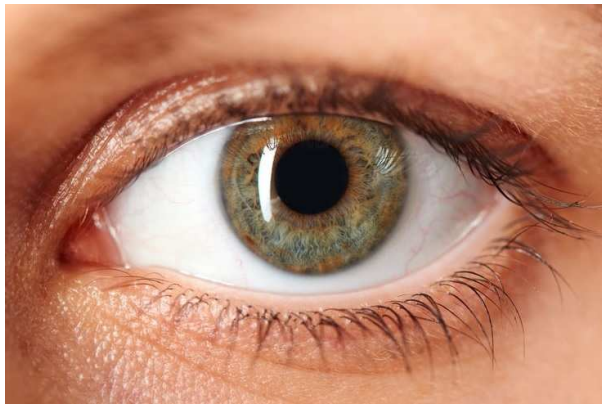


## **Was ich aber euch sage, das sage ich allen: Seid wachsam! Mk 13,37**



Die angesprochene Wachsamkeit der Monatslosung ist hochaktuell: Begriffe wie «Achtsamkeit» und «Wachheit» sind in aller Munde und Mindfulness-Seminare werden bis in die Chefetagen internationaler Firmen angeboten. Aber was bedeutet Wachsamkeit eigentlich? Nicht wach sind wir doch nur, wenn wir schlafen?

Doch schauen wir etwas genauer hin: gehen wir nicht oft wie Schlafwandelnde durchs Leben? Nicht selten sind wir in Tagträume eingelullt oder von Sorgen innerlich getrieben – und deshalb blind für die Anliegen unseres Gegenübers oder für die Schönheit eines Augenblicks. Wachsamkeit bedeutet demnach, sich nicht von Sorgen, Ängsten, Meinungen, Vorurteilen, Grübeleien und Träumen derart einwickeln zu lassen, dass uns unsere gedankliche Welt von Umwelt und Mitmenschen trennt. Positiv formuliert heisst das: mit einem offenen Herz sowie offenen Augen und Ohren durchs Leben zu gehen.

In der Diskussion um Achtsamkeit, wird mit dem Hinweis auf die offenen Sinne aber manchmal die Wichtigkeit eines offenen Herzens ausgeblendet. Eine Wachsamkeit, die nicht von Liebe getragen ist, kann kalt und berechnend sein oder zur blossen Nabelschau mutieren. Wachheit bedeutet auch nicht, dass wir angespannt auf alle möglichen Gefahren und Probleme horchen oder voller Misstrauen alles kontrollieren. Wir sind gut beraten, wenn wir weder allzu skeptisch oder argwöhnisch noch leichtsinnig und naiv sind.

Wachsamkeit und Vertrauen schliessen sich nicht aus. Es gibt eine Wachsamkeit, die in Vertrauen gebettet ist und ein Vertrauen, das erst durch liebevolle Wachsamkeit gegeben ist. Denn tiefes Vertrauen ist durch die Gewissheit einer Liebe getragen, die in Mt 6,25 zum Ausdruck kommt, wenn Jesus sagt: «sorgt euch nicht».

Anders gesagt: Auch wenn wir darauf vertrauen, dass wir in Liebe aufgehoben sind, so gehört es zu dieser Form der Liebe, aufeinander und sich selbst achtzugeben. Im Acht-Geben und der liebevollen Achtsamkeit sind wir weder selbstzentriert noch misstrauisch oder leichtsinnig. Diese Form einer liebenden und entspannten Wachsamkeit, die in Vertrauen wurzelt, wünsche ich uns allen.