

Jeder ist sich selbst der Nächste...

Stimmt's oder stimmt's nicht? Eigentlich sollte mir keiner näher stehen als ich mir selbst. Fangen wir also beim Thema Achtsamkeit bei uns selber an. Nichts liegt näher. Nichts liegt aber oft auch ferner.

Man ist für gewöhnlich recht schnell bei der Hand, andere zu beurteilen. Da sieht man ja sofort, was los ist... Aber wann schau ich eigentlich mal auf mich selbst? Man kann sich ruhig mal ehrlich in die Augen schauen. Wie geht's Dir denn? Man kann sich selber spüren... wie fühlst Du Dich in Deiner Haut?

Achtsamkeit ist eine Kunst, die zum richtigen Maß verhilft. Maßvoll leben. Das ist keine Einschränkung. Die Betonung lege man getrost auf *maßvoll*. Das Wort *maßleer* gibt es bekanntlich gar nicht. Und das ist auch gut so! Was ist das rechte Maß? Was ist zu viel, was ist zu wenig?

Und da gibt es noch so ein hilfreiches Wort: „genügsam“. Klingt auf's Erste nach Verzicht und Entsagung, appelliert aber vielmehr an das Gespür für das, was ich habe. Wann habe ich genug. Und mehr brauchen wir doch auch nicht... Genug ist genug, an Arbeit, an Vergnügen, an Geld und auch an Konsum. Es soll ja Menschen geben, die nie genug bekommen... Genügsamkeit ist eine Tugend. Wieder einmal prüfen, was ist eigentlich genug und wann habe ich eigentlich genug? Überlegungen, die zu durchaus zu mehr Zufriedenheit verhelfen können.

Und auch diese Frage ist achtsam: „Was geht?“ – „Geht's noch?“ A bisserl was geht immer, sagt man ja bekanntlich. Aber was ist eigentlich dieses „Bisserl“? Gerade für ältere Menschen tut sich da oft ein großes Lernfeld auf. Wenn Menschen heranwachsen, dann geht mit den Jahren immer mehr. Beim Älterwerden ist es umgekehrt. Man muss sehen, was nicht mehr geht. Und lernen gut damit umzugehen. Älter werden wollen bekanntlich ja so ziemlich alle, aber alt sein? Was geht noch? Was geht nicht mehr? Und dann darauf acht geben: Was geht – geht! Sich nicht gehen lassen... Was nicht mehr geht, gehen lassen... Achtsamkeit im Alter heißt damit wohl vor allem: Auf sich selbst mehr Rücksicht nehmen und zu lernen für sich zu sorgen.

Oft genügt wirklich ein Augenblick des Innehaltens, um heraus zu spüren: Du, wie geht's Dir eigentlich mit mir? Fühlst Du dich wohl in meiner Haut? Selbstgespräche dieser Art sind durchaus sinnvoll. Sie bringen uns uns selbst näher. Wann habe ich eigentlich das letzte Mal ein gutes Wort für mich übrig gehabt? Wann zuletzt ernsthaft mit mir geredet? Mit sich selbst in Kontakt zu stehen, ist wichtig und dabei achtsam zu sein.

Dazu rät schon der jüdische Talmud:

„Achte auf deine Gedanken, sie sie werden zu Worten.

Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Taten.

Achte auf deine Taten, denn sie werden zu Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden zu deinem Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.“

Gib also gut auf Dich acht!

Geben wir aufeinander acht!

Und dann gibt es die Achtsamkeit füreinander. „*Lass dich mal anschauen!*“ Dieser Satz ist uns wohl allen von Kindesbeinen an vertraut. Er sollte unser Leben begleiten. Ich hoffe, wir haben Menschen, die auf uns schauen. Und sich so ihre Gedanken machen. Und es uns dann auch hoffentlich sagen, wenn ihnen etwas auffällt. Menschen, die auf uns acht haben, die auf uns schauen, sind Menschen, denen viel an uns liegt. Für diese Menschen sollten wir dankbar sein, auch, ja gerade dann, wenn sie uns auf unangenehme Wahrheiten aufmerksam machen. Oft schaut man ja viel zu lange zu und sagt nichts. Warum eigentlich?

Brautpaaren gebe ich diese Empfehlung immer mit auf den Weg: „Suchen Sie sich gute Eheanwälte, die auf sie schauen!“ Und ist nicht auch der Segen ein Zeichen dafür. Wenn eine Mutter ihr Kind segnet, dann stellt sie das Kind unter die Achtsamkeit Gottes. Auch Erwachsene können sich übrigens segnen.

Gott, gib acht auf mich!

Auch ein gelebter Glaube verhilft zu einem achtsamen Leben. Denn gläubige Menschen leben nicht einfach drauf los, sondern versuchen vor Gottes Angesicht zu leben. Ein schöner Gedanke, der nichts mit Überwachung zu tun hat. Sondern vielmehr mit dem liebevollen Blick eines Gottes, der uns will und eines für uns möchte: dass es mit uns gut geht. Letztlich ist darum eine heilsame Übung, sich immer wieder – und sei es nur einen Augenblick, bewusst in die Gegenwart Gottes zu stellen. Und sich zusammen mit ihm mal anzuschauen. Warum nicht auch einmal sich selbst ins Gebet nehmen...!

Achte auf deine Gedanken, sie werden zu Worten.

Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Taten.

Achte auf deine Taten, denn sie werden zu Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden zu deinem Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

Aus dem Talmud