

WAS IST MINDFULNESS?

(AUCH ACHTSAMKEIT GENNANT)

Mindfulness (oder Achtsamkeit) ist eine Meditationspraxis, die auf der vollständigen Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Moment basiert. Sie entstand im Buddhismus und wurde im Westen als Technik zur Stressreduktion und Verbesserung des emotionalen Wohlbefindens adaptiert. Sie wird als „neutrale“ Praxis dargestellt, aber ihr spiritueller Hintergrund ist weiterhin von der buddhistischen Philosophie beeinflusst und fördert eine Sichtweise der Realität ohne Bezug zu Gott und ohne Offenheit für die göttliche Gnade. In ihrer ursprünglichen Form zielt Achtsamkeit darauf ab, durch die losgelöste Beobachtung von Gedanken und Emotionen einen Zustand der Erleuchtung zu erreichen. In ihrer säkularen Version wird sie in der Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung eingesetzt, konzentriert sich aber weiterhin auf die mentale Selbstregulierung, ohne die Gnade Gottes als Quelle des Friedens und der Heilung anzuerkennen.

Obwohl viele sie wegen ihrer angeblichen Vorteile praktizieren, ist es wichtig, sich zu fragen: Ist sie mit dem christlichen Glauben vereinbar?

Anstelle von Mindfulness bietet uns die Kirche authentische Methoden, um Frieden zu finden:

Eucharistische Anbetung:
Persönliche Begegnung mit Christus, der in der Eucharistie gegenwärtig ist.

Lectio Divina:
Tiefe Meditation über das Wort Gottes.

Der Rosenkranz:
Ein kontemplatives Gebet, das uns Gott näher bringt.

Geistliche Übungen des Heiligen Ignatius:
Bewährte Methode der Unterscheidung und des Gebets.

Bei Fragen über diese Mittel, wende dich bitte an deinen Pfarrer oder Seelsorger.



MINDFULNESS



WAHRER FRIEDEN ODER SPIRITUELLE TÄUSCHUNG?

Lernen Sie seine Wurzeln kennen und entdecken Sie die wahren christlichen Alternativen für inneren Frieden.

SPIRITUELLE GEFAHREN DER ACHTSAMKEIT

1. Fokus auf das Ich und nicht auf Gott

Achtsamkeit strebt nach Selbstgenügsamkeit durch Selbstbeobachtung. Wahre Ruhe kommt jedoch nicht aus unserem Inneren, sondern von Gott:

„DU BEWAHRST IN VOLLKOMMENEM FRIEDEN DEN, DESSEN GEDANKEN BEI DIR VERWEILEN, DENN ER VERTRAUT AUF DICH.“ (JES 26,3)

2. Gefahr spiritueller Verwirrung

Obwohl es als psychologische Technik präsentiert wird, basiert Achtsamkeit auf buddhistischen Überzeugungen, die den katholischen Glauben verwässern und einen gefährlichen Synkretismus fördern können.

„NIEMAND KANN ZWEI HERREN DIENEN.“ (MT 6,24)

3. Fehlende Transzendenz und Relativismus

Mindfulness konzentriert sich nur auf das „Hier und Jetzt“, während der christliche Glaube uns auffordert, in der Hoffnung auf das ewige Leben und die Gemeinschaft mit Gott zu leben.

„STREBT NACH DEM, WAS OBEN IST, WO CHRISTUS IST.“ (KOL 3,1-2)

4. Ersatz für das christliche Gebet

Es wird als Alternative zum Gebet dargestellt, aber christliche Meditation ist eine Begegnung mit Gott, nicht nur eine mentale Übung.

WAS SAGT DIE KIRCHE ZUM THEMA ACHTSAMKEIT (MINDFULNESS)?

Verzeichnis über Volksfrömmigkeit und Liturgie (2002): Weist darauf hin, dass bestimmte Formen der Meditation, die von östlichen Religionen inspiriert sind, das christliche Gebet verzerren können (Nr. 90).

Brief über einige Aspekte der christlichen Meditation (1989): Er warnt davor, dass Methoden aus anderen Traditionen mit dem Glauben unvereinbar sein können, wenn sie nicht in der Offenbarung Christi verwurzelt sind. Christliche Meditation ist keine Übung zur Entleerung des Geistes, sondern eine Begegnung mit Gott.

Jesus Christus, Träger des lebendigen Wassers (2003): Dieses Dokument warnt davor, dass Achtsamkeit und andere New-Age-Praktiken eine Spiritualität fördern, die sich auf das persönliche Wohlbefinden statt auf eine authentische Beziehung zu Gott konzentriert (Abschnitt 2.3). Dies kann Verwirrung stiften und die Gläubigen von der Wahrheit des Evangeliums abbringen (Abschnitt 3.3).

Das christliche Gebet: der wahre Weg zum Frieden.

Anstelle von Selbsthilfetechniken oder leerer Meditation lädt die Kirche die Gläubigen ein, Frieden und Heilung in der Beziehung zu Gott zu suchen:

„SORGT EUCH UM NICHTS, SONDERN BRINGT IN JEDER LAGE BETEND UND FLEHEND EURE BITTEN MIT DANK VOR GOTT! UND DER FRIEDE GOTTES, DER ALLES VERSTEHEN ÜBERSTEIGT, WIRD EURE HERZEN UND EURE GEDANKEN IN DER GEMEINSCHAFT MIT CHRISTUS JESUS BEWAHREN.“ (PHIL 4,6-7)

Unterschiede zwischen Mindfulness (Achtsamkeit) und christlicher Meditation

Mindfulness (Achtsamkeit)	Christlicher Meditation
Es basiert sich auf Buddhismus und östlichem Denken.	Es basiert sich auf der persönlichen Beziehung zu Gott.
Es geht darum, den Geist zu leeren und sich ohne Urteile auf die Gegenwart zu konzentrieren.	Es geht darum, sich mit der Gegenwart Gottes und seinem Wort zu erfüllen.
Es geht um psychisches Wohlbefinden und Selbsterkenntnis.	Es geht um die Vereinigung mit Gott und die Bekehrung.
Es erkennt weder Sünde noch die Notwendigkeit der Erlösung an.	Es erkennt die Sünde und die Notwendigkeit der Gnade Gottes an.
Es werden Techniken wie Atemübungen und Mantra-Wiederholungen eingesetzt.	Es basiert auf Gebet, Heiliger Schrift und Sakramenten.
Es hängt vom menschlichen Bemühen ab.	Frieden ist ein Geschenk Gottes.

FAZIT

BLEIBE DEM KATHOLISCHEN GLAUBEN TREU.

Achtsamkeit (Mindfulness) scheint harmlos zu sein, aber ihr Ursprung und ihr Ansatz sind mit der christlichen Spiritualität nicht vereinbar. Wahrer Frieden kommt nicht durch Gedankenkontrolle, sondern durch eine lebendige Beziehung zu Gott.

„ICH GEBE EUCH FRIEDEN, ABER NICHT, WIE DIE WELT IHN GIBT.“ (JOH 14,27)

**Entscheide dich für Christus, nicht für Mindfulness!
Gott ist die einzige Quelle wahrer Heilung.**