

Adventgedanke 13

Achtsamkeit



Alpinisten und Segler bitte wegschauen und gnädig sein.
Das ist kein Spezialknoten entsprechend geltender Sicherheitsstandards.
Es ist, wenn man so will, ein Beziehungsknoten,
der in einer Partnerarbeit in wenigen Minuten entstanden ist.

Zunächst hat sich jede:r ein Seil ausgesucht,
das in Stärke, Farbe, Material, Geschmeidigkeit ... gefällig war und entsprach.
Ohne die Möglichkeit, sich vorher abzustimmen, lautete dann der Auftrag:
„Verknotet die zwei Seile miteinander, ohne dabei zu sprechen.“

Und schon ging es los. Wir behielten beide unser Seil in Händen,
Achtsam und stumm begannen wir die Seile ineinander zu verflechten.
Im spielerischen Wechsel von Aktivität und passiver Erwartung
entstand allmählich der Knoten auf dem Foto.

Im gemeinsamen Tun entwickelten sich auch ein paar „Luftmaschen“,
die uns schmunzeln ließen, schlussendlich aber entstand ein Knoten,
der offen, verspielt und doch fest genug war,
einen entsprechenden Zug, Druck und Spannung auszuhalten.

Es war wohlthuend, auf Sprache zu verzichten und zu erleben,
wie im gemeinsamen Tun etwas dadurch Bedeutung bekommt,
dass man aufeinander Rücksicht nimmt und dem nachspürt,
was den anderen bewegt, was dieser in die aktuelle Situation einbringen will.

Das sollte uns doch eigentlich auch mit Sprache gelingen können.

Wolfgang Sieberer