

Frieden durch Achtsamkeit

Kleine Momente mit grosser Auswirkung



Deshalb sorgt euch nicht und habt keine Angst (Symbolbild)

Quelle: Unsplash / Roman Purto

Zwischen Vogelgesang und Lawinendonner wird mir bewusst, wie sehr unser Fokus unsere Wahrnehmung lenkt. Wer innehält und achtsam wird, entdeckt mitten im Alltag Ruhe, Klarheit und den Frieden, den Gott schenkt.

Ein sonniger, warmer Frühlingstag. Nach ein paar Tagen erneutem Wintereinbruch, vielen Wolken und kalter Bise, geniesse ich die Natur heute umso mehr. In der Nähe ist eine Lawine den steilen Berghang hinuntergerutscht und hat einige Bäume und jede Menge Sträucher und Äste mitgenommen. Gott sei Dank, dass es hier keine Häuser gab und auch sonst nicht viel Schaden entstanden ist.

Mein Mann und ich haben ein Spaziergang gemacht, um uns den Ort genauer anzusehen. Nun setzen wir uns auf eine Mauer und genießen den Moment. Ich höre den Vögeln zu und freue mich an ihrem vielfältigen Gesang. Rundherum ertönen unzählige Vogelstimmen. Plötzlich donnert ein paar Kilometer entfernt eine kleine Schneelawine die steile Felswand hinunter und zieht unsere Aufmerksamkeit auf sich. Schon mehrmals konnten wir kleine dieser Schneeniedergänge an diesem Tag beobachten. Ein leiser, feiner Windhauch erreicht meine Haut und ich finde es schön, diesen bewusst wahrnehmen zu können.

Dann teilt mein Mann seine Beobachtung mit mir. Er sagt, dass er ein paar Minuten das Vogelgezwitscher nicht gehört hätte, weil er auf etwas anderes fokussiert war. Wenn jemand ihn fragen würde, könnte er nicht sagen, ob die Vögel aufgehört hätten zu singen oder nicht. Dieser Satz löste etwas in mir aus.

Worauf liegt der Fokus?

Unvermittelt fielen mir die Jünger von Jesus ein. Wie oft hat er ihnen von seinem Tod oder Weggang erzählt. Viele Male hatte er Andeutungen gemacht und auch ganz offen darüber gesprochen. (z.B. [Markusevangelium Kapitel 8, Vers 31](#), [Matthäusevangelium Kapitel 16, Vers 21](#))

Und die Jünger? Sie waren enttäuscht, entmutigt und frustriert, als Jesus gestorben war. Wo waren ihre Gedanken, worauf lag ihr Fokus, als Jesus zuvor mit ihnen darüber gesprochen hatte? Ich denke an mich und an meine Wahrnehmung. Wahrscheinlich wäre es mir nicht anders ergangen.

Oft schon habe ich mir an den Kopf gefasst und gedacht: «Ach, wie konnte ich dies oder jenes nicht sehen?!» Erwartungen und Vorstellungen können die Sicht vernebeln. Sie lassen uns wiederholt wichtige Dinge nicht erkennen. Wir sind dann so sehr auf das Eine fokussiert, dass alles andere ausgeblendet wird.

Eigentlich hat Gott das ganz gut eingerichtet mit unserem Gehirn. Um nicht an Überbelastung «abzustürzen», selektiert unser Gehirn unsere Wahrnehmung. Alle Eindrücke, Empfindungen, Gefühle und Reize auf einmal wahrzunehmen, würde unser Gehirn komplett überfordern. Darum wählt es beständig aus, was in diesem Moment wichtig ist, und was weniger.

Wenn wir so in unserem gewohnten Trott leben, vielleicht gestresst sind, dann sinkt unsere Umgebungswahrnehmung weiter. Wir müssen uns dann auf das scheinbar Wichtige, Gewohnte oder Dringende fokussieren. Die vermeintlich

wichtigen «to do's» überlagern häufig alles andere.

Achtsam im Moment

Umgekehrt gibt es sehr sensible Menschen, die zu viel auf einmal wahrnehmen und schnell überfordert sind mit Reizen der Umgebung.

Was hilft in beiden Fällen? Sich rausnehmen, entspannen, bewusst etwas geniessen und das, wenn möglich, mit allen Sinnen. Was höre, sehe, fühle, spüre, rieche, schmecke ich? Achtsam sein in diesem Moment. Unglaublich, welche Ruhe und was für ein Staunen das auslösen kann. Diese kleinen Momente bringen Entspannung und Gelassenheit in den Alltag. Gleichzeitig beleben sie unseren Körper, unsere Psyche und unseren Geist. Sie helfen uns, sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren und unsere Gedanken zu ordnen. Was ist wirklich wichtig?

Gerne gebe ich folgenden Bibelvers mit, um ihn in einem solchen achtsamen Moment mit allen Sinnen zu erleben: «Ich lasse euch ein Geschenk zurück: meinen Frieden. Und der Frieden, den ich schenke, ist nicht wie der Friede, den die Welt gibt. Deshalb sorgt euch nicht und habt keine Angst.»

(Johannesevangelium Kapitel 14, Vers 27, freie Übersetzung vom [Bibelleseplan](#) «Seligpreisungen»)

*Zur Autorin: Neben einem offenen Ohr für die Anliegen in Familie und Umfeld begleitet **Sharon Wenk** Menschen in der Seelsorge und Supervision dabei, ihr eigenes Potenzial zu entdecken. In ihrer freien Zeit erfreut sie sich an selbst Gebackenem und liebt es, eigene Nähprojekte umzusetzen.*

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Leistungsdruck: Etwas leisten, um Gott zu erleben?](#)

[Livenet Talk mit Debora Sommer: «Hochsensibel und trotzdem OK»](#)

Datum: 15.04.2026

Autor: Sharon Wenk

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Bibel](#)

[Wissen](#)

[Leben als Christ](#)

[Glaube](#)

Ratgeber