

# Katholisch

in und um Saarbrücken



## Achtsam Achtsam

Hallo [Jens Willems](#),

Die Krise, in der sich die Kirche in Deutschland aktuell befindet, ist eine existentielle. Schnelle Lösungen sind nicht in Sicht: Ausgang? Offen!

Nun bin ich seit vielen Jahren Pastoralreferent im Bistum Trier, bin interner Organisationberater und mache Angebote zu Achtsamkeit, Meditation und Stressebewältigung. Gedanken kommen mir, die in der Achtsamkeitspraxis Herausforderung sind und vielleicht in der Tiefe auch etwas mit der Situation zu tun haben, in der wir uns als Kirche aktuell befinden.

„Ich denke, also bin ich... nicht“, schreibt der bezaubernde Thich Nhat Hanh, der Ende Januar diesen Jahres im Alter von 95 Jahren gestorben ist, als schönes Gegenwort zu René Descartes aufklärendem „Ich denke, also bin ich“. Thich Nhat Hanh ist in Vietnam geboren und hat als buddhistischer Mönch, viele Inspirationen zur Achtsamkeit entwickelt, die Atem und Körper mit einbeziehen.

Wir sind im Alltag oft am Denken, in unserem Kopf verhaftet; oft kreisen die Gedanken und wir sind uns dieses Gedankenstroms nicht einmal bewusst. Wir sind viel im „Tun“, am „Machen“ und „Planen“, blicken mehr nach Außen als nach Innen, bemerken den Körper oft erst, wenn er Schmerzen verursacht. Das macht auf Dauer unruhig und lässt das, was für uns gut und wichtig ist, aus dem Blick verlieren. In der Achtsamkeitspraxis geht es um sinnliche Erfahrung, um das präsent Sein und dabei spielt der Körper eine wichtige Rolle. Den eigenen Körper zu kennen und wahrzunehmen hilft, eigene Grenzen zu bemerken und zu achten. Die Wahrnehmung nach Innen, um zu bemerken ob, ich auf dem richtigen Weg bin, bei dem was ich gerade tue, ob das stimmig ist. Den eigenen Körper und auch die eigene Sexualität wohlwollend anzunehmen war nun in der Vergangenheit leider nicht gerade

die Königs\*Königinnendisziplin kirchlicher Praxis. Oder positiv ausgedrückt, wir haben noch Potential nach oben.

„Wahrnehmen, wie es ist“, ist ein Ziel der Achtsamkeit. Die Realität anzunehmen und auch zu bemerken, wenn mir das schwerfällt. Das meint als ersten Schritt ehrlich zu mir zu sein, mir kein Bild und Ideal machen, wie es sein sollte, sondern zu schauen wie es wirklich ist. Eigentlich ganz einfach, aber keineswegs immer leicht, dieses wohlwollende Annehmen der Realität, gerade im medialen Getöse das einem sagt, wie man denn so zu sein hat. Deshalb braucht es Übungsräume, um die Achtsamkeitsmuskeln zu trainieren und die Ausdauer in Liebender Güte zu stärken.

„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“ antwortet Thich Nhat Hanh auf die Frage, was denn Achtsamkeit bewirken kann. Der Kern der Achtsamkeit ist das Vertrauen, dass durch Annehmen Verwandlung möglich wird, und das in eine Richtung, die ich nicht kenne, die aber letztlich gut für mich ist. Religiös gedeutet kann man das „Gottvertrauen“ nennen. Wenn es im aktuellen Erneuerungsprozess von Kirche gelingt, wirklich tief und ehrlich hin zu schauen und einen offenen Raum zu kreieren, in dem Neues entstehen kann, könnte denn der Heilige Geist vielleicht denken: „Ach, wenn das so ist, wenn da wieder Platz für neue Inspirationen entsteht, dann schau ich bei denen doch öfter mal vorbei!“

- Joachim Kleer, Pastoralreferent

P.S. Weitere Infos und aktuelle Kurse zu Achtsamkeit und Meditation finden sich auf den Seite der KEB und des pastoralen Raums Saarbrücken.

Sie haben Fragen zur Achtsamkeit? Schreiben Sie uns gerne:

[newsletter@pastoralerraum-saarbruecken.de](mailto:newsletter@pastoralerraum-saarbruecken.de)

Ihre Fragen an den Autor

**Pastoraler Raum Saarbrücken**

Ursulinenstraße 67  
66111 Saarbrücken  
[saarbruecken@bistum-trier.de](mailto:saarbruecken@bistum-trier.de)



Diese E-Mail wurde an [helmut.willems@bgv-trier.de](mailto:helmut.willems@bgv-trier.de) versandt.  
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich auf [www.dekanat-saarbruecken.de](http://www.dekanat-saarbruecken.de), angemeldet haben.

[Abmelden](#)



© 2022 Pastoraler Raum  
[Impressum](#)