



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de





Veronika Schantz

Bei sich selbst
ankommen

Eine achtsame
Entdeckungsreise

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2018 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Rothfos & Gabler, Hamburg

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-96185-0

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Wozu bei sich ankommen?	7
Wie geht es mir – jetzt?	27
Was tue ich eigentlich gerade?	37
Wie gehe ich mit meinem Körper um?	56
Wie fühle ich mich in meiner Haut?	74
Wie nehme ich die Welt wahr?	97
Wie komme ich zu Sinnen?	106
Was sind eigentlich Gedanken?	122
Wie gehe ich mit meinen Gedanken um?	135
Was sind meine Gedanken-Top-Ten?	148
Wer hat Angst vorm unangenehmen Gefühl?	158
Und wenn es aber kommt?	166
Wie verderbe ich mir angenehme Gefühle? (Hommage an Paul Watzlawick)	179
Habe ich Zeit?	188
Wo findet mein Herz Freude?	205
Wie bei sich ankommen?	232
Literatur	245

Widmung und Dank

Für Sylvia Wetzels in großer Dankbarkeit. Ohne sie würde es dieses Buch so nicht geben.

Mein Dank gilt außerdem Thomas Schönwälder, der mir half, das Projekt auf den Weg zu bringen, meiner Lektorin Dr. Christine Tremel-Begemann, die mich geduldig und einfühlsam auf diesem Weg begleitet hat, und natürlich Stephan, Linus und Luise, die ihr Leben mit mir teilen.

Wozu bei sich ankommen?

Wo bin ich, wenn ich nicht bei mir bin? Was mache ich da eigentlich den ganzen Tag? Wozu überhaupt bei mir ankommen? Was nehme ich mit auf die Reise – und was besser nicht?

»Fragen Sie das Navi!«

Einen Großteil unserer wachen Lebenszeit sind wir nicht bei uns, und wenn wir doch hin und wieder dort ankommen, werfen wir einen kritischen Blick aufs Ambiente, beschließen, dass eine Grundsanierung dringend ansteht, und machen uns rasch vom Acker. Nicht-bei-sich-Sein ist kein neues Phänomen des 21. Jahrhunderts. Bereits in einer alten Zen-Geschichte wird von einem Mann erzählt, der auf einem geschwind dahin galoppierenden Pferd sitzt. Es hat den Anschein, als wolle er ganz schnell irgendwo hin. Am Wegesrand steht ein weiser alter Mann, der »Wohin des Weges?« ruft. Worauf der Reiter gerade noch »Keine Ahnung! Frag das Pferd!« antwortet, bevor er hinter einer Staubwolke verschwindet. In unseren rastlosen Zeiten sitzen wir nicht mehr auf dem Pferderücken, sondern in einem selbstfahrenden Auto, jagen mit 180 km/h die Autobahn entlang, und falls wir den weisen alten Mann nicht überfahren haben, rufen wir ihm »Frag das Navi!« hinterher. Was auch immer das Ziel sein mag, bei uns kommen wir so nicht an.

Im Reich des Tuns und Denkens

Der Ort, an dem wir uns stattdessen am häufigsten aufhalten, heißt Alltag und liegt im Reich des Tuns und Denkens. Dort diktieren wir uns morgens unter der Dusche die tägliche To-do-Liste, hetzen vom Kindergarten zum Arbeitsplatz, stopfen dabei achtlos etwas Essbares in uns hinein, planen währenddessen das Abendessen und verfluchen all die für den täglichen Stau verantwortlichen Schwachköpfe. Im Büro angekommen, springt unsere Aufmerksamkeit im Minutentakt zwischen wichtigen Aufgaben, Mails, privaten und beruflichen WhatsApps und all den anderen digitalen oder analogen Störenfriedern hin und her. Nebenbei organisieren wir den Arztbesuch der Schwiegermutter, bereiten das 15-Uhr-Meeting vor, was eigentlich der Job der rücksichtslosen Kollegin wäre, die mit einer klitzekleinen Erkältung einfach daheim bleibt. Nach Büroschluss bemerken wir an der Kassenschlange im Supermarkt weder die ausgetrocknete Kehle noch den schmerzenden Rücken, sondern nur den alten Mann vor uns, der seinen Geldbeutel nicht findet, weshalb wir nun wahrscheinlich zum dritten Mal im Monat die Kinder nicht rechtzeitig vor Kita-Schluss abholen können. Im Auto, mit dem gerade so noch pünktlich eingepackten Nachwuchs auf dem Rücksitz, wiederholen wir in Endlosschleife das letzte Personalgespräch, malen uns für den nächsten Tag das Schlimmste aus und bemerken die Anwesenheit der lieben Kleinen erst wieder, als sie die Sicherheitsgurte öffnen, um sich gegenseitig besser an den Haaren ziehen zu können. Auch nachdem sie schließlich im Bett liegen, das Geschirr in der Spülmaschine verstaubt ist, die Einladung zum Elternabend unterschrieben und die morgendliche To-do-Liste bis auf den letzten Punkt abgearbeitet ist, kommt keine Entspannung auf. Während der

Körper ermattet auf dem Sofa liegt, ermahnt uns eine lebhaftere Stimme im Kopf, in Zukunft geduldiger mit den Kindern zu sein, den Verlockungen von Chipstüten zu widerstehen und auch im Büro endlich einmal nein zu sagen. Um diese Litanei zum Schweigen zu bringen, hilft der Griff zur Fernbedienung, wo die Nachrichtensprecherin von einem im Mittelmeer gekenterten Flüchtlingsboot berichtet. Dann lieber Netflix, was allerdings dauert, weil zuerst noch die neusten Likes auf Facebook oder Instagram überprüft werden müssen. Zum Serienende wachen wir wieder auf, putzen noch kurz die Zähne und fallen schließlich ins Bett. In diesem Reich des Denkens und Tuns gibt es keine Pausen, das Ziel kennt nur das Navi, die Spielräume werden immer enger, bis nur noch ein letztes freies Plätzchen in der Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit übrigbleibt.

In der Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit

Ganze Tage sind wir mit nichts anderem beschäftigt, als die Lücke zwischen dem, was ist, und dem, was sein soll, zu schließen, um dann unmittelbar nach erfolgtem Lückenschluss in die nächste Lücke zu springen. So will ich zum Beispiel, dass meine Wohnung aufgeräumt ist. Ich sehe, dass ich jetzt im Chaos bin, möchte es aber ordentlich haben. Also entscheide ich mich für eine Methode, die Lücke zwischen Chaos und Ordnung zu schließen: Putzfrau engagieren, selber aufräumen, Fremdverursacher bestrafen, Ansprüche runterschrauben etc. Mein Fokus liegt immer auf der Lücke. Ich handle, um die Lücke zu verkleinern, hole den Staubsauger, prüfe den Beutel. Wird der Spalt nicht schmaler, passe ich meine Handlungen an. Gleiches gilt für den umgekehrten

Fall, wenn ich handle, damit etwas *nicht* eintritt. Weshalb ich den Versuch der Kinder, mit ihren schlammtriefenden Gummistiefeln über den frisch gewischten Boden zu laufen, mit allen Mitteln zu verhindern suche.

Diese Fähigkeit zum Lückenschluss hat sich in der Entwicklung der Menschheit als sehr hilfreich erwiesen. Egal was wir tun, die Tatsache, dass wir uns zumindest ein ungefähres Bild von dem Ergebnis unserer Handlungen machen können, bildet die Grundlage kultureller, sozialer, wissenschaftlicher und technologischer Errungenschaften. Mit Hilfe dieser Fähigkeit erforscht, erinnert, plant und vergleicht der Mensch. Die Vorgehensweise ist zielorientiert und eine Funktion des rationalen Denkens. Stets geht es darum, etwas zu erreichen. Gelingt dies, ist es gut, gelingt es nicht, ist es schlecht. Richtig ist, was die Lücke schließt, falsch, was sie vergrößert.

Grenzen des Lückenschlusses

So erfolgreich diese Herangehensweise im Reich des Tuns und Denkens auch sein mag, sie stößt durchaus an Grenzen. Denn springen wir atemlos von Lücke zu Lücke und gönnen uns keine zweckfreie Zeit, brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn Körper, Seele oder Geist irgendwann streiken. Wer nur noch dem ominösen Navi folgt, schaut nicht mehr im eigenen Leben vorbei. Sind wir mit den Gedanken stets einen großen Schritt voraus, nebendran oder hintendrein, bemerken wir den gegenwärtigen Moment nicht mehr. Schauen wir dort nicht hin und wieder vorbei, verengt sich unser Aufmerksamkeitsfeld zu einem Tunnel, doch das Licht an dessen Ende erreichen wir nie. Stattdessen nimmt der Stress zu, die körperliche, seelische und geistige Belastbarkeit sinkt und lässt

sich auch durch kurze Erholungsphasen nicht mehr regulieren. Aus Zeitnot singen wir nicht mehr im Chor oder treten aus dem Sportverein aus, treffen Freundinnen und Kumpels nur noch auf WhatsApp und stellen irgendwann fest, dass uns der Sinn des Lebens irgendwie abhandengekommen ist. Dann schließen wir gar keine Lücken mehr, sondern fallen ins tiefe Loch des Burnouts und der Erschöpfungsdepression, aus dem es meist kein leichtes Entrinnen mehr gibt.

Die Fähigkeit zum Lückenschluss verliert auch schnell ihren Glanz, wenn wir sie eins zu eins auf körperliche, geistige und seelische Zustände übertragen. Frage ich im Reich des Tuns und Denkens nach meinem Befinden, bekomme ich als Antwort, wie es mir eigentlich gehen sollte. Vor meinem geistigen Auge erscheint das Wunschbild eines schmerzfreien, gesunden, begehrenswerten, unendlich belastbaren, bestens gelaunten Ichs, das vor klugen, schönen und weisen Gedanken nur so sprudelt. Auf den zweiten Blick offenbart sich ein anderes Bild. Hier sitze ich: abgehetzt, müde, angenagt von Selbstzweifeln und mit einem seltsamen Grummeln in der Magengegend. Heitere Gelassenheit ist gerade ein Fremdwort für mich, und die Gedanken kreisen höchst eigenständig um ein Gespräch, bei dem mir all die schlagfertigen Antworten erst hinterher einfielen.

One-Way-Trip zum Ideal-Ich

Doch was tue ich, wenn zwischen Real- und Idealbild nicht einmal mehr eine Schnittmenge existiert? Ich wende mich vom real existierenden Häufchen Elend ab und buche lieber einen One-Way-Trip in die verheißungsvollen Sphären der Selbstoptimierung, wo immer die Sonne scheint und den-

noch niemals ein Schatten auftaucht. Dort kann ich in aller Ruhe die Wirklichkeit ignorieren und brauche mich mit unerfreulichen Zuständen nicht länger herumzuschlagen. Weil ich nicht so sein will, wie ich bin, mache ich mich mit großem Elan und theoretischer Überzeugungskraft auf den Weg, zu der, die ich eigentlich sein sollte. All meine Konzentration gilt dem Schließen der Lücke zwischen Wunschbild und Wirklichkeit, weshalb im Reich des Tuns und Denkens die Frage nach dem derzeitigen Befinden so lästig ist wie eine sirrende Stechmücke im Schlafzimmer. Am besten, sie kommt gar nicht erst dort hinein, und sollte sie es doch geschafft haben, hilft nur noch der zielsichere Schlag mit der Fliegenklatsche. Wie es mir jetzt geht, interessiert mich nicht, wichtig ist, dass es mir, bin ich erst einmal bei Mrs. Makellos angekommen, großartig gehen wird. Doch die weite Reise zum Ideal-Ich scheidet meist schon am Gebirge der höchsten Ansprüche, und wem die mühsame Überquerung dennoch gelingt, erliegt in der angrenzenden Wüstenlandschaft dem türkischen Perfektionswahn. Bekanntermaßen hat es nie ein Mensch dorthin geschafft, doch das Ideal-Ich behauptet unangefochten Platz eins der beliebtesten Reiseziele aller Zeiten.

Vor dem Ankommen wird gewarnt

Und obwohl es sich inzwischen im Land des Tun und Denkens herumgesprachen hat, dass in unmittelbarer Nähe ein Reich des Bei-sich-Seins existieren soll, in dem ganz andere Sitten und Bräuche herrschen, kann von einer Massenflucht dorthin bisher keine Rede sein. Warum eigentlich?

Vielleicht liegt es an unzureichenden Informationen und gezielten Verleumdungen, die hierzulande über das Nachbar-

land in Umlauf sind. Vor zeitverschwenderischen Expeditionen zur inneren Einkehr wird jedenfalls eindringlich gewarnt. Etwas anderes als die eigenen Abgründe gäbe es dort nicht zu entdecken. Diese dunklen Regionen, heißt es, erinnerten an Mordor, wo die Schatten drohen und finstere Mächte ihr Unwesen treiben. Kein Wunder, dass sich das Interesse, innere Landschaften neugierig zu erkunden, angesichts dieser und ähnlicher Schauernmärchen in Grenzen hält. Wohlmeinende Stimmen raten lieber zu alternativen Reisezielen, beispielsweise in die Vergangenheit oder Zukunft, auf den Gipfel des Erfolgs, ins Reich der Phantasie, zu virtuellen Gamer-Welten, auf die Inseln der Seligen oder gleich ins verlorene Paradies. Überall hin, nur nicht zu sich selbst.

Wellness-Enklave im Reich des Bei-sich-Seins

Ausgenommen von sämtlichen Reisewarnungen bleibt lediglich eine winzige Wellness-Enklave. Diese Sonderwirtschaftszone im Reich des Bei-sich-Seins wird derzeit sogar heftig beworben und allseits gerühmt. Gelehrt wird dort Sammlung und Konzentration. Man trainiert und schult den Geist, sich auf ein einziges »Objekt« der Aufmerksamkeit zu fokussieren. Wer sich dabei nicht entspannt, reist alsbald frustriert wieder ab. Wem es mit ein wenig Übung gelingt, wird diese Erfahrung meist als ausgesprochen angenehm schildern. Wer die Aufmerksamkeit also einigermaßen mühelos aufrechterhält, fühlt sich im wohltemperierten Spa-Bereich zu Hause und genießt das Erlebnis. Es bietet die schöne Gelegenheit, ein wenig bei sich zu sein, ohne sich selbst zu nahe zu treten. Unsere Konzentrationsfähigkeit lässt sich steigern, wir brauchen dafür nicht das Geringste über uns selbst herauszufin-

den. Ein derartiger Besuch in der Wellness-Enklave im Reich des Bei-sich-Seins hilft erschöpften Menschen, sich zu erholen. Doch wenn Sammlung nicht mit Einsicht verbunden ist, kehren wir nach der Erholung fit, leistungsfähig und vermeintlich »unkaputtbar« ins Reich des Tuns und Denkens zurück und machen weiter wie zuvor – bis der nächste Burn-out die Fühler nach uns ausstreckt. Den wahren Zauber des Bei-sich-Seins entdecken wir so nicht.

Auf Entdeckungsreise ins Reich des Bei-sich-Seins

Es geht nicht darum, den Wert der Wellness-Enklave zu schmälern. Sie bietet den idealen Ausgangspunkt für die Reise tief hinein ins Reich des Bei-sich-Seins. Ohne etwas Sammlung und Konzentration sind »Ein-Sichten« schwer möglich. Wer sich also vom zweifelhaften Ruf des Bei-sich-Seins nicht abschrecken lässt, wer lieber bei sich selbst ankommt, als sich selbst ewig ein Rätsel zu bleiben, wird auf verborgene Schätze und magische Plätze stoßen, die nirgends sonst zu finden sind. Und vielleicht wird mancher Reisender herausfinden, dass ihn die unerwartet lieblichen auenländischen Hügel und Täler mehr ängstigen als der altbekannte Feuer und Asche speiende Schicksalsberg.

Was macht nun den Weg dorthin frei? Wer oder was unterstützt mich, im Reich des Bei-sich-Seins öfter vorbeizuschauen? Was kann ich tun oder lassen, um meinen Erstwohnsitz dorthin zu verlegen? Wer mit den Regeln, Gepflogenheiten und Verhaltensregeln fremder Länder nicht vertraut ist, wird vor Reiseantritt ein paar Infos einholen. Schließlich möchte niemand gleich wieder außer Landes verwiesen werden oder sich die Eingewöhnungsphase schwerer als nötig machen. Was

erleichtert den Aufenthalt? Und welche landestypischen No-Gos und Tabus sind zu beachten?

Antworten müssen draußen bleiben

Wer sich also auf Entdeckungsreise ins Land des Bei-sich-Seins begibt, tut gut daran, im Vorfeld einen Blick auf die Importbestimmungen zu werfen. Da die Gegend unter Kennern auch als »Land des Nicht-Wissens« bekannt ist, sollten vorgefertigte Antworten, absolute Gewissheiten und unerschütterliche Wahrheiten an den Sondermüll-Sammelstellen vor den Grenzübergängen abgegeben werden. Spätestens beim Anblick der riesigen Deponie-Flächen können wir erkennen, wie viel wir davon tagtäglich mit uns herumschleppen: Bei »Wer wird Millionär« wählen wir aus vier Antworten die Richtige aus. Führerscheinprüfung, Mediziner-test oder Assessment-Center, immer sind die Antworten schon da. Zunehmend bestimmen auch in der Schule Multiple-Choice-Tests Schulaufgaben und Jahrgangsstufentests, sodass niemand mehr in Verlegenheit kommt, selbst Antworten zu finden. Siri, Alexa & Co. erledigen das für uns. Wenn die Antwort sowieso schon vor der Tür steht, sparen wir uns die Frage gleich mit. Eine Flut von Tipps, Ratschlägen und Anleitungen rollt täglich über uns herein; auch sie nichts anderes als verkappte Antworten.

Die Kunst des Fragens

Und wie steht es mit den Fragen? Dass Fragen wichtiger sind als Antworten, hat bereits Sokrates erkannt. Sein Ruhm gründet sich nicht darauf, schlaue Antworten gefunden, sondern

neue Fragen gestellt zu haben. Der frühe Verfechter der Ratlosigkeit verzichtete schon vor knapp 2500 Jahren auf die Sicherheit am Anfang der Fragestellung, um schließlich bei der Erkenntnis »Ich weiß, dass ich nichts weiß« anzukommen. Viele seiner Athener Zeitgenossen hatten an dieser auf dem Marktplatz herumschwirrenden »Stechmücke« allerdings kaum Freude. Seine elende Fragerei leugne die Götter und verderbe die Jugend, behaupteten sie und verurteilten Sokrates zum Tode. Heute würde man vielleicht sagen: »Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß«, doch diese Art des Nicht-wissen-Wollens hat mit Sokrates' Erkenntnis des Nicht-Wissens gar nichts zu tun.

Kakerlakenfragen

Während für Antworten im Reich des Bei-sich-Seins ein generelles Einreiseverbot herrscht, wird bei Fragen nach Gattungsart unterschieden. So unterliegen beispielsweise die im Reich des Tuns und Denkens so beliebten Suchanfragen strengen Einfuhrbeschränkungen. Auch sogenannte Kakerlakenfragen sollte man nicht über die Grenze schmuggeln. Sie gelten als die letzten Überlebenden des immer noch grasierenden *Großen Fragesterbens*. Denn Fragen und Insekten teilen das gleiche Schicksal: Sie sterben mehr oder weniger unbemerkt allmählich aus. Und wie das so ist, wenn eine Art untergeht, macht sich auf deren Territorium eine andere breit. Fehlen dann natürliche Fressfeinde, kommt es zur ungehemmten Vermehrung der widerstandsfähigsten Exemplare.

Als Unerwünschte Nummer eins und zwei gelten die Zwillingskakerlaken-Fragen »Warum ich?« und »Warum jetzt?«.

Schauen wir uns das breite Spektrum dieser Art einmal genauer an. »Warum ich?«, beschwert sich mindestens eines der Kinder, wenn es ums Tischabdecken geht. »Warum ich?«, fragt die Assistenzärztin, wenn gerade sie dem Patienten eine niederschmetternde Diagnose vermitteln soll. »Warum ich?« frage ich am frühen Sonntagmorgen, wenn ich raus muss und alle anderen süß schlummernd im Bett bleiben dürfen. Ich bin aber auch ein Pechvogel! Nur mir passiert so etwas! Die ganze Welt hat sich gegen mich verschworen! Bei allen anderen läuft immer alles glatt! Kennen Sie das auch? Da begegnet Ihnen etwas, das Sie nicht mögen, nicht vorhergesehen und sich nicht gewünscht haben. Sie vergleichen die Wirklichkeit mit Ihren Vorstellungen und beklagen sich erst über die Diskrepanz und dann über die Wirklichkeit, auch wenn Sie rein theoretisch natürlich verstehen, dass das große und kleine Weltgeschehen nicht nur nach Ihrer Pfeife tanzen.

Ebenso beliebt und eng damit verwandt ist »Warum jetzt?« Warum werde ich ausgerechnet vor dem Urlaub krank? Jetzt, wo noch so viel zu erledigen ist. Warum werde ich ausgerechnet im Urlaub krank? Jetzt muss ich das Bett hüten, statt am Strand zu liegen. Warum werde ich ausgerechnet nach dem Urlaub krank? Jetzt, wo sich so viel angesammelt hat? Etwas Unangenehmes geschieht, und die Frage lässt mich glauben, dass es einen günstigen Zeitpunkt für das Eintreten ungünstiger Umstände gäbe.

Haben sich »Warum ich?« und »Warum jetzt?« abgenutzt, führen sie zwangsläufig zur im Reich des Tuns und Denkens anerkanntesten aller Fragen: »Wer ist schuld?« Darum drehen sich Talkshows, Familienstreitigkeiten, Meinungskommentare, Chats und Foren, Trash-TV, Parteitage und Stammtischrunden. Etwas geschieht, und reflexartig taucht diese Frage auf. Auch »Wer ist schuld?« bezieht sich auf die Vergan-

genheit und trägt keinen Lösungsansatz in sich. Wer ist schuld an Eurokrise, Terrorattacken, Klimawandel, Menschen auf der Flucht, Bildungsmisere und Pflegenotstand? Oder für den Hausgebrauch: am Kita-Streik, der fruchtlosen Diskussion gestern Abend, an rot verfarbter Wäsche, verkochtem Gemüse, der Smartphonesucht des Sohns und der Magersucht der Tochter? Die obsessive Beschäftigung mit »Wer ist schuld?« unterdrückt Alternativ-Fragen wie: »Was können wir tun?« Erst muss die Schuldfrage geklärt sein. Doch weder Erderwärmung noch Magersucht lassen sich auf eine einzelne Ursache zurückführen, und schon gar nicht auf eine, mit der alle Beteiligten übereinstimmen. Im Zweifelsfall sind sowieso die anderen schuld oder in der nur scheinbar klarsichtigeren Variante ich selbst. Die Frage nach der Schuld kann sogar die Lösung des Problems verhindern. Denn die Schuldfrage entzieht unzähligen anderen Spielarten die Lebensgrundlage, bis eine nach der anderen im Museum der verlorenen Fragen aufgespießt im Glaskasten endet. Mit der Fragenvielfalt ist das wie mit der Artendiversität im Tierreich. Erst fällt das Verschwinden keinem auf, und wenn es zu spät ist, fragen alle: Wer ist schuld?

Schokoladenfragen

Während also Suchanfragen, Multiple-Choice-Fragen, »Warum ich?«, »Warum-jetzt?« und »Wer ist schuld?« der Zutritt ins Reich des Bei-sich-Seins verwehrt bleibt, erweisen sich sogenannte Schokoladenfragen im Gepäck als gern gesehene Gäste.

Fragen wie »Wie geht es mir?«, »Wie komme ich zu Sinnen?«, »Was sind eigentlich Gedanken?« spalten sich in ein-

zelne Aromen auf und offenbaren ungeahnte Geschmacksnuancen. Schokoladenfragen sinken tiefer, gebären neue Fragen und eröffnen ungewohnte Blickwinkel, auch wenn keine »richtige« Antwort parat steht. Sie zergehen auf der Zunge und lassen Herz und Verstand miteinander tanzen. Diese Fragengattung begleitet uns durch den Tag wie eine gute Freundin, und ihr Lebenszweck erschöpft sich nicht in der Antwort. Sie, und nicht die Antworten, machen unser Wesen aus, behauptet der Psychoanalytiker Erich Fromm. Wer sich also für das eigene Wesen mehr interessiert als für ungefragt zugesandte Restaurantempfehlungen und Stau-meldungen, kann das bekannte Google-Motto lustvoll gegen den Strich bürsten. Ja, ich möchte fragen, ohne antworten zu müssen! Mit Sokrates' Schokoladenfragen im Gepäck hebt sich der Schlagbaum zum Reich des Bei-sich-Seins von ganz alleine.

Andere Länder – andere Sitten

Im Reich des Tuns und Denkens gehört es zum guten Ton, für alles eine Antwort parat zu haben, allenfalls Kakerlakenfragen zu stellen und Schokoladenfragen um jeden Preis zu vermeiden. Unser – ach so kostbarer – Verstand ist der einzige Maßstab, auf die Stimme des Herzens hören nur Loser und sentimentale Heulsusen. Ebenso ist es dort Usus, über alles und jeden so rasch wie möglich ein Urteil zu fällen, um dann nach Schema F darauf zu reagieren. Da es stets darum geht, etwas zu erreichen, führen wir einen ständigen Kleinkrieg gegen Dinge, Mitmenschen und Situationen, die nun mal anders sind, als wir sie gern hätten. Und bekommen wir nicht sofort, was wir wollen, ist sofort Schluss mit lustig. Wir

haben immer schon alles gesehen, wissen über alles Bescheid und finden nichts Neues mehr unter der Sonne. Mit diesen Einstellungen werden wir – jenseits der Landesgrenzen – nicht weit kommen. Warum also nicht mit inneren Haltungen experimentieren, die für eine Entdeckungsreise besser geeignet sind?

Wer weiß, wozu's gut ist

Nicht immer vorschnelle Schlüsse zu ziehen, ist gar keine so dumme Idee, wie die folgende Zen-Geschichte beweist. Sie handelt von einem alten Mann und seinem Pferd, das eines Tages einfach verschwindet. Die Nachbarn bedauern den Alten, jetzt hat er kein Pferd mehr, das ist schlecht. Der alte Mann selbst sagt nur: »Wer weiß, wozu's gut ist?«, und regt sich nicht weiter auf. Nach ein paar Tagen kommt das Pferd mit einer ganzen Herde Wildpferde zurück nach Hause. Die Nachbarn beneiden den Alten. Jetzt ist er reich. Das ist gut. Doch dieser meint nur: »Wer weiß, wozu's gut ist?« Dann bricht sich sein Sohn beim Einreiten der Tiere ein Bein und wird zum Krüppel. Die Nachbarn bedauern Vater und Sohn wegen der traurigen Wendung. Doch der Alte meint nur: »Wer weiß, wozu's gut ist?« Schließlich beginnt ein Krieg mit dem Nachbarland und alle Söhne des Dorfes werden eingezogen, alle bis auf den Krüppel ...

Heißt das, man soll nichts mehr bewerten? Alles gleich toll oder gleich doof finden? Keine Meinung mehr vertreten? Ohne Werten bin ich doch gar nicht lebensfähig! Wie soll ich über die Straße gehen, wenn ich nicht mehr beurteile, ob es sicher ist oder nicht? So zu handeln wäre nicht achtsam, sondern dumm. Doch wie schnell sind wir mit Urteilen, Bewer-

tungen, Vergleichen und Zuschreibungen bei der Hand, ohne sie an der eigenen Erfahrung zu überprüfen. Wir sehen sie nicht als sinnvolle Arbeitshypothesen, sondern als in Stein gemeißelte Wahrheiten: Pferd zugelaufen ist gut, Sohn Krüppel ist schlecht. Schau ich heute zurück auf mein Leben, fällt mir einiges ein, das ungeprüft in der »Ist-schlecht-Schublade« gelandet ist und sich später als sehr nützlich herausstellte.

Wenn wir uns *bewusst* darüber sind, dass wir jedes Ereignis, jeden Zustand und jeden Menschen automatisch bewerten, können wir anders fragen: Dann wird aus »Wie geht es mir – jetzt?« eine Schokoladen-Frage und keine blindwütige Abwehrschlacht. Wenn Sie sich im Reich des Tuns und Denkens unruhig fühlen und das dann auch tatsächlich bemerken, suchen Sie verzweifelt nach einer Lösung für Ihr Unruhe-Problem. Im Reich des Bei-sich-Seins üben Sie, die Unruhe freundlich und mitfühlend zur Kenntnis zu nehmen. »Aha«, stellen Sie dann fest, »da ist Unruhe und der Wunsch nach Ende der Unruhe.« Sie brauchen das Gefühl nicht zu mögen, es reicht, wenn Sie sich dem, was gerade ist, mit Interesse zuwenden: Wie genau fühlt sich Unruhe eigentlich an? Wo im Körper nehmen Sie sie am intensivsten wahr? Oder: Woher wissen Sie eigentlich, dass Sie unruhig sind?

Es ist, wie es ist

Diesem ungewohnten Einfach-nur-Sein Raum zu verschaffen, erweist sich in unserer Instant-Gesellschaft als schwieriges Unterfangen. »Es ist, wie es ist« schmeckt schnell nach Resignation, Fatalismus und Selbstoptimierungsverweigerung. Was?!? Da ist Unruhe und nichts geschieht, dass dieses falsche, unproduktive, lästige Gefühl endlich weggeht? Man denke

nur an den eingängigen Apotheken-Umschau-Song: »Whatever we do, we feel ok, we feel alright on every single day.« Sie fühlen sich nicht bei allem, was Sie tun, an jedem einzelnen Tag Ihres Lebens »alright«? Dann machen Sie etwas falsch. Höchste Zeit, Ihren Arzt oder Apotheker zu fragen, ob es da-gegen eine Pille oder ein Pülverchen gibt.

Geduld

»Schneller kann keiner« wirbt die Telekom, »DHL is faster« verspricht der Paketservice, und Traubenzucker von Dextro Energy macht »Einfach schneller im Kopf«, um »im richtigen Moment die optimale Leistungsfähigkeit herzustellen«. Wir verbinden die klassische Tugend der »Geduld« mit »dulden« oder »erdulden«. Wer nicht am schnellen Internet hängt, länger als einen Tag auf sein Paket wartet und von der Möglichkeit, dem Körper schnell und gezielt Traubenzucker zuzuführen, keinen Gebrauch macht, für den springt in dieser Ich-will-alles-und-zwar-sofort-Gesellschaft bestenfalls noch ein befristeter Duldungsstatus raus. Ob »Langmut« bessere Überlebenschancen gehabt hätte als »Geduld«, sei dahingestellt.

Einen schon zu seiner Zeit radikalen Vorschlag machte vor mehr als 100 Jahren Rainer Maria Rilke. In einem Brief an einen jungen Dichter schrieb er: »Ich möchte dich bitten, so sehr ich kann, all dem gegenüber, was in deinem Herzen ungelöst ist, geduldig zu sein und zu versuchen, die Fragen an sich zu lieben, wie verschlossene Räume, wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Suche jetzt nicht nach den Antworten, die dir nicht gegeben werden können, weil du noch nicht fähig wärst, sie zu leben. Und es geht darum, alles zu leben. Jetzt lebe die Fragen! Vielleicht wirst

du allmählich, ohne es zu bemerken, eines fernen Tages in die Antworten hineinwachsen.«

Wie wäre es, nur die Fragen zu leben, auch wenn es dauert, bis sich ein winziger Spalt zu diesen verschlossenen Räumen auftut? Rilke sagt nicht, wir sollen uns an den Fragen die Zähne ausbeißen oder sie abnagen wie alte Knochen. Fragen führen nicht zu Stillstand.

Die Grenzen des Verstands

Noch viel älter als Rilkes Worte ist eine Tradition aus dem Rinzi-Zen. Hier »gibt« der Meister seinem Schüler einen »Koan«. Das berühmteste dieser paradoxen Rätsel ist wahrscheinlich die Frage, wie das Klatschen einer einzigen Hand klingt. So eine Frage lässt sich nicht beantworten. Ihr Zweck liegt darin, den analytischen Verstand an die eigenen Grenzen zu treiben. Denn erst in dieser Grenznähe erhält er die Chance, die eigene Beschränktheit zu erkennen und seine sokratische Größe zu offenbaren: Ich weiß, dass ich nichts weiß. Dann beschränkt sich das Denken nicht mehr auf den alltäglichen »Problemlöser-Modus«. Das Herz und alle Sinne dürfen lustvoll miträtseln, bis wir allmählich, ohne es zu bemerken, eines fernen Tages in die Antworten hineinwachsen. Gut gemeinte Koan-Spoiler verderben den Spaß.

Herz und Verstand

Welche inneren Haltungen lassen diesen Alles-darf-so-sein-wie-es-sowieso-schon-ist-Modus aufblühen und unterstützen die Freude am Sich-Kennenlernen-Spiel? Rilke riet dem jun-

gen Dichter, sich in Geduld zu üben und die Fragen zu leben. Aber hat der Verstand tatsächlich einen Alleinanspruch auf »richtige« Antworten? Dazu die Autorin, Publizistin und Meditationslehrerin Sylvia Wetzel: »Wer nicht auf sein Herz hört, sondern nur auf das, was er denkt, kommt in Teufels Küche, das heißt, in das Reich der klugen Gedanken, die man für die Wirklichkeit hält.« (Wetzel 2010, S. 34)

Gwundrig sein

Auf keiner Reise sollte die Kunst des Staunens und eine gesunde Portion Neugier fehlen. Die Dosierung mag individuell sein, aber ohne diese beiden Zutaten ist ein Misserfolg absehbar. Wenn Sie nicht herausfinden wollen, wie Sie eigentlich so ticken, brauchen Sie sich auch keine Fragen zu stellen. Wenn Sie sich nicht von sich selbst überraschen lassen wollen, auch nicht. Hier geht es nicht darum, die Nase in fremde Angelegenheiten zu stecken, sondern ums blanke Gegenteil: die Nase ganz tief in die eigenen Angelegenheiten zu stecken. Je vertrauter Sie mit Ihren Mustern, Sonnen- und Schattenseiten, Macken und Tugenden sind, desto weniger bringt Sie aus dem Gleichgewicht, desto mehr Spielraum steht zur Verfügung.

Auch Staunen öffnet den Raum. In der deutschsprachigen Schweiz gibt es das wunderbare Wort »Gwunder«. Gwundrig sein heißt, sich öffnen für die Wunder des Lebens. Wie ein Kleinkind, das zum ersten Mal eine Banane isst. Es hat noch keinen Vergleich und keine Worte dafür. Nimmt den Geschmack wahr, so wie er ist, und nicht das Konzept Banane. Wir glauben, immer schon alles zu kennen und zu wissen: ein alter Hut! Das ist langweilig, das habe ich schon hundertmal

gemacht! Dabei ist alles im Leben ständig neu, wir haben nur verlernt, gwundrig auf das Leben zu sein. Wann standen Sie das letzte Mal mit offenem Mund und weit aufgerissenen Augen vor einem Phänomen und haben einfach nur gestaunt? Brauchen Sie dafür eines der sieben Weltwunder oder reicht ein vom Baum fallendes Blatt?

Bereits Ende der 50er Jahre bemerkte Erich Fromm den Verlust dieser Art von »Sehfähigkeit« bei seinen Zeitgenossen. Fällt unser Blick zum Beispiel auf eine rollende Erbse, können wir diesen Gegenstand erkennen und mit dem richtigen Wort klassifizieren. Die Erbse besitzt keine Individualität. Sie ist nur die Stellvertreterin der Abstraktion einer Erbse. Werde ich einer Erbse wirklich gewahr, gibt es keine Verallgemeinerung. Fromm zitiert eine Frau, die Erbsen enthülst hat und davon voller Begeisterung erzählt: »Ich habe heute Morgen etwas Wunderbares erlebt: Ich habe zum ersten Mal gesehen, dass Erbsen rollen.« (Fromm 2015, S. 142)

Die eigene Backmischung finden

Das waren nur ein paar Ideen, die Sie als Reiseproviand in den Rucksack packen könnten. Ein Patentrezept auf dem Weg zu sich selbst gibt es nicht. Vielleicht nehmen Sie eine Tasse Geduld und einen halben Liter Neugier mit, rühren die Mischung im Zauber des Bemerkens, fügen eine Prise Akzeptanz und einen Teelöffel Anfänger-Geist hinzu, füllen das Ganze in eine passende Zeitform, und schwupp: Fertig ist Ihre Spezialmischung! Halten Sie sich nicht an strenge Rezeptvorgaben. Eine freundliche, mitfühlende, nicht-wertende innere Haltung und die Fähigkeit zu staunen bilden die Grundzutaten. Damit gilt es nun lustvoll zu experimentieren. Sie kön-

nen Ihrer individuellen Backformel noch einen gehäuften Teelöffel Humor beifügen oder eine Tasse Spielfreude. Ergänzen Sie Ihre persönliche Mischung um die passende Menge an Leichtigkeit, Konzentration, Gleichmut, sanftem Forschergeist und wilder Entdeckerfreude.

Die folgenden Kapitel lenken den Fokus auf die Bereitschaft, sich dem zuzuwenden, was jetzt ist. Sie laden dazu ein, sich mit den eigenen Gefühlen, Konzepten, Körper-, Denk- und Handlungsmustern vertraut zu machen, anstatt sie »besinnungs-los« zu optimieren. Denn erst diese annehmende Vertrautheit mit dem wichtigsten Menschen im eigenen Leben befreit aus der Stressfalle und bereitet den Weg für ein leichteres Leben. Wer nicht nur im Reich des Tuns und Denkens verweilt, auf das ominöse Navi bewusst verzichtet und sich achtsam und freundlich auf Entdeckungsreise begibt, stärkt Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen und gewinnt Gelassenheit und Lebensfreude.

Wie geht es mir – jetzt?

Wie geht es Ihnen – jetzt? Dies ist wahrscheinlich die Frage, die wir im Laufe des Lebens am häufigsten hören. Eigentlich könnten wir dankbar sein, von unseren Mitmenschen mehrmals täglich damit konfrontiert zu werden. Doch gelingt es uns, Wert und Sinn der regelmäßigen Erinnerung zu würdigen? Im Idealfall würde uns diese Frage in den gegenwärtigen Moment zurückbringen und dazu anregen, einmal kurz in uns hineinzuspüren, wie sich der Körper gerade anfühlt, welche Grundstimmung vorherrscht und welche Gedanken uns durch den Kopf gehen.

Doch meist hören wir nicht den Fragesatz, sondern ausschließlich die Begrüßungsfloskel. Und sofort purzeln wie auf Knopfdruck vorgefertigte Antworten aus uns heraus. Natürlich geht es hier nicht um ein Plädoyer, jedem Fragenden unser gegenwärtiges Befinden in allen Einzelheiten und Intimitäten weitschweifig zu schildern. Der gesittete Austausch höflicher Gemeinplätze macht durchaus Sinn. Doch wir könnten die Nachfrage als Einladung nutzen, den Scheinwerfer unserer Aufmerksamkeit für einen kurzen Moment auf unser gegenwärtiges Befinden zu richten. So bannen wir die Gefahr, irgendwann auf die Frage »Wie geht es mir – jetzt?« nur noch mit uns selbst oberflächliche Höflichkeiten auszutauschen.

Lassen Sie doch einmal einen ganz normalen Tag Ihres Lebens Revue passieren. Wie geht es Ihnen beim Aufwachen? Wenn Sie morgens das Haus verlassen? Mittags? Während der Arbeit? Abends allein oder mit Ihren Lieben daheim? Bevor

Sie ins Bett gehen? Was machen Sie in Ihrer wachen Zeit? Wovon hängt Ihr Befinden ab? Wie oft sind Sie sich darüber bewusst, wie es Ihnen geht? Hat dieses Bewusstsein Auswirkungen? Und wenn ja, inwiefern? Wie empfinden Sie den momentanen Zustand? Angenehm, unangenehm oder neutral? Wenn unangenehm, wie gehen Sie mit dieser Erkenntnis um? Fügen Sie dem ursprünglichen unerfreulichen Zustand noch den Vorwurf des »Falschseins« hinzu? Und wie wirkt sich das aus?

Gute-Laune-Terror

Unsere westlichen Gesellschaften legen steigenden Wert aufs Immer-gut-drauf-Sein. Gut ist optimistisch zu sein, positiv zu denken, jede Krise als Herausforderung zu sehen und individuelles Wohlbefinden zu verströmen. Sebastian Hermann schrieb dazu in der SZ: »Der penetrante Druck, ein Leben mit Nonstop-Sonnenschein zu führen, verfügt alleine über die Macht, die Laune zu verhageln. ... Je stärker Menschen das Gefühl beschlich, man erwarte eine positive Grundhaltung von ihnen, desto schlechter wurde ihre Laune.« (SZ 9. 2. 2018)

Das »Na, geht's gut?« ersetzt deshalb auch immer öfter die offene Wie-geht's-Frage und beschränkt den Antwortspielraum auf Ja oder Nein. Dabei ist »Nein, es geht mir nicht gut« ungefähr so populär wie die Mitteilung, an Fußpilz oder Vogelgrippe zu leiden. Doch genau genommen sind die Spielräume der scheinbar so offenen Wie-geht's-Frage auch nicht viel variantenreicher. Dafür verraten die unterschiedlichen Antwortfloskeln deutlich mehr über uns, als wir willentlich preisgeben.

Zustände und Tätigkeiten

»Wie geht es Ihnen?« erkundigt sich nach einem inneren Zustand, geantwortet wird darauf gern mit einer Schilderung, was sich in letzter Zeit so zugetragen hat: »Meine Firma haben die Amerikaner gekauft. Gestern habe ich eine Veranstaltung mit 100 Teilnehmern moderiert. Und für Hamburg bin ich jetzt auch zuständig.« Können Sie aufgrund der erwähnten Ereignisse zweifelsfrei auf das Befinden des Angesprochenen schließen? Geht es ihm gut, weil er mehr Verantwortung trägt? Oder erdrückt ihn diese? Irgendetwas mit seinem Befinden wird die Veränderung im Beruf wohl zu tun haben, warum sollte er sie sonst erwähnt haben? Wenn Sie auf die Frage, wie es Ihnen geht, erzählen, was in Ihrem Leben gerade so los ist, gehen Sie dann automatisch davon aus, dass es Ihrem Gegenüber in einer vergleichbaren Situation genauso gehen würde wie Ihnen?

Man statt ich

Dass alle Menschen in bestimmten Lebenslagen gleich oder ähnlich empfinden, ist zumindest die unbewusste Grundannahme aller, die die Wie-geht-es-Ihnen-Frage mit einer der folgenden Standardfloskeln beantworten: Man schlägt sich so durch. Man kann nicht klagen. Man tut, was man kann.

Man könnte fast glauben, das Wörtchen »ich« habe sich aus dem deutschen Sprachschatz verabschiedet. Mit »man« bleibt man auf der sicheren Seite; wie ein Trapezkünstler mit Netz geht man kein Risiko ein. Ob Politiker, Sportlerin oder Börsenguru, sie fallen weich und sicher ins »man«. Da macht man nichts falsch, denn man sagt ja nur das, wovon man

denkt, dass es alle anderen auch so sehen. »Ich schlage mich so durch«, klingt deutlich kläglicher. Wäre ja auch tragisch, wenn man die Einzige wäre, die sich so durchschlägt, während alle anderen das Leben voll im Griff haben.

Wer hinter »Ihnen« steckt

Erstaunlich ist auch, wer sich so alles am hinteren Dativrand von »Wie geht es Ihnen?« verbirgt. Ehepartner antworten unisono im »Wir«, als handle es sich bei ihnen um eine Art Doppelwesen, das nur versehentlich über vier Beine und zwei Köpfe verfügt. Auch Eltern neigen gelegentlich zur Überidentifikation mit ihren Sprösslingen. Fragt man zum Beispiel die Mutter eines Viertklässlers mitten im bayerischen Grundschulabitur, erhält man gern folgende Antwort: »Mei, nervös samma halt. Morgen schrei'ma Heimatkunde und g'lernt ham a Tag und Nacht, aber wenn dann doch des mit dem Wasserkreislauf dran kommt, ... Jedenfalls brauch ma an Zweier, sonst blei'ma auf der Restschui.«

Wie geht es *Ihnen* – jetzt? Ja mei, wie soll's uns da schon gehn?

Die Identifikation lässt sich je nach Bedarf auf urbi et orbi erweitern. »Wie geht es Ihnen?« »Also, der Wirbelsturm auf den Philippinen war ja nur der Anfang der Katastrophe. Ganze Inseln werden demnächst von der Landkarte verschwinden. Und erst die Dürre und Waldbrände in Kalifornien. Der Klimawandel kommt uns noch teuer zu stehen.« Natürlich beschränkt sich diese Art des Alles-geht-den-Bach-herunter nicht aufs Klima. Sie funktioniert mit Rohstoffknappheit, Terror und seiner Bekämpfung, Finanzmärkten, der Lage in Syrien, dem Hunger in Afrika, der Krim-, Diesel-, Nordkorea- oder Eurokrise.

»Und wie geht es *Ihnen* – jetzt?«

»Blöde Frage. Wie soll's mir schon gehen?«

Glücksgefühle aus Vergangenheit und Zukunft

Für andere Menschen kommt die Frage nach dem werten Befinden prinzipiell zum falschen Zeitpunkt. »Wie geht es Ihnen?«

»Das hätten Sie mich vor ein paar Jahren fragen sollen. Da war alles gut. Im Studium, Sex and Drugs and Rock'n'Roll, kein Wehwechen, kein Haus, keine Frau, keinen Hund. Ehrlich gesagt, möchte ich gar nicht wissen, wie es mir heutzutage so geht.«

Wie es ihnen in der Zukunft ergehen wird, wissen dagegen andere ganz genau. Die Angesprochene sagt dann nicht, wie es ihr geht, sondern voraus, dass es ihr, sind die richtigen Bedingungen erst erfüllt, optimal gehen wird. Wenn die Kinder erst aus dem Haus sind, der Schmerz nachlässt, die Scheidung gewonnen, die Beförderung durch und der Hund tot ist. Wohlbefinden macht sich hier nur noch in der Zukunft oder der Vergangenheit breit.

Das outgesourcte Empfinden

Im Zeitalter ungeahnter digitaler Möglichkeiten entwickeln sich neue Spielarten, jeden direkten Kontakt mit dem eigenen Befinden erfolgreich zu vermeiden. So verlassen sich technikgläubige Menschen lieber auf die handfesten Daten ihrer i-Watch als auf das irgendwie fragwürdige eigene Empfinden. Auf »Wie geht es Ihnen – jetzt?«, erhält man dann folgende

Antwort: »Letzte Messung 7.30 Uhr: Blutfette 3,7 Prozent über Normalwert, Sauerstoffwerte im Normbereich, Puls 67 Schläge pro Minute, Blutdruck 90 zu 75. Gut, dass Sie gefragt haben, jetzt weiß ich wieder, wie es mir geht.«

Auch die Vorläufer dieser Spezies sind noch nicht ausgestorben. Sie haben das Wissen um ihr Befinden nicht an Hightech-Maschinen, sondern an Autoritätsperson oder nahe Verwandte outgesourct. »Mein Hausarzt meint, ich bin quietschgesund, aber mein Internist ist sich da nicht so sicher. Die Crea-Werte sind leicht erhöht, da könnte Altersdiabetes drohen. Mein Therapeut findet, ich bin aus dem Größten raus, aber mein Sohn meint, wir streiten ständig, weil ich im Klimakterium bin, seine Pubertät spielt da nur eine Nebenrolle.«

»Und wie *geht's* Ihnen?«

»Ja, hören Sie denn nicht zu? Das hab ich doch gerade erzählt.«

Manche Menschen nutzen die Frage, um ihre komplette Biographie zu erzählen, so froh sind sie, dass überhaupt mal jemand mit ihnen spricht. Andere fühlen sich auf den Schlipps getreten, weil man genau das fragt, und sichern das Wissen um ihren gegenwärtigen Zustand wie einen kostbaren Schatz. »Wie es mir geht, geht Sie nichts an!«

Aus Sicht des Körpers

»Wie geht es Ihnen – jetzt?« Gut? Schlecht? Keine Ahnung? Woran merken Sie eigentlich, wie es Ihnen geht? Welche Faktoren beeinflussen Ihr Befinden im gegenwärtigen Moment? Geht es Ihnen schlecht, weil die Arbeit so stressig ist und Sie die Kinder vernachlässigen? Geht es Ihnen gut, weil eine

Beförderung ansteht oder in zwei Tagen der Urlaub beginnt? Wenn Sie davon ausgehen, dass nur äußere Umstände Ihr Befinden definieren, nehmen Sie dann noch wahr, dass es trotzdem immer wieder auch angenehme Momente im Leben gibt, obwohl die Arbeit gerade so stressig ist?

Wie wird aus »Wie geht es mir – jetzt?« eine Schokoladenfrage? Was geschieht, wenn ich alle Konzepte davon, wie es mir aufgrund von äußeren Umständen und gesellschaftlichen Normen gehen sollte, beiseitelege und die Frage aus Sicht des Körpers beantworte. Ja, der hat in letzter Zeit wirklich viel mitgemacht, die Haut faltet sich schon und der Rücken schmerzt immer öfter. Eigentlich sollte ich regelmäßig schwimmen und auf Aufzüge und Rolltreppen verzichten ... Das wäre die Antwort aus Sicht des Geistes auf den Körper.

Was erfahren Sie, wenn Sie vom Denken ins Spüren wechseln? Da kommt die Bedeutung des »jetzt« ins Spiel. Wie sich der Körper anfühlt, kann ich nur im gegenwärtigen Moment erspüren. Dass der Körper gestern schmerzte, ist Erinnerung, dass er morgen auch schmerzen wird, Spekulation. Aber wie fühlt er sich jetzt an? In diesem Augenblick? In welcher Haltung befindet sich Ihr Körper gerade? Nein!!!! Sie brauchen sich jetzt nicht aufrecht hinzusetzen! Alles immer gleich zu richten, zu verbessern und zu optimieren, ist ein menschlicher Reflex. Einfach bei dem zu bleiben, was im Moment gerade ist, erscheint ungewohnt und fällt zunächst schwer.

Spüren Sie in den Körper hinein. Wie fühlen sich die Füße an? Haben Sie Kontakt mit dem Boden? Die Beine? Ist da Spannung im Oberschenkel? Fühlen sie sich schwer oder leicht an? Wo berührt der Körper die Unterlage? Welche Empfindung entdecken Sie im Bauch? Knurrt der Magen? Fühlt er sich angenehm gesättigt an? Haben Sie Durst? Woran

merken Sie das? Ist die Kehle trocken? Fällt das Schlucken schwer? Wie ruht der Kopf auf dem Hals? Mühelos ohne Anstrengung? Spannt der Nacken? Pochen die Schläfen? Pressen Sie die Zähne aufeinander? Berühren die Lippen einander?

Erlauben Sie sich, alle Körperempfindungen wahrzunehmen. Was geschieht, wenn sich eine unangenehme Empfindung meldet, zum Beispiel ein leichtes Stechen im Knie? Gibt es auch da einen Reflex, und wenn ja, wie macht er sich bemerkbar? Mit »Der Schmerz soll weg!«? Beginnen Sie zu analysieren, seit wann und warum das Knie schmerzt? Machen Sie sich Sorgen, in Zukunft nicht mehr joggen zu können? Lenken Sie sich mit angenehmen Gedanken ab? Wie wäre es, die Gedanken zur Empfindung einfach zur Kenntnis zu nehmen und dann die Aufmerksamkeit wieder zurück auf das leichte Stechen im Knie zu lenken? Wo genau nehmen Sie es wahr? Im Gelenk? Zwischen Gelenk und Kniescheibe? Bleibt die Intensität gleich? Wird sie stärker oder schwächer?

Das hier ist keine Anleitung zum Masochismus; es geht nicht darum, den Schmerz zu genießen, sondern herauszufinden, wie sich der Körper jetzt anfühlt. Wie sich der Körper idealerweise anfühlen sollte, ist nur ein Gedankenspiel. Also noch einmal zurück ins Spüren. Was verändert sich an Ihrer Erfahrung, wenn Sie alle Körperempfindungen freundlich und neugierig wahrnehmen, unabhängig davon, ob Sie diese als angenehm, unangenehm oder neutral bewerten? Wenn Sie vom »So sollte es sein« zum »So ist es« wechseln? Wie fühlt es sich an, in bestimmten Körperregionen, zum Beispiel in den Zehen, gar nichts wahrzunehmen? Glauben Sie, etwas falsch gemacht zu haben? Sind Sie besorgt, genervt, gelangweilt? Was passiert, wenn Sie sich daran erinnern, auch das freundlich und neugierig zur Kenntnis zu nehmen?