

Teil 3

# *Tun Sie oder sind Sie? – Die vielen Wege zur Gelassenheit*

Im hektischen Treiben des Alltags verlieren viele den Zugang zu Stille und Sein. Kleine Inseln der Achtsamkeit führen zurück zur Ruhe. Die Entspannungs- und Achtsamkeitslehrerin Lioba Schneemann zeigt, wie man sich solche Momente schaffen kann.

**Text:** Lioba Schneemann



Lioba Schneemann zeigt Menschen, wie sie sich entspannen und achtsamer leben können. Sie gibt Kurse in Liestal und Umgebung.  
[www.schneemann-entspannt.ch](http://www.schneemann-entspannt.ch)

Unsere Gesellschaft tut sich schwer mit dem «Sein». Es muss immer etwas getan werden, das süsse Nichtstun wird schon Kindern ausgetrieben. Da uns Ziele, Sorgen und Aktivitäten permanent in Anspruch nehmen, finden wir, oder erlauben wir uns keinen Augenblick, in dem wir in Ruhe und Frieden einfach sein können. Dabei brauchen Körper und Geist den Wechsel von Aktivität, Denken und Tun, und Ruhe, Fühlen und Sein.

Wenn wir es schaffen, immer wieder für ein paar Momente im Modus des Seins zu verweilen, wird sich Stress nicht so schnell aufbauen können. Das Tun, das fortwährend etwas anderes möchte, als das, was gerade ist, treibt uns dann nicht pausenlos an. Im Sein ruhend lassen wir Dinge so sein, wie sie sind. Wir gestatten ihnen, sich auf ihre eigene Weise zu entwickeln. Das erfordert achtsames Hinhören, Hinhören, Abwarten.

## *Sich Pausen gönnen*

Wenn wir mehrmals am Tag eine kleine Pause einlegen – auf den Atem achten, den Körper wahrnehmen, auf Geräusche lauschen – geben wir dem Sein mehr Gewicht in unserem Leben. Vielleicht stellen Sie so bald fest, dass Sie konzentrierter und respektvoller bei den Dingen des Alltags sind.

Manche Menschen, die anfangen, im geschäftigen Alltag für einen Moment innezuhalten, fühlen sich mitunter anfangs gar nicht so wohl damit. Widerstände und Gedanken wie «eigentlich sollte ich jetzt weiterarbeiten und nicht so herumsitzen» tauchen auf. Oder sie finden es langweilig; auch die Gewöhnung an das Sein braucht Zeit.

## *Aufmerksamkeit steuern*

Es ist wichtig, Abstand von der Geschäftigkeit zu bekommen. Wenn wir uns be-

wusst entschleunigen, bekräftigen wir zudem unsere Absicht, für unsere Gesundheit zu sorgen. Dabei ist es wichtig, sich auch hier nicht zu überfordern. Schon kleine Achtsamkeitsinseln, die uns im Alltag immer wieder zu uns und in den jetzigen Moment zurückbringen, sind machtvolle Mittel, die langsam, aber stetig unseren Geist beruhigen und den Körper entspannen. Niemand muss der «perfekte Meditier» werden (da meldet sich die Tun-Stimme schon wieder!). Mini-Auszeiten können bei regelmässiger Praxis unsere Muster verändern, wie wir auf Situationen oder Stress reagieren. Wir lernen, die Aufmerksamkeit zu steuern und die Emotionen zu regulieren.

### **Bewusstheit ist anders als Denken**

Mit der Aufmerksamkeit beim Atem oder einfach bei sich zu bleiben, ist, wie Sie vielleicht bereits erfahren haben, gar nicht so leicht. Normalerweise werden wir von unserem Denken in Beschlag genommen. Indem wir uns in Stille üben, werden uns Denkmuster und Fixierungen klarer bewusst. Der Autor Peter Steiner schreibt in seinem Buch «Das Zen des glücklichen Arbeitens»: «Sich auf ein Kissen setzen und still werden, die automatischen Reak-

tionen und Denkgewohnheiten ins Leere laufen lassen. So zu einer neuen Ruhe finden, aus der heraus dann ganz andere Reaktionen möglich sind. Die wahren Neuerungen kommen aus der Ruhe.»

Sein und Stille sind immer da. Hinter all dem Lärm liegt die Stille, wir müssen nur hinhören. Es muss nichts hinzukommen, sie müssen nur wieder entdeckt werden. Fragen Sie sich: Wollen Sie sich täglich in Ruhe und Gelassenheit üben und damit alles andere auf gute Weise beeinflussen? Wie können Sie täglich für mehr Stille und Bewusstheit sorgen?

### **Buchtip**

⇒ *Andreas Knuf: «Ruhe da oben!», Arbor Verlag*

### **Übung Nr. 3: Gedanken gewahr sein**

Wenn wir still werden oder dies versuchen, werden bald Gedanken aufkommen. Versuchen Sie, drei Minuten lang still zu sitzen und nichts zu tun. Was stellen Sie fest? Ist es schwierig? Möglicherweise kommen jetzt Gedanken wie: «Ich denke an nichts. Das mache ich gut.» Auch das ist natürlich ein Gedanke. Aber: Wir wollen die Gedanken nicht loswerden, sondern lernen, sie wahrzunehmen, ohne sie zu beurteilen. Auf diese Weise haben Gedanken weniger Kontrolle über uns. Wir beobachten sie, ohne sie zu werten. Auf diese Weise lassen sie uns los.

Atempause:

Innehalten, atmen.

Kann ich meine Impulse loslassen, etwas anderes zu tun?

Nehmen Sie Gedanken wahr, die aufkommen. Können Sie sie anlächeln?