

Moment mal....

### **Besinnen im Advent**

Wann haben Sie zum letzten Mal das Gefühl gehabt, in einem Moment zu verweilen und von Herzen seine Schönheit zu empfinden? Die Advents- und Weihnachtszeit lädt uns ja dazu ein, besinnlich innezuhalten und uns an der Wärme im Winter, an dem Leuchten der Lichter im Dunkeln und an einander zu freuen. Doch solche Momente wahrzunehmen und bewusst zu erleben, ist eine Herausforderung im vorweihnachtlichen Einkaufstrubel. War das schon immer so?

Der Wunsch im Moment verweilen zu können ist ein altes Thema. Der Lausitzer Mystiker Jakob Böhme fand Anfang des 17. Jahrhunderts, „wem Zeit ist wie Ewigkeit und Ewigkeit wie Zeit, der ist befreit von allem Leid“. Und 200 Jahre später lässt Goethe seinen Weltenerforscher Faust eine Wette mit Mephisto abschließen, dass er nie ruhen wird in seinem Forscherdrang und nie auch nur zu einem Augenblick sagen wird, „verweile doch, du bist so schön“. Sie erinnern sich: der Leibhaftige verspricht Faust alle Unterstützung, um seinen unbändigen Forscherdrang entfalten zu können. Im Gegenzug bietet Faust ihm seine Seele für den Fall an, dass er jemals in seinem Drängen nachlassen sollte und sich von einem Augenblick wünscht, dass er verweilen möge, weil er so schön ist.

Goethe veröffentlichte seinen Faust I im Jahr 1808. Da begann gerade die industrielle Revolution und immer mehr Menschen wandten sich ab von der durch Naturrhythmen geprägten bäuerlichen Lebensweise und zogen in die Städte, wo der Lebensstakt bald von Maschinen, Fließband, Stechuhr, rollender Schicht und Effizienz geprägt wurde. Spätestens seit Anfang des 19. Jahrhunderts stürmen und drängen wir nun in faustischer Manier von einer Entdeckung zur nächsten Erfindung und immer schneller immer weiter, dass uns kollektiv schon ganz schwindelig geworden ist. Aufmerksamkeitsdefizite, Depressionen, Burnout, Übergewicht, frühe Herzinfarkte und andere Symptome der maßlosen Beschleunigung des Lebens eskalieren. Psychische Probleme nehmen epidemische Ausmaße an. Unser Leben erscheint uns außer Rand und Band. Und dabei scheint sich die Lebensgeschwindigkeit immer noch weiter zu erhöhen. Und wir treiben atemlos mit.

Was halten Sie davon, wenn wir das Zeitalter des faustisch getriebenen Immer Schneller, Immer Weiter, Immer Mehr beenden? Es ist an der Zeit. Weder wir Menschen, noch die Erde halten dem Wachstumswahnsinn weiter stand. Es ist so deutlich absehbar, dass die Ressourcen in uns und in der Natur sich bald verschleiben, wenn wir uns jetzt nicht besinnen und auf Regeneration umschalten. Halten wir inne und lassen das Zeitalter der Nachhaltigkeit beginnen.

Beginnen wir am besten mit uns selbst. Erlauben Sie sich den nächst besten Moment mit einem „verweile doch, du bist so schön“ zu begrüßen. Stoppen Sie ihre Agenda für eine Weile und lassen Sie sich in diesem Moment zur Be-Sinnung nieder. Nehmen Sie wahr, was sich Ihren Sinnen darbietet. Schauen, riechen, fühlen, horchen, schmecken Sie den Moment in seiner prallen Fülle. Lassen Sie Ihre Brust sich mit einem genüsslichen tiefen Atemzug weiten. Vielleicht mögen Sie eine Hand auf Ihr Herz legen und sich dem Wunder öffnen, dafür, dass Sie jetzt hier, an diesem Ort warm, lebendig und bewusst gegenwärtig sind.

In solchen Momenten des zu uns Kommens kann sich unser Sein weiten. Statt Enge und Ängstlichkeit können wir dann Ruhe und Freude am Sein empfinden, vielleicht auch Dankbarkeit für das Leben. Ihre Seele hat in diesen Momenten Gelegenheit mit Ihrem Geist und Körper aufzuholen. Wenn Ihnen das gut tut, dann gönnen Sie sich solche achtsamen Momente immer wieder. Ein paar Minuten am Tag verändern schon Ihren Lebensstakt und Ihr

Lebensgefühl. Eine eben erschienene [Studie](#) von französischen Kollegen findet Bestätigung dafür, dass eine Praxis von Achtsamkeit Ängstlichkeit reduziert und zugleich die Wahrnehmung für Zeit verlangsamt.

Wenn Sie Interesse haben, Elemente der Achtsamkeitsschulung und der Mind-Body-Medizin in Ihre medizinische Tätigkeit und in Ihr Leben zu integrieren, ist die Teilnahme am Vertiefungsseminar für Mind-Body-Medizin vielleicht etwas für Sie. Es beginnt Ende Januar 2015. Informationen dazu finden Sie unter <http://www.nhk-fortbildungen.de>.

Eine besinnliche Adventszeit, frohe Weihnachten und einen schönen, erholsamen Jahreswechsel wünschen Ihnen Dr. Nils Altner und Dr. Anna Paul.

Droit-Volet S, Fanget M, Dambrun M. Mindfulness meditation and relaxation training increases time sensitivity. *Conscious Cogn.* 2014 Nov 16;31C:86-97. doi: 10.1016/j.concog.2014.10.007. [Epub ahead of print]