



N7804E

Heft 11 November 2013

Zeitschrift aus Schönstatt 
basis

basis



samkeit



Thema

- 4 Achtsamkeit
Roswitha Dockendorff
- 6 Die Welt meditieren
Hubertus Brantzen
- 8 Mensch, Adam, wo bist du?
Christa Mücke
- 10 Die Welt ist voller Gott
Rudolf Ammann
- 12 Die Welt als Ort Gottes
Joseph Kentenich
- 13 Der Mensch als Ort gott-menschlicher Liebe
Romano Guardini
- 14 Übung
Jon Kabat Zinn
- 15 Nur wer achtsam ist, erkennt die Spuren Gottes
Hubertus Brantzen

Meditation

- 16 In Verantwortung
Mutter Marie Therese

Erzählung

- 18 Von der Arbeit
Khalil Gibran

Gedenktag

- 20 „Findet sich denn keiner, der Hitler beseitigt?“
Christian Feldmann

Serien

- 22 Gebete aus dem Alten Testament
Siegfried Kothmeier
- 24 Kinderbasis
Markus Hauck
- 29 Schmunzelbasis
Markus Hauck

Interview

- 26 Gold in der Kunst
Interview mit Michael Blum

Rubriken

- 3 Liebe Leser
- 27 Notizen, Aktuell
- 28 Buchbesprechungen
- 30 Impressum
- 30 Nachrichten
- 30 SchlussPunkt
- 31 Aus dem Patris Verlag
- 32 Vorschau

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



die ökologische Bewegung bis hin zu den in vielen Ländern politisch tätigen Parteien der „Grünen“ haben ein umfassendes und fundamentales Themenfeld ins öffentliche Bewusstsein gehoben und auf die Tagesordnung des politischen Handelns gesetzt, das eigentlich zutiefst zur jüdisch-christlichen Tradition gehört: der verantwortungsvolle Umgang mit der Schöpfung und den Ressourcen des Lebens auf unserem Globus. Mittlerweile bemühen sich viele Menschen, sensibel und achtsam mit diesen Gütern der Menschheit umzugehen.

Der Schöpfungsbericht im ersten Buch der Bibel beschreibt Gott als Ursache alles Geschaffenen und kommentiert: „Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut.“ (Gen 1,31) Alles, was ist, trägt seine Handschrift. Diese Schöpfung vertraut er dem Menschen, der Krone der Schöpfung, an. Sie soll ihm zum Lebensraum werden. Die Früchte und Tiere sollen ihm zur Nahrung dienen. Er soll alles Geschaffene wahrnehmen, erforschen, sich dienstbar machen, es aber auch hegen und pflegen. In allem Geschaffenen soll er den Schöpfer suchen, erahnen und ihn zusammen mit der ganzen Schöpfung loben und preisen.

Das Christentum bezeugt seit 2000 Jahren, dass Elemente der Schöpfung zu sakramentalen Zeichen der Gegenwart Jesu Christi und seines Wirkens geworden sind. In ihnen schenkt sich Christus fortwährend den Menschen, die ihn glaubend in diesen Zeichen annehmen: Im Wasser der Taufe, im Brot und Wein der Eucharistie, im Öl der Salbung, in der sich verschenkenden Liebe von Mann und Frau.

Die christliche Tradition weitete das gläubig deutende Verständnis der Schöpfung als Ort der sakramentalen Gegenwart und Wirksamkeit Gottes in Christus: In allem, was ist, können Spuren des Handelns Gottes wahrgenommen werden. Es gibt nichts auf dieser

Welt ohne Gott, nichts im Makrokosmos und nichts im Mikrokosmos, nichts ohne Gott in allen Bereichen, in denen die Wissenschaften forschen und die Technik das Erforschte nutzbar zu machen versucht. Kentenich sprach ehrfürchtig von der „Sakramentalität des Augenblicks“ und deutete alle Geschichte des Geschaffenen als Heilsgeschichte Gottes mit uns Menschen.

All diesen Wirklichkeiten, besonders den Menschen, achtsam zu begegnen und mit ihnen sensibel und letztlich liebend umzugehen, hat Kentenich umschrieben mit dem Begriff der „Werktagsheiligkeit“. Das Alltägliche, das „Normale“ ist demnach der Ort, an dem sich christliche Heiligkeit ereignet. Diese Heiligkeit, die ihre sakramentale Wurzel in der Taufe hat und die der erste Petrus-Brief (2,9) so umschreibt: „Ihr aber seid ein auserwähltes Geschlecht, eine königliche Priesterschaft, ein heiliger Stamm, ein Volk, das sein (Gottes) besonderes Eigentum wurde.“ Dieser Heiligkeit entgegenzureifen, sei Ziel jeder christlichen Berufung.

Am 1. November jedes Jahres gedenken wir in der Liturgie aller Heiligen. Da sind natürlich in erster Linie die „Heilig gesprochenen“ gemeint. Aber nicht nur sie, sondern wir alle in ähnlicher Weise. Das Schwerpunkt-Thema dieser Basis möchte dazu ermuntern, alles sachgerechte, achtsame Wahrnehmen und Handeln als heiliges Tun zu würdigen. Dazu wünscht Ihnen im Namen von Basis-Redaktion und Patris Verlag große Sensibilität und reichliche Kreativität

Ihr

basis wird bis zur Dezember-Ausgabe 2014 Schwerpunkt-Themen behandeln, die wichtige Aspekte schönstättischer Spiritualität und Anliegen zur Sprache bringen, wie es die „Minis im Patris Verlag“ ebenfalls tun. In jeder Basis-Nummer wird der Gründer Schönstatts zu dieser Thematik zur Sprache kommen. Und jedes dieser Hefte wird auf seiner Titelseite mit einem Button gekennzeichnet sein.

Achtsamkeit

von Roswitha Dockendorff

Immer mehr Menschen leiden unter Unruhe, Stress und Erschöpfung. Bestehen diese Symptome über einen längeren Zeitraum und finden kein Gegengewicht durch Ruhe, Entspannung und bewusste Reizabschirmung, kann dies zu ernsthaften physischen wie auch psychischen Erkrankungen führen.

Multi-Tasking

Frau H. kam zur Psychotherapie, weil sie seit längerem unter starker innerer und äußerer Unruhe litt, Konzentrationsschwierigkeiten hatte, schnell reizbar war und dadurch auch in Konflikt mit ihren erwachsenen Kindern und mit den Arbeitskolleginnen geriet. Sie hatte das Gefühl, nur noch mechanisch zu funktionieren, immer in der Sorge, ihre Aufgaben nicht genügend gut erfüllen zu können. Sie ärgerte sich über ihre Kinder, die ständig etwas von ihr wollten, konnte aber auch, wenn sie mal freie Zeit hatte, nichts damit anfangen und suchte sich dann immer neue Aufgaben. Am Ende eines Tages hatte sie zwar vieles abgearbeitet und erledigt, aber nichts wirklich von innen erlebt.

Im Laufe der Zeit stellte sich heraus, dass Frau H. zu den „Multi-Tasking-Menschen“ gehörte. Morgens nach dem Aufstehen wurde sofort das Radio ange stellt, der Fernseher lief noch von der Nacht davor und auf dem Handy wurden die neuesten Nachrichten schnell mal durchgeschaut. Zum Frühstück nahm sie sich keine Zeit und eilte dann schnell ins Büro zur Arbeit. In Gedanken hatte sie schon mal den ganzen Tag durchgedacht, ohne wirklich bei einer Sache zu bleiben.

Frau H. ist kein Einzelfall. Immer mehr Menschen setzen sich dem Druck aus, ständig erreichbar sein zu müssen, immer auf dem neuesten Stand zu sein und möglichst viel in möglichst wenig Zeit mitzubekommen und zu erleben. Sie proklamieren dies als das normale Lebensgefühl. Dabei ist ihnen der Zugang zum inneren Erleben und Fühlen versperrt und dies führt längerfristig zu Stress und zu stressbedingten Erkrankungen.

Gegenbewegung

Seit einigen Jahren lassen sich aber auch zunehmende Gegenbewegungen gegen dieses Von-außen-gelebt-

