bis 10 wiederholend zählen oder ein zweisilbiges Wort (z.B. Schalom, Liebe, Frieden, Christus) auf Ein- und Aus-

Was brauchen wir wirklich zum Leben?

atmen legen, beruhigen sich unsere springenden Gedanken allmählich und Stille kehrt ein.

Wem beispielsweise das Sitzen in der Stille nicht liegt, kann das achtsame Gehen üben, indem jeder Schritt bewusst ausgeführt und wahrgenommen wird. Oder versuchen Sie es mal mit dem achtsamen Essen: Lassen Sie im wahrsten Sinne des Wortes jeden Bissen „auf der Zunge zergehen“, sehen, riechen, schmecken Sie genau hin, was Sie zu sich nehmen, genießen Sie



den Augenblick. So sind sie ganz bei sich selbst und nur beim Essen und eben nicht im „Multitasking-Modus“.

Jede Woche übe ich mit Patientinnen und Patienten in meinen Meditationsgruppen diesen Weg der Achtsamkeit, um mehr und mehr immer wieder neu im Augenblick anzukommen und das Leben, um Gott in mir zu spüren.

Ich lade Sie ein, in Ihrem Alltag zuweilen innezuhalten und Ihre Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was Ihnen hilft, bei sich selbst anzukommen. Probieren Sie einfach mal aus, was zu Ihnen passt.

Ich wünsche Ihnen dazu viel Entdeckungsfreude!

Ihr

**Pfarrer Wilfried Ranft,
Krankenhauseelsorger im
Evangelischen Krankenhaus
Hattingen und in der
Klinik Blankenstein**