

Weg-Wort

März 2019

Achtsamkeit: Das Gewohnte mit neuen Augen sehen.

Was gibt es Neues? Für die meisten von uns zählt das persönliche Info-Update zu den allmorgendlichen Ritualen, direkt nach dem Frühstück, währenddessen oder sogar davor. Die zu befragenden Kanäle sind in den letzten Jahren vielfältig geworden. Da es der Aschermittwoch ist, von dem ich rede, fällt das Frühstück kurzerhand aus – auch, um ein paar Karnevalspfunde gleich wieder los zu werden – und ich wende mich den neuesten Nachrichten zu.

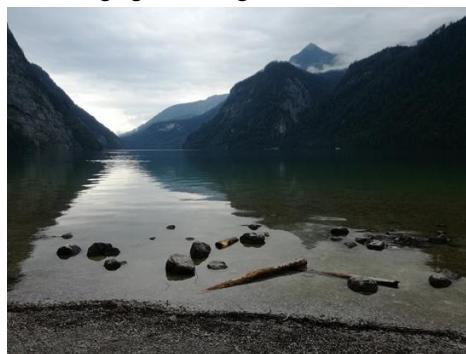
Aschermittwoch

Zum Anlass des Tages müsste ja einiges zu finden sein. In der Lokalzeitung finde ich dann auch einige Beiträge zum Aschermittwoch, und zwar zum politischen Aschermittwoch: wer, wo, wie und mit wem gegen wen rhetorisch zu Felde zieht. Zuviel Polemik am frühen Morgen schlägt aber auf den Magen. Auch bei Facebook findet sich einiges zum Aschermittwoch. Mehrere Bistümer und Portale erklären den Sinn des Ascheritus im heutigen Gottesdienst. Ein Bistum warnt sogar. Wenn man, wie mancherorts in der Vergangenheit offenbar geschehen, die Asche mit frischem Quellwasser vermische, verätze man bei deren Auflegung womöglich die Haut des Bußfertigen. Als drittes nehme ich meinen diesjährigen Fastenkalender zur Hand. Immerhin beginnt die österliche Bußzeit ja heute. Er trägt den Titel „Wandeln“ und hatte mich bei einem Besuch in der hervorragenden Buchhandlung der Benediktinerabtei Gerleve aus einem breiten Angebot besonders angesprochen.

Ich schlage das Geleitwort auf und lese: „Überall, zwei Schritte von deinen täglichen Wegen, gibt es eine andere Luft, die dich zweifelnd erwartet.“ Elias Canetti wird damit zitiert.

Wenige Schritte reichen aus

Das gefällt mir. Ein gutes Geleitwort. Der Weg auf das Osterfest hin beginnt nicht mit großen, anspruchsvollen Sprüngen, sondern mit zwei bescheidenen Schritten. Selbst kleine, eher unspektakuläre Veränderungen der alltäglichen, ausgelatschten Pfade bringen eine Perspektiv- und Luftveränderung. Und der auch erwähnte Zweifel ist, zumindest den Philosophen der Aufklärung nach, die Mutter allen Nachdenkens über das Leben überhaupt. Dieser kleine philosophische Input hat durchaus theologische Verwandte. Statt sportlicher Verzichtleistungen eine kritische Bezweiflung meines inneren und äußeren Allgemeinzustandes, und zwar auf behutsame Art und Weise. So betont die Regel des Heiligen Benedikt von Nursia, dass man die Fastenzeit gestalten soll, indem man manchem ein wenig Abbruch tut: etwas weniger essen und trinken, etwas weniger Schlaf. Dafür mehr Gebet und geistliche Lektüre. Alles nicht um des Verzichtes willen, sondern um der Freude der Beziehung zu Gott wieder gegenwärtiger zu werden.



*Nur wenige Schritte abseits ausgelatschter Pfade warten neue Blockwinkel auf unsere Achtsamkeit.
Motiv: Am Königssee, Halbinsel St. Bartholomä. Foto. MSP.*



Achtsamkeit: Öffnung auf die unmittelbare Gegenwart hin

Die Benediktiner sind kein ausschließlich kontemplativer Orden, sie verbinden Arbeit und Spiritualität: „ora et labora“. Aber die Fastenzeit hat eine bestimmte Fokussierung: die Konzentration auf die Gegenwart Gottes in meinem Leben. Für viele braucht es dazu gleichzeitig Entschleunigung. Im Alltag ist die Geschwindigkeit oft zu hoch, um sich Gottes und seiner selbst inne zu werden. Buddhisten, die bekanntlich nicht an einen personalen Gott glauben (zumindest diejenigen, die sich eng an die Lehren des Buddha halten), wissen dennoch um die Bedeutung dieser verlangsamten Wahrnehmung. Der Begriff der „Achtsamkeit“ spielt bei ihnen eine große Rolle. Achtsamkeit ist mehr als Aufmerksamkeit. So wie sie öffnet sich die Achtsamkeit erwartungsvoll der Gegenwart. Aber sie übt dabei gleichzeitig eine Haltung der Behutsamkeit. Und sie verbindet den Betrachtenden, den Meditierenden mit allem *um* ihn und allem *in* ihm. Zeitgenössische Physiker nicken womöglich wohlwollend mit dem Kopf und machen uns darauf aufmerksam, dass diese Verwobenheit von allem mit allem auf der subatomaren Ebene auch naturwissenschaftlich bestätigte Wirklichkeit ist.

Schon eine leichte Veränderung des Standpunktes schafft eine neue Perspektive

Was haben nun die beiden Schritte, die uns von den alltäglichen Wegen entfernen, damit zu tun? Nun, manchem fällt es schwer, mitten im Alltag den Alltag zu transzendieren. Einfacher gesagt: Den Wald des Alltags sieht man vor lauter Bäumen nicht. Wir brauchen bisweilen einen Perspektivwechsel. Damit man mal „auf andere Gedanken“ kommt, schätzen wir den Urlaub, einen Abend im Theater oder im Kino, gehen auf ein Konzert oder treiben Sport. Der berühmte Ausgleich. Leider stellt sich das ersehnte „Abschalten“ nicht immer ein und fördert nicht automatisch die Achtsamkeit.

Achtsamkeit stellt sich nicht ein, wenn ich eine Aktivität durch eine andere ablöse und ersetze. Achtsamkeit meint das Verweilen im Augenblick, einem Augenblick, der plötzlich den Blick auf den Horizont eröffnet, ja sogar über diesen hinaus, durch ihn hindurch. Es sind diese Momente, wenn wir das Gefühl haben, zum ersten Mal etwas Gewohntes in einer neuen Qualität zu sehen.

Schöpfungsmorgen

Die Tage des Frühlings sind dazu besonders angetan. Gegenden und Landschaften, Städte und Dörfer, durch die wir tagtäglich unterwegs sind, scheinen plötzlich in den ersten lichtdurchfluteten Tagen des Jahres wie neu, wie gerade erschaffen. Sie versetzen uns in eine ganz unmittelbare Beziehung zu ihnen und wir ahnen etwas von unserer großen Verwandtschaft, gerade mit der Natur. Da sind Gefühle, die Aufbruch erleben lassen: den in uns und den um uns. Und es ist eine ganz eigentümliche Stimmung, vor allem in den frühen Stunden, bevor der Lärm des Tages beginnt und das Tempo des Alltags Fahrt aufnimmt. Oder auch in den Abendstunden, die noch recht früh mit oft wundervollen Sonnenuntergängen Tag und Nacht scheiden. Gerade im Frühjahr ist es dieser Wunsch, diese Sehnsucht, neu zu werden, reiner, offener, präsenter, empfänglicher, sensibler. Auch wenn es nur für Augenblicke ist. Hermann Hesse hat es einmal poetisch so gesagt: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“ – welch´ andere Sicht der Dinge als ein düsteres Gesicht, weil dem lebensfrohen Fasching die ernste Fastenzeit folgt. Die US-amerikanischen Christen nennen die „Fastenzeit“ schlicht „Lent“: „Frühling“. Auf der Nordhalbkugel der Erde lässt uns die Erde selbst erleben, was diese Zeit neuer Achtsamkeit sein soll: innehalten und die Erneuerung des zart knospenden Lebens wahrnehmen, seinen Weg über die Frühblüher, die ersten grünen Blätter an Bäumen und Büschen bis hin zur vollen Blüte der Natur mit zu *erleben-* und mit zu *vollziehen*.



Frühling – „Lent“. Das neue Leben erwacht und wächst der Ostersonne entgegen. Foto: MSP.

Neben der Spur

Dazu braucht es keine gewaltigen Reisen und keine übermäßigen Selbstkasteiungen. Manchmal reichen schon zwei Schritte. Zwei Schritte abseits von unseren ausgelatschten Wegen, denen des Körpers, des Herzens, der Seele. Ja, es ist ein Plädoyer, einmal ein „Stück neben der Spur“ zu laufen. Da, wo die Wege noch nicht breit und platt gegangen und gefahren sind, ist es urwüchsiger. Mitunter kann es holpriger sein, steiniger oder rutschiger. Andererseits schätzt der erfahrene Wanderer gerade solche Pionierwege, auf denen es Neues zu sehen, zu erfahren, zu erleben gibt.

Loslassen, um gefunden zu werden

Ich versuche das jetzt einmal für die nächsten vierzig Tage: ich erwarte nicht zu viel von mir (und von anderen!), sondern bemühe mich, an jedem Tag Routiniertes mal etwas anders zu tun, besser zu tun. Jeden Tag ein bis zwei kleine Schritte sind viel überschaubarer und spannender als ein langer, harter Verzicht über sieben Wochen, der mitunter nur schlechte

Laune hinterlässt. Fast automatisch führt das dann dazu, jeden Tag aufmerksam zu erleben und sich selbst dabei zu beobachten, was mit uns passiert. Ein gutes Stück weit hat das mit Loslassen von Vertrautem zu tun, wenn auch in gewissermaßen homöopathischer Dosis. Aber wir könnten die Erfahrung machen, dass das Loslassen – auch der kleinen Dinge – unsere Achtsamkeit erhöht, die uns tiefer erfahren lässt, was ansonsten in uns an den Rand gedrängt wird. Es könnte ein Weg sein, die Fastenzeit dafür zu nutzen: an den Rand Geratenes wieder ins Zentrum zu stellen. Sich zu finden hat dabei nach christlicher Auffassung immer mit Gott zu tun. Wer sich findet, spürt darin, dass er von Gott gefunden worden ist, ein Gott, der womöglich im Getöse des Alltags immer wieder nach uns sucht. Versuchen wir es mal: Achtsamkeit für das, was uns anspricht, oft nur zwei Schritte vom Weg des Alltags entfernt. Und es neu erfahren und empfinden.



*Diakon Mario Spiekermann
Religionslehrer i.K.*