

## Was mich **STARK** macht

Resilienz und Achtsamkeit  
in Schule und Gemeinde

# PERLEN EINES ACHTSAMEN LEBENS

Petra Freudenberger-Lötz

*Achtsamkeit ist in aller Munde.* Gibt man den Begriff in gängige Suchmaschinen ein, so erntet man mehr als 20.000.000 Treffer, Tendenz steigend. Die hohe Popularität der Achtsamkeit in heutiger Zeit rührt aus ihrem Potenzial, einen Kontrapunkt im oftmals rastlosen und durch Stress gekennzeichneten Leben zu ermöglichen. Auch in religiösen Zusammenhängen wird Achtsamkeit aufgegriffen und kann neue Wege eröffnen. Es ist daher naheliegend, dass Achtsamkeit großes Interesse weckt und sich diese Ausgabe der rpi-Impulse der Achtsamkeit zuwendet.

Als ich gefragt wurde, ob ich den Grundsatzbeitrag schreiben möchte, habe ich spontan zugesagt, denn Achtsamkeit ist ein bedeutendes Thema meines Lebens geworden und ich genieße es, wenn ich mich mit Achtsamkeit beschäftigen kann. Als Titel kam mir sogleich „Potenziale eines achtsamen Lebens“ in den Sinn, doch bei näherem Nachdenken wählte ich „Perlen eines achtsamen Lebens“. Perlen zu finden oder geschenkt zu bekommen, ist eine freudige Überraschung. Ich halte etwas Kostbares in meiner Hand und gehe sorgsam damit um. Ja, dieser Titel gefiel mir und ich hatte sogleich viele Ideen. Jetzt wollte ich gerne prüfen, ob die Anfangsbuchstaben eine prägnante Kurzform bilden. Heraus kam PEAL: Perlen eines achtsamen Lebens. Ich war ein wenig enttäuscht, dieser Begriff sagte mir spontan nichts. Also recherchierte ich die Wortbedeutung von PEAL und wurde überrascht. Im Englischen hat „peal“ mehrere Bedeutungen. Es kann mit Dröhnen übersetzt werden und wird auch für „schallendes Gelächter“ und „Donnergrollen“ verwendet. „Peal“ kann jedoch auch mit „Läuten“ übersetzt werden und für das Läuten der Glocken oder den Klang eines Glockenspiels stehen. Mein Gesicht hellte sich auf. Das ist es, dachte ich mir, das passt bestens zum Übungsweg der Achtsamkeit. Achtsamkeit lehrt uns, Kostbarkeiten unseres Lebens zu entdecken, innezuhalten wie beim wohlklingenden Glockengeläut oder einem Glockenspiel. Achtsamkeit kann uns auch dazu befähigen, mit Donnergrollen und schallendem Gelächter in unserem Leben so umzugehen, dass diese Erfahrungen uns nicht in unserem Innersten verletzen, sondern wir vertrauensvoll unseren Weg weitergehen. Achtsamkeit lässt ein Wachsen und Blühen von innen heraus zu.

## Tipp

Auf der Website [www.66-tage-dankbarkeit.de/peal](http://www.66-tage-dankbarkeit.de/peal) finden Sie Materialien zu diesem Beitrag als Download sowie weitere Vertiefungsmöglichkeiten.

Wie soll das gehen, fragen Sie sich? Kommen Sie mit auf diese Entdeckungsreise.

## Wurzeln der Achtsamkeit

Die Wertschätzung der Achtsamkeit wohnt allen Religionen inne. Jede betont auf ihre Weise die Bedeutung des Augenblicks, das Geschenk der Präsenz und die innere Ruhe als Quelle der Kraft sowie als Möglichkeit der Begegnung mit dem Urgrund des Seins. Wer zum Thema Achtsamkeit recherchiert, wird jedoch entdecken, dass Achtsamkeit in der Regel dem Buddhismus zugeordnet bzw. als „buddhistisches Konzept“ gekennzeichnet wird. Dies hängt damit zusammen, dass der Buddhismus die Achtsamkeitsbewegung wesentlich geprägt hat: Siddhartha Gautama, der historische Buddha, hat den Begriff der Achtsamkeit<sup>1</sup> eingeführt und Übungen weitergegeben, die auch heute zum Kern der Achtsamkeitspraxis zählen.<sup>2</sup> Aus dem Buddhismus kommen zudem die meisten Impulse für Achtsamkeitsangebote. Doch lässt sich schon seit ca. 50 Jahren ein stetig zunehmender Prozess beobachten, in dem christliche Achtsamkeitswurzeln, die offenbar in Vergessenheit geraten waren, wieder ans Licht gebracht und ihre Potenziale entdeckt wurden und werden<sup>3</sup>. Vergleichbares geschieht in anderen Religionen.<sup>4</sup> Vor diesem Hintergrund sind interreligiöse Dialoge zum Thema Achtsamkeit äußerst aufschlussreich und spannend – im Sinne des Lernens voneinander und der gegenseitigen Bereicherung.<sup>5</sup>



Petra Freudenberger-Lötz ist Professorin für Religionspädagogik an der Universität Kassel und Lehrerin für Achtsamkeit und Kontemplation.

Der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn hat vor ebenfalls ca. 50 Jahren die ersten Kliniken in den USA gegründet, in denen Achtsamkeit, herausgelöst aus ihren religiösen Bezügen, zur erfolgreichen Behandlung von Stress, Burnout, verschiedenen Suchtkrankheiten, Depressionen u.v.m. eingesetzt wurde. Mit dem auch in Deutschland erfolgreichen und von den Krankenkassen unterstützten MBSR Programm (Mindfulness Based Stress Reduction), das von Kabat-Zinn entwickelt wurde, haben seither Millionen von Menschen auf der ganzen Welt eine deutliche Linderung ihrer Leiden bis hin zur vollständigen Genesung erfahren.<sup>6</sup>

## Was bedeutet nun aber Achtsamkeit?

In der Literatur sind verschiedene Begriffsbestimmungen mit unterschiedlichen Schwerpunktsetzungen zu finden, je nachdem, in welchem Kontext von Achtsamkeit geschrieben wird. Der Begriff ist jedoch keineswegs beliebig.

- Achtsamkeit bedeutet, **bewusst im gegenwärtigen Augenblick aufmerksam zu sein**, also ganz und gar im Hier und Jetzt präsent zu sein, von Moment zu Moment.  
Wie schwer es uns<sup>7</sup> fällt, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten und aufrechtzuerhalten, merken wir rasch, wenn wir uns beobachten: An Multitasking scheinen wir kaum mehr vorbeizukommen, wir sind jederzeit online, denken an gestern und an morgen, haben stets unsere To-Do-Listen im Blick und merken manchmal gar nicht, wie wir von A nach B gekommen sind, so sehr sind wir im Autopilot bzw. „in Gedanken“ unterwegs. Unser Geist rattert ohne Unterlass. Gefühle der Überforderung machen sich breit.
- Ein weiterer Aspekt von Achtsamkeit ist die Haltung, mit der wir im Augenblick präsent sind. Achtsamkeit zielt auf eine **offene Haltung, die beobachtend und nicht wertend** ist. Auch hier können wir unser Verhalten kritisch unter die Lupe nehmen. Widerfahrnisse unseres Lebens stecken wir gerne vorschnell in Schubladen, ohne ihnen eine Chance zu geben, sich ganz anders zu zeigen.
- Und schließlich werden verschiedene **Geisteshaltungen** genannt, **die die Lebenshaltung der Achtsamkeit stützen und stärken**. Ich nenne aus der breiten Palette hier exemplarisch **Neugier, Freundlichkeit, Dankbarkeit, Geduld und Vertrauen**. Wer so durch den Tag geht, dem Leben mehr zutraut als es möglicherweise vordergründig den Anschein macht, kann hoffnungsfroher seinen Alltag gestalten, sieht die Ereignisse in einem anderen Licht, entwickelt mehr Kraft, Durchhaltevermögen, Lebensfreude.<sup>8</sup>

## Studien zur Wirkung von Achtsamkeit

Die vielfältigen positiven Wirkungen der Achtsamkeitspraxis wurden in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bestätigt, die nach wie vor in rasanter Geschwindigkeit anwachsen. Für den Kontext dieses Beitrags nenne ich drei Forschungsschwerpunkte<sup>9</sup>:

1. *Forschungen zu Symptomverbesserungen* zeigen bei einer Reihe von mentalen und körperlichen Einschränkungen wie Depressionen, Süchten, Ängsten, Schmerzen oder Stress deutliche Effekte und eine hohe Zunahme an Selbststeuerungsqualitäten und Lebensfreude. Natürlich müssen nicht erst starke Einschränkungen wahrgenommen werden, um Achtsamkeitstraining sinnvoll zu betreiben. Das wäre ein klares Missverständnis. Bei Menschen, die sich als gesund und freudvoll wahrnehmen, können durch Achtsamkeit ebenfalls deutliche Effekte erzielt werden, und zwar hinsichtlich der Zunahme von Empathie, Selbstmitgefühl, Wertschätzung und Dankbarkeit. Zudem werden die Aufmerksamkeitsregulation, das Körpergewahrsein sowie der Umgang mit Emotionen auf ein neues Level gebracht.

*WIR KÖNNEN LERNEN, UNSEREN SINN FÜR ÜBER-RASCHUNGEN NICHT NUR DURCH DAS AUSSERGE-WÖHNLICHE ANKLINGEN ZU LASSEN, SONDERN VOR ALLEM DURCH EINEN FRISCHEN BLICK FÜR DAS GANZ ALLTÄGLICHE.“*

David Steidl-Rast, Dankbarkeit. Das Herz allen Betens. Freiburg 2021, S. 26.

- <sup>1</sup> *Achtsamkeit ist die deutsche Übersetzung des Begriffs „satipatthana“ aus dem Pāli, der Sprache des Theravāda-Buddhismus.*
- <sup>2</sup> *Unterweisungen zur Meditationspraxis finden sich insbesondere in der Mittleren Sammlung der Lehreden des Buddha (vgl. <https://www.palikanon.com/majjhima/majjhima1.htm>). Achtsamkeit bedeutet im Buddhismus natürlich weit mehr als eine reine Aufmerksamkeitslenkung. Als Bewusstseinschulung ist Achtsamkeit in den edlen achtfachen Pfad eingebettet und grundlegend mit dem buddhistischen Menschenbild verbunden.*
- <sup>3</sup> *Im letzten Abschnitt des Beitrags führe ich dies mit der Entfaltung der Kontemplation näher aus. Es gibt zudem etliche biblische Achtsamkeitswurzeln. Vertiefungen finden Sie hier: [www.66-tage-dankbarkeit.de/peal](http://www.66-tage-dankbarkeit.de/peal)*
- <sup>4</sup> *Vgl. exemplarisch Muhammad Sameer Murtaza: Gewahrwerden und Achtsamkeit als erste Schritte auf dem Pfad der islamischen Friedenslehre. <https://islam.de/27641>*
- <sup>5</sup> *Empfehlenswert sind beispielsweise die Dialoge zwischen dem buddhistischen Mönch und Achtsamkeitslehrer Thich Nhat Hanh und dem Benediktinermönch und Dankbarkeitslehrer David Steidl-Rast. Einige sind auf YouTube verfügbar.*
- <sup>6</sup> *Siehe: Jon Kabat-Zinn, Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR. München 2011 (Erweiterte Neuausgabe). MBSR ist mittlerweile in Deutschland weit verbreitet. Informieren Sie sich gerne unter [www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)*
- <sup>7</sup> *Wenn ich „wir“ oder „uns“ schreibe, so meine ich Erfahrungen, die das gegenwärtige Lebensgefühl vieler Menschen betreffen oder Erfahrungen, die Menschen auf ihrem Weg der Achtsamkeit sammeln können. Prüfen Sie, ob Sie in dieses „Wir“ einstimmen können.*
- <sup>8</sup> *Vgl. exemplarisch David Steidl-Rast, Dankbarkeit. Das Herz allen Betens. Freiburg 2021<sup>2</sup>.*
- <sup>9</sup> *Vgl. Wolf, Christiane und Serpa, Greg: Die Kunst, Achtsamkeit zu lehren. Freiburg 2016, S. 51-68. Zu empfehlen ist die Recherche auf der Wissenschaftsplattform „pub-med“, Stichwort „mindfulness“ <https://pub-med.ncbi.nlm.nih.gov/>, Zugriff 17.02.24.*

„WO ICH HERKOMME, SOLLEN UNS DIE TEMPELGLOCKEN TRADITIONELLERWEISE DARAN ERINNERN, IN DEN GEGENWÄRTIGEN MOMENT ZURÜCKZUKEHREN. WENN WIR DIE GLOCKE HÖREN, UNTERBRECHEN WIR DIE GESPRÄCHE, LASSEN DAS DENKEN SEIN UND KEHREN ZU UNS SELBST ZURÜCK, ATMEN EIN UND AUS UND LÄCHELN. WAS WIR AUCH TUN, WIR HALTEN EINEN MOMENT INNE UND GENIESSEN EINFACH UNSER ATMEN. (...) SEIT ICH IM WESTEN BIN, HABE ICH NICHT EBEN VIELE BUDDHISTISCHE TEMPELGLOCKEN GEHÖRT. GLÜCKLICHERWEISE GIBT ES JEDOCH IN GANZ EUROPA KIRCHENGLOCKEN. (...) WENN WIR DIE GLOCKEN HÖREN, KÖNNEN WIR INNEHALTEN, UNSER ATMEN GENIESSEN UND FÜHLUNG MIT DEN WUNDERN DES LEBENS AUFNEHMEN, DIE UNS UMGEBEN.“

Thich Nhat Hanh, Ich pflanze ein Lächeln.  
München 2007, 31f.

2. *Untersuchungen zu biologischen Markern* zeigen beeindruckend, dass Stresshormone abgebaut werden können und eine stärkende Immunreaktion nachgewiesen werden kann, zudem kann eine Verlangsamung der Zellalterung beobachtet werden.
3. Für große Schlagzeilen sorgten auch die *Forschungen zur Neuroplastizität des Gehirns*. Es konnten in diversen Gehirnregionen Neuverdrahtungen, Veränderungen der Dichte der Gehirnzellen oder Vergrößerungen der Zellvolumina festgestellt werden. Diese Veränderungen zeigen sich schon nach wenigen Wochen Achtsamkeits- bzw. Meditationspraxis. Somit steigert sich die Leistung des Gehirns in der kognitiven und emotionalen Verarbeitung. Meditierende erleben weiter eine höhere Selbstwirksamkeit, ein stärkeres Mitgefühl und erreichen eine nachhaltige Veränderung in der bewussten Ausrichtung ihres Lebens. Damit steigern sie ihre Resilienz.

## Die Achtsamkeitspraxis

Der Einstieg in die Achtsamkeitspraxis geschieht in der Regel sowohl durch formelle als auch durch informelle Übungen. Die formelle Achtsamkeitspraxis bilden die bewusst durchgeführten Übungen, für die wir uns eigene Zeit reservieren und die wir – sofern wir einen Kurs besuchen – dort kennenlernen und einüben. Dazu zählen Atembeobachtungen, Übungen zur Körperwahrnehmung wie der Bodyscan<sup>10</sup>, verschiedene Meditationspraktiken wie die der liebenden Güte<sup>11</sup>, aber auch Formen, die Achtsamkeit nah an Situationen des Alltags einüben.

Die informelle Achtsamkeitspraxis meint eine bestimmte Aufmerksamkeitslenkung in den gewohnten Tätigkeiten des Alltags, mit der sehr niederschwellig begonnen wird (z.B. beim Karottenschälen ganz präsent zu sein) und die sofort einen Aha-Effekt auslöst; diese Übungen werden nach und nach ausgeweitet und bahnen sich nach einiger Zeit den Weg zur generellen Lebenshal-

tung.<sup>12</sup> Achtsamkeit richtet sich, das wurde deutlich, zum einen nach innen, hinein in die Tiefe unserer eigenen Existenz, zum anderen auch nach außen, auf die Kommunikation mit der Welt. Formelle und informelle Übungen gehören zusammen und sind beide unverzichtbar.

Der Weg, Achtsamkeit einzuüben, erfordert Geduld. Auch wenn die Untersuchungen zur Neuroplastizität zeigen, dass Effekte schon nach wenigen Wochen festgestellt werden können, braucht es viel Übung, Durchhaltevermögen und Vertrauen in die Kraft der Achtsamkeit. Denn unserem rastlosen Alltag ist Achtsamkeit fremd geworden ist. Zeit und Geduld sind Mangelware. Es entspricht zudem nicht unserer Erfahrung, dass wir durch Übungen eine Erneuerung von innen heraus anstoßen können.

Vor diesem Hintergrund ist es ratsam, die ersten Schritte unter Anleitung in einem Kurs gemeinsam mit anderen zu gehen, da alle Fragen und auftretende Herausforderungen in einen Austausch gebracht und begleitet werden können. Der Weg führt dann allerdings nicht einfach schnurstracks zum Ziel, an dem wir ein Zertifikat erhalten und uns fortan als achtsamer und neuer Mensch erleben. Unser Lebensweg bleibt ein Übungsweg, doch einer voller Hoffnung und Überraschungen, wenn wir uns auf sie einlassen.<sup>13</sup>

## Drei Erfahrungsebenen der Achtsamkeit

In meiner Beschäftigung mit Achtsamkeit konnte ich drei Ebenen von Achtsamkeit entdecken, die sich überlappen, von denen immer wieder die eine oder andere hervorscheint und die verschiedenen Möglichkeiten widerspiegeln, Achtsamkeit in die individuelle Lebensgestaltung einzubetten.

- *Leben im gegenwärtigen Moment*: Die Achtsamkeitspraxis kann uns dazu befähigen, bewusst in der Gegenwart zu leben und die Geschenke des Augenblicks wertzuschätzen. Wir können spüren, dass wir unser Gegenüber und unsere Erlebnisse aufmerksamer wahrnehmen können. Wir fühlen uns frischer, regenerieren schneller und haben Freude am Verweilen im Hier und Jetzt.
- *Wer bin ich, was zeichnet mich aus?* Mehr und mehr entdecken wir auf unserem Übungsweg, dass wir unserem Inneren in einer Weise nahekomen, die uns vorher unbekannt war. Wir lernen uns selbst immer besser kennen, das ist mitunter sehr bewegend. Wir erkunden und entdecken unsere Potenziale, wir spüren immer besser, was uns im Innersten bewegt. Es kann eine neue Verbindung und Liebe zu uns selbst entstehen, die auch die Verbindungen zu allem, was uns umgibt, verändert.
- *Vertiefung der inneren Stille*: Unser Weg kann in der Praxis des „Sitzens in der Stille“ weitergeführt werden. Hier können wir Gelassenheit, innere Weite und mitunter tiefen Frieden entdecken. Wir können erfahren, dass wir von jeher getragen und geliebt sind. Diese Stille und Geborgenheit lädt uns zum Vertrauen in das Leben ein.

Auch wenn ich die drei Ebenen hier in einer bestimmten Reihenfolge aufführe, die mit der Achtsamkeitspraxis beginnt, sind die Ebenen nicht hierarchisch angeordnet. Das bedeutet, wir können von jeder Ebene aus starten: Ausgangspunkte können auch Erfahrungen mit dem „Sitzen in der Stille“ sein oder der Wunsch, zu erkunden, was uns im Innersten bewegt und auszeichnet. Die Ebenen betreffen unser Menschsein in verschiedenen Facetten. Die Ebenen durchdringen sich und ergänzen sowie erweitern einander.

## Einblick und Ausblick: Einladung zur Kontemplation

Im vorigen Abschnitt habe ich unspezifisch vom „Sitzen in der Stille“ geschrieben. Diese Übung in christlicher Tradition ist die Kontemplation, ein gegenstandsloses, wortfreies<sup>14</sup>, meditatives Gebet; ein bewusstes sich Öffnen für die Gegenwart Gottes in mir und für die innere Vereinigung mit Gott. Beim kontemplativen Gebet gibt es verschiedene Traditionen, in denen achtsame Präsenz, Atembeobachtung und/oder die Wiederholung eines Gebetswortes praktiziert werden können, aber unterschiedlich gewichtet werden.

Die christliche Praxis des Betens in der Stille geht auf Jesus zurück. Jesus hat sich zum Beten immer wieder in die Einsamkeit zurückgezogen. Jesu Antwort auf die Frage der Jünger, wie sie beten sollen, ist bei Matthä-

us wie folgt überliefert: „Wenn du betest, so geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür zu und bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist.“ (Mt 6,6) In der Tradition der Kontemplation wird dies als Anregung ausgelegt, nach innen zu gehen, den inneren heiligen Raum zu betreten, in dem Gott anwesend ist und Gottes Liebe uns berühren kann. Wie wir in diesen inneren Raum gelangen können, formulieren die Mönchsväter und -mütter ab dem 4. Jahrhundert. Sie empfehlen: „Setze dich (...), ziehe deinen Geist aus dem gewohnten Umherschweifen und Zerstreutsein im Äußeren zurück, führe ihn durch den Atem der Nase sanft ins Innere des Herzens und lass ihn dort das Gebet üben: *Herr Jesus Christus, du Sohn Gottes, erbarme dich meiner.*“<sup>15</sup> Diese kontemplative Gebetspraxis wird auch als „Herzensgebet“, „Jesusgebet“ oder „immerwährendes Gebet“<sup>16</sup> bezeichnet. Eine Blütezeit in der Praxis der Stille wurde in der mittelalterlichen Mystik erreicht, die zahlreiche Zeugnisse tiefer Gottes- und Einheitserfahrungen im kontemplativen Gebet hervorgebracht hat. Diese Texte der Mystik können Menschen zu allen Zeiten ansprechen, Impulse setzen, Hoffnung vermitteln und zur Praxis der Stille motivieren. Bedauerlich ist darum, dass um den Beginn der Neuzeit die Kontemplation jahrhundertlang weitgehend<sup>17</sup> aus dem Blick geraten war.

Erst Begegnungen mit Zen-Meistern in Japan führten im 20. Jahrhundert dazu, dass sich christliche Theologinnen und Theologen an die mystischen Traditionen des Christentums erinnerten und daran anknüpften.<sup>18</sup> Ein Schatz wurde wiederentdeckt. Nach und nach wurden im deutschsprachigen Raum Kontemplationsschulen und Weggemeinschaften gegründet und die Kontemplation zog wieder in Klöster, Bildungsstätten und Häuser der Stille ein.

In der Kontemplation begeben wir uns im Bewusstsein der Gegenwart Gottes in die Stille. Wir versenken uns in Gott<sup>19</sup> und vertrauen darauf, dass die göttliche Wirklichkeit in uns wohnt<sup>20</sup> und dort ihre Wirkung entfaltet. Im Vergleich zur Tradition der Mönchsväter wird heute meist ein einzelnes Wort vorgeschlagen, das begleitend zum Atem gesprochen werden kann, etwa „Jesus“, „Shalom“, „Liebe“, „Amen“ oder „Ja“. Diese Hingabe in Liebe, das Stillwerden und Sich-Versenken, führt in die Tiefe und zur Erfahrung der Verbundenheit mit Gott. Auf dem Weg der Kontemplation brauchen wir Geduld. Die Praxis der Kontemplation ist wie die Praxis der Achtsamkeit ein Übungsweg.

Mein Beitrag endet hier und ich würde mich freuen, wenn er für Sie ein Anfang wäre. Achtsamkeit bietet, wie ich zu zeigen versucht habe, wertvolle Impulse zur Gestaltung des eigenen Lebensweges. Möge dieser Grundsatzbeitrag Sie angeregt haben, Perlen der Achtsamkeit in Ihrem Leben zu entdecken.

<sup>10</sup> Der Bodyscan ist die Grundform der von Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Methode.

<sup>11</sup> Die Meditation der liebenden Güte (auch Mett-Meditation) ist eine kraftvolle Meditationsform. Sie beinhaltet ein Empfangen und Ausströmen von Liebe, Güte und Mitgefühl und macht die Verbundenheit mit allen Lebewesen erlebbar. Der Begriff „Mett“ stammt aus dem Pali und kann mit Güte, Liebe oder Freundschaft übersetzt werden. Mett ist nach dem historischen Buddha eines der wichtigsten Meditationsobjekte, in der „Mett -Sutta“ führt er diese Meditationsform weiter aus. Die „Meditation der liebenden Güte“ wurde vielfach aufgegriffen und adaptiert, auch in christlichen Kontemplationskursen wird sie praktiziert.

<sup>12</sup> Es entspricht der Neuroplastizität des Gehirns, dass wir eine Zeitlang bewusste Übung brauchen, also eine kontinuierliche Wiederholung der gewünschten Verhaltensweise, Lebenshaltung oder Gewohnheit, die wir uns aneignen wollen. Im pädagogischen Kontext ist das Programm „Achtsamkeit in der Schule“ (AISCHU) von Vera Kaltwasser empfehlenswert. <http://www.aischu.de>

<sup>13</sup> Steindl-Rast, David: *Dankbarkeit*, a.a.O., S. 16-30 u.ö.

<sup>14</sup> Ausnahme ist die Wiederholung des „kontemplativen Wortes“, welches die Sammlung unterstützt.

<sup>15</sup> Dietz, Matthias (gesammelt und übersetzt): *Kleine Philokalie, Betrachtungen der Mönchsväter über das Herzensgebet*. München 2013, S. 91f.

<sup>16</sup> Vgl. 1 Thess 5,17. Während die Mönchsväter dazu aufriefen, das Herzensgebet im Tagesverlauf möglichst begleitend zu jeder Tätigkeit inwendig zu sprechen (vgl. ebd. S. 90), hebt David Steindl-Rast hervor, dass ein achtsames Leben im Bewusstsein der Gegenwart Gottes ganz selbstverständlich ein immerwährendes Gebet darstelle (vgl. *Dankbarkeit*, a.a.O., S. 42).

<sup>17</sup> Eine Ausnahme stellt Gerhard Tersteegen dar (1698-1769).

<sup>18</sup> Bekannt ist beispielsweise der Jesuit Hugo Makibi Enomiya-Lassalle (1898-1990), der für seinen Orden als Missionar in Japan tätig war und von der Kultur und Religion geprägt war, sodass er in den 1940er Jahren Zen-Schüler und anschließend Lehrer wurde, wodurch sich seine christliche Spiritualität weiterentwickelte und er interreligiöse Kontakte verstärkt pflegte.

<sup>19</sup> Gerhard Tersteegen drückt dies in dem Lied „Ich bete an die Macht der Liebe“ so aus: „Ich will, anstatt an mich zu denken, ins Meer der Liebe mich versenken.“ (EG 617)

<sup>20</sup> Vgl. 1. Kor 3,16: „Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt?“

