

MOMENTE DER ACHTSAMKEIT

Lob auf die Stille als gesundheitsfördernder Faktor



Nicht nur in Kirchen und Kliniken haben Räume der Stille mittlerweile ihren gesicherten Platz, sondern auch in Flughäfen, Bahnhöfen und gar in modernen Zügen. Die krankmachenden Auswirkungen der weltweiten Licht- und Lärmverschmutzung sind hinreichend bekannt: durch die stets zur Verfügung stehenden Beleuchtungsquellen wird der natürliche Lebensrhythmus (der Tag/Nacht- und damit der Wach/Schlaf-Rhythmus) beeinträchtigt, und anhaltender Lärm hat eine stressfördernde Wirkung. Der norwegische Weltenwanderer Erling Kagge (*1963) schreibt in seinem eindrücklichen Buch „Stille – Ein Wegweiser“ unter anderem, wie sich der zunehmende Lärm in den Städten negativ auf das Sing- und Brutverhalten der Vögel auswirkt. Er zieht den naheliegenden Schluss, dass auch wir Menschen gleichermaßen vom Lärm nicht unbeeinflusst bleiben.

Dass Stille heilt, wusste bereits der dänische Philosoph, Theologe und Schriftsteller Sören Kirkegaard (1813 – 1855). Er sagte: „Der Zustand der Welt ist krank. Wenn ich Arzt wäre und man mich fragte ‚Was rätst Du?‘ Ich würde antworten: ‚schaffe Schweigen‘“. Mich hat dieses Schweigen – die Stille – vor einigen Jahren überraschend mitten in einem dichten Arbeitsalltag getroffen und meine Lebensorientierung stark verändert. In der Stille machen wir tiefe Erfahrungen, die wir nie mehr vergessen – auch etwa in einem lichten Moment, wo wir das Zwitschern eines Vogels, das Glitzern von Tautropfen oder ein Lächeln neu wahrnehmen. Stille Augenblicke und Zeiten lassen uns „heimkommen“ – heim zu uns selbst, zum Wesentlichen, zu dem, was unser Leben zutiefst bewegt. Manche nennen es Quelle oder Sinn. Letztlich ist es nicht zu fassen, un-nennbar, gänzlich un-begreiflich. Danach aber sehnen sich viele Menschen in einer zunehmend entfremdenden Lebenswelt.

Eine Haltung der Achtsamkeit kann uns dieser Stille näherbringen und uns wacher und aufmerksamer werden lassen für das, was uns im Leben trägt. Achtsamkeit ist die zutiefst menschliche Fähigkeit, bewusst gegenwärtig zu sein und ohne Wertungen und Vorbehalte einfach wahrzunehmen, was ist. Regelmässig geübt hilft uns Achtsamkeit, mit unserer ursprünglichen Ganzheit – die letztlich jenseits von gesund und krank liegt – wieder tiefer in Berührung zu kommen. Sie hilft uns, immer wieder entschlos-

sen innezuhalten, eine Pause einzulegen, einen Augenblick (oder wer mag, einen Tag lang – oder gar länger...) einfach da zu sein, zu spüren, zu sehen, zu hören, zu fühlen. Es ist gut, das endlose Tun und Abarbeiten von Pendenzen hin und wieder für einen Moment der Stille und des reinen Seins zu lassen. Da sein, sich wahrnehmen, den Körper wieder spüren, den Atem frei fließen lassen – Einatem – Ausatem – Ein – Aus - - - und die Pause dazwischen. Sich so bewusst der eigenen Wahrheit und Lebendigkeit zuwenden, ihr Raum geben, einfach lauschen – auf die tiefe innere Schwingung – und sich aus diesen Zwischenräumen erfrischt für das Leben und die äusseren Anforderungen öffnen.

Achtsamkeit ist eine nicht endende Geschichte. Mit ihrer Übung tauchen wir mehr und mehr in den „einen Augenblick dieses einen kostbaren Lebens“ ein. Mögen Sie die Zeit finden, hie und da innezuhalten und sich genau solche Momente – Zwischenräume des Spürens und Staunens – gönnen.

Hendrikje Posch, Abitur 1976

Innehalten *einfach so
dasein
grundlos
es gibt nichts zu tun*

Niederlassen *genau hier
genau jetzt
ohne Ziel
es ist alles da*

Körper *wahrnehmen
spüren
annehmen
vom Scheitel bis zur Sohle*

Atem *Einatem
Ausatem
Atempause
nur dies*

Gedicht und Foto: Hendrikje Posch