

Achtsamkeit



In der Umgebung unseres Lehrers Thich Nhat Hanh sprechen wir oft von Achtsamkeit. Wir sprechen so oft von ihr, dass das Wort schon beinahe abgehalftert klingt. Wir sprechen von ihr, als wüssten wir genau, was damit gemeint ist, doch ebenso oft sehen wir, dass es alles und nichts bedeuten kann.

Was ist Achtsamkeit? Wann ist man achtsam? Im alltäglichen Sprachgebrauch wäre der achtsame Umgang mit Porzellan, dass man es zum Tisch bringt, ohne es zu zerbrechen. In einer anderen Situation wäre der Ratschlag: „Behandle sie achtsam“ ebenso zu verstehen wie: „Verletze sie nicht“!



Ist es nun tatsächlich nur die positive Formulierung für ein Verhalten, das nicht gezeigt werden soll? Achtsamkeit beinhaltet Achtung oder Beachten, also die Aufmerksamkeit, die man auf etwas lenkt, um keinen Fehler zu machen. Im Englischen verwenden unsere Freunde ein anderes Wort: „Mindfulness“. Die Betonung liegt hierbei mehr auf der Verwendung unseres gesamten Bewusstseins. Das gesamte Bewusstsein soll genutzt werden und nicht nur ein Teil von ihm.

Wenn wir etwas tun, dann soll auch unsere volle Aufmerksamkeit dem gelten, was wir gerade tun. Es geht hier nicht darum zu bewerten, welche Sprache das hochwertigere Wort bereitstellt, sondern darum, sich dem anzunähern, worüber wir ständig sprechen, glauben zu wissen, was gemeint ist und am Ende doch wieder nur einen Teil erkennen. Das ist kein Fehler. Das ist nur menschlich. Wir können nicht jedes Mal bei null anfangen, aber wir sollten uns bewusst sein, dass es durchaus noch andere Möglichkeiten geben kann.

Oft stellen wir unseren Sozialarbeitern in Vietnam die Frage, wie sie arbeiten. So kurz wie die Frage ist auch die Antwort. Sie sagen uns, dass sie nur so arbeiten, wie es ihnen ihr Lehrer beigebracht hat, mit ihrem ganzen Geist und ihrem ganzen Herzen.

Unsere Frage zielte eher darauf ab, zu wissen, wie ihre einzelnen Arbeitsschritte theoretisch fundiert sind. Vermutlich ist ihnen auch klar, dass wir das wissen wollen.

Manche werden sagen, dass die Antwort unserer Sozialarbeiter ungenügend ist. Vielleicht ist sie aber nur eine von mehreren Möglichkeiten, die alle ihre Berechtigung haben. Solange wir unseren ganzen Geist verwenden, im Bewusstsein, dass dies nötig ist, um zu wirken, ist das dann nicht achtsam? Erscheint ihre Arbeitsbeschreibung so einfach, weil man glaubt zu wissen, was gemeint ist?

Wie bei der Achtsamkeit, so verbirgt sich auch hinter anderen Dingen mehr, als man auf den ersten Blick denkt. Man muss nur achtsam hinsehen.

Benedikt Käuffl - Chan Duc Luu

