**Die Wunder des Jetzt-Lebens - Teil 1**

Manchmal verbauen wir uns das Glücklichsein durch Gedanken an die Vergangenheit oder Sorgen über Zukünftiges. In solchen Momenten verpassen wir das �wirkliche Leben� � das Leben, das sich in diesem Augenblick abspielt und in diesem Augenblick Schönes und Wunderbares schenkt. Das Problem entspringt der einzigartigen Möglichkeit des Menschen, in seinen Gedanken sehr schnell durch die Zeit zu reisen � zu alten Erinnerungen und zu zukünftigen Plänen.

Um in Fühlung mit dem gegenwärtigen Leben zu sein, ist es notwendig, den Denkprozess zu verlangsamen. Wenn Sie zu schnell hin- und herdenken, hindern Sie sich, im gegenwärtigen Augenblick glücklich zu sein.

Der vietnamesische Zen-Meister *Thich Nhat Hanh* schlägt als beste Übung dafür vor, von Zeit zu Zeit bewusst zu atmen. Dadurch beruhigt sich Ihr Denken und damit Ihre Grübeleien über vergangenen Kummer oder zukünftige Sorgen. Sie finden in der Gegenwart Ruhe und gestalten Ihr Leben schöner und intensiver.

**Die 4 Atemsätze**

Diese Übung zu mehr Achtsamkeit können Sie zu jeder Tageszeit und an jedem Ort durchführen. Wenn Sie einatmen, sagen Sie sich: �Beim Einatmen schenke ich meinem Körper Ruhe.� Beim Ausatmen sagen Sie still: �Beim Ausatmen lächle ich.� Bei der nächsten Einatmung sagen Sie sich: �Ich verweile im gegenwärtigen Moment.� Beim Ausatmen: �Ich weiß, es ist ein wunderbarer Moment�.

Diese Technik hilft, mit dem eigenen Atem Kontakt zu bekommen. Sie spüren, wie sich Ihr Atem beruhigt und Körper wie Geist ebenfalls ruhig und sanft werden. Ihr Lächeln kann Hunderte von Gesichtsmuskeln entspannen. Haben Sie es gemerkt: Während der Atemsätze sind Sie in den gegenwärtigen Moment zurückgekehrt und haben an nichts anderes gedacht. Sie sind dem Leben begegnet und allem Schönen, das Sie umgibt.

Atmen Sie weiter und sprechen Sie still in sich: beruhigen � lächeln � gegenwärtiger Augenblick � wunderbarer Moment. Das können Sie wirklich überall machen: im Büro oder zu Hause, beim Autofahren oder beim Warten auf den Bus.

**Beim Essen**

Auch Ihre Mahlzeiten können Sie zum Anlass für bewusstes Atmen machen. In der Bibel finden Sie ein berühmtes Beispiel für Achtsamkeit in diesem Zusammenhang: Als *Jesus* das Brot brach und es mit seinen Jüngern teilte, sprach er: �Nehmet und esset; dies ist mein Leib.� Er wusste, wenn seine Jünger ein Stück Brot mit Achtsamkeit essen, finden sie das wirkliche Leben. Im alltäglichen Leben aßen sie ihr Brot vielleicht ganz achtlos. Wenn Sie bewusst atmen, wenn Sie achtsam sind, wenn Sie Ihr Essen meditativ betrachten, wird das Leben genau in diesem Augenblick wirklich.

Wenn Sie sich an den Tisch zum Essen gesetzt haben, sagen Sie sich still: �Beim Einatmen beruhige ich meinen Körper. Beim Ausatmen lächle ich.� 3-mal. Mit 3 dieser Atemzüge können Sie zu sich finden. Dann schauen Sie beim Ein- und Ausatmen alle am Tisch an, um mit sich selbst und den Menschen am Tisch in Fühlung zu sein. Blicken Sie jeden an und lächeln Sie sie oder ihn an. Nach dem Atmen und Lächeln sehen Sie das Essen auf eine Weise an, die es für Sie wirklich werden lässt: Machen Sie sich bewusst, dass eine Mahlzeit etwas Kostbares ist.

**Am Telefon**

Bleiben Sie das nächste Mal, wenn Sie das Telefon klingeln hören, zunächst da, wo Sie sind, atmen Sie 2-mal bewusst ein und aus und lächeln sich selbst zu. Nehmen Sie das 3. Klingeln des Telefons als Ruf wahr, in den Augenblick zurückzufinden. Sie werden viel entspannter sein, wenn Sie erst nach dem 2. bewussten Atemzug den Anruf entgegennehmen � was nicht nur für Sie, sondern vor allem auch für den Anrufer eine Freude ist. Diese Übung wirkt Stress und Niedergeschlagenheit entgegen, denn nach den 2 bewussten Atemzügen sagen Sie nicht mehr �Oh je, wer will denn nun schon wieder was von mir ...�

**Beim Autofahren**

Meist läuft der Prozess des Autofahrens nicht sehr bewusst ab. Weil wir vorwiegend ans Ankommen denken, sind wir über rote Ampeln unglücklich. Sehen Sie in der nächsten roten Ampel eine Glocke der Achtsamkeit, die Sie daran erinnert, nicht ans zukünftige Ziel zu denken, sondern in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren. Lächeln Sie der Ampel zu, und erinnern Sie sich an die Atemsätze: �Beim Einatmen beruhige ich meinen Körper. Beim Ausatmen lächle ich.� Aus einer gereizten Stimmung wird ein angenehmes Gefühl � die Ampel erinnert Sie, dass Sie Ihr Leben nur im gegenwärtigen Moment leben können.

Wenn Sie in einem Stau stecken, lehnen Sie sich nicht dagegen auf. Lehnen Sie sich stattdessen zurück, atmen und lächeln Sie. Genießen Sie den gegenwärtigen Moment.

**G=G: Glück bedeutet Gegenwart**

Glück ist nur in der Gegenwart zu finden. Im gegenwärtigen Moment verwurzelt zu sein heißt, dem blauen Himmel, dem Kind, dem blühenden Baum zu begegnen. Dieses Glück ist jederzeit erreichbar. Gerade in Belastungssituationen können Sie mit wenigen bewussten Atemzügen dorthin zurückfinden, wo es Ihnen gut geht: im Hier und Jetzt. Denn Belastung, Stress und Kummer kommen fast ausschließlich aus der Vergangenheit oder der Zukunft.

*Autorin: Elisabeth Rimmele-Schick*

*Zum Weiterlesen mit Anregungen zur Achtsamkeit gerade bei unbeliebten Tätigkeiten wie Putzen, Gemüseschneiden, Abspülen etc.: Thich Nhat Hanh, "Ich pflanze ein Lächeln". Vom selben Autor: "Zeiten der Achtsamkeit".*