

In Aktion 2022⁺

Arbeitshilfe für Gruppen

Achtsamkeit



*Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland*



Achtsamkeit

Evangelische Frauenhilfe im Rheinland „In Aktion 2022“

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	S. 3
Andacht: Gottes Angebote der Achtsamkeit <i>Dagmar Müller</i>	S. 4
Achtsamkeit - was ist das überhaupt? - Einführungsvortrag ins Thema <i>Ulrike Schalenbach</i>	S. 7
Achtsamkeit in der Bibel? <i>Ulrike Schalenbach</i>	S. 12
MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) - eine Methode zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit <i>Christine Kucharski</i>	S. 20
Achtsamkeit praktisch - ein Übungsweg <i>Sabine Richarz</i>	S. 25
Mit Achtsamkeit in die Zukunft I - Die UN-Agenda 2030: Nachhaltige Entwicklungsziele als persönliche, kirchliche und globale Herausforderung <i>Iris Pupak</i>	S. 33
Mit Achtsamkeit in die Zukunft II - Gemeinwohlökonomie als Zukunftskonzept <i>Iris Pupak</i>	S. 38
„Geh aus mein Herz ...“ - ein achtsamer Gebetsspaziergang <i>Sabine Richarz</i>	S. 42
Liedvorschläge	S. 50
Modelltext für einen Gemeindebrief	S. 51

Bei Vervielfältigung oder Veröffentlichung bitte angeben: © Evangelische Frauenhilfe im Rheinland e.V.

Impressum

Herausgeberin: Evangelische Frauenhilfe im Rheinland e.V. (EFHiR)
Ellesdorfer Straße 52, 53179 Bonn-Bad Godesberg
Telefon (0228) 9541 117, Telefax (0228) 9541 100
E-Mail: oeffentlichkeit@frauenhilfe-rheinland.de
Internet: www.frauenhilfe-rheinland.de

ViSdP: Dagmar Müller (Leitende Pfarrerin)
Redaktion: und Gestaltung: Christine Kucharski
Titelbild: © FrankySyggy / Pixabay
Druck: DCM, Meckenheim
Auflage: 400 Exemplare



In Aktion 2022 - Achtsamkeit

Liebe Leserinnen und Leser,

die Evangelische Frauenhilfe im Rheinland lädt in diesem Jahr dazu ein, mit dem Thema Achtsamkeit „in Aktion“ zu gehen. Dazu haben wir für Sie eine Andacht, vielfältige Informationen und Vorträge und auch praktische Übungen vorbereitet.

Die einzelnen Bausteine können Sie für verschiedene Veranstaltungsformate nutzen: zur Gestaltung eines ganzen Tages oder auch für einen Nachmittag in Ihrer (Frauenhilfe-)Gruppe. Die Einheiten sind je nach Zeitbudget, Veranstaltungsform und Interesse miteinander kombinierbar.

Achtsamkeit - Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick

Achtsamkeit lehrt uns, den Moment bewusst wahrzunehmen und in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein. Achtsam zu sein bedeutet, unsere Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf das zu richten, was wir spüren, denken, fühlen oder gerade tun. In unserem Alltag ist allerdings oft das Gegenteil der Fall. Oft sind wir in Gedanken schon bei den nächsten Aufgaben statt im gegenwärtigen Moment. Viele Menschen fühlen sich gestresst oder sehnen sich nach Ruhe und Entspannung. Achtsamkeit ist ein Modewort geworden. Aber was bedeutet der Begriff eigentlich?

Der ursprünglich aus dem Buddhismus stammende Begriff ist Teil eines spirituellen Weges zur Entwicklung von Gelassenheit, Gleichmut und innerem Frieden. Der Meditationslehrer Jon Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit als „*absichtsvolle, nicht-wertende Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick*“. Auf diese Weise kann Achtsamkeit dabei helfen, Stress abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Verschiedene Achtsamkeitsübungen vertiefen die sinnliche Wahrnehmung, sie unterstützen darin, die eigenen Gefühle und Gedanken zuzulassen, anzunehmen und sie wieder loszulassen. Achtsamkeit beschreibt somit einen ganzheitlichen Ansatz und eine Haltung, die Schritt für Schritt im täglichen Leben eingeübt werden soll.

Passen Achtsamkeit und christlicher Glaube zusammen?

Dieser zentralen Frage gehen wir in diesem Heft immer wieder nach. Auch wenn in der Bibel nicht wörtlich von Achtsamkeit gesprochen wird, so lehrt sie doch eine Grundhaltung der Offenheit, Aufmerksamkeit und Wachsamkeit. Jesus leitet seine Jüngerinnen und Jünger zum Beispiel immer wieder dazu an, die Schönheit von Gottes Schöpfung wahrzunehmen, gleichzeitig schärft er aber auch die Wahrnehmung von Not und Leid. Und auch das Gebet ist eine Stilleübung, in der wir unsere Aufmerksamkeit ganz auf Gott richten und innerlich zur Ruhe kommen. Das alles öffnet den Blick für uns selbst, für andere und für die Schönheit der Natur und lässt uns darin die Gegenwart Gottes entdecken. So verstanden kann Achtsamkeit dazu führen, dass wir barmherzig sind mit uns und anderen, dass wir aufmerksam leben, anderen beistehen und die Schöpfung wertschätzen.

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Vorschläge aufgreifen, Begegnungsmöglichkeiten für Frauen schaffen, über die Fragen und Themen diskutieren, miteinander beten und singen.

Wir hoffen, dass in diesem Jahr wieder viele persönliche Begegnungen und Treffen möglich sind und wünschen Ihnen viel Freude bei der Umsetzung.

***Ihre Leitende Pfarrerin
Dagmar Müller***

***Ihre Referentinnen
Christine Kucharski, Iris Pupak,
Sabine Richarz, Ulrike Schalenbach***



Andacht: Gottes Angebote der Achtsamkeit

Hinweis:

Die Andacht wird lebendiger, wenn sie von mehreren Sprecherinnen gesprochen wird.

Votum

Im Namen Gottes, Schöpfer von Raum und Zeit und Quelle unserer Zuversicht und Kraft.

Im Namen Jesu, der uns die Gnade Gottes sichtbar und spürbar mitten in unserer Welt offenbarte.

Im Namen der Geistkraft, die uns Erkenntnisse und Weisheit schenkt. Amen

Liedvorschlag:

Da wohnt ein Sehnen tief in uns

(Lieder zwischen Himmel und Erde 209)

Am Anfang schuf Gott Zeit und Raum und gab damit dem Leben einen Rahmen im Universum. Himmel und Erde, Tag und Nacht – das sind unser Raum und unsere Zeit. Und er begrenzte die Lebensspanne seiner geschaffenen Lebewesen, es gibt einen Anfang und ein Ende unserer individuellen Existenz in dieser geschaffenen Welt. Unser erster Atemzug bringt uns in diese Schöpfung und nach dem letzten kehren wir wieder in Gottes Welt zurück.

Es ist eine einfache Ordnung, in der wir Menschen die Möglichkeit haben, miteinander das Leben zu gestalten und dann auch individuell Ziele zu verfolgen, Prioritäten zu setzen und damit Zeit und Raum einen Sinn zu geben.

Irgendwas ist aber schief gegangen. Die Schöpfung ächzt und seufzt unter unserer Selbstverwirklichung und nicht selten ächzen und seufzen wir auch in unserer selbstgeschaffenen Wirklichkeit. Menschen sind überfordert von den Anforderungen des Alltags. Menschen kommen nicht mehr mit in einer hochtechnisierten Welt. Menschen sind verwirrt durch die tägliche Informationsflut. Menschen bekommen Angst, weil alles unüberschaubar scheint und auch ist. Die Komplexität der Welt ist nicht zu kontrollieren. Und weil die Komplexität uns hilflos macht, wächst der Narzissmus. Dann muss es wenigstens für einen selbst stimmen. Der Kapitalismus, der

auf der Gier des Einzelnen gründet, hat scheinbar gesiegt. Es darf bloß keine Langeweile aufkommen und leere Räume und auch leere Zeiten machen irgendwie Angst. Der Philosoph Epikur sagte schon vor 2300 Jahren: „Viele Menschen, die Reichtümer erwarben, haben von ihren Leiden keine Befreiung erlangt, sondern nur größere Leiden dafür eingetauscht.“

Wir stopfen Raum und Zeit so voll, dass wir das Gefühl bekommen, keine Luft zum Atmen mehr zu haben. Wir zerstören so die Schöpfung und uns selbst.

Deshalb suchen immer mehr Menschen Wege und Möglichkeiten, wieder zu Atem zu kommen, den Blutdruck zu senken und im Kopf wieder Klarheit zu gewinnen. Und nicht selten führt sie der Weg ins Kloster. Eine kleine Anekdote illustriert das:

„Ein gestresster Geschäftsmann möchte ein paar Tage wegfahren und sich ausruhen. Er entscheidet sich für einen Aufenthalt in einem nahegelegenen Kloster. Nicht, dass er irgendwie fromm wäre, er überlegt auch, was das wohl werden würde, aber die Neugier und die Erschöpfung bringen ihn doch dahin. Dort angekommen, zeigt man ihm die einfachen Räume und seine kahle Zelle. Ein freundlicher Mönch erklärt ihm alles, die Essenszeiten, die Gebetszeiten, die Schweigezeiten. Alles sei freiwillig. Als er schon im Fortgehen ist, dreht er sich noch einmal zu dem ein wenig ratlosen Mann um und sagt: „Ach, wenn sie noch etwas brauchen, dann sagen sie es uns! Wir zeigen ihnen, wie man darauf verzichtet!“

Um wieder zu sich selbst und zu Atem zu kommen, ist weniger mehr. Aufhören, immer unterwegs zu sein, Schluss mit den vermeintlich notwendigen Dingen, die noch zu tun sind. Aufhören, sich ständig um alles und jeden Gedanken und Sorgen zu machen, um wieder Kraft zu schöpfen und das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden. Auch aufhören, sich zu vergleichen, sich selbst zu verurteilen und darüber nachzudenken, was die Leute wohl sagen. Für einen Moment Ängste und Sorgen ablegen. Für einen Moment der Achtsamkeit Raum und Zeit geben.

In der Bibel lesen wir von Gottes Angeboten zur Achtsamkeit und von Erfahrungen, die Menschen damit machen. Drei betrachten wir genauer!

I. Der siebte Tag

Gleich zu Beginn der Bibel in der Schöpfungsgeschichte, setzt Gott das große Zeichen der Achtsamkeit. Es ist der 7. Tag, an dem Gott der Ruhe, dem Heiligen, der Anbetung, der Achtsamkeit einen eigenen Tag erschafft. Im ersten Buch Mose, Kapitel 2 lesen wir:

Am siebten Tag vollendete Gott sein Werk, das er gemacht hatte. An diesem Tag ruhte er aus von all seiner Arbeit, die er getan hatte. Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn zu einem heiligen Tag. Denn an diesem Tag ruhte Gott aus von all seinen Werken, die er geschaffen und gemacht hatte. (1. Mose 2, 2-3 Basis-Bibel)

Der siebte Tag ist der Zeitraum, in dem wir Abstand zum Alltag gewinnen können. Der Sabbat ist die Gegenwart Gottes in Gestalt von Zeit. Wir bleiben mit unseren Körpern im irdischen Raum, unser Geist aber kann Gott begegnen. Jede Woche bekommen wir die Gelegenheit, uns dem Heiligen zu widmen, den Alltag zu unterbrechen. Der Sabbat schenkt Ruhe und Freiheit. Mit Ritualen, die wir uns für diesen Tag schaffen, öffnen wir eine Tür ins Heilige, wo wir erfahren können, wer wir sind, nämlich Kinder der alles umfassenden Macht und Liebe. Unsere Identität finden wir nicht im Lärm des Alltags. Wer ich bin, macht nicht meine Arbeit, mein Geld oder mein Konsum aus. Wer ich bin, wird mir klar, wenn ich von all dem Abstand nehme und in meine innere kahle Klosterzelle trete, wo mich Gott erwartet. Der Prophet Jesaja schreibt, wie Gott sich für seine Menschen den Sabbat gedacht hat:

Geh am Sabbat keine weiten Wege und mach an meinem heiligen Tag keine Geschäfte! Betrachte den Sabbat als ein Vergnügen, und halte den heiligen Tag des Herrn in Ehren. Ehre ihn, indem du nicht auf Reisen gehst, keinen Geschäften nachgehst und keine Verträge schließt. Dann wirst du am Herrn

dein Vergnügen haben. Ich lasse dich über die Höhen des Landes schreiten und das Erbe deines Vaters Jakob genießen. (Jesaja 58, 13-14 BasisBibel)

Nehmen Sie sich die Zeit, am Sonntag Gott zu begegnen, in ihre innere Klosterzelle zu treten und Abstand vom Alltag zu gewinnen?



II. Staunen üben

Eine weitere biblische Entdeckung zur Achtsamkeit sind die Texte, die vom Staunen erzählen! Psalm 8 staunt über die Allmacht Gottes:

**Herr, unser Herrscher,
wie machtvoll ist dein Name auf der ganzen Erde!
Deine Herrlichkeit strahlt über dem Himmel auf!
Dem Geschrei von Kindern und Säuglingen hast du Macht verliehen über deine Widersacher.
Feinden und Rachgierigen setzt du ein Ende.
Schaue ich hinauf zum Himmel,
staune ich über das Werk deiner Finger.
Betrachte ich den Mond und die Sterne,
die du dort oben befestigt hast,
so frage ich:
Was ist der Mensch, dass du an ihn denkst, das Menschenkind, dass du dich seiner annimmst?
(Psalm 8, 2-5 BasisBibel)**

In unserer Gesellschaft macht es Eindruck, unbeeindruckt zu sein. Die Jugendlichen wollen abgeklärt und cool sein, als Erwachsene sind wir aufgeklärt und vernünftig. Staunen ist doch eher

Kindersache. Das stimmt nicht! Staunen ist der Moment zwischen einem überwältigenden Sineisindruck und dem darüber Nachdenken und gewiss nicht Kindersache.

Wer staunt spürt, dass man etwas erlebt, das größer ist als man selbst. „Der wandelt recht im Worte Gottes“, sagte einmal der Reformator Calvin, „der nicht aufhört zu staunen.“ Wer die Unendlichkeit des Sternenhimmels wahrnimmt, staunt und begreift, der fragt sich schnell, warum er sich selbst so wichtig nimmt. Ein Erlebnis in der Natur, mit Kunst, Musik, aber auch mit Religion rückt das eigene Selbst in den Hintergrund. Psychologisch ist nachgewiesen, dass Menschen, die staunen können, sich nicht für den Mittelpunkt der Welt halten und viel mehr bereit sind, zu teilen und zu helfen. Mehr staunende Menschen führen zu einer besseren Gesellschaft – darüber kann man staunen. Und dann selbst wieder anfangen, das Staunen zu üben und sich mit Lust dem Entdecken und dem Sich-irritieren-lassen hinzugeben. Staunen ist ein Teil der Achtsamkeit – Staunen lässt einen unmittelbar einen Moment über sich selbst hinausblicken. Psalmen, Wundergeschichten, Weihnachten, Ostern und Pfingsten berichten von erstaunlichen Ereignissen und staunenden Menschen und laden uns immer wieder zum Staunen ein.

Wann haben Sie das letzte Mal so richtig schön gestaunt?



© Alexander Pankner / Pixabay

III. Gnade –

Du bist gut, Du bist ganz, Du bist schön

Wir kennen die Momente, in denen wir das Vertrauen in uns selbst verlieren. In denen wir alles

in Frage stellen. Ist es genug, was ich mache? Bin ich gut genug? Wir kennen auch die Momente der Verlassenheit und Untröstlichkeit. Manchmal fühlen wir uns von Gott und der Welt verlassen. Dann ist es Zeit, der Gnade Gottes Zeit und Raum zu geben. Gott ist gnädig, das ist Teil seines Wesens. Aber was bedeutet das eigentlich? Die Gnade Gottes befreit uns von unseren Ansprüchen und Bildern, die uns die Gesellschaft vorgibt und mit denen wir selbst unser Leben beschweren. Die Gnade Gottes ist die Kraft, die uns zur Verfügung steht in unseren Momenten der Schwachheit und Ausweglosigkeit. Gnade ist die Befreiung von Selbsterlösung, sie wirkt, wo wir nichts tun können. **Lass dir an meiner Gnade genügen – denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig. (2. Kor. 12,9)**

Gott stellt uns seine Kraft zur Verfügung, um unser Leben zu bewältigen. Die Theologin Elisabeth Moltmann hat die Botschaft der Gnade so übersetzt: „Du bist gut, du bist ganz, du bist schön!“ Jede andere Bewertung ist ohne Bedeutung!

Wer so die Gnade an sich, seinem Leib und seiner Seele geschehen lässt, wird erfüllt von Dank, denn Gnade und Dank sind die zwei Seiten einer Medaille. Im Dank, also in der freudigen Annahme der Befreiung und der Kraft, erfüllt sich die Gnade.

Die Achtsamkeit fordert den Menschen auf, sich im Hier und Jetzt einzufinden, gegenwärtig zu sein und in uns zu gehen. Es ist erwiesen, dass die Übung der Achtsamkeit heilende Wirkung hat. Sie ist nichts, was wir erfinden müssen, sie braucht keine Medizin, keine Ausrüstung und keinen Hokusfokus. Alles ist da, was wir brauchen. Gott gibt das alles.

Für uns bedeutet das: Weniger ist mehr! Heilige Zeit ohne einen anderen Zweck, als Gott zu begegnen. Nimm sie Dir! Aufmerksamkeit schärfen und zweckfrei staunen und genießen. Tu es einfach! Die Last der Erwartungen ablegen, loslassen, schwach sein und Gottes Gnade und Kraft vertrauen! Sonne dich im Angesicht Gottes, das über dir leuchtet!

Amen

Liedvorschlag:

Die Herrlichkeit des Herrn bleibt ewiglich (eg 547)

Gebet

Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu
unterscheiden.

Einen Tag nach dem anderen zu leben,
einen Moment nach dem anderen zu genießen.

Entbehrung als einen Weg zum Frieden zu
akzeptieren.

Diese sündige Welt anzunehmen, wie Jesus es
tat, und nicht so, wie ich sie gern hätte.

Zu vertrauen, dass Du alles richtig machen wirst,
wenn ich mich Deinem Willen hingabe,
sodass ich in diesem Leben ziemlich glücklich
sein möge
und im nächsten für immer übergücklich mit
dir. Amen.

(Gelassenheitsgebet von Reinhold Niebuhr)



© Gerd Altmann / Pixabay

Achtsamkeit - was ist das überhaupt?

Einführungsvortrag ins Thema

Zeit	ca. 20 Minuten
Inhalt	Einführung in das Thema Achtsamkeit: Herkunft, Abgrenzung, Inhalte, Erscheinungsformen und Anwendungsgebiete, Bezug zum Christentum

Diese Einführung beleuchtet die verschiedenen Aspekte des Phänomens Achtsamkeit. Die Achtsamkeit findet gegenwärtig ein breites Interesse in der Öffentlichkeit. Man kann **Achtsamkeit als Schlagwort in vielen Medien** finden, als Angebot eines Kurses in der Volkshochschule, als einen Artikel in der Apothekenzeitung, als Erlebnisbericht auf Facebook, als App fürs Smartphone oder in der Ratgeberliteratur. Achtsamkeit ist modern und „in“ und gehört für Viele zum Lifestyle. Doch **Achtsamkeit ist weit mehr als eine Modeerscheinung** und auch kein neuzeitliches Phänomen. Ihre historischen Wurzeln

reichen Jahrtausende zurück. Achtsamkeit wurde von verschiedenen Fachgebieten aufgegriffen, neu interpretiert und mit anderem, etwa Yogaübungen, kombiniert und angewendet.

Achtsamkeit hat als Methode und Übungsweg nichts Esoterisches und steht auch dem christlichen Glauben nicht entgegen. Im Gegenteil, **bestimmte Ähnlichkeiten lassen sich schon in der frühen christlichen Spiritualität nachweisen**. Bestimmte Facetten der Achtsamkeit lassen sich sogar in der Bibel entdecken! Auch Themenbereiche, die auf den ersten

Blick wenig naheliegen, haben mit Achtsamkeit zu tun, wie Ethik, Wirtschaft, Gemeinwohl, kirchliches Leben oder Nachhaltigkeit.

Unter den Begriff der Achtsamkeit fällt heutzutage vieles, deshalb ist es nötig hinzusehen, was Achtsamkeit ist, und was nicht. Eine erste **Annäherung** gelingt schon **durch unseren alltäglichen Sprachgebrauch**. Im Deutschen finden sich Wendungen wie: Acht geben, auf jemanden achten, Achtung erweisen, einander achten. Sinnverwandte Begriffe führen in die Richtung von **Aufmerksamkeit, Augenmerk, Umsicht, Sammlung, Konzentration, aber auch Behutsamkeit**. Das alles weist schon darauf hin, dass Achtsamkeit kein rein fernöstliches Phänomen ist, sondern dass sich Ähnlichkeiten auch in unserem Kulturkreis finden.

Die hierzulande geübte Achtsamkeit ist im Grunde eine Methode, die als **Sammlung geistig-körperlicher Übungen** gelehrt wird. Wer in diesem Sinne übt, achtsam zu sein, versucht, mit Hilfe der Selbstwahrnehmung ganz **bei sich, ganz gegenwärtig, ganz im Hier und Jetzt zu sein**. Wichtig dabei ist, sämtliche Wahrnehmungen zwar zu bemerken, sie aber nicht zu bewerten. Achtsamkeit richtet sich aber nicht nur nach innen, sondern weitet die Wahrnehmung auch auf die Umgebung, auf das Außen. Dennoch gilt es, zwar alles wahrzunehmen und zu beobachten, aber dennoch gesammelt und gegenwärtig zu bleiben. Achtsam werden dabei Außen und Innen wahrgenommen, wobei die Aufmerksamkeit beim gegenwärtigen Moment bleibt. Übungen, wie **z.B. auf den Fluss von Ein- und Ausatmen zu achten, können helfen, das allgegenwärtige Gedankenkarussell anzuhalten** und sich darüber klarzuwerden, was im eigenen Inneren vor sich geht. Unwillkürlich dabei auftretende Bewertungen, Ablenkungen, Gedanken und Gefühle werden bemerkt, aber dann nicht als störend abgelehnt und bekämpft, sondern akzeptiert und losgelassen. **In diesem Sinne kann man Achtsamkeit auch als Gewahrwerden verstehen.**

Achtsamkeit ist zunächst also eine Methode, ein Übungsweg, um sich selbst besser zu verstehen.



© Alexander Paukner / Pixabay

Daneben gibt es natürlich **unzählige andere Wege und Methoden der Selbsterkenntnis**, die ebenfalls gegenwärtig sehr beliebt sind: **Pilgern** beispielsweise, **Yoga, Exerzitien, Meditation**, oder **Fasten**, mit dem **Verzicht** auf Nahrung, oder dem **Loslassen** bestimmter Gewohnheiten. All dies lässt sich auch mit der Achtsamkeit kombinieren. Menschen sind auf der Suche nach einem guten Leben, nach Sinn. Sie sehnen sich danach, mit sich selbst, mit anderen Menschen und mit ihrer Umwelt im Einklang zu sein. Dieser Wunsch bewegt Menschen nicht erst seit der Neuzeit, auch **die Wurzeln der Achtsamkeit reichen dabei Jahrtausende zurück**. Die Form der heute geübten Achtsamkeit geht auf die buddhistische Tradition zurück, aber ähnliche Inhalte und Formen **finden sich durchaus auch** in anderen Religionen, auch **im Christentum**.

Formen der Meditation, Übungen zum bewussten Gewahrsein gibt es schon seit mehr als 2500 Jahren **in Hinduismus und Buddhismus**. Siddharta Gautama, später **Buddha**, also der Erleuchtete genannt, **erkannte im 6. Jh. v. Chr., dass wirkliche Freiheit nur im Geist zu erlangen ist**. Knapp gesagt, bezeichnete er alles menschliche Leben als Leiden, und dieses Leiden sei nur durch Achtsamkeit zu überwinden. Er entwickelte **Meditationsformen, um den Geist gegenwärtig zu halten**. Dabei standen die Körperbetrachtung (Atmung, Körperhaltung, Vorgänge im Körper), die Geisteszustände und die Gefühlsbetrachtung im Mittelpunkt. Doch ging es dabei nicht nur um Selbsterkenntnis, sondern sozusagen um Welterkenntnis. Nicht nur die eigenen Gefühle sollten erkannt und zugelassen werden, sondern dadurch auch die der Mitmenschen.

Man muss aber kein*e Buddhist*in sein, um heutzutage eine Achtsamkeitsmeditation nutzen zu können. Die in asiatischen Kulturen fest verankerten Traditionen haben ursprünglich natürlich einen spirituellen Bezug, wie z.B. auch das Yoga. Es ist bis heute umstritten, ob Meditation, Yoga oder Achtsamkeitsübungen einfach übernommen werden können, ohne den kulturellen und weltanschaulichen Hintergrund zu übernehmen. Praktiziert werden diese Formen aber inzwischen weltweit, als Möglichkeiten, den eigenen Körper und Geist zu erkunden und zu schulen.



Dass Meditationsformen **positive gesundheitliche Auswirkungen** haben, ist schon lange bekannt. Es war ein Amerikaner, der speziell die Achtsamkeit für die Gegenwart entdeckt und zugänglich gemacht hat. **Jon Kabat-Zinn** (*1944) entwickelte

nach eigenen Erfahrungen mit Meditation ein achtsamkeitsbasiertes Programm zu therapeutischen Zwecken. Psychische und psychosomatische Leiden sollten so gelindert werden. Er nutzte dazu **Erkenntnisse aus Medizin und Psychologie** und kombinierte dafür Übungen zur Körperwahrnehmung, Yoga, Atemmeditation und **Aufmerksamkeitslenkung** mit der Wissensvermittlung über **Stress-Phänomene**. Die Methode nannte er „**Achtsamkeitsbasierte Stress-Reduktion**“, kurz **MBSR** (aus dem Englischen, Mindfulness Based Stress Reduction). Sie zeigt eine gute Wirksamkeit, wie wissenschaftliche Studien belegen.

Die viel zitierte **Achtsamkeit** ist also nicht nur eine Modeerscheinung oder ein Schlagwort oder das häufig genannte Beachten des „Blümchens am Wegesrand“, sondern viel mehr, nämlich **eine wissenschaftlich überprüfte Methodik**, um besser mit sich selbst und dem Leben zurechtzukommen. Achtsamkeit kann man auch nicht einfach „eben mal so“ durchführen, denn der MBSR liegt ein achtwöchiger Kurs zum Erlernen der Achtsamkeit zugrunde.

Trotzdem hat die Achtsamkeit Konjunktur. Sogar **Konzerne und Unternehmen** lassen ihre Mitarbeitenden das Programm durchlaufen. Das ist durchaus kritisch zu sehen, denn es stehen nicht nur Stressreduktion und **Krankheitsvorsorge** als Ziel dahinter, sondern womöglich auch die **Leistungs-Optimierung** der Beschäftigten. Wenn Achtsamkeit jedoch auf allen Ebenen inklusive der Chefetage geübt wird, kann sie sicherlich das Betriebsklima fördern. Es muss aber darum gehen, dass alle Beteiligten etwas für ihr Leben gewinnen, und nicht um die Steigerung von Effizienz oder die Geldvermehrung des Unternehmens.

Achtsamkeit lässt sich also auch ohne ihre kulturellen und spirituellen Wurzeln **einfach als Methode nutzen. Spiritualität schadet dabei aber auch nicht.** Man kann zur Übung der Achtsamkeit also Buddhist*in sein, muss es aber nicht, man kann auch Christ*in oder Atheist*in sein. Zu dem Erfahrungsschatz vieler Religionen gehört jedoch etwas Ähnliches wie Achtsamkeit oder Meditation. **Auch im Gebet finden sich die Elemente** Konzentration, das Richten des Geistes auf etwas Bestimmtes und **die Erfahrung von Stille**. Im Christentum gibt es noch weitere Anklänge. Die Achtsamkeit findet sich zwar nicht als Wort wieder, doch schon in der Bibel wird über die beste Art des Betens oder die Erkenntnis seiner selbst und Gottes nachgedacht. Jesus Christus sucht für seine Begegnung mit Gott im Gebet die Stille auf. Dass **innere Sammlung**, ggf. eine bestimmte Körperhaltung und das Öffnen des Geistes für ein Gebet hilfreich sind, ist ebenfalls keine Frage.



Auch in der weiteren Geschichte des Christentums finden sich Anklänge. Seit dem späten 3. Jh. n. Chr. gab es Menschen, die sich in die Wüste

oder andere abgelegene Orte zurückzogen, **um in der Einsamkeit Askese und Selbsterforschung zu üben**. Man nennt sie **Wüstenväter und -mütter**. Sie achteten darauf, wachsam zu bleiben, jegliche Zerstreuung oder Ablenkung zu vermeiden, um in dieser Ruhe bei Gebet und Arbeit inneren Frieden und einen Zugang zu Gott zu finden.

Im 13. Jh. fand die **Mystik** zu ihrer großen Blüte, u.a. durch ihren bekanntesten Vertreter, **Meister Eckhart**. Die Mystik war sowohl Theorie als auch Praxis, die zur Einswerdung der einzelnen Gläubigen mit Gott führen sollte (sog. unio mystica). Um die Gegenwart Gottes erfahren zu können, brauchte es eine bestimmte **innere Haltung**, die Meister Eckhart mit „Gelassenheit“ benannte. Der Weg dahin führt über die Selbsterkenntnis, dass der Mensch selber Ursache seines Leidens, seiner Zerrissenheit ist. Durch **Wahrnehmen, was außen und innen vor sich geht**, kann der Mensch aber letztlich zur Erkenntnis gelangen.

Ignatius von Loyola gründete im 16. Jh. mehrere kontemplative Orden. **Kontemplation** ist eine Betrachtung, **ein geistiges Sichversenken**. Nach Ignatius führen fünf Schritte dazu, Gottes Wirken im Alltag zu entdecken: das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit (mit Ankommen, Zulassen und Verweilen), eine spirituelle Begleitung der Übenden, die Öffnung der Sinne („Imagination“), das betende Atmen und das aktive Tun

in der Welt. Die **ignatianischen Exerzitien** sind bis heute beliebt zur inneren Einkehr, zur Gottsuche und als geistlicher Erfahrungsweg.

Unschwer zu erkennen sind die **Parallelen zur Achtsamkeitspraxis**. Diese Formen christlicher Selbsterforschung, Meditation und Kontemplation wurden über die Jahrhunderte bis in die Gegenwart vor allem **in Klöstern tradiert** und fortgeführt, bis Meditation und Achtsamkeit in jüngerer Zeit einen neuen Aufschwung erlebten. Die **Unterschiede** einer als Methode geübten Achtsamkeit zu ihrem spirituellen Gebrauch sind dabei deutlich. **Die christlichen Anwender*innen** versenken sich zwar in sich selbst, um zur Ruhe zu kommen und offen zu werden, dabei **suchten sie jedoch immer Gott, ihr Ziel war eine Vereinigung mit Gott**, Gottes Nähe zu spüren, eine lebendige Gebetspraxis zu erlernen.

Eine typische Form der Spiritualität findet sich auch in der **Gemeinschaft von Taizé**. Tausende von Besucher*innen jedes Alters finden sich zu **Stille, Gebet und meditativen Gesängen** zusammen und erfahren in der Gemeinschaft ganz eigene, lebendige Wege zum Glauben und zu Gott. Die Texte und Lieder aus Taizé haben in vielen christlichen Gemeinden schon lange einen festen Platz in Gottesdiensten und Andachten, und vielerorts treffen sich Menschen regelmäßig zu Taizé-Gebeten.



Die klassische Achtsamkeitspraxis ist frei vom Ziel, einem Gott nahe zu kommen. Doch sind **Übungen zur Achtsamkeit und Meditation nicht nur auf sich selbst bezogen**. Eine wichtige Übung ist die **Entwicklung von Mitgefühl**, mit sich selbst, mit anderen, mit allem Leben und der gesamten Welt. Auch im Buddhismus gibt es bis heute verschiedene Strömungen, auch solche, die nicht bei Achtsamkeitsmeditationen stehen bleiben, sondern sich nach außen wenden und sehen, wie sie **in der Welt Gutes bewirken** können, vertreten z.B. durch den bekannten vietnamesischen Mönch Thich Nhat Hanh, der in diesem Jahr am 22. Januar im Alter von 95 Jahren verstorben ist.

Festzuhalten bleibt, dass das **Konzept der Achtsamkeit** von unterschiedlichen Seiten auch **unterschiedlich** aufgenommen und **definiert** wurde und wird. Der Buddhismus bildet einen Ursprung, aber es gibt auch bis heute viele Weiterentwicklungen. Ein christlicher Zugang wird immer auch die Suche nach Gott beinhalten, eine medizinisch-psychologische Sicht betont therapeutische Ziele und in der Pädagogik wird Achtsamkeit als ein Bildungsziel verstanden.

Vollständig ohne „Weltanschauung“ funktioniert Achtsamkeit aber auch nicht. Denn jeder Mensch hat einen eigenen Wertekanon, ethische Anschauungen und ggf. religiöse Vorstellungen. Auch wenn jemand versucht, die Achtsamkeit als reine Methode zu üben, bleibt eine **Wirkung auf sein Leben** und die Lebensführung wohl nicht aus. Ein achtsames Leben und Gewahrsein all dessen, was innerhalb und außerhalb des oder der Üben vorgeht, können nicht ohne Folgen bleiben. Beispielsweise **werden Materielles und Konsum weniger wichtig**, eigene Gewohnheiten



werden kritisch hinterfragt und ein bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen und denen der Welt geübt.

Christ*innen werden in der Versenkung auch nach Gottes Gegenwart suchen. Für Christ*innen wird sich der Blick außerdem immer auch auf Mitmenschen und Mitwelt richten. Das wiederum kann **Teil eines achtsamen Lebens** sein: die Mitwelt in den Blick nehmen, aufmerksam wahrnehmen, was in der Welt vor sich geht, Missstände entdecken und sehen, wie es besser gehen könnte, fairer, umweltschonender, nachhaltiger. Ein achtsames Leben kann **heilsame Auswirkungen** auf das eigene Leben und Wohlbefinden haben sowie auf das Leben in der Familie, Gemeinde und Kirche. In der Politik und Gesellschaft kann eine achtsame Haltung z.B. Überlegungen zu einer ethischen Wirtschaftsordnung oder Gemeinwohl-Ökonomie anstoßen.



Achtsamkeit ist also eine vielfältige Methode, zu sich selbst zu kommen, zu anderen Menschen und zur Welt. Sie trägt dazu bei, gelassener zu werden und mitfühlend mit sich selbst und anderen Menschen gegenüber. **Achtsamkeit** entfaltet sich im Üben und im Tun. Sie **ist keine Weltanschauung, aber eine Lebenshaltung**. Damit ist ein Leben mit Achtsamkeit nicht weit entfernt vom **Doppelgebot der Liebe** (Mk 12, 30f. par): „...du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von ganzem Gemüt und von allen deinen Kräften.“ Das andere ist dies: ‘Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.’“



Achtsamkeit in der Bibel?

Zeit	ca. 60 Minuten (je nach Länge der Gruppenarbeit und des abschließenden Gesprächs im Plenum)
Inhalt	Bibelarbeit, die biblische Texte und das Thema Achtsamkeit miteinander ins Gespräch bringt.
Methode	Vortrag
Material	Kopiervorlagen für die Gruppenarbeit, ggf. Gesangbücher

Einleitung

Achtsamkeit und die Bibel, Achtsamkeit womöglich *in* der Bibel – wie soll das gehen? Stehen die Methode der Achtsamkeit und die biblischen Überlieferungen nicht eher im Widerspruch zueinander? Diese Bibelarbeit zeigt, dass sich Bezüge zur Achtsamkeit in biblischen Texten finden lassen bzw. dass Traditionen aus Bibel und Christentum durchaus zur Achtsamkeit passen.

1. Kann Achtsamkeit christlich sein?

Das Wort Achtsamkeit taucht in der Bibel nicht auf, genauso wenig christliche Formen der Besinnung auf Gott, die sich erst innerhalb der Kirchengeschichte entwickelt haben, wie z.B. die Kontemplation. In biblischen Texten finden sich aber viele Spuren, die deutlich machen, wie die Entwicklung verlaufen ist, die zu diesen Formen führte.

Achtsamkeit stellt heute eine eigene Methode dar. Ihre Entstehung liegt schon über 2500 Jahre zurück und hat ihre Wurzeln in der buddhistischen Tradition. Durch die Jahrhunderte hat auch die Achtsamkeit Weiterentwicklungen erfahren. Im Groben geht es dabei um eine Form von Stilleübung, bei der die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick gelenkt wird, ohne diesen zu bewerten. Im Unterschied zu anderen Formen der Meditation hat die Achtsamkeit keinen Gegenstand, keinen Inhalt, auf den sich der Geist richtet. Regungen des Geistes, wie kreisende Gedanken, Ablenkungen etc. werden wahrgenommen, dann aber losgelassen. Ebenso werden körperliche Empfindungen und Gefühle zwar bemerkt, aber nicht weiter beachtet. Ziel ist das

Zu-sich-Kommen, das Gewahrsein im Moment und bei langer Übung das Erreichen einer Art von Weisheit.

Auf den ersten Blick hat das wenig mit dem Christentum zu tun. Meditation hat allerdings schon lange Konjunktur in christlichen Gemeinden und Bildungshäusern, und das nicht von ungefähr. Denn es gibt im Christentum tatsächlich eine lange Tradition ähnlicher Methoden zur Besinnung. Schon in den ersten Jahrhunderten nach Christus suchten Menschen besondere Wege, um ihre Beziehung zu Gott zu vertiefen. Männer und Frauen gingen in die Wüste (sog. Wüstenväter und -mütter), um dort in Stille und ohne Zerstreung zur Ruhe vor Gott zu finden. Diese Tradition setzte sich durch die Kirchengeschichte fort. Beispielsweise wurde in Ordensgemeinschaften Kontemplation geübt, also die geistige Betrachtung zur besseren Erkenntnis Gottes.

Auch in den christlichen Traditionen der Mystik, dem Herzensgebet, der Lectio divina und den ignatianischen Exerzitien finden sich viele Methoden der geistlichen Versenkung, mit dem Ziel, sich auf Gott zu konzentrieren, zur Herzensruhe zu kommen und Gott zu erfahren. Manche dieser Formen werden bis heute gelehrt und praktiziert. Das Interesse an Methoden und spirituellen Erfahrungen ist ungebrochen und erlebt in der Gegenwart sogar noch einen weiteren Aufschwung. Der Unterschied zu Formen der Meditation und Achtsamkeit, wie sie u.a. aus dem Buddhismus kommen, ist dabei deutlich: dort geht es nicht um Gottsuche.



© mnplatus / Pixabay

Wenn es doch auch christliche Formen gibt, wozu braucht es dann noch Meditation und Achtsamkeit? Beide Formen geistiger Übungen können eine Bereicherung der christlichen Wege darstellen. Beispielsweise können sie dabei unterstützen, Ruhe und Konzentration zu finden und auf diese Weise Hilfsmittel auf der Suche nach Gott sein. Bei der Achtsamkeit geht es aber darum, alle geistigen, seelischen und körperlichen Zustände im gegenwärtigen Moment wahrzunehmen, sie aber dann loszulassen, sich einzig auf den Atem zu konzentrieren und im Augenblick zu bleiben. Diese Form der Meditation, des Gewahrseins, kann sehr hilfreich sein, um sich kreisende Gedanken bewusst zu machen und zur Ruhe zu kommen. Gerade in Stresszuständen ist das nützlich.

Die „klassische“ Achtsamkeitsmeditation hat also ihren Ursprung in der buddhistischen Kultur, kann aber auch in ihrer modernen Form als reine Methode genutzt werden. Man kann die Achtsamkeit also als Unterstützung nutzen, um sich seiner selbst gewahr zu werden und zu üben, zur Ruhe zu kommen. In dieser Form ist Achtsamkeit kein Widerspruch zu christlichen Übungen zur Stille, Kontemplation, oder anderen Wegen, Gott zu suchen, sondern eine zusätzliche Hilfe und Ergänzung. Auch dessen kann man sich bewusst werden und die Methode nutzen, wenn sie einem selbst nützlich und hilfreich erscheint.

Einige Übungen zur Achtsamkeit stellen außerdem die Schulung des Mitgefühls ins Zentrum. Man übt Mitgefühl mit sich selbst, mit anderen Menschen, mit der Umwelt und der Welt an sich. Damit kann das achtsame Üben auch zu einer Lebenshaltung werden.

2. Bibel und Achtsamkeit

In der Kirchengeschichte gibt es zahlreiche geistliche und auch körperliche Übungen, um zu einer vertieften Spiritualität, zur Herzensruhe und damit letztlich immer zu Gott zu kommen. In der Bibel finden sich dafür keine direkten Wurzeln, aber viele Spuren und Ansätze, die im Folgenden genauer vorgestellt werden.

In der Bibel gibt es etliche Textstellen und Traditionen, bei denen es um Ruhe geht, um Stille, Besonnenheit und vieles mehr. Schon in der Schöpfungsgeschichte ruht Gott sich nach dem 6. Schöpfungstag aus: „Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken...“ (Gen 2,3). Auch sonst kommt diesem Ruhetag, dem Sabbat, im Glauben eine große Bedeutung zu. Eines der Zehn Gebote lautet: „Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligest... da sollst du keine Arbeit tun... denn... der HERR... ruhte am siebenten Tage. Darum segnete der HERR ihn...“ (Ex 20, 8ff.).

Auch neben dem Sabbat finden sich Stellen zu Ruhe oder Stille. Von Jesus wird berichtet, dass er sich gerne zurückzieht: „Und am Morgen, noch vor Tage, stand [Jesus] auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort“ (Mk 1,35), oder „[Jesus] aber zog sich zurück in die Wüste und betete“ (Lk 5,16). Einsamkeit, Abgeschiedenheit und die Stille der Wüste waren schon damals Mittel, um zu sich zu kommen und mit Gott in Verbindung zu treten. Unzählige Stellen gibt es natürlich zum Beten, denn das Gebet begleitete die Menschen damals eng und täglich. Das Ideal war eine beständige Kommunikation mit Gott: „Wohl dem, der... sinnt über [Gottes Gesetz] Tag und Nacht“, heißt es in Psalm 1 (Vers 1f.). Oder im 1. Thessalonicher-Brief (V. 16f.): „Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass...“. Wörtlich genommen haben das später die Christ*innen, die daraus das immerwährende Gebet ableiteten.

Die Stille, die Jesus zum Beten aufsucht, findet sich in der Bibel öfter: „Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft“ (Ps 62,2), und später „Aber sei nur stille zu Gott, meine Seele; denn er ist meine Hoffnung“ (Ps 62, 6). Auch die Besonnenheit

findet hier ihren Platz: „So seid nun besonnen und nüchtern zum Gebet“, fordert der 1. Petrusbrief (Kap. 4, V. 7), und im 2. Timotheusbrief steht sozusagen eine Grundeinstellung für das Leben: „Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit.“ Zur Besonnenheit finden sich im Deutschen verwandte Wörter wie Bedachtsamkeit, Ruhe und Gelassenheit. Außerdem liegen in diesem Wort die Sinne, das Achten auf die Empfindungen, die sich in Körper, Geist und Seele regen.

Auch in der gesamten biblischen Weisheitsliteratur lassen sich Bezüge finden, z.B. Ratschläge zum Schweigen, das besser ist als viele Worte, zur Besonnenheit, zum Hören auf Gottes Wort und zum Befolgen seiner Gesetze. Offenbar war es auch schon in biblischer Zeit für die Menschen wichtig, eine bestimmte innere Verfasstheit zu suchen, um sich bestmöglich Gott zuwenden zu können. Aber auch vermeintlich „moderne“ Anklänge lassen sich finden. So wird heute oft das „Loslassen“ geübt, also z.B. das Vorbeiziehenlassen von kreisenden Gedanken um die täglichen Sorgen. Dazu fordert Jesus schon im Matthäus-Evangelium auf: „Sorgt nicht um euer Leben... Seht die Vögel unter dem Himmel an: sie säen nicht, sie ernten nicht... und euer himmlischer Vater ernährt sie doch“ (Mt 6, 25ff.).

Sogar etwas wie Achtsamkeit kann man in biblischen Texten finden, ohne ihnen diesen Begriff überzustülpen. Mehrfach werden Menschen aufgefordert, auf etwas oder auf andere Menschen acht zu haben. Ausdrücklich heißt es auch im 1. Timotheusbrief (Kap. 4, V. 16): „Hab acht auf dich selbst und auf die Lehre; beharre in diesen Stücken!“ Das Achten auf Gottes Wort und auf die eigene Lebensgestaltung, sowie das Achten auf andere Menschen wird von Jesus knapp in der Frage nach dem höchsten Gebot beantwortet: „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von allen Kräften und von ganzem Gemüt, und deinen Nächsten wie dich selbst“ (Lk 10,27). Das ist zwar nicht deckungsgleich mit Achtsamkeit, wie sie im Buddhismus verstanden oder in modernen Meditationsverfahren geübt wird, aber allzu weit weg ist es davon auch nicht.



Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich in der Bibel viele Belege dafür finden, dass sich Menschen auf ihrer Suche nach Gott auf bestimmte hilfreiche Aspekte besonnen haben, wie Stille, Einsamkeit, Schweigen, Achthaben usw. Sie sind hilfreich für die Kommunikation mit Gott, sei es im Gebet, sei es im täglichen Leben. Das hat zwar in der Bibel nicht zur einer systematischen Methode wie der Achtsamkeit geführt, aber es gibt Anklänge daran. Diese Anknüpfungspunkte können wir Christ*innen heute aufnehmen und dazu die Hilfestellungen der Achtsamkeits-Meditation nutzen. Achtsamkeit lässt sich zwar als Methode auch ganz ohne religiöse Bezüge nutzen, aber sie kann uns Christ*innen auch zur Helferin werden in der Vertiefung unserer Beziehung zu Gott.

3. Ein Blick auf Texte aus dem Alten Testament und dem Neuen Testament (Gruppenarbeit)

Hinweise für die Leiterin:

Anhand von vier Beispielen soll nun in vier Kleingruppen mit Texten aus der Bibel gearbeitet werden (siehe Kopiervorlagen), ggf. erhalten mehrere Kleingruppen den gleichen Text. Zu jedem Text gibt es eine Kurzanleitung (für alle gleich) und verschiedene vertiefende Fragen, die aber nicht von den TN „abgearbeitet“ werden müssen. Für Sie als Leiterin gibt jeweils ein kurzer Begleittext Hinweise zum Text und zur „Beantwortung“ der vertiefenden Fragen.

Geben Sie den Gruppen etwa 20-30 Minuten Zeit für die Beschäftigung mit den Texten.

Danach liest im Plenum jede Kleingruppe den Text vor und berichtet den anderen von ihren



Ergebnissen bzw. ihren Erkenntnissen zum Text. Es reichen wenige Sätze. Dabei sollen aber ruhig mehrere TN der Gruppe zu Wort kommen.

Begleittexte (für die Leiterin):

- Zu Text 1: 1. Könige 19,11ff.

Einen mächtigen Gott erwartet man traditionell wohl in Naturgewalten wie starkem Wind, Erdbeben oder Feuer, also wie die Götter, gegen deren Verehrung Elia kämpft, von ihren Anhängern gesehen werden. Elia kennt seinen Gott gut, denn er rührt sich nicht, bis er das „stille sanfte Sausen“ hört. Doch sein Gott ist sehr wohl mächtig, denn der Prophet muss sein Gesicht mit dem Mantel verhüllen, denn den Anblick Gottes erträgt kein Mensch.

Anklänge an das Thema Achtsamkeit finden sich z.B. im Wartenkönnen, der Stille Elias, seinem Bereitsein für den Moment und im „stillen, sanften Sausen“, mit dem Gott auftritt. Wörtlich übrigens: „Stimme eines verschwebenden Schweigens“.

- Zu Text 2: Psalm 131

„Hoffärtig“ meint so viel wie überheblich, hochmütig. „Zu wunderbar“ meint hier wohl „zu schwierig“. Der Beter oder die Beterin des Psalms sieht sich bescheiden und gelassen vor Gott, aber nicht unterwürfig. Die „großen Dinge“ könnten Gottes Schöpfungswerke sein oder allgemeiner alles, was Gott tut. Das Bild eines Kindes bei seiner Mutter steht für die Beziehung zu Gott. Also wird Gott hier als Mutter gesehen. Wie ein (gestilltes) zufriedenes Kind in den Armen seiner Mutter still, sicher und geborgen ist, so fühlt sich der Beter/ die Beterin bei Gott. „Israel“, die versammelte Gemeinde, alle Menschen, die dies hören oder lesen, werden aufgefordert zu hoffen, denn bei Gott sind sie geborgen bis in Ewigkeit.

Anklänge an die Achtsamkeit finden sich in der Haltung der Erwartung, des Wartens, der Stille und Ruhe, des Sich-Zurücknehmens, des Bei-sich-Seins, des Im-Moment-Seins, der Weitung des Blicks auf die Ewigkeit.

- Zu Text 3: Matthäus 6,5f.

Beim Ort für das Beten geht es Jesus darum, keine Selbstdarstellung zu treiben, damit jeder sieht, wie fromm man ist. Orte zum Beten können selbstverständlich sowohl die Synagoge (Öffentlichkeit)

als auch der private Bereich sein. „Den Lohn gehabt“ haben die Selbstdarsteller schon durch die Bewunderung der anderen, doch der wahre Lohn ist es, von Gott gehört zu werden. „Schaulaufen“ vor Gott ist nicht nötig, denn Gott ist auch im Verborgenen, d.h. er findet uns Betende, wo immer wir auch sind. Die Anrede „Vater“ weist auf ein vertrautes Verhältnis des betenden Menschen zu Gott hin.

Anklänge an das Thema Achtsamkeit finden sich im Hinweis auf eine gute „Atmosphäre“ zum Beten wie Stille, Zurückgezogenheit, Konzentration.

- Zu Text 4: Lk 10,30ff.

In dieser bekannten Geschichte gehen Priester und Levit achtlos an dem Überfallenen vorbei. Nur der Samariter achtet auf den Hilflosen und kümmert sich umfassend um den Verletzten. Jesus antwortet mit diesem Gleichnis auf die Frage, wer „der Nächste“ ist, von dem es heißt „liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Hier ist es der Samariter, der dem verletzten Menschen zum Nächsten wird, indem er ihm hilft. Es geht darum, Mitgefühl zu entwickeln und sich in die Lage des anderen zu versetzen: Was braucht dieser? Dies und das Aufeinander-Achten bieten Anklänge an das Thema Achtsamkeit.

4. Gespräch über Bibel und Achtsamkeit

Im Anschluss an die Gruppenarbeit können Sie nun noch mit den TN ins Gespräch kommen.

Mögliche Impulsfragen:

- In der Bibel finden sich die Stille, das Achten auf etwas oder jemanden, das In-sich-Gehen und weiteres. Eignet sich dafür Ihrer Meinung nach der Begriff „Achtsamkeit“?
- Wo sehen Sie Unterschiede, wo Berührungspunkte?
- Können Sie sich vorstellen, dass die Methode der Achtsamkeit Ihnen z.B. beim Gebet helfen könnte?
- Weshalb ja, weshalb nein?

Lied zum Abschluss:

„Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht“ (EG 591) oder „Erleuchte und bewege uns“ (EG 608)



Gruppe 1

Anleitung:

- Lesen Sie Ihren Text zunächst jede für sich still. Wenn Sie mögen, schließen Sie vor dem Lesen kurz die Augen und atmen ein paarmal ruhig ein und aus. Tun Sie Gleiches nach dem Lesen.
- Lassen Sie den Text einen Moment auf sich wirken. Schreiben Sie dann Ihren ersten Eindruck oder Ihr erstes Gefühl zum Text auf.
- Tauschen Sie sich in Ihrer Gruppe danach über die Fragen unter dem Text aus. Diese sollen Hilfestellung zur Erschließung sein, keine Aufgabenliste.

Text 1 Könige 19,11ff.

- 11 Der Herr sprach: Geh heraus und tritt hin auf den Berg vor den Herrn! Und siehe, der Herr ging vorüber. Und ein großer, starker Wind, der die Berge zerriss und die Felsen zerbrach, kam vor dem Herrn her; der Herr aber war nicht im Winde. Nach dem Wind aber kam ein Erdbeben; aber der Herr war nicht im Erdbeben.
- 12 Und nach dem Erdbeben kam ein Feuer; aber der Herr war nicht im Feuer. Und nach dem Feuer kam ein stilles, sanftes Sausen.
- 13 Als das Elia hörte, verhüllte er sein Antlitz mit seinem Mantel und ging hinaus und trat in den Eingang der Höhle.

Fragen:

- Für welches Gottesbild stehen Wind, Erdbeben, Feuer? Was würden Sie von so einem Gott erwarten?
- Elia begegnet Gott im „stillen, sanften Sausen“. Wie empfinden Sie diese Beschreibung von Gott?
- Weshalb verhüllt Elia wohl sein Gesicht, bevor er Gott gegenübertritt?
- Können Sie hier so etwas wie „Achtsamkeit“ wiederfinden?
- Lesen Sie gleich im Plenum bitte die Verse den anderen Gruppen vor. Erzählen Sie ihnen auch bitte kurz von einigen Ihrer Ergebnisse.



Gruppe 2

Anleitung:

- Lesen Sie Ihren Text zunächst jede für sich still. Wenn Sie mögen, schließen Sie vor dem Lesen kurz die Augen und atmen ein paarmal ruhig ein und aus. Tun Sie Gleiches nach dem Lesen.
- Lassen Sie den Text einen Moment auf sich wirken. Schreiben Sie dann Ihren ersten Eindruck oder Ihr erstes Gefühl zum Text auf.
- Tauschen Sie sich in Ihrer Gruppe danach über die Fragen unter dem Text aus. Diese sollen Hilfestellung zur Erschließung sein, keine Aufgabenliste.

Text Psalm 131, 1-3

1 Von David, ein Wallfahrtslied.

Herr, mein Herz ist nicht hoffärtig, und meine Augen sind nicht stolz.

Ich gehe nicht um mit großen Dingen, die mir zu wunderbar sind.

2 Ja, ich ließ meine Seele still und ruhig werden;

wie ein kleines Kind bei seiner Mutter, wie ein kleines Kind, so ist meine Seele in mir.

3 Israel, hoffe auf den Herrn von nun an bis in Ewigkeit!

Fragen:

- Wie sieht sich der betende Mensch vor Gott? Welche Gefühle löst das bei Ihnen aus?
- Die stille, ruhige Seele ist wie ein kleines Kind bei seiner Mutter. Mit welchen Worten würden Sie das noch beschreiben?
- Gott ist wie eine bergende Mutter. Können Sie mit diesem Bild von Gott etwas anfangen?
- Können Sie hier so etwas wie „Achtsamkeit“ wiederfinden?
- Lesen Sie gleich im Plenum bitte die Verse den anderen Gruppen vor. Erzählen Sie ihnen auch bitte kurz von einigen Ihrer Ergebnisse.



Gruppe 3

Anleitung:

- Lesen Sie Ihren Text zunächst jede für sich still. Wenn Sie mögen, schließen Sie vor dem Lesen kurz die Augen und atmen ein paarmal ruhig ein und aus. Tun Sie Gleiches nach dem Lesen.
- Lassen Sie den Text einen Moment auf sich wirken. Schreiben Sie dann Ihren ersten Eindruck oder Ihr erstes Gefühl zum Text auf.
- Tauschen Sie sich in Ihrer Gruppe danach über die Fragen unter dem Text aus. Diese sollen Hilfestellung zur Erschließung sein, keine Aufgabenliste.

Text Matthäus 6,5f.

- 5 Und wenn ihr betet, sollt ihr nicht sein wie die Heuchler, die gern in den Synagogen und an den Straßenecken stehen und beten, um sich vor den Leuten zu zeigen. Wahrlich, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn schon gehabt.
- 6 Wenn du aber betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der in das Verborgene sieht, wird dir's vergelten.

Fragen:

- Was ist am Beten der „Heuchler“ nicht gut?
- Fassen Sie die „Empfehlung zum Beten“ in Ihre eigenen Worte.
- Gott wird als Vater angesprochen und ist im Verborgenen, heißt es hier. Welche Gefühle entstehen dabei bei Ihnen?
- Können Sie hier so etwas wie „Achtsamkeit“ wiederfinden?
- Lesen Sie gleich im Plenum bitte die Verse den anderen Gruppen vor. Erzählen Sie ihnen auch bitte kurz von einigen Ihrer Ergebnisse.



Gruppe 4

Anleitung:

- Lesen Sie Ihren Text zunächst jede für sich still. Wenn Sie mögen, schließen Sie vor dem Lesen kurz die Augen und atmen ein paarmal ruhig ein und aus. Tun Sie Gleiches nach dem Lesen.
- Lassen Sie den Text einen Moment auf sich wirken. Schreiben Sie dann Ihren ersten Eindruck oder Ihr erstes Gefühl zum Text auf.
- Tauschen Sie sich in Ihrer Gruppe danach über die Fragen unter dem Text aus. Diese sollen Hilfestellung zur Erschließung sein, keine Aufgabenliste.

Text Lk 10,30ff.

- 30 [Jesus sprach:] Es war ein Mensch, der ging von Jerusalem hinab nach Jericho und fiel unter die Räuber; die zogen ihn aus und schlugen ihn und machten sich davon und ließen ihn halb tot liegen.
- 31 Es traf sich aber, dass ein Priester dieselbe Straße hinabzog; und als er ihn sah, ging er vorüber.
- 32 Desgleichen auch ein Levit: Als er zu der Stelle kam und ihn sah, ging er vorüber.
- 33 Ein Samariter aber, der auf der Reise war, kam dahin; und als er ihn sah, jammerte es ihn;
- 34 und er ging zu ihm, goss Öl und Wein auf seine Wunden und verband sie ihm, hob ihn auf sein Tier und brachte ihn in eine Herberge und pflegte ihn.
- 35 Am nächsten Tag zog er zwei Silbergroschen heraus, gab sie dem Wirt und sprach: Pflege ihn; und wenn du mehr ausgibst, will ich dir's bezahlen, wenn ich wiederkomme.
- 36 Wer von diesen dreien, meinst du, ist der Nächste geworden dem, der unter die Räuber gefallen war?
- 37 Er sprach: Der die Barmherzigkeit an ihm tat. Da sprach Jesus zu ihm: So geh hin und tu desgleichen!

Fragen:

- Priester und Levit gehen achtlos am Verletzten vorbei. Der Samariter hilft. Was könnten ihre jeweiligen Motive sein?
- Die Missachtung des Priesters und des Leviten und dagegen die achtsame Fürsorge des Samariters: Welche Gefühle steigen dabei in Ihnen auf?
- Wer wird hier wem zum Nächsten?
- Können Sie hier so etwas wie „Achtsamkeit“ wiederfinden?
- Lesen Sie gleich im Plenum bitte die Verse den anderen Gruppen vor. Erzählen Sie ihnen auch bitte kurz von einigen Ihrer Ergebnisse.

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) - eine Methode zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Zeit	ca. 45 Minuten
Inhalt	Informationen über die Methode MBSR; Rosinenübung (ca. 5 Minuten), Anleitung zu einer Gehmeditation (ca. 20 - 30 Minuten)
Methode	Vortrag, Murmelgruppen, praktische Übungen
Material	Eine Rosine pro TN (und Servietten), Kopiervorlage „Achtsames Gehen“

1. Äußere Hetze und innere Unruhe

Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns gestresst fühlen. **Die MBSR-Methode nutzt die Kraft der Achtsamkeit, um Stresssituationen ruhiger und gelassener meistern zu können** und dadurch die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu stärken.

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein, mit den Gedanken voll und ganz im Augenblick, und nicht schon zu überlegen, was man noch alles zu erledigen hat. Aber das ist für viele in unserer immer schneller werdenden Zeit doch beinahe ein Normalzustand. **Der ganze Tag ist durchgetaktet.** Wir sind es gewohnt, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun und in Gedanken schon immer zwei Schritte vorzudenken, beim nächsten Termin, bei der nächsten Aufgabe. Flexibilität und Multitasking gelten in der Berufswelt als erstrebenswert. Die Gefahr dabei ist, dass die äußere Hetze zu einer inneren Unruhe wird. Die Fähigkeit, sich für den gegenwärtigen Moment zu öffnen, geht dabei ebenso verloren wie die Fähigkeit, mit sich selbst in Kontakt zu sein. **Das alles kostet nicht nur Kraft, sondern führt auch dazu, dass sich immer mehr Menschen permanent gestresst fühlen** und unzufrieden sind. Viele sind dann tagsüber müde und nachts in Gedanken bei der Arbeit, statt auszuruhen. Die gesundheitlichen Folgen sind bekannt: sie reichen von Erschöpfung bis hin zum Burnout. **Deshalb wird das Thema Achtsamkeit für viele Menschen immer wichtiger.**



2. Umgang mit Stress

Bevor wir uns konkreter mit der Methode MBSR beschäftigen, schauen wir zunächst auf unseren eigenen Umgang mit Stress. **Stress** wird z.B. definiert als ein „**Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt**“. Als Stress im gesundheitspsychologischen Sinne bezeichnet man eine körperliche und psychische Reaktion eines Menschen auf eine Situation, die als nicht zu bewältigen wahrgenommen wird. Diese Stressreaktion kann durch eine Vielzahl von Faktoren, wie z.B. Zeitdruck oder Zeitmangel, soziale Konflikte, ein gestörtes Betriebsklima oder auch durch persönliche bzw. familiäre Probleme ausgelöst werden.

Tauschen Sie sich in Murmelgruppen (2-3 Pers.) über folgende Fragen aus:

- In welchen Situationen erleben Sie Stress?
- Wie äußert sich dieser Stress?
- Was sind Ihre persönlichen Methoden zur Stressbewältigung?



Zur Mitte kommen

Ich fühle mich der Mitte nahe,
wenn mich meine Lebenskraft
und Lebenslust von innen heraus führt,
wenn ich geistesgegenwärtig
und wach da bin,
wenn ich achtsam bin gegenüber dem,
was wächst im Großen und im Kleinen,
und das geschieht manchmal
mitten in der Betriebsamkeit des Alltags.

Ich fühle mich der Mitte nahe,
wenn mich
Vertrauen ins Leben begleitet
und ich spüre,
dass ich von einer positiven Kraft
geführt werde.
Ich erkenne,
dass ich wesentliche Lebenserfahrungen
nur als Geschenk bekommen
und nicht erkaufen und erleisten kann.

Mitte hat zu tun
mit einer gesunden Spannung
zwischen Tun und Lassen.
Zuweilen (be-)drängt sie mich hartnäckig
zu Engagement und Widerstand.
Die Mitte hält beides zusammen,
meinen Drang, mich einzumischen
und etwas zu unternehmen,
und den Wunsch nach Rückzug
und Besinnung. (Bruno Dörig)

3. Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Woher kommt die Methode MBSR?

In den 1970er Jahren arbeitete der amerikanische Molekularbiologe **Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn** an der Universitätsklinik in Worcester, Massachusetts (USA). In Asien hatte er Erfahrungen mit buddhistischer Meditation und Hatha-Yoga gesammelt und **entwickelte** daraus **Ende der 1970er Jahre ein achtwöchiges Achtsamkeitstraining mit dem Titel „Mindfulness Based Stress Reduction“, kurz MBSR, auf Deutsch: „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“**. Dieses Kursprogramm hat sich inzwischen weltweit etabliert und wird im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen erfolgreich

angewendet. MBSR verbindet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung. **Kabat-Zinn verknüpfte seine Meditationserfahrungen mit den Erkenntnissen der Verhaltensmedizin**, die den Menschen als ein Ganzes aus Körper, Geist und Umwelt versteht. **Er betonte, dass es sich bei seiner Methode nicht um eine Glaubenslehre handelt**, sondern um eine Technik, die für viele Glaubensrichtungen und Weltanschauungen wertvoll sei. Sie vermittelt Kenntnisse und praktische Methoden, um **Menschen zu befähigen, ihre Gesundheit selbst aktiv zu verbessern**.

Achtsamkeitsübung

Die Rosinen-Übung (ca. 5 Minuten)

Verteilen Sie an jede Teilnehmerin eine Rosine (auf einer Serviette).

Laden Sie die TN dazu ein, sich die Rosine ganz genau anzuschauen, so als ob sie noch nie in ihrem Leben eine Rosine gesehen hätten.

Fordern Sie die TN nach einer Weile dazu auf, die Rosine zu betasten und zu riechen und mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Erst danach dürfen sie die schrumpelige Frucht in den Mund nehmen, mit der Zunge erspüren und danach langsam kauen und den Nachgeschmack beachten.

In dieser kleinen Übung spiegelt sich, was MBSR unter Achtsamkeit versteht. Nach Kabat-Zinn stressen uns nicht die Situationen selbst, sondern die Art und Weise, wie wir sie wahrnehmen und wie wir auf sie reagieren. Seine Methode will dabei helfen, im Hier und Jetzt zu bleiben.

Um den ständig abschweifenden Geist in die Gegenwart zurückzuholen, leitet MBSR an, die eigenen Gedanken, Gefühle und Wertungen zu beobachten - absichtslos, annehmend und ohne zu werten. Ziel ist es, spontan ablaufenden Reaktionen auf die Spur zu kommen und Muster zu unterbrechen. Bei der achtsamen Selbstbeobachtung wird deutlich, dass auch unangenehme Gefühle, Gedanken und Gewohnheiten nur flüchtige Phänomene sind, die kommen und gehen. Durch Achtsamkeit verlieren sie ihre Bedrohlichkeit und man wird freier.

So wirkt MBSR

Die Wirkung der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion ist mittlerweile gut erforscht. Zahlreiche Studien belegen die gesundheitsfördernde, stressreduzierende Wirkung der Methode auf eine ganze Reihe von körperlichen und psychischen Faktoren. **Positive Wirkungen konnten bei der Behandlung von chronischen Schmerzzuständen, bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne und dem Burn-out-Syndrom nachgewiesen werden.** Auch Angstzustände, Panikattacken und Depressionen konnten durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen deutlich reduziert werden. Meist sinken der Blutdruck und die Erregung des vegetativen Nervensystems. Körper und Geist beruhigen sich und die Teilnehmenden können Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wieder besser wahrnehmen.



© FrankySyggy / Pixabay

Zentrale Elemente des MBSR-Trainings

Das achtwöchige Kursprogramm zur Stressbewältigung beinhaltet folgende Elemente:

- Bodyscan: Die Einübung achtsamer Körperwahrnehmung.
- Achtsame Bewegungsübungen: Das sanfte und achtsame Ausführen einer Anzahl von Yogaübungen, die in Verbindung mit dem Atem ausgeführt werden.
- Gehmeditation: Der Prozess des Gehens wird zum Meditationsobjekt, Einübung langsamer Bewegungen, die der Berührung der Füße auf dem Boden nachspüren.
- Sitzmeditation: Das Kennenlernen und Einüben des „Stillen Sitzens“, die Aufmerksamkeit wird auf den Atem gerichtet.
- Achtsamkeit im Alltag: Die Aufrechterhaltung von Achtsamkeit auch bei alltäglichen Aktivitäten führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit.
- Reflexion der eigenen Verhaltensmuster: Kurze Vorträge und Erfahrungsaustausch zu bestimmten Themen, z.B. Ernährung, achtsame Kommunikation, persönliche Stressverstärker.

Die Übungen der achtsamen Körperwahrnehmung wurden aus körpertherapeutischen und psychotherapeutischen Methoden abgeleitet; Yoga steht in der hinduistischen Tradition, die Sitzmeditation und die Gehmeditation sind der buddhistischen Meditationspraxis (Zazen und Vipassana) entliehen. Bei allen Übungen steht im Vordergrund das nicht-wertende Annehmen dessen, was gerade im Augenblick wahrnehmbar ist. Das können Körperempfindungen (Druck, Kribbeln), Gefühle (angenehm, unangenehm), Emotionen (Angst, Trauer), Stimmungen, Sinneswahrnehmungen und Gedanken sein.

Zum Schluss lernen wir eine dieser Achtsamkeitsübungen etwas genauer kennen.

4. GEHMEDITATION – das Gehen ist das Ziel

Hätten Sie gedacht, dass Gehen Meditation sein kann? Die Gehmeditation ist an keine Rahmenbedingungen gebunden. Wir tun etwas, was wir ohnehin ständig tun: gehen und atmen. Die Gehmeditation ist eine gute Methode, zur Ruhe zu kommen.

Gehen ist für uns Mittel zum Zweck. In der Regel gehen wir unsere Wege unbewusst und achtlos, unsere Schritte sind nicht selten mit Gedanken und Sorgen belastet. In der Gehmeditation lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und auf das Gehen und Atmen. Durch diese Zentrierung können wir uns nicht mehr in abschweifenden Gedanken über Vergangenes oder Zukünftiges verlieren. Mitten im Alltag schaffen wir uns einen inneren Raum, der es ermöglicht, in unsere Mitte zurückzukommen. Jeder Schritt, der bewusst getan wird, bringt die Gedanken zur Ruhe, die uns sonst so erschöpfen und auslaugen. Auf diese Weise entstehen Klarheit und Stabilität und wir können die Qualität des Augenblicks genießen. Probieren Sie es aus.



© Dhamma Medicine / Pixabay

Achtsames Gehen -

Eine Achtsamkeitsübung, um Stille in Bewegung zu erfahren.

Einführung

Suche dir einen Ort, wo du ungestört bist und dich unbeobachtet fühlst. Wenn du in einem Raum bist, sollte dieser groß genug sein, dass du entweder im Kreis oder hin und her gehen kannst. Wenn du die Richtung wechselst beim Hin- und Hergehen, dann bleibe kurz stehen, halte inne, mache zunächst eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn, halte nochmal inne und mache erneut eine Vierteldrehung. Du kannst das achtsame langsame Gehen auch draußen praktizieren und auch während eines Spaziergangs dein Tempo verlangsamen, so dass du in einen meditativen, achtsamen Modus wechselst.

Beim achtsamen Gehen kultivieren wir die innere Haltung, nirgendwo hinzugelangen. Wir gehen nicht von A nach B, das Gehen selbst ist das Ziel. Wir gehen um des Gehens willen. Dabei wird eine wohltuende Entschleunigung spürbar, unsere Gedanken können zur Ruhe kommen. Wenn du bemerkst, dass dein ständig urteilender Geist anfängt zu bewerten, dann versuche, dies einfach nur zu registrieren. Nimm innere Kommentare, wie z.B. „Was soll das?“, „Wie lange noch?“, „Ich hab‘ noch so viel Wichtiges zu tun“ mit Geduld und Freundlichkeit wahr. Lasse sanft aber entschieden wieder los und verbinde dich mit deinen Schritten.

Anleitung (sehr langsam vorlesen):

Mache dich nun bereit für den ersten Schritt. Die Ausgangsposition für die Gehmeditation ist der aufrechte Stand. Die Arme können rechts und links entspannt hängen. Du kannst die Hände aber auch hinter dem Rücken verschränken oder auch auf Brust- oder Bauchhöhe ineinanderlegen. Achte darauf, dass dein Oberkörper aufgerichtet ist.

Verlagere dein Gewicht ganz leicht auf den rechten Fuß. Wie spannt sich dein Körper an, bevor du den ersten Schritt tust? Von wo geht die Bewegung aus? Dann lass den ersten Schritt entstehen. Hebe den linken Fuß vom Boden ab und spüre das Schweben des Fußes in der Luft, den Moment, wenn die Ferse den Boden berührt, wenn das Gewicht auf diesen Fuß verlagert wird und gleichzeitig der rechte Fuß seine Abrollbewegung macht. Dann spüre den Moment, wenn die Zehen des rechten Fußes den Boden verlassen, dieser Fuß in der Luft schwebt, die Ferse den Boden berührt, wenn das Gewicht wieder ganz fein ausbalanciert wird und nun auf dem rechten Fuß ist, der linke Fuß dabei gleichzeitig abrollt und die Zehen den Boden wieder verlassen. Wenn es dich unterstützt, dann sage dir: **heben - schweben – senken – Gewicht verlagern**.

Wenn du dich unsicher fühlst, dann erlaube dir, stehen zu bleiben und einen Moment innezuhalten. Während des Gehens kannst du immer mal wieder stehen bleiben - und dann wieder den nächsten Schritt tun. Es gibt nichts zu erreichen, wir müssen nirgendwo ankommen mit unseren Schritten, nur diesen einen Schritt im jetzigen Moment begleiten.

- Pause -



Lass mit jedem Schritt die Aktivitäten deines Geistes mehr und mehr zur Ruhe kommen.

- Pause -

Berühre ganz achtsam die Erde und genieße jeden Schritt.

- Pause -

Komme Schritt für Schritt bei dir selbst an.

- Pause -

Lass eine fließende Bewegung entstehen und genieße den entstehenden Rhythmus.

- Pause -

Sei offen für alle Details, die du bemerkst und lass dich ganz ein.

- Pause -

Und wo immer deine Gedanken mit dir hinwandern wollen, lasse los und komm immer wieder zurück zum Spüren deiner Füße.

- Pause -

Fühle die Qualität des Bodens. Ist er rau oder glatt, weich oder hart, eben oder uneben, kühl oder warm?

- Pause -

Es gibt im Moment nichts zu tun – außer diesen Schritten – jetzt und hier.

Du hast alles, was du dafür brauchst. – Du berührst die Erde, die Erde trägt dich. Die Erde berührt dich. – Berühren und wieder lösen – und immer wieder auch von den Gedanken und den damit verbundenen Gefühlen lösen.

- Pause -

Mit jedem Schritt lässt du die Aktivitäten deines Geistes ruhiger und friedvoll werden. Genieße diese Freiheit und den Rhythmus deiner Schritte.

- Pause -

Und vielleicht kannst du auch ein Gefühl von Dankbarkeit entwickeln für das Wunder, dass du gehen kannst – friedvoll und mit innerer Würde. Schritt für Schritt. Mit jedem Schritt bewusst im jetzigen Moment ankommen.

- Pause -

Du bist ganz bei dir. Du bist in Kontakt mit der Erde. Du bist in Kontakt mit dir.

Und mit jedem Schritt kommst du mehr und mehr bei dir selbst an, zu Hause bei dir. –

Bleibe nun stehen, da, wo du gerade bist. Spüre den stehenden Körper, sein Gewicht, den Atem.

- Pause -

Nimm dir ein wenig Zeit, die Erinnerungen an die Gehbewegung nachwirken zu lassen.

Wie bist du jetzt da?

- Pause -

Und wenn du nun wieder mit deiner Außenwelt und deinem Alltag in Verbindung trittst, dann halte bei deinen alltäglichen Verrichtungen immer mal wieder inne und tue das, was du gerade tust, ganz langsam, nur für einen Moment, aus diesen nämlich besteht dein Leben.

(nach einer Geh-Meditation aus der Klinik Lahnhöhe)

Achtsamkeit praktisch - ein Übungsweg

Zeit	ca. 60 - 90 Minuten
Inhalt	Mit Hilfe von Übungen zu unterschiedlichen Aspekten soll die Wirkung von Achtsamkeitsübungen erlebbar gemacht werden.
Methode	Kurzinformationen, Übungen, Reflexion
Material	Material für eine gestaltete Mitte: Klangschale o.ä., ein Eiswürfel je TN, zwei Handtücher je TN

Informationen für die Leiterin

Die Einheit beschreibt nach einer kurzen Einführung in das Thema Achtsamkeit die vier Bausteine der Achtsamkeitspraxis. Im Anschluss an jede Erklärung wird eine Übung vorgestellt, die Sie mit Ihren Teilnehmerinnen durchführen können. Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie auch von Teilnehmerinnen mit körperlichen Einschränkungen mitgemacht werden können, da alle Übungen im Sitzen stattfinden. Gegebenenfalls können Sie die Übung 2 oder 3 auch im Stehen durchführen und die Teilnehmerinnen den Unterschied zu einer Übung im Sitzen beobachten lassen. Nach jeder Übung gibt es eine Reflexionsrunde, in der die Teilnehmerinnen sich über ihre Wahrnehmungen während der Übungsphase austauschen können. Die Übungen sind an die Übungen aus dem Buch „Das Achtsamkeitsübungsbuch von H. Weiss, M.E. Harrer und T. Dietz, Klett-Cotta-Verlag angelehnt.

Vorbereitungen

Bitten Sie Ihre Teilnehmerinnen zu dieser Veranstaltung bequeme Kleidung anzuziehen und Schuhe, die sich leicht ausziehen lassen. Außerdem sollten Sie zwei Handtücher und evtl. warme Socken mitbringen.

Stellen Sie einen lockeren Stuhlkreis mit reichlich Platz zwischen den Stühlen. Jede Teilnehmerin braucht einen bequemen Stuhl, der ihr Halt gibt. Der Stuhl darf nicht zu hoch sein, so dass die Beine im rechten Winkel fest auf dem Boden stehen können. Bei kleinen Personen muss die Höhe gegebenenfalls mit einer Matte oder einem Handtuch ausgeglichen werden.

Gestalten Sie mit einem Tuch, Steinen, einer Kerze oder einer Schale mit Schwimmkerzen eine meditative Mitte. Die Mitte soll den Teilnehmerinnen helfen, sich auf die Übungen zu konzentrieren. Besorgen Sie ausreichend Eiswürfel.



Achtsamkeit - Versuch einer Definition (Kurzvortrag)

Thich Nhat Hanh, ein buddhistischer Mönch und Friedensaktivist aus Vietnam beschreibt Achtsamkeit als „die Fähigkeit in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein. (...) Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben verkümmert sie. (...) Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht.“

Achtsamkeitsübungen verfeinern und vertiefen also die sinnliche Wahrnehmung des unmittelbaren Umfeldes und des eigenen Körpers. Sie stärken die Fähigkeit zur Konzentration und fördern Ruhe und Gelassenheit. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass bei regelmäßiger Durchführung Achtsamkeitsübungen positive Auswir-

kungen auf die Gesundheit haben. Sie können das Immunsystem stärken und die Bildung von Stresshormonen reduzieren.

Wegen der vielfältigen positiven Auswirkungen auf die Selbst- und Fremdwahrnehmung, gehören Achtsamkeitsübungen mittlerweile zum Handwerkszeug vieler Psychologen.

Im Laufe unsres Lebens eignen wir uns ein Repertoire von Denkstrukturen und Verhaltensweisen an, das uns hilft, das Geschehen um uns einzuordnen und angemessen mit unserer Mitwelt und mit uns selbst zu interagieren. Meistenteils sind diese Strukturen hilfreich, denn sie ermöglichen es uns, schnell und direkt auf Situationen zu reagieren. Am Beispiel der Teilnahme am Straßenverkehr lässt sich dies gut veranschaulichen. Schon früh lernen wir, dass in Deutschland Fahrzeuge immer auf der rechten Fahrbahn fahren. Als Erwachsene müssen wir nicht mehr darüber nachdenken immer rechts zu bleiben, wenn wir ein Fahrzeug steuern. Weil dieser Mechanismus tief verinnerlicht ist, können wir uns auf das Verhalten der anderen Verkehrsteilnehmer*innen konzentrieren. Wie tief wir dieses Verhalten verinnerlicht haben merken wir, wenn wir uns in einem Land mit Linksverkehr befinden. Da braucht es zumindest am Anfang ein hohes Maß an Konzentration um immer auf der richtigen Straßenseite zu bleiben, vor allem beim Abbiegen oder bei Überholmanövern.

Gleiches gilt auch für die Wahrnehmung und Interpretation des Verhaltens anderer. Auch hierfür entwickeln wir solche automatischen, unbewussten Denk- und Verhaltensmuster. Achtsamkeitsübungen erzeugen Klarheit, indem sie bewusst machen, dass die eigenen Denk- und Verhaltensmuster nur eine von vielen möglichen Sichtweisen sind. So weiten sie den Blick, helfen, Abstand zur aktuellen Situation zu gewinnen und neue, alternative Möglichkeiten im Umgang mit der Welt und sich selbst zu entdecken. Auch verbessern sie das Verständnis für die Reaktions- und Denkweisen anderer.

Achtsamkeit hat ihren Ursprung im Buddhismus. Hier ist sie Teil des spirituellen Weges zur Entwicklung von Gelassenheit, Gleichmut, innerem Frieden, Mitfreude und Mitgefühl. Achtsamkeits-

übungen haben schon früh Eingang in die christliche Tradition des kontemplativen Gebets gefunden und werden gerne als Eingangsübungen bei Schweige- und Exerzitienzeiten eingesetzt, denn Achtsamkeit hilft, innerlich zur Ruhe zu kommen, sich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren und den Geist für die Gegenwart Gottes zu öffnen.

Die Autoren Weiss, Harrer und Dietz betonen, dass jede Definition von Achtsamkeit vier Bausteine beinhaltet:

- 1. Die Lenkung der Aufmerksamkeit ist beabsichtigt und damit bewusst*
- 2. Die Aufmerksamkeit wird auf die Gegenwart, den jeweiligen Augenblick gelenkt. Dies führt zu einer besonderen Qualität von Präsenz.*
- 3. Das Licht, in dem die gegenwärtige Erfahrung wahrgenommen wird, ist wohlwollend, freundlich, akzeptierend und nicht bewertend oder gar verurteilend.*
- 4. Achtsamkeit ist durch das Erwachen eines inneren Beobachters charakterisiert.*

(Weiss, Harrer und Dietz; *Das Achtsamkeitsübungsbuch*)

Im Folgenden werden die vier Bausteine der Achtsamkeit genauer vorgestellt und anhand einer Übung ihre Wirkung ausprobiert.

1. Lenkung der Aufmerksamkeit

Ein altes buddhistisches Sprichwort sagt „Der Geist ist wie ein Affe, der ruhelos herumhüpft.“ Achtsamkeitsübungen zur Lenkung der Aufmerksamkeit haben das Ziel den „Affengeist zu zähmen“ und zur Ruhe zu bringen. Jeder Mensch erhält jeden Tag eine Vielzahl von Impulsen. Von diesen nimmt er einzelne auf und blendet andere aus. Dies geschieht jedoch unbewusst. Bei der Lenkung der Aufmerksamkeit wird das Bewusstsein gezielt auf einzelne Aspekte gerichtet. Bei der Atemübung wird z.B. die Aufmerksamkeit bewusst auf die Atmung gelenkt. Die Atmung wird beobachtet, wie sie ein- und ausströmt aus dem Körper, ohne sie jedoch bewusst zu verändern. Zu Beginn ist es oft schwer, das Bewusstsein auf einen Aspekt zu richten und einfach nur beobachtend bei diesem Aspekt zu bleiben. Mit zunehmender Übung wird es jedoch immer einfacher.



Übung 1: Achtsames Sitzen mit Atembeobachtung

Vorbereitung: Nach Möglichkeit sollte die Übung barfuß durchgeführt werden, damit die Teilnehmerinnen die Verbindung zum Boden besser spüren können. Dazu wäre ein Handtuch, das unter die Füße gelegt wird, hilfreich. Alle Übungen werden langsam mit Pausen vorgesprochen. Die Bindestriche zwischen einzelnen Worten und Passagen sollen helfen ausreichend Pausen zu lassen.

Nehmen Sie einen guten Sitz auf Ihrem Stuhl ein – frei – nicht angelehnt – aufrecht.
Ihre Beine stehen körperbreit, parallel, die Fußsohlen berühren den Boden – die Hände liegen locker im Schoß oder auf den Oberschenkeln. -
Spüren Sie, wo Sie in Kontakt mit der Unterlage sind – Ihr Gesäß – Ihre Füße. -
Schließen Sie, wenn Sie mögen, die Augen oder suchen Sie sich einen ruhigen Punkt, auf dem Ihr Blick verweilen kann ohne dass Sie abgelenkt werden.

Klangschale anschlagen –

Gehen Sie nun mit ihrer Aufmerksamkeit einmal durch ihren ganzen Körper. –
Von den Zehen über die Fußsohlen – zu den Unterschenkeln – den Oberschenkeln – dem Becken mit dem Beckenboden und den Gesäßhöckern – dem Bauchraum und seinen Organen – die Wirbelsäule aufwärts – Wirbel – für Wirbel – zu den Schulterblättern – die Schlüsselbeine entlang zu den Oberarmen – den Unterarmen – zu den Händen - Spüren sie wie Ihre Hände locker im Schoß oder auf den Oberschenkeln ruhen. -
Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den Hals - spüren Sie, wie die Halswirbel Ihren Kopf tragen. - Erlauben Sie sich nun Ihren ganzen Kopf wahrzunehmen - den Hinterkopf, die Wangen und Wangenknochen – das ganze Gesicht mit dem Mund – der Nase – den Augen. - Gehen Sie weiter zum Scheitelpunkt und spüren Sie, wie er wie mit einem feinen Faden mit dem Himmel verbunden ist. –

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf Ihre Atmung - den Brustraum mit Lunge – und Zwerchfell - den Bauchraum – die Nase. –
Spüren Sie, wie der Atem durch die Nasenlöcher langsam und gleichmäßig ein- und ausströmt - ein und aus – ein und aus. –

Bei jedem Atemzug hebt sich der Brustkorb, die Lunge füllt sich mit Atem - beim Ausströmen senkt er sich langsam wieder – ein und aus – ein – aus. - Spüren Sie, wie der Atem über die Oberlippe streicht. - Suchen Sie sich nun einen Punkt, an dem Sie Ihre Atmung besonders gut wahrnehmen können. - Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit bei diesem Punkt. -
Nehmen Sie weiter wahr, wie ihr Atem ein- und ausströmt -, ein und aus – ein und aus. -
Nehmen Sie einfach nur wahr, ohne den Atem zu verändern. -
Ich schlage jetzt die Klangschale noch einmal an. - Bleiben Sie in den nächsten Minuten bei dieser Wahrnehmung und spüren Sie, wie Ihr Atem ein- und ausströmt. - Wenn Ihre Gedanken abschweifen, holen Sie sie sanft zurück und bleiben Sie bei der Beobachtung Ihres Atems. -
Ich beende die Übung mit einem weiteren Ton der Klangschale.

Klangschale anschlagen – 3 - 5 Minuten warten – Klangschale erneut anschlagen.

Abschluss: Rückkehr in die Außenwelt

Kehren Sie nun langsam in die Außenwelt zurück - Atmen Sie noch ein paarmal tief ein und aus - strecken und dehnen Sie sich – und öffnen Sie langsam Ihre Augen.

Reflexion / Austausch

Wir sind am Ende unserer ersten Achtsamkeitsübung. Nehmen Sie sich eine Minute Zeit zum Reflektieren:

- Wie war die Übung für Sie?
- Was ist Ihnen aufgefallen?
- Was war angenehm, was war unangenehm?

Geben Sie als Leiterin den Frauen zwei Minuten Zeit, in der Stille über die Fragen nachzudenken, dann gehen Sie mit den Fragen in einen Austausch. Wichtig ist, vor dem Gespräch darauf hinzuweisen, dass alle Gefühle und Wahrnehmungen richtig sind, da jede diese Zeit unterschiedlich wahrnimmt.



© Shahariar Lenin / Pixabay

2. Gegenwärtig sein

Die Atemübung ist eine Grundübung, mit der viele andere Übungen eingeleitet werden. Zu Beginn fällt es oft schwer, mit der Aufmerksamkeit bei der Atmung zu bleiben ohne mit den Gedanken abzuschweifen. Gerne stehlen sich unsere Gedanken aus der Konzentration und gehen auf Reisen. Themen, die uns beschäftigen, kommen nach vorne und nehmen die Gedanken gefangen. „*Laufe nicht der Vergangenheit nach und verliere dich nicht in der Zukunft. Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht gekommen. Das Leben ist hier und jetzt.*“ (Siddhartha Gautama). Die Beschäftigung mit der Vergangenheit und

Zukunft führt zur Vernachlässigung der Gegenwart. Achtsamkeitsübungen zum Gegenwärtigsein helfen, die Aufmerksamkeit bei dem zu lassen, was jetzt gerade ist, und dies bewusst und wertschätzend wahrzunehmen. Automatische Gedankenketten werden durchbrochen.

Nach dem Ton der Klangschale beginnen wir, wie in Übung 1, mit der Wahrnehmung der eigenen Sitzhaltung und des Atems. Es ist normal, dass bei einer solchen Übung plötzlich Gedanken, Situationen und/oder Gefühle aufploppen, die mit Erlebnissen aus ihrem Alltag zu tun haben. Ihnen fällt ein Gespräch ein, dass sie mit einer Person auf dem Weg zur Frauenhilfe geführt haben, oder ein unangenehmes oder angenehmes Telefonat. Sie erinnern sich plötzlich, dass Sie noch ganz unbedingt ihren Arzt anrufen müssen, oder denken, Sie hätten vergessen, die Haustür abzuschließen, und schon begeben sich Ihre Gedanken und Gefühle auf Reisen. Sie sind nicht mehr in der gegenwärtigen Situation. Wenn dies geschieht, ist es wichtig, die ablenkenden Gedanken freundlich fortzuschicken und sich wieder auf die Übung, in unserem Fall also auf die Atmung, zu konzentrieren. Es hilft nicht, gegen die Gedanken anzukämpfen, das verstärkt sie in der Regel nur.

Die nächste Übung zeigt Ihnen einen Weg, wie Sie sich und Ihre Aufmerksamkeit zurück in die Gegenwart holen können. Dazu stellen Sie sich jedes Mal, wenn ein Gedanke oder ein Gefühl Sie ablenken will, einen breiten Strom vor, auf dem viele kleine Boote vorbeitreiben. Nehmen Sie den Gedanken oder das Gefühl, das Sie gerade beschäftigt, setzen Sie es in eines der kleinen Boote und lassen es mit der Strömung davontreiben. Kehren Sie nun zur Beobachtung Ihres Atems zurück. Wenn der nächste Gedanke auftaucht, wiederholen Sie das Prozedere: wahrnehmen, in ein Boot setzen, davontreiben lassen.



© silviarita / Pixabay



Übung 2: Ablenkende Gedanken in ein Boot setzen

Wir beginnen nun mit der Übung (*erster Teil wie in Übung 1*):

Nehmen Sie einen guten Sitz auf Ihrem Stuhl ein – frei – nicht angelehnt – aufrecht.

Ihre Beine stehen körperbreit, parallel, die Fußsohlen berühren den Boden – die Hände liegen locker im Schoß oder auf den Oberschenkeln. -

Spüren Sie, wo Sie in Kontakt mit der Unterlage sind – Ihr Gesäß – Ihre Füße. -

Schließen Sie, wenn Sie mögen, die Augen oder suchen Sie sich einen ruhigen Punkt, auf dem Ihr Blick verweilen kann ohne dass Sie abgelenkt werden.

Klangschale anschlagen –

Gehen Sie nun mit ihrer Aufmerksamkeit einmal durch ihren ganzen Körper. –

Von den Zehen über die Fußsohlen – zu den Unterschenkeln – den Oberschenkeln – dem Becken mit dem Beckenboden und den Gesäßhöckern – dem Bauchraum und seinen Organen – die Wirbelsäule aufwärts – Wirbel – für Wirbel – zu den Schulterblättern – die Schlüsselbeine entlang zu den Oberarmen – den Unterarmen – zu den Händen - Spüren sie wie Ihre Hände locker im Schoß oder auf den Oberschenkeln ruhen. -

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den Hals - spüren Sie, wie die Halswirbel Ihren Kopf tragen. - Erlauben Sie sich nun Ihren ganzen Kopf wahrzunehmen - den Hinterkopf, die Wangen und Wangenknochen – das ganze Gesicht mit dem Mund – der Nase – den Augen. - Gehen Sie weiter zum Scheitelpunkt und spüren Sie, wie er wie mit einem feinen Faden mit dem Himmel verbunden ist. –

Wenn Sie bemerken, dass ihre Aufmerksamkeit durch einen Gedanken oder ein Gefühl abgelenkt wird, begrüßen Sie den Gedanken, das Gefühl: - Hallo, ich kenne Dich – ich weiß, dass Du da bist - ich habe jetzt keine Zeit für Dich. - Stellen Sie sich einen breiten Strom vor, auf dem viele Boote vorübertreiben - nehmen Sie Ihren Gedanken / Ihr Gefühl - setzen ihn in eines der Boote - und lassen ihn mit dem Strom davontreiben. - Sehen Sie, wie er am Horizont verschwindet - und wenden Sie sich wieder Ihrem Atempunkt zu – beobachten Sie wieder ihren Atem - ein – aus - und ein und aus. -Spüren Sie den Strom Ihres Atems, wie er ein und ausströmt -

Wenn ein neuer Gedanke vorbeikommt, setzen Sie ihn in ein Boot - und verabschieden ihn. - Sehen Sie, wie er am Horizont verschwindet -und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung: - ein und aus und ein und aus

Eine kurze Zeit der Stille

Abschluss: Rückkehr in die Außenwelt

Kehren Sie nun langsam in die Außenwelt zurück - Atmen Sie noch ein paarmal tief ein und aus - strecken und dehnen Sie sich – und öffnen Sie langsam Ihre Augen.

Reflexion / Austausch

Wir sind am Ende unserer zweiten Achtsamkeitsübung. Nehmen Sie sich eine Minute Zeit zum Wahrnehmen, wie es war:

- Haben Sie sich gut auf Ihren Atem konzentrieren können oder war es schwer?
- Fiel es ihnen leicht in der Gegenwart zu bleiben oder waren Sie unruhig und abgelenkt?
- Hat Ihnen die Übung mit dem Boot geholfen, mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem zurückzukehren?
- Oder hilft Ihnen eine andere Vorstellung / ein anders Bild mehr?



3. Wohlwollendes Wahrnehmen, ohne zu bewerten

In der Regel nehmen wir nicht einfach wahr, sondern ordnen ein, bewerten und etikettieren. Beim Weg der Achtsamkeit geht es auch darum, zu lernen, die Dinge ohne wertende Gedanken erst einmal einfach wahrzunehmen, wie sie sind. Ein erster Schritt ist, die eigene Wahrnehmungsfähigkeit zu verfeinern und zu vertiefen.

Dies üben wir nun mit einer weiteren Atemübung. Diesmal geht es um kleine Änderungen im Atemrhythmus. Beobachtet werden soll, wie diese kleinen Veränderungen sich auf den ganzen Körper auswirken, wo sich etwas ändert, welche Muskelgruppen betroffen sind oder welche anderen Körperpartien, und wie sich diese Änderungen genau anfühlen.

Übung 3: Achtsames Experimentieren mit dem Atem

Wir beginnen wieder mit der Grundübung 1:

Nehmen Sie einen guten Sitz auf Ihrem Stuhl ein – frei – nicht angelehnt – aufrecht. Ihre Beine stehen körperbreit, parallel, die Fußsohlen berühren den Boden – die Hände liegen locker im Schoß oder auf den Oberschenkeln. – Spüren Sie, wo Sie in Kontakt mit der Unterlage sind – Ihr Gesäß – Ihre Füße. – Schließen Sie, wenn Sie mögen, die Augen oder suchen Sie sich einen ruhigen Punkt, auf dem Ihr Blick verweilen kann ohne dass Sie abgelenkt werden.

Klangschale anschlagen –

Wenden Sie sich nun wieder einem Aspekt Ihres Atems zu, den Sie gut spüren – vielleicht der Bewegung des Brustkorbs – dem Heben und Senken der Bauchdecke – dem Strom des Atems durch ihre Nasenflügel – oder einem anderen Ort, an dem Sie Ihren Atem gut spüren. – Bleiben Sie während der ganzen Übung bei diesem Aspekt. –

Beobachten Sie die Länge ihres Atems, ohne ihn zu verändern. – Atmen Sie ein und aus – ein – aus. – Beobachten Sie die Länge des Einatmens- und Ausatmens – und die Umkehrpunkte dazwischen – die kleinen Pausen zwischen Einatmen – und Ausatmen –

/: Einatmen – Pause – Ausatmen – Pause - :/ 2 – 3x

Nun versuchen Sie, die Ausatemphase ein klein wenig zu verlängern –

/: Einatmen – Pause – Ausatmen – Pause - :/ 2 – 3x

Beobachten Sie, was das in Ihnen verändert. – Wie fühlt sich der Strom Ihres Atems an? –

Wie ihr Beobachtungspunkt? – Was passiert sonst noch? – in Ihren Muskeln? – Schultern? – in Ihrem Kopf? – Wo noch? – Was ändert ein etwas längeres Ausatmen?

/: Einatmen – Pause – Ausatmen – Pause - :/ 2 – 3x

Nun versuchen Sie, das Ausatmen noch ein klein wenig mehr zu verlängern – so wie es leicht möglich ist – beobachten Sie weiter Ihren Atem –

/: Einatmen – Pause – Ausatmen – Pause - :/ 2 – 3x

Wie ist die Wirkung? – Wie fühlt sich das an? – im Leib? – im Denken? – im Fühlen? – im gesamten Zustand? – Ausatmen – Pause – den Atem ruhen lassen – ein klein wenig länger – wie wirkt sich das aus? – Achten Sie auf die kleinen Veränderungen –

Eine kurze Zeit der Stille

Abschluss: Rückkehr in die Außenwelt

Kehren Sie nun langsam in die Außenwelt zurück – Atmen Sie noch ein paarmal tief ein und aus – strecken und dehnen Sie sich – und öffnen Sie langsam Ihre Augen.



Reflexion / Austausch

Tauschen Sie sich aus, was sich durch die Änderung des Atemrhythmus bei Ihnen verändert hat:

- Welche Veränderungen haben Sie wahrgenommen?
- Wo haben Sie Veränderungen in Ihrem Körper wahrgenommen?
- Ist es Ihnen leicht gefallen, ein klein wenig länger auszuatmen?
- Was war angenehm – was unangenehm?

4. Der innere Beobachter / die innere Beobachterin

Ziel eines regelmäßigen Achtsamkeitsübungsweges ist die Kultivierung eines inneren Beobachters, einer inneren Beobachterin. Der innere Beobachter hilft wahrzunehmen, wie wir mit unseren Reaktionen verschmolzen sind. Es gibt keinen Unterschied zwischen dem, was geschieht und den eigenen Reaktionen auf dieses Geschehen. Der innere Beobachter nimmt die inneren Vorgänge teilnehmend wahr und schafft gleichzeitig Distanz zu ihnen, so als stünde man an einem breiten Strom und schaue dem Vorbeiströmen

des Wassers zu und aller Gegenstände, die er mitführt. Dieser Strom ist ein Bild für die eigenen Gefühle, Wahrnehmungen und Gedanken. Entscheidend ist der Perspektivwechsel! Man steht nicht mehr mitten im Strom und droht mitgerissen zu werden, sondern am Rande. Es entsteht eine Distanz zum Erlebten und ein Bewusstsein, dass das, was man wahrnehmen kann, nicht man selbst ist, und dass man somit auch andere Möglichkeiten hat, auf ein Geschehen zu reagieren. Die Installation einer inneren Beobachterin ist jedoch nicht so einfach. Es braucht Übung, um die eigenen Gedanken und Gefühle nicht als untrennbaren Teil der Persönlichkeit wahrzunehmen, sondern als eine mögliche Reaktionsweise. Die nächste Übung will helfen, eine solche beobachtende Distanz herzustellen, und so die Entwicklung eines inneren Beobachters zu stärken.

Bei der Eiskwürfelübung geht es darum, den eigenen Umgang mit Unangenehmem und Schmerzhaftem wahrzunehmen und die Automatismen zu beobachten, wie wir darauf reagieren. Dabei übt man, die eigenen Wahrnehmungen, Reaktionen und Gefühle aus einer gewissen Distanz zu beobachten, teilnehmend und freundlich, so als würde eine andere Person beobachten, was geschieht.

Übung 4: Eiskwürfelübung

Vorbereitung: Für diese Übung brauchen Sie für jede Teilnehmerin einen Eiskwürfel. Da der Eiskwürfel während der Übung in den Händen tauen soll, entsteht Schmelzwasser. Sie brauchen also für diese Übung einen wischbaren Boden oder für jede TN eine kleine Schale und ein kleines Handtuch, auf das sie ihre Schale in den Schoß stellen kann. Nach der Grundübung des Atmens legen Sie jeder TN einen Eiskwürfel in die Hände. Nun geht es darum die Emotionen wahrzunehmen, die das kalte Eis und das Schmelzen des Eises auslöst. Gefühle und Gedanken sollen wertfrei wahrgenommen werden. Ermutigen Sie die TN, das, was passiert, nicht zu bewerten, sondern einfach zuzulassen und zu schauen, welche Gedanken und Reaktionen dies in ihnen auslöst.

Bitte legen Sie für die Übung das kleine Handtuch auf ihren Schoß und stellen Sie die Schale auf das Handtuch. Die Schale sollte so in Ihrem Schoß stehen, dass Sie nicht rutscht und Ihre Aufmerksamkeit auf die Übung nicht behindert. Wir beginnen wieder mit der Grundübung 1. Nehmen Sie einen guten Sitz auf Ihrem Stuhl ein – frei – nicht angelehnt – aufrecht. Ihre Beine stehen körperbreit, parallel, die Fußsohlen berühren den Boden – die Hände liegen locker im Schoß oder auf den Oberschenkeln. -

Spüren Sie, wo Sie in Kontakt mit der Unterlage sind – Ihr Gesäß – Ihre Füße. -

Schließen Sie, wenn Sie mögen, die Augen oder suchen Sie sich einen ruhigen Punkt, auf dem Ihr Blick verweilen kann ohne dass Sie abgelenkt werden. - *Klangschale anschlagen* -

Lenken Sie nun wieder Ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung – auf den ganzen Leib, wie er da ist – sich hebt und bewegt - im Rhythmus des Atems. -

Beobachten Sie beim Atmen das Ganze Ihres Körpers - Ihre inneren Empfindungen - den ganzen atmenden Körper - Öffnen Sie Ihre beiden Hände zu einer kleinen Schale. – Stellen Sie sich vor, wie Sie gleich einen Eiswürfel in Ihre Hände gelegt bekommen. -

Wie reagiert ihr Körper? - Wo spüren Sie eine Reaktion? - Wie fühlt sich das an?

Nach einem kurzen Augenblick zum Nachspüren der Reaktion gehen Sie und legen jeder TN schweigend vorsichtig einen Eiswürfel in die Hände.

Halten Sie den Eiswürfel locker in Ihren Händen, so dass das Schmelzwasser nach unten abtropfen kann. - Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf den Eiswürfel und das abtropfende Wasser. - Was empfinden Sie durch die Berührung des Eises – und durch die Berührung mit dem Schmelzwasser? - Welche Gefühle lösen die Berührungen aus? - Welche Impulse? - Welche inneren Bilder? – Erinnerungen? - Gibt es andere Reaktionen? - Körperreaktionen? – Vielleicht sogar Schmerz? -

Erlauben Sie Ihrem inneren Beobachter wahrzunehmen, welches Erleben sich einstellt. - Welche Empfindungen genau? - Wo spüren Sie Missempfindungen? – Welche genau? - Gibt es automatische Reaktionen, wie Sie den Empfindungen ausweichen wollen? - Welche Gefühle stellen sich ein? - Ärger? – Ohnmacht? – Unmut? - Was geschieht mit dem übrigen Körper? - Wo spannt sich was an? - Wie reagiert die Atmung? -

Wir bleiben noch einen Augenblick im Schweigen. – Erlauben Sie dabei Ihrem inneren Beobachter, noch einmal alle Abläufe interessiert wahrzunehmen - und zu beobachten. -

Wir beenden die Zeit wieder mit einem Ton der Klangschale. - Wer seinen Eiswürfel nicht länger halten möchte, legt ihn zwischendurch leise in die Schale. –

Eine kurze Zeit der Stille

Abschluss: Rückkehr in die Außenwelt

Kehren Sie nun langsam in die Außenwelt zurück - Atmen Sie noch ein paarmal tief ein und aus - strecken und dehnen Sie sich – und öffnen Sie langsam Ihre Augen.



© MurlocCra4ler / Pixabay

Reflexion / Austausch

Tauschen Sie sich über ihre Wahrnehmungen während der Übung aus:

- Welche Empfindungen hat die Ankündigung, den Eiswürfel gleich in die Hand gelegt zu bekommen, ausgelöst?
- Wo haben Sie die Reaktion gespürt?
- Wie haben Sie auf die Berührung mit dem Eiswürfel / dem Schmelzwasser reagiert?
- Was war unangenehm oder angenehm?
- Was hätten Sie am liebsten getan?
- Welche Gefühle haben sich eingestellt?
- Hat Ihnen die Vorstellung eines inneren Beobachters geholfen, Ihre eigenen Reaktionen mit Abstand zu beobachten?

Mit Achtsamkeit in die Zukunft I - Die UN-Agenda 2030: Nachhaltige Entwicklungsziele als persönliche, kirchliche und globale Herausforderung

Zeit	Baustein 1: ca. 60 Minuten / Baustein 2: ca. 60 Minuten (+ Vorschlag zur Weiterarbeit: 17 x 15 Minuten) / Baustein 3: ca. 60 Minuten
Inhalt	1. Mehr Achtsamkeit in Bezug auf die Schöpfung, Entwicklung eigener Prioritäten 2. Die UN-Agenda 2030 - 17 Ziele einer nachhaltigen und globalen Entwicklung 3. Die Kirche und die Agenda 2030
Methode	Vortrag, Gruppengespräche, Gruppenspiele
Material	Kopiervorlagen, Schere, postkartengroße Zettel, Stifte, Internetlinks zu vielfältigem Material, wenn möglich Laptop und Beamer



Einführung.

Diese Einheit setzt einen globalen und gesellschaftspolitischen Fokus auf das Thema Achtsamkeit. „Mehr Achtsamkeit auf die Schöpfung“ und „mehr Achtsamkeit mit unseren Nächsten“ sind Herausforderungen, denen wir uns als Christinnen und Christen stellen. Unsere Aktionsthemen „Plastik (2016) oder „Klimawandel“ (2018) befassten sich mit Aspekten des dringend notwendigen achtsamen Umgangs mit der Erde und mit den verheerenden Auswirkungen auf uns Menschen, wenn wir so handeln wie bisher. Achtsamkeit, Umdenken, Wandel und Veränderung sind hier wichtige Wegweiser.

In dieser Einheit konzentrieren wir uns nicht nur auf einzelne Aspekte, bei denen Achtsamkeit, Wandel und Umdenken wichtig und notwendig

sind, sondern auf globale und nachhaltige Aufgaben und Herausforderungen, denen sich Regierungen, NGOs, Verbände, Gruppen und auch Einzelpersonen für eine gelingende Zukunft weltweit stellen müssen. Wir Menschen zerstören unsere Lebensgrundlage, wenn wir nicht handeln.

Wichtige Fragestellungen sind:

- Wo fehlte es in der Vergangenheit an Achtsamkeit in Bezug auf die Schöpfung?
- In welchen Lebensbereichen sind dringend mehr Achtsamkeit und ein Umdenken und eine Trendwende erforderlich?

Diesen Fragen haben sich unter anderen die Regierungen im Verbund der UN gestellt und 2015 einen Aufgabenkatalog, die Agenda 2030, verabschiedet.

Baustein 1:

Achtsamkeit - weltweite Chancengleichheit, Gerechtigkeit und Nachhaltigkeit für alle Menschen

Informationen für die Leiterin:

In diesem Baustein geht es darum, dass die Gruppenteilnehmerinnen nachhaltige Entwicklungsziele für die ganze Welt formulieren.

Halten Sie für diese Einheit postkartengroße Zettel bereit und ausreichend Stifte.



Gruppenaufgabe: (ca. 30 Minuten)

Sollten es zu viele Teilnehmerinnen sein, können Sie auch Kleingruppen bilden.

Anleitung:

- Stellen Sie sich vor, Sie sind in eine Arbeitsgruppe der UN mit dem Titel: „Zukunft für eine gesunde Welt“ berufen worden. Aufgrund Ihrer Lebenserfahrung haben Sie nun die Aufgabe, zusammen mit anderen Entwicklungsziele zu formulieren, die die wichtigsten Aufgaben und Problemfelder benennen, die die Weltgemeinschaft vorrangig lösen muss (z.B. Armut bekämpfen).
- Bitte schreiben Sie jeweils nur eine Aufgabe gut lesbar auf einen Zettel.
- Zum Abschluss der Gruppenphase legen Sie die ausgefüllten Zettel mit den Aufgaben in der Reihenfolge ihrer Dringlichkeit auf dem Tisch aus (wichtigstes nach oben).

Austausch im Plenum (ca. 30 Minuten)

- Was hat Ihnen geholfen, Aufgaben zu benennen?
- Welche Aspekte waren für Sie bei der Themenfindung besonders wichtig?
- Wie erging es Ihnen bei der Priorisierung der Aufgabenfelder?
- Welches globale Problem würden Sie persönlich zu allererst angehen?
- Wer sollte Ihrer Ansicht nach zur Problemlösung beitragen?

Baustein 2:

Die UN-Agenda 2030 - 17 nachhaltige Entwicklungsziele der UN

Informationen für die Leiterin:

In diesem Baustein werden die 17 nachhaltigen Entwicklungsziele der UN-Agenda 2030 vorgestellt.

Das Gruppenergebnis der AG „Zukunft für eine gesunde Welt“ (Baustein 1) ist die Grundlage für die Weiterarbeit mit der Agenda 2030. Im Anhang finden Sie Kopiervorlagen zu den 17 nachhaltigen Entwicklungszielen der UN.

Kopiervorlage 1: die 17 Ziele als bunte Logos mit hohem Wiedererkennungswert (diese Logos gibt es in allen Sprachen). Wenn Sie die Möglichkeit

haben, kopieren Sie die Vorlage auf DIN A 3, dann sind die einzelnen Kästchen nicht so klein, da sie ausgeschnitten werden sollen. Kopieren Sie diese Vorlage je 1x pro Gruppe.

Kopiervorlage 2: Kurzerläuterungen zu den Logos. Eine Kopie pro Teilnehmerin, alternativ können Sie auch einen Laptop und Beamer nutzen, um die Erläuterungen groß für alle an der Wand zu zeigen.

Hinführung:

Die UN-Agenda 2030 ist ein „Weltzukunftsvertrag“. Der Vertrag wurde am 25. September 2015 verabschiedet und von 193 Mitgliedstaaten unterzeichnet. „Mit diesem Vertrag verpflichten sich die Staaten dazu, allen Menschen bis zum Jahr 2030 ein Leben in Würde zu sichern“, so lautet die Erklärung auf den Seiten des Bundesgesundheitsministeriums. Die Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs/Sustainable Development Goals) sind rechtlich nicht verbindlich, ihre Umsetzung soll jedoch überprüft werden.

Gruppenaufgabe: (ca. 60 Minuten)

Anleitung:

In Ihrer AG „Zukunft für eine gesunde Welt“ haben Sie eigene Entwicklungsziele aufgeschrieben und in eine Reihenfolge gebracht. Schneiden Sie nun die 17 Ziele der Agenda 2030 aus und legen Sie diese in der Reihenfolge von 1-17 neben Ihre Entwicklungsziele auf den Tisch. Vergleichen Sie Ihr Ergebnis mit der aktuellen Agenda:

- Welche Unterschiede entdecken Sie?
- Worauf haben Sie in der Arbeitsgruppe den Schwerpunkt gelegt?
- Wo sind Ihnen die 17 Entwicklungsziele der UN schon mal begegnet?
- Wie beurteilen Sie die Reihenfolge der UN Agenda? (Eigentlich war es ein Herzensanliegen von António Guterres, Generalsekretär der Vereinten Nationen, das Entwicklungsziel „Frieden“ auf Platz 1 der Prioritätenliste zu setzen.)
- Wie können die 17 Entwicklungsziele noch besser beworben werden als bisher, mit dem Ziel, dass sich jede/jeder persönlich angesprochen fühlt und versteht, wie wichtig es ist, sich hier zu engagieren? Welche Werbestrategien fallen Ihnen ein?

Vorschlag zur Weiterarbeit

Die Auswirkungen der Pandemie auf die 17 nachhaltigen Entwicklungsziele der UN

(verteilt auf 17 Wochen, jeweils 15 Minuten)

Die UN-Agenda 2030 ist zwar für die unterzeichnenden Staaten rechtlich nicht verbindlich, aber es wurde in den vergangenen Jahren deutlich, dass die formulierten Ziele einer nachhaltigen Entwicklung weltweit zu einem Umdenken innerhalb vieler Regierungen, Unternehmen und anderen Einrichtungen und Gruppierungen geführt haben. Im Folgenden werden hierzu einige Beispiele aufgeführt. Dass die Agenda 2030 nicht in der Schublade verschwinden soll, sondern einer regelmäßigen Überprüfung standhalten muss, zeigen die regelmäßigen Zwischenberichte der UN.

Bei Unterzeichnung des Weltzukunftsvertrags 2015 konnte sich noch niemand vorstellen, in welcher verheerenden Situation sich die Menschen weltweit durch eine globale Pandemie befinden würden. Die Pandemie unterstreicht die dringliche Notwendigkeit, die nachhaltigen Entwicklungsziele ernst zu nehmen.

Der Zwischenbericht der UN aus dem Jahr 2021 geht ausführlich auf die Auswirkungen der Pandemie und auf die damit verbundene erschwerte Zielerreichung der Agenda 2030 ein. Der Zwischenbericht bietet sich an, 17 Wochen lang, jede Woche ein anderes Entwicklungsziel näher zu beleuchten unter den Aspekten: Was ist bisher umgesetzt worden? Welche Auswirkungen hat die Pandemie auf das jeweilige Ziel?

Hinweis für die Leiterin:



© bundesregierung.de

Zur Vorbereitung der Gruppenstunde finden Sie zu jedem Entwicklungsziel aus dem UN-Bericht unter diesem Link gute Informationen, die auch als Kopiervorlage nutzbar sind:

UN-Bericht 2021 zur Umsetzung der Agenda 2030

<https://www.un.org/depts/german/millennium/SDG%20Bericht%202021.pdf>

Eine andere, papiersparende Möglichkeit wäre, mit Laptop und Beamer zu arbeiten und die PDF-Seiten für alle lesbar an die Wand zu werfen.

Baustein 3:

Die Kirche und die UN-Agenda 2030

Information für die Leiterin:

In diesem Baustein wird darauf Bezug genommen, was die EKD zur Agenda 2030 beiträgt. Davon ausgehend blicken die Teilnehmerinnen auf die Erfahrungen hierzu in ihrer eigenen Gemeinde.

Fragen an die Gruppe:

- Wo erleben die Teilnehmerinnen ihre Gemeinde als kreative Impulsgeberin einer nachhaltigen Entwicklung?
- Welches Nachhaltigkeitsziel liegt Ihnen in Ihrer Gemeinde besonders am Herzen?
- Wo ist noch Handlungsbedarf in der eigenen Gemeinde?
- Zu welchem Nachhaltigkeitsziel würden Sie sich gerne persönlich in ihrer Gemeinde engagieren?



©ekd.de

Die EKD hat im Jahr 2018 ein Impulspapier zur Agenda 2030 erarbeitet mit dem Titel: „Geliehen ist der Stern, auf dem wir leben“. Die EKD sieht sich selbst als Mahnerin, Mittlerin und als Motor für die Umsetzung der Nachhaltigkeitsziele.

Eine digitale Fassung finden Sie unter folgendem Link: https://www.ekiba.de/media/download/integration/287997/ekd_geliehen_ist_der_stern_auf_dem_wir_leben_2018.pdf

Es gibt aber auch die Möglichkeit, das Impulspapier „Geliehen ist der Stern, auf dem wir leben. Die Agenda 2030 als Herausforderung für die Kirchen“ als gedruckte Fassung zu einem Stückpreis von 2,40 Euro zzgl. Versandkosten unter versand@ekd.de zu bestellen.

Kopiervorlage 1: Die 17 globalen Ziele für nachhaltige Entwicklung der Agenda 2030



Die 17 Ziele der nachhaltigen Entwicklung



© bundesregierung.de

1. Armut beenden – Armut in all ihren Formen und überall beenden
2. Ernährung sichern – den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern
3. Gesundes Leben für alle – ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern
4. Bildung für alle – inklusive, gerechte und hochwertige Bildung gewährleisten und Möglichkeiten des lebenslangen Lernens für alle fördern
5. Gleichstellung der Geschlechter - Geschlechtergleichstellung erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen
6. Wasser und Sanitärversorgung für alle – Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von Wasser und Sanitärversorgung für alle gewährleisten
7. Nachhaltige und moderne Energie für alle – Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und zeitgemäßer Energie für alle sichern
8. Nachhaltiges Wirtschaftswachstum und menschenwürdige Arbeit für alle – dauerhaftes, breitenwirksames und nachhaltiges Wirtschaftswachstum, produktive Vollbeschäftigung und menschenwürdige Arbeit für alle fördern
9. Widerstandsfähige Infrastruktur und nachhaltige Industrialisierung – eine widerstandsfähige Infrastruktur aufbauen, breitenwirksame und nachhaltige Industrialisierung fördern und Innovation unterstützen
10. Ungleichheit verringern – Ungleichheit in und zwischen Ländern verringern
11. Nachhaltige Städte und Siedlungen – Städte und Siedlungen inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten
12. Nachhaltige Konsum- und Produktionsweisen – nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen
13. Sofortmaßnahmen ergreifen, um den Klimawandel und seine Auswirkungen zu bekämpfen
14. Bewahrung und nachhaltige Nutzung der Ozeane, Meere und Meeresressourcen
15. Landökosysteme schützen – Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, Wälder nachhaltig bewirtschaften, Wüstenbildung bekämpfen, Bodendegradation beenden und umkehren und dem Verlust der biologischen Vielfalt ein Ende setzen
16. Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen. Friedliche und inklusive Gesellschaften für eine nachhaltige Entwicklung fördern, allen Menschen Zugang zum Recht ermöglichen und leistungsfähige, rechenschaftspflichtige und inklusive Institutionen auf allen Ebenen aufbauen
17. Umsetzungsmittel und globale Partnerschaft stärken – Umsetzungsmittel stärken und die globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung mit neuem Leben füllen



Mit Achtsamkeit in die Zukunft II - Gemeinwohlökonomie als Zukunftskonzept

Zeit	ca. 90 Minuten
Inhalt	Umsetzungsbeispiele der UN-Agenda 2030 Informationen zum Thema Gemeinwohlökonomie (GWÖ)
Methode	Kurzvortrag, Gruppengespräche in Kleingruppen oder Plenum
Material	Kopiervorlage „Fünf Säulen der Gemeinwohl-Ökonomie“, Linkliste mit weiteren Informationen der Bundesregierung zur Agenda 2030 und Informationen zur GWÖ mit Selbsttest GWÖ

Informationen für die Leiterin:

In dieser Einheit erfahren Sie, was die Agenda 2030 bislang in Deutschland bewirkt hat. Die 17 nachhaltigen Entwicklungsziele der UN haben viele Menschen zum Innehalten und achtsamen Hinschauen bewegt. Hier erhalten Sie Antworten auf die Fragen: Was bewegt sich in Deutschland in Zusammenhang mit der Agenda 2030? Wie passt das Wirtschaftsmodell der „Gemeinwohlwirtschaft“ zur Agenda 2030? Suchen Sie gemeinsam Antworten auf die Frage, wo sich jede persönlich in ihrem Alltag engagieren kann, um den Nachhaltigkeitsprozess mitzugestalten.

1. Deutschland ist auf dem Weg zur Nachhaltigkeit. Die Agenda 2030 soll auf allen Ebenen zielstrebig umgesetzt werden. (Kurzvortrag)

„Für die Bundesregierung ist Nachhaltigkeit ein politisches Leitprinzip: Je umfassender Nachhaltigkeit umgesetzt wird, desto mehr kann sie zum Motor für eine enkelgerechte Zukunft werden.“ So ist es auf den Internetseiten der Bundesregierung zu lesen. Nachhaltige Entwicklung betrifft eine Vielzahl von Politikfeldern und sollte bei allen Entscheidungen in politischen, wirtschaftlichen, ökologischen und sozialen Bereichen immer mitgedacht werden - auch in ihren Wechselwirkungen.

Durch intensive Öffentlichkeitsarbeit versucht die Bundesregierung alle Bürger*innen über die

Agenda 2030 zu informieren mit dem Ziel, sie in den Prozess der nachhaltigen Entwicklung mit einzubeziehen.

Im Anhang finden Sie eine Linkliste mit einigen Beispielen von Veröffentlichungen der Bundesregierung bis Sommer 2021 zum Nachhaltigkeitsprozess der Agenda 2030.

2. Eine Zukunft für die Enkel durch Gemeinwohlökonomie (GWÖ)

Die Zukunft soll enkeltauglich sein, der Klimawandel gestoppt, der Armut ein Ende gesetzt, niemand soll zurückgelassen werden...Aber nach wie vor wächst die Zahl der Menschen, die unter extremer Armut leiden, durch die Pandemie geht die soziale Schere noch schneller weiter auseinander. Auch die Umweltkatastrophen aus dem Jahr 2021 machen sehr deutlich, dass ein „immer weiter so“ nicht funktioniert. Wir zerstören unsere Lebensgrundlage. Die Liste von Problemstellungen mit dringendem Veränderungsbedarf ist lang. Die Diskrepanz zwischen Zielformulierungen der Agenda 2030 und der Wirklichkeit ist erheblich. Viele Menschen befassen sich auf politischer, gesellschaftlicher und kirchenpolitischer Ebene mit den großen Herausforderungen, vor denen wir als Gesellschaft stehen, wenn wir die Agenda 2030 ernst nehmen. Achtsamkeit und Umdenken ist jetzt wichtig, damit die Zukunft für die nachkommenden Generationen lebenswert ist.

Ohne unsere Lebensgrundlagen zu sichern und zu erhalten macht wirtschaftliches Handeln keinen Sinn. Wir, d.h. die gesamte Gesellschaft, Politik, Unternehmen, Kommunen, Kirchen, Gemeinschaften, Gruppen, jede und jeder Einzelne – alle müssen umdenken.

„Unser jetziges Wirtschaftssystem steht auf dem Kopf. Das Geld ist zum Selbst-Zweck geworden, statt ein Mittel zu sein für das, was wirklich zählt: ein gutes Leben für alle“, schreibt Christian Felber, Autor aus Österreich und Mitbegründer der Gemeinwohlökonomie (GWÖ). Sein Buch „Gemeinwohlökonomie“ steht mittlerweile auf den Bestsellerlisten. Es handelt sich hierbei um ein wegweisendes Zukunftskonzept, in dem der „zufriedene Mensch“ und die Bewahrung der Natur durch nachhaltiges Wirtschaften im Mittelpunkt stehen.

Fragen an die Gruppe:

- Was halten Sie davon, wenn sich die Maßstäbe für die Bewertung eines Unternehmens in Deutschland ändern würden und eine erfolgreiche Bilanz nicht vorrangig mit Geldwachstum, Geldvermehrung, Jahresumsatz und Gewinn bemessen würde?
Stattdessen wären die neuen Maßstäbe für eine gute Firmenbilanz:
 - Zufriedenheit der Mitarbeitenden
 - Lebensqualität für alle am Prozess Beteiligten
 - Nachhaltigkeit
- Halten Sie diese „neue Strategie“ für umsetzbar oder eher für eine Träumerei und Utopie?
- Wer würde Ihrer Meinung nach einer solchen Bilanzierung kritisch gegenüber stehen?
- Wer würde von dieser neuen Strategie profitieren?

Die Gemeinwohlökonomie ist ein zukunftsweisender Weg, um die Ziele der Agenda 2030 zu erreichen. Immer mehr Kommunen, Städte und Unternehmen wollen sich nach den Maßstäben der GWÖ zertifizieren lassen. Städte wie Köln und Münster haben sich 2021 dazu entschieden. Der Weg vom Erst-Bericht der Ist-Situation und der Überprüfung durch unabhängige Auditor*innen hin zur Zertifizierung als Unternehmen oder

Stadt, die in allen Bereichen nach den Prinzipien der GWÖ entscheidet und handelt, ist meist ein längerer Prozess des Umdenkens und der Veränderung. Vorreiter waren schon Städte wie Höxter, Brakel und Steinheim. Ihre ausführlichen „Gemeinwohlberichte“ sind im Internet öffentlich für alle Interessierten zugänglich. Auch Unternehmen wie die Sparda-Bank und Vaude haben sich schon zertifizieren lassen. Hierbei sind die fünf Säulen der Gemeinwohlökonomie wegweisend.

3. Die fünf Säulen der Gemeinwohlökonomie (siehe Kopiervorlage)

Fragen an die Gruppe:

- Welche der fünf Säulen finden Sie besonders wichtig?
- Welchen Wert haben die fünf Säulen für eine christliche Gemeinschaft?
- Wie würde eine Gemeinwohlbilanz unter Einbeziehung dieser fünf Säulen aussehen?
- Für welche dieser fünf Säulen würden Sie sich in Ihrer Gemeinde gerne einsetzen, um die Tragfähigkeit zu stärken?
- Welche dieser fünf Säulen wird bei einer gängigen Wirtschaftsbilanz vernachlässigt?

4. Material für eine Einzelarbeit **Weiterarbeit zu Hause zum Thema GWÖ**

Eine Autorinnengruppe aus der Steiermark hat sich zu dem Thema „Gemeinwohlökonomie“ zusammengefunden und unter dem Titel „Ich und das Gemeinwohl“ Arbeitsmaterialien entwickelt. Hierzu gehört ein Selbsttest in einer Lang- und Kurzfassung.

Unter den folgenden Links (siehe Anhang) finden Sie die Kopiervorlagen zu diesen Selbsttests.

Empfehlung: Drucken Sie jeweils ein Ansichtsexemplar aus und kopieren Sie die Stückzahl nach Bedarf und Wunsch der Gruppenteilnehmerinnen.

Wenn Interesse an den Selbsttests besteht, bietet es sich an, diese zu verteilen, damit sie zu Hause in Ruhe ausgefüllt werden können, um sich beim kommenden Treffen über die Erfahrungen auszutauschen.



Internetlinks zur Agenda 2030 und zur Gemeinwohlökonomie

Interaktive Seite des Statistischen Bundesamts zu den 17 Nachhaltigkeitszielen

<http://sdg-indikatoren.de/>

Spiele für die 17 Ziele

https://www.engagement-global.de/files/2_Mediathek/Mediathek_EG/Weitere_Publikationen/Broschuere-Spiele-fuer-die-17-Ziele_barrierefrei.pdf

Weiterentwicklung der Deutschen Nachhaltigkeitsstrategie

<https://www.bundesregierung.de/resource/blob/975292/1875176/7c0614aff0f2c847f51c4d8e9646e610/deutsche-nachhaltigkeitsstrategie-2021-langfassung-download-bpa-data.pdf?download=1>

Hierzu gibt es auch eine Kurzfassung von 36 Seiten:

<https://www.bundesregierung.de/resource/blob/975292/1875184/f2fbcd22ecdb457339bd90f9b06e4bod/deutsche-nachhaltigkeitsstrategie-2021-kurzfassung-bf-download-bpa-data.pdf?download=1>

Nachhaltigkeitsumsetzungsbericht 2021 Deutschland

<https://www.bmz.de/resource/blob/86824/6631843da2eb297d849b03d883140fb7/staatenbericht-deutschlands-zum-hlpf-2021.PDF>

Im Nachhaltigkeitsumsetzungsbericht wird sehr schnell zu jedem der 17 Ziele deutlich, welches Ziel erreicht wurde und wo es noch sehr großen Handlungsbedarf gibt.

Stellungnahme zur Deutschen Nachhaltigkeitsstrategie 2021

https://web.ecogood.org/media/filer_public/aa/54/aa54570b-a9cf-4001-bcc4-8630735a9b12/gwo_stellungnahme_dns.pdf

Selbsttest zur Gemeinwohlwirtschaft GWÖ

https://web.ecogood.org/media/filer_public/fo/14/fo14eb5f-6600-4a35-bb8e-a33fc6437fff/gemeinwohl-selbsttest_3-1-print.pdf

Kurzversion Selbsttest Gemeinwohlwirtschaft

https://web.ecogood.org/media/filer_public/e8/74/e874b95e-edd3-4e05-97e8-ca1ca9b054a1/gemeinwohl-selbsttest-kurz_3-1-print.pdf

Handbuch zum GWÖ Selbsttest

https://web.ecogood.org/media/filer_public/a6/85/a685d20c-6618-4080-b095-72b7f64a3392/gemeinwohl-handbuch_3-1-print.pdf

Der Gemeinwohl-Lebenstempel



Die fünf Säulen der Gemeinwohl-Ökonomie

Menschenwürde	Solidarität	Ökologische Nachhaltigkeit	Soziale Gerechtigkeit	Demokratische Mitbestimmung
in der Rolle als Mensch	in der Rolle als Freund/in	in der Rolle als Konsument/in	in der Rolle als Person	in der Rolle als Bürger/in
Bedürfnisse: Respekt, Achtung, Wertschätzung	Bedürfnisse: Anteilnahme, Empathie, Vertrauen	Bedürfnisse: Stabilität, Erhaltung der Lebensgrundlagen	Bedürfnisse: Harmonie, Frieden, Sicherheit	Bedürfnisse: Freiheit, Eigenverantwortung
Beziehung: Ich + andere Ichs (auf Augenhöhe)	Beziehung: Ich + Du (persönlich)	Beziehung: Ich + Natur + zukünftige Generationen	Beziehung: Ich + Wir (systemisch)	Beziehung: Ich + Strukturen (politisch)
als Teil einer Wertegesellschaft	als Teil einer Schenkgesellschaft	als Teil einer Suffizienzgesellschaft	als Teil einer Tauschgesellschaft	als Teil einer Teilhabegesellschaft

Quelle: Gemeinwohl-Ökonomie Steiermark, Gemeinwohl-Handbuch, Handbuch zum GWÖ-Selbsttest für Privatpersonen, Version 3.0, März 2017



„Geh aus mein Herz ...“ – ein achtsamer Gebetsspaziergang

Zeit	ca. 120 Min. (Kürzungen durch Weglassen einzelner Stationen möglich)
Inhalt	Entlang des Kirchenliedes „Geh aus mein Herz“ werden auf einer Wanderung Achtsamkeitsübungen entfaltet, die helfen sollen, in die Stille und ins Gebet zu führen.
Methode	Spaziergang, Schweige- und Achtsamkeitsübungen, Andacht, Singen
Geeignet für	alle Gruppen, die einen Weg von ca. zwei Kilometern laufen können
Material	Liedblatt, Anleitungen für zwei Wegstationen, Äpfel, Brot, Honig



Informationen für die Leiterin

Achtsamkeitsübungen haben ihren Ursprung zwar im Buddhismus, aber bereits in den frühesten Anleitungen zum kontemplativen, meditativen Gebet finden sich auch in der christlichen Tradition ähnliche Übungen. Sie sollen den Betenden helfen, zur Ruhe zu kommen, ganz gegenwärtig zu sein und den Geist für die Gegenwart Gottes zu öffnen. In den letzten Jahrzehnten ist dabei die Natur immer mehr in den Fokus gerückt als Ort, der den Prozess des Zu-sich-selbst-Findens und des Zur-Ruhe-Kommens unterstützt.

Dieser Gebetsspaziergang verbindet beides: Elemente aus den Achtsamkeitsübungen und Übungen zur Betrachtung der Natur. Das Lied von Paul Gerhardt wird als Ausgangspunkt für Natur- und Achtsamkeitsübungen genommen. Diese Übungen geben den Teilnehmerinnen die Möglichkeit, ihre Wahrnehmung zu schulen, und unterstützen sie in der Einübung von Schweige- und Gebetszeiten.

Vorbereitung

Am Anfang der Vorbereitungen liegt die Suche nach dem passenden Weg. Für die Durchführung brauchen Sie eine Wegstrecke von ca. zwei Kilometern. Für wanderfreudige Gruppen kann natürlich ein längerer Weg gewählt und die Wegstrecke zwischen den Übungen erweitert werden. Der Weg sollte nicht durch zu belebte Gebiete führen und Wegpunkte enthalten, an denen die Teilnehmerinnen die Übungen durchführen können, ohne sich beobachtet zu fühlen. Schön wäre ein Rundkurs mit abwechslungsreichen Natur-elementen, wie Wald, Wiesen und Feldern, und nicht zu geraden Wegen. Aber letztendlich lässt sich der meditative Spaziergang an jedem ruhigen Ort durchführen, auch in einer Siedlung mit einem kleinen Park oder einem Friedhof.

Die Teilnehmerinnen brauchen bequeme Kleidung, feste Schuhe, eine Sitzunterlage und einen Zeitmesser (Uhr oder Handy).

Kopieren Sie für jede TN das Paul Gerhardt-Lied und die Anleitungen für die Stationen 3 und 4.





WEGSTATION 1:

Andacht zum Anfang: Geh aus mein Herz

Die 1. Station könnte in oder vor der Kirche durchgeführt werden. Gut wäre es, wenn Sie mit Ihren Teilnehmerinnen im Kreis sitzen oder stehen könnten.

Eröffnung mit Gebärden

Wir feiern diese Andacht

*Hände zur offenen Schale geformt vor
den Körper halten*

im Namen des Vaters

Hände Himmel entgegenstrecken

und des Sohnes

Hände über Kreuz auf das Herz legen

und des Heiligen Geistes.

Hände auf den Kopf legen und an den

Amen

Körperseiten hinabstreichen lassen.

Lied: EG 503, 1: Geh aus mein Herz; Strophe 1

Betrachtung zu Strophe 1

„Geh aus mein Herz und suche Freud“, mit diesen Worten beginnt das Lied von Paul Gerhardt, das uns auf unserem meditativen Gebetsspaziergang begleiten wird. Entlang der einzelnen Liedstrophen werden wir auf unserem Weg einige Achtsamkeits- und Naturübungen durchführen. Diese Übungen helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen und den Geist für die Gegenwart Gottes zu öffnen.

An unserer ersten Station lade ich Sie ein, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herz und Ihren Herzschlag zu richten. Fühlen Sie doch einmal Ihren Puls. Es geht jetzt nicht um medizinische Erkenntnisse zu Ihrem Gesundheitszustand. Spüren Sie vielmehr die Regelmäßigkeit und Lebendigkeit Ihres Herzschlags. *(kurze Pause)*

Jeder Mensch hat ein Herz. Ohne Herz können wir nicht leben. Jeden Tag schlägt es etwa 100.000 Mal. Ganz selbstverständlich, egal ob wir es wahrnehmen oder nicht, tut es seine Arbeit. Und mit jedem Herzschlag werden Blut, Sauerstoff und Nährstoffe in alle Zellen unseres Körpers gepumpt. Ohne Herz, kämen alle unsere vitalen Funktionen zum Erliegen.

Es ist das zentrale Organ, das uns mit seiner Arbeit lebendig erhält. Vielleicht ist das auch der Grund, warum es als Synonym für die Mitte unseres Seins und als Sitz unserer Gefühle bezeichnet wird. Dies spiegelt sich in vielen Sprichworten und Redewendungen wieder, wie z.B.

- das Herz auf dem rechten Fleck haben
- sich etwas zu Herzen nehmen
- das Herz verlieren oder verschenken,
- etwas nicht übers Herz bringen
- seinem Herzen Luft machen
- sein Herz verschenken

(Sie können an dieser Stelle auch einige Redewendungen weglassen oder die Teilnehmerinnen Sprichwörter nennen lassen)

Im biblischen Kontext ist das Herz vor allem der Sitz des Verstandes, der Lebenskraft und des Willens, auf Neudeutsch der Sitz der Persönlichkeit. Deshalb spielt es in der Beziehung zwischen Gott und Mensch eine wichtige Rolle: So heißt es in einem Nebensatz in 1. Kön. 8,38: „Du allein Gott kennst die Herzen der Menschen“, oder in Psalm 139: „Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne, wie ich's meine.“

Das Herz, das durch sein stetes Schlagen mir meine Lebendigkeit bewusst macht, steht also auch in direkter Verbindung zu Gott, meinem Schöpfer. Somit ist das Herz zugleich ein Bild für meine Mitte und meine Beziehung zu Gott. „Vielleicht kann Gott uns deshalb so viele Male nicht erhören, weil wir ihn zum Mittel machen wollen, statt zur Mitte“, schreibt Sabine Naegeli in der Einleitung zu ihrem Gebet „Da bin ich“. Unser meditativer Spaziergang will helfen, äußerlich und innerlich zur Ruhe zu kommen und so wieder durchlässig zu werden für die Wahrnehmung unserer Mitte und unsere Verbindung zu Gott. Amen

Übung

Legen Sie zum Abschluss noch einmal einen Augenblick ihre Hände kreuzförmig auf ihren Brustkorb, dorthin wo ihr Herz seinen Sitz hat, und spüren Sie, wie Ihr Herz für Sie arbeitet. *(2 – 3 Minuten im Schweigen bleiben, dann mit dem Gebet die Übung abschließen)*



Gebet

Lassen Sie bei dem folgenden Gebet Ihre Hand auf Ihrem Herzen liegen

Da bin ich

Auf Dich warten, mein Gott,
auch wenn es lange Zeit braucht,
bis die Unruhe sich legt in mir.
Auf Dich warten, mein Gott,
auch wenn meine Sinne
Dich lange nicht wahrnehmen.
Auf Dich warten,
auch wenn die Fluchtpulse
mich zu überwältigen drohen.
Auf Dich warten.
Annehmen,
dass ich Dein Nahesein nicht erzwingen kann.
(Sabine Naegeli)

Lied: EG 503,1 (noch einmal singen)

Gemeinsam geht die Gruppe bis zur nächsten Wegstation. Dort sollte ausreichen Platz sein, dass jede TN sich einen Standort mit ausreichend Abstand zu den anderen suchen kann.



WEGSTATION 2:

Schau an der schönen Gärten Zier

Lied: EG 503, 2-6

Einleitung

Was für ein fröhliches Sommerlied! „Geh aus mein Herz und suche Freud in dieser schönen Sommerzeit!“ Ja, aber war der letzte Sommer schön? Das Klima spielte verrückt. In Griechenland, Italien und der Türkei brannten ganze Landstriche und bei uns fiel so viel Regen, dass es zu einer nie dage-

wesenen Flutkatastrophe kam. Dörfer und kleine Städte wurden verwüstet, Menschen rannten um ihr Leben und verloren alles was sie hatten.

Schöne Sommerzeit? Klingt das nicht wie Hohn? Lebte Paul Gerhardt in einer so viel besseren Zeit oder war er ein Romantiker ohne Wirklichkeits-sinn? Paul Gerhardt wurde 1607 geboren. Er war 11 Jahre als der 30jährige Krieg begann. Mit 14 wurde er Vollwaise. Er schrieb dieses Lied um 1653, kurz nach dem Ende des 30jährigen Krie-ges. Das Land war entvölkert. Berlin, wo er Pfar-ter war, hatte noch 6000 Einwohner. Auch per-sönlich erlebte er viel Not: Vier seiner fünf Kinder starben früh. Dennoch schrieb er dieses Lied.

Es geht Paul Gerhardt in seinem Lied nicht um ein bisschen gefühlvolle Naturromantik! Paul Gerhardt ermuntert sich selbst, aus dem Kreisen um die eigenen Nöte und Probleme herauszutreten: „Geh aus, mein Herz ...“ In den ersten sechs Strophen schreitet er die Schöpfung ab: Bäume, Gras, Blumen, Vögel, Tiere und zum Schluss die Men-schen, all das ist Teil der wunderbaren Schöpfung. Das Lied ist eine Selbstermunterung. Sieh, höre, rieche und schmecke, was Gott trotz allem Gu-tes geschaffen hat. Freu dich an der Vielfalt und Üppigkeit der Schöpfung. Nimm dir Zeit zum Betrachten. Sehen, hören, riechen, schmecken schaffen Zugänge zur Schönheit der Schöpfung, zum Dank an den Schöpfer und so zur Gottes-begegnung.

Wie die Konzentration auf die einzelnen Sinne unsere Wahrnehmung verändert, wollen wir mit der nächsten Übung ausprobieren.

Übung: Schau an

Alle Übungen werden langsam und mit Pau-sen gesprochen. Gedankenstriche zwischen den Sätzen und einzelnen Worten sind als Pausen gedacht. Bitten Sie die Teilnehmerinnen vor jeder Übung, diese schweigend durchzuführen.

Schau an der schönen Gärten Zier, so hat es Paul Gerhard in der ersten Strophe seines Liedes ausgedrückt. Auf dem Weg zur inneren Ruhe kann es eine gute Übung sein, erst einmal nur wahrzu-nehmen was ist, bewusst die Sinne einzusetzen,

- eine Zeit lang nur hören, - nur riechen, - nur spüren, - nur sehen, - ohne zu beurteilen, ohne zu interpretieren. Damit dieses Schauen gelingt, beginnen wir mit einer einfachen Körperübung mit geschlossenen Augen. -

Suchen Sie sich dazu einen Platz, an dem Sie einen sicheren Stand haben mit ausreichend Abstand zu den anderen, aber so, dass Sie mich noch gut hören können.

Schließen Sie nun die Augen und gehen Sie in Gedanken einmal durch Ihren Körper.

Ihre Füße stehen fest auf dem Boden – Spüren Sie mit Ihren Fußsohlen durch die Schuhe hindurch in Richtung Wiese unter Ihren Füßen. - Die Erde trägt Sie. - Schwingen Sie ganz leicht hin und her und spüren Sie, wie Ihre Beine die Bewegung aufnehmen und Ihnen gleichzeitig Halt geben. - Ihr Leib ist aufgerichtet –Bauch – Brust – Rücken. – Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit die Wirbelsäule aufwärts, - Wirbel für Wirbel - und spüren Sie, wie sich Ihr Leib dabei aufrichtet. -

Ihre Schultern sind entspannt, die Arme hängen locker herab. -

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den Hals. - Spüren Sie, wie die Halswirbel Ihren Kopf tragen. – Ihr Gesicht ist entspannt. – Gehen Sie weiter zum Scheitelpunkt.- Spüren Sie, wie ein feiner Faden Ihren Scheitel mit dem Himmel verbindet. –

Wenden Sie sich Ihrem Atem zu und spüren Sie, wie Ihr Atem gleichmäßig ein- und ausströmt. - Ein und aus – ein und aus. - Spüren Sie einfach dem Atem nach, ohne ihn zu verändern – ein und aus – ein und aus. -

(ca. 10 Atemzüge Stille)

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihre Ohren. – Was hören Sie? – Hören Sie einfach hin – ohne zu interpretieren – ohne zu bewerten – einfach nur hören.

(ca. 10 Atemzüge Stille)

Nun achten Sie auf das, was Sie riechen. –Was riechen Sie? – Nehmen Sie die Gerüche wahr, ohne sie zu bewerten.

(ca. 10 Atemzüge Stille)

Jetzt geht es um das Fühlen. – Was spüren Sie? - auf den Armen? – im Gesicht? – am Rücken? - Was spüren Sie?

(ca. 10 Atemzüge Stille) (ca. 10 Atemzüge Stille)

Nun kommen wir zum Sehen. - Atmen Sie zweimal tief ein und aus und öffnen Sie dann die Augen. – Was sehen Sie? – Schauen Sie einfach nur hin. – Bleiben Sie bei dem, was Sie zuerst gesehen haben- – Betrachten Sie es in Ruhe. – Welche Farbe hat es? – Welche Form? -

(ca. 5 Atemzüge Stille)

Schließen Sie wieder die Augen und machen Sie vorsichtig eine Vierteldrehung – Öffnen Sie die Augen. – Was sehen Sie jetzt? – Ist es groß oder klein? - Rau oder glatt? - Bewegt es sich? – Was sehen Sie?

(ca. 5 Atemzüge Stille)

Schließen Sie noch einmal die Augen und atmen Sie ein paar Mal tief durch – strecken und dehnen Sie sich - und öffnen nun langsam die Augen.

Spüren Sie einen Augenblick den Erfahrungen der letzten Übung nach. Was haben Sie wahrgenommen? Was haben sie gehört, - gerochen, - gespürt, - gesehen?



Kurzer Austausch

(nicht alle Fragen müssen gestellt werden, es soll nur ein kurzer Austausch sein. Jede Erfahrung bleibt unkommentiert stehen)

Kommen Sie nun wieder zurück in den Kreis:

- Wie war die Übung?
- Was hat Ihnen gefallen?
- Was war schwierig?
- Was hat Sie besonders angesprochen, beeindruckt oder irritiert?

Die Gruppe geht weiter bis zur nächsten Wegstation. Auf dem Weg können sich die Teilnehmerinnen noch weiter über ihre Erfahrungen austauschen. Für die nächste Station braucht es einen Ort mit unterschiedlichen Bäumen, wie einen lichten Wald oder einen Park.



WEGSTATION 3: **Die Bäume stehen voller Laub**

Lied: EG 503, 2

Übung: Baumbetrachtung

Gehen Sie zu einem Baum, der Ihnen gefällt. Wenn Sie ‚Ihren‘ Baum gefunden haben, suchen Sie sich einen Standpunkt, von dem aus Sie ihn erst einmal in Ruhe betrachten können.

Sie bekommen gleich einen Text mit Ideen und

Gedankenanstößen für die Begegnung mit Ihrem Baum. Der Text will Anregungen geben, er muss nicht ‚abgearbeitet‘ werden. Sie können sich Ihrem Baum auch ganz anders nähern. Vielleicht wollen Sie sich einfach nur anlehnen oder sich zwischen seine Wurzeln setzen, die Augen schließen und seinen Stamm in Ihrem Rücken spüren. Nähern Sie sich Ihrem Baum, so wie Sie es möchten!

In einer Viertelstunde treffen wir uns wieder in der Gruppe.

Anregungen und Gedankenanstöße für die Begegnung mit Ihrem Baum

Sie haben Ihren Baum gefunden. Schauen Sie ihn in Ruhe an, seinen Stamm, seine Krone, seine Wurzeln. Ist er groß oder eher klein? Hat er eine raue oder eine glatte Rinde? Sind Narben und Risse im Stamm? Ist er gerade oder gibt es Krümmungen?

Wie ist seine Krone? Weit ausladend oder eher schmal?

Gibt es abgebrochene Äste? Welche Form haben seine Blätter? Betrachten Sie ein Blatt genauer: Form, Farbe, Beschaffenheit.

Wie sind seine Wurzeln? Schauen sie aus dem Boden heraus oder sind sie eher nicht zu sehen? Stellen Sie sich vor, Sie wären dieser Baum. Spüren Sie, wie Ihre Wurzeln tief in den Boden hineinreichen. wie sie sich immer weiter verästeln, wie sie mit den Bäumen und Wurzeln der anderen Pflanzen um Sie herum verbunden sind.

Berühren Sie Ihren Baum, streichen

Sie über den Stamm und spüren Sie, wie sich die Rinde anfühlt.

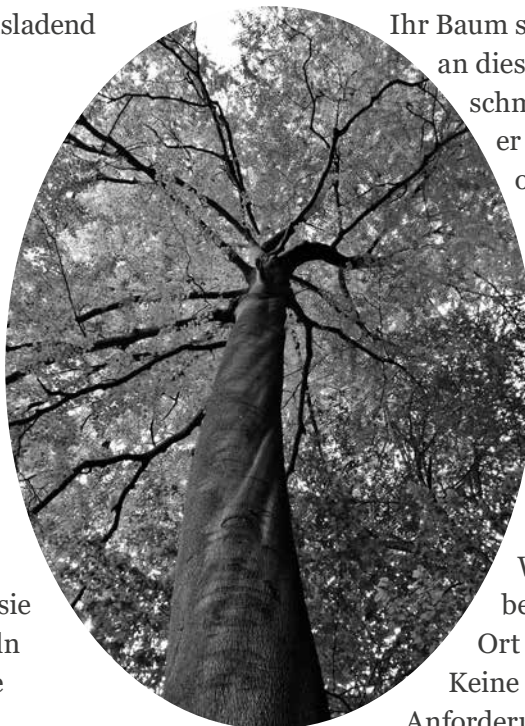
Lehnen Sie sich an seinen Stamm, schließen einen Augenblick die Augen und stellen Sie sich vor, wie er Sie stützt und hält.

Riechen Sie an seiner Rinde, seinen Blättern.

Wonach riecht er?

Wenn Sie ein Baum wären, was für ein Baum würden Sie gerne sein?

Wo würden Sie gerne stehen? Geschützt in einer Gruppe im Wald oder lieber alleine auf einer weiten Wiese?



© cocoparisienne / Pixabay

Ihr Baum steht schon viele Jahre hier an diesem Ort. Selbst wenn es ein schmaler junger Baum ist, so ist er doch schon lange hier. Egal ob es regnet, schneit oder die Sonne scheint, ob ein Sturm an seinen Zweigen und Ästen zerzt, er steht hier, ist da, unverrückbar. Die Zeit vergeht, es wird Tag, es wird Nacht, er bleibt. Unruhe und Hektik kennt er nicht, er bleibt, er ist beständig.

Wie fühlt es sich wohl an, beständig immer am selben Ort zu sein?

Keine Hektik, kein Druck, keine Anforderungen, einfach nur sein.

Wenn Sie möchten, können Sie zum Abschied die Strophen 2 und 14 des Paul-Gerhardt-Liedes singen, summen oder lesen.

Vielleicht möchten Sie etwas von Ihrem Baum mitnehmen?



Gehen Sie bis zur nächsten Wegstation, dabei können sich die Teilnehmerinnen über ihre Erfahrungen während der Baummeditation austauschen. Erlebnisse im Schweigen sind oft sehr persönlich. Deshalb gilt besonders bei diesem Austausch: jede darf, keine muss!

Für die nächste Wegstation wäre ein Ort mit einem abwechslungsreichen Boden wünschenswert, wie er in lichten Wäldern und an Wegrändern zu finden ist.

WEGSTATION 4:

Die Bächlein rauschen in den Sand und malen sich an ihrem Rand ...

Lied: EG 503, 5

Einleitung zur Übung: Ein Bodenbild legen und betrachten

„Die Bächlein rauschen in den Sand und malen sich an ihrem Rand mit schattenreichen Myrthen“, so dichtete Paul Gerhardt in der 5. Strophe. Manchmal wirken das Gewirr der Zweige, die Sonne auf dem Blätterdach eines Baumes oder die schimmernden Wellen und Strudel eines kleinen Baches wie Bilder. Um ein Bild geht es auch in der nächsten Übung. Suchen Sie sich vier Stöcke und legen Sie an einem Ort, der Ihnen gefällt, einen Rahmen auf den Boden. Setzen oder stellen Sie sich vor diesen Rahmen. Schließen Sie zu Beginn einen Augenblick die Augen und spüren Sie ein paar Atemzüge lang Ihrem Atem nach. Öffnen Sie dann Ihre Augen und betrachten Sie das Bild in ihrem Rahmen.

In einer Viertelstunde treffen wir uns wieder in der Gruppe.

Gehen Sie weiter bis zur nächsten Wegstation. Für die fünfte Wegstation werden je nach Jahreszeit essbare Dinge wie Äpfel, Sauerklee, Gänseblümchen oder Getreideähren miteinander auf dem Weg gesammelt. Vielleicht gibt es auch eine passende Streuobstwiese an der die Übung durchgeführt wird. Sollte es nichts Essbares auf dem geben nehmen Sie kleingeschnittene Äpfel, Brotstücke und eventuell Honig (+kleine Löffel!) mit.

Anregungen zur Übung Bodenbild

Betrachten Sie zuerst das Bild als Ganzes.
Wie wirkt es auf Sie? Ist es ruhig und strukturiert oder wirkt es eher unruhig?
Welche Farben herrschen in Ihrem Bild vor?
Was springt ins Auge?
Was versteckt sich, ist eher unscheinbar, fällt erst bei genauerem Hinsehen auf?
Welche einzelnen Gegenstände erkennen Sie? Blätter? Gräser? Laub? Äste?
Betrachten Sie nun jeden einzelnen Gegenstand in Ruhe, seine Form, seine Farbe, seine Beschaffenheit. Wenn Sie mögen, nehmen Sie einige Gegenstände in die Hand, um sie zu betasten.
Gibt es Gegenstände, die Sie besonders ansprechen oder die Sie an etwas aus Ihrem Leben erinnern?
Stellen Sie sich vor, dieses Bild stellt Ihr Leben dar und Gott hat dieses Bild gemalt.
Für welche Dinge möchten Sie dem Künstler danken, dass er sie in Ihr Leben hineingemalt hat?
Welche Dinge Ihres Lebens gefallen Ihnen besonders?
Welche Dinge gefallen Ihnen weniger? Worauf hätten Sie gerne verzichtet?
Wenn Sie mögen, sprechen Sie zum Abschluss ein kurzes Gebet.
Sie können auch einen Gegenstand aus Ihrem Bild als Erinnerung mitnehmen.

WEGSTATION 5:

Die unverdrossene Bienenschar

Lied: EG 503, 6 + 7

Einführung zur Übung Schmecken

Einen der fünf Sinne haben wir auf unserem Spaziergang bis jetzt ausgespart: das Schmecken! Dabei wird in den Strophen 6 und 7 Gott ganz besonders für die schmackhaften Dinge in seiner Schöpfung gedankt. Die unverdrossene Bienenschar wird besungen, die edle Honigspeise sammelt, und des süßen Weinstocks starker Saft wird gerühmt. Bewusstes Essen durch langsames



Kauen und die Konzentration aller Sinne auf den Geschmack ist auch ein Weg, die Wahrnehmung auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Dies werden wir nun miteinander ausprobieren.

Die TN stellen sich in einen großen Kreis. Sie werden gebeten, während der Übung nicht miteinander zu reden. Jede legt ihre mitgebrachten oder auf dem Weg gesammelten Lebensmittel auf Tücher oder Servietten in die Mitte des Kreises.

Schließen Sie die Augen. – Spüren Sie, wie Sie stehen – aufgerichtet zwischen Himmel und Erde. – Achten Sie auf Ihren Atem. – Spüren Sie, wie er in Ihren Körper ein- und ausströmt – ein und aus – ein und aus. – (ca. 10 Atemzüge Stille)

In der Mitte liegen einige Lebensmittel. – Betrachten Sie alles in Ruhe. – Äpfel – Brot – Honig – ... – alles ist für Sie bereit.

Überlegen Sie, was Sie nun probieren möchten. – Wenn Sie sich entschieden haben, gehen Sie zur Mitte, nehmen sich ein Stück und gehen zurück an Ihren Platz. Jede geht einzeln – immer nur eine Frau steht in der Mitte. – Achten Sie aufeinander. – Zurück am Platz essen Sie, was Sie sich ausgesucht haben. – Stecken Sie es langsam in den Mund. – Spüren Sie seine Form – seine Konsistenz – seine Beschaffenheit. – Kauen Sie langsam und mit Bedacht. – Was schmecken Sie? – Ist es süß oder eher säuerlich? – Mild oder kräftig? – Oder eher bitter? – Verändert sich der Geschmack? – Ist es saftig oder eher trocken? – Konzentrieren Sie sich ganz auf den Vorgang des Kauens und Verkostens. –

Gebetsgebärde

Wir beschließen die Übung mit einer Gebetsgebärde. Stellen Sie sich dazu aufrecht hin und schließen Sie die Augen.

Alle Augen warten auf dich, Gott
Kopf langsam heben, Augen öffnen und zum Himmel schauen

Du tust Deine Hand auf
Unterarme leicht nach vorne strecken und Hände leicht öffnen

Du gibst uns Speise zur rechten Zeit.
Geöffnete Hände weit nach vorne und außen führen und dabei weiter öffnen

Die Früchte der Bäume,
die geöffneten Hände nach oben heben

des Feldes

Hände nach unten auf Hüfthöhe führen

und der Erde

sich mit den geöffneten Händen

Richtung Boden strecken

Du erfüllst alles, was lebt, mit Segen.

Langsam aufrichten, dabei die Hände von unten nach oben über den Kopf heben

Amen.

und die Handflächen nach außen zur offenen Segenshaltung drehen.

Gehen Sie mit der Gruppe zum Ausgangspunkt zurück. Auf dem letzten Wegstück können sich die Teilnehmerinnen über ihre Geschmackserlebnisse austauschen.

WEGSTATION 6:

Ich singe mit, wenn alles singt

Nun sind wir also wieder an unserem Ausgangspunkt angekommen. Zusammen mit Paul Gerhardt sind wir die Schöpfung abgeschieden und haben dabei sicher manches ganz neu und anders wahrgenommen. Auf unserem Weg haben wir geschmeckt, gefühlt, gehört, gerochen und gesehen. Doch in Paul Gerhardts Lied geht es nicht nur um eine Naturbetrachtung. Er geht einen Schritt weiter. Was du siehst, hörst und riechst, ist Geschenk, ist Gottes freundliches Reden an dich, so lautet die Botschaft hinter den Beschreibungen. Aus dieser Wahrnehmung folgt ein nächster Schritt: das Lob!

Lied: EG 503, 8

In Strophe 8 heißt es: „Ich selber kann und mag nicht ruhn, des großen Gottes großes Tun erweckt mir alle Sinnen. Ich singe mit, wenn alles singt, und lasse, was dem Höchsten klingt, aus meinem Herzen rinnen.“

Lob verändert die Perspektive! Lob schafft Raum für Veränderung. Der Wechsel der Blickrichtung verändert das Herz. Ein frohes zuversichtliches Herz hat Kraft. So gewinne ich Freiraum und Kraft für Veränderungen. Amen

Gebet: Vater unser

Lied: EG 503, 13+14



Geh aus mein Herz (EG 503)

1. Geh aus, mein Herz, und suche Freud
in dieser lieben Sommerzeit
an deines Gottes Gaben;
Schau an der schönen Gärten Zier,
und siehe, wie sie mir und dir
sich ausgeschmücket haben.
2. Die Bäume stehen voller Laub,
das Erdreich decket seinen Staub
mit einem grünen Kleide;
Narzissus und die Tulipan,
die ziehen sich viel schöner an
als Salomonis Seide.
3. Die Lerche schwingt sich in die Luft,
das Täublein fliegt aus seiner Kluft
und macht sich in die Wälder;
die hochbegabte Nachtigall
ergötzt und füllt mit ihrem Schall
Berg, Hügel, Tal und Felder.
4. Die Glucke führt ihr Völklein aus,
der Storch baut und bewohnt sein Haus,
das Schwäblein speist die Jungen,
der schnelle Hirsch, das leichte Reh
ist froh und kommt aus seiner Höh
ins tiefe Gras gesprungen.
5. Die Bächlein rauschen in dem Sand
und malen sich an ihrem Rand
mit schattenreichen Myrten;
die Wiesen liegen hart dabei
und klingen ganz vom Lustgeschrei
der Schaf und ihrer Hirten.
6. Die unverdroßne Bienenschar
fliegt hin und her, sucht hier und da
ihr edle Honigspeise;
des süßen Weinstocks starker Saft
bringt täglich neue Stärk und Kraft
in seinem schwachen Reise.
7. Der Weizen wächst mit Gewalt;
darüber jauchzet jung und alt
und rühmt die große Güte
des, der so überfließend labt,
und mit so manchem Gut begabt
das menschliche Gemüte.
8. Ich selber kann und mag nicht ruhn,
des großen Gottes großes Tun
erweckt mir alle Sinnen;
ich singe mit, wenn alles singt,
und lasse, was dem Höchsten klingt,
aus meinem Herzen rinnen.
13. Hilf mir und segne meinen Geist
mit Segen, der vom Himmel fließt,
daß ich dir stetig blühe;
gib, daß der Sommer deiner Gnad
in meiner Seele früh und spat
viel Glaubensfrüchte ziehe.
14. Mach in mir deinem Geiste Raum,
daß ich dir werd ein guter Baum,
und laß mich Wurzel treiben.
Verleihe, daß zu deinem Ruhm
ich deines Gartens schöne Blum
und Pflanze möge bleiben.



Vorschläge für Lieder rund um das Thema Achtsamkeit

aus: Evangelisches Gesangbuch (EG)

EG 65 Von guten Mächten treu und still
umgeben
EG 165 Gott ist gegenwärtig
EG 166 Tut mir auf die schöne Pforte
EG 171 Bewahre uns Gott, behüte uns Gott
EG 172 Sende dein Licht und deine Wahrheit
EG 181.6 Laudate, omnes gentes
EG 181.7 Jubilate deo
EG 197 Herr, öffne mir die Herzenstür
EG 323 Man lobt dich in der Stille
EG 435 Dona nobis pacem
EG 436 Herr, gib uns deinen Frieden
EG 455 Morgenlicht leuchtet
EG 456 Vom Aufgang der Sonne
EG 515 Laudato si
EG 582 Oculi nostri/Unsere Augen sehn stets
auf den Herren
EG 587 Ubi caritas/Wo die Liebe wohnt
EG 588 Magnificat
EG 591 Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht
EG 608 Erleuchte und bewege uns
EG 640 Die Herrlichkeit des Herrn
EG 664 Wir strecken uns nach dir

aus: Wortlaute – Liederheft zum Evangelischen Gesangbuch

Nr. 3 Dich rühmt der Morgen
Nr. 65 Du bist da
Nr. 74 Meine Zeit steht in deinen Händen
Nr. 78 Meine Hoffnung und meine Freude
Nr. 79 Nada te turbe
Nr. 85 Da wohnt ein Sehnen tief in uns
Nr. 110 We are marching in the light of God

aus: „Gemeinsam unterwegs – Lieder und Texte zur Ökumene

Nr. 65 Bless the Lord, my soul
Nr. 76 Laudate Dominum
Nr. 85 Ich will dir danken/Schweige und höre

aus: „Das Liederbuch – Lieder zwischen Himmel und Erde“

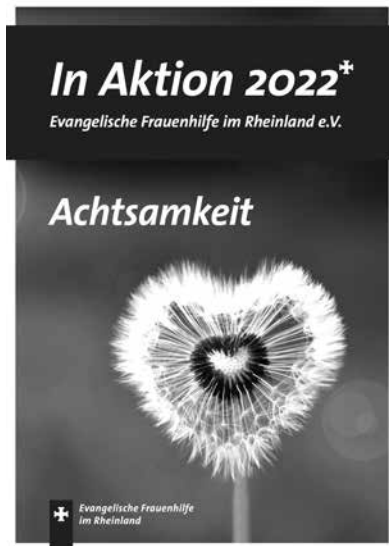
Nr. 96-117 Lieder aus Taizé
Nr. 182 In der Stille angekommen
Nr. 195 Leben aus der Quelle
Nr. 201 Du bist meine Zuflucht
Nr. 248 Du bist mein Zufluchtsort

Tipp: Wenn Sie eines der Liederbücher nicht haben, schlagen Sie Ihren Wunschtitel in einem anderen nach, denn viele Lieder stehen auch in anderen Büchern!



In Aktion 2022 – Achtsamkeit

Evangelische Frauenhilfe im Rheinland e.V.



Die Evangelische Frauenhilfe im Rheinland lädt ein, mit dem Thema Achtsamkeit „in Aktion“ zu gehen.

Achtsamkeit lehrt uns, den Moment bewusst wahrzunehmen und in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein. Achtsam zu sein bedeutet, unsere Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf das zu richten, was wir spüren, denken, fühlen oder gerade tun.

Achtsamkeit ist ein Modewort geworden. Erfahren Sie mehr über den ursprünglich buddhistischen Begriff und gehen Sie mit uns der Frage nach, wie Achtsamkeit und christlicher Glaube zusammenpassen. Auch wenn in der Bibel nicht wörtlich von Achtsamkeit

gesprochen wird, so lehrt sie doch eine Grundhaltung der Offenheit, Aufmerksamkeit und Wachsamkeit und des Vertrauens auf Gott.

Außerdem stellen wir Ihnen die Methode MBSR vor, eine bewährte Methode zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit, und laden dazu ein, verschiedene Übungen auszuprobieren: z.B. bewusstes langsames Gehen, Atemübungen oder achtsames Sitzen. Ein „achtsamer Gebetsspaziergang“ verbindet Achtsamkeitsübungen mit Betrachtungen der Natur. Um einen achtsamen Umgang mit der Schöpfung geht es auch bei dem Thema „Mit Achtsamkeit in die Zukunft“, das die 17 nachhaltigen Entwicklungsziele der UN-Agenda 2030 beleuchtet und neue Konzepte der Gemeinwohlökonomie vorgestellt.

Achtsamkeit ist eine Haltung, die immer wieder neu eingeübt werden muss. Sie öffnet den Blick für uns selbst, für andere und für die Schönheit der Schöpfung und lässt uns darin die Gegenwart Gottes entdecken.

Herzliche Einladung

am: _____

um: _____

in: _____

Ansprechpartnerin: _____

Telefon/ E-Mail: _____

Ein Einladungs-Plakat finden Sie zum Ausdrucken auf www.frauenhilfe-rheinland.de.

