



**Alexianer**

Die Dachgesellschaft der  
Alexianer-Einrichtungen

# ACHTSAMKEIT

## Die unvoreingenommene Beobachterin

Für den ein oder anderen mögen Achtsamkeit und die damit verbundene Aussage „man muss einfach im Moment sein“ eine Modeerscheinung sein. Doch es steckt viel mehr dahinter. Der Begriff Achtsamkeit beschreibt einen Zustand des menschlichen Geistes, der völlig unvoreingenommen ist, quasi ein weißes Blatt Papier. Ganz ohne zu urteilen, sondern einfach nur beobachtend, würde ein Mensch, der achtsam ist, sein. Es wäre ein ursprünglicher Moment, in dem alles möglich ist, weil dieser Mensch frei ist von Wertungen. Einzig ein offenes Herz und liebevolle Güte sind der Achtsamkeit wichtig. Viele Menschen haben verlernt achtsam zu sein, weil es oft hartes Training voraussetzt. Genauso, wie der Mensch sich bewegen muss um fit zu bleiben, muss er auch seinen Geist trainieren. Es braucht zum Beispiel mit Hilfe von Meditation oder anderen Übungen einen Fokus auf den Atem, um Gedanken weiterziehen zu lassen. Denn die Achtsamkeit denkt nicht, sie beobachtet.

# Horizonte



Liliana Shpigalter

Julia Rickert | Christliche Ethik / Leitbild / Spiritualität

ALEXIANER GMBH | Alexianerweg 9 | 48163 Münster

T (02501) 966-55151 | F (02501) 966-55109 | julia.rickert@alexianer.de

www.stiftung-alexianerbrueder.de | www.alexianerkloster.de | www.alexianer.de