




16. NOVEMBER 2025

GEBT ACHT LK 21,5-19

VON DER ACHTSAMKEIT UND VON ANDEREN HEILSAMEN MOTIVEN

Manchmal fahren wir durchs Leben wie «mit Autopilot». Wir bewegen uns in Beziehungen, wie im Beruf wie fremdgesteuert. Wir sind «automatisch», nehmen nicht wirklich wahr was um uns ist und handeln automatisiert und generalisiert. Können wenig differenzieren und wirklich wahrnehmen, was mit dem Menschen neben uns oder vor uns ist. Nicht sehen, nicht hören, nicht spüren, nicht denken, nicht fühlen und dementsprechend inadäquat entscheiden wohin die Reise, das Gespräch, die Beziehung gehen soll. Was in uns selbst vorgeht, was den anderen Menschen wirklich zutiefst bewegt geht wie an uns vorüber. «Habt acht» - «Gib auf Dich acht» - könnten wir uns selbst sagen. Aber das Bild stimmt nicht ganz. Auch ein Autopilot hat Sensorik. Und je besser und umfassender die Sensorik ist, desto besser fährt der Staubsauger und entdeckt den Schmutz den er entfernen muss, desto besser kürzt der Rasenmäher den wunderbaren englischen Rasen und pflegt den kleinen Paradiesgarten unseres Zu Hause. Wo ich selbst «kürzer» treten muss, merke ich nur wo ich auf mich selbst achte, wo ich selbst in meinem Leben etwas bereinigen sollte, bemerke ich nur wenn ich achtsam mit mir selbst und allen Menschen um mich herum bin. Und je achtsamer ich bin in meiner «Sensorik», je mehr ich mit allen meinen Sinnen verbunden bin, desto besser werde ich mich orientieren können. Ich brauche grosse und gute Achtsamkeit mit mir selbst und anderen, selbst Gott gegenüber um in meinem Leben gut «navigieren zu können. Habt acht! – sagt Jesus. «Gebt auf Euch acht.»

K. W. WOLF
ST. GEORG
Küsnacht



Von der Achtsamkeit

Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden zu Worten;
achte auf Deine Worte,
denn sie werden zu Handlungen;
achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden zu Gewohnheiten;
achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter;
achte auf Deinen Charakter,
denn er wird Dein Schicksal;
achte auf Dein Schicksal,
indem Du jetzt auf Deine Gedanken achtest.
(dem Talmud zugeschrieben)

Am Anfang ist die Achtsamkeit Gottes für jeden Menschen

Die Freunde sind mit Jesus in Jerusalem. Einige staunen über das strahlend schöne Bauwerk und die Ausschmückung mit Edelsteinen. Es ist ein wunderbares, symbolisches Bild: Der mit Edelstein und Weihgaben geschmückte Tempel. Es mutet an, wie eine Aussage über einen wunderbaren Menschen, seine strahlenden Augen und der geschmückt ist mit besonders kostbaren Eigenschaften, die ihn besonders wertvoll und ihn für andere unschätzbar wichtig sein lassen. Ein Mensch mit wunderbaren Begabungen „bestückt“, der eine unglaubliche Bedeutung für andere Menschen bekommen hat. In Gottes Augen ist jeder Mensch eine solche Kostbarkeit. Schliesslich wird Paulus später formulieren (1 Kor 3,16) Wißt ihr nicht, daß ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt? Gottes Tempel ist heilig, und der seid ihr.... (und 6,19) ... wißt ihr nicht, daß euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist?

Für alle, die Gottes Gegenwart wahrnehmen und sich darauf beziehen wird Gottes Gerechtigkeit aufgehen wie eine wärmende Sonne. Der Prophet Maleachi greift das Bild der wärmenden wohltuenden Sonne als Bild für Gott auf, um seine Botschaft von Achtsamkeit und Wertschätzung Gottes zu umschreiben: Die Wärme, die Gott Euch entgegenbringt, ist heilsam, wie die Sonne. Für Menschen eine Erfahrung, die sie Freudensprünge machen lassen wird.

Heilsame Wärme Maleachi 3,19-20b

19 Denn seht, der Tag kommt, er brennt wie ein Ofen: /
Da werden alle Überheblichen und Frevler zu Spreu und der Tag, der kommt, wird sie verbrennen, / spricht der Herr der Heere. /
Weder Wurzel noch Zweig wird ihnen bleiben.
20 Für euch aber, die ihr meinen Namen fürchtet, /wird die Sonne der Gerechtigkeit aufgehen / und ihre Flügel bringen Heilung.
Ihr werdet hinausgehen und Freudensprünge machen, / wie Kälber, die im Frühjahr aus dem Stall kommen.

Geht acht Lk 21,5-19

Als einige darüber sprachen, dass der Tempel mit schönen Steinen und Weihegeschenken geschmückt sei, sagte Jesus:¹

6 Es wird eine Zeit kommen, da wird von allem, was ihr hier seht, kein Stein auf dem andern bleiben; alles wird niedergerissen werden.

7 Sie fragten ihn: Meister, wann wird das geschehen und an welchem Zeichen wird man erkennen, dass es beginnt?

8 Er antwortete: Geht Acht, dass man euch nicht irreführt! Denn viele werden unter meinem Namen auftreten und sagen: Ich bin es!, und: Die Zeit ist da. - Lauft ihnen nicht nach! 9 Und wenn ihr von Kriegen und Unruhen hört, lasst euch dadurch nicht erschrecken! Denn das muss als erstes geschehen; aber das Ende kommt noch nicht sofort.

10 Dann sagte er zu ihnen: Ein Volk wird sich gegen das andere erheben und ein Reich gegen das andere. 11 Es wird gewaltige Erdbeben und an vielen Orten Seuchen und Hungersnöte geben; schreckliche Dinge werden geschehen und am Himmel wird man gewaltige Zeichen sehen. 12 Aber bevor das alles geschieht, wird man euch festnehmen und euch verfolgen. Man wird euch um meines Namens willen den Gerichten der Synagogen übergeben, ins Gefängnis werfen und vor Könige und Statthalter bringen. 13 Dann werdet ihr Zeugnis ablegen können. 14 Nehmt euch fest vor, nicht im voraus für eure Verteidigung zu sorgen; 15 denn ich werde euch die Worte und die Weisheit eingeben, sodass alle eure Gegner nicht dagegen ankommen und nichts dagegen sagen können. 16 Sogar eure Eltern und Geschwister, eure Verwandten und Freunde werden euch ausliefern und manche von euch wird man töten. 17 Und ihr werdet um meines Namens willen von allen gehasst werden. 18 Und doch wird euch kein Haar gekrümmt werden.

19 Wenn ihr standhaft bleibt, werdet ihr das Leben gewinnen.

¹ 5-36: Vgl. die Anmerkung zu Mt 24,1 - 25,46. Im Unterschied zur Endzeitrede des Markus und des Matthäus spricht Lukas nicht vom Aufstellen eines Götzenbildes im Tempel und trennt zwischen dem Untergang Jerusalems und dem Ende der Welt.

Von der Achtsamkeit und von heilsamen Motiven: Lk 21,5-19

Um meines Namens willen standhaft bleiben, heisst, das Leben gewinnen

Gebt acht

*Achtsamkeit
Das Evangelium klingt noch im Ohr:*

Gebt acht

*Kein Stein bleibt auf dem andern,
Kriege und Unruhen,
Ein Volk gegen das andere,
ein Reich gegen das andere.
gewaltige Erdbeben an vielen Orten Seuchen
und Hungersnöte –
das Evangelium klingt wie heute –
und wir können fortsetzen:
Klimawandel und Aktivisten
man wird Euch festnehmen und euch
verfolgen.
Aber auch einfach die, die nach Pondresina
fahren, fragen sich nach dem kommenden
Bergsturz und wie sich die Gemeinden darauf
vorbereiten.
Christen auf der Flucht – verfolgt – in vielen
Ländern: Man wird euch um meines Namens
willen den Gerichten der Synagogen
übergeben, ins Gefängnis werfen und vor
Könige und Statthalter bringen.*

Gebt acht

Heute achtsam wahrnehmen, was ist

*Was ist Achtsamkeit?
Achtsamkeit ist: wahrnehmen und darauf
achten, was vorgeht, auch spüren was innen
vorgeht, und zugleich mit allen Sinnen
wahrnehmen, was aussen vor sich geht.
Achtsamkeit beinhaltet zulassen, was ich
wahrnehme: Alles was ist, denn es ist ja
schon. Achtsamkeit hat ein Motto: Ich will
merken.*

Gebt acht

*«Achtsamkeit ist eine wunderbare
Möglichkeit, den eigenen Geist
kennenzulernen und ihn nach und nach so zu
nutzen, dass Sie insgesamt zufriedener und
glücklicher werden, selbst wenn ihre
Lebensumstände nicht ideal sind.»
U. Anderssen-Reuster*

Achtsamkeit ist zunächst eine wunderbare Möglichkeit sich selbst und das eigene Innere kennenzulernen, wahrzunehmen, zulassen und fühlen und annehmen, was in mir vorgeht. Und sie ist und dann zugleich eine Weise die Welt kennenzulernen. Ich kann meine Fühler ausstrecken und meine Mitwelt und die Menschen wahrnehmen, zulassen, was zwischen Menschen untereinander, mit ihnen und mir und in der Mitwelt ist.

Gebt acht

Seid achtsam.

Aber meistens leben wir mit einer Art Autopilot. Wir fahren mit Zug oder Auto aber mit Hochgeschwindigkeiten durchs Leben? Und eben meistens wie mit Autopilot – gesteuert von Wem oder von Was?

«Wir wachen auf, gehen mechanisch ins Badezimmer, machen uns fertig, frühstücken schnell und sind schon auf dem Weg zur Arbeit. Der Weg dorthin ist vom Verkehr bestimmt und auf der Arbeit stehen in der Regel eine Fülle von Aufgaben und Verpflichtungen an, die wir abzarbeiten haben. Selbst wenn wir unsere Arbeit gerne machen, der Termindruck der Leistungsdruck und die Konkurrenz sind nicht zu vermeiden. Am Feierabend kommen wir möglichst schnell nach Hause, die Kinder müssen versorgt und betreut werden. Es muss eingekauft, geputzt und gebügelt werden, die Reifen des Autos noch vor dem Winter gewechselt und der Brief an die Oma noch vor Weihnachten geschickt werden. Eigentlich alles soll schnell und möglichst zugleich stattfinden. Alles kann in Stress ausarten und sogar in stressverursachte Erkrankungen münden. Leistungsdruck, Perfektionismus und ständige Anspannung verhindern dass wir die vielen Möglichkeiten und Freiräume und Ressourcen, die es gibt, überhaupt wahrnehmen und angemessen nutzen können.

Wenn wir unser Leben nicht bewusst leben und gestalten, entwickeln sich Automatismen, die dazu führen, dass wir uns ständig gezwungen fühlen oder selbst zwingen, Dinge zu tun und auf eine Weise zu tun, die wir

eigentlich gar nicht oder nicht so wollen. Wir verlieren unsere Freiheit und erleben, dass wir unser Leben wie im Automat leben, anstatt selbst Gestaltende unseres eigenen Lebens zu sein.»

Gebt acht,

Gebt acht - Hindernisse kommen – es gilt mit Hindernissen leben.

Um meines Namens willen

- *wird Hand an Euch gelegt*
- *Ihr werdet verfolgt*
- *Werdet Synagogen und Gefängnissen ausgeliefert*
- *Vor Könige und Statthalter gebracht*
- *Von Eltern Geschwistern Verwandten und Freunden ausgeliefert*
- *Ihr Werdet gehasst*
- *Manche getötet*

Hindernisse können von aussen und von innen kommen.

Alleine «unsere Gewohnheitsmuster, die wir aus unseren Herkunftsfamilien mitgebracht haben, von Vater und Mutter, Geschwistern und Familientraditionen geprägt, sind hartnäckig. Selbst wenn wir morgen so wären, wie wir heute uns wünschen zu sein, so bleibt zu fragen, ob das gut wäre. Wir wollen ja doch vermutlich immer noch irgendwie der oder die sein, die wir sind, wir selbst und wollen nicht als eine andere Persönlichkeit am nächsten Morgen aufwachen. Es ist deshalb erforderlich, «sich mitzunehmen» und verständnisvoll und freundlich mit sich selbst umzugehen, auch wenn wir uns als unzulänglich empfinden.

Es kommt vor, dass wir uns vornehmen auf unser Essverhalten zu achten, uns gesund zu ernähren und trotz des Vorsatzes stellen wir fest, dass wir den Keks, die Praline, den Kaffee zuviel doch nehmen. Anstatt uns nur über uns selbst zu ärgern, können wir den Autopiloten wahrnehmen, mit dem wir unterwegs sind. Wir können beginnen Achtsamkeit zu entwickeln und zu üben.

Hindernisse von Innen sind unsere Wegbegleiter und zwingen uns, einen Umgang mit ihnen zu suchen und zu finden, der weise und konstruktiv ist.

*Nicht für Verteidigung sorgen, sondern
meinem Wort und meiner Weisheit trauen*

*Es gilt nicht auf Abwehr zu gehen und das
Programm der Verschiebung oder
Verdrängung zu verfolgen, sondern im
konstruktiven Umgang mit den Hindernissen
sich selbst immer besser kennen zu lernen.
Hindernisse von Innen beleuchten unsere
eigene persönliche Problematik. Dies kann
mit Achtsamkeit mehr als blosser Selbstkritik
und Verzagen, Weisheit und Selbsterkenntnis
bewirken. Ein akzeptierender, vertrauender,
geduldiger und ausdauernder, wahrhaftiger
Umgang mit den Hindernissen ermöglicht
eine schrittweise Veränderung.»*

*Ein loslassender, vertrauensvoller Umgang
mit sich ermöglicht mehr Gelassenheit und
Ausdauer in der Arbeit an sich selbst.*

*Wie Achtsamkeit und Los-lassen zusammen
gehört, erzählt eine alte Geschichte aus der
Tradition des ZEN:*

*«Ein alter und ein junger Mönch wanderten
einmal an einem Fluss entlang. Als sie an
eine Furt kamen an dem man den Fluss
überqueren konnte, trafen sie ein junges, sehr
hübsches Mädchen, das sich nicht traute, den
Fluss zu überqueren, weil die Strömung doch
recht gefährlich war. Komm, sagte der alte
Mönch, nahm sie auf den Rücken und trug sie
hinüber an das andere Ufer, wo er sie
behutsam wieder absetzte und sie ihren Weg
fortsetzen konnte.*

*Auf dem weiteren Weg versank der junge
Mönch in Schweigen. Als sie spät am Abend
einen Tempel erreichten, wo sie Rast
machten über Nacht blieben, konnte er seine
Fragen nicht mehr länger für sich behalten.
«Bruder», sagte er zu dem Alten, «wir
Mönche dürfen Frauen nicht in die Nähe
kommen oder sie berühren, das weisst Du
doch. Vor allem die jungen hübschen, es ist
zu gefährlich, da sie uns zu etwas verleiten
könnten, was uns verboten ist. Warum tatest
Du das?»*

*Der alte und weise Mönch antwortete: «Ich
liess sie am anderen Ufer des Flusses zurück,
nachdem ich sie hinübergetragen hatte. Du
hast sie offenbar den ganzen Tag mit Dir
herumgeschleppt.»*

*Gebt acht
Um meines Namens willen
Standhaft bleiben, das Leben gewinnen*

Der alte Mönch war frei und konnte loslassen. Er war fähig sogar seine eigenen religiösen Regeln und Normen loszulassen, einzig um einen anderen Menschen zu tragen. Er war in der Lage sich selbst loszulassen. So selbstlos und gelassen konnte er die Hindernisse aussen und innen überwinden.

*Achtsam beginnen zu leben - von Innen, von uns selbst und unseren bewussten, selbst angenommenen und gewählten Werten her, getragen von eigenen Entscheidungen.
Aber ...um wesentwillen leben wir?....
Um unserer selbst willen?
Um Seinetwillen?
Um seines Namens willen?
Was sind unsere eigenen tiefsten Motive, die uns im Leben bewegen?*

*Achtsam leben
Um seines Namens willen?
Welchem Namen?
Wir können im ersten und zweiten Testament auf drei grosse Gottesnamen zurückgreifen. Den ersten im Buch Exodus: «Ich bin der ich bin da» (Ex 3,14). Den zweiten bei den Propheten: Er heisst «Immanuel» - Gott mit uns (Jes 7,14) und im neuen Testament den Namen Jesus: «Gott rettet/befreit und heilt».*

*Wir können in der Grundhaltung der Achtsamkeit drei Weisen der Achtsamkeit im Bezug auf Gott unterscheiden.
Gott sagt dem Mose am Dornbusch: Ich bin der ich bin für DICH da.
Ich bin der Herr Dein Gott, der Dich aus Ägypten befreit und bisher durch alle Wüsten geführt hat. Gott geht es dabei nicht um sich, sondern um das Heil der Menschen: ich habe den Schrei der Armen und der Sklaven in Ägypten gehört – ich habe ihr Leid gesehen und bin herabgestiegen.
Wir können achtsam sein auf die Gegenwart Gottes in uns selbst und in unserem persönlichen Leben – wie Mose achtsam wird auf die Gegenwart Gottes in seinem Leben. Ich bin der ich bin da – für dich.*

Die Gegenwart des Ich bin da - in mir – kann mir zum Leitmotiv werden und zum unterscheidenden Motiv: Ich lebe, und es geht mir nicht um mich und um meinen Namen – es geht mir um IHN und ich wachse über meinen kleinen Horizont hinaus. Mose bricht auf, um die Herausforderung der Befreiung Israels anzunehmen. Ich kann in mein Leben aufbrechen um meine Herausforderungen anzunehmen.

Er ist der Immanuel: Gott mit uns - Zwischen uns ist Gott gegenwärtig. Immanuel in Deiner und in meiner Welt – Gott mit uns in dieser Welt. Wie immer sie sein mag – ich kann achtsam seine Gegenwart in unserer Mitte wahrnehmen und es wird mein Erleben und Verhalten in Beziehung zu anderen Menschen verändern. In Hoffnung und Freiheit kann ich mit seiner Gegenwart unter uns rechnen.

Jesus, ist der Name: Gott rettet, heilt, befreit. Dies kann zum leitenden Motiv werden, in das ich mich achtsam einübe.

Gebt acht

Um meines Namens willen

Standhaft bleiben, das Leben gewinnen

Lebe achtsam – um seines Namens willen.

– bleibe standhaft darin und du gewinnst an Lebendigkeit.