



NEWSLETTER

ACHTSAMKEIT IN BERUF UND ALLTAG

Raum Hannover & Hildesheim
Reinhard Billmeier und Matthias Lauterbach

Januar 2022

IMPULS: Vorsätze und Innehalten

*"Wer werden will, was er sein sollte, der muss lassen, was er jetzt ist."
(Meister Eckhart)*

Nun ist das Jahr 2022 schon über 3 Wochen alt: gewohnte oder neue Routinen haben sich in unserem Alltag eingestellt. Vielleicht gehörst Du zu den Menschen, die die Tage um den Jahreswechsel herum mit Ritualen des Abschlusses, des Loslassens und des Blicks auf die Zukunft und Neubeginn begangen haben (z.B. in der Hinwendung zur geistigen Dimension der Rauh Nächte).

Kannst du dich noch an das erinnern, was Du Dir für dieses Jahr vorgenommen hattest? Was davon ist auf dem Weg, was hat gut begonnen? Was wartet noch auf die entscheidende „Zündung“?

Unsere Lebensgewohnheiten und viele liebgewonnene Abläufe haben sich in den letzten 2 Jahren sehr einschneidend verändert. Vieles, was selbstverständlich schien, ist verschwunden. Viele müssen sich mit Abschied, Krankheit und auch Sterben auseinandersetzen, haben existentielle Sorgen und Nöte.

Wir erleben in Gesprächen, dass für viele Menschen ihre Meditationsgewohnheiten und ihre Übungen in und zur Achtsamkeit besonders wertvolle Anker in den Zeiten der Veränderungen waren und sind. Wenn solche täglichen Übungen in der Tagesroutine bisher noch keinen Platz gefunden haben, wäre jetzt die Zeit, diesen Übungen, die ja auch aus alten oder neuen Vorsätzen resultieren, die notwendige Aufmerksamkeit zu schenken. Gerade in Zeiten zentraler Veränderungen ist das Spüren, manchmal nur das Ahnen unserer Seelenbewegungen eine wichtige Orientierung – das Erkunden von dem, worum es jetzt gerade auch noch (oder sogar: eigentlich) geht.

Die wichtigste Voraussetzung dazu ist Stille. Eine Zeit, in der unsere Automatismen Ruhe geben und die tieferen Impulse an die Oberfläche steigen können.

Und dazu die Zeit, dass dies sich in eine neue Ordnung fügen kann, die uns Richtung weist.

Neben den – doch manchmal in den Tagesablauf eingepferchten – Achtsamkeits“routinen“ brauchen wir ab und an größere Formate, die ganz und gar dem Innehalten, Reflektieren, neu Sortieren und dem in die eigene Tiefe Kommen gewidmet sind.

Das gilt sowohl für das Private wie auch für unser Wirken in die Welt: berufliche Prozesse, die derzeit oft mit ganz anderen Herausforderungen verbunden sind.

Stationen des Innehaltens - sowohl die kleinen im alltäglichen Üben wie auch gelegentlich größere - sind essentiell dafür, wie Vorsätze in unserem Leben wirksam werden können.

Unser nächster Achtsamkeitstag am 5. März ist so eine Gelegenheit; er bietet einen Rahmen, in dem Besinnung, Innehalten, Ordnen in achtsamen Strukturen möglich wird. Wir legen den Schwerpunkt diesmal wieder auf die berufliche Erfahrungswelt.

Und es gibt später im Juni (21.-24./26.6.) wieder die großartige Möglichkeit der vertieften Erkundung der Wege, auf denen wir unterwegs sind, in einem ganz besonderen Erlebensraum: im jährlichen Retreat im Kloster Gerode. Dafür sind frühzeitige Anmeldungen wichtig.

Herzlich
Matthias und Reinhard