

„Wenn ich mit meiner Tochter spiele ...

...mache ich nichts anderes!“ Über Achtsamkeit in der Familie



© bsp2012 - Fotolia.com

Ich bin froh, dass es einen alltäglichen Gegenstand gibt, den ich schon als Kind in den 70er Jahren drahtlos nutzen konnte: meine Zahnbürste. Sie war zum Glück schon immer „wireless“. So kann ich heute während des Zähneputzens meine E-Mails lesen, meine Klamotten aufräumen und meinen Töchtern sagen, sie sollen doch bitte ihre Brotdose mitnehmen, wenn sie gleich in die Schule gehen. In den vergangenen Jahren kamen immer mehr Geräte dazu, die es mir ermöglichten, unterwegs vieles gleichzeitig zu erledigen. Nur ein batteriebetriebener Fön fehlt mir noch.

Meine Töchter waren es, die mich auf die Idee gebracht haben, dass ich nicht viel von ihnen mitbekomme, wenn ich WhatsApp-Nachrichten schreibe, während wir spielen oder sie mir etwas zeigen wollen: „Papa, hör’ doch mal zu!“

Was bedeutet Achtsamkeit? Achtsamkeit ist eine Aufmerksamkeit, die jeden Augenblick, jede Begegnung erfasst, ohne darüber zu urteilen. Das bedeutet, einer Situation oder einem Menschen offen und unvoreingenommen zu begegnen. Wir können unsere Achtsamkeit entwickeln und verfeinern, indem wir lernen, uns auf den gegenwärtigen Augenblick zu konzentrieren. Für mich heißt das konkret: Wenn ich meine Zähne putze, putze ich meine Zähne. Wenn ich mit meiner Tochter Mathehausaufgaben mache, mache ich mit meiner Tochter Mathehausaufgaben. Ich bin ganz bei ihr und unserem gemeinsamen Tun. Wenn ich einen Tee trinke, trinke ich einen Tee. Alles andere ist außen vor. Je mehr ich dies versuche und praktiziere, desto intensiver wird mein Erleben in jedem Augenblick. Meine Beziehung zu meiner Frau und meinen Kindern gewinnt an Tiefe, und wir fühlen uns wirklich voneinander gesehen und „erfühlt“.

Ich glaube, das Geheimnis der Liebe Christi ist sein achtsames Herz. Markus schrieb: „Sie waren von seiner Lehre überwältigt, denn er sprach – anders als die Schriftgelehrten – mit Vollmacht.“ (Mk 1,22 NLB) Es ist die Art, wie Jesus sich den Menschen zuwendet, wie er sich auf sie einlässt, sie

bemerkt. Die Art, wie er ihnen in die Augen schaut. Die Menschen fühlen sich von Jesus wirklich wahrgenommen und „erfühlt“. Gesehen, ohne gleich beurteilt zu werden. Jesus hat diesen offenen Blick, mit dem er sich jeder Situation, jedem Menschen aufmerksam zuwendet – auch mir und dir! Wenn du das nächste Mal in den Evangelien liest, achte einmal besonders auf diese Momente bei Jesus. Lass dich von ihm inspirieren.

So merken wir, dass wir im Achtsamkeits-Modus sind:

- Wenn wir miteinander reden, schauen wir einander an und stehen oder sitzen einander zugewandt. Wenn ich nicht schon auf dem Sprung zur nächsten Aufgabe oder Erledigung bin, bekomme ich mit, was meine Töchter oder meine Frau mir eigentlich sagen wollten.
- Unser Tischgebet versteht nicht nur Gott (weil wir in einem ungeheuren Tempo die Hälfte der Worte verschluckt haben), sondern auch wir selbst. Bewusstes und langsames Beten übt uns im achtsamen Danken und Verspeisen unserer Mahlzeit.
- Bei unseren gemeinsamen Mahlzeiten sind wir für niemanden erreichbar. Smartphones sind am Esstisch völlig „out“. Wir brauchen diese gemeinsame Zeit, ganz beieinander und nur hier bei uns zu sein, um auf einer Wellenlänge zu bleiben.

Fällt euch als Familie noch etwas ein? Nehmt euch Zeit, darüber zu sprechen! Jon Kabat-Zinn schrieb: „Liebe kommt nicht nur in großen Gesten zum Ausdruck, beispielsweise darin, dass wir unseren Kindern eine Reise in einen Erlebnispark schenken, sondern sie zeigt sich unter anderem in der Art, wie wir ihnen das Brot reichen oder wie wir ihnen guten Morgen sagen. Sie äußert sich in der alltäglichen Güte, in dem Verständnis, das wir ihnen entgegen bringen und in unserer generellen akzeptierenden Haltung.“ (Myla und Jon Kabat-Zinn, *Mit Kindern wachsen*, S. 38) In unserem Alltag, in dem wir vieles gleichzeitig tun, macht es mir immer mehr Freude, achtsam im Augenblick zu bleiben. Der nächste Augenblick kommt von selbst, an den brauche ich nicht schon vorher zu denken. Jetzt ist jetzt, hier lebe ich, hier möchte ich ganz sein. ■

Achtsamkeit heißt, sich ungeteilt auf den Augenblick einlassen.



Karsten Stank
ist seit fast 19 Jahren mit Rahel verheiratet. Sie haben zwei Töchter (10 und 14 Jahre alt) und leben in Hannover. Karsten arbeitet dort als Pastor und Familientherapeut. E-Mail: karsten.stank@adventisten.de