

# *Anleitung zum Glücklichsein*



Das Leben findet im Jetzt statt. Wir handeln und denken nicht im Gestern noch im Morgen. Darum der Rat: Sei da, wo du eh schon bist. Wer dies täglich übt, wird glücklich.

**Text** Lioba Schneemann

**D**er Mensch will glücklich sein. Das ist das höchste Ziel eines jeden, egal ob Reich oder Arm, Schwarz oder Weiss, Klein oder Gross. Die Glücksformel, die uns spirituelle Lehrer seit Jahrtausenden raten, tönt banal: Lebe im Jetzt. Denn das ist die Grundlage allen Glücks. Dann gewinnt der Mensch die totale Freiheit.

«Wir müssen lernen dort zu sein, wo das Leben stattfindet. Und das ist genau hier. Das ›Jetzt‹ ist der einzige Moment, den wir haben. Er ist so flüchtig und doch so kostbar. Deshalb sollten wir ihm unsere volle Aufmerksamkeit schenken», erklärt Fred von Allmen, buddhistischer Meditationslehrer und Buchautor.

Das Dasein bestehe aus einzelnen Momenten, einem Bruchteil von Zeit. «Es ist eine sehr feine Linie zwischen der Vergangenheit, die restlos verschwunden ist und

einer Zukunft, die noch nicht begonnen hat.» Diese Linie sei so fein, dass wir sie kaum wahrnehmen. Die Frage lautet deshalb: «Können wir uns dieser Tatsache öffnen?»

### ***Der kleine Fünf-Minuten-Test***

Im Moment leben, achtsam sein, ist eine alte Weisheit. So schrieb schon im Mittelalter der Mystiker Meister Eckhart: «Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht, das notwendigste Werk ist stets die Liebe.» Nun wird, glücklicherweise, dieses Wissen wieder neu entdeckt.

Der Weg zum Lebensglück tönt einfach. Wie schwer es jedoch fällt, im gegenwärtigen Moment zu verweilen – ohne zu urteilen, ohne sich in Gedanken oder einer Tätigkeit zu verlieren und ohne sich abzulenken – kann jeder sofort ausprobieren.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und schliessen Sie die Augen. Achten Sie für fünf Minuten nur auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie er kommt und geht, ein kalter Luftzug in der Kehle, das Auf und Ab der





### **Achtsamkeit im Alltag üben**

**Achtsamkeit** – bewusst im gegenwärtigen Moment zu sein ohne zu urteilen – kann man schulen. Verschiedene Methoden bieten sich an:

- **Yoga, Tai Chi, Qi Gong.**

- **Die Buddhistische Lehre**

(Meditationspraxis und Retreats bietet das Meditationszentrum Beatenberg. [www.karuna.ch](http://www.karuna.ch))

- **Kurse nach MBSR** (Mindfulness

Based Stress Reduction – achtsamkeitsbasierte Stressreduktion)

nach dem amerikanischen Arzt Jon-Kabat Zinn ([www.mbsr-verband.ch](http://www.mbsr-verband.ch))

Egal, welche Methode man wählt, ob man Kurse besucht oder selber seinen Weg sucht: Wichtig ist die regelmässige Praxis. Jede noch so kleine Tätigkeit im Alltag ist ein ideales Übungsfeld.

Bauchdecke. Lassen Sie aufkommende Gedanken, Bilder, Empfindungen kommen und gehen, lassen Sie sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen. Hand aufs Herz: Wie lange schaffen Sie das, ohne wieder einem neuen Gedanken nachzuhängen? Eine Sekunde, eine Minute?

### **Es gibt keine Zukunft**

Die Arbeit mit dem Atem wird in vielen traditionellen Meditationstechniken geübt. Man schult damit seine Konzentration und die Sammlung des Geistes. Einzig der Atem dient als Anker zum Zurückkommen ins Jetzt.

Warum fällt das nur so schwer? Unser Geist schlägt seine Kapriolen, genannt «Denken». Es geht zu wie in einem Affengehege, laut und geschäftig. Fortlaufend will sich der Geist erinnern, planen, wünschen, bewerten. Dies verursacht jedoch unser ganzes Leiden.

Eckhart Tolle, Autor spiritueller Bücher, rät uns darum, der Vergangenheit und Zukunft nur kurze Besuche abzustatten, nur so weit, wie es die praktischen Dinge des Lebens erfordern. Das dauernde Erschaffen der Zeit sei menschlicher Wahnsinn. Man könne nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft leben, denn sie existieren gar nicht: Nichts ist je in der Vergangenheit geschehen – es geschah

im Jetzt. Nichts wird je in der Zukunft geschehen, es wird im Jetzt geschehen.

Klar formuliert Tolle diese Tatsachen: «Was du mit Vergangenheit bezeichnest, ist eine in deinem Verstand aufbewahrte Erinnerung an das frühere Jetzt. Die Zukunft ist eine Projektion des Verstandes.»

### **Die Illusion vom Denken**

Denken ist nicht schlecht. Kein spiritueller Lehrer rät dazu, den Versuch zu unternehmen, es abzustellen. Unser Gedankenstrom reisst uns jedoch mehr mit, als wir es wahrhaben wollen. Und darum glauben wir, wir hätten unser Denken unter Kontrolle. «Die Gedanken denken uns», stellt Eckhart Tolle fest. Dass wir in der Lage sind, etwas zu tun und dabei an etwas ganz anderes zu denken, ist zwar ein grosser Vorteil. Dadurch sind wir sehr effizient. Wir können Szenarien entwickeln, Gefahren erkennen, in Varianten denken, uns um etwas sorgen und gezielt planen. «Weil wir ständig mit denken beschäftigt sind, laufen wir aber Gefahr, nicht mehr wahrzunehmen, was gerade geschieht,» erklärt Stephan Ebner, der in Basel die sogenannte MBSR-Methode lehrt, die auf Achtsamkeit und Stressreduktion basiert. «Dass wir aber drei Dinge gleichzeitig machen können, wird zunehmend zum Fluch.»

Die Ereignisse erleben wir nicht so wie sie sind, sondern sie werden gefiltert. Gedanken verbinden sich mit Erinnerungen, wir bewerten und vergleichen. Unsere vorgefertigten Meinungen werden einfach reproduziert. Oder wir projizieren etwas in andere Menschen hinein, das wir zu sehen glauben. Unsere Energie verpufft im Planen unserer Zukunft oder im Ausmalen, was wäre, wenn dies oder jenes eintreffen würde. Diese innere Geschäftigkeit artet rasch in Stress und Unruhe aus.

### **Den wahren Kern erkennen**

Was wir tun können, ist, uns von den Gedanken zu distanzieren. Das gelingt, indem wir eine gewisse Beobachterrolle einnehmen, uns innerlich distanzieren, immer wieder versuchen, im Geiste einen Schritt zurück gehen und uns selbst, unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen einfach nur anzuschauen, ohne ihnen Energie zu geben.

Den einzelnen Moment achtsam und ohne zu urteilen wahrnehmen, führt dazu, dass man sich mehr mit sich selber befasst. Man lernt sich zu spüren, wahrzunehmen, was innerlich vor sich geht. Man kann herausfinden, warum man auf etwas in einer bestimmten Art und Weise reagiert und was einen wirklich antreibt. Das hat weitreichende und erst noch positive Konsequenzen im Umgang mit anderen und mit sich selbst. Nur wer sich kennt, kann seine

Grenzen einschätzen, überfordert sich nicht und kann auf seine Bedürfnisse Rücksicht nehmen, «brennt nicht aus».

Im Alltag sind wir uns unserer Reaktionen oft nur wenig bewusst. Wie würden wir aber reagieren, wenn wir fühlten, dass hinter unserem Nörgeln die Fürsorge um den Sohn steckt und kein diffuser Ärger? Wie sähe die Diskussion beim Zubettgehen zwischen Mutter und Tochter aus, würden beide sich ihrer wahren Beweggründe bewusst sein?

Ein achtsamerer Umgang bewahrt uns davor, immer wieder in die gleichen Muster zu verfallen. Das meinen spirituelle Lehrer, wenn sie von Freiheit sprechen. Stephan Ebner: «Wenn ich achtsam bin, kann ich in schwierigen Situationen freier wählen, wie ich mich verhalten kann. Ich bin nicht mehr in Gedankenschlaufen oder automatischem Reagieren gefangen. Ich kann mich innerlich in positiver Weise ausrichten.»

### **Als wäre es das erste Mal**

Der Prozess des inneren Wachstums verlangt viel Engagement für sich selbst. Fred von Allmen betont: «Einfach nur im ›Jetzt‹ sein, reicht nicht. Vielmehr muss man lernen und begreifen, wie sein Geist funktioniert, und wie er das eigene Leiden verursacht. Erst dann ändert sich wirklich etwas.» Die Achtsamkeit, so sagte einst Buddha, ist nur so weit gut, wie sie der Er-

kenntnis dient. Das Einüben von Achtsamkeit verlangt stetes Bemühen, Willen und Disziplin im Alltag. Manchmal sei es aber auch nur eine Frage des Sich-Erinnerns.

Achtsam-Sein übt man am einfachsten, indem man beobachtet, in welchen Situationen man unachtsam ist. Und indem man es vermeidet. Wir sind unachtsam, wenn wir mehrere Dinge gleichzeitig oder automatisch tun, wenn wir vergleichen und bewerten. Wir sind unachtsam, wenn wir grübeln oder beim Tun bereits gedanklich am Ziel sind.

«Den Anfängergeist schulen», rät Stephan Ebner. «Wenn ich esse, etwas erlebe, als wäre es das erste Mal, werde ich mit der Zeit genügsamer.» Einfache Dinge erlebt man dann zunehmend als erfüllende Erlebnisse. Die Erwartung auf etwas Neues hält uns wach. Wachsam sind wir auch dann, wenn wir einen «gesunden Respekt vor Unsicherheit» haben. Viele gehen dafür an ihre Grenzen, erklimmen die Eiger-Nordwand oder springen in die Tiefe. Für Ebner braucht es aber keine Extremsituationen, um das Leben zu spüren – sondern ganz einfach ein Leben im Jetzt. ♦

Die Momente des Lebens – das Leben – bekommen wir gar nicht mehr richtig mit. So kommt es vor, dass wir einen Sonnenuntergang beobachten, aber nach kurzer Zeit des Staunens schon wieder vergleichen, ob der vom letzten Mal nicht doch schöner war. Und als Tourist befinden wir uns vor lauter «Knipsen» der Sehenswürdigkeit gar nicht richtig am Ort des Geschehens.