

## LEBENDIGKEIT

Hast Du heute die Lebendigkeit schon bewusst wahrgenommen? Sie ist das oft übersehene und vernachlässigte Wunder, das wir ständig vor Augen haben und das jede unserer Zellen durchflutet. Wir atmen und fühlen, essen und trinken, berühren und werden berührt und nehmen dies alles meist einfach als Tatsache hin – ohne uns bewusst zu sein, dass es die Lebendigkeit ist, die uns trägt, verbindet, aufbaut und beflügelt.

**«Lebendigkeit ist das Gewebe, das alles Anwesen, Abwesen und Fürwesen des vertikalen und horizontalen Miteinander im Innersten zusammenhält. Lebendigkeit zeigt sich nicht im Abstrakten, sondern im konkreten Detail. ... Es ist das Detail, worin sinnliche Intensität steckt und wo die Wirklichkeit als Wirklichkeit erscheint.»**

Dieses und alle folgenden Zitate sind aus "Ur und Man" von Johannes Gasser

Ich frage mich: Wie werden sich Beziehungen, Projekte, ja die ganze Welt weiterentwickeln, wenn wir die Aufmerksamkeit nur ein kleinwenig mehr auf alles Lebendige in den Details *in uns* und *um uns* richten und etwas weniger auf das, was fehlt, schiefläuft, weh tut oder was wir noch haben oder tun wollen?

Was, wenn wir in jeder Stunde des Tages drei Atemzüge lang bewusst fühlen, dass wir lebendig sind? Stell Dir vor, Du sitzt mitten in einer anstrengenden und nervenaufreibenden Sitzung, schaust für drei Atemzüge lang in die Runde und nimmst Dich als Teil eines lebendigen, pulsierenden Miteinanders wahr. Möglicherweise gäbe dieses kleine Innehalten ein wenig Abstand zum Schwierigen, «Unperfekten» und zur eigenen Sicht der Dinge. Denn

**«Lebendigkeit ist aus-sich-heraus aufrichtend und aufständig.»**

Als kleine Kinder waren wir voller Aufmerksamkeit und Staunen für das Leben. Wir waren noch nicht so beschäftigt damit, die Lage zu beurteilen, uns eine Meinung zu bilden, diese zu verteidigen und bei all dem auf keinen Fall einen Fehler zu machen. Kurz: Wir waren noch nicht im Stress. Was um Himmels Willen ist nur mit uns geschehen?

In *Ur und Man* gibt es eine hoffnungsvolle Nachricht:

**«Lebendigkeit geht nicht verloren, der Mensch kann 'höchstens' den Zugang zu ihr verschütten oder blockieren.»**

...

Mit herzlichem Gruss  
Marianne