

# Achtsamkeit – Wie geht das?

«Achtsamkeit» ist zu einem gesellschaftlichen Trend geworden. Es besteht nicht nur ein riesiges Angebot an Achtsamkeitskursen und mittlerweile auch Achtsamkeitsapps. Auch die Medizin und Psychotherapie haben das heilsame Potential vom aufmerksamen Erleben des gegenwärtigen Augenblicks erkannt. Zugleich droht eine gewisse «Banalisierung» (Ulrich Bröckling), wenn Nahrungsmittel, Kleider oder Kosmetika als «achtsam» angepriesen werden und Grosskonzerne wie Amazon ihre eigenen Achtsamkeitsprogramme etablieren, um die Leistungsfähigkeit der Angestellten zu optimieren

Susanne Aeschbach, Dozentin zu Themen rund um Gesundheitsförderung und Achtsamkeit, Coach und Yogalehrerin, und ich machen uns noch einmal neu auf die Spur des Phänomens Achtsamkeit – ganz elementar und von unserem eigenen Erleben her: Was meint Achtsamkeit konkret, welche Wirkungen lassen sich beobachten und wie kann Achtsamkeit ins alltägliche Handeln integriert werden?

Susanne vermittelt an dem Abend Grundlagen und lädt die Teilnehmenden ein, anhand einfacher Übungen Achtsamkeit ad hoc zu erleben. Im Gespräch loten wir Chancen der Achtsamkeit aus und thematisieren zugleich mögliche Grenzen und kritische Aspekte. Susanne möchte von Andreas zudem wissen, ob Achtsamkeit auch in der christlichen Tradition eine Rolle spielt und inwiefern in ihr eine Offenheit besteht gegenüber den ursprünglich buddhistischen Meditationspraktiken der Achtsamkeit.



zVg

Susanne Aeschbach, lic.phil. dipl. Sozialarbeiterin, Erwachsenenbildnerin, Coach und Yogalehrerin – [www.susanne-aeschbach.com](http://www.susanne-aeschbach.com)

Andreas Hunziker, Dr. theol., Pfarrer der Ref. Kirche Suhr-Hunziker

**Mittwoch, 4. November 2026, 19 Uhr – 20.30 Uhr  
mit anschliessendem Apéro im Länzihuus\***

\*Anmeldung erwünscht bis am 2. November an [a.hunziker@suhu.ch](mailto:a.hunziker@suhu.ch). Es ist aber auch ein spontanes Kommen möglich. Auch Männer sind eingeladen.