

[PDF laden](#)

## Auszug aus der Mitteilung - Achtsamkeit

---

Wann haben Sie das letzte Mal ganz bewusst einen Kaffee genossen – ohne irgendetwas anderes zu tun, geschweige denn, ohne an etwas anderes zu denken? Sie können das? Sie können in der Hektik des Alltags im „Hier und Jetzt“ leben, also den aktuellen Moment erleben und in sich aufnehmen, ohne dass Sie in Grübeleien verfallen oder das Erlebte ständig bewerten. Dann herzlichen Glückwunsch! Viele Menschen können das nicht, da sie immer irgendetwas beschäftigt. Anspannungen, Ängste und unangenehme Gefühle beherrschen den ganzen Menschen, den Leib und die Seele. Wie kann man damit umgehen? Wie kann man das Wohlbefinden verbessern?

### **Achtsamkeit, eine Qualität des menschlichen Bewusstseins, eine besondere Form der Aufmerksamkeit.**

Hilfreich sind Achtsamkeitsübungen wie Meditation, Atem- und Entspannungsübungen. Sie lenken die Aufmerksamkeit bewusst auf den aktuellen Moment und helfen, zu einem Bewusstseinszustand zu finden, in dem man jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei wahrnehmen und zulassen kann. Durch diese Übungen lernt man, so nach und nach ganz bei sich zu sein, Zufriedenheit, Freude und Glück zu erfahren. Wer achtsam lebt, entwickelt einen klaren, stabilen Geist, der es ihm erlaubt, auch in schwierigen Lebenszeiten und Situationen mit der Kraft seiner inneren Ressourcen verbunden zu sein. Ihm wird ein Mehr an Gleichgewicht, Stabilität, Souveränität und Lebensfreude geschenkt.

### **Innehalten im Tagesablauf.**

Gertraud von Bullion kennt diese Situationen auch. Sie gestaltet das gesellschaftliche und kirchliche Leben mit, ist mit vielen Menschen und deren Lebensgeschichten verbunden und beobachtet die politischen Ereignisse. Die Entwicklungen lassen sie nicht unberührt. 1924 schreibt sie: „Was vor allem die Geistessammlung stört, das sind die gewaltigen Zeitereignisse. Man steht halt mitten im Weltgetriebe, muss der Not, dem Leid der Mitmenschen ... zusehen, ohne helfen zu können. Die Unruhe in den Straßen regt die Nerven auf.“ Gertraud spürt deutlich, dass sie immer wieder Zeiten des Innehaltens

braucht, dass sie auch sich selbst gegenüber achtsam sein muss, um nicht von außen bestimmt zu werden. Bei ihrem Innehalten bleibt sie aber nicht nur bei ihrem Ich. Sie verbindet sich mit ihrer tiefsten Ressource, mit Gott, und schreibt: „Steh über dem Leid, und füll deine Zeit mit ewigem Wert!“

## **Glück und Lebensfreude kommen von innen.**

Obwohl Gertraud Musik, Tanz, Maskerade und fröhliches Treiben sehr liebt und gerne zu einer heiteren Stimmung beiträgt, weiß sie, dass Glück und Lebensfreude nicht von äußeren Bedingungen abhängig sind. Sie kommen aus tieferen Quellen. Die innige Liebe zu Jesus drängt Gertraud zum täglichen Empfang der hl. Kommunion. Mit Jesus im Herzen geht sie durch den Tag. Sie erkennt „in den Vorkommnissen und Zuständlichkeiten des Lebens Winke und Liebeserweise Gottes.“ Sie dankt Gott „für alle Führungen, denn es steht jedesmal dahinter seine große Liebe, die uns sucht und uns ganz erfassen und durchdringen will.“ So wird sie persönlich mit Gottes Achtsamkeit reich beschenkt, mit Freude und Zuversicht erfüllt. Das regt sie an zur Meditation über den Gott des Lebens: „Die Übung der Vergegenwärtigung Gottes ist von dem Wandel mit Gott nicht zu trennen, meist sogar ein und dasselbe.“ Leben in dieser Haltung kann jeden Ort auf der Welt zu einem heiligen Ort werden lassen. So kann z.B. die scheinbar verlorene Zeit des Wartens ein achtsames Verweilen werden und in die Begegnung mit dem tiefsten Grund des Lebens führen.

*Renate Zegowitz*

[PDF laden](#)