



FKW - Wochenendseminar 2017

In Schönstatt – Haus der Familie in Memhölz

Unser diesjähriges Wochenendseminar stand unter dem Titel:

Achtsames und gerechtes Handeln

Wie immer starteten wir mit dem guten und reichlichen Frühstücksbüfett vom „Haus der Familie“, der Schönstattfamilie in Memhölz. Ich war sehr erwartungsfroh; die Achtsamkeit kam von mir und ich war äußerst begierig mehr darüber zu erfahren. Hatte ich doch im LKH Kaufbeuren einen Vortrag über MBRP (Mindfulness-Based Relapse Prevention - Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzmittelabhängigkeit) gehört und war über diese Methode sehr begeistert gewesen. Die Gerechtigkeit kam von Heinz und Evi.

Pünktlich um 9 Uhr begann Josef mit der Achtsamkeit und mit dem Seminar im Gertrudzimmer im 2. Stock. Dr. Josef Heine, ehemaliger Leiter der Fachklinik Schönau ist schon seit sehr langer Zeit unser Seminarleiter. Und das Gertrudzimmer haben wir belegt, seit wir in Schönstatt unsere Seminare abhalten.

Zunächst versuchten wir uns mit einer Begriffsbestimmung, mit einer Definition der Achtsamkeit anzunähern. Es hat sicher mit aufpassen zu tun, auf etwas achten. Vielleicht ist eine etwas einfachere Deutung: Achtsamkeit als eine gesteigerte Aufmerksamkeit (Obacht haben) aufzufassen.

Josef machte es dann wie es seine Art ist, selbstverständlich praxisbezogen. Er gab zwei Felder vor: 1. Wo wir jetzt stehen und 2. Wo wir hin wollen (Heutige Zeit > Achtsamkeit). Er unterteilte dies nochmal in drei Unterbereiche (Beobachtung / Achtung / Wachsamkeit). Nun ergaben sich Gegensatzpaare in den beiden Felder zu den jeweiligen Unterbereichen.

	Heutige Zeit	Achtsamkeit
Beobachtung	Als Akteur immer in Aktion	Innehalten, Pause Abstand nehmen
	Schnelligkeit	Entschleunigung
Achtung	Unruhe, Hektik Ablenkung als Flucht	Ruhe, Erholung Ablenkung
	Oberflächlich = Zeit	Vertiefung Meditation
	zu schnelle Bewertung Beurteilung	offene Wahrnehmung nicht-wertend
Wachsamkeit	Abwertung	Wohlfühlen
	Multitasking	Konzentration
	Denken an Vergangenheit / Zukunft	Leben in der Gegenwart
	Fixierung	Ganzheitlichkeit

	Heutige Zeit	Achtsamkeit
Beobachtung	Als Akteur immer in Aktion	Innehalten Pause Abstandnehmen
	Schnelligkeit	Entschleunigung
Achtung	Unruhe, Hektik Ablenkung als Flucht	Ruhe, Erholung Ablenkung
	Oberflächlich Zeit	Vertiefung Meditation
	zu schnelle Bewertung Beurteilung	offene Wahrnehmung nicht - Wertend
Wachsamkeit	Abwertung	Wohlfühlen
	Multitasking	Konzentration
	Denken an Vergangenheit / Zukunft	Leben in der Gegenwart
	Fixierung	Ganzheitlich

Die Tabelle ist folgendermaßen, am Beispiel des ersten Gegensatzpaares, zu lesen. Wir sind in unserem Leben, in der momentanen Zeit sozusagen, immer als handelnde Personen, als Akteure unterwegs. Wir sind immer in Aktion, immer im Stress. Und das Ziel, die bessere Zeit, wonach wir uns sehnen ist Innehalten, Pause machen, Abstandnehmen. Oder aus dem Bereich Wachsamkeit. In der heutigen Zeit denken wir ausschließlich an Vergangenheit oder Zukunft. Und das erstrebenswerte Ziel wäre, Leben in der Gegenwart.

Wenn es um Achtsamkeit geht sind zwei Fragen wichtig.

1. Wie fühle ich gerade und
2. Ist das stimmig (mit der Wirklichkeit)

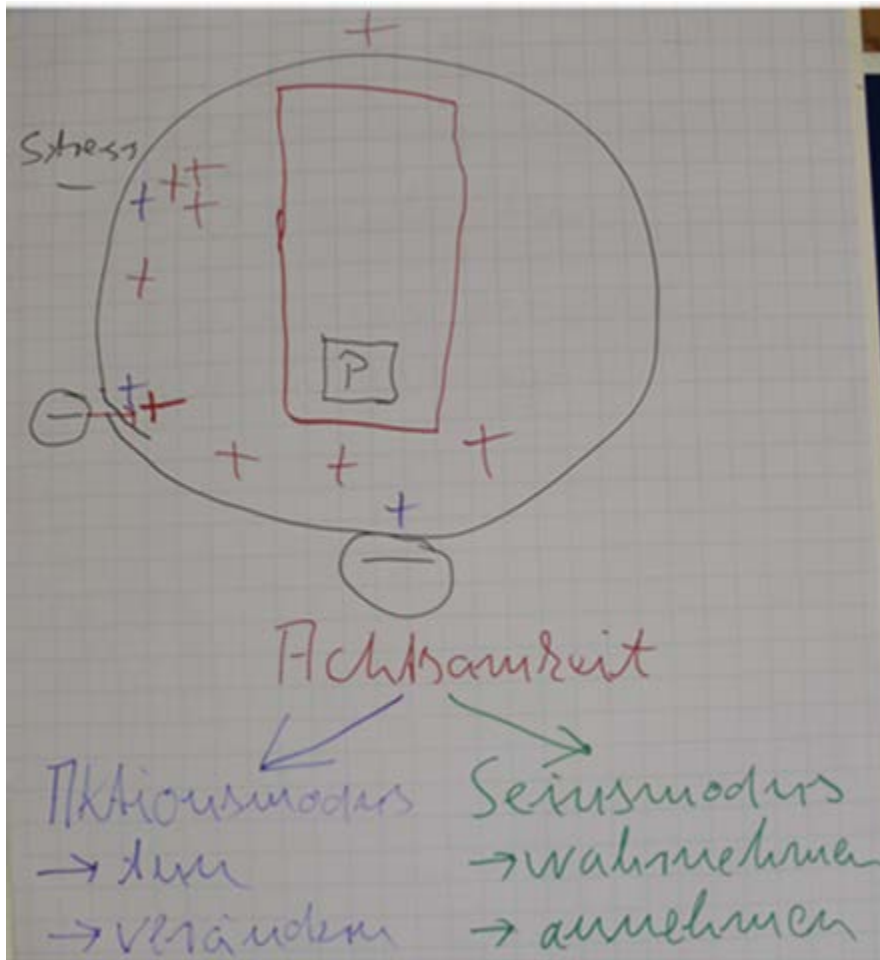
Z.B. wenn ich wütend bin, ist dies das „richtige“, passende Gefühl in der gegebenen Situation? FÜR MICH!!! Ich kann auch prüfen, wie wirkt das auf meine Umgebung? Werden meine Gefühle von den anderen geteilt, oder erzeugen sie Unverständnis. Und dies noch zur Überprüfung von meiner gegenwärtigen Situation mitberücksichtigen. Sehr wichtig ist es sich zu fragen, wenn das wütende Gefühl länger anhält, ob es dann noch stimmig ist.

Alles was in Richtung „müssen“ und „sollen“ geht erzeugt Druck in mir. Es ist besser das „Sollen“ und „Müssen“ weg zu lassen, und mir bewusst zu machen, ich bin jetzt achtsam. Dann bin ich in der Gegenwart, dann mache ich den nächsten kleinen Schritt.

Nun war es an dieser Stelle gerade 12 Uhr, wir unterbrachen unser intensives Seminar und konnten im hier und jetzt, den nächsten Stritt achtsam zum Mittagessen machen. Anschließend blieb noch genügend Zeit sich auszuruhen oder einen Spaziergang in der schönen Umgebung des Hauses der Familie zu machen.

Am Nachmittag arbeiteten wir mit frischer Energie an unserer Tabelle weiter.

Josef zeichnete noch ein Diagramm, um den Sachverhalt noch von einer anderen Seite bildhaft darzustellen.



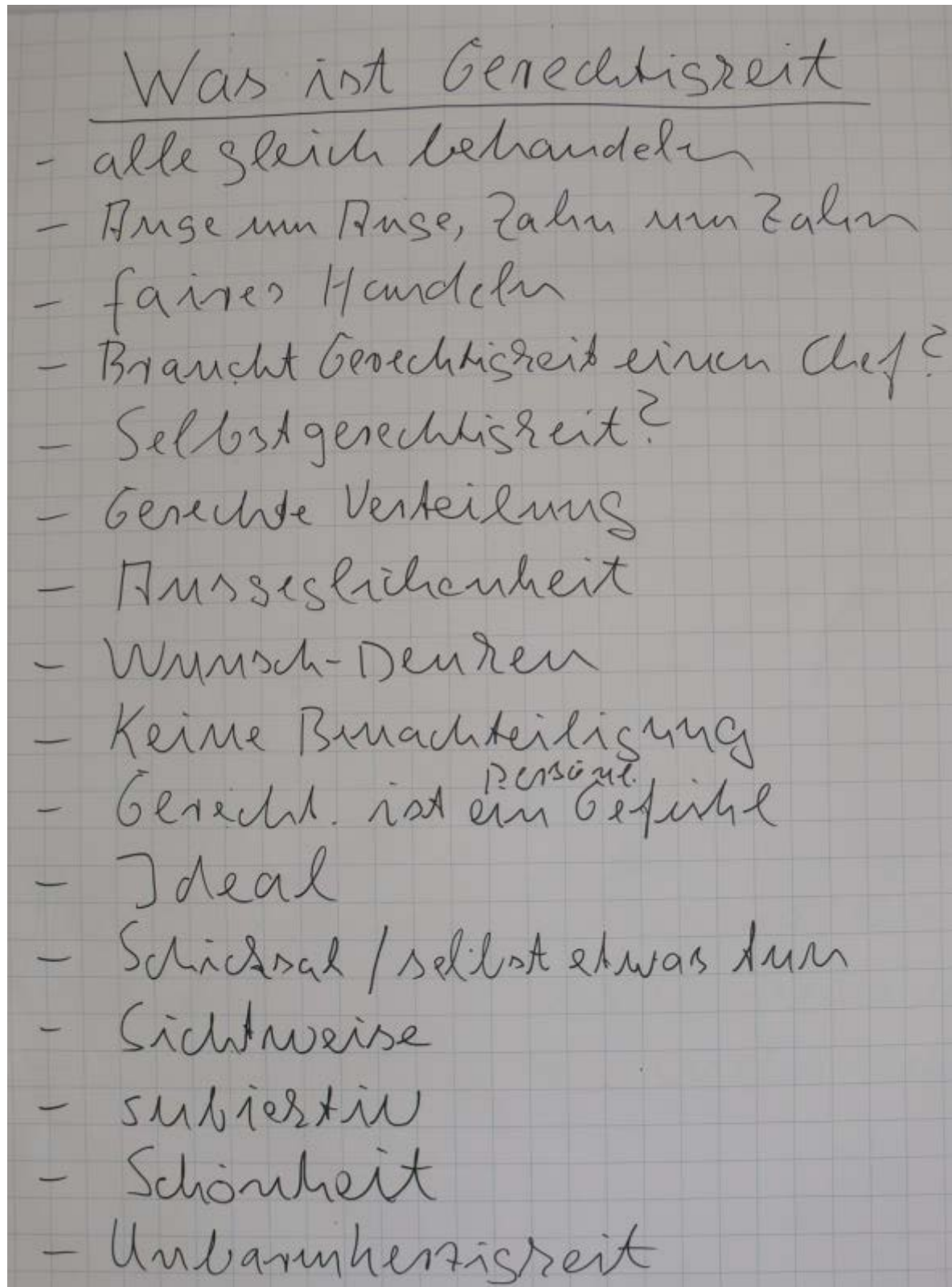
Wir können prinzipiell unsere Antworten auf die Wirklichkeit und auf Umwelteinflüsse auf mindestens zwei Weisen geben. Mit einem Aktionsmodus oder mit einem Seinsmodus. Wir erhalten laufend aus der Umwelt Informationen, Einflüsse, Eindrücke. Die Frage ist nun, wie wir diese aufnehmen, bewerten. Wir reagieren auf diese Impulse mit handeln, mit Anpassungen, Abänderungen unserer Erwidierungen. Je mehr wir an Informationen in uns hineinlassen, desto mehr werden wir gestresst. Es besteht die Gefahr der Überbelastung, der Oberflächlichkeit, der Erschöpfung, der Sucht und der Krankheit. Wir werden gelebt.

Durch den Seinsmodus können wir dies ins Positive umwandeln. Durch Achtsamkeit, also achtsames wahrnehmen was ist, achtsames annehmen wie Dingen sind, können wir in einen Seinsmodus kommen. Das bedeutet, wir erleben unser Dasein als solches, als gut, richtig, erfüllt, befriedigend, glücklich. Wir leben.

Krisen beinhalten immer auch Wachstumschancen. Es ist meine Entscheidung, ob ich darin verharre oder ob ich wachsen will. Ob ich das Minus, welches auf mich eindringt in ein Plus verwandele.

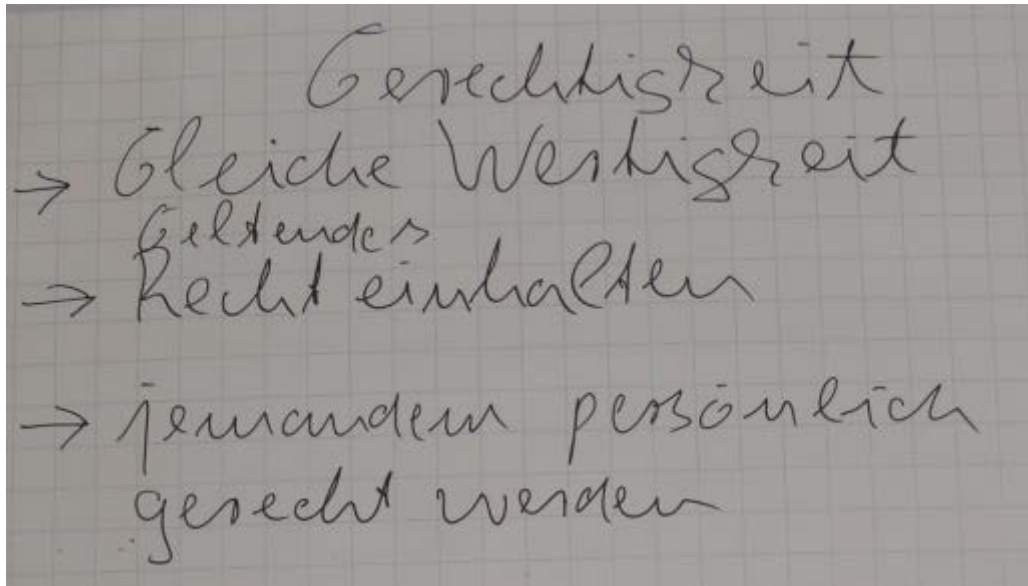
Am zweiten Tag vormittags ging es um die Gerechtigkeit. Wie ist gerechtes Handeln möglich Nach der Frage von Josef was wir uns unter Gerechtigkeit vorstellen, war unsere Gruppenharmonie schlagartig dahin.

Jeder und Jede hatte eine eigene, andere Vorstellung. Unterschiedliche Forderungen schwirrten im Raum hin und her



Auf der einen Seite waren Vorstellungen wie „alle gleich behandeln“, „fairen handeln“, „gleiche Verteilung“, „Ausgeglichenheit“, „keine Benachteiligung“ vorhanden, auf der anderen Seite wurde aber auch darauf hingewiesen, das „Auge um Auge, Zahn um Zahn“ ein Gerechtigkeitsgefühl beinhaltet. Und das Gerechtigkeit mit Barmherzigkeit in Widerspruch zu stehen scheint.

Nachdem wir unsere obigen Definitionen zusammengestellt hatten, schrieb Josef noch auf wie Gerechtigkeit, wie immer sie definiert wird, hergestellt werden kann:



Wie stellen wir Gerechtigkeit her?

- Gleiche Wertigkeit anlegen
- Geltendes Recht einhalten
- Jemanden persönlich gerecht werden

Äpfel mit Äpfeln, und Birnen mit Birnen vergleichen, also Gleiches mit Gleichem. Den gleichen Maßstab benutzen. Es ist sehr ungerecht mit zweierlei Maß zu messen und zu bewerten.

Geltendes Recht einhalten bedeutet zunächst egal ob das geltende Recht richtig ist, dies einzuhalten bedeutet Gerechtigkeit. Ist das geltende Recht ungerecht, muss dies geändert werden.

Jemanden persönlich gerecht zu werden soll heißen ihn wohlwollend, freundlich und friedvoll zu behandeln.



Internet-Adressen:
„Haus der Familie“
MBRP

<http://www.schoenstatt-memhoelz.de/start.html>

<http://www.mindfulrp.com/default.html>

Achtsamkeit steht für:

- [Achtsamkeit \(care\)](#), Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse und Belange anderer Menschen, Begriff der Care-Ethik
- [Achtsamkeit \(mindfulness\)](#), Aufmerksamkeit in Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand des Hier und Jetzt im Rahmen von Buddhismus und Psychologie