

Achtsamkeit (Notker Wolf)

Die Achtsamkeit hilft - und das ist das Faszinierende - nicht nur dem anderen, wenn wir ihn wahrnehmen, ansprechen, berühren oder auf andere Weise spüren lassen, dass wir da und mit ihm sind. Achtsamkeit kann auch gegen die eigene Einsamkeit helfen. Oft bemerken wir die guten Worte oder netten Gesten anderer Menschen gar nicht mehr. Wenn wir in Trauer oder Schmerz versinken, wenn die Einsamkeit unseren Blick gefangen hält, dann sind wir nur auf unsere Trauer, auf den Schmerz und die Einsamkeit fokussiert. Der Vorhang der Einsamkeit versperrt nämlich den Blick nach draußen und verriegelt unser Fenster zur Welt. Achtsamkeit zieht deshalb den Vorhang der Einsamkeit vor unseren Augen zurück und schenkt uns wieder den freien Blick für das Leben. Für Menschen, die es gut mit uns meinen. Für die Natur, die uns beflügelt. Für Gott, der uns begegnet und anblickt.

Notker Wolf, Ich denke an Sie. Die Kunst, einfach da zu sein. Freiburg i. Br. 2020, S 139