

# 7 Wochen 8sam

## STÄRKT UNS IN DER GEGENWART

### LIEBES PAAR,

wir hoffen, dass Sie inzwischen gut in der Fastenzeit angekommen sind. Heute erhalten Sie den zweiten Brief. Darin erfahren Sie, wie Achtsamkeit uns in der Gegenwart stärken kann.

Wenn wir als Paar achtsam miteinander umgehen wollen, ist der erste Schritt, bei uns selbst anzufangen. Wenn ich lerne mich selber gut wahrzunehmen und achtsam mit mir umzugehen, werde ich es in einem zweiten Schritt auch meinem Partner/meiner Partnerin gegenüber tun können.

Achtsam zu leben bedeutet, dem gegenwärtigen Moment meine ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Das ist nicht einfach, besonders in unserer heutigen Welt mit all Ihren vielfältigen Eindrücken und fast unerschöpflichen Ablenkungsmöglichkeiten. Wenn es mir gelingt, immer wieder für einen Augenblick innezuhalten, mich und das, was mir im Moment begegnet, wahrzunehmen, dann intensiviert sich meine Erfahrung der Gegenwart. Das verändert mit der Zeit auch meine Einstellung zum Leben selbst.

Wenn wir ganz in der Gegenwart verweilen, kann sich auch unsere Beziehung neu ereignen und dadurch vertiefen. Wenn wir (frisch) ver-

liebt sind, fällt uns das in der Regel leicht – und das macht das Glück und die Intensität dieser Phase aus. Dauert eine Beziehung länger, dann sind wir oft gefangen in der Vergangenheit und unseren Erinnerungen, oder in den Plänen und Vorhaben der Zukunft. Vergangenheit und Zukunft, Erinnerungen und Pläne sind wichtig, doch die Gegenwart ist zerbrechlicher.

Wir sollten ihr deshalb besondere Beachtung schenken.

Dafür ist es hilfreich, den eigenen Atem bewusst wahrzunehmen. Ausatmen und Einatmen ist der Grundrhythmus unseres Lebens – mit jedem Atemzug wird uns ein neuer Augenblick geschenkt. Im ersten Buch der Bibel wird erzählt, dass Gott dem Menschen den Lebensatem einhaucht und ihn so zum Leben bringt. Das ist ein wunderbarer Gedanke! Die meiste Zeit atmen wir nicht bewusst, brauchen es auch nicht, denn es atmet gleichsam in uns. Wenn wir jedoch unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem richten – ohne ihn verändern zu wollen – können wir tiefer in die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks eintauchen.

*Erwin Becker*

### WIE SEHE ICH MICH?

Sich selbst zu beschreiben, ohne sich zu bewerten, fällt uns in der Regel schwer. Denn wir kommentieren meistens gedanklich sofort, was wir an uns mögen bzw. nicht mögen, und so „füttern“ wir uns den ganzen Tag mit bewertenden und abwertenden Gedanken. Lassen Sie die bewertende „Tonspur“ einmal weg. Schauen Sie sich an und versuchen Sie – möglichst sachlich, gewissermaßen wie von außen – sich selbst zu beschreiben.

Beispiele: „Meine Augen sehen heute ... aus, mein Mund, meine Haar, meine Hände ... so, meine Stimme ist heute ..., ich trage diese Kleidung, heute habe ich das und das erlebt/getan“ Alles ohne Bewertung. Fragen Sie sich, wie es Ihnen damit geht, was sich möglicherweise verändert.

### WAS NIMMST DU WAHR?

Auch wenn wir in derselben Situation sind, erlebt sie jeder auf seine ganz eigene Weise. Wenn wir uns daran teilhaben lassen, macht das unsere Beziehung reicher und lebendiger.

Überlegen Sie, was Sie gerne gemeinsam machen wollen: einen Spaziergang, miteinander ausgehen, gemütlich irgendwo sitzen, etwas gemeinsam anschauen (z. B. eine Ausstellung). Es sollte jedoch möglich sein, dass Sie in Ruhe miteinander reden können.

Erzählen Sie sich: Was sehen, hören, riechen Sie? Welche Gedanken und Gefühle kommen Ihnen? Stellen Sie sich vor, Sie erleben diese Situation zum ersten Mal. Überraschen Sie sich! Wenn der eine erzählt, hört der andere aufmerksam zu. Wechseln Sie sich ab. Jeder sollte so viel Zeit haben, wie er/sie braucht. Am Ende können Sie sich erzählen, wie es für Sie war, sich so intensiv auszutauschen.

## IMPULSE

### ATEMÜBUNG

*Nehmen Sie sich Zeit, um Ihren Atem bewusst wahrzunehmen. Sie können dabei sitzen oder liegen, stehen oder auch entspannt gehen – so dass Sie Ihren Körper gut spüren können. Nehmen Sie wahr, wie er sich beim Ein- und Ausatmen verändert. Wenn man bewusst alle Luft ausatmet, strömt der Atem danach ganz von selbst in den Bauch und die Flanken. (Um das zu intensivieren, kann man vorher tief einatmen, die Luft kurz anhalten und dabei die Schultern in Richtung Ohren ziehen, und dann die Schultern fallen lassen und dabei kurz und kraftvoll ausatmen.) Versuchen Sie nun, Ihren Körper im Rhythmus Ihres Atems gleichsam von innen wahrzunehmen: die Füße, die Beine, den Bauch- und den Brustraum, die Schultern und Arme, den Hals und den Kopf. Das kann ein körperliches Wohlgefühl auslösen, man spürt aber auch, an welchen Stellen man verspannt ist. Nehmen Sie einfach nur wahr, was ist, ohne es verändern zu wollen. Wenn Gedanken und Gefühle aufsteigen, versuchen Sie, sich davon zu lösen und wieder zum Atem zurückzukehren. (Dauer ca. 5 min.)*

| Wie fühlen Sie sich nach dieser Übung? Erzählen Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin davon.

| Wenn man mit der Übung vertraut ist, kann man sie überall machen: Wenn man vor einer Ampel warten muss, auf dem Heimweg, oder um einen besonders schönen Moment zu genießen. Ein kurzes, aber effektives Antistress-Programm.

Denke immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt:

**Heute.Hier.Jetzt.**

*Leo N. Tolstoj*

ein Kooperationsprojekt von

 ERZBISTUM KÖLN

 Bistum Limburg

 Erdiözese  
Freiburg

 Diözese  
ROTTENBURG-  
STUTTGART