

**Dr. Isolde Macho**

## **Wenn wir vergessen, wer wir sind**

Resilienz und Achtsamkeit in einer Zeit des Wandels

Es gab in alter Zeit einen Mann, der durch die Welt wanderte. Er hatte vergessen, wozu er lebte. Alles, was er in seinem Leben erreicht hatte, ist ihm schal geworden. Er konnte immer weiter und mehr machen, doch seine jahrzehntelange Leidenschaft und Freude am Schaffen und Gestalten, am Tun und Werkeln, ist ihm verloren gegangen. Denn im Grunde war es immer nur mehr vom Selben. So wanderte er durch die Welt und suchte nach dem Grund für sein Leben. Er begann zu beten, zu meditieren, er probierte es mit verschiedenen spirituellen Wegen und sozialen Diensten. Er setzte sich für die Natur und die Rettung seltener Tiere ein. Er wollte helfen und selbstlos Gutes tun. Doch nichts erfüllte wirklich sein Herz. Es war immer nur ein Befüllen eines Sackes mit einem großen Loch. Je mehr er erreichen wollte, sei es materiell, spirituell oder sozial, umso schaler schmeckte ihm das Leben. Bis er auf eine alte Frau traf, die ihm sagte er hätte einfach vergessen, was er sei. „Du bist der Atem Gottes, verbunden mit allem, was lebt. Du bist die Welt und die Welt ist Du.“ Der Mann, der so lange suchte, lächelte still vor sich hin mit strahlenden Augen. Er war heimgekommen.

In Zeiten des Wandels und großer Veränderungen werden nicht nur viele unserer Werte in Frage gestellt, manche Menschen erleben sich selbst als halt- und orientierungslos. Wenn mir die gewohnte Struktur im Alltag fehlt, was mache ich dann? Wenn ich nicht weiß, was ich machen soll oder muss, wer bin ich dann?

Jetzt mag die Antwort: „Du bist der Atem Gottes“ für manche zu langweilig oder nichtssagend sein. Dem Suchenden in der Geschichte gingen die Augen auf und sein Herz wurde weit. Er führte fortan ein befreites Leben. Befreit von was? Befreit von einem Streben nach Leistung, die ihm eine Existenzberechtigung bescheinigen würde.

Doch nicht nur befreit von etwas auch frei für etwas: Für das Geschenk zu leben, Moment für Moment. Es ist ein Leben aus einer tiefen Absichtslosigkeit heraus und im Gewahrsein einer Verbundenheit mit allem, was ist – und nicht ist. Ein wichtiger Resilienzfaktor in der Resilienzforschung ist die Selbstakzeptanz oder Selbstannahme. Diese gründet sich jedoch nicht in einer Leistung oder aufgrund eines sozialen Status. Diese hier gemeinte Selbstannahme ist bedingungslos, gerade deshalb hat sie eine befreiende, umfassende Qualität. Hier lässt sich Resilienz in seiner spirituellen Qualität erkennen. So meint Resilienz ja nicht nur seelische Widerstandskraft, vielmehr auch eine schöpferische Gestaltungskraft. Aus einer inneren Versöhnung mit sich selbst und dem Abschiednehmen von irreführenden Bildern oder Vorstellungen die eigene Person betreffend.

Im September 2020 beginnt im Geistlichen Zentrum in Schwanberg eine Fortbildung zur Resilienz- und AchtsamkeitstrainerIn mit der bewussten Reflexion der eigenen Weltanschauung und Religiosität. Weitere Themen sind eine lösungsorientierte Haltung, ein konstruktiver Umgang mit Schuld und Scham, das Entdecken einer Lust am Scheitern als Ressource, stärkende Beziehungsmuster, u.a. Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung ergänzen die unterschiedlichen Methoden und Übungen.

Leitung und Autorin: Dr. Isolde Macho, Theologin, dialog.-system. Beraterin, Aufstellungsanleiterin, Resilienz-und Achtsamkeitstrainerin, Autorin, [www.Meditation-Mediation.de](http://www.Meditation-Mediation.de)