

# Zeit zum Nachdenken



# Gruß ans Krankenbett



*Achte gut auf diesen Tag,  
denn er ist das Leben –  
das Leben allen Lebens.*

*In seinem kurzen Ablauf  
liegt alle Wirklichkeit  
und Wahrheit des Daseins.*

*Die Wonne des Wachsens,  
die Größe der Tat,  
die Herrlichkeit der Kraft.*

*Denn das Gestern ist nichts  
als ein Traum  
und das Morgen nur eine Vision.*

*Das Heute jedoch – recht gelebt –  
macht jedes Gestern  
zu einem Traum voller Freude  
und jedes Morgen zu einer Vision  
voller Hoffnung.*

*Darum achte gut auf diesen Tag.*

*Rumi*

KATEGORIALE SEELSORGE  ERZDIOZESSE WIEN

Impressum: Medieninhaberin, Herausgeberin: Krankenhaus- und Pflegeheimseelsorge der Erzdiözese Wien  
Herstellung: NetInsert GmbH, 1220 Wien; Auflage: 4.700  
Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Christoph Schmitz; Redaktion: Rosemarie Hermann  
Alle: 1010 Wien, Stephansplatz 6/6/634, Tel.: 01 51 552-3369, Fax: 2118, Email: krankenreferat@edw.or.at  
Bilder in Lesefolge: chaloemphan, patrick, Kzenon, kristin kreet / alle fotolia.de



## Achtsamkeit

Monatsblatt der katholischen Kirche  
(nicht nur) für kranke Menschen

**Mai 2013**

## Die Welt ist Gottes so voll ...

*Die Welt ist Gottes so voll.  
Aus allen Poren der Dinge quillt er  
gleichsam uns entgegen.  
Wir aber sind oft blind.*

*Wir bleiben in den schönen und in den  
bösen Stunden hängen und erleben sie  
nicht durch bis an den Brunnenpunkt,  
aus dem sie aus Gott herausströmen.  
Dies gilt für das Schöne und auch  
für das Elend.*

*In allem will Gott Begegnung feiern  
und fragt und will die anbetende,  
hingebende Antwort.*

*Die Kunst und der Auftrag ist nur dieser,  
aus diesen Einsichten und Gnaden dau-  
erndes Bewusstsein und dauernde Hal-  
tung zu machen bzw. werden zu lassen.  
Dann wird unser Leben frei in der Frei-  
heit, die wir so oft gesucht haben.*



*Liebe Leserin, lieber Leser!*

Diese Zeilen hat der Jesuitenpater Alfred Delp im Angesicht des Todes geschrieben. Er wurde 1945, kurz vor Ende des Zweiten Weltkriegs, in Berlin-Plötzensee von den damaligen Machthabern umgebracht.

Was empfinden Sie, wenn Sie diesen Text lesen? Stimmen Sie ihm zu? Löst er Fragen aus? Regt sich Widerspruch? Ganz fraglos, es ist kein leichter Text. Es wird behauptet, dass uns Gott in allem und durch alles begegnen will. *In allem und durch alles* – in und durch Helles und Dunkles, Leichtes und Schweres, Freudiges und Schmerzliches. Es ist die Erfahrung von Alfred Delp.

Wie kann das auch zu unserer Erfahrung werden?

Eine Spur dorthin ist *Achtsamkeit*. Sie vollzieht sich im Dreischritt: *Wahrnehmen – Zulassen – Loslassen*. Zunächst nehme ich Äußeres wie Inneres einfach wahr. Ich sehe, höre, rieche, schmecke, taste, empfinde, was da ist – Personen, Dinge, Umstände, Gedanken, Empfindungen, Gefühle. Dann lasse ich all das einfach so, wie es ist, da sein. Das ist leichter gesagt als getan.

Denn wir alle wissen, wie schnell wir benennen, bewerten, beurteilen ... Wie schnell wir jemanden und/oder etwas haben bzw. nicht haben, weg haben wollen.

Es geht aber darum, das, was ist, einfach einmal so da sein zu lassen. Und es schließlich (wieder) los zu lassen. Wir lassen das was ist: Äußeres wie Inneres, Gedanken, Gefühle, Vorstellungen, Bilder... kommen und gehen.

Wir halten es nicht fest, wir versuchen uns an nichts anzuhaften und nichts an uns anhaften zu lassen. Wir versuchen, wie Alfred Delp sagt, weder in den schönen noch in den bösen Stunden hängen zu bleiben.

In dem Maß, in dem uns das gelingt bzw. geschenkt wird, tut sich eine Tür auf und etwas von einer anderen Wirklichkeit scheint in unser Leben und Erleben herein. Es ist das *Licht der Gegenwart Gottes*. Ohne dass sich das, was nun einmal hier und jetzt ist, verändert hätte, fühlt sich alles anders an. Ein *Frei-Sein*, eine leise Freude, ein innerer Friede breitet sich in uns aus und wandelt uns.



*Achtsamkeit – ein Tor zum Leben.*

Was Alfred Delp sagt, ist herausfordernd. Doch will er uns einladen, der Spur der Achtsamkeit immer wieder zu folgen und so etwas Wichtiges und Wertvolles zu entdecken.

Wollen Sie es versuchen?  
Wollen Sie einen Schritt in diese Richtung machen?

Ich wünsche Ihnen, dass Sie es wagen – auch und gerade in Zeiten des Krankseins und des eingeschränkten Lebens.

*P. Dr. Bernhard Bürgler SJ  
Jesuit, Theologe und Psychoanalytiker,  
Kardinal-König-Haus, Wien*