

## Wir sitzen alle im selben Boot – die Verbundenheit aller Dinge

*Wir sind alle miteinander verbunden. Etwa über die Luft, die wir atmen und das Wasser, das wir trinken. Wir ernähren uns von dem, was andere anbauen, kleiden uns mit dem, was andere nähen.*

*So wie wir uns nie von unserem Atem, Körper und Geist trennen, so sind wir auch nie von anderen Wesen getrennt. Mit jedem Atemzug können wir uns aufs Neue an diese Verbindung erinnern. Daraus entwickelt sich eine ganzheitliche Sicht, die eher von Mitgefühl und Dankbarkeit getragen wird als von Gefühlen der Isolation, Angst und Abwehr. Auch das ist Achtsamkeit.*

*Achtsamkeit ist keine lebensferne Praxis. Sie schult ethisches Denken, indem wir erkennen, was wesentlich, was sinnvoll und nützlich ist; und auch was uns und anderen schadet. Dieses Unterscheidungsvermögen braucht es, um Wertmassstäbe zu entwickeln, die das Verhalten leiten. Dazu gehört das Bewusstsein der gegenseitigen Abhängigkeit*

*mit allen Menschen und Lebewesen. In diesem Sinne ist Achtsamkeit die Grundlage einer ethischen Geisteshaltung und die wiederum ist Grundlage politischen Denkens.*

### ÜBUNG:

Versuchen Sie am besten jetzt im Moment, in dem Sie lesen, beim aufwühlenden Thema der Flüchtlingskrise innezuhalten.

Beobachten Sie sich selbst für einige Minuten. Wie sitzen Sie da? Spüren Sie ihre Füsse, den Kontakt mit dem Boden und der Sitzfläche?

Wie fliesst der Atem, sobald sie an das Thema denken? Verändert er sich?

Gibt es irgendwo eine Spannung im Körper? Welche Gedanken tauchen auf?

Erforschen Sie, ob Sie herausfinden, was die Gründe sind für ein mögliches Unwohlsein bei diesem Thema?

Gibt es Ängste, die sie konkreter benennen können?

Untersuchen Sie, wie real diese wirklich sind. Welche Gefühle begleiten ihre Gedanken in dem Moment?

Lassen Sie sich etwas Zeit.

Bleiben Sie aufmerksam beim Thema und wiederholen Sie diese Übung mehrmals. Vielleicht tauchen neue Antworten auf.

### Buchtipp:

Hrsg. Britta Hölzel & Christine Brähler: **Achtsamkeit mitten im Leben – Anwendungsgebiete und wissenschaftliche Perspektiven**. 2015, O.W. Barth. Geb. 336 S., Fr. 28.90 / 20 €. Das Werk vereint einige der wichtigsten deutschsprachigen AchtsamkeitsautorInnen.

**Lioba Schneemann** ist MBSR- und Achtsamkeitslehrerin und schult Menschen darin, bewusster mit sich und anderen umzugehen und mehr Dankbarkeit zu entwickeln. Daten für MBSR und Entspannungskurse auf [www.schneemann-entspannt.ch](http://www.schneemann-entspannt.ch)

## Gschänkt & gratis

→ von Stefan Heimo

Ich kann mich darauf verlassen, dass mich die Inspiration für ein neues Lied immer dann überfällt, wenn ich nichts zum Schreiben dabei habe. Ich merke mir die Songs mit Eselsbrücken. Das erklärt auch den Titel meines neuen Albums «Eselsbrugg». Die Idee zum Song «Gschänkt & gratis» war jedoch ein «Geschenk» einer Tankstellenangestellten, von der ich eigentlich gar nichts geschenkt haben wollte. Als ich das Auto aufgetankt hatte, stellte sie eine Spraydose auf die Ladentheke und erklärte: «Diese gibt es gratis dazu». Ein Spray, um die Felgen zu reinigen. So etwas brauche ich doch nicht. Ich bin ganz froh, wenn das Auto einfach fährt. Verständnislos schaute sie mich an und betonte energisch: «Es ist gratis». Da ich merkte, dass meine Verweigerung sie im Innersten traf, siegte mein Anstand und ich nahm das Warenmüsterchen halt mit. Es steht,

glaube ich, noch immer in unserer kleinen Werkstatt. Bald einmal fiel mir auf, dass ich auch in der Drogerie und in anderen Geschäften dauernd mit Warenmüsterchen beliefert werde. Hilfe! Wenn ich ein neues Deodorant brauche, dann kaufe ich doch einfach eines. Ebenso ärgerlich finde ich die unseligen Kärtchen, die man fast allorts erhält, mit denen das «Zehnte» (Kaffee, Sandwich usw.) dann gratis ist. Dass es in Wirklichkeit gar nichts geschenkt gibt und der Preis des «Zehnten» einfach auf die anderen neun aufgerechnet wird, muss man niemandem erklären. Nur: Wenn ich alle diese Kärtchen sammeln würde, hätte mein Portemonnaie die Dicke eines Taschenbuches. Ich habe übrigens auch keine Supercard und keine Cumulus-Karte. Dafür einen Müllhaufen von Gratis-Müsterchen, die ich nicht brauche. Und eine Idee für einen Song.



**Stefan Heimo** ist Liedermacher, Kolumnist und Geschichtenerzähler. Das Lied «Gschänkt und gratis» ist auf seinem fünften Album «Eselsbrugg» zu hören. CD-Taufe am 14. November 20:30 Uhr in der Mahogany Hall in Bern. Begleitet wird der Abend von Oli Kerhli (Berner Chansons) und François Leob (Kurzgeschichten). [www.stefanheimo.ch](http://www.stefanheimo.ch)

## Marie-Monique Robin braucht Hilfe für ihr Filmprojekt

Marie-Monique Robin, die preisgekrönte französische Journalistin und Filmemacherin erhält bei den grossen Fernsehanstalten keine Sendezeit mehr. Seit sie den Orden der Légion d'Honneur, der höchsten französischen Auszeichnung, 2013 zurückgegeben hat, will nicht

einmal Arte neue Projekte finanzieren, das ihre aufsehenerregenden Dokumentarfilme bisher ausgestrahlt hat (darunter «Monsanto, mit Gift und Genen», und «Sacré croissance»). Wenn sie nicht 2500 Vorbestellungen à 30 Euro für DVDs ihres nächsten Films erreiche, müsse sie ihren

Beruf zu wechseln, schrieb sie ihren Freunden. Das darf doch nicht sein! Der Zeitpunkt hat 10 DVDs bestellt und hofft, damit auch andere anzuregen, die Arbeit von Marie-Monique Robin zu unterstützen.

*Christoph Pfluger*

Weitere Informationen: <http://membres.m2rfilms.com>