

# **Achtsamkeit - Kontemplation - Mystik**

**Wegmarken für eine christliche Spiritualität im 21. Jahrhundert?**

**Lutherkirche Frankenthal**

**7. Februar 2018**

**Dipl. Theologe Georg Drope-Brongs**

**[www.kontemplation-jetzt.de](http://www.kontemplation-jetzt.de)**

*Du brauchst Gott weder hier noch dort zu suchen,  
er ist nicht ferner als vor der Tür des Herzens.  
Da steht er und harret und wartet,  
wen er bereit finde, der ihm auf tue und ihn einlasse.*

Meister Eckhart (ca. 1260 – 1328)

# Übersicht

Achtsamkeit – Definition, Merkmale

*Übung 1: den Raum wahrnehmen*

Achtsamkeit und der Gedankenstrom  
Achtsamkeitsübungen – Formen, Wirkungen

Achtsamkeit im Kontext von Religion  
Achtsamkeit im Christentum

Mystik und Kontemplation – Definition, Grundhaltungen, Phasen

*Übung 2: den Atem spüren*

Austausch – Fragen – Diskussion

# Geschichte zur Achtsamkeit

# Definition von Achtsamkeit

*„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.*

*Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.“*

Jon Kabat-Zinn, Im Alltag Ruhe finden, 18

# **Merkmale von Achtsamkeit**

## **bewusstes Gewahrsein**

- Sinneseindrücke (Außenwelt)
- Gedanken, innere Bilder, Gefühle (Innenwelt)
- im gegenwärtigen Augenblick (Hier und Jetzt)
- ohne Bewertung
- mit Offenheit und Akzeptanz

# Übung 1: den Raum wahrnehmen





Innere Vorgänge

Sinneseindrücke

Objekte

↓ ↑  
Bewusstsein

Egozentriertheit

Gedankenstrom

energetische  
Aufladung

positiv

— Bewertung —

negativ

↓  
angenehm

↓  
— Empfindung —

↓  
unangenehm

↓  
Begierde

↓  
— Reaktion —

↓  
Ablehnung

Innere Vorgänge

Sinneseindrücke

Objekte

↓ ↑  
Bewusstsein

Achtsamkeit

Egozentriertheit

Gedankenstrom

energetische  
Aufladung

positiv

Bewertung

negativ

angenehm

Empfindung

unangenehm

Begierde

Reaktion

Ablehnung

# Achtsamkeitsübungen

**mit Fokus**

**Sammlung  
des Geistes**

**ohne Fokus**

**reines  
Gewahrsein**

# Wirkungen von Achtsamkeitsübungen (I)

## Achtsamkeitsübungen haben einen signifikanten Einfluss auf unser Gehirn und können dieses verändern (Neuroplastizität)

Abb. Gehirn

Siehe

[https://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fmagazin.woxikon.de%2Fwp-content%2Fuploads%2F2012%2F08%2FDas-Gehirn.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fmagazin.woxikon.de%2F17127%2Fmuellabfuhr-im-kopf-gehirn-reinigt-sich-selbst%2F&docid=m3q6dzwYAFQcQM&tbnid=VikYxOyKgXK\\_M%3A&vet=10ahUKEwi7pPOPv5vZA hUDjqQKHc vPDscQMwg9KAAwAA..i&w=775&h=620&bih=910&biw=1280&q=bilder%20gehirn &ved=0ahUKEwi7pPOPv5vZA hUDjqQKHc vPDscQMwg9KAAwAA&iact=mrc&uact=8](https://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fmagazin.woxikon.de%2Fwp-content%2Fuploads%2F2012%2F08%2FDas-Gehirn.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fmagazin.woxikon.de%2F17127%2Fmuellabfuhr-im-kopf-gehirn-reinigt-sich-selbst%2F&docid=m3q6dzwYAFQcQM&tbnid=VikYxOyKgXK_M%3A&vet=10ahUKEwi7pPOPv5vZA hUDjqQKHc vPDscQMwg9KAAwAA..i&w=775&h=620&bih=910&biw=1280&q=bilder%20gehirn &ved=0ahUKEwi7pPOPv5vZA hUDjqQKHc vPDscQMwg9KAAwAA&iact=mrc&uact=8)

Abb. Neuronales Netzwerk

Siehe

[https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi04vrcv5vZAhXLDuWkHcfGBlgQjRx6BAgAEAY&url=https%3A%2F%2Fwww.allmystery.de%2Fthemen%2Fgw59952&psig=AOvVaw0PbnNCra4\\_5LY8j7agbe3e&ust=1518357263023702](https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi04vrcv5vZAhXLDuWkHcfGBlgQjRx6BAgAEAY&url=https%3A%2F%2Fwww.allmystery.de%2Fthemen%2Fgw59952&psig=AOvVaw0PbnNCra4_5LY8j7agbe3e&ust=1518357263023702)

# Wirkungen von Achtsamkeitsübungen (II)

Abb. Stammhirn/limbisches System/  
Großhirn

Siehe

[https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjcl7aVwJvZAhVK2KQKHQTHA2EQjRx6BBAgAEAY&url=http%3A%2F%2Fwww.mindyourlife.de%2Fwarum-gefuehle-schneller-als-worte-sind%2F&psig=AOvVaw2IX3OV1uSDqPFZpjUFv\\_S4&ust=1518357363368239](https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjcl7aVwJvZAhVK2KQKHQTHA2EQjRx6BBAgAEAY&url=http%3A%2F%2Fwww.mindyourlife.de%2Fwarum-gefuehle-schneller-als-worte-sind%2F&psig=AOvVaw2IX3OV1uSDqPFZpjUFv_S4&ust=1518357363368239)

Denken, Planen, Entscheiden

Gedächtnisleistung, Lernen,  
Emotionsregulation

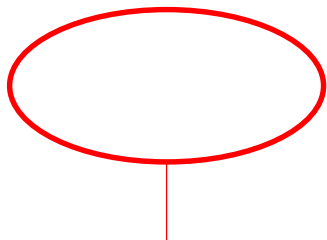
Art- und Selbsterhaltung  
(Atmung, Herzschlag, Blutdruck)

# Wirkungen von Achtsamkeitsübungen (III)

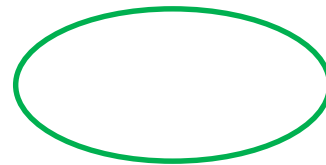
Abb. zum limbischen System

Siehe

[https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjWlsm-wJvZAhXCy6QKHQeICc8QjRx6BAGAEAY&url=https%3A%2F%2Fde.wikipedia.org%2Fwiki%2FLimbisches\\_System&psig=AOvVaw3Ui87IloRgvaA5pTzZ2f6h&ust=1518357469688161](https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjWlsm-wJvZAhXCy6QKHQeICc8QjRx6BAGAEAY&url=https%3A%2F%2Fde.wikipedia.org%2Fwiki%2FLimbisches_System&psig=AOvVaw3Ui87IloRgvaA5pTzZ2f6h&ust=1518357469688161)



Abnahme der grauen Substanz in der Amygdala (Stress, Angst)



Erhöhung der grauen Substanz im Hippocampus (Gedächtnis, Emotionsregulation)

# Wirkungen von Achtsamkeitsübungen (IV)

**Studien belegen die Wirksamkeit in der Behandlung von z.B.**

- Angststörungen
- Depression
- Substanzabhängigkeit
- Essstörungen
- Chronischen Schmerzerkrankungen
- Stress
- Burn-Out-Syndrom
- Schlafstörungen

# Wirkungen von Achtsamkeitsübungen (V)

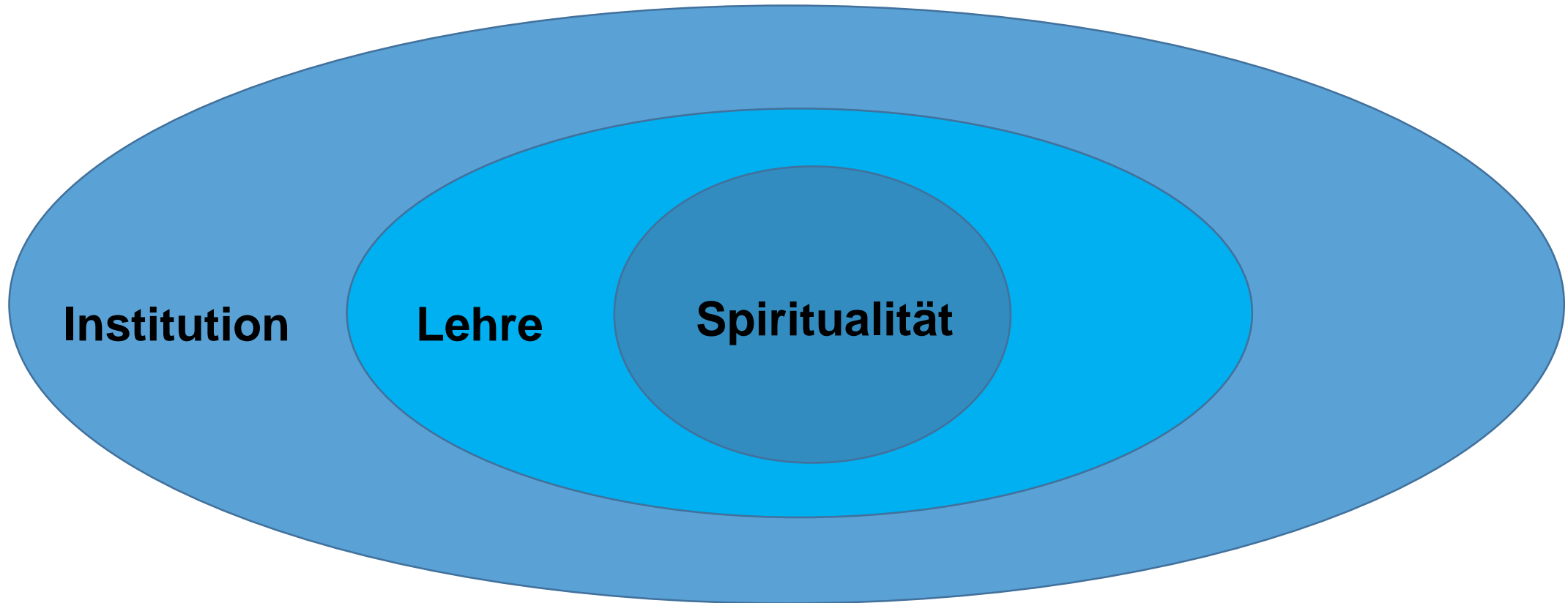
## Achtsamkeit

- verlangsamt und unterbricht das Gedankenkreisen und schafft innere Freiräume
- steigert die Konzentration, Aufmerksamkeit und Kreativität
- intensiviert das Wahrnehmungsvermögen über eine Sensibilisierung der Sinnesorgane (speziell das Körperbewusstsein)
- erhöhte Präsenz steigert die innere Lebenszufriedenheit
- unterstützt eine gelassene Grundhaltung in Konfliktsituationen



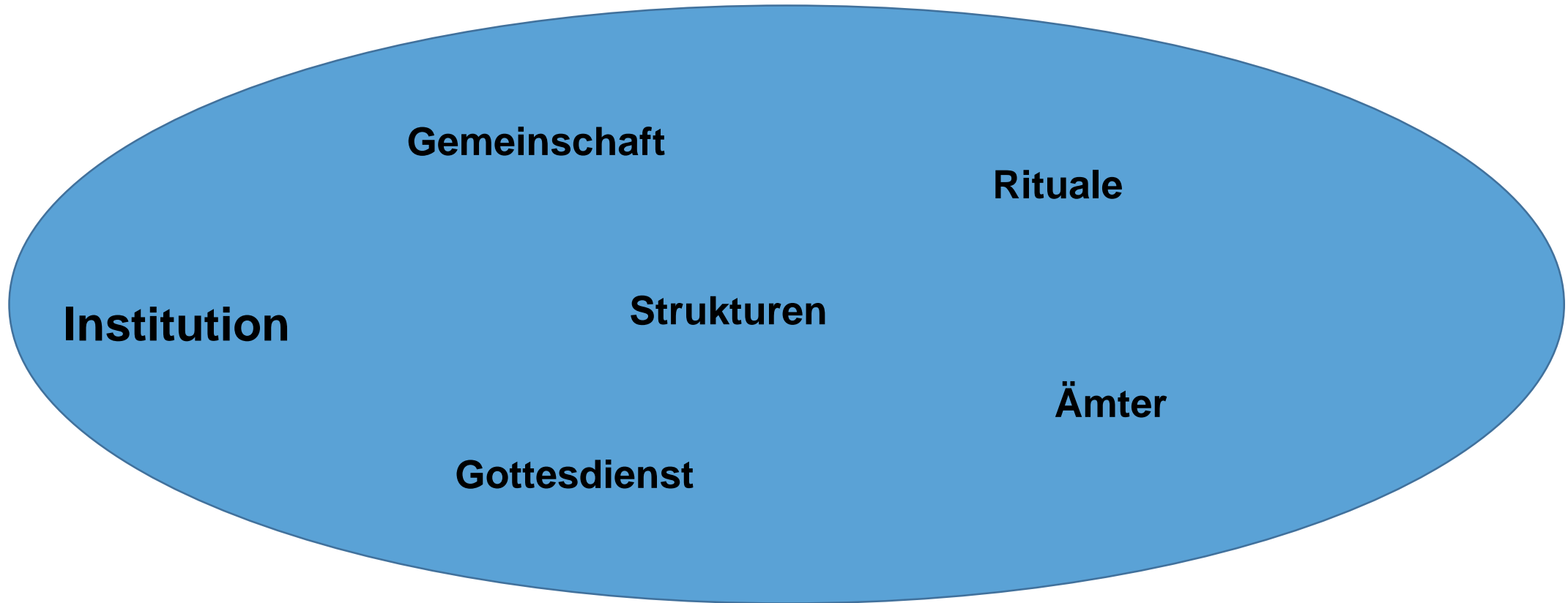
# Achtsamkeit im Kontext von Religion

## Dimensionen einer Religion



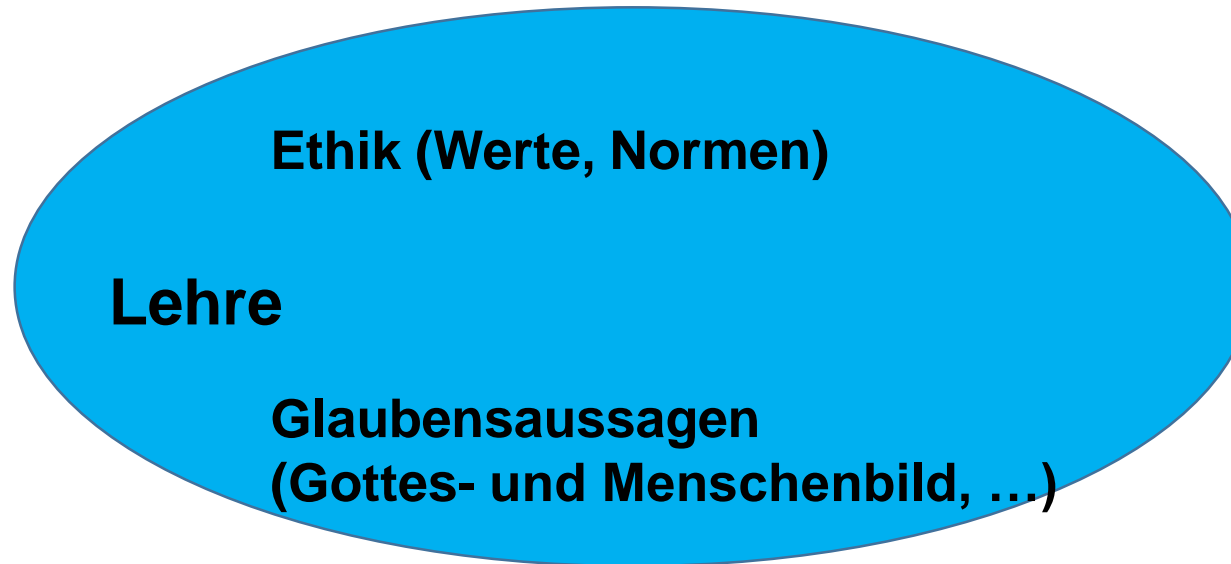
# Achtsamkeit und im Kontext von Religion

## Dimensionen einer Religion



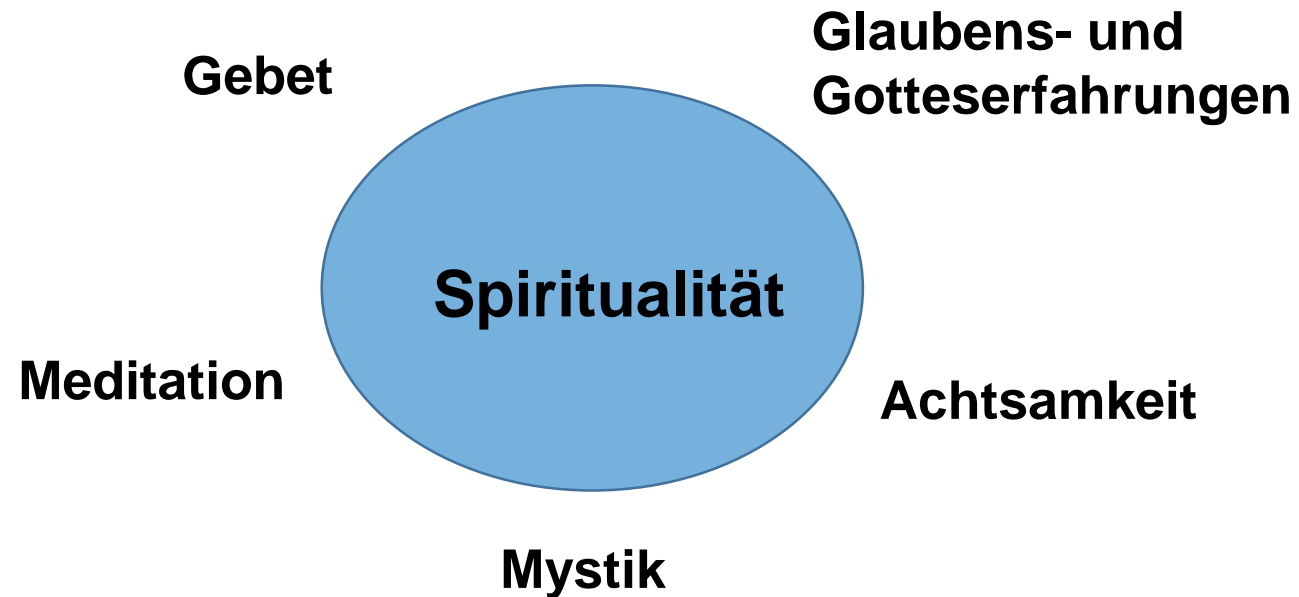
# Achtsamkeit und im Kontext von Religion

## Dimensionen einer Religion



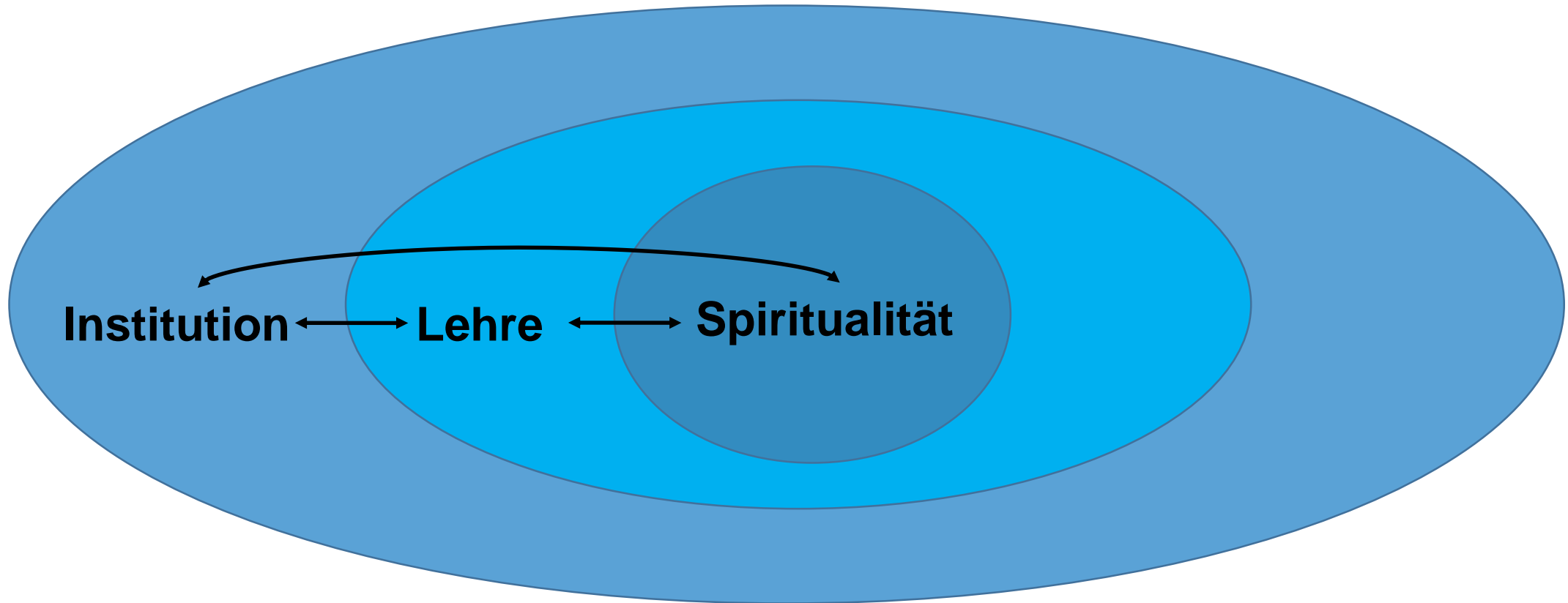
# Achtsamkeit und im Kontext von Religion

## Dimensionen einer Religion

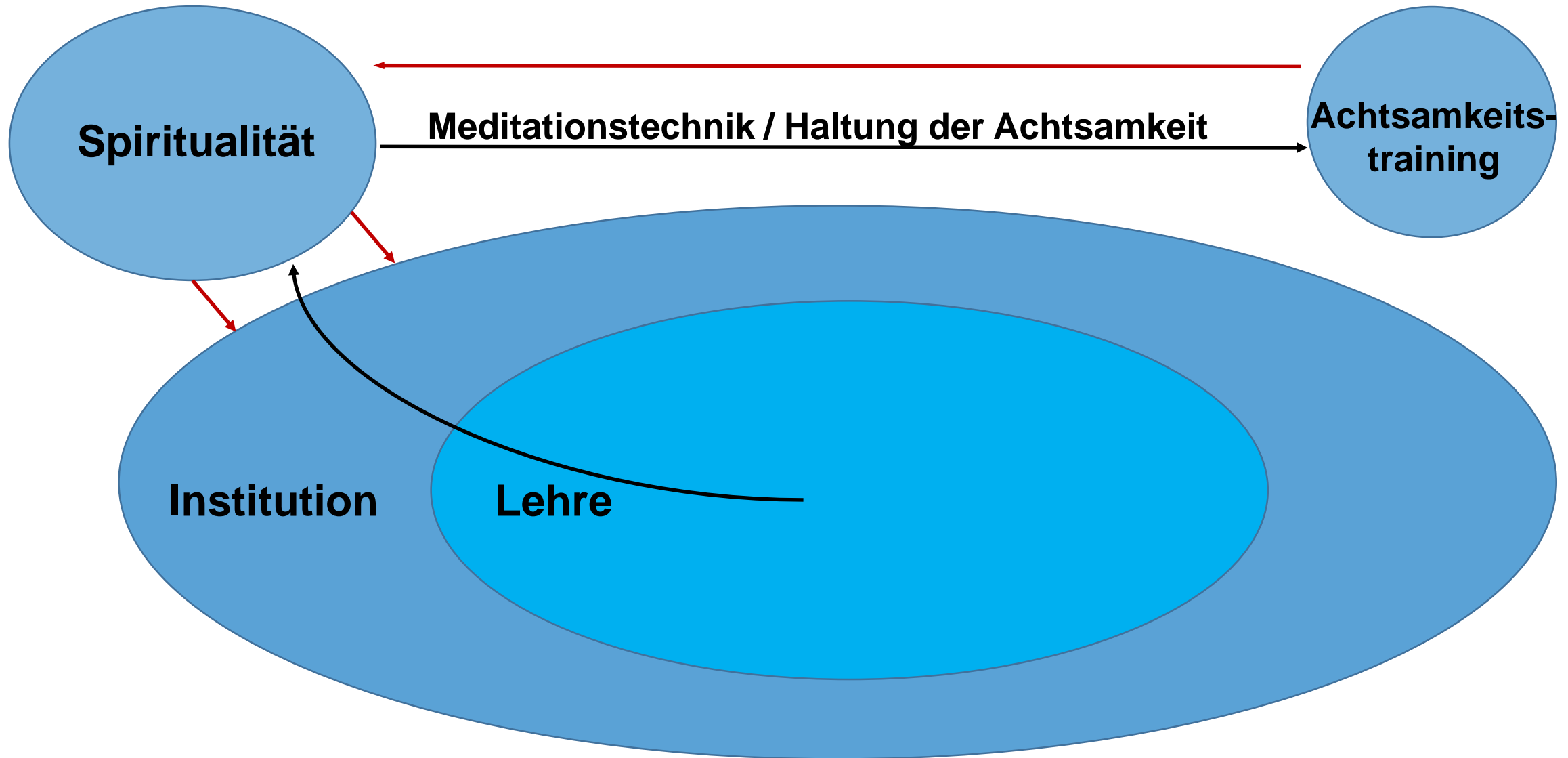


# Achtsamkeit und im Kontext von Religion

## Dimensionen einer Religion



# Achtsamkeit und im Kontext von Religion



# Achtsamkeit im Christentum

## Die Frage nach dem wichtigsten Gebot: Mt 22,34-40

34 Als die Pharisäer hörten, dass Jesus die Sadduzäer zum Schweigen gebracht hatte, kamen sie (bei ihm) zusammen.

35 Einer von ihnen, ein Gesetzeslehrer, wollte ihn auf die Probe stellen und fragte ihn:

**36 Meister, welches Gebot im Gesetz ist das wichtigste?**

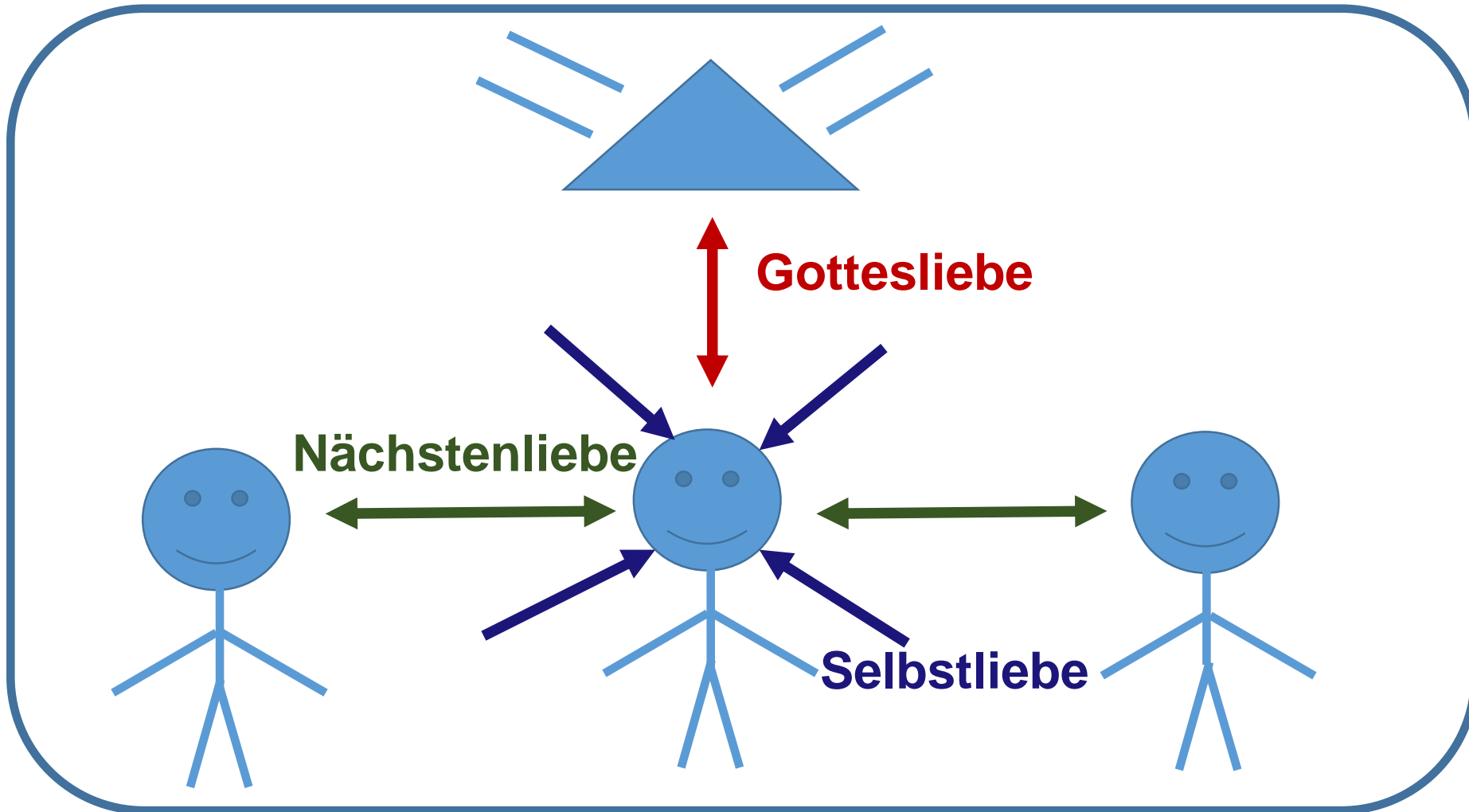
**37 Er antwortete ihm: *Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele* und mit all deinen Gedanken.**

**38 Das ist das wichtigste und erste Gebot.**

**39 Ebenso wichtig ist das zweite: *Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.***

**40 An diesen beiden Geboten hängt das ganze Gesetz samt den Propheten.**

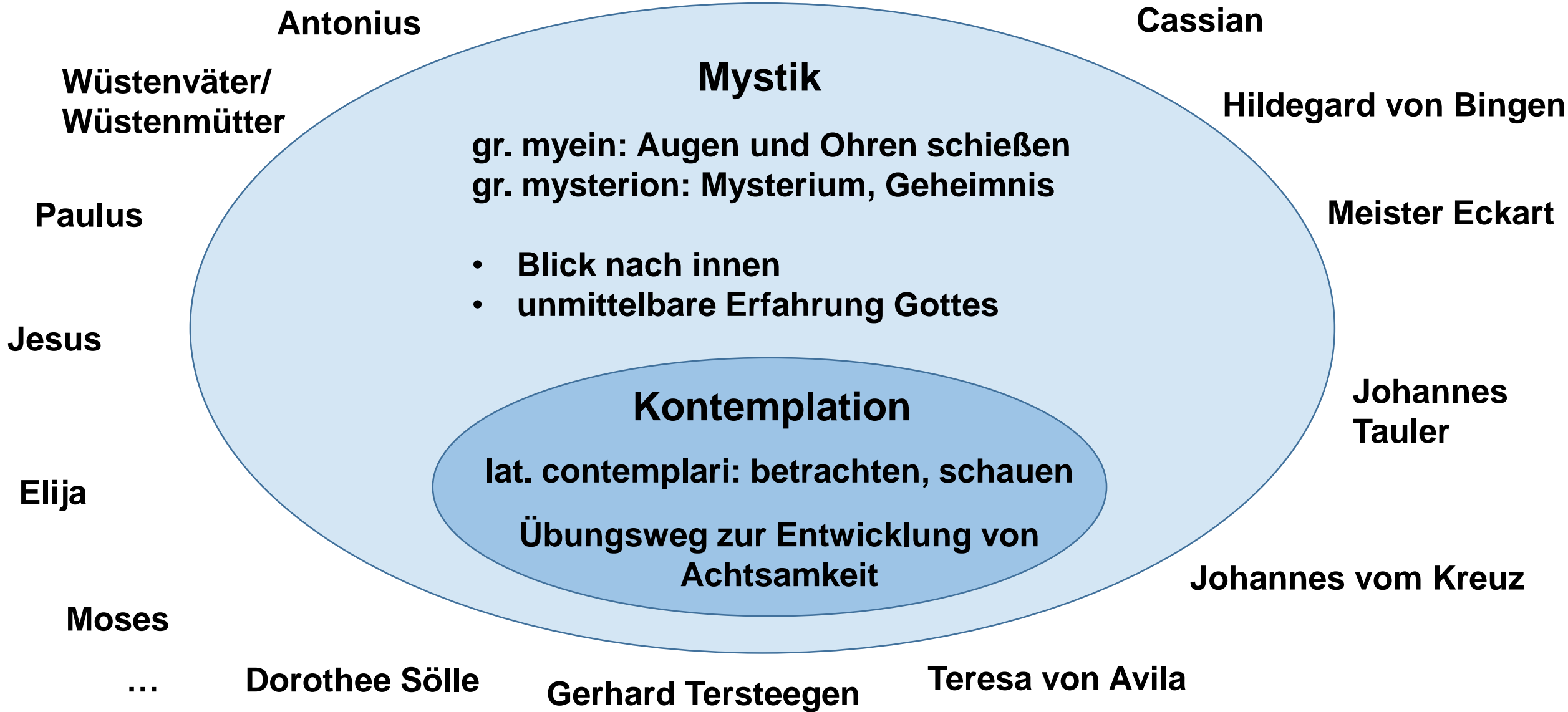
# Achtsamkeit im Christentum



➔ **Achtsamkeit ist ein wesentliches Element des christlichen Glaubens**



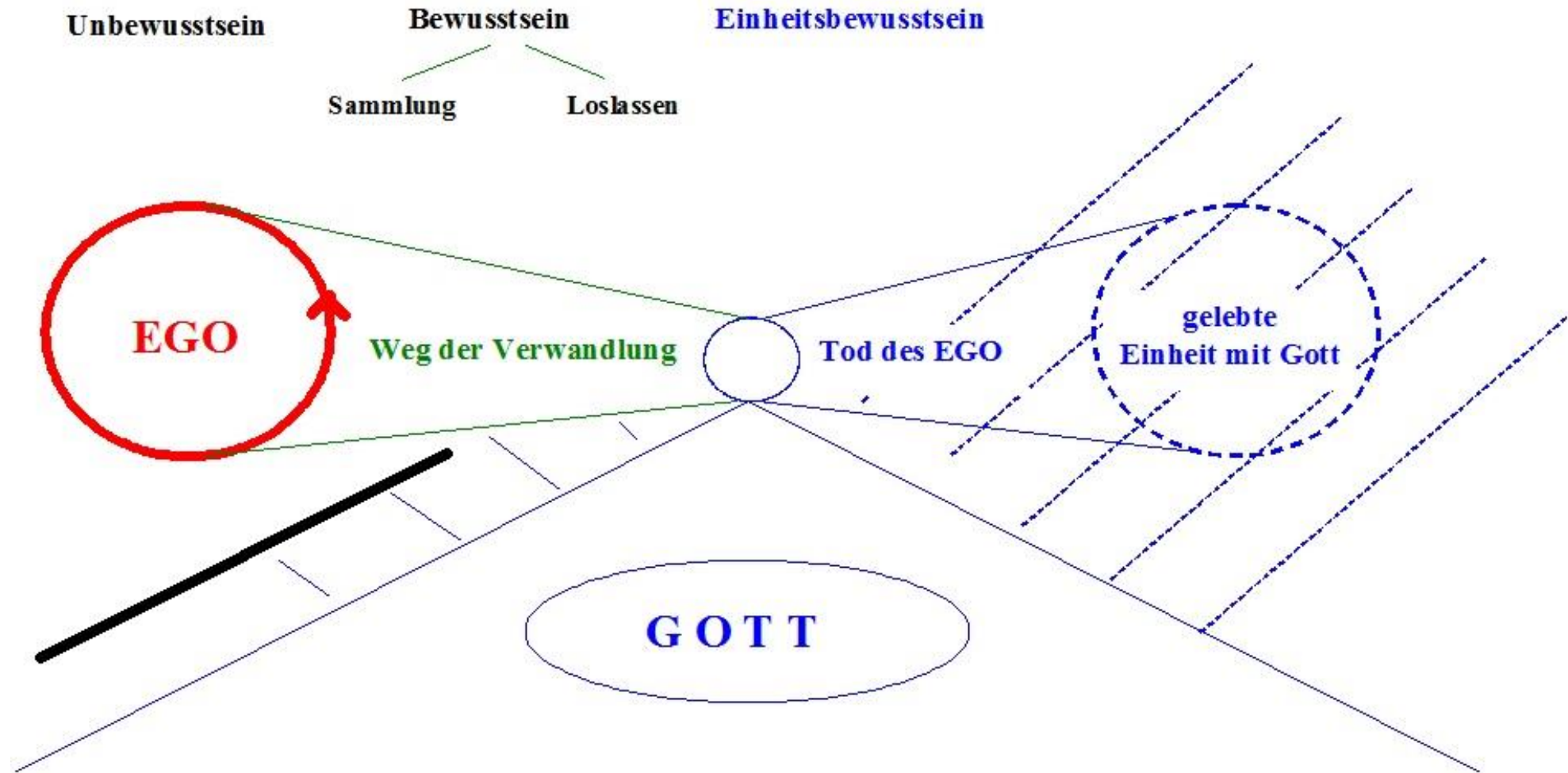
# Mystik und Kontemplation als Ausdruck christlicher Spiritualität



# Grundhaltungen der Kontemplation

- geschehen lassen: nicht mein, sondern Dein Wille geschehe
- sich überlassen: sich der bedingungslosen Liebe Gottes anvertrauen
- loslassen: keine Ziele, Pläne, Wünsche und Absichten haben
- zulassen: alles darf sein

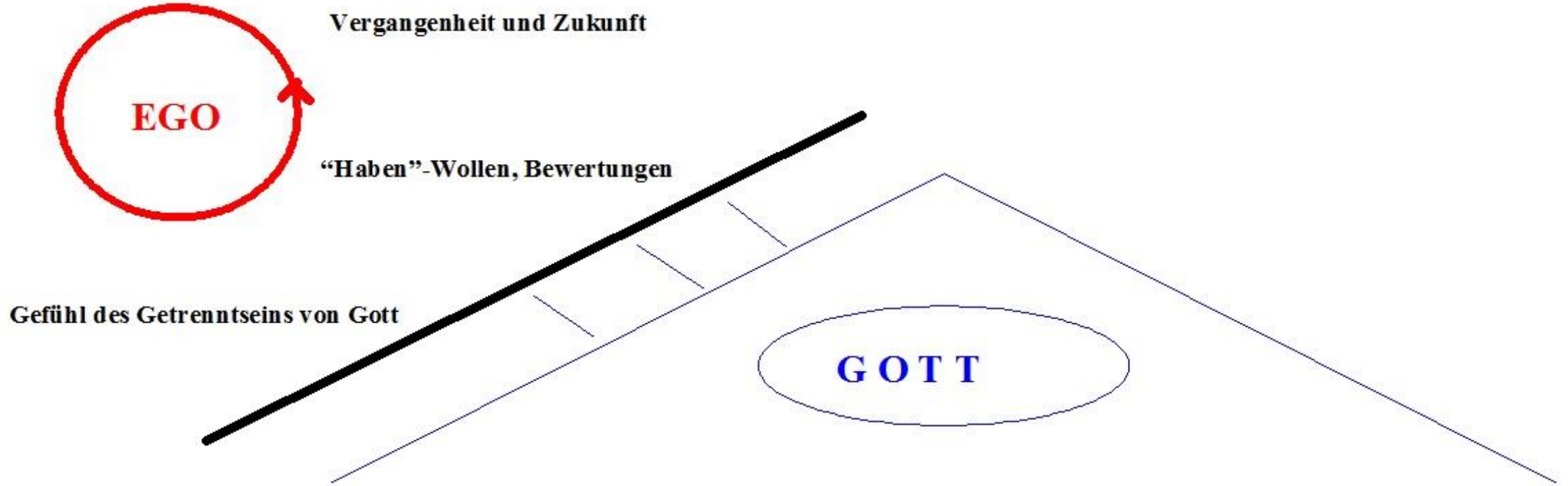
# Der kontemplative Weg (I)



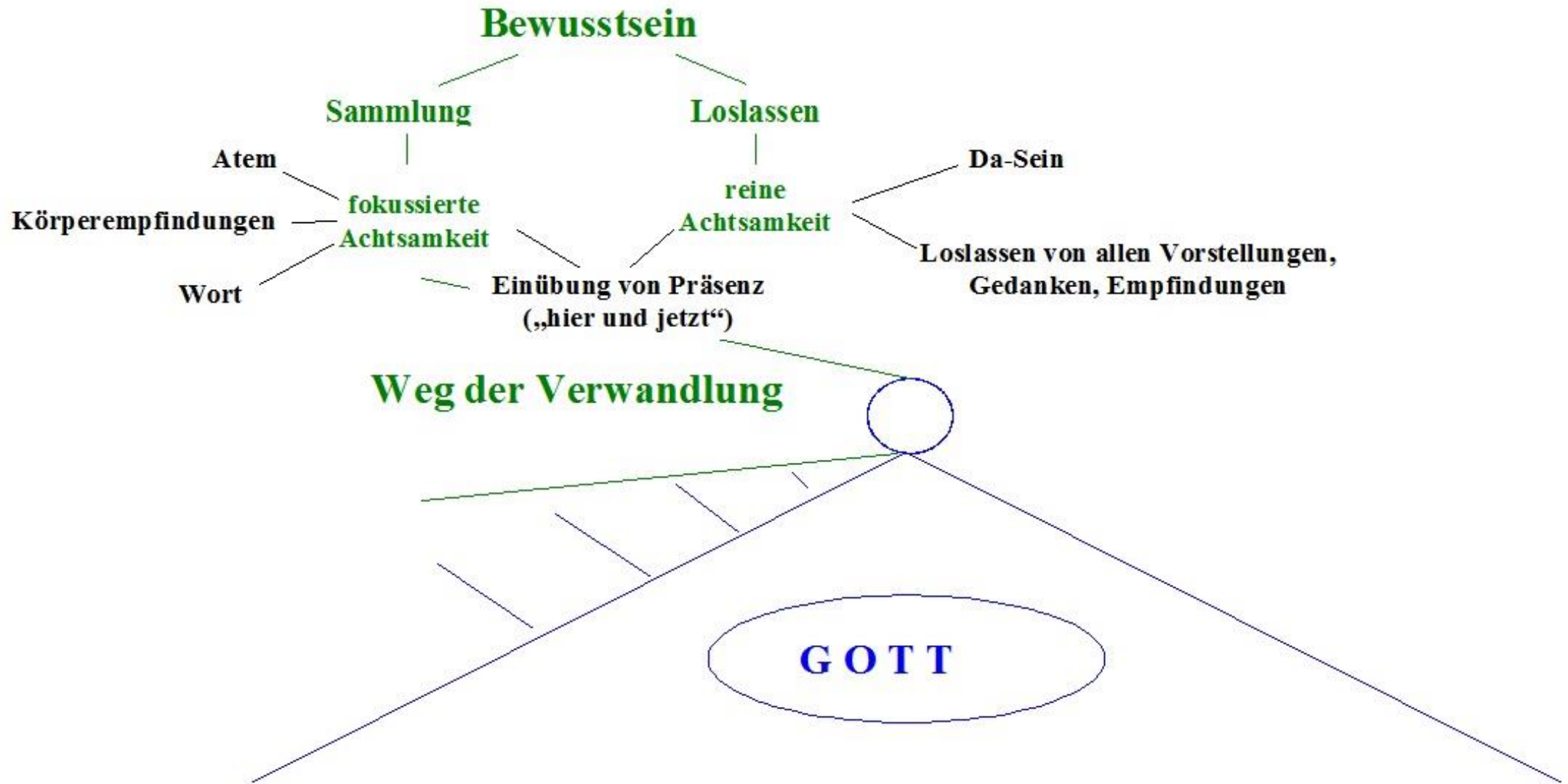
# Der kontemplative Weg (II)

## Unbewusstsein

ständiger Gedankenstrom

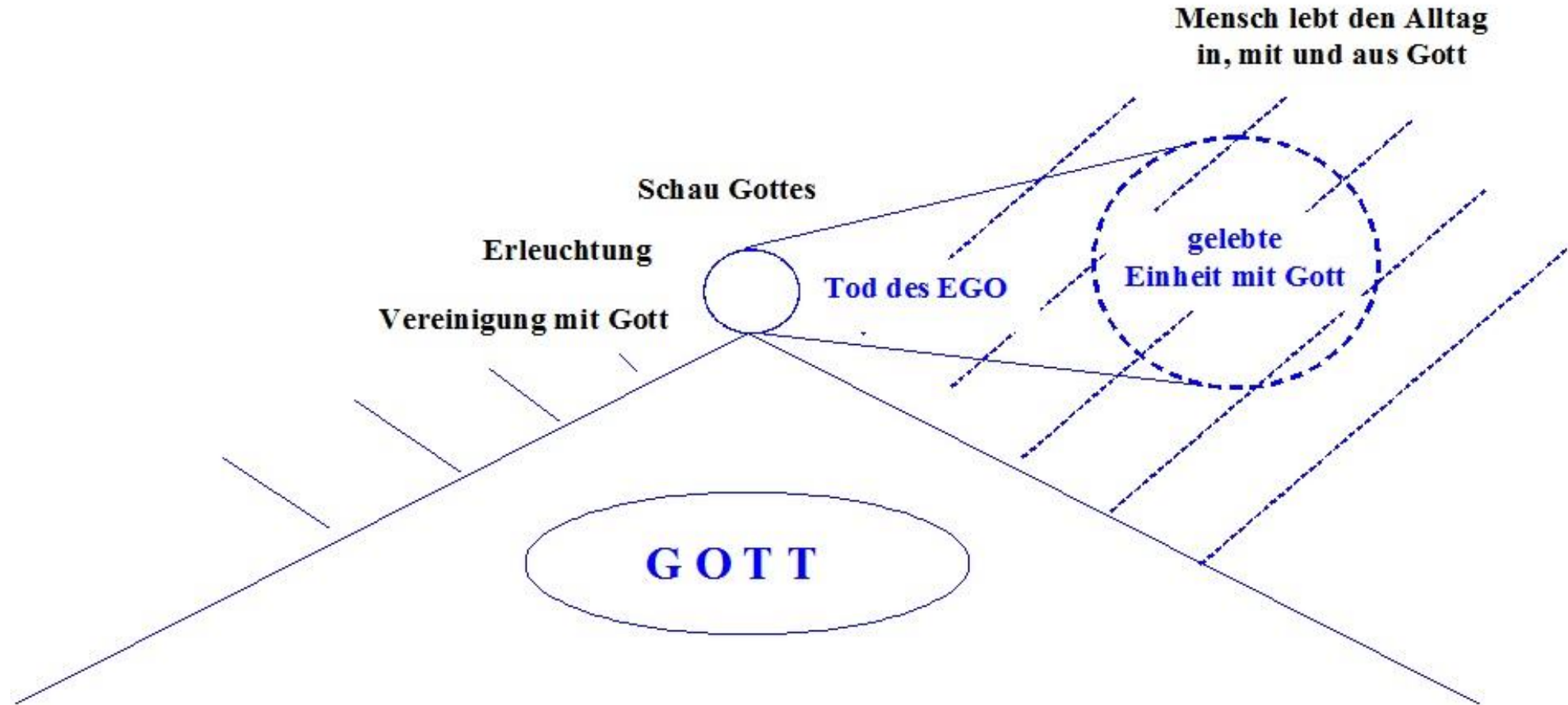


# Der kontemplative Weg (III)



# Der kontemplative Weg (IV)

## Einheitsbewusstsein



# Die Bedeutung des Atems in der Kontemplation

- Wortetymologie von Atem: hebr. ruach, gr. pneuma, lat. spiritus
- hebr. ruach: Wind, Hauch, Atem, Geist, Hl. Geist
- durch das Erspüren des Atems
  - kann sich der Geist sammeln und zur Ruhe kommen (Fokus)
  - kann der lebensspendende Geist Gottes in uns erfahren werden

# Übung 2: den Atem spüren



# Austausch – Fragen - Diskussion

# Austausch in Kleingruppen

1. Was habe ich in der Übung erlebt?
2. Welche Anregungen/ Impulse habe ich aus dem Vortrag mitnehmen können?
3. Welche Fragen/ Kritikpunkte sind bei mir während des Vortrags aufgetaucht?