



Eine Spiritualität der Gegenwart Achtsamkeit und ignatianische Spiritualität

Achtsamkeit erlebt gerade eine enorme Popularität. Sie wird geradezu als Wundermittel gehandelt gegen Stress, als Burnout-Prophylaxe, bei Depression, zur Optimierung der Leistungsfähigkeit, als Programm alternativen Wirtschaftens usw. Die Magazine sind voll davon und kaum eine Bildungseinrichtung kommt um Achtsamkeit herum.

Offensichtlich trifft das Gemeinte eine Sprache, die viele Zeitgenossen anspricht. Eine scheinbar neue Weise, wie man dem eigenen Leben mehr Tiefe und Bedeutung geben kann, mehr Ruhe und Gelassenheit für den eigenen Alltag finden kann. Und es ist eine Sprache, die eine neue Spiritualität verspricht, eine säkulare, weltanschaulich neutrale, von Religion unbelastete Spiritualität.

Hier geht es nicht darum, die Frage zu diskutieren, ob es so etwas wie eine „religionslose“ Spiritualität wirklich geben kann. Hier soll es darum gehen, die positiven Impulse des Trends Achtsamkeit aufzugreifen und in Beziehung zu setzen zu der Weise von Spiritualität, wie sie uns die Exerzitien des heiligen Ignatius und die Lebensweise der GCL nahe bringen.

„Achtsamkeit“ als geprägte Idee und Methode ist dabei allerdings ganz und gar nicht neu. Die heute im Westen gelehrt und praktizierte Weise des Umgehens mit der Wirklichkeit kommt aus der buddhistischen Tradition und geht in ihren Ursprüngen auf die Lehren des Buddha zurück. Aber es sind Prinzipien und Methoden, die vielen Weisheitstraditionen und Religionen zu eigen sind, es handelt sich um Menschheitswissen, um etwas, was in

allen Menschen angelegt ist und was alle Menschen für sich erfahren können, unabhängig von ihrem kulturellen oder sozialen Kontext.

Im Kern bedeutet Achtsamkeit einfach das Leben im Hier und Jetzt, und die Methoden sind Wege, die eigene mentale, sinnhafte und emotionale Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was in diesem gegenwärtigen Augenblick ist, ohne es vorschnell zu beurteilen oder gar abzuwerten. Geübt wird vor allem Körperwahrnehmung und Meditation.

Achtsamkeit fragt: „Was ist jetzt!“ und vergleicht nicht sofort mit dem, wie es sein sollte, was „man“ so sagt oder man sich selbst vorstellt. Es geht um eine Schulung der eigenen Wahrnehmung und damit um bewussteres Leben. Die Achtsamkeit richtet sich auf den gegenwärtigen Augenblick und bleibt nicht im Kummer über das Vergangene oder in der Sorge um das Kommende stecken. Und so geht es in der Achtsamkeit auch darum, die eigenen Muster wahrzunehmen und zu entlarven: Ansprüche und Erwartungen, verinnerlichte Gebote und Verbote, Tabus und von Erziehung und Konvention geprägte „Glaubenssätze“. Und sich nicht darauf zu fixieren, „daran anzuhaften“.

Geübt wird in der Achtsamkeitspraxis das Lenken der Aufmerksamkeit, die Bewusstwerdung dessen, was mich gerade beeinflusst, so dass ich vielleicht den gegenwärtigen Moment mit seinen Bedeutungen und Kostbarkeiten gar nicht wahrnehmen kann. Der Ankerpunkt ist dabei immer die Aufmerksamkeit auf das Atemgeschehen. Und geübt wird vor allem durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf das, was gegenwärtig im eigenen Körper da ist, auf das, was die körperlichen Sinne wahrnehmen, auf die Gefühle und Stimmungen und das Lenken der Aufmerksamkeit auf den Geist, auf das Denken.

Letzteres nicht im Sinne eines Nachdenkens oder sich-Gedanken-Machens, sondern im Wahrnehmen dessen, dass Gedanken ständig entstehen, klar und diffus, zielgerichtet und sprunghaft. Gedanken, die einfach auftauchen und die wir schnell für die Realität halten. Achtsamkeit macht aber bewusst, dass die Gedanken nicht unbedingt Realität sind, zunächst einmal sind es bloß Gedanken. Ganz in dem Sinn, wie Heinz Erhardt formuliert: „Glauben Sie bloß nicht, was Sie denken!“

Wer Achtsamkeit praktiziert, übt sich also darin, eine Haltung der Wertschätzung und der Annahme, der Wahrnehmung und des Nicht-Bewertens gegenüber der Wirklichkeit, wie sie ist, zu entwickeln. Achtsamkeit ist Üben, Einüben einer grundsätzlichen Einstellung im Umgang mit der Wirklichkeit des Lebens.

Achtsamkeit ist Üben. Und vielleicht ist es deshalb an dieser Stelle sinnvoll, eine kleine Achtsamkeitsübung zu praktizieren. Dazu müssen Sie keine besondere Körperhaltung einnehmen, müssen keinen besonderen Ort aufsuchen oder günstige Rahmenbedingungen schaffen. Es geht ja um das Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks. Das einzige, was Sie einsetzen müssen, sind drei Minuten des Innehaltens und des bewussten Lenkens Ihrer Aufmerksamkeit.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre momentane Körperhaltung und nehmen Sie wahr, wie Sie jetzt gerade sitzen, stehen oder liegen. Beobachten Sie Ihr Atmen, wie die Atemluft beim Einatmen einfach in Ihren Körper einströmt und wie sie beim Ausatmen wieder ausströmt, ohne dass Sie den Atemrhythmus verändern. (...)

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf Ihr Denken. Nehmen Sie wahr, welche Gedanken da gerade so auftauchen, seien diese nun angenehm, unangenehm oder neutral. Einfach ein paar Atemzüge das Denken beobachten. (...)

Richten Sie die Aufmerksamkeit dann auf Ihre Gefühle, die Stimmungen, die gerade da sind. Vielleicht ist da Langeweile oder Freude, Ärger oder sonst eine Emotion. Nehmen Sie wahr und nehmen Sie an, was sich zeigt. Sie müssen sich nicht in eine bestimmte oder besondere Stimmung versetzen. Einfach das spüren, was ist. (...)

Nehmen Sie jetzt die Empfindungen Ihres Körpers in den Fokus Ihrer Aufmerksamkeit. Ist da Anspannung oder Entspannung, Wärme oder Kälte, Schwere oder Leichtigkeit, ein Druckempfinden oder ein Schmerz? Alles darf sein, weil es ist. Alles wahrnehmen als das, was es ist. (...)

Weiten Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit aus auf Ihren Körper als Ganzes, vielleicht im Kontakt mit dem Boden oder der Sitzfläche, vielleicht im Kontakt mit der Kleidung und der umgebenden Luft. Und richten Sie die Aufmerksamkeit zugleich auf die Atembewegungen in Ihrer Bauchdecke.

Es gibt jetzt nichts anderes zu tun oder zu erreichen. Einfach da sein im gegenwärtigen Augenblick. (...)

Und dann beenden Sie Ihre Übung, indem Sie eine Bewegung machen, die Ihnen jetzt gut tut.

Achtsamkeit ist ein bewusstes Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks, Wahrnehmen der Gegenwart.

Im Folgenden möchte ich einige zentrale Aspekte der Exerzitien herausgreifen und sie in Beziehung setzen zu der Achtsamkeitspraxis. Denn mir scheint, dass hier etwas Ähnliches ausgesagt wird, wenngleich mit einer anderen Sprache und einer anderen Grammatik.

Bei Ignatius findet sich der Terminus „Achtsamkeit“ nicht. Aber die Grundhaltung, die damit gemeint ist, durchzieht deutlich seine Exerzitien. Wenn Achtsamkeit beschrieben wird als die Weise, die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken und das, was wahrgenommen wird, nicht vorschnell zu beurteilen, dann findet sich dies schon in dem, was im Namen des wichtigsten Elementes der ignatianischen Spiritualität ausgedrückt ist: Exerzitien sind Übungen, die bewusst geübt werden und in denen es darum geht, auch das nicht Offensichtliche ins Bewusstsein zu heben.

Das große Anliegen des Ignatius ist es, die Wahrnehmung zu schulen: „Gott suchen und finden in allen Dingen!“ Das heißt doch zuerst einmal, einfach alles das, was ist, zu sehen, die eigene Erfahrung zu achten und wert zu schätzen.

Dabei eben auch die Sehnsucht wahrnehmen. Das eigene Streben und „Vorstellen“ wahrnehmen und es mit Indifferenz zu betrachten, sich also nicht darauf zu fixieren. Sehnsucht als Gedanke oder Emotion gehört zu den Erfahrungen. Da ist die Übung nötig, diese nicht für absolut zu halten, sondern die größere Wirklichkeit in den Blick zu nehmen.

Auch der Hinweis des Exerzitienbuches, genau zu beobachten, zielt in diese Richtung. „Nicht das Viel-

wissen sättigt die Seele, sondern das Verkosten der Dinge von innen.“ Jede noch so kleine Regung ist „beachtenswert“.

Das gipfelt geradezu in den Regeln zur Unterscheidung der Geister (Einflüsse), wenn Ignatius dazu anleitet, innere Bewegungen/Hinneigungen wahrzunehmen: Welche Beurteilungsmuster wirken? Ob es auch ganz anders sein kann? Hier liegt m. E. die deutlichste Nähe zur Achtsamkeitsmeditation: alles wahrnehmen und nicht vorschnell urteilen! Die eigene Erfahrung ist wesentlich und nicht überkommene oder eingeredete und spekulierte Deutungsmuster!

Ein wesentliches Moment der Achtsamkeitspraxis ist die Übung, die Wirklichkeit wahrzunehmen und daran „nicht anzuhaften“. Ignatius formuliert das Anliegen und die Praxis von Exerzitien folgendermaßen: das Leben ordnen und unabhängiger werden von „ungeordneten Anhänglichkeiten“, von nicht förderlichen Einflüssen, welcher Art diese auch immer sein mögen. Nicht anhaften bedeutet Freiheit von den vordergründigen, spontanen Beurteilungen aufgrund eingefahrener Deutungsmuster. „Ungeordnete Anhänglichkeit“ erscheint mir fast als Synonym für „Nicht anhaften“.

Greifbar wird das genauso in der Anleitung des Ignatius, sich nicht auf etwas zu fixieren, sondern Freiheit zu finden in der Indifferenz: „Weder Gesundheit mehr suchen als Krankheit, oder Reichtum als Armut!“

Es wird deutlich, wie wichtig es für die Exerzitien-Spiritualität ist, dass die Wirklichkeit wahrgenommen wird, wie sie jetzt ist, und dass vorschnelle Beurteilungen, ganz wie in der Achtsamkeitspraxis, vermieden werden wollen. Das wird noch einmal greifbar in den Gesprächsregeln für die Exerzitien-

Begleiter: Achtsamkeit auf das, was die Begleitete sagt, und nicht die eigenen Vorstellungen hineinmischen; bewusstes Achten auf die inneren Regungen und Hinneigungen des Exerzitanten; nicht selbst beurteilen. Und auch der Hinweis, dass Exerzitien in „angepasster Form“ durchgeführt werden sollen, dient dem Achten auf das, was jetzt ist und was jetzt angemessen ist, indem die Realitäten und Grenzen beachtet werden.

Achtsamkeitspraxis und ignatianische Spiritualität zeigen eine große Nähe zueinander. Beiden geht es um das Umgehen mit der Wirklichkeit, um eine „Spiritualität der Gegenwart“. Aber diese beiden Wege sind nicht deckungsgleich. Das wesentliche Mittel der Exerzitien ist das Gebet. Die Begegnung mit dem gegenwärtigen und lebendigen Gott. Aber wenn Ignatius den Zweck der Exerzitien im Sich-Disponieren für die Erfahrung der geglaubten und erhofften Gegenwart des göttlichen Herrn sieht, dann erweisen sich m. E. die Methoden der Achtsamkeitspraxis auch als ein Weg, sich in diesem Sich-Disponieren zu üben, im Wahrnehmen und Wertschätzen der Wirklichkeit, wie sie ist.

Es geht um eine Grundhaltung, die Ignatius kennt und lehrt, und die bei ihm „Übung“ im Dienst des Suchen und Findens des eigenen Weges, der eigenen Berufung oder der Erkenntnis „des Willens Gottes“ steht. Dieses Suchen hat ein Ziel: erfülltes Leben, sinnvolles Leben, Verwirklichung der eigenen Möglichkeiten. Und dies für Ignatius nicht bloß auf diese Welt bezogen, sondern auf Ewigkeit: ewige Glückseligkeit! Und diese Ewigkeit durchaus auch schon hier und jetzt!

Diese Grundhaltung, die im Dienst von „mehr Leben“ steht, findet m. E. im Begriff „Achtsamkeit“ einen Ausdruck, der vielleicht Menschen des 16.

Jahrhunderts fremd gewesen wäre, der aber heutigen Menschen eine „Sprache oder Grammatik“ an die Hand gibt, die sie verstehen und nachvollziehen können.

Der Deutungszusammenhang, in dem Achtsamkeitspraxis entstanden ist und tradiert wurde, ist freilich ein anderer als die christliche Exerzitien-spiritualität des Ignatius. Und dies darf nicht einfach verwischt werden. Dennoch gibt es gerade aber von der Erfahrung her – und sowohl Achtsamkeitspraxis als auch Exerzitien-spiritualität sind ganz auf Erfahrung bezogen – eine deutliche Nähe und damit eine zueinander führende Brücke für die unterschiedlichen Deutungshintergründe.

Achtsamkeitspraxis bedeutet Üben. Eine Vielzahl von Übungen, die auch den je eigenen Exerzitienweg befruchten können, finden sich in dem empfehlenswerten Büchlein von *Halko Weiss, Michael E. Harrer und Thomas Dietz, Das Achtsamkeitsübungsbuch, Stuttgart 2012*, und auf der website von Michael E. Harrer: www.achtsamleben.at

Ralf Braun, Köln

*Diplomtheologe und Achtsamkeitstrainer,
Exerzitienbegleiter und GCL-Mitglied
www.achtsamkeit-seelsorge.de*