

# 7 Wochen 8sam

## WILLKOMMEN

### LIEBES PAAR,

wir freuen uns, dass Sie mit vielen anderen Paaren in den Erzbistümern Köln und Freiburg sowie in den Bistümern Rottenburg-Stuttgart und Limburg **7Wochen8sam** als Leitmotiv für sich in der Fastenzeit nutzen möchten. Die Fastenzeit gibt uns die Chance, Wesentliches neu in den Blick zu nehmen. Dafür kann Achtsamkeit ein guter Weg sein.

Das Wort „Achtsamkeit“ hat weit über 1 Millionen Ergebnisse im Internet und ist auch in der christlichen Spiritualität zu einem zentralen Begriff avanciert. Achtsamkeit im Sinne von „mindfulness“ kommt ursprünglich aus der buddhistischen Meditationspraxis und meint eine besondere Form der Wahrnehmung und der Bewusstheit.

Achtsamkeit im Sinne von „care“ bedeutet eine Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse und Belange eines anderen Menschen, auch im Sinne von Fürsorge. Heute kommt uns „Achtsamkeit“ in vielen Therapie- und Stresspräventionsangeboten entgegen.

Warum wählen auch wir „7 Wochen achtsam“ als roten Faden für unsere Briefe?

- | **Achtsamkeit hilft zu entschleunigen und präsenter zu sein.**
- | **Achtsamkeit weitet unseren Blick und zeigt neue Handlungsmöglichkeiten auf.**
- | **Achtsamkeit ermöglicht mehr Weite und Tiefe in unserer Beziehung zueinander, zu unserer Mitwelt und zu Gott.**

### ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist eine ungeteilte Aufmerksamkeit für die Gegenwart, das Hier und Jetzt. Sie ist geprägt von Offenheit, Neugier, Interesse, Wachheit und Bewusstheit. Es geht darum, von Zeit zu Zeit aus dem Multitasking, aus der Rastlosigkeit auszusteigen und ganz (ungeteilt) im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein. Achtsamkeit ist eine wohlwollende Haltung zu dem, was jetzt und hier gerade ist, ein Beobachten, Spüren, Bemerkern ohne direkt zu bewerten.

Achtsamkeit als Haltung in uns zu verankern, gelingt nur durch praktisches Üben und Ausprobieren in unserem Alltag. So greifen wir in den kommenden Wochen jeweils einen Aspekt der Achtsamkeit heraus und laden zum konkreten Tun ein.

Unsere Briefe bieten Ihnen dafür Impulse, Übungen und Ideen für Ihre Beziehung. Finden Sie gute Zeiten sich alleine und zu zweit auf **7Wochen8sam** einzulassen. Vielleicht kann ein kleines Notizbuch Platz bieten, Erfahrungen, Gedanken und Fragen festzuhalten.

**Wir freuen uns auf den gemeinsamen Weg mit Ihnen.**

*Mechthild Alber, Erwin Becker,  
Georg Kalkum, Regina Oediger-Spinrath,  
Eva Scharr und Yvonne Schmitt*  
**Projektteam 7Wochen8sam**

### IMPULSE

- | **In welchen Momenten kann ich mit ungeteilter Aufmerksamkeit da sein? Wie fühlt sich das an?**
- | **Nehmen Sie einmal eine gewohnte Wegstrecke ob zu Fuß, mit Rad, Bus, Bahn oder Auto ganz bewusst wahr und benutzen Sie Ihr Smartphone für diese Zeit nicht.**
- | **Wenn die Natur im Frühling erwacht, beobachten Sie neugierig die aufbrechenden Blatt- und Blütenknospen, als ob Sie den Frühling das erste Mal in Ihrem Leben erleben würden.**

Achtsam zu leben kann und muss uns nicht den ganzen Tag gelingen. Aber wir können uns immer wieder bewusst kleine Räume schaffen, in denen wir dies versuchen. Jeder achtsame Moment verändert etwas in uns.

**NOCH EIN KLEINER HINWEIS:** Wenn in den kommenden Wochen der eine oder andere Gedanke Sie einmal nicht anspricht, dann stellen Sie sich vor, genau dieser könnte einem anderen Paar in Bonn oder Rottenburg, in Mannheim oder Wiesbaden gut tun.

*Ein Schüler fragt den Meister:*

*„Kann ich irgendetwas tun, um erleuchtet zu werden?“*

*„Genauso wenig, wie du dazu beitragen kannst, dass die Sonne aufgeht.“*

*„Wozu dann geistige Übungen praktizieren?“*

*„Damit du wach bist, wenn die Sonne aufgeht.“*

*Autor unbekannt*

ein Kooperationsprojekt von

 ERZBISTUM KÖLN

 Bistum Limburg

  
Erzdiözese  
Freiburg

  
Diözese  
ROTTENBURG-  
STUTTGART

