



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 5 | 05.10.2017 06:55 Uhr | Sr. M. Ancilla Röttger

## Achtsamkeit

Als die Wahlkampfveranstaltungen für die Bundestagswahl auf Hochtouren liefen, konnte ich ausschnitthaft ein paar Sendungen rein zufällig am Fernsehen mitbekommen. Und mir fiel auf, wie jeder Kampf egal zu welchem Zweck Grenzen verletzt. In diesen Rededuellen – schon das Wort Duell deutet auf Kampf hin – nahm ich wahr, dass selten jemand den Gegner oder die Gegnerin ausreden ließ oder bei Ansagen des Moderators überhaupt aufhörte zu reden. Es ging nicht ums Hören, sondern nur darum, das Eigene irgendwie loszuwerden. Hauptsache, man hat alles gesagt, was man sagen wollte. Zuhören war nur so weit angesagt, bis man wusste, wo man wieder einhaken konnte – so erschien es mir als Zuhörerin.

Allerdings geschieht das wohl nicht nur auf der Ebene großer Wahlkämpfe, man kann es auch im Arbeitsalltag entdecken. Macht hat der, der es zu sagen hat – also wollen es auch viele zu sagen haben. Es geht immer um Macht und Sieg. Und ich fragte mich, ob das so sein muss.

Da sind Menschen, die sich zutrauen unser Land zu regieren, und sie zeigten in diesen Wahlkampfveranstaltungen eben den Kampf um die Macht. Wertschätzung des anderen würde die Akzeptanz der Grenzen beinhalten, zum Beispiel indem ich zuhöre und dem anderen nicht ins Wort falle, indem ich nicht ständig demonstriere, dass ich alles besser weiß als der andere. Wie wäre es, wenn solche Rededuelle oder Kampfreden von mehr Achtsamkeit geprägt wären? Würde es dann nicht eher das Vertrauen darin wecken, dass diese Politiker und Politikerinnen auch fähig sind, auf die Bedürfnisse der Bürger zu hören und sie wertzuschätzen?

Unwillkürlich wünschte ich mir etwas mehr Achtsamkeit bei denen, die so viel Verantwortung tragen. Achtsamkeit beginnt immer bei uns selbst und nimmt dann den anderen in den Blick. Es gibt so viele Möglichkeiten, Achtsamkeit einzuüben, wie es Begegnungen mit Gott, mit anderen und mit mir selbst gibt. Saki Santorelli, amerikanischer Arzt und Fachmann für Achtsamkeit in der Medizin und Gesundheitspflege, rät als eine Möglichkeit zur Einübung: man könnte damit beginnen, wirklich zuzuhören. Zum Beispiel dem Beginn einer Unterhaltung besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn ich dann in mir die Intention wahrnehme, den ersten Impuls zu sprechen, könnte ich versuchen, wenn dieser Impuls auftaucht, bewusst innezuhalten und vielleicht ein- oder zweimal tief durchzuatmen. Einfach nur wahrnehmen, was da in mir passiert, was ich zum Ausdruck bringen möchte, worum es

mir geht. Geben wir uns selbst den Raum und die Offenheit, die Botschaft, die in meinem Innern auftaucht, aufzunehmen, während wir gleichzeitig schweigend zuhören. Und sie erst dann zu sagen.

Dann wären es vermutlich keine Wortkämpfe mehr, sondern vielleicht eher Wahl vorbereitende Gesprächsrunden, die genauso spannend sein könnten. Und in unseren kleineren schwierigen Alltagskämpfen könnte vielleicht deutlich werden, dass es uns nicht um die Macht geht, sondern darum gemeinsam einen lebhaften Weg in die Zukunft zu suchen.

Dass Sie heute Achtsamkeit erfahren und selber schenken wünscht Ihnen Sr. Ancilla Röttger aus Münster.

\* Saki Santorelli, Zerbrochen und doch ganz. Die heilende Kraft der Achtsamkeit. Arbor-Verlag.