

Ulrich Pfeifer-Schaupp

Achtsamkeit in der Kunst des Nicht Helfens



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2010 Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2010

Titelfoto: © plainpicture/KuS

Lektorat: Richard Reschika

Gestaltung: Anke Brodersen

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-028-9

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt oder einen Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

*Was ist der wahre Weg?
Der alltägliche!*¹

CHAO-CHOU

Ich widme dieses Buch meiner Mutter, meinem Vater, meiner Schwester Regine, meiner Frau Hanne und meinen Kindern Simon und Julia. Sie waren und sind meine wichtigsten Lehrmeisterinnen und Lehrmeister in der Kunst des Helfens und des Nicht-Helfens.

Inhalt

Vorwort	Herz, Kopf und Hand	9
Einleitung	Die Bonbonfrau	13
1	Bambus im Schnee	
	Was Achtsamkeit (nicht) ist	21
	<i>Die eigenen Wurzeln suchen</i>	25
	<i>Die Übung des Lächelns</i>	31
2	Die kleinen Dinge mit großer Liebe tun	
	Der Alltag als Übung	33
	<i>Sitzen in der Stille</i>	38
	<i>Wie ein klarer Wind: Achtsames Atmen</i>	40
	<i>Stehen wie ein Baum</i>	41
	<i>Die Verbeugung</i>	42
	<i>Tee trinken und essen</i>	44
3	Wie können wir die Praxis aufrechterhalten?	49
	<i>Die Glocke der Achtsamkeit</i>	53
	<i>Die Übung mit Gathas</i>	59
	<i>Die Herz-Geist-transformierenden Reflexionen</i>	66
4	Mitgefühl als Beruf	73
	<i>Die Fünf Betrachtungen</i>	87

5	Mitgefühl für uns selbst	91
	<i>Schönes sehen – die Samen des Glücks gießen</i>	97
	<i>Dem Leiden zulächeln</i>	101
	<i>Schwierige Gefühle verwandeln</i>	102
	<i>Innehalten lernen: Tiefenentspannung</i>	104
	<i>Die Erdberührungen</i>	106
6	Die Balance von Helfen und Nicht-Helfen	111
	<i>Christus in mir – Buddha in dir</i>	120
7	Dem Leiden nicht ausweichen	129
	<i>Unsere Grenzen annehmen</i>	144
	<i>Die Meditation der liebevollen Güte</i>	145
	<i>Ins Licht gehen: Die Phowa-Übung</i>	149
8	Heilung (in) der Institution	155
	<i>Die Übung des achtsamen Gehens</i>	166
9	Wege zum Glück	
	Die Ethik der Achtsamkeit	175
	<i>Die Fünf Achtsamkeitsübungen</i>	178
10	Achtsamkeit als Falle	193
	Gefahren und Risiken	193
	<i>Das Nicht-Üben üben</i>	203
	Schluss Anfängergeist	205
	Anmerkungen	207
	Literatur	213
	Adressen	219
	Dank	220
	Über den Autor	223

Herz, Kopf und Hand

Wirkliches Helfen verbindet immer Herz, Kopf und Hand. Johann Heinrich Pestalozzi, der große Reformpädagoge aus der Schweiz, hat zu Beginn des 19. Jahrhunderts dieses wichtige Prinzip formuliert. Es gilt nicht nur für die Erziehung, sondern auch für die Pflege, die Medizin und die Soziale Arbeit. Der Kopf: Das sind die Theorien und Konzepte. Die Hand sind die Methoden und Techniken. Diese beiden Dimensionen von Kopf und Hand standen und stehen im Mittelpunkt von Ausbildung und Weiterbildung von Helferinnen und Helfern. Darüber wird viel geschrieben und geforscht. Mit der weniger bedachten und beschriebenen „Herzdimension“ des Helfens möchte ich mich in diesem Buch beschäftigen. Die Dimension des Herzens ist schwieriger begrifflich zu fassen. Man könnte in unserer modernen Sprache formulieren: Es geht dabei um Haltungen wie Menschlichkeit, Respekt oder Achtung vor dem anderen – oder einfach um Mitgefühl. Das andere zentrale Element der Dimension des Herzens ist für mich die Achtsamkeit. Sie steht im Zentrum dieses Buches. Beim Helfen komme es zu 80 % auf die Haltung an, zu 10 % auf Technik und zu 10 % auf Theorie. Diese Behauptung zitiere ich gerne in Seminaren, weil sie in provozierender Weise das übliche Verständnis des Helfens vom Kopf auf die Füße stellt. Aber wie jede „Wahrheit“ hat auch diese ihre andere Seite. Veronika, Dozentin an einer Weiterbildungsakademie, gibt zu bedenken, dass manches Mal Haltung erst durch Wissen entstehen kann. „Mein Vater sagt das öfter und es macht ihn manchmal traurig, dass er so manches Wissen, vor allem das Liebe-

volle, erst so spät hört.“ Es geht also nicht darum, Wissen und Haltung gegeneinander auszuspielen oder zu sagen: Wissen ist nicht so wichtig. Beides gehört zusammen und wirkt zusammen.

Es hat lange gedauert, bis ich den Mut fand, dieses Buch zu schreiben. Es hat noch länger gedauert, bis es fertig wurde. Das Manuskript hat mich viele Jahre lang begleitet. Das hängt zum Teil damit zusammen, dass es nicht nur darum ging zu denken und zu schreiben, sondern die entsprechenden Erfahrungen zu machen und das zu praktizieren, worüber ich schreibe. Das Buch ist also buchstäblich herangereift. Es hat mich dann noch einige innere Kämpfe gekostet, bis ich mich durchgerungen habe, das Geschriebene auch zu veröffentlichen. Ich danke den Menschen, die mich dazu ermuntert haben, die Veröffentlichung zu wagen.

Die Angst, die ich hin und wieder verspürte, hat auch damit zu tun, dass es ein sehr persönliches Buch ist. Im Unterschied zu den mehr „wissenschaftlichen“ oder theoretischen Büchern und Artikeln, die ich bisher geschrieben habe, zeige ich hier viel mehr von mir selbst. Das macht angreifbarer und birgt Risiken, missverstanden oder in Schubladen gesteckt zu werden. Aber ich bin jetzt bereit, dieses Risiko einzugehen.

Ich habe mich viele Jahre lang intensiv mit Theorien und Methoden des Helfens beschäftigt, besonders mit systemischen Konzepten und ihrer Bedeutung für die Soziale Arbeit. Das Thema dieses Buches beschäftigte mich vor Jahren auch in einer empirischen Studie – „Helfen sollen und Hilfe annehmen müssen“. Jetzt nähere ich mich dem gleichen Thema mit einem anderen Blick. In meiner Praxis des Helfens war mir die Dimension des Herzens dabei immer wichtig. Aber ich habe sie bislang weniger nach außen gebracht, vielleicht weil mir das zu persönlich war oder weil es „unzeitgemäß“ schien.

Achtsamkeit und Mitgefühl, man könnte es auch die „Spiritualität des Helfens“ nennen, schienen mir lange Zeit sehr persönliche Themen zu sein, die nur wenige andere wirklich interessieren. Über das, was den Einzelnen wirklich im Leben trägt, wurde lange Zeit wenig gesprochen. Je länger ich mich damit beschäftige und je mehr ich mich über dieses Thema mit anderen Menschen auszutauschen wage und Aspekte davon in meine Seminare an der Hochschule, in Weiterbildungskurse und in meine Supervisions- und Beratungstätigkeit einbringe, desto mehr bekomme ich den Eindruck, dass die Frage nach dem Sinn und nach

„Spiritualität“ in einem weiten Sinne sehr viele Menschen bewegt, insbesondere Menschen in helfenden Berufen. Aber nur wenige sprechen – außerhalb von „esoterischen Zirkeln“, die für mich manchmal peinlich, abschreckend und welt-flüchtig wirken – auf einer persönlichen Ebene darüber. Es gibt zwar viele Bücher über Achtsamkeit, aber auch da scheint es mir oft, als sei die Welt der Achtsamkeit und Spiritualität meilenweit entfernt von der „normalen Arbeit“ des professionellen Helfens: Meilenweit entfernt von den Hochschulen, in denen Helferinnen und Helfer ausgebildet werden, und von ihrem täglichen Berufsalltag in ganz normalen Institutionen – im Krankenhaus, im Sozialamt, im Pflegeheim. Es wirkt so, als seien das zwei verschiedene Welten, die völlig getrennt voneinander sind und nichts miteinander zu tun haben. Tagsüber wird gearbeitet. Da gelten die Gesetze und Normen des Arbeitslebens: Rationalität, Ökonomie, Effizienzorientierung, Zeitdruck, Konkurrenz. Abends, am Wochenende oder in speziellen Meditationskursen redet und handelt man dann völlig anders. Manchmal habe ich fast den Eindruck, dass es genauso ein Tabu ist, über Themen wie „Achtsamkeit“ oder „Spiritualität“ zu reden, wie über Geld, Sexualität oder Tod. Einerseits gibt es offenbar eine tiefe Sehnsucht danach, andererseits erlebe ich oft eine „heilige Scheu“, darüber zu reden. Vielleicht kann dieses Buch auch eine Ermunterung dazu sein, dass Helferinnen und Helfer es wagen, sich über diese Themen auf einer persönlichen, nicht nur auf einer theoretischen Ebene mitzuteilen.

Die Bonbonfrau

Die Bonbonfrau hatte immer ein freundliches Wort für uns. Es war ganz erstaunlich: Sie schien immer Zeit zu haben. Auch wenn die Schlange an der Kasse im Supermarkt sehr lang war, hatte sie ein Lächeln. Jedes Mal, wenn wir mit dem Kinderwagen zum Einkaufen kamen, stellten wir uns an der Kasse an, bei der die „Bonbonfrau“ kassierte, auch wenn dort die meisten Kunden vor uns warteten. Sie hat meinen Kindern Simon und Julia immer eine Süßigkeit geschenkt, wenn wir kamen. Ebenso wie allen anderen Kindern, die mit ihren Müttern an ihrer Kasse vorbeikamen. (Väter waren sehr selten da.) Sie hat die Süßigkeiten aus eigener Tasche bezahlt, wie sie mir viel später einmal erzählte. Der Marktleiter schätzte diese Kontakte mit den Kundinnen nicht so sehr. Er vermutete wohl, dass das Zeitverschwendung sei, was sie da tat. Unsere Kinder hatten sie ins Herz geschlossen und haben ihr irgendwann ein Bild gemalt, auf das sie mit krakeliger Kinderschrift geschrieben hatten: „für die bonbonfrau“. Seither hatte sie in unserer Familie diesen Namen. Und noch Jahre später, als Simon und Julia längst nicht mehr zum Einkaufen mitgegangen sind, hatte die Bonbonfrau dieses Bild an der Glaswand ihrer Kasse aufgehängt. Sie erinnerte sich an die Namen der Kinder und erkundigte sich, wie es ihnen ging. Seit sie in den wohlverdienten Ruhestand gegangen ist, fehlt mir etwas.

Diese einfache Frau war für mich die Verkörperung von Achtsamkeit im Alltag. Achtsamkeit heißt, ganz im Hier und Jetzt gegenwärtig zu sein, mit ungeteiltem Herzen präsent zu sein und das wahrzunehmen, was ist, ohne es zu bewerten.

Genau das lebte die Bonbonfrau. Sie strahlte Zufriedenheit und Glück aus. Sie war manchmal müde, die Rationalisierungsmaßnahmen im Markt machten ihr zu schaffen. Irgendwann erfuhr ich, dass sie viele Sorgen in ihrer Familie hatte. Aber sie verschenkte ihr Lächeln, auch wenn ringsum alle im Stress waren. Sie schien ihre Arbeit zu genießen und die Menschen zu lieben, mit denen sie es zu tun hatte. Sie war ganz da bei dem, was sie tat. Sie „half“, ohne es zu wissen oder zu wollen. Sie ist immer noch eine große Lehrerin für mich. Ein „Grund“ dieses Buches sind Begegnungen mit Menschen wie der Bonbonfrau.

Für mich hat Achtsamkeit auch viel mit Spiritualität in einem sehr weiten, offenen Sinne zu tun. Aber die Bedeutung der Praxis der Achtsamkeit überschreitet religiöse Grenzen und Traditionen. Achtsamkeit zu praktizieren kann für Menschen ohne religiöse Bindung, für Agnostiker oder Atheisten bzw. für überwiegend oder ausschließlich säkular orientierte Menschen, gleichermaßen sinnvoll sein, wie für Christen oder für Menschen, die von der Tradition des Buddhismus, des Islam oder des Hinduismus geprägt sind. Es kann unser persönliches Leben wie unser helfendes Handeln bereichern und vertiefen, ganz gleich, wo wir unsere Wurzeln haben. Meine Perspektive in diesem Buch ist eine interreligiöse oder „transreligiöse“. Damit möchte ich nicht zu einer Verwässerung von Traditionen oder zu einer Vermischung in Form eines „spirituellen Eintopfs“ einladen, sondern Menschen mit und ohne religiösen Hintergrund gleichermaßen ansprechen. Wichtig ist mir die Erfahrung und Überzeugung, dass die Praxis der Achtsamkeit uns (wieder) in Verbindung bringen kann mit unseren eigenen Wurzeln, ob sie nun religiös sind oder nicht.

Wer hilft?

Ich schreibe nicht als Meditationslehrer, sondern als „normaler Helfer“: als Sozialarbeiter, Sozialwissenschaftler und Hochschullehrer, als Ehemann, Vater und Erzieher von zwei Kindern. Ich berichte über meine eigenen Erfahrungen und die anderer Menschen aus unterschiedlichen helfenden Berufen – Pflegekräfte, Pfarrer, Erzieher/innen, Sozialarbeiter/innen, Lehrer/innen –, mit denen ich in meiner Arbeit als Berater, Supervisor

und Fortbildner zusammenarbeiten durfte. Viele von ihnen versuchen ebenfalls, die Praxis der Achtsamkeit in ihren beruflichen Alltag zu integrieren. Das ermutigt mich. Ich spreche von „Helfen“ im umfassenden Sinne. Dieses Helfen liegt jenseits von Berufs- oder Professionsgrenzen und „Domänen“, die in unserer Zeit so sorgsam aufgebaut und gehütet werden. „Helfen“ kann Soziale Arbeit, Pflege, Schule und Hochschule, Erziehung, Psychotherapie und Medizin gleichermaßen umfassen. Helfen ist aber nicht nur eine berufliche Tätigkeit. In irgendeiner Form sind wir alle „Helferinnen“ und – vermutlich in deutlich geringerem Ausmaß – „Helfer“, denn das Helfen ist nach wie vor überwiegend die Domäne der Frauen. Gleichzeitig sind wir alle Menschen, denen geholfen wird, die auf Hilfe angewiesen sind oder waren. Wir erziehen unsere Kinder und versuchen, ihnen zu helfen, einen guten Weg ins Leben zu finden. Wir helfen unseren Freunden und Verwandten, wenn sie krank sind oder in Not geraten. Wir unterstützen unsere Eltern, die alt und pflegebedürftig werden. Und wir waren selbst einst Kinder, denen die Eltern oder andere erwachsene Personen geholfen haben. Wir werden krank und sind auf Hilfe angewiesen. Und wir werden alt und viele von uns werden irgendwann auch einmal pflegebedürftig und vielleicht auch dement sein. So gibt es, wenn wir genau schauen, keine Trennung zwischen der Helferin und demjenigen, dem geholfen wird. Beide sind eins.

Wir sind andererseits auch alle Menschen, die *nicht* helfen: die Hilfe – aus welchen Gründen auch immer – verweigern, die lernen müssen, nein zu sagen, die sich, oft aus guten Gründen, dagegen abgrenzen, helfen zu müssen oder zu sollen. Und wir alle lehnen immer wieder Hilfe ab, die uns angeboten wird. Wir weisen sie zurück – als Zumutung, als Angebot, das wir nicht wollen oder nicht brauchen. Oder wir lehnen die Hilfe ab, weil wir anderen nicht zur Last fallen wollen. So ist das Helfen wie das Nicht-Helfen, eine existentielle Grunderfahrung, nicht nur eine Tätigkeit von Menschen mit entsprechenden Berufen. Ebenso wie es nicht nur eine Erfahrung der anderen ist, die arm, krank, verwirrt sind, hilfsbedürftig zu sein, Hilfe anzunehmen oder sie abzulehnen oder zurückzuweisen. „Wer hilft?“ Gibt es eine Trennung zwischen dem, der hilft und demjenigen, dem geholfen wird? Diese einfache Frage kann zu einem Koan werden, einem tiefen Rätsel, das uns hilft, zu unserem wahren Wesen zu erwachen.

Achtsamkeit als Poesie des Alltags

Achtsamkeit ist eine Kunst und wie jede Kunst fällt sie den meisten Menschen nicht einfach zu, sie will geübt werden. Und wie bei jeder Kunst gibt es Menschen, die ein Naturtalent dafür besitzen. Sie brauchen nicht zu üben, sie *sind* einfach achtsam. Für andere – zu denen ich mich selbst zähle – ist der Weg weiter. Sie müssen üben. Das Buch enthält immer wieder Einladungen oder Anregungen zu Übungen, die helfen, Achtsamkeit im Alltag – ganz besonders, aber nicht nur beim Helfen – zu üben. Durch das Lesen auch von tausend Büchern wird man nicht achtsam. Achtsamkeit ist eine Praxis. Man kann diese Übungen als Einladungen zu etwas auffassen, dessen Sinn darin besteht, Wohlgefühl und Freude zu entwickeln. Man kann die Übungen der Achtsamkeit aber auch benützen, um sich ein schlechtes Gewissen zu machen und festzustellen, was man alles tun sollte, aber (noch) nicht tut. „Ich sollte achtsamer sein!“ – „Ich sollte meditieren!“ – „Ich müsste mehr Yoga machen!“ Auf diese Weise können Meditation und die Praxis der Achtsamkeit dazu dienen, unsere grundlegenden Muster – z. B. das Muster der Selbstabwertung – zu hegen und zu pflegen, sie gar zu verstärken. Deshalb möchte ich das Buch mit der Empfehlung beginnen, die lösungsorientierte Berater ihren Klientinnen und Klienten oft geben: „Wenn etwas funktioniert, mach mehr davon! Wenn etwas nicht funktioniert, lass es und mache etwas anderes!“

Dieses Buch enthält meine Tränen ebenso wie mein Lachen und meine Liebe zur Poesie. Die Dichterinnen und Dichter können uns viel lehren über Achtsamkeit. Deshalb finden sich in diesem Buch auch immer wieder Gedichte oder Texte aus verschiedenen spirituellen Überlieferungen, aus der Bibel, aus der Zen-Tradition oder aus Buddhas Reden. Sie laden ein zum Innehalten, wie Blumen am Weg. Es sind nicht einfach irgendwelche Gedichte oder Texte. Die meisten von ihnen habe ich im Lauf der Zeit auswendig gelernt. Sie begleiten mich im Alltag und sie sind ein Teil von mir geworden. „Wozu lernst du Gedichte auswendig“, fragt Hanne, „du kannst sie doch lesen?!“ Die Antwort ist ganz einfach: Ich mag ihre Schönheit. Ich freue mich, die Schönheit der Poesie und die Weisheit nahe am Herzen zu haben. Sie blühen in mir und in manchen Situationen fallen sie mir ein. Für mich ist das Auswendiglernen von Gedichten

und Weisheitstexten eine heilsame Übung des Herzens. Oft waren es in schwierigen Zeiten in meinem Leben solche Texte, die mich getröstet und ermutigt haben.

Vielleicht mag es hilfreich sein, auch die Hinweise zu den Übungen wie Poesie zu lesen, an der man sich freut und die still wirkt, ohne dass man viel tut. Blumen, die wir im Garten pflanzen, müssen regelmäßig gegossen werden. Das ist der Aspekt der Übung. Ihnen Zeit zu geben, dass sie in Ruhe wachsen können, ist der Aspekt des Lassens. Sie stauend erblühen zu sehen ist der Aspekt der Freude. Alle drei sind wichtig für die Kunst der Achtsamkeit. Mir gefällt die Metapher, Achtsamkeit als Poesie des Alltags zu verstehen.

Manche Gedanken und Übungen tauchen immer wieder auf. Wir versuchen meist, Wiederholungen zu vermeiden. Aber auf einem Weg der Übung dienen diese Wiederholungen der Ver-Körperung, sie können eine Transformation des Herz-Geistes bewirken, wenn sie langsam in uns einsickern. Deshalb sind die Wiederholungen ein Teil dessen, was ich ausdrücken möchte.

Worum geht es in diesem Buch?

Ich berichte in diesem Buch immer wieder über eigene persönliche Erfahrungen. Das tue ich nicht, weil ich mich und meine eigenen Erfahrungen für etwas Besonderes halte. Ich habe häufig erfahren, dass das Erzählen über persönliche Erfahrungen andere Menschen tief berührt und dass es eine gute Form ist, sie einzuladen, nach ihrer eigenen Form der Praxis und nach dem ihnen gemäßen Weg zu suchen. Jedes Kapitel enthält die Beschreibung einer oder mehrerer Übungen der Achtsamkeit – sie sind im Inhaltsverzeichnis kursiv gedruckt – sowie die Erfahrungen anderer Menschen und meine eigenen mit diesen Übungen.

Im ersten Kapitel gehe ich der Frage nach, was Achtsamkeit eigentlich ist, was sie für unser Leben insgesamt bedeutet und in welchem Verhältnis sie zur Spiritualität und Religion steht. Die Übungen dieses Kapitels sind die Einladung zur *Suche nach den eigenen Wurzeln* und die *Übung des Lächelns*.

Im zweiten Kapitel beschäftige ich mich damit, wie man Achtsamkeit im Alltag lernen kann. Ich beschreibe die Grundübungen der Achtsamkeit – das *Sitzen in der Stille, achtsames Atmen, Stehen wie ein Baum, die Verbeugung und das achtsame Essen*.

Wie kann ich lernen, das tatsächlich zu tun, was mir gut tut? Wie kann ich die Praxis im Alltag trotz Stress und Zeitdruck aufrechterhalten? Wie kann ich das Training der Unachtsamkeit in meinem Leben transformieren, so dass Achtsamkeit nicht selbst zum Stress und zur Last wird? Diesen Fragen gehe ich im dritten Kapitel nach. Dabei spielen *heilsame und unheilsame Rituale, die Glocke der Achtsamkeit und die Übung mit Gathas*, kleinen Gedichten, eine wichtige Rolle.

Das vierte Kapitel ist dem professionellen Helfen gewidmet: Was heißt es, Helfen als Beruf auszuüben? (Wie) kann Helfen Spaß machen? Wie kann ich Mitgefühl in Strukturen praktizieren, in denen es um Effizienz und das Erbringen und Verkaufen einer Dienstleistung geht? Die *Übung der Fünf Betrachtungen* hilft uns, das Wunder zu erfahren, dass da keiner ist, der hilft, und niemand, dem geholfen wird.

Das führt direkt zum Thema des fünften Kapitels, dem Mitgefühl für uns selbst: Wie können wir uns selbst helfen, für uns selbst gut sorgen, so dass uns das Helfen nicht zur Last wird? Wie können wir unser eigenes Leiden berühren und transformieren? Dazu helfen die *Übungen des Begießens heilsamer Samen* in uns, die *Übung zur Transformation unheilbarer Gefühle, die Tiefenentspannung und die Erdberührungen*.

Die Fragen des sechsten Kapitels kreisen um die Praxis des Helfens und des Nicht-Helfens. Wie können wir Mitgefühl kultivieren? Wie können wir liebevoll mit den Schattenseiten des Mitgefühls umgehen? Was ist, wenn wir keine Lust (mehr) haben zu helfen, wenn wir widerwillig helfen oder diejenigen uns zur Last werden, denen wir helfen sollen? Die *Übung mit dem Mantra der Vier Grenzenlosen Geisteszustände* und das *achtsame Atmen für Klientinnen und Klienten* können uns dabei unterstützen.

Helfen heißt, dem Leiden in verschiedener Form zu begegnen, ihm nicht auszuweichen, sondern sich ihm zu stellen. Wie können wir unser Herz für das Leiden öffnen? Wie kann man es aushalten, sich dauernd mit Leiden und Not zu beschäftigen, und dabei selbst glücklich bleiben? Das sind die Themen des siebten Kapitels. Sie werden praktisch

erfahrbar durch die *Meditation des Mitgefühls* und die *Phowa-Übung*, bei der wir die „Wahrheit“ visualisieren.

Thema des achten Kapitels ist die Heilung (in) der Institution. Viele Helfer und Helferinnen leiden unter den Bedingungen in ihrer Institution, die oft viel mehr Ärger und Stress verursachen, als die schwierige Arbeit mit den Klientinnen oder Patienten. Wie können wir einen kleinen Beitrag dazu leisten, Organisationen heilsamer zu gestalten? Wie können wir auch unter schwierigen institutionellen Bedingungen unsere Arbeit gut und gerne tun? Die *Übung des achtsamen Gehens* ist hierfür ein wertvolles Geschenk. Außerdem beschreibe ich Erfahrungen mit der *Arbeitsplatz-Sangha, die positive Runde und die Gestaltung von Räumen*.

Im neunten Kapitel lade ich zur Kontemplation über die Ethik des Helfens ein. Ist Achtsamkeit immer gut und richtig? Was unterscheidet rechte von falscher Achtsamkeit? Was brauchen wir, um unsere Praxis des Helfens nicht zur Machtausübung werden zu lassen? Gibt es eine Ethik des Helfens, die „alltagstauglich“ ist und sich nicht in theoretischen oder philosophischen Reflexionen erschöpft? „Achtsamkeit ist der Weg zum Glück“, sagt Thich Nhat Hanh. Die von ihm formulierten *Fünf Achtsamkeitsübungen* fassen die Grundübungen einer Ethik der Achtsamkeit in einfachen, zeitgemäßen Worten zusammen. Es geht dabei um eine praktische Ethik, die als Übung der Achtsamkeit nicht nur für Buddhisten relevant ist, sondern für „alle Menschen guten Willens“. Diese Achtsamkeitsübungen können also auch eine Brücke zwischen Menschen verschiedenen Glaubens sein.

Das abschließende zehnte Kapitel greift ein wichtiges Thema auf: Die Gefahren und Risiken der Achtsamkeit: Achtsamkeit als Zwang, als spiritueller Zuckerguss oder als Flucht vor dem Leben. Hier geht es darum, das *Nicht-Üben zu üben*: Wir müssen nirgendwo hin – wir sind schon da!

„Du tust so, als wäre Achtsamkeit das Einzige, worauf es ankommt. Ist das nicht zu einfach?“ Achtsamkeit ist, um es mit Bertold Brecht zu sagen „das Einfache, das schwierig zu machen ist“. Sie kann unser Leben verändern. Sie kann auch unser Helfen zu einem Weg machen, der uns Glück und Frieden bringt. Und sie kann unser Lächeln zurückbringen, wenn wir es verlieren. Es ist immer da.

*Ich habe mein Lächeln verloren,
aber keine Sorge.
Der Löwenzahn hat es.²*

Bambus im Schnee

Was Achtsamkeit (nicht) ist

*Je mehr Worte und Gedanken,
desto weiter entfernt von der Wirklichkeit.
Schneide Worte und Gedanken ab,
und Es durchdringt alles.*

SENG-T'SAN, SHINJIN MEI (8. JAHRHUNDERT)

„*Eigentlich* geht es mir gut ...“, sagt die Klientin leise nach unserer Begrüßung. Ich überhöre dieses „Eigentlich“ und frage nicht sofort nach.

Was bedeutet mir Achtsamkeit in meinem Beruf als „Helfer“? Warum schreibe ich dieses Buch? Es bedeutet zum Beispiel, dieses „*Eigentlich*“ nicht zu überhören. Achtsamkeit fügt dem Helfen nichts hinzu, kein goldenes Dach, keine Hinterwelt und keine Religion. Sie hilft uns, einfach „wahr“ zu nehmen, was ist: Das Leiden, den Tod, die Freude, den Gesang der Amsel am Morgen, das Lächeln auf dem zerfurchten Gesicht, das, was hinter den Worten des anderen Menschen liegt ...

Achtsamkeit heißt auch, meiner Gewohnheitsenergie³ nicht nachzugeben und bei der Suche nach der Bedeutung dieses Wortes nicht zuerst zu einem der Bücher zu greifen, die mich begleiten, oder in einem etymologischen Wörterbuch nachzuschauen, im Duden nachzuschlagen oder zu einem Lexikon der Spiritualität zu greifen. Achtsamkeit heißt

jetzt gerade: mich zu fragen, was dieser Begriff, diese Haltung für mich ganz persönlich, in meinem Alltag bedeutet.

- Achtsamkeit bedeutet, das Schwalbennest mitten in der Stadt zu sehen, auf dem Weg zur Straßenbahnhaltestelle, den ich fast täglich gehe;
- das Tanzen der Blätter der Linde vor meinem Fenster zu bemerken, wenn ich beim Schreiben den Blick hebe;
- den Duft des Tees zu riechen, bevor ich den ersten Schluck davon trinke;
- den Schweiß auf meinem Körper nach dem Laufen zu spüren und zu merken, wie er meine Haut kühlt, während sie wieder trocknet;
- die Zeitung vor dem Frühstück wieder wegzulegen und das Müsli wirklich zu schmecken.

Wenn ich achtsam bin, erfahre ich, was wirklich ist – manchmal stellen sich dann wie von selbst Worte dazu ein und ich drücke meine Erfahrung in einem Gedicht aus.

Bambus im Schnee
Verbeugt sich
Vor der Wintersonne.

Was ist Achtsamkeit?

Was ist Achtsamkeit? Greg Johanson und Ron Kurtz sagen es in ihrem Buch *Sanfte Stärke. Heilung im Geiste des Tao te king* so: „Achtsamkeit bezeichnet ein waches, aber entspanntes Bewusstsein. Es beschränkt das Wahrgenommene nicht, fügt nichts hinzu und greift nicht ein. Es ist eine Form reiner Aufmerksamkeit, die rezeptiv ist und unsere Wahrnehmung dessen, was ist, fördert. Achtsamkeit ist ein wirkungsvolles therapeutisches Werkzeug, wenn wir erforschen wollen, wie wir unsere Anschauungen von der Welt entwickeln. Sie erlaubt eine mutige, aufrichtige Begegnung mit der gegenwärtigen Realität, mit dem, was im Augenblick schlicht und einfach *ist*.“⁴

Was Achtsamkeit ausmacht, ist mit Worten nicht zu erfassen. Es muss erfahren, erlebt, geschmeckt werden. Wer erfahren möchte, was Achtsamkeit heißt, kann sich fünf Minuten Zeit nehmen und mit ganzer Konzentration, mit allen Sinnen einen Apfel essen. Es ist gut, dazu zuerst die Augen zu schließen. Wie fühlt sich der Apfel an? Ich fühle die glatte Kühle. Wie riecht der Apfel? Wie stelle ich mir seinen Geschmack vor? Was schmecke ich, wenn ich hineinbeiß? Wie ist er gewachsen? Wie ist er hierhergekommen? Das Essen eines Apfels kann so zu einem Erlebnis werden.

Die Blume des Herzens

Fragen wir, nachdem wir den Apfel gegessen haben, noch einmal: Was ist Achtsamkeit? Dogen Zenji, der große japanische Zen-Meister des 13. Jahrhunderts, drückt es im *Shobogenzo*, seinem Hauptwerk, so aus:

*Die grünen Nadeln einer Kiefer im Frühling
Oder die Schönheit einer Chrysantheme im Herbst
Ist die wahre Form der Wahrheit.⁵*

Achtsamkeit ist keine Last, deren Übung uns – zusätzlich zu all dem Kummer und Stress, die wir sowieso schon haben – auferlegt wird. Sie ist der Schlüssel zu einem glücklichen Leben. Sie ist das „Herz von Buddhas Lehre“. Aber nicht nur in der buddhistischen, auch in der christlichen Tradition spielt die Achtsamkeit eine große Rolle. Intensiv haben z. B. die Wüstenväter den Weg der Achtsamkeit gepflegt, wie uns der Benediktinermönch Anselm Grün zeigt. In seinem Buch *Der Himmel beginnt in dir* über *Das Wissen der Wüstenväter für heute* spricht Anselm Grün von diesem Wissen um die Bedeutung der Achtsamkeit und um die Wichtigkeit, diese Achtsamkeit auch zu üben. Sie ist also durchaus nicht nur eine Angelegenheit für Buddhisten, Zen-Mönche oder Hindus, sie gewinnt auch in der heutigen christlichen Spiritualität (wieder) an Bedeutung. David Steindl-Rast, ebenfalls Benediktinermönch, spricht von der „Achtsamkeit des Herzens“ als dem Schlüssel zur christlichen Kontemplation. Er erinnert daran, dass der heilige Benedikt, der Gründer des Benediktinerordens, seine Mönche

ermahnte, jeden Topf und jede Pfanne im Kloster – und nicht nur dort! – als heiliges Altargerät anzusehen. Er ruft sie auf, jede Tätigkeit, ob Holzhacken oder Kochen, als Gebet und Gottesdienst zu betrachten und sie mit entsprechender Hingabe zu tun, mit der religiösen Haltung, die im Herzen wurzelt, „jenem Zentrum unseres Wesens, wo wir am innigsten eins sind mit allem, was wir sind, und mit allem, was ist“.

Wenn wir so wahrnehmen, kann es geschehen, dass das Leben sich wandelt. Davon sprechen auch die Dichter. Diese Verwandlung besingt z. B. Hilde Domin⁸:

*Lass uns landeinwärts gehen,
wo die kleinen Kräuter die Erde verankern.
Ich will einen festen Boden,
grün, aus Wurzeln geknotet
wie eine Matte.
Zersäge den Baum,
nimm Steine
und bau mir ein Haus.*

*Ein kleines Haus
mit einer weißen Wand
für die Abendsonne
und einem Brunnen für den Mond
zum Spiegeln,
damit er sich nicht,
wie auf dem Meere,
verliert.*

*Ein Haus
neben einem Apfelbaum
oder einem Ölbaum
an dem der Wind
vorbeigeht
wie ein Jäger, dessen Jagd
uns
nicht gilt.*

Die eigenen Wurzeln suchen

Meine eigene Erfahrung ist: Wir können mit der Praxis des aufmerksamen Gewahrseins lernen, unsere Wurzeln zu achten und sie auf einer tieferen Ebene zu verstehen und wertzuschätzen. Und wir können lernen, andere Traditionen tiefer zu respektieren und uns an ihren Schätzen zu erfreuen. „Prüft aber alles und das Gute behaltet“ (1Thess 5,22), sagt der Apostel Paulus. Wir alle sind Bäume mit verschiedenen Wurzeln, genährt aus verschiedenen Traditionen, ob uns das bewusst ist oder nicht. Wir alle haben Wurzeln, die uns nähren. Sie können in der Familie liegen, in den einfachen Gebeten unserer Kindheit. Es kann eine religiöse Tradition sein, in der wir einmal verwurzelt waren. Es können Rituale sein oder Bilder, etwa ein Christusbild oder eine Ikone. Bestimmte Menschen können Wurzeln sein. Wir erinnern uns vielleicht an die Großmutter, die in der Dämmerung mit murmelnder Stimme den Rosenkranz gebetet hat. Oder es gibt besondere Orte der Kraft, die uns inspiriert haben. Auch ganz säkulare Menschen haben geistige Wurzeln, etwa die Tradition der Aufklärung, des Humanismus, die Werte der französischen Revolution, bestimmte Philosophen oder Dichter. Manchmal vergessen wir unsere Wurzeln. Wir glauben dann, dass wir aus uns selbst leben, uns selbst zu dem gemacht haben, was wir sind. Es kann deshalb hilfreich sein, sich immer wieder einmal zu fragen: Wo liegen meine Wurzeln, was sind meine Kraftquellen? Habe ich noch Kontakt zu ihnen? Suche ich die Quellen oft genug auf? Pflege ich sie ausreichend? Manchmal ist es notwendig, vergessene Wurzeln auszugraben, sich alter Traditionen zu erinnern, ihnen neues Leben einzuhauchen, indem wir sie transformieren, so dass sie wieder angemessen sind und in uns lebendig werden können. Im fünften Kapitel, Mitgefühl für uns selbst, stelle ich die Übung der Erdberührungen vor, die uns in wunderbarer Weise in Kontakt mit unseren Wurzeln bringen kann.

Ich erzähle noch etwas genauer von meinen Wurzeln, um damit zur eigenen Wurzel-Suche einzuladen. Ich lerne immer mehr, mich selbst dankbar zu sehen wie einen Baum, der verschiedene Wurzeln hat. Für mich sind es vor allem drei Wurzeln, die mich prägen: die christliche Tradition, die Weisheit des Buddhismus und die Vision von sozialer Gerech-

tigkeit und politischer Befreiung. Die Erfahrungen als Zen-Schüler, die langen Jahre des Sitzens in der Stille und der Yoga-Praxis, die Übung der Achtsamkeit im beruflichen und familiären Alltag, beim Kochen, Putzen oder Schreiben und mein Engagement für soziale Gerechtigkeit und menschenwürdige Lebensverhältnisse sind auch ein „Grund“ dieses Buches.

Als Kind und Jugendlicher war ich geprägt von der christlichen Tradition. Die Gebete meiner Mutter haben mich ins Leben geleitet. Bei vielen Besuchen in Taizé habe ich erste Erfahrungen mit der Stille gemacht. Frère Roger Schutz war mein erster „spiritueller Lehrer“, wie ich viel später erst erkannte. Ich habe auch schon im Alter von 16 Jahren angefangen, Yoga zu praktizieren. Es war das Leiden, das mir diese Wege gezeigt hat. Meine Sehbehinderung verhinderte, dass ich Fußball spielen oder Moped und Motorrad fahren konnte, wie die anderen Jungen in meinem Alter. Statt nach außen habe ich deshalb angefangen, mehr nach innen zu schauen. So gehört eigentlich das Leiden, das „schlechte Sehen“, auch zu meinen kostbaren Wurzeln, für die ich inzwischen dankbar bin. Es hat lange gedauert, bis die Yoga-Praxis, deren positive Wirkungen ich so deutlich spürte, tatsächlich ein selbstverständlicher Teil meines Lebens wurde, wie das Waschen oder Zähneputzen. Mir ging es so, wie es vielen Menschen geht: Die Übungen haben mir gut getan, aber ich schaffte es nicht, sie regelmäßig zu tun.

Viel später, im Alter von etwa dreißig Jahren, habe ich dann begonnen, regelmäßig zu meditieren, zu „sitzen“: Zunächst viele Jahre lang in der Tradition des japanischen Sanbo-Kyodan-Zen, deren Strenge mein Zen-Lehrer Rico Mark mit seiner Güte und Herzlichkeit zu einem Weg der Freude und des Mitgefühls gemacht hat. Immer wichtiger wurde dann für mich die Praxis von Thich Nhat Hanh. Thay, wie ihn seine Freunde und Schülerinnen nennen, ist vietnamesischer Zen-Meister, Dichter und Gärtner. Seine Form des engagierten Buddhismus, sein Engagement für Frieden und Gerechtigkeit, das er seit den Zeiten des Vietnamkriegs unermüdlich und lächelnd pflegt, inspirieren mich sehr und bereichern mein persönliches Leben ebenso wie meine Praxis des Helfens, mein politisches Engagement und meine Lehrtätigkeit an der Hochschule. Die meisten Übungen in diesem Buch stammen aus dieser Tradition.

Erst nach vielen Jahren habe ich gelernt, die verschiedenen Quellen als Wurzeln *eines* Baumes zu sehen und die tiefere Bedeutung der christlichen Überlieferung (wieder) zu erkennen, deren äußere Formen mir fremd geworden waren. Das Bemühen, diese Wurzeln mit der dritten, der Leidenschaft für soziale Gerechtigkeit, mit dem Engagement für eine kritische (Sozial)Wissenschaft, und besonders mit systemischem Denken und Handeln zu verbinden, hat mich ebenfalls tief geprägt. Immer mehr wird mir deutlich, dass all das gar nicht so weit auseinander liegt.

Achtsamkeit und Spiritualität

In welchem Verhältnis stehen Achtsamkeit und Spiritualität? Bevor ich dem Begriff der Spiritualität und seiner Bedeutung weiter nachgehe, frage ich mich wieder zunächst selbst, was Spiritualität für mich persönlich bedeutet. Wenn ich mit dieser Frage nach innen horche und nach der Art des Focusing⁹ auf die Antwort meines Körpers lausche, spüre ich zunächst meinen Rücken im Liegestuhl, in dem ich auf der Terrasse liege. Ich spüre mich in einer Art Hohlraum liegen. Aus diesem Körpergefühl entsteht ein Bild. Es ist wie eine Erinnerung an das Bild einer Plastik: eine große Hand, in der ein Mensch liegt, leicht zusammengerollt, wie ein Baby. „Aufgehoben sein“, „geborgen sein“, „Vertrauen“ sind Worte, die mir dazu einfallen. Aber sie treffen nicht ganz das Wichtige an diesem Bild. Es gilt, dem Körper weiter geduldig zuzuhören, wie ich es so oft getan habe, meistens mit überraschenden Ergebnissen. Da kommt die Antwort – und ich weiß genau: Das ist das Entscheidende. Die Gefühle von Aufgehobensein, Vertrauen, Geborgenheit sind zu klein, das sind meine eigenen kleinen Gefühle. Das Umfassende, das Größere, die Hand, in der das Kleine aufgehoben ist, ist wesentlich. Umfasst sein von etwas Größerem, das die Geborgenheit und das Vertrauen erst ermöglicht. Nun spüre ich, was Spiritualität für mich bedeutet. Ich weiß es nicht nur mit dem Kopf, sondern mit dem Körper. Wenn ich mit dieser Antwort meines Körpers verschiedene Definitionsversuche vergleiche, erhalten sie eine andere Bedeutung.

Alexander Lowen, der Begründer der Bioenergetik, versteht Spiritualität als das Gefühl, „mit einer Kraft oder Ordnung in Verbindung zu stehen, die größer ist als wir selbst“¹⁰. Das Wort Spiritualität ist vom Lateinischen *spiritus* abgeleitet, das zunächst einmal „Atem“, „Hauch“ bedeutet. Atem und Hauch sind etwas Physisches, jedoch Unsichtbares und haben mit der Luft zu tun, die wir atmen, und den Gerüchen, die wir riechen. Aber bereits zur Zeit der griechisch-römischen Antike wurde mit *spiritus* auch die „Inspiration“ (wörtlich: „Einhauchung“) durch einen Dichter oder Gott bezeichnet.¹¹ Spiritualität hat – anders als Theologie – nicht nur mit Gedanken, Meinungen, Theorien zu tun, sie ist eine Sache der Erfahrung und sie bezieht die Dimension des Körpers mit ein.¹²

Sogyal Rinpoche, ein großer tibetischer Lehrer, sagt es so: „Die wahre Spiritualität besteht darin, sich der Tatsache bewusst zu sein, dass dann, wenn uns eine Beziehung der gegenseitigen Abhängigkeit mit jedem Ding und jedem Wesen verbindet, der einfachste unserer Gedanken, das kleinste Wort oder die winzigste Tat wirkliche Rückwirkungen auf den gesamten Kosmos hat.“¹³

Eine Tasse Tee ist eine Tasse Tee

In welcher Beziehung stehen nun Achtsamkeit und Spiritualität? Achtsamkeit liegt jeder wahren Spiritualität zugrunde. Ohne Achtsamkeit wird der religiöse Glaube leicht zum engstirnigen dogmatischen Gefängnis, zum Für-wahr-Halten von Sätzen. Glaube sei „herzliches Vertrauen“, sagte dagegen schon Martin Luther. Diese Definition des Glaubens mussten wir damals im Konfirmandenunterricht auswendig lernen. Heute erinnere ich mich gerne daran. Achtsamkeit liegt diesem „herzlichen Vertrauen“ für mich zugrunde. Sie ist jenseits von Weltanschauungen, von Glaubensinhalten und Dogmen. Achtsamkeit ist zugleich einfacher und umfassender. Achtsamkeit ist die Grundlage jeder wahren spirituellen Erfahrung, also auch der Zen-Erfahrung. Sie findet ihren Ausdruck (nicht nur) im Zazen, im Sitzen in der Stille. „Ich werde oft von Christen gefragt, besonders von Katholiken, ob sie Zen praktizieren und dennoch ihren christlichen Glauben bewahren können“, sagt Koun Yamada, ein

japanischer Zen-Meister. „Auf diese Frage antworte ich gewöhnlich, dass Zen keine Religion ist im gleichen Sinn, in dem Christentum eine Religion ist. Deshalb gibt es keinen Grund, warum Christentum und Zazen nicht ko-existieren können. Das äußere Kleid ist von verschiedener Form und Farbe, aber was darunter ist, das Herz, bleibt das Gleiche. Und dieses Herz, diese Erfahrung ist nicht geschmückt mit irgendwelchen Gedanken oder Philosophien. Sie ist ein reines Faktum, wie das Schmecken des Tees ein Faktum ist. Eine Tasse Tee hat keinen Gedanken, keine Ideen, keine Philosophie. Sie schmeckt für Buddhisten und für Christen gleich. Da gibt es nicht den geringsten Unterschied.“¹⁴

Sabine, die Dozentin an einer Weiterbildungsakademie ist, sagt: „Ich habe keine Spiritualität“. Aber sie geht achtsam mit ihren Weiterbildungsteilnehmer(n)/innen um, sie tut ihre Arbeit achtsam. Sie ist äußerst sensibel für ihr Pferd und sehr achtsam beim Reiten. Vielleicht hat sie doch „Spiritualität“, ohne es selbst so zu nennen. Achtsamkeit und Spiritualität haben nichts mit „Gott“ zu tun, so wie ihn viele Menschen verstehen, mit einer Person, die das Weltgeschehen lenkt, zu der man betet, wenn man etwas möchte, und die dann, wenn das Gebet gut genug war, den Lauf der Dinge ändert.

Ulla Hahn beschreibt in ihrem Roman *Das verborgene Wort* sehr eindrücklich, wie ein kleines Mädchen diese „Vater-und-Mutter-Religion“ erlebt. „Am Anfang erschuf Gott Hölle, Teufel und Kinder, und er sah, dass es schlecht war. Meine Großmutter auch. Kinder kamen schlecht auf die Welt. Erwachsen werden hieß besser werden. Dafür sorgten die Erwachsenen, die alles besser wussten, besser konnten, besser machten, eben weil sie erwachsen waren. Kind sein hieß schuldig sein. Sündig sein. Der Reue, Buße, Strafe bedürftig, in Ausnahmefällen der Gnade. Gebote und Verbote kamen direkt von Gott. Gott aber war der, vor dem alle in die Knie gingen. Letzten Endes waren es also nicht die Erwachsenen, die alles besser wussten, sondern der liebe Gott, der durch ihren Mund sprach.“¹⁵

Diese Form von Religion ist wirklich nicht mehr zeitgemäß – und sicher auch nicht dem tieferen Sinne der biblischen Überlieferung angemessen. Viele Menschen im Westen lehnen jede Form von „Religion“ heute ab, weil sie sie nur in dieser Form kennen gelernt haben. Das ist völlig verständlich und vielleicht sogar eine positive und notwendige Entwicklung, diese Art von „Religion“ hinter sich zu lassen. Aber es ist eben

nur *eine* Form und es gibt andere Formen und Begriffe von Religion, die viele von uns vielleicht mehr angehen, als wir vermuten. Mir gefällt der Religionsbegriff des protestantischen Theologen Paul Tillich, der vor den Nazis von Deutschland in die USA floh. Er sagt, Glaube sei nicht das Für-wahr-Halten bestimmter Überzeugungen, sondern das Ergriffensein vom Ewigen, die Besinnung auf den Seins- und Sinngrund unseres Lebens.¹⁶ Die autonome Religion, so sagt Tillich, ist im Gegensatz zur Vater- und Mutterreligion – in der Gott uns straft, wenn wir „böse“, uns liebt, wenn wir „brav“ sind – wesensmäßig gebetslos, weil sie Gott nicht kirchlich vergegenständlicht. Sie ist „autonomes Nur-in-der-Andacht-Stehen“.¹⁷ Sitzen in der Stille, ohne etwas zu wollen, nur auf den Atem zu achten ist eine Form dieses „Nur-in-der-Andacht-Stehens“, die auch für Menschen ohne Glauben Bedeutung haben kann.

Die Grundhaltung und die Übung der Achtsamkeit können eine zeitgemäße Form der Religio, d. h. der Rückbindung oder auch der Rückkehr zu unseren spirituellen oder geistigen Wurzeln sein, jenseits von Dogmen, von religiösen Glaubensinhalten oder leeren Ritualen. Achtsamkeit ist weltanschaulich oder interkonfessionell offen. Achtsamkeit ist anschlussfähig an Versuche des Dialogs der Religionen, wie Hans Küngs „Projekt Weltethos“¹⁸. Die Praxis der Achtsamkeit ist auch für Atheisten oder Agnostiker plausibel, sie setzt keinen wie auch immer gearteten „Glauben“ voraus. Und trotzdem hat sie mit Glauben im Sinne von „herzlichem Vertrauen“ viel zu tun.

Die Übung des Lächelns

Wie können wir mit der Praxis der Achtsamkeit beginnen? Gibt es eine ganz einfache Übung, mit der wir anfangen können, Achtsamkeit in unseren Alltag zu bringen, ohne dass wir dazu unseren Tagesablauf ändern oder lange Zeit still sitzen müssen? Ein wundervoller Anfang kann diese Übung sein: „Einatmend bin ich mir des gegenwärtigen Moments bewusst und weiß, dass es ein wunderbarer Moment ist – ausatmend lächle ich dem gegenwärtigen Moment zu.“ Kurz: „Wunderbarer Moment – lächeln.“¹⁹ Wir atmen drei- oder viermal ruhig ein und aus und sprechen leise dazu bei der Einatmung: „Wunderbarer Moment“ und bei der Ausatmung „Lächeln“. Wir strengen uns nicht an, tatsächlich zu lächeln, wir beeinflussen unseren Atem dabei nicht, sondern genießen einfach den gegenwärtigen Moment. Das können wir überall tun, auch wenn wir ganz wenig Zeit haben – an der roten Ampel, im Bus, morgens nach dem Aufstehen oder bei einer kleinen Pause während wir am PC arbeiten. Ich bin immer wieder erstaunt, wie wirksam diese kleine Übung bei mir selbst und bei anderen ist. Nach einigen Atemzügen, nach nicht einmal fünf Minuten, sieht die Welt ganz anders aus. Wir verbinden das achtsame Atmen mit der Übung des Lächelns. Sie kann unsere gesamte Einstellung zum Leben, zu unseren Gefühlen, zur Arbeit, zu unserem Chef, zu Klienten und Klientinnen verändern. Dabei geht es darum, einfach *wahr zu nehmen, was ist* und das Sonnenlicht der Achtsamkeit auf unsere Gefühle, unsere Gedanken und Tätigkeiten scheinen zu lassen. Es wird sie verwandeln. Wenn wir genügend geübt haben und uns sicher genug über die Wirkung sind, können wir diese Übung als kleines wunderbares Geschenk auch an unsere Klientinnen oder Patienten weitergeben.

Die kleinen Dinge mit großer Liebe tun

Der Alltag als Übung

*In diesem Leben
können wir keine großen Dinge tun.
Wir können nur kleine Dinge mit großer Liebe tun.*

MUTTER TERESA

Dieser Satz hing lang an der Tür zu meinem Büro. Inzwischen trage ich ihn im Herzen. Er fällt mir immer wieder ein und erinnert mich daran, worauf es ankommt. Er bringt einfach und klar zum Ausdruck, worum es bei der Achtsamkeit geht. Es geht nicht um die großen Dinge. Es geht einfach darum zu lernen, die kleinen Dinge mit großer Liebe zu tun. Aufstehen am Morgen, Zähne putzen, mich waschen, kochen, mit den Kindern spielen, beim Frühstück mit meiner Frau präsent sein und nicht einfach hinter der Zeitung verschwinden. Am Computer sitzen und schreiben unter dem schrägen Dachfenster, durch das ich die Wipfel der Lindenbäume sehe, wenn ich hinausschaue. Ich kann sogar lernen, auch die kleinen Dinge des Alltags mit großer Liebe zu tun, die mir schwerfallen, gegen die ich innerlich Widerstand leiste oder die mir langweilig sind. Überrascht stelle ich irgendwann fest, dass mein Widerstand gegen den Hausputz geschmolzen ist, und ich erlebe, dass mir sogar das Putzen