

Achtsamkeit

Predigt zum 1. Fastensonntag Lj B 2015

„In jener Zeit trieb der Geist Jesus in die Wüste. Dort ... wurde er vom Satan in Versuchung geführt.“

Dieser Satz des Evangeliums **bringt die Exegeten und Theologen ins Schwitzen. Welcher Geist war es**, der Jesus in die Wüste gerieben hat? Wenn es der Geist Gottes war, dann frage ich mich, **was Gott damit bezwecken wollte**. Warum treibt Gott seinen Sohn dorthin, wo er vierzig Tage lang vom Satan in Versuchung geführt wird?

Bewusst oder unbewusst beten wir in jedem **Vater unser: „und führe uns nicht in Versuchung.“** Fromme Menschen stört dieser Satz. Sie sagen: **„Gott führt uns nicht in Versuchung, sondern er führt uns aus der Versuchung heraus“**.

Wie dem auch sei, Tatsache ist, dass wir **in keinem Augenblick unseres Lebens sicher sind vor Versuchungen**. Versuchung lauert überall. Das fängt an bei der Versuchung, einen **Fastenvorsatz doch nicht so ernst zu nehmen** und sich zur Abwechslung das zu gönnen, worauf man eigentlich verzichten wollte.

Neben diesen **„kleinen Versuchungen“** gibt es sicher aber auch **schwerwiegende und nachhaltige Versuchungen**. Da ist immer jemand, **der versucht, uns vom guten Weg abzubringen**. Da ist immer jemand, der mir ins Ohr flüstert: **„sei doch nicht so dumm; lass dir nicht alles gefallen; poche auf dein Recht; schlag zurück; gib's ihm; hol dir, was dir zusteht; mach ihn fertig; diesmal gibst du nicht nach; sei nicht so blöd, schau mehr auf dich; was interessieren dich die Anderen....“**

Warum führt der Geist Gottes seinen Sohn in die Wüste, wo er in Versuchung geführt wird? Vielleicht deshalb, weil Jesus gerade dort, wo die Versuchungen am stärksten wüten, **den Weg der Achtsamkeit lernen** kann.

Achtsamkeit ist ein Modewort geworden.

Im Buddhismus ist Achtsamkeit **das 7. Glied** des edlen achtfachen Pfades.

Die Medizin lehrt uns, auch die **Signale unseres Körpers** zu achten, um Krankheiten vorzubeugen.

Moderne Psychologen raten uns, mehr **auf unsere Gefühle zu achten**, unsere Empfindungen, Stimmungen und Sehnsüchte achtsamer wahrzunehmen, damit die Seele im Einklang ist.

Achtsamkeit ist vor allem auch **gefragt, um die vielen Versuchungen des Lebens wahrzunehmen und ihnen zu widerstehen**. Neben der Versuchung, die **Gebote Gottes und vor allem das Hauptgebot der Liebe** zu übertreten, geht es im Leben auch darum, allen Versuchungen zu widerstehen, die mich **von meiner Lebensberufung abbringen** möchten.

Gott hat jedem Menschen eine oder mehrere Berufungen ins Herz gelegt. Am Ende wird unser Leben nicht zuletzt daran gemessen, **ob und wie gut wir unsere Berufungen gelebt haben**. Wenn wir jeder Versuchung erlegen sind und keine unserer Berufungen gelebt haben, dann bleibt am Ende nicht mehr viel übrig, was wir **Gott zurück bringen** könnten.

Die vor uns liegende **Fastenzeit** ist wie eine Zeit, in der Gott uns **bewusst in die Wüste** schickt, damit wir **dort den Weg der Achtsamkeit lernen** und einüben können:

Auf die Signale des Körpers und der Seele achten, damit Körper, Seele und Geist möglichst gesund bleiben und im Einklang leben, aber auch **auf die Versuchungen achten**, die uns vom Weg unserer Berufungen abbringen möchten.