



Mittwoch, 10. März 2021

Achtsam hinaus ins Weite

Es gibt immer wieder Orte, an denen ich mich besonders wohlfühle. An denen ich gerne bin, zu denen es mich hinzieht. In der näheren Umgebung ist das eine Bank an einer Weggabelung im Wald. Mit einem großartigen Blick in ein schönes Tal. In der Rhön, dem Mittelgebirge in Osthessen, gibt es auch einen für mich besonderen Berg, an dem ich oft war, als ich dort in der Nähe wohnte. Stundenlang kann ich an solchen Orten sitzen. Nachdenken, in die Weite schauen. Und wieder nach Hause fahren. Habe ich dann etwas erlebt? Etwas Besonderes gespürt? Keine Ahnung. Aber gut tut mir das schon, solche Orte aufzusuchen und dort eine Weile zu bleiben. Und ich merke, wie schwer das manchmal fällt und wie lange es dauern kann, an einem Ort einfach nur da zu sein, nicht zu sprechen, nichts zu lesen, nichts zu tun. Einfach nur da sein. Zu erleben, wie das Gedankenkarussell langsam, ganz langsam zur Ruhe kommt und die Gedanken sich sortieren.

Manche Menschen sprechen von Kraftorten. Ich weiß davon zu wenig. Aber ich weiß, dass es Orte gibt, an denen mir gelingt, was ich im Alltag oft vergesse: präsent zu sein, alltägliche Gedanken, Fragen und Sorgen wenigstens für eine Weile zurückzulassen. Körper und Geist sind im Einklang. Solche Orte suchen oder wieder aufsuchen – das kann in der Fastenzeit auch eine gute Übung sein.

Mit einem eher modernen Wort könnte man bei diesen Erfahrungen auch von Achtsamkeit sprechen. Einer der wichtigen Vordenker der Achtsamkeit, Jon Kabat-Zinn, spricht solchen Erfahrungen und bewusst eingeübten Unterbrechungen eine verändernde Kraft zu. Er sagt: „Frieden beginnt damit, dass jeder von uns sich jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert.“ Das klingt auf den ersten Blick wenig anspruchsvoll, sehr einfach. Ich mache die Erfahrung, dass es stimmt. Dass die bewusst gesuchte und erlebte Ruhe an guten Orten mich friedvoller macht, mich aus mancher Verbissenheit und Unruhe herausholt. In solchen Momenten gelingt es mir auch manchmal, mit dem Psalm zu beten: „Gott, du führst mich ins Weite. Du stellst mich auf Höhen und machst meine Finsternis hell“ (Ps 18).