



Lebenslinie

GESUNDHEITSMAGAZIN FÜR MAINFRANKEN



AKTUELLES – ZWISCHEN ÖKONOMIE & FÜRSORGE

Echte Knochenarbeit

Prof. Dr. Christoph Reiners über den Spagat eines Maximalversorgers

SPEZIAL – SCHLAF

Die Rolle der Chronobiologie in ChronoCity

Wie sich Bad Kissingen auf Eulen und Lerchen einstellt

ERNÄHRUNG

Fischratgeber

Grüne Apps erleichtern den verantwortungsvollen Fischkauf

ALTER

Schaufensterkrankheit

Dr. Gerhard Schüder erklärt das venöse und arterielle System

Sorge tragen für sich selbst

Benediktinerpater und Zen-Meister Willigis Jäger (90) über die „Rentabilität“ von Achtsamkeit

Ein Schlüssel zum Verständnis der „Zeit“ heißt Achtsamkeit. „Das Leben liegt im Hier und Jetzt, im Augenblick des Alltags. Im Grunde tun wir auf unserem spirituellen Weg nichts Besonderes, wir versuchen, den Augenblick zu leben. Da sind wir zu Hause, da sind wir unserem Seinsgrund am nächsten“, so der Seelsorger und einer der einflussreichsten Mystiker der Gegenwart, Willigis Jäger. Mal ehrlich, wie oft ertappen wir uns dabei, etwas möglichst schnell erledigen zu wollen, damit wir Zeit für etwas haben, was wir für unser wirkliches Leben halten. Doch der Stapel an unerledigten Dingen wird nie abgearbeitet sein, was in der logischen Konsequenz bedeutet: Wir werden nie wirklich Zeit zu leben haben. Von daher „Carpe diem!“, aber nicht so, dass uns Termine und Pflichten nicht mehr kümmern, sondern so, dass das eine mit dem anderen eine harmonische Liaison eingeht.

Aufmerksamkeit leben

Schön gesagt, wird sich der ein oder die andere nun denken, aber hat das etwas mit der Realität zu tun oder noch besser gefragt, lässt sich das in der Realität unserer High-Speed-Gesellschaft, von der wir alle mehr oder weniger Teil sind, umsetzen? In der Tat und nur dort im Hier und Jetzt unserer einzigen Realität, die wir haben. Einfach schon mal dadurch, dass wir nicht ständig „in Gedanken“ sind. Meist beschäftigen wir uns, selbst in einem Gespräch mit einem Gegenüber gedanklich schon mit der To-Do-Liste von Morgen oder noch mit dem Streitgespräch von gestern Abend. Unsere Aufmerksamkeit ist nicht immer da, wo unser Leben gerade stattfindet, nämlich in der Gegenwart. Wenn wir dieser Zeit unsere volle Aufmerksamkeit widmen würden, wäre schon viel gewonnen und vor allem keine kostbare Zeit verloren (nicht monetär gedacht!).

Die wichtigste Zeit ist das Jetzt

Der gebürtige Hösbacher Wunibald Jäger schiebt unserem Intellekt den schwarzen Peter zu. Dieser halte uns in den meisten Fällen davon ab, Sorge für uns selbst zu tragen, nur den Blick auf Ökonomie und Effektivität gerichtet. Was auf den ersten Blick nicht „rentabel“ zu sein scheint, ist das einzige, was uns wirklich etwas bringt – nämlich wahres Leben! Es ist natürlich auch oft angenehm, mehreres gleichzeitig zu tun, beschäftigt und abgelenkt zu sein, so dass einen nichts wirklich angreifen kann, weil es ja gar nicht nah genug herankommt. Aber auch diese Medaille hat zwei Seiten: Nicht nur das Traurige, Belastende und Schreckliche kommt nicht mehr bei uns an, sondern auch das Schöne, Liebevolle und Berührende. Präsent zu sein macht unser Leben tief und Präsenz entsteht aus Achtsamkeit heraus! Die Trainerin für Mindfulness-Based Stress Reduction, Ferris Urbanowski, sagt: „Achtsamkeit hat eine gute und eine schlechte Nachricht für Sie: Die Gute ist, dass Sie intensiver wahrnehmen. Die Schlechte ist, dass Sie intensiver wahrnehmen.“

Susanna Khoury

Fotos Daniel Peter, Monika Prestel, Benediktushof



3000 bunte, von Hand gefaltete Origami-Kraniche bekam der Zenmeister aus aller Welt zu seinem 90. Geburtstag geschickt. Der Kranich ist in Japan ein Symbol des Glücks und der Langlebigkeit, und wer tausend Kraniche faltet, sagt die Legende, hat einen Wunsch frei.



Achtsam leben



Heike Mayer erzählt in ihrem Büchlein „Achtsam leben“ aus dem Scorpio Verlag, die Geschichte vom galoppierenden Pferd: „Ein Mann, der ruhigen Schrittes auf einer Straße entlang geht, wird von einem Reiter überholt, der auf einem galoppierenden Pferd an ihm vorbeirast. „Wo reiten Sie denn so schnell hin?“, ruft ihm der Mann hinterher. „Das weiß ich nicht“, schreit der Reiter zurück, „das müssen Sie schon das Pferd fragen!“ Unser tägliches Hamsterrad dreht sich oft so schnell und wir mit ihm, dass wir keinen Gedanken daran

verschenden, ob wir es nicht eventuell doch mal kurz anhalten könnten – weil wir uns für den Gedanken schon keine Zeit mehr einräumen. Irgendwie absurd – und der Grund dafür gelebt zu werden, statt zu leben, obwohl wir es doch selbst in der Hand haben. sky

Heike Mayer: Achtsam leben. Das kleine 1 x 1 für ein Leben im Hier und Jetzt, Scorpio Verlag, München 2015, 112 Seiten, ISBN 978-3-95803-008-4, 7,99 Euro