EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in WDR 2 | 15.10.2026 05:55 Uhr | Knut Dahl-Ruddies

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist in aller Munde. Wir sollen bewusster atmen, im Augenblick leben, unsere Gefühle wahrnehmen und zur Ruhe kommen. Das kann guttun. Wer achtsam durch den Tag geht, entdeckt vielleicht wieder den Wind in den Bäumen, hört einem anderen wirklich zu oder merkt, wann eine Pause nötig ist.

Aber Achtsamkeit hat auch eine Schattenseite. Sie kann zu einer Art moralischem Wettbewerb werden: Wer lebt bewusster? Wer ernährt sich gesünder, konsumiert nachhaltiger, bleibt gelassener? Schnell entsteht der Eindruck: Ich habe mein Leben besser im Griff als die anderen. Ich bin weiter. Ich bin bewusster. Und damit vielleicht sogar der bessere Mensch: "Ich esse nichts, was Mutter und Vater hat“, "Heute habe ich ja lange im Stau gestanden, aber zum Glück mit dem Elektro Auto“, "Das mit den Pronomen in der Mail-Signatur finde ich schon hilfreich“.

Doch gerade da wird es gefährlich. Wenn ich denke, ich bin achtsamer als andere, fühle ich mich womöglich überlegen. Dann sehe ich nicht mehr den Menschen neben mir, sondern nur noch seine Fehler: zu laut, zu ungesund, zu unachtsam, zu wenig nachhaltig.

Jesus kennt diese Versuchung. Im Matthäusevangelium sagt er: "Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet.“

Es ist richtig, Ungerechtigkeit zu benennen und Verantwortung zu übernehmen. Aber Jesus warnt davor, sich an die Stelle Gottes zu setzen. Denn nur Gott kennt einen Menschen wirklich – seine Geschichte, seine Verletzungen, seine Sehnsucht und seine Schuld.

Neben der Achtsamkeit braucht es noch etwas anderes: nämlich Barmherzigkeit. Gegenüber mir selbst und anderen barmherzig sein. Sich selbst aufmerksam wahrnehmen und sich – wenn nötig - selbst vergeben. Und anderen natürlich auch: Nicht denken: "Ich habe es verstanden, du aber nicht.“ Sondern fragen: "Was sehe ich vielleicht noch nicht? Was sehen die anderen?“

Achtsamkeit kann dann zu einer christlichen Haltung werden – nicht als Weg zur

moralischen Selbstvervollkommnung, sondern als Einladung, dankbar zu leben. Ich muss nicht mein eigener Richter sein. Und ich muss auch nicht über andere richten. Ich vertraue darauf, dass Gott größer ist als mein Urteil.

Darum sage ich mir heute: Ich will aufmerksam leben – aber nicht überheblich. Denn der Platz Gottes ist nicht frei.

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius