Interview mit dem Theologen Dr. Norbert Weidinger und der Lehrerin und Logopädin Gertrud Weidinger

„Achtsamkeit schenkt Lebenstiefe und weist uns den Weg“

„Übungen in Achtsamkeit machen uns hellhörig für uns selbst – für unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele – wie auch für unsere Umwelt und Mitmenschen. Dadurch wird Achtsamkeit zu einem wertvollen Leitsystem: Sie hilft uns, unser Fühlen und Handeln auf unsere Lebenssituation abzustimmen, schenkt uns in der Hektik und den Anforderungen des modernen Alltags Inseln der Ruhe und Stille. So finden wir zu uns selbst zurück und können über uns hinauswachsen.“ Dr. Norbert und Gertrud Weidinger haben in ihrem neuen Kompakt-Ratgeber „Achtsamkeit für jeden Tag“ zahlreiche elementare Übungen aus verschiedenen spirituellen Traditionen zusammengestellt; ihrer Überzeugung nach erhöht die bewusste Schulung der eigenen Achtsamkeit die Lebensqualität und weist uns in allen Lebenslagen den richtigen Weg.

*„Achtsamkeit“ ist ein Begriff, der im täglichen Sprachgebrauch eher selten auftaucht. Dennoch erlebt die Achtsamkeit im Zuge einer Zuwendung zu traditionellen Weisheitslehren eine erstaunliche Konjunktur. Welche Bedeutung hat die Achtsamkeit im Alltag?*

Norbert Weidinger: Im Alltag ist Achtsamkeit als jenes Lebensprinzip hilfreich, das mich aus der Zerstreuung und dem Vielerlei zu mir selbst zurückführt. Frei nach dem Leitsatz eines Mönches, den wir in unserem Buch zitieren: „Wenn ich stehe, stehe ich. Wenn ich gehe, gehe ich ...“. Wenn ich in mir ganz präsent bin, habe ich Kontakt zu all meinen persönlichen Ressourcen. Ich bin handlungsfähig und kann mich neu öffnen für meine Mit- und Umwelt.

*Übungen und Rituale zur Achtsamkeit haben eine jahrtausendealte Geschichte. Welche religiösen und kulturellen Traditionslinien finden hier zusammen?*

Norbert Weidinger: Die östlichen Religionen, vor allem der Zen-Buddhismus, empfehlen in der „edlen Lehre vom achtfachen Pfad“ mit einer Reihe von Meditations-Übungen und Ritualen die „rechte Achtsamkeit“ (7. Pfad) auf den eigenen Atem, die Sinne und den eigenen Körper. Sie hat das Ziel, sich von Illusionen zu befreien und in tiefere Dimensionen der Wirklichkeit und der Selbsterkenntnis vorzustoßen. Die jüdisch-christliche Tradition verschiebt den Akzent der Achtsamkeit stärker auf den ausgewogenen Dreiklang von Selbst-, Nächsten- und Gottesliebe. Diese Traditionsstränge helfen zu einem Leben in innerer Balance. Daneben entwickelten sich eine große Menge von Übungen für Körper, Geist und Seele, die keiner eindeutigen Tradition folgen. Sie nehmen Rückgriff auf physiologische und psychologische Erkenntnisse der Gegenwart und auf Mischelemente aus anderen, alten Quellen.

*Sie empfehlen eine Wiederentdeckung der Achtsamkeit als „Leit-“ bzw. „Frühwarnsystem“. Was ist darunter zu verstehen, und wie unterscheidet sich diese Auffassung von anderen Zugängen zur Achtsamkeit?*

Gertrud Weidinger: Achtsamkeitsübungen bewirken eine „Hellhörigkeit“ auf das, was in meiner Seele, meinem Geist, meinem Körper und in der mich umgebenden Welt vorgeht. Sie helfen innezuhalten, konfrontieren mich jedoch zugleich mit dem, was mich selbst und die Menschen um mich herum bewegt, beglückt, bedrängt, vielleicht auch krank macht. Auf diese Weise übernehmen sie die Aufgabe eines „Frühwarn-“ oder „Leitsystems“: Es leitet mich an, mein Handeln angemessen auf die aktuelle Lebenssituation abzustimmen. Im Unterschied zu anderen Zugängen kann ich mich bei diesen Übungen nicht selbst verlieren in blindem Aktionismus oder mich überschätzen und verirren in (religiöser) Schwärmerei oder radikal-rücksichtslosem Fanatismus.

*Obwohl die Achtsamkeit ihre Wurzeln in der Weisheit der Völker und der Religionen hat, lässt sie sich als Prinzip einer offenen, aufgeschlossenen Lebensgestaltung ohne feste Anbindung an eine Religion verwirklichen. Welche Aufgaben und Ziele verbinden Sie mit der Achtsamkeit?*

Gertrud Weidinger: Die meisten Achtsamkeitsübungen haben ihren Ursprung tatsächlich in der Spiritualität der bereits erwähnten sowie anderer (Natur-)Religionen. Das kann es Menschen in der Gegenwart erschweren, sich ihnen zuzuwenden. Wer dennoch den Versuch unternimmt, solche Übungen zu erproben, wird bald entdecken, dass Achtsamkeit ein Lebensprinzip darstellt, das unterschiedslos den Menschen aller Religionen und Kulturen entspricht. Was sie unterscheidet, sind die Quellen der Inspiration und Motivation, aus der sie sich speist. Ihr gemeinsames Ziel bleibt es, einen Beitrag zur Selbstfindung zu leisten, zugleich das Zusammenleben auf der Erde humaner zu gestalten und – bei allen Zweifeln – „den Himmel offen zu halten“. Das bedeutet, den metaphysischen Hunger“, die Sehnsucht und Ausschau nach Transzendenz nicht einfach zu unterdrücken, sondern sorgsam im Auge zu behalten.

*Bedarf es eigentlich besonderer Voraussetzungen oder Fähigkeiten, um die Übungen und Rituale zur Achtsamkeit durchzuführen? Womit beginne ich als Erstes, um zu einer bewussteren Lebensgestaltung zu gelangen?*

Norbert Weidinger: Wir glauben nicht, dass es irgendwelcher besonderer Fähigkeiten bedarf. Die Voraussetzungen zu schaffen, hat jedoch jeder selbst in der Hand, nämlich: sich kurze Zeitfenster in seiner Alltagsgestaltung zu reservieren, um innezuhalten, um über den Atem, das Gehen (Schreiten), die Konzentration auf einen Weisheitsspruch oder Bild oder anderes eine Unterbrechung, eine Insel der Stille und Ruhe zu erreichen. Das lässt aufatmen und zu sich selbst kommen. Es lässt alle „Antennen“ ausfahren, um in sich, in die Mitwelt bis hin in das einende Prinzip des Uni- oder Multiversums hineinzuhorchen. Alle Übungen unseres Ratgebers sind elementar, also einfach, für „Einsteiger“ gedacht. Das Spektrum ist breit gestreut, damit jeder den Ansatzpunkt finden kann, von dem aus er sich der Achtsamkeit nähern möchte.

*Viele Menschen sind so sehr in den Alltag eingebunden, dass sie zwar perfekt funktionieren, aber nur sehr selten wirklich aufmerksam auf sich selbst und die Welt um sie herum achten. Wie kann es gelingen, aus dem Hamsterrad auszusteigen, um sich bewusst auf die verschiedenen Sinne und Wahrnehmungsbereiche zu konzentrieren und sich etwas Neuem, ganz anderem zuzuwenden?*

Gertrud Weidinger: Dieses „Hamsterrad“ kennen auch wir aus eigener Erfahrung. Es entsteht dadurch, dass alles Andere und alle Anderen wichtiger geworden sind in meinem Leben als die eigene seelische Gesundheit. Wer nicht erst seinen eigenen Zusammenbruch erleben will, sollte die eben genannten „Zeitfenster“ fest in seinem Lebensrhythmus verankern und durch nichts allzu schnell wieder verdrängen lassen. Das heißt: Der Weg der Achtsamkeit beginnt mit der Entscheidung zur Entschleunigung, zu Pausen und Unterbrechungen für kleine Übungen, wie wir sie in unserem Ratgeber anbieten. Dazu lassen sich auch ganz zufällig sich ergebende Wartezeiten nutzen.

*Es ist allenthalben zu beobachten, dass die Konzentrationsfähigkeit besonders bei jungen Menschen abnimmt und das „Multitasking“ die Wirklichkeit nur noch als Benutzeroberfläche begreift. Kann die Achtsamkeit hier Abhilfe schaffen?*

Norbert Weidinger: „Multitasking“ verträgt sich kaum mit Achtsamkeit. Der Leitsatz des anfangs erwähnten Mönches grenzt sich eindeutig davon ab. Dennoch wird es in manchen Situationen heutigen Menschen abverlangt, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen. Um sich dabei selbst nicht zu überfordern, leitet die Achtsamkeit dazu an, Schritt für Schritt bewusst zu gehen und einzeln ernst zu nehmen – so wie jeder Musiker nicht drei Stücke gleichzeitig spielen kann, sondern nur eines und zwar Takt für Takt. Die entscheidende Frage ist, ob Achtsamkeit als Lebensprinzip gelebt wird oder nicht. Die Entscheidung für die Achtsamkeit erhöht in vielfacher Weise die Lebensqualität und Zufriedenheit. Wem diese Lebenstiefe wichtig ist, der wird auf das Lebensprinzip Achtsamkeit nicht verzichten können – trotz aller Multitasking-Anforderungen.

*Das Interview wurde im November 2015 geführt.*

**

*Der Abdruck des Interviews (auch auszugsweise) mit Hinweis auf den Kompakt-Ratgeber „Achtsamkeit“ (ISBN 978-3-86374-261-4) ist kostenlos möglich. Die Rechte liegen bei: Mankau Verlag GmbH, Postfach 13 22, 82413 Murnau a. Staffelsee, Tel. (08841) 627769-0, Fax -6, E-Post:* *kontakt@mankau-verlag.de**.*

## Dr. Norbert Weidinger und Gertrud WeidingerAchtsamkeit

Übungen und Rituale zur bewussten Lebensgestaltung

Kompakt-Ratgeber

Mankau Verlag, 1. Aufl. November 2015

Klappenbroschur, durchgehend farbig, 127 S.

7,99 Euro (D) / 8,20 Euro (A)
ISBN 978-3-86374-261-4