

Teil 4

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

Es gibt Tage, da scheint alles schief zu laufen. In solchen Momenten ist es heilsam, zurückzulehnen und sich bewusst zu werden, dass es allen gleich geht. Eine gute Gelegenheit sich in Gelassenheit zu üben, ist das Essen. **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

Wir sitzen alle im gleichen Boot

Wenn wir einen schlechten Tag haben oder ärgerlich sind, denken wir rasch einmal, dass es nur uns so geht – alle anderen sind glücklich und zufrieden! Wir haben die Neigung, in solchen Situationen alles aus einer selbstbezogenen Sicht zu sehen. Oft gesellt sich mitunter noch eine Portion Scham hinzu, so, als wären wir alleine dafür verantwortlich. Selbstkritisch denken wir, dass das Unglück ein Zeichen unserer persönlichen Schwäche und nicht einfach eine Realität des Menschseins ist. Manche perfektionieren dies noch weiter, indem sie sich in Selbstkritik suhlen, so, als hätten sie es verdient, dass es

ihnen schlecht geht. Diese Denkmuster machen jedoch alles noch schlimmer. Zu allem Unglück führen sie auch direkt in die Isolation: Wir stecken dann mittendrin im Gefühl des Getrenntseins von anderen und der Welt.

In solchen Situationen hilft es, sich darüber klar zu werden, dass alles, was geschieht, in Wirklichkeit das Resultat eines komplexen Gefüges von Ursachen ist. Nichts geschieht isoliert von anderen Dingen oder unseren Mitmenschen, schon gar nicht ausschliesslich durch «mich» und «meinen Fehler». Wir sind alle miteinander verbunden. Anderen geht es so wie uns. Bei näherem Hinsehen merken wir: Andere machen das Gleiche durch wie wir. Alles beeinflusst sich gegenseitig –

wenn auch nicht immer voll und ganz, aber zu einem grossen Teil. Vor diesem Hintergrund sieht die Welt rasch rosiger aus. Die Erkenntnis der gemeinsamen Erfahrung erlöst uns vom Gefühl des Getrenntseins und der Einsamkeit.

Die Sicht erweitern

Wenn wir es schaffen, uns neben dem Gefühl der Verbundenheit mit aufrichtiger Selbstliebe und Wertschätzung zu begegnen, haben wir weitere wertvolle Ressourcen zur Hand. Ein Mensch, der Liebe für sich selbst empfindet, reagiert auf Fehlschläge warmherzig und verständnisvoll, anstatt mit Härte und Kritik. Hier schliesst sich auch der Kreis wieder, denn je freundlicher wir mit uns selbst umgehen, desto näher fühlen wir uns dem Rest der Welt.

Die Praxis der Achtsamkeit hilft uns dabei. Achtsamkeit ist offenes Gewahrsein, das uns befähigt, schmerzhaft Gedanken und Gefühle zu erkennen. Wir lernen, uns mit mehr Gleichmut und einer Portion Gelassenheit anzunehmen. Denn Schmerz verengt die Wahrnehmung, während achtsames Gewahrsein die Sicht erweitert. Und indem wir in uns hineinlauschen, erkennen wir eher, wann wir uns in unserer Unzulänglichkeit und unserem Schmerz isolieren und ob wir einmal mehr im automatischen Modus reagieren.

Mit der Praxis des Selbstmitgefühls fügen wir unserem Verhaltensrepertoire etwas hinzu, das bereits in uns wohnt. Denn jeder von uns hegt ganz natürlich den Wunsch, glücklich und zufrieden zu sein. Jeder Mensch möchte ohne Leiden und in Leichtigkeit leben. Der Wunsch nach Glück ist die natürlichste Sache der Welt.

Buchtip

⇒ *Jan Chozen Bays: «Achtsam durch den Tag», 53 federleichte Übungen zur Schulung der Achtsamkeit, Windpferd Verlag*

Übung Nr. 4: Achtsames Essen

Setzen Sie sich für eine Mahlzeit alleine an den Tisch.
Schalten Sie Handy, Radio und Fernseher ab. (Fällt Ihnen das schwer?)
Nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Körper anfühlt und wie Sie auf dem Stuhl sitzen. Beobachten Sie, ob irgendwo im Körper Anspannung spürbar ist.
Spüren Sie Ihren Atem, sein Kommen und Gehen, wie dies ganz von alleine geschieht. Können Sie Ihre Motivation, zu essen, erkennen, ohne dies irgendwie zu bewerten? Ist es Hunger, Lust oder Langeweile? Oder sieht Ihr Zeitplan einfach vor, jetzt zu essen?

Betrachten Sie das Essen vor Ihnen. Was ist es? Wie sieht es aus? Wie riecht es? Woher kommt es? Wo sind die Zutaten gewachsen? Wie wurde es hergestellt? Wer hat es zubereitet?

Beginnen Sie mit dem Essen. Versuchen Sie, dabei wahrzunehmen, wann Sie schmecken, was Sie essen.
Versuchen Sie, das Gefühl von Sättigung wahrzunehmen. Achten Sie darauf, was Sie fühlen und denken.
Wie entscheiden Sie, aufzuhören oder noch mehr zu schöpfen?

Zum Schluss reflektieren Sie darüber, wie sich achtsames Essen vom achtlosen Essen unterscheidet.