



www.erwachsenenbildung-freiburg.de

www.geerdetglauben.de

Vielfältige Achtsamkeit¹

Achtsamkeit ist eine wesentliche Methode von Naturspiritualität. Sie kann aus sehr unterschiedlichen Quellen schöpfen und entsprechend unterschiedlich ausgerichtet sein. Um die eigene Praxis zu verstehen und das Repertoire zu erweitern, hilft es, folgende Unterscheidungen im Blick zu haben:²

– **Fokussierte ↔ weite Achtsamkeit:** Während die fokussierte Aufmerksamkeit auf einen engen Ausschnitt konzentriert und eher ermüdet, geht die weite Achtsamkeit ins umfassende Gewahrsein, nimmt atmosphärisch wahr (und bleibt entspannter als die angestrengte Wachsamkeit).

– **Innere – relationale – äußere Achtsamkeit:** In der inneren Achtsamkeit achtet der Mensch auf seine eigenen Gedanken und Körperempfindungen, ist »ganz bei sich«, in der äußeren ist er auf alles außerhalb von ihm gerichtet – bis hin zur buddhistischen Auflösung und Preisgabe des Selbst. Die relationale Achtsamkeit verbindet beides und lässt den Menschen sich im Kontakt mit anderem spüren. Der Einstieg kann sowohl bei der inneren als bei der äußeren Achtsamkeit liegen – um dann möglichst auch zum anderen Pol zu gehen.

– **Beobachtende ↔ begleitende Achtsamkeit:** Während bei der beobachtenden Achtsamkeit das Subjekt in größerer Distanz bleibt, geht es bei der begleitenden Aufmerksamkeit in engen Kontakt zur Wahrnehmung, es lässt sich stärker auf sie ein.

© Detlef Lienau

¹ Nach Detlef Lienau: Geerdet glauben: Christliche Naturspiritualität, Vandenhoeck&Ruprecht, 2025, S. 174ff.

² Vgl. die hervorragende Darstellung: Michael Huppertz und Verena Schataneck: Achtsamkeit in der Natur, Junfermann, 2015, bes. S. 38–42.