



# HIRSCHBERG

MAGAZIN

**ACHTSAMKEIT**

ISSN 1432-8305  
Jahrgang 76 | Ausgabe 1-2023

# ACHTSAMKEIT- GUTE VORSÄTZE IM NEUEN JAHR

Liebe Bundesgeschwister,  
sehr geehrte Leserinnen und Leser,

ein neues Jahr ist für viele von uns ein guter Anlass, sich (neue) Vorsätze zu eigen zu machen. Weniger Alkohol trinken, mehr mit der Familie unternehmen, sich gesünder ernähren.

Die guten Vorsätze im Alltag umzusetzen, fällt den meisten von uns jedoch sehr schwer.

Vielleicht liegt es daran, dass wir selber nicht achtsam mit uns umgehen. Der Tag ist durch bestimmte Rituale und Gewohnheiten geprägt, wir haben unsere angewöhnten Denk- und Handlungsmuster.

Nach dem Aufstehen stellen wir beispielsweise die Kaffeemaschine an, lesen die Zeitung, frühstücken und putzen die Zähne, danach beginnt der Arbeitstag. Abends gibt es ähnliche Gewohnheiten.

Unser Gehirn funktioniert perfekt und wir merken oft gar nicht, wie wir uns fühlen, vor allem aber erkennen wir nicht, was um uns herum passiert. Wir sind zwar gut informiert über Energiekrise, Klimawandel, Ukraine oder die Steigerungen der Lebenshaltungskosten, doch den einzelnen Moment nehmen wir kaum wahr.

Wir tun das Gegenteil von dem, was Achtsamkeit eigentlich meint. Vieles bekommen wir nicht mit, weder aus der Nachbarschaft, von Freunden, ja selbst von der eigenen Familie.

Und so verlieren wir immer mehr die Fähigkeit, die eigenen Gefühle wahrzunehmen. Bin ich nun traurig, wütend, gestresst, fröhlich, ausgeglichen oder glücklich?

Im Grunde meint Achtsamkeit einen zutiefst geistigen Zustand des eigenen Beobachtens und hilft uns ausgeglichener zu sein. So ist es wenig überraschend, dass Achtsamkeit als Megatrend gesehen wird.

Gestresste Führungskräfte nehmen an Achtsamkeitstrainings teil, um besser mit dem täglichen Druck, dem sie ausgesetzt sind, umzugehen.

Wenn wir nicht immer von außen gesteuert werden wollen, brauchen wir Mechanismen, die uns schützen.

Ein gutes Mittel ist die Achtsamkeit, die keine Erfindung der Neuzeit ist. Ignatius von Loyola empfiehlt in besonderer Weise die abendliche Gewissenserforschung. Er meint damit, dass wir die unterschiedlichen Ereignisse des Tages bewusstwerden lassen, um mit den eigenen Gefühlen in Kontakt zu kommen. Dabei geht es nicht darum, sich schlecht zu fühlen. Dabei helfen Schweigen

und Stille, weil uns Geräusche leicht vom Eigentlichen ablenken. Gerade in unserer heutigen Zeit fällt es uns aber schwer, die Stille auszuhalten.

Das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ geht auf Ignatius von Loyola aus dem 16. Jahrhundert zurück. Es ist die Einladung, achtsam in den vergangenen Tag hineinspüren.

Als guter Zeitpunkt wird kurz vor dem Schlafen empfohlen. Das Gebet beginnt damit, sich bewusst auf Gott einzulassen, auf seine Gegenwart zu achten und dankbar für den gelebten Tag zu sein.

Es ist ein liebevoller Rückblick auf den vergangenen Tag, ohne Wertung und Urteile. Wie ein Film läuft der Tag vorbei. Dabei entstehen Gefühle wie Freude, Dankbarkeit aber auch Trauer, Angst oder Wut.

Dabei wird deutlich, was an Problemen und Konflikten am Tag gelöst wurde, was aber auch noch offen ist. Abgeschlossen wird das Gebet mit einem Blick auf den nächsten Tag.

Vielleicht wäre eine solche Praxis zu entwickeln ein guter Vorsatz für das neue Jahr.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ein frohes neues Jahr!

Ihr

*J. Holtkamp*

Dr. Jürgen Holtkamp  
Stellvertretender Leiter des ND



**Titelcover:**  
Wie eine Feder im Wind – Leichtigkeit und Freiheit als Symbol für Achtsamkeit.

PS: Die nächste Ausgabe des Hirschbergs erscheint am 2. Mai 2023.  
Redaktionsschluss: 21. März 2023.

# INHALT

## Dossier

- 6** **ACHTSAMKEIT MEETS IGNATIANISCHE SPIRITUALITÄT**  
von Ralf Braun
- 12** **CHRISTLICHER GLAUBE MEETS YOGA**  
im Gespräch mit Pia Wick
- 16** **HOCHSENSIBILITÄT**  
im Gespräch mit Susanne Undisz

»Achtsamkeit fragt: „Was ist jetzt!“ und vergleicht nicht sofort mit dem wie es sein sollte, was man so sagt oder man sich selbst vorstellt. Es geht um eine Schulung der eigenen Wahrnehmung und damit um bewussteres Leben.«



**Ralf Braun**  
auf Seite 7

## Aus dem ND

### PERSONAL.GEMEINDE

- 20** „Nehmt Gottes Melodie in euch auf!“  
von Brunhild Dieker
- 22** Eine Ära geht zu Ende  
von Norbert Schultz, Regina Laufkötter und Dierk Reichelt
- 26** Kann man Kunst vom Künstler/Künstlerin trennen?  
Bericht vom AK JugeND
- 27** Veranstaltungen und Termine
- 32** Familienbuch

### KREATIV.KULTUR

- 37** Wellness  
von Klaus Jäkel
- 39** Über den ND | Impressum
- 40** Nächstes Dossier

**Mehr gefällig?**  
Beiträge und Bildmaterial zum Thema dieser Ausgabe finden Sie auch unter:  
[www.nd-netz.de](http://www.nd-netz.de)

