

Kinder sind unsere
wirklichen Lehrer.

Lerne, ihnen **zuzuhören** –
sie erzählen

dir von der **Schönheit** und
der Sorglosigkeit,
die du nur im

gegenwärtigen

Moment wiederfindest.

[T i b e t i s c h e W e i

wir ständig in Gedanken verloren sind. Wenn wir uns zum Beispiel heute schon Sorgen machen, ob unser Kind gut in der Schule mithalten kann, obwohl es noch Jahre in den Kindergarten gehen wird, verpassen wir, das **HIER UND HEUTE** zu genießen. Mithilfe der Achtsamkeitspraxis kommen wir wieder mehr in Kontakt mit unserem Erleben. Die folgende Übung kann Ihnen davon einen ersten Eindruck vermitteln, indem Sie versuchen, mit der Aufmerksamkeit bei sich zu verweilen.

ÜBUNG

Achtsames Erforschen

- Nehmen Sie sich für diese Übung ein paar Minuten Zeit, und suchen Sie sich eine Rosine, einen Kürbiskern, ein Stück Schokolade oder sonst einen kleinen essbaren Gegenstand aus.
- Stellen Sie sich nun vor, Sie wären ein außerirdischer Forscher, der auf der Erde gelandet ist und jetzt dieses »Ding« vor sich liegen hat.
- Versuchen Sie, alles beiseitezulassen, was Sie über das von Ihnen gewählte Lebensmittel

wissen, und beginnen Sie, es langsam und mit allen Sinnen zu erforschen. Vergessen Sie nicht – Sie haben so etwas noch nie gesehen!

- Schauen Sie es sich genau an, was fällt Ihnen auf? Halten Sie es gegen das Licht und untersuchen Sie es von allen Seiten.
- Dann riechen Sie daran und erforschen Sie es auch mit Ihrem Tastsinn. Schließlich legen Sie es sich vorsichtig auf die Zunge. Was erfahren Sie? Beißen Sie einmal zu. Was geschieht nun?
- Kauen Sie dann weiter, und bleiben Sie ausschließlich bei Ihrer Erfahrung. Schlucken Sie schließlich, und verfolgen Sie das Geschluckte bis in den Magen. Was geht dabei in Ihnen vor?

Was haben Sie bei der Übung erlebt? Wenn Sie diese Erfahrung damit vergleichen, wie Sie üblicherweise essen – was fällt Ihnen auf? Versuchen Sie, das Erlebte **NICHT ZU BEWERTEN**, Sie brauchen jetzt nichts anders oder besser zu machen. Es geht einfach nur darum, dass Sie üben, sich einer Erfahrung im gegenwärtigen Moment bewusster zu werden – unabhängig davon, ob diese angenehm, unangenehm oder ganz einfach neutral ist.

Unser Denken durchschauen lernen

Im Alltag ist es alles andere als einfach, die Aufmerksamkeit auf unsere Erfahrung im gegenwärtigen Moment zu richten. Unser Denken scheint ein Eigenleben zu führen und ist nur schwer zu fassen: Es ist komplex, chaotisch, unvorhersehbar und häufig auch ungenau, ohne erkennbaren Zusammenhang und widersprüchlich.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit öfter auf unseren Geist richten, wird sich dieser Eindruck noch bestätigen, und wir werden die Erfahrung machen, dass wir unsere Gedanken bisher zu wichtig genommen, sie mit der Wirklichkeit verwechselt haben. Denn in der Regel neigen wir dazu, unsere Gedanken überzubewerten und uns viel zu schnell mit ihnen zu identifizieren. Erst wenn wir sie achtsam wahrnehmen, bemerken wir, wie flüchtig, wie unzureichend und unwichtig unsere Gedanken meist sind. Wir erkennen, dass sie sich allzu leicht zwischen uns und unser Erleben schieben und es auf diese Weise färben. Haben wir erst einmal unser Denken durchschaut, verliert es langsam seine **MACHT** über uns. Glauben Sie also nicht alles, was Sie denken. Denn Ihre Gedanken haben mit der Realität nicht unbedingt etwas zu tun. Häufig hindern sie uns daran, wirklich im Hier und Jetzt zu sein.

Wie eine Seuche kann es sich zum Beispiel auswirken, wenn unsere Gedanken von Sorgen um die Zukunft beherrscht werden. Diese Ängste bringen uns dazu, etwas von unserem Kind zu erwarten, zu dem es noch gar nicht reif genug ist. »Ist es vielleicht entwicklungsverzögert, wenn es mit 15 Monaten noch nicht laufen kann?« »Wird später etwas aus ihm werden, wenn es mit sechs Jahren immer noch kaum Interesse hat, lesen zu lernen?« Als Eltern kennen wir diese Sorgen nur allzu gut. Wenn wir ihnen nachgeben, können wir unseren Kindern das Leben zur Hölle machen. Wir treiben sie an, geben ihnen nicht die Zeit, sich in ihrem Rhythmus zu entwickeln, und vermitteln ihnen, dass sie nicht gut genug sind. Wenn wir diese Sorgen aber als das erkennen, was sie sind – als Gedanken –, verlieren sie etwas von ihrer Macht über uns. Wir können wieder klarer sehen und uns bewusst machen, dass sich ein Kind dann gut entwickelt, wenn wir die Bedingungen schaffen, unter denen es sich nach seinem eigenen inneren Gesetz und in seiner eigenen Zeit **ENTFALTEN KANN**.

Es ist und bleibt eine große Herausforderung, den gegenwärtigen Moment voll zu erfahren. Je mehr uns das gelingt – vor allem durch die Praxis der Achtsamkeit –, umso mehr Akzeptanz können wir entwickeln. Denn durch die Wahrnehmung, wie etwas jetzt gerade ist – und wie flüchtig und vergänglich –,

können wir es immer besser annehmen und gelassener damit umgehen. Dann ist das, was wir erfahren, nicht mehr »mein« Gedanke, sondern »ein« Gedanke, nicht mehr »mein« Gefühl, sondern »ein« Gefühl, wie es Jon Kabat-Zinn so treffend ausdrückt. Wir müssen nichts mehr dramatisieren, und das bringt uns im Leben mit unseren Kindern entscheidende Vorteile!

Schwer unter **Kontrolle** zu halten, wechselhaft lässt er sich nieder, wo er will: der **Geist**. Gut ist es, ihn zu zähmen. Ein gezähmter **Geist** bringt Wohlergehen.

[B u d d h a]

Ungeteilte Aufmerksamkeit üben

Und wie schulen wir nun diese Achtsamkeit? Eigentlich geht es zunächst darum, so viel wie möglich bewusst wahrzunehmen: Gedanken, Gefühle und körperliche