



Achtsamkeit

Achtsamkeit

Manchmal denke ich: es könnte so einfach sein. Wenn ich morgens mit dem Hund im Wald unterwegs bin, sage ich jedem, der mir entgegenkommt: "Guten Morgen!" Und an engen Passagen lasse ich Jogger gerne den Vortritt. Und ich ernte ein Lächeln der Menschen. Mit ein wenig mehr Aufmerksamkeit wäre vieles einfacher.

Oder soll ich sagen: mit mehr Achtsamkeit?

Achtsamkeit liegt voll im Trend und an vielen Orten wird das Loblied auf die Achtsamkeit gesungen. Worum geht es bei der Achtsamkeit? Beim Konzept der Achtsamkeit geht es darum, den Moment zu achten, ohne ihn zu bewerten. Ganz im Hier und Jetzt zu sein. Akzeptieren, was ist. Nicht bewerten.

Das ist Achtsamkeit.

Es gibt verschiedene Achtsamkeitsübungen, die das Wohlbefinden steigern sollen.

Und wer wollte nicht sein Wohlbefinden steigern? Dass die Achtsamkeit aber auch eine Schattenseite haben kann, darauf bin ich vor kurzem gestoßen. Der Psychologe Simon Schindler hat zum Thema Achtsamkeit geforscht. Dabei hat er diese Bewusstseinshaltung einmal genauer unter die Lupe der Wissenschaft genommen. Positiv benennt er, dass Achtsamkeitstechniken den Stresslevel reduzieren können. Ängste, zu versagen werden so kleiner.

Es gibt aber auch eine Kehrseite. Schindler stellt fest, dass Achtsamkeitsübungen die moralische Hemmschwelle senken. Wie das? Versuche bestätigen: Menschen, die Achtsamkeitsübungen machen, haben weniger Schuldgefühle, weil sie sich ja trainieren, nicht zu bewerten. Und so gibt es Situationen, bei denen die Achtsamkeit nicht so passend ist. Mich haben die Bedenken des Psychologen etwas nachdenklich gemacht. Denn ich bin in der Aus- und Weiterbildung von Lehrern tätig. Und in einer Fortbildung hatten wir die Achtsamkeit auch aufgegriffen. Und ich habe mich gefragt, ob wir die Schattenseiten der Achtsamkeit übersehen haben?

Das Thema unsere Fortbildung hieß: Achtsamkeit als Haltung im Schulalltag.

Die beiden Referenten der Fortbildung haben eine sehr anschauliche Kernfrage benannt:

"Wie können wir es schaffen, psychisch im Gleichgewicht und gesund zu bleiben, wenn um uns herum »Baustelle« ist?" Baustellen gibt es ja auf vielfache Weise im Schulalltag. Und die Referenten haben neben der Achtsamkeit das Stichwort "Resilienz" in den Blick genommen. Resilienz steht für seelische Widerstandskraft, für Spannkraft. Resilienz meint, dass Menschen trotz großer Belastungen und manchmal schwieriger Lebensumstände seelisch gesund bleiben.

Und spätestens hier ist mir deutlich geworden, dass Achtsamkeit mehr ist als die Anwendung von Entspannungstechniken. Es geht um eine innere Haltung. Es geht um eine besondere Form der Aufmerksamkeit allen Dingen gegenüber. Bei all den Herausforderungen ist es

wichtig, auch sich selbst liebevoll und achtsam im Blick zu behalten.

"Liebe deinen Nächsten wie dich selbst", lautet ein Gebot Jesu. "Wie dich selbst", nicht mehr und nicht weniger! Achtsamkeit für andere Menschen geht nicht ohne Achtsamkeit für sich selbst.

Wenn ich das Gebot Jesu zum Vorbild nehme, könnte ich auch sagen: Nächstenliebe nicht ohne Selbstliebe. Ich meine, dass eine so verstandene Achtsamkeit keine Schattenseiten hat.

Mein Name ist Peter Krawczack.

Aus Düsseldorf wünsche ich Ihnen ein achtsames Wochenende!