

# Achtsamkeit – Leben im Hier und Jetzt

## 1. Fragestellung

Meine Seele, warum bist du so unruhig in mir? (Ps 42, 6) betet das AT und spricht damit manchem Zeitgenossen aus dem Herzen. Immer auf dem Absprung, ständig unter Strom, schon in Gedanken beim nächsten Termin - das Gefühl von Getriebensein kennen viele aus der Berufswelt. Hier wird diese Unruhe als Tugend geschätzt und man spricht von Flexibilität und Multitasking. Die Gefahr ist, dass die äußere Hetze zu einer inneren Unruhe wird und man mit dieser Lebensweise den Kontakt zur Gegenwart verliert. Die gesundheitlichen Folgen sind bekannt: sie reichen von Erschöpfung bis Burnout. Diese Situation schreit nach einem alternativen Lebensstil. Doch wie kommt man zu einem von innen her bestimmten Leben? Ein Weg ist die Schule der Achtsamkeit.

## 2. MBSR

Von Achtsamkeit ist - auch in christlichen Kreisen - fast schon inflationär die Rede. Ein Anlass zu fragen, was sich hinter dem Begriff verbirgt und woher er kommt? Um dem nachzugehen, habe ich einen achtwöchigen MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction) besucht.

Der inzwischen emeritierte amerikanische Professor Jon Kabat-Zinn, der schon 1979 MBSR für Menschen mit chronischen Krankheiten, Schmerzen und Angstsymptomen entwickelt hat, hat den Begriff „Achtsamkeit“ maßgeblich populär gemacht. Achtsamkeit soll helfen, Stress abzubauen.

Ich war verblüfft. Viele Übungen kannte ich aus dem christlichen Kontext. Das machte mich neugierig, genauer hinzuschauen, um Ähnlichkeiten und Unterschiede zu christlichen Praktiken zu reflektieren.

„Schauen Sie sich die Rosine ganz genau an, so als hätten Sie noch nie zuvor in Ihrem Leben eine gesehen“, so begann die erste Stunde des MBSR-Trainings. Die Lehrerin forderte uns auf, die Rosine zu betrachten, zu betasten, zu riechen. Dann erst sollten wir diese schrumpelige Frucht in den Mund nehmen, auf der Zunge kosten, langsam kauen und den Nachgeschmack beachten. Fast fünf Minuten nahmen wir die Rosine mit allen Sinnen wahr, bis wir ahnten, dass eine Rosine ein ganzes Universum enthalten kann.

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. Sein Programm will helfen, im Jetzt zu bleiben.

Um den ständig umherwandernden 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 und denen man nicht emotional folgen muss. Durch Achtsamkeit verlieren sie ihre Bedrohlichkeit. Man wird freier, mit sich selbst, den Menschen und der Welt in Kontakt zu kommen.

Um in die Haltung der Achtsamkeit hineinzuwachsen werden verschiedene Methoden angeboten. Dazu gehören Übungen, die die äußeren Sinne schulen, wie z.B. der Umgang mit der Rosine, Übungen, die das Körpergefühl sensibilisieren, aber auch Übungen, die innere Sinne erwecken, um mentale Abläufe deutlicher wahrzunehmen.

In der Gruppe wird einmal die Woche geübt, was dann im Alltag im Vollzug so alltäglicher Dinge wie Abwaschen und Staubsaugen praktiziert werden soll. Ziel ist es, in allem, was man tut ganz präsent zu sein.

### **3. Buddhistischer Ursprung**

Jon Kabat-Zinn nutzt im MBSR Methoden, die er dem Buddhismus und dem Yoga entlehnt. Sein Ziel ist begrenzt; es geht ihm um Stressreduktion. An weiteren philosophischen Fragen ist er nicht interessiert. Im MBSR hat die Achtsamkeitspraxis also den religiösen Raum verlassen, dem sie entstammt. Berechtigt scheint dieses Vorgehen, wenn man die Übungen lediglich als Lebenshilfe ansieht, bestimmte Probleme in den Griff zu bekommen. Doch stellt sich die Frage, ob mit den Methoden nicht immer schon weitreichendere Einstellungen und Inhalte transportiert werden, ob also die Praxis der Achtsamkeit enger mit dem Buddhismus verknüpft ist als es Kabat-Zinn wahrhaben will? Und daran schließt sich die Frage an: gibt es auch spezifisch christliche Formen von Achtsamkeit?

Im Vipassana-Buddhismus sind Achtsamkeitsübungen der Weg, Einsicht in die wahre Realität der Dinge zu gewinnen und zu erkennen, dass alle physischen und psychischen Phänomene substanzlos und leer und nur eine Aneinanderreihung von Prozessen sind. Ziel ist es, Gedanken und Bilder abzulegen und auf die Ebene hinter allen geistigen Konstruktionen zu kommen. Auf diese Weise will der buddhistische Weg helfen, sich von der Identifikation des Ichs mit den Gedanken zu lösen, um Anhaftungen, die Leiden erzeugen, zu überwinden.

Dass sich die Wirklichkeit dem Zugriff entzieht – diesen Gedanken kennt christliche Theologie auch, besonders in Bezug auf die Wirklichkeit Gott. Berührungspunkte gibt es hier mit der negativen Theologie, die herausstellt, dass alle unsere Vorstellungen und Bilder nicht an Gottes Wirklichkeit heranreichen. Gottes Licht ist - wie die Sonne - so hell, dass es uns blendet und wir es nicht sehen können. Unterscheidend Christlich ist jedoch die Überzeugung, dass dieses überhelle Licht in Jesus in die menschliche Welt eintritt und sich verständlich macht.

An die Inkarnation glauben heißt, daran zu glauben, dass Gott in der Einfachheit eines menschlichen Lebens zu finden ist. Gefühle, Gedanken und Empfindungen bekommen dann aber eine wichtige Bedeutung. In Ihnen kann sich Gottes Gegenwart aussprechen. Achtsamkeit im Christentum bekommt damit einen ganz anderen Akzent.

### **4. Achtsamkeit im Christentum**

Auch wenn die Bibel nicht wörtlich von Achtsamkeit spricht, so lehrt sie doch eine Haltung der Offenheit und Aufmerksamkeit, die man mit Achtsamkeit vergleichen könnte. Paradigmatisch wird an Personen wie Abraham, Mose oder Maria gezeigt, wie Menschen sich auf Gott einlassen, wie sie gegen alle Widerstände und Zweifel an dieser inneren Einsicht festhalten und wie sie dadurch für andere Menschen fruchtbar werden.

Das Wirken Gottes in der endlichen Welt bezeichnet Jesus als Reich Gottes. Anhand des Alltags der Menschen verdeutlicht er in Gleichnissen, dass das Reich Gottes gegenwärtig ist, sich aber nicht aufdrängt. Um es zu entdecken braucht es eine bestimmte innere Haltung. In den Seligpreisungen spricht er von Armut und Herzensreinheit; die Jünger sollen sich an Kindern und ihrer Haltung der Empfänglichkeit orientieren.

In der Theologiegeschichte wurde die jesuanische Forderung in verschiedenen spirituellen Ansätzen (z.B. orthodoxes Herzensgebet, christliche Kontemplation und Mystik, Pietismus) unterschiedlich entfaltet. Doch bei aller Verschiedenheit geht es allen Wegen um die gleiche Grundhaltung des Vertrauens auf Gott.

## 5. Die Spiritualität der Exerzitien

Um das Thema zu vertiefen, wäre es möglich, mehreren spirituellen Ansätzen nachzugehen. Um die Suche zu vereinfachen, beschränke ich mich auf das Feld, das mir am nächsten liegt: die Spiritualität der ignatianischen Exerzitien.

Ein Angelpunkt der Exerzitien ist die Sinneswahrnehmung. Exerzitien fangen oft damit an, die äußeren Sinne zu sensibilisieren. So kann es sinnvoll sein, in einem Gang durch die Natur bewusst wahrzunehmen, was zu hören, zu fühlen, zu schmecken, zu sehen oder zu riechen ist. Um mit dem eigenen Leib in Kontakt zu kommen, werden Eutonie-Übungen angeboten. Hier finden sich viele Ähnlichkeiten mit den Methoden des MBSR und der buddhistischen Achtsamkeitspraxis.

Achtsam ist in den Exerzitien auch der Umgang mit der Bibel, die das Rückgrat der Exerzitien bildet. Ignatius Loyola leitet an, Schriftstellen wie Bilder zu betrachten. Man soll die jeweilige Jesusgeschichte möglichst konkret imaginieren. Wenn man mit Hilfe der Vorstellungskraft in die Geschichte einsteigt, kann es zu einer Begegnung mit Jesus kommen – das ist die Erfahrung des Ignatius. Die Übenden ermahnt er, in der Gegenwart zu bleiben. „Nicht das Vielwissen, sondern das Verkosten der Dinge von innen, sättigt die Seele“ heißt es im Exerzitienbuch.

Zum Verkosten gehört der Geschmack. Genauso entscheidend wie die Auseinandersetzung mit den Schriftstellen ist für Ignatius, die Achtsamkeit für die inneren Bewegungen, die eine Bibelbetrachtung auslöst. Er lehrt, auf die Resonanz der Jesusgeschichte in der Seele zu achten - absichtslos, ohne zu werten oder spontan zu reagieren. Unangenehme Gefühle sollen nicht verdrängt oder verändert, sondern so wahrgenommen werden, wie sie sind. Hier findet sich ebenfalls eine Nähe zu den Achtsamkeitsübungen des Buddhismus oder des MBSR.

Doch den nächsten Schritt der Exerzitien, den inneren Bewegungen zu folgen, sie ernst zu nehmen und sie zu unterscheiden, dürfte ein MBSR-Kurs nicht mehr so leicht folgen.

Die ignatianischen Regeln zur Unterscheidung der Geister speisen sich aus dem reichen Erfahrungsschatz der christlichen Spiritualitätsgeschichte. Schon das NT schildert, dass mit dem Auftreten Jesu, zuvor verborgene aber latent wirkende Dämonen sichtbar werden. Die Bibel geht davon aus, dass Menschen von fremden Kräften und Energien beherrscht werden können.

Die Wüstenväter- und mütter des 3./4. Jahrhundert, noch ganz in dem antiken Weltbild verhaftet, sprachen vom geistlichen Kampf gegen Dämonen. Heute würde man vielleicht eher von inneren Zwängen, eingefleischten Handlungsmustern, destruktiven Gewohnheiten oder lebenseinschränkenden Botschaften sprechen, die von einem Menschen Besitz ergreifen können. Am eigenen Leib sammelten die Wüstenväter Erfahrungen, die ihnen halfen, Gottes Geist aus dem Konzert der Geister herauszuhören.

Ignatius von Loyola knüpft an diese Praxis an. Der Rückzug in Einsamkeit und Schweigen in einem Exerzitienhaus soll – wie die Wüste der Mönche - dem Übenden helfen, die inneren Prozesse achtsam wahrzunehmen. Ziel ist es zu unterscheiden, welche Impulse lebensförderlich und welche lebensfeindlich sind, um von dieser Basis aus eine Lebensentscheidung zu treffen. Ignatius ist überzeugt, dass sich in den inneren Bewegungen Gott selbst Gehör verschaffen will.

Um eine gute Entscheidung fällen zu können, rät das Exerzitienbuch dem Übende, indifferent zu sein. Er sollte keine Vorentscheidung getroffen haben, sondern bereit sein, das zu ergreifen, was sich in der Auseinandersetzung mit den eigenen inneren Impulsen von Gott her zeigt. Exerzitien wollen so einen Weg weisen, auf dem der Mensch mit seinem tiefsten Wesen und dem sich darin ausdrückenden Willen Gottes in Kontakt kommen kann.

Um die Haltung der Achtsamkeit zu vertiefen, rät das Exerzitienbuch zum „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“. An jedem Abend soll der Übende den vergangenen Tag vor seinem inneren Auge vorbei ziehen lassen. Leitend ist dabei die Frage, wann Gott an diesem Tag in der Seele gewirkt hat.

In dieselbe Richtung weist das „Gebet zur Erlangung der Liebe“, das anleitet, Gottes verborgene Gegenwart in der Schöpfung und sein liebendes Engagement in der Heilsgeschichte und der eigenen Biographie wahrzunehmen. Gerade diese Übung zeigt, dass Exerzitien eine Lebenshaltung begründen wollen, auch im Alltag für Gottes Wirken in allen Dingen achtsam zu sein.

## **6. Fazit**

Der kurze Überblick über Achtsamkeit in den Exerzitien zeigt, dass es Schnittmengen mit den Traditionen des MBSR bzw. Vipassana gibt. Aber auch Unterschiede klingen an.

Der vom Buddhismus inspirierte Weg nutzt Achtsamkeit als Erkenntnisweg, Täuschungen zu durchschauen und sich von falschen Anhaftungen zu lösen, um damit Leid zu überwinden.

In der christlichen Frömmigkeit dient die Achtsamkeit dazu, eine lebendige Beziehung zu Gott aufzubauen oder zu vertiefen, um aus ihr heraus, die individuelle Form des Weltengagement zu klären.

Zwar kennen die Exerzitien verschiedene Techniken, die den Übungen des MBSR bzw. Vipassana ähnlich sind, doch die Ziele der beiden Wege unterscheiden sich.

Um es auf den Punkt zu bringen: Die buddhistische Tradition der Achtsamkeit leitet an, in die Gegenwart zu kommen, christliche Spiritualität indessen in die Gegenwart Gottes.