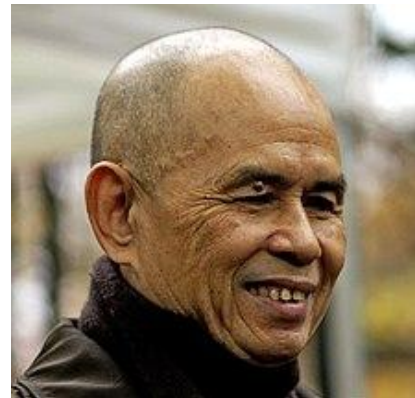


## Impuls zum Start in den Tag

### Achtsamkeit im Alltag

*Meditation bedeutet nicht,  
der Gesellschaft zu entfliehen,  
sondern zu uns selbst zurückzukommen  
und zu sehen, was in uns vor sich geht.  
Sobald wir das sehen, muss Handeln folgen.  
Mit Hilfe der Achtsamkeit wissen wir,  
was wir tun und was wir nicht tun sollten, um zu helfen.  
Thich Nhat Hanh*



Thích Nhất Hạnh (1926 -2022)

Er wäre in diesem Jahr 100 Jahre geworden, Thich Nhat Hanh war ein vietnamesischer buddhistischer Mönch, Schriftsteller und Lyriker. Als Zen-Meister hat er dazu beigetragen, das Konzept der Achtsamkeit im Westen zu verbreiten, er propagierte einen sozial engagierten Buddhismus. Der von seinen Anhängern Thay genannte Mönch überführte buddhistische Lehren über Barmherzigkeit und Leiden in eine leicht verständliche Form der Anleitung und widmete einen Großteil seiner Lebenszeit der Arbeit für den Frieden. Mit seinen mehr als hundert Büchern erreichte er ein weltweites Publikum. (Quelle: <https://www.zeit.de/sinn/2022-01/buddhismus-moench-thich-nhat-hanh-gestorben-achtsamkeit>)

Am 22.1. ist sein Todestag. Ich möchte an ihn erinnern, denn mir scheint, gerade in diesen aufgewühlten Zeiten, in denen so viel gleichzeitig passiert: Kriege und Terror, Ängste und Unsicherheiten, aber auch Aufstand und Protest gegen Ausgrenzung und Rassismus – könnte uns eine innere Haltung der Achtsamkeit helfen, unseren Alltag zu bewältigen.

Achtsamkeit ist keine zusätzliche Technik, die mühsam erlernt werden müsste, sondern eine Haltung, die ich ganz leicht in meinen Alltag integrieren kann. Es gibt natürlich sehr viele Achtsamkeitsübungen und Anleitungen dazu.

Als ersten Schritt könnte es schon reichen, eine Wertschätzung des Augenblicks einzuüben. Gegenwärtig zu sein, anstatt in Gedanken den Tag zu planen, innere Dialoge zu halten, oder über Probleme zu grübeln. All das darf auch sein, aber um mich nicht in all diesen Gedanken zu verlieren, kann es hilfreich sein, einen Moment daraus auszustiegen, sich dem gegenwärtigen Moment zuzuwenden und so einen Moment innerer Ruhe zu schaffen.

Die eigene Tasse Tee / Kaffee / mein Frühstück mal wirklich wahrnehmen. Kurz inne halten und genießen, was ich habe, so beginnt Achtsamkeit. Was in den kleinen Alltagsroutinen beginnt, kann sich auswirken auf unsere Gespräche, auf unseren Umgang miteinander oder mit der Natur. Achtsamkeit kann Gelassenheit und inneren Frieden stärken. Im Moment nötiger denn je.