



Kopf wie ein Sieb

Wie häufig sind Sie nach Verlassen des Hauses noch einmal zurückgelaufen um zu prüfen, ob auch wirklich der Herd aus ist? Oder die Kaffeemaschine? Oder ob Sie auch wirklich abgeschlossen haben?

Ich kann hier schon gar nicht mehr mitzählen... Es ist schon fast zu einem Ritual geworden: Ich schließe die Haustür ab, gehe zum Auto, dann durchfährt mich ein Geistesblitz "Ah, ich hab was vergessen!" Dann denke ich: Ich habe einen Kopf wie ein Sieb.

Dabei liegt die Lösung eigentlich ganz nah: Achtsamkeit. Ich bräuchte beim Verlassen des Hauses im Flur nur mal kurz inne zu halten, mich aufmerksam umzuschauen, dann würde ich sehen, dass dort auf der Bank noch der Kaffeebecher zum Mitnehmen steht. Und es wäre nicht ein schwarzes Loch in meinen Erinnerungen. Als hätte es nie stattgefunden!

Wie oft sind wir mit den Gedanken nicht wirklich bei der Sache? Wie häufig passiert es uns, dass wir nicht tatsächlich bei dem Menschen sind, der uns gegenüber steht?

Meine Mutter erzählt mir am Telefon von ihrer Woche und ich bügeln nebenbei die Wäsche und ärgere mich, dass ich die Falten aus meiner Bluse nicht raus bekomme. Was hat meine Mutter da gerade gesagt? Die Nachbarin ist gestorben? Habe ich das richtig mitbekommen? Nachfragen ist jetzt blöd, da bekommt sie ja mit, dass ich ihr nicht richtig zugehört habe. Peinlich!

Solche Situationen erleben wir doch laufend. Entweder weil wir mehrere Dinge gleichzeitig erledigen wollen oder weil unsere Gedanken abschweifen. Dabei bedeutet Ersteres, das sogenannte Multi-Tasking, richtig viel Stress für unser Gehirn. Man hat uns zwar eine Zeit lang weißmachen wollen, dass es besonders chic und effektiv sei mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Aber inzwischen hat sogar die Hirnforschung erkannt, dass geteilte Aufmerksamkeit zu schleichenden Veränderungen unserer kognitiven Fähigkeiten führt. Vereinfacht gesagt: Multi-Tasking schadet langfristig unserer Intelligenz, verringert die Qualität unserer Arbeit und erzeugt Stresshormone.

Also bleibe ich doch lieber bei EINER Sache.

Dann ist da aber noch die Sache mit dem Gedanken abschweifen.

Unser Alltag besteht aus Plänen, Besorgungen und Pflichten. Häufig funktionieren wir einfach nur. Sobald eine Aufgabe erledigt ist, konzentrieren wir uns gedanklich auf die nächste.

Manchmal fehlt es uns auch an Zufriedenheit mit dem, was gerade ist: Wir denken, wir müssten mehr erreichen, mehr tun, besser sein und kommen dadurch schlichtweg nicht zur Ruhe. Vielleicht haben wir aber auch verlernt loszulassen und hängen mit unseren Gedanken allzu oft in der Vergangenheit? Oder ist es die Zukunft, die uns Sorgen bereitet, weil wir verlernt haben zu vertrauen - uns, unseren Fähigkeiten, Gott - und, dass alles schon laufen wird?

Es gibt also eine Menge Gedanken, die uns aus dem gegenwärtigen Moment reißen können.

Und es ist gar nicht so einfach mal NICHTS zu denken.

Aber es gibt eine schöne Übung, die uns wieder mehr in die Achtsamkeit und in den Moment bringen kann:

Ich habe mir mit einem Kugelschreiber ein kleines Herz auf meinen rechten Handrücken gemalt. Immer, wenn ich heute etwas mit meiner rechten Hand tue, fällt mein Blick auf dieses Herz und erinnert mich daran, meine Handlung achtsam und mit Bedacht auszuführen. Wenn ich nach meiner Kaffeetasse greife wird meine Bewegung automatisch ein kleines bisschen langsamer. Ich greife nicht blind nach der Tasse, sondern schaue hin, wie sich meine Finger um den Henkel schließen und ich den Becher anhebe. Ich spüre das glatte Porzellan an meinen Lippen und den ersten warmen Schluck Kaffee auf meiner Zunge. Und dann bin ich tatsächlich ganz hier im Moment.

Probieren Sie es mal aus - gleich heute Morgen beim Frühstück!

Und ich versichere Ihnen: Ich habe noch nie so bewusst meine Haustür abgeschlossen wie, als das Herz auf meinem Handrücken mich dabei anlächelte. Und als die Tür einmal zu war, blieb sie es auch.

Ich kann die Vergangenheit und die Zukunft nicht ändern - warum also nicht meine Aufmerksamkeit ganz auf die Gegenwart lenken?