

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich muss es erst einmal abstauben, das Wort, das vor mir auf dem Schreibtisch steht, immer im Blick und doch eingestaubt.



steht da in schön geschwungenen

Lettern und wird doch zu wenig beachtet.

Dabei wird sie mir zur Zeit täglich im Sinne von Vorsicht abverlangt: Sitzt die Maske richtig? Habe ich Hände gewaschen? Halte ich genug Abstand?

Aber ich bin mir sicher: *das* hat die Kollegin nicht gemeint, als sie mir das Wort zum Abschied mit einem vielsagenden Lächeln in die Hand drückte. Ein besonderes Geschenk auch darum, weil wir uns einig waren, wie wichtig aber auch wie schwer es ist achtsam zu sein, für andere und sich selbst.

Achtsamkeit meint viel mehr als Vorsicht. Im Englischen sagt man *mindfulness*: eine Geistesgegenwart, in der man wach ist für die direkte Umwelt und sich selbst und durch nichts abgelenkt wird. Das ist gar nicht leicht bei allem, was uns so umtreibt. Mir fällt das oft auf, wenn ich mit unseren Kindern unterwegs bin. Sie sehen Dinge, die ich nicht wahrnehme, weil ich gedanklich noch bei gestern bin oder überlege, wie ich das alles morgen mache, weil ich auf Kalender oder Handy starre oder beides und mal wieder „nicht ganz da“ bin.

Das erschreckt mich. Und noch schlimmer: wenn ich den Kindern diese Aufmerksamkeit nehme, weil ich sie zur Eile antreibe und meine, Anderes wäre gerade wichtiger. Dabei merke ich, wie gut

das tut, aus dieser Abwesenheit herausgerissen zu werden, den Blick vom Boden zu lösen und den Horizont zu betrachten, einfach mal wieder auf einen Schlitten zu steigen wie früher und das Glitzern des Schnees zu bestaunen, statt in ihm nur das ungebetene Hindernis für mein Auto zu sehen. Dann bin ich nicht mehr müde, sondern wach und ganz da. Und das gibt Kraft über den Moment hinaus und erinnert an das, was wirklich wichtig ist.

Achtsamkeit ist viel mehr als eigene Vorsicht. Wie schnell sind die Tränen in den Augen meines Gegenüber übersehen? Wie schnell ist eine Chance vertan? Wie schnell ist mancher vergessen, wenn ich nur grübelnd oder in Eile nach unten gucke und nichts anderes mehr wahrnehme? Und wie schön ist, wenn wir uns in die Augen sehen und den Moment nutzen?

„Am Aschermittwoch ist alles vorbei!“, heißt es in einem Karnevalslied. Heute beginnt die Passions-, die Leidenszeit Jesu, bis heute eine Fastenzeit. Sieben Wochen lang versuchen wir bewusster zu leben und dadurch den Leidensweg Jesu ein Stück mitzugehen. Manche verzichten in dieser Zeit auf etwas, z. B. auf Schokolade, Alkohol oder das Auto. Und manche versuchen auf andere Weise, diese Wochen ganz bewusst und wach zu erleben, achtsam für sich und ihre Umwelt. Nein, am Aschermittwoch ist nicht alles vorbei, ganz im Gegenteil. Es ist die Chance aufzuwachen und ganz da zu sein, für mich und für mein Gegenüber. Und um Gemeinschaft mit Jesus zu haben, in einer Fasten-Gruppe, beim Rodeln oder beim Einkauf für den Nachbarn.

Darum wachet; denn ihr wisst nicht, an welchem Tag euer Herr kommt. Mt 25, 42

Eine **achtsame** Passionszeit wünscht

Saja Ly-Bell

