

(Achtsam sein mit sich und Anderen)

Im vergangenen Jahr habe ich Urlaub in einem fremden Land gemacht. Da ich die Sprache nicht verstehe und spreche, war ich darauf angewiesen, mit den Menschen sehr umsichtig umzugehen.

Umsichtig, vorausschauend und achtsam zu sein.

Es war für mich der Anlass, mich dem Thema „Achtsamkeit“ etwas näher zu widmen. Meine Recherchen ergaben, daß dieses Thema seltsamer Weise sogar in der Forschung Resonanz findet. Es hat daher große Beachtung, weil Studien belegen, daß Gehirnstrukturen und Nerven durch regelmäßiges Achtsamkeitstraining positiv beeinflusst werden können. Dabei ist die Achtsamkeit doch eine ganz normale Alltagstugend.

Die Nachfrage in Firmen, Volkshochschulen, bei Krankenkassen und freien Trägern bestätigen, dass das Interesse groß ist. Ein Wandel im Bewusstsein wird sich hoffentlich auch in der Arbeitswelt zu vollziehen.

Kann man Achtsamkeit überhaupt trainieren?

Viele Menschen in unserer Gesellschaft sind heute gestresster denn je. Das Leben ist schneller und hektischer geworden, die Arbeit hat sich „verdichtet“. Oft üben wir einseitige statische oder sitzende Tätigkeiten aus, ohne jeglichen Ausgleich durch körperliche Bewegung oder die Möglichkeit für regenerative Auszeiten. Auch unser Kopf ist gefangen in zielgerichteten Denkstrukturen, die ein Abweichen nicht dulden!

Wir füllen unsere Pausen, indem wir uns mit unseren Smartphones beschäftigen oder schnell, schnell (!) etwas erledigen, von dem wir meinen, daß es jetzt wichtig sei.

Das Gefühl von innerer Unruhe und „Getrieben-Sein“ wächst! Es fehlen die Momente der Stille und des „Mit-Sich-Allein-Seins“, in denen die vielen Sinneseindrücke, denen wir uns aussetzen und denen wir ausgesetzt sind, verarbeitet werden können.

Wir kommen nicht dazu, unsere Erfahrungen zu verarbeiten, Die Ansammlung an unverdauten Eindrücken und Gefühlen erzeugt im Kopf Völlegefühl. Diese Bearbeitung findet nicht ausreichend statt, und nicht getane Arbeit ist der größte Stress, den wir erleben – oder verdrängen.

Wir sehnen uns nach innerer und äußerer Ruhe und einem Klima, das von menschlicher Wärme und Vertrauen geprägt ist. Zu einem gesunden Umgang mit mir und anderen gehören vor allem, Wertschätzung für meine eigene Arbeit zu bekommen sowie die Klärung kraftzehrender Konflikte. Burnout ist die Folge dieser Überlastung, weil wir für etwas brennen und uns gleichzeitig aber die innere Distanz und die Ruhe fehlen.

Das Üben der Achtsamkeit und Meditation sind eine sinnvolle Unterstützung und Hilfe, um die Kraft der Stille wieder in das eigene Leben zu holen.

Im Trainieren der Achtsamkeit im Alltag wird die Aufmerksamkeit zuerst auf die eigenen Körperempfindungen, auf die Atmung und später auch auf Gefühle und Gedanken gerichtet. Ich versuche, mich und meine Gedanken aus einer heilsamen Distanz zu betrachten. Dann bin ich mir nicht hilflos ausgeliefert. Ich lerne, die Aufmerksamkeit zurück zum gegenwärtigen Moment zu bringen und vorurteilsfrei auf Dinge zu blicken. Das allein führt mich zu mehr Gelassenheit und Entspannung.

Wirksames praktizieren von Achtsamkeit ist alltagstauglich und auf alle Bereiche unseres Lebens übergreifend. So sollte sie ein ständiger Begleiter für uns werden und sein. Ziel des Trainings ist die Fähigkeit, Inseln im Alltag zu schaffen, um zu sich zu kommen und wieder Kraft zu tanken.

Unsere Logenarbeiten sind solche Inseln in der bewegten See unseres täglichen Lebens. Hier im Arkanium der Loge haben wir für einen Moment der Welt da draussen den Rücken gekehrt und sind ganz bei uns selbst.

Am Ende dieser Arbeit wird der Meister der Loge uns zurufen:
„Seid wachsam auf Euch selbst“.
Diese Wachsamkeit bezieht sich ausschliesslich auf mich allein.

Die Achtsamkeit aber wirkt nach aussen!

Mit meiner Beachtung anderer bringe ich meine Wertschätzung zum Ausdruck.
„Ich achte Dich als Mensch!“ ist die unausgesprochene Mitteilung an mein Gegenüber. Diese gegebene Wertschätzung strahlt zuletzt auf mich selbst zurück.

Diese Erfahrung haben wir alle bereits gemacht, ihr möglicherweise nur keine ausreichende Beachtung geschenkt.

Für einen Moment anhalten, Körper und Atem spüren, sind einfache Mittel, um uns zum gegenwärtigen Moment zurückzuführen. Das allein schafft einen inneren Freiraum und eine heilsame Distanz zu den Dingen, die uns so dringlich erscheinen und uns unter Druck setzen. Lösen wir diesen Druck - und beginnen wir zunächst mit dem bewussten Atmen.

Ehrwürdiger Meister, meine Zeichnung ist beendet.



Johannis Loge
Zum Goldenen Apfel
im Orient Eutin

Von der Achtsamkeit.

11. Mai 2015 - Br. Dieter Orzelak

