

Achtsamkeit - Kontemplation - Mystik

Wegmarken für eine christliche Spiritualität im 21. Jahrhundert?

Bernhardushaus Bretten

16. Mai 2024

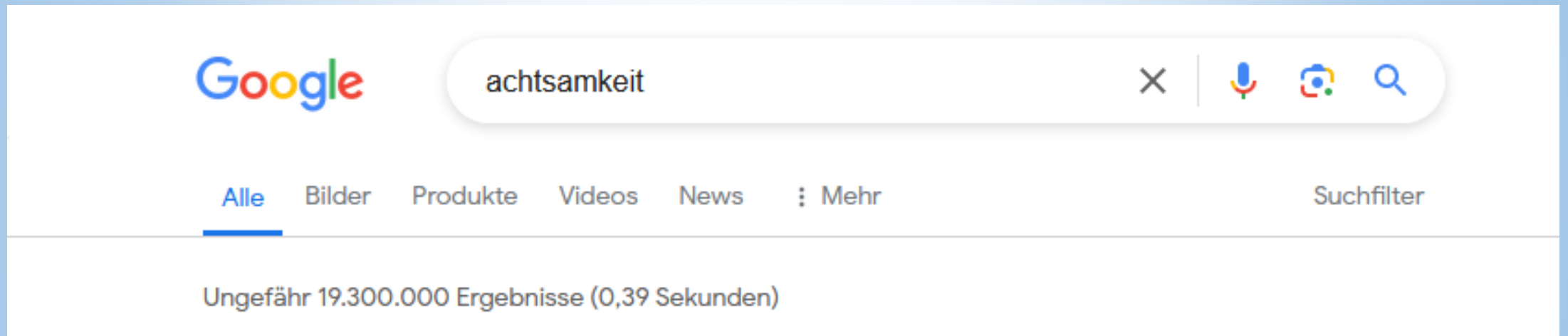
Dipl. Theologe Georg Drope-Brongs

www.kontemplation-jetzt.de

Übersicht

- Achtsamkeit – Zahlen, Definition, Merkmale, Formen
- Achtsamkeit und der Gedankenstrom
- Wirkungen von Achtsamkeitsübungen (Studien)
- Achtsamkeit im Kontext von Religion
- Mystik und Kontemplation als Ausdruck christlicher Spiritualität
- Der kontemplative Weg

Achtsamkeit – Einträge bei Google



19.300.000 Ergebnisse

Achtsamkeit – Bücher bei Amazon

The screenshot shows the Amazon.de search results for the keyword "achtsamkeit". The search bar at the top contains "achtsamkeit" and the search button is visible. The page displays 1-16 of over 50,000 results. On the left, there are filters for shipping options (free shipping, Prime Reading, sustainable products), categories (books, guides, leisure, etc.), customer reviews (5 stars to 1 star), and price. The main content area features a sponsored section for "urbestself" with the headline "6 Minuten täglich für mehr Glück & Gelassenheit". Below this, three "Bestseller" books are shown: "6-Minuten Tagebuch PUR (Das Original) |...", each with a 9.399 star rating and a Prime logo. Below the sponsored section, the "Ergebnisse" section shows a sponsored book titled "Buch der Achtsamkeit: Ein achtsames Leben führen in allen Lebensbereichen - Vom Aufstehen bis zum Schlafengehen - Ein praktischer Leitfaden für ein ... (Geschenke &...". The book cover features a person in a meditative pose. The price is 13,90€, and it is available as a paperback (Taschenbuch) with Prime delivery by Saturday, May 27th. The text "KOSTENFREIER Versand durch Amazon" is also visible.

mehr als 50.000 Ergebnisse

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

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

Achtsamkeitsübungen

mit Fokus

**Sammlung des
Geistes**

z.B.

- Atemfluss erspüren
- Körper wahrnehmen
- Body-Scan
- Wort/Satz wiederholen
- Bild/Gegenstand betrachten
- Tätigkeit konzentriert ausüben

ohne Fokus

**reines
Gewahrsein**

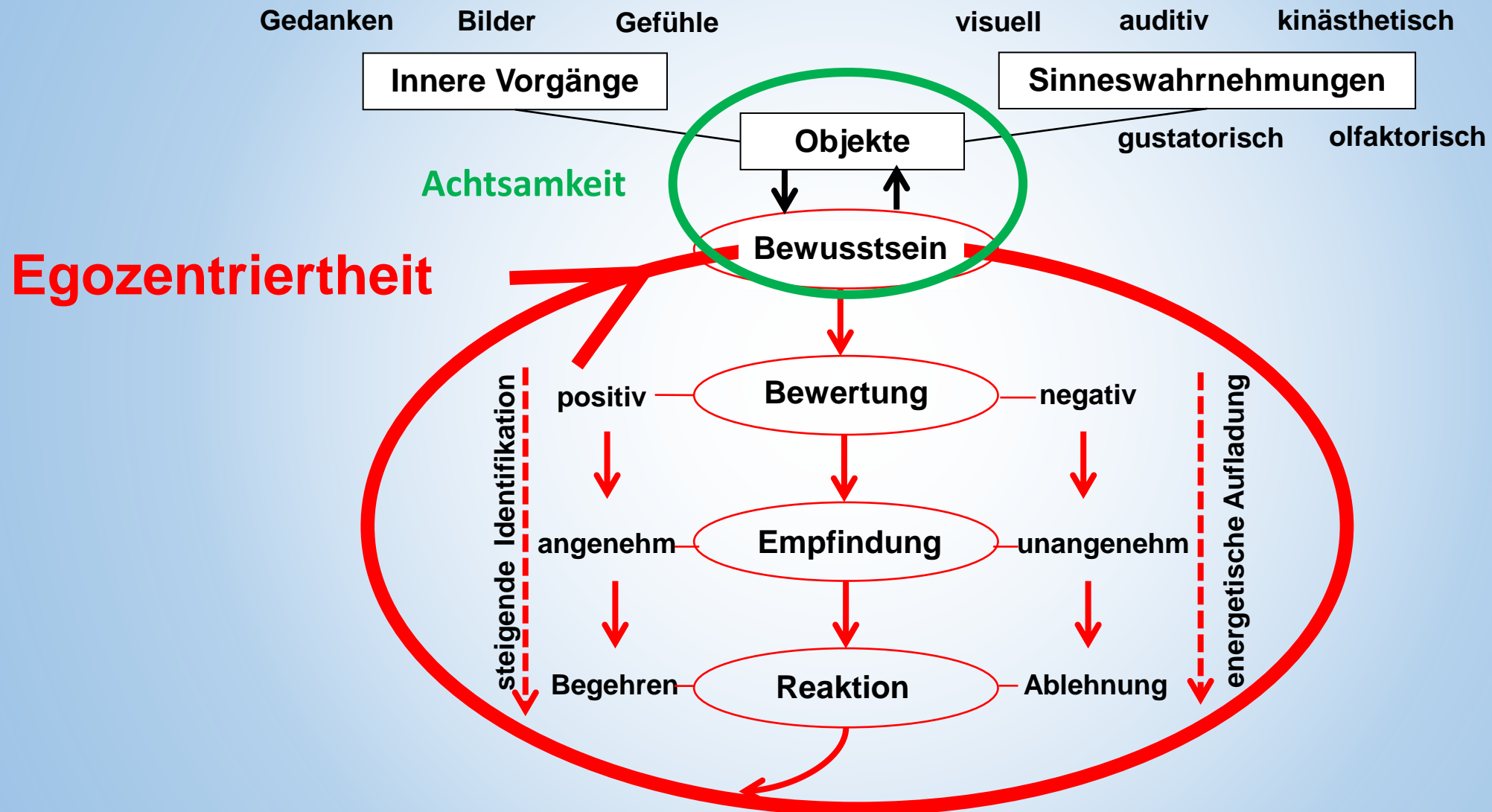
z.B.

- Gedanken (Worte, Sätze,...)
- innere und äußere Bilder
- Geräusche
- Gefühle
- Körperempfindungen

Achtsamkeit und der Gedankenstrom



Achtsamkeit und der Gedankenstrom



Achtsamkeit - Forschung

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

- Angststörungen (Blanck et al., 2018)
- Depression (Kuyken et al., 2015)
- Substanzabhängigkeit (Bowen et al., 2014)
- Essstörungen (Dalen, Smith et al., 2010)
- Chronischen Schmerzerkrankungen (Schmidt, 2012)
- Stress (Arch & Crake, 2010)
- Burn-Out-Syndrom (Luken & Sammons, 2016)
- Schlafstörungen (Winbush, Gross & Kreitzer, 2007)

Achtsamkeit - Forschung

Achtsamkeit

- verlangsamt und unterbricht das Gedankenkreisen und schafft innere Freiräume (Feldmann et al., 2010)
- steigert die Konzentration, Aufmerksamkeit und Kreativität (Colzato, 2012)
- intensiviert das Wahrnehmungsvermögen über eine Sensibilisierung der Sinnesorgane, speziell das Körperbewusstsein (Singer, 2016)
- erhöhte Präsenz steigert die innere Lebenszufriedenheit (Lenzeder, 2009)

Achtsamkeit – negative Wirkungen?

10-jährige Langzeitstudie von Willoughby Britton, Brown University:

jeder zehnte Meditierende entwickelt Nebenwirkungen
(z.B. Angst, Flashbacks, Hypersensibilität)

Charité Berlin: 1397 meditierende Probanden

22% unerwünschte Effekte
9% mild und temporär
13% moderat bis extrem

Achtsamkeit – negative Wirkungen?

Mögliche Ursachen:

Studien im medizinisch-psychologischen Kontext:

Studienteilnehmer*innen fokussieren auf Krankheitslinderung
-> Gefahr der Instrumentalisierung („Achtsamkeit als Medizin“)

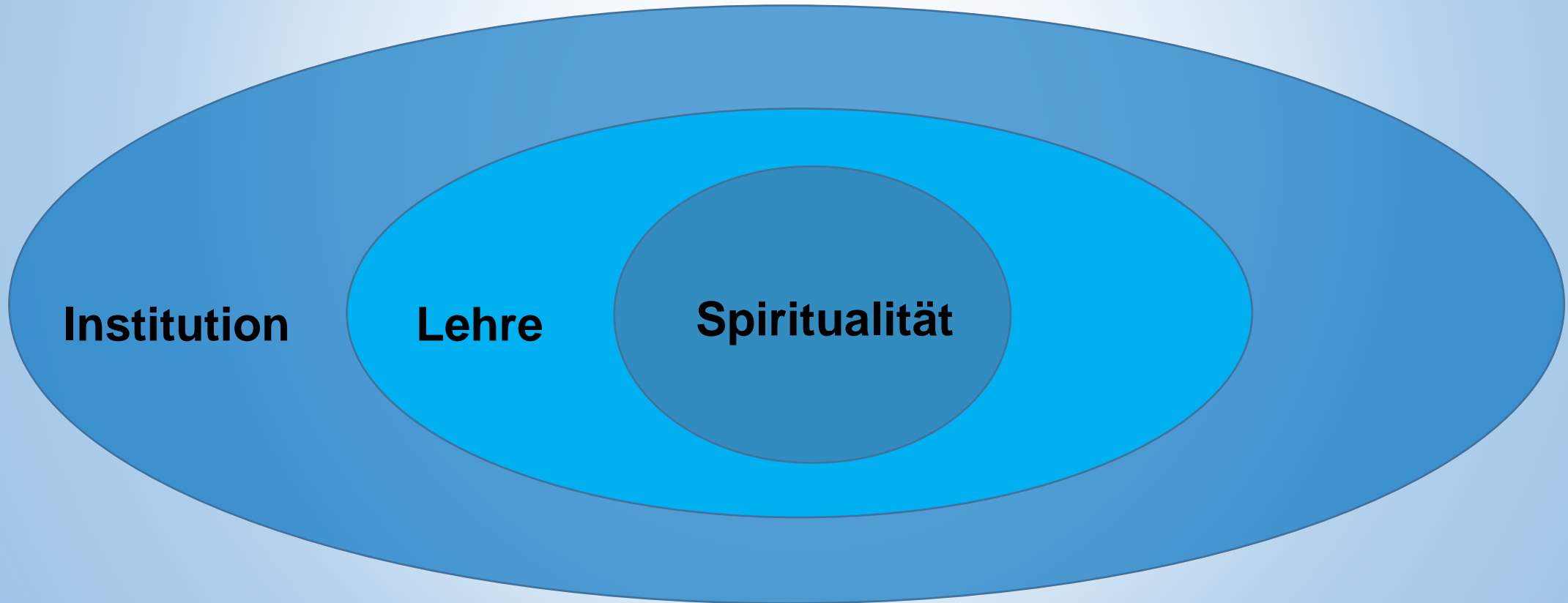
Der achtsame Blick nach innen

- macht bisher unbewusste Konditionierungen sowie Denk- und Verhaltensweisen bewusst
- lässt Verdrängtes (z.B. Verletzungen, Kränkungen, ...) an die Oberfläche gelangen
- verstärkt vorhandene, aber nicht bewusste psychische Erkrankungen

-> Gute Begleitung (evtl. therapeutische Maßnahmen) notwendig

Achtsamkeit im Kontext von Religion

Dimensionen einer Religion



Achtsamkeit im Kontext von Religion

Dimensionen einer Religion

„**Erfahrungen** allumfassender Verbundenheit und **Einheit**, deren Ursprung in einer **Beziehung zu einer transzendenten Wirklichkeit** verstanden wird.“ *(Lübeck/Grohn)*

Transzendenz

vom lat. *transcedere* = überschreiten, hinübersteigen
etwas, das sich der sinnlichen Wahrnehmung entzieht und jenseits der Grenzen von Erfahrung und Bewusstsein liegt – im Christentum = Gott



= durchlässig werden für das Göttliche in uns

„Transparent werden für die immanente Transzendenz“
(Graf Dürkheim)

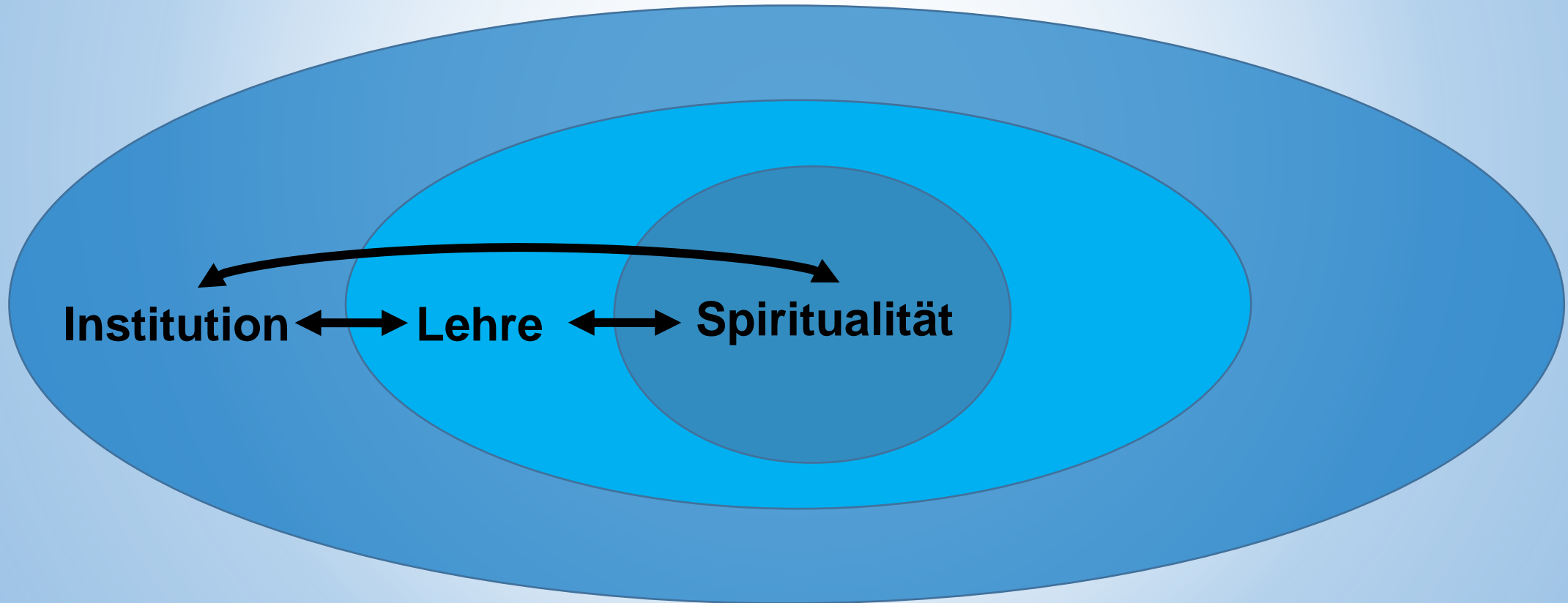
Gebet

Meditation

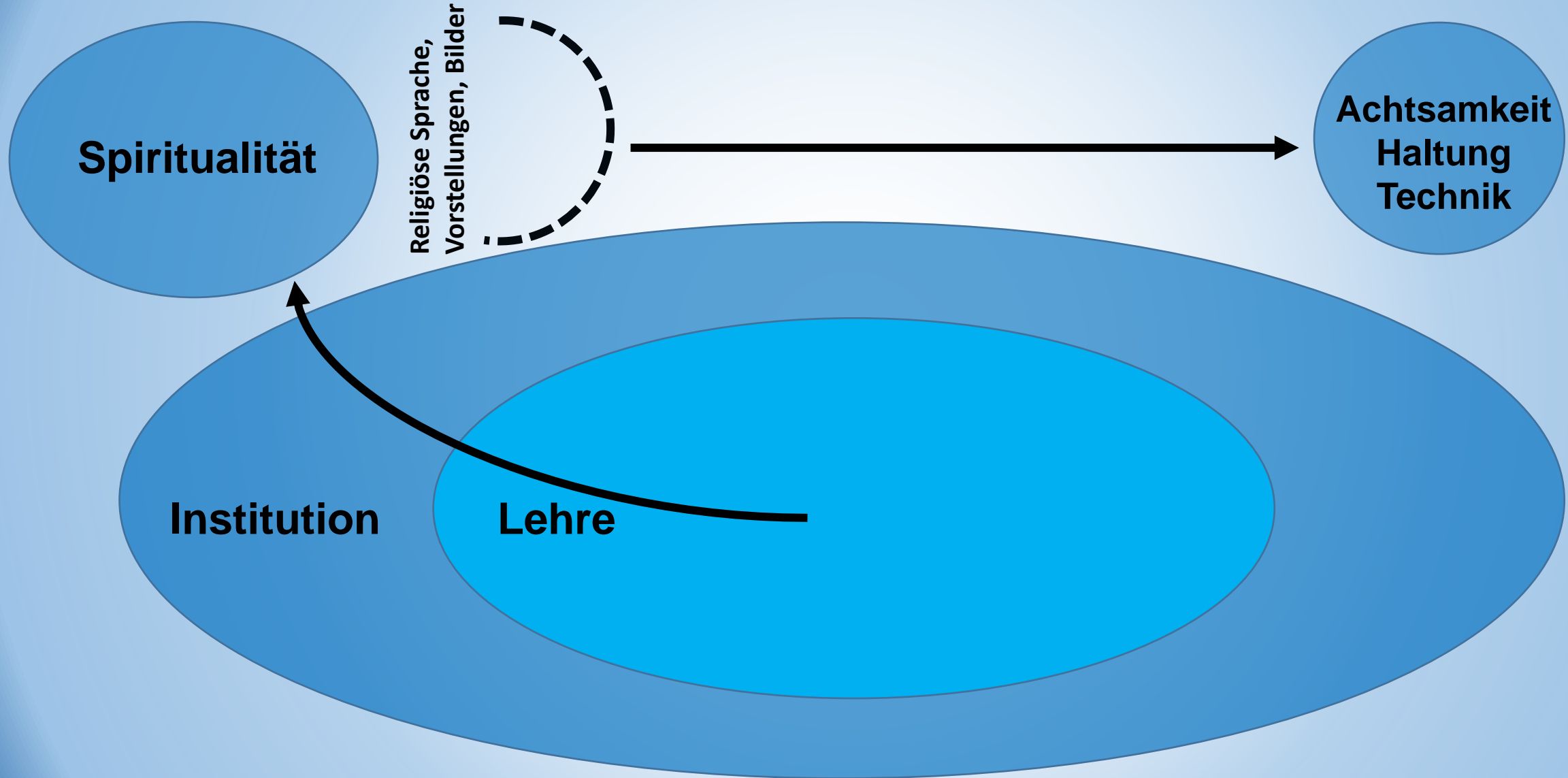
Kontemplation

Achtsamkeit im Kontext von Religion

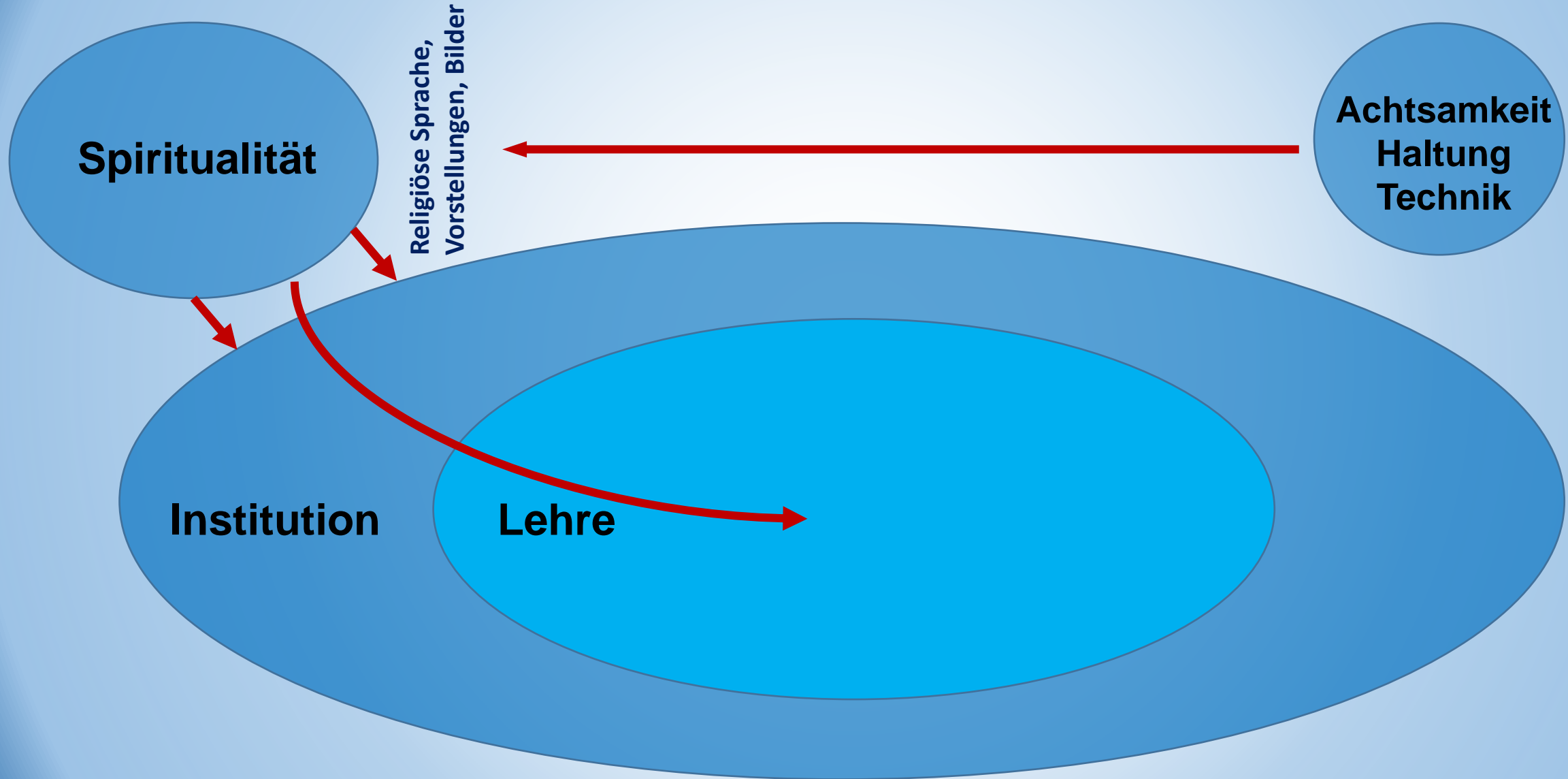
Dimensionen einer Religion



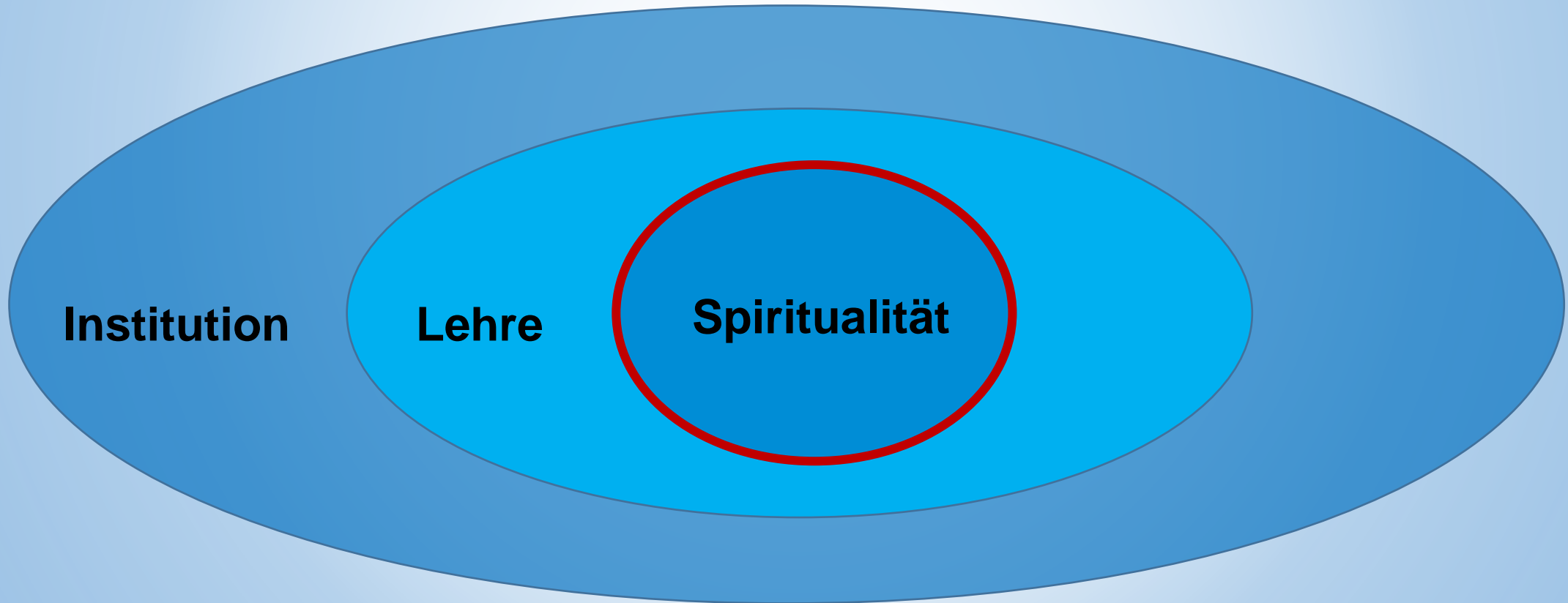
Achtsamkeit im Kontext von Religion



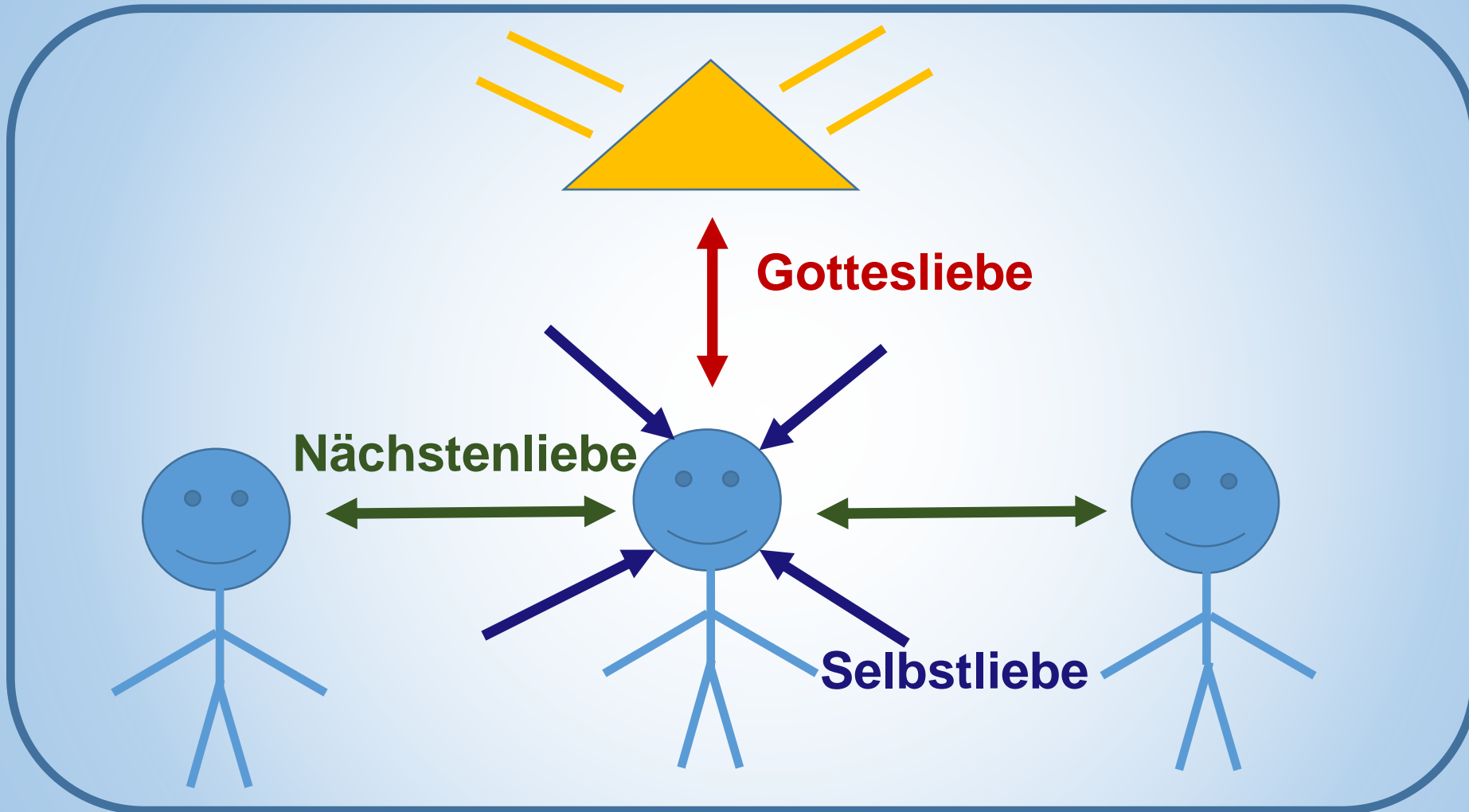
Achtsamkeit im Kontext von Religion



Achtsamkeit im Kontext von Religion



Achtsamkeit im Christentum



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

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

Mystik und Kontemplation als Ausdruck christlicher Spiritualität

Mystik

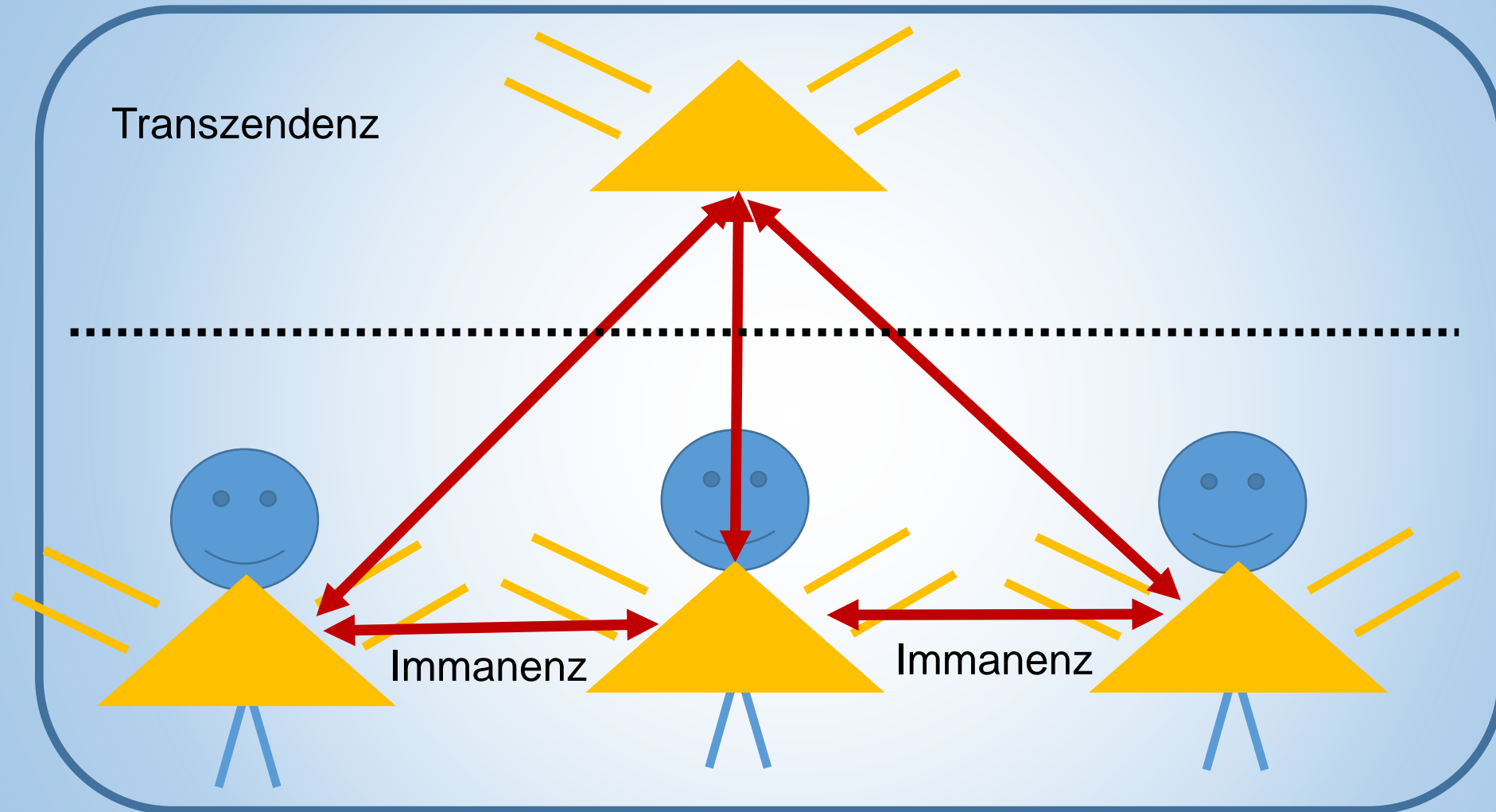
gr. myein: Augen und Ohren schließen
gr. mysterion: Mysterium, Geheimnis

- **Blick nach innen**
- **unmittelbare Erfahrung Gottes**
- **Beschreibungen dieser Erfahrung und des Weges dorthin**

Gottesbild der Mystik

- Tradition der negativen Theologie:
über Gott sind keine begrifflichen Aussagen möglich
Gottes Transzendenz entzieht sich menschlichen Denkkategorien
- Du sollst dir kein Gottesbild machen (Ex 20,4)

Gottes- und Menschenbild der Mystik



Jesus – der Mystiker

Jesu eigener Weg

- „Dann wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt; dort sollte er vom Teufel versucht werden.“ (Mt 4,1)
- „Doch er zog sich an einen einsamen Ort zurück, um zu beten.“ (Lk 5,16)

Tiefe Gottes- und Einheitserfahrung

- „Ich und der Vater sind eins.“ (Joh 10,30)
- „Wer mich gesehen hat, hat den Vater gesehen.“ (Joh 14,9)

Wegweiser – zeigt den Weg zum Reich Gottes

- „Selig, die arm sind vor Gott; denn ihnen gehört das Himmelreich.“ (Mt 5,3)
Armut vor Gott = Loslassen vom eigenen Ich
- „Selig, die rein sind im Herzen; denn sie werden Gott schauen“ (Mt 5,8)
Reinheit des Herzens = Leidenschaftslosigkeit
- „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.“ (Joh 14,6)

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:** aller Vorstellungen, Konzepte, Ziele, Wünsche, ...
- **zulassen:** alle Gedanken, Bilder, Gefühle, Körperempfindungen dürfen sein

Der kontemplative Weg

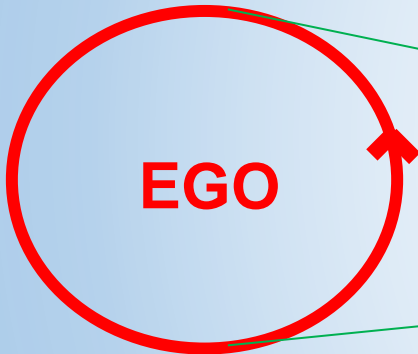
Unbewusstsein

Bewusstsein

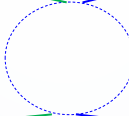
Einheitsbewusstsein

Sammlung

Loslassen



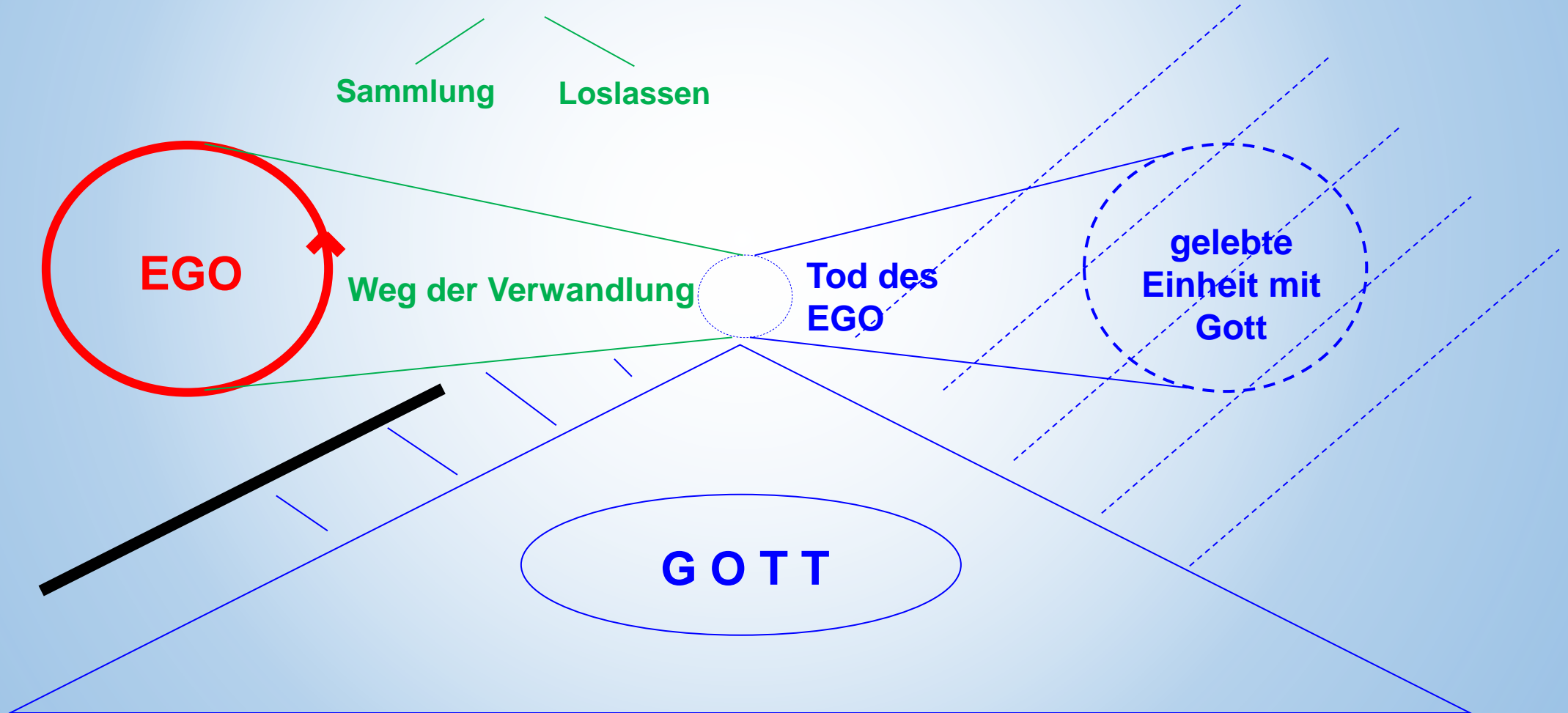
Weg der Verwandlung



Tod des EGO



GOTT

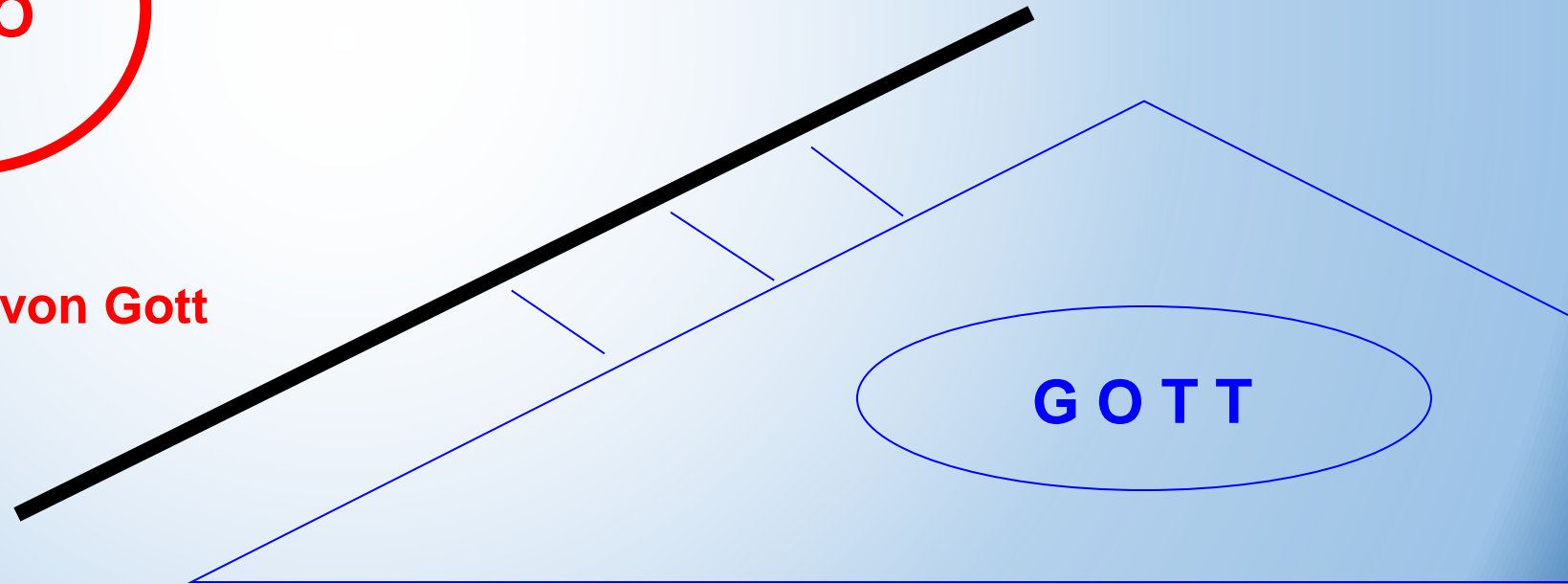


Unbewusstsein

Kreisen um das eigene Ich



Gefühl des Getrenntseins von Gott



Bewusstsein

Sammlung

Loslassen

Atem

Körperempfindungen

Wort

fokussierte
Achtsamkeit

reine

Achtsamkeit

Da-Sein

Loslassen von allen
Identifikationen

Einübung von Präsenz
(„hier und jetzt“)

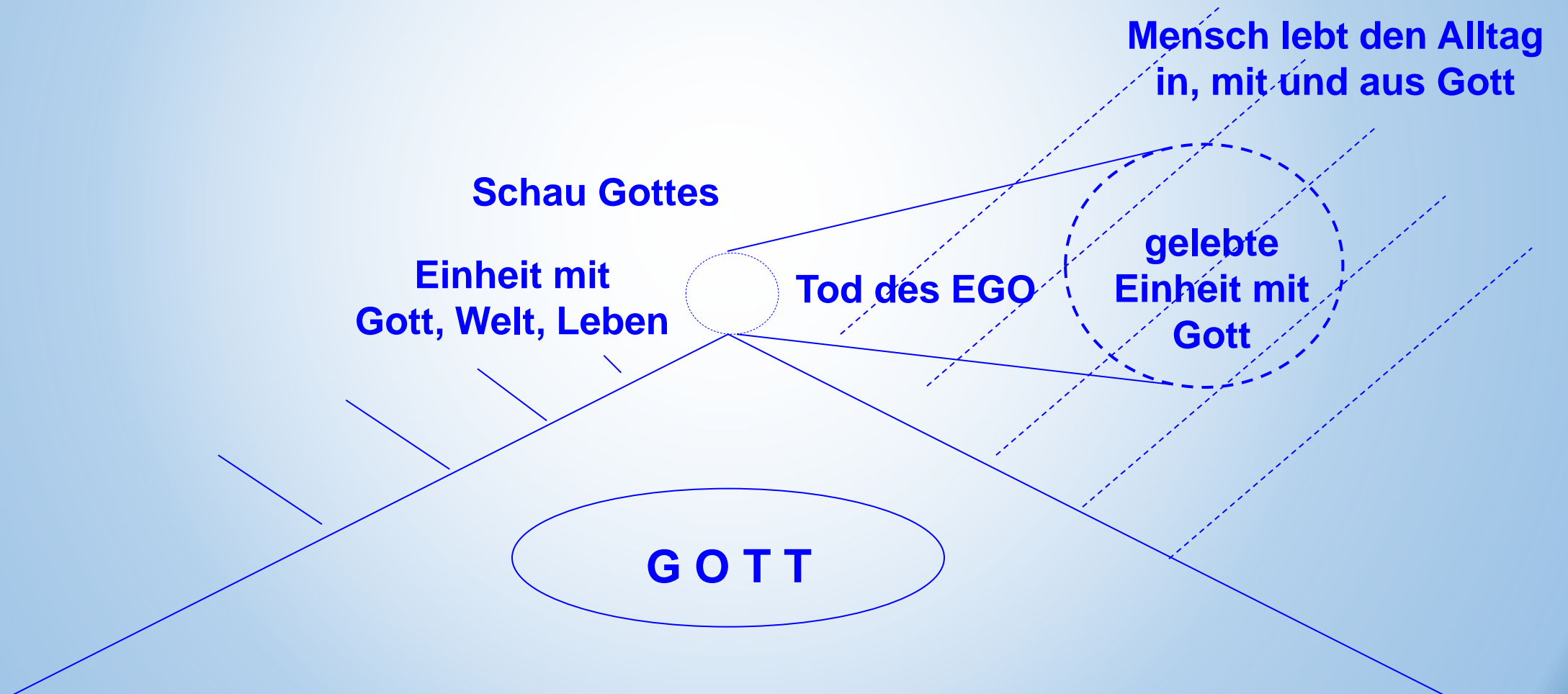
Weg der Verwandlung



GOTT



Einheitsbewusstsein



Der kontemplative Weg

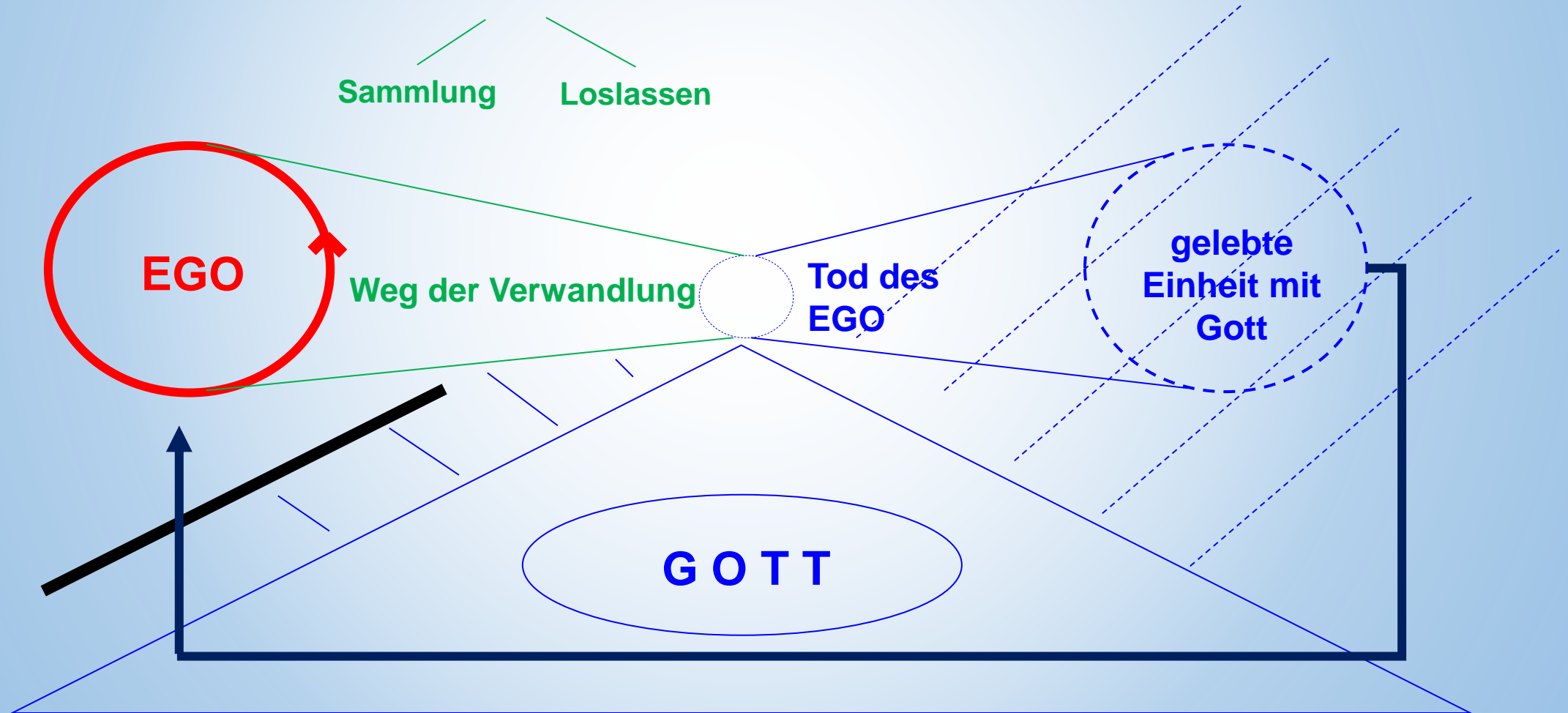
Unbewusstsein

Bewusstsein

Einheitsbewusstsein

Sammlung

Loslassen



Christliche Spiritualität im 21. Jahrhundert

