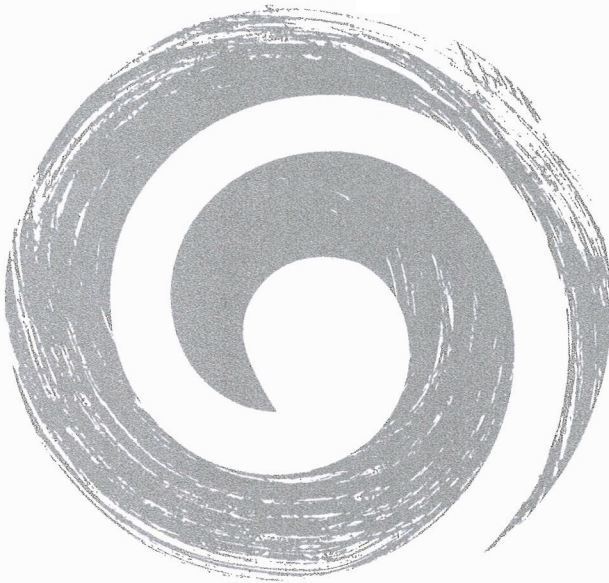


TEIL I

GRUNDLAGEN DER DANKBARKEIT



INNEHALTEN – SCHAUEN – HANDELN: Eine grundlegende Praxis der Dankbarkeit

Wenn wir jeden Tag einfache Dankbarkeit praktizieren könnten, wäre das genug, um unser Leben und die Welt um uns herum positiv zu beeinflussen. Das ist das Beste an einer grundlegenden Übung, auf die wir immer wieder zurückkommen können. Und nur, weil etwas einfach ist, bedeutet das nicht, dass es einfältige oder unbedeutende Ergebnisse liefert.

Diese Übung kann überall, zu jeder Zeit und so oft, wie Sie möchten, praktiziert werden. Sie können sie aber auch in einer etwas ritualisierteren Weise jeden Tag zur gleichen Zeit üben.

In diesem Arbeitsbuch werden wir als Grundlage eine einfache Drei-Schritte-Übung zur Dankbarkeit vorstellen. Diese Technik – mit Dank an Bruder David Steindl-Rast, von dem wir sie uns ausgeliehen haben – heißt einfach „Innehalten – Schauen – Handeln“ (Stop – Look – Go). Es funktioniert wunderbar, wenn man sie für sich allein praktiziert, und man kann das täglich tun. Man kann diese Technik auch als Basis für speziellere Meditationen verwenden, was wir in einigen Kapiteln auch tun werden.

Die „Innehalten – Schauen – Handeln“-Technik lässt sich in den folgenden drei Schritten zusammenfassen:

INNEHALTEN – präsent, wach, bewusst, empfänglich werden

SCHAUEN – bemerken, beobachten, betrachten, eine direkte Erfahrung machen

HANDELN – anerkennen, etwas in die Hand nehmen, etwas mit den Möglichkeiten und dem Bewusstsein tun, die durch Dankbarkeit entstehen.

Bevor Sie die erste Übung praktizieren, lesen Sie bitte zunächst den folgenden Auszug aus Bruder Davids Essay: „Awake, Aware, Alert“, in dem er die Grundlagen der „Innehalten – Schauen – Handeln“-Technik beschreibt.

Zuerst einmal können wir nicht damit beginnen, dankbar zu sein, es sei denn, wir wachen auf. Aufwachen zu was? Zu Überraschungen! Solange uns nichts überrascht, gehen wir wie betäubt durchs Leben. Wir brauchen Übung, um zu einer Überraschung aufzuwachen. Ich schlage vor, eine einfache Frage als eine Art Wecker zu verwenden: „Ist das nicht überraschend?“ „Ja, natürlich!“, ist die richtige Antwort, egal, wann und wo und unter welchen Umständen diese Frage gestellt wird. Ist es nicht letztendlich überraschend, dass da überhaupt etwas ist anstatt nichts? Fragen Sie sich selbst mindestens zweimal am Tag: „Ist das nicht überraschend?“, und Sie werden schon bald wacher durch die überraschende Welt gehen, in der wir leben. Überraschung kann uns ein Anstoß sein, genug, um uns aufzuwecken und uns daran zu hindern, alles für selbstverständlich zu halten.

Es hilft mir, meine eigene Übung der Dankbarkeit zu verbessern, wenn ich diese drei einfachen Schritte anwende, die ich eigentlich schon als kleiner Junge gelernt habe, bevor ich eine Straße überquerte: „INNEHALTEN, SCHAUEN, HANDELN.“ Vor dem Schlafengehen schaue ich auf den Tag zurück und frage mich: Habe ich INNEGEHALTEN und mir selbst erlaubt, überrascht zu sein? Oder bin ich wie betäubt weitergegangen? War ich zu beschäftigt, um zu einer Überraschung aufzuwachen?

Und als ich innehielt, habe ich da nach den Möglichkeiten GESCHAUT, die dieser Augenblick bereithielt? Oder habe ich zugelassen, dass die Umstände mich vom Geschenk in diesem Geschenk abgelenkt haben? (Dies scheint häufig der Fall zu sein, wenn die Geschenkverpackungen nicht ansprechend sind.) Meistens besteht die Möglichkeit, diesen Augenblick zu genießen. Und schließlich: War ich wachsam genug, danach zu HANDELN, um die Möglichkeit, die sich mir bot, voll und ganz auszunutzen?

Ich muss zugeben, dass es Zeiten gibt, in denen ich abends innehalte, auf meinen Tag zurückschaue und mit Bedauern feststelle, wie viel ich verpasst habe. An diesen Tagen ohne Pause war ich weniger dankbar, ich war auch nicht so lebendig,

irgendwie taub. Andere Tage sind genauso hektisch, aber ich erinnere mich währenddessen immer wieder daran, INNEZUHALTEN. An diesen Tagen erreiche ich sogar mehr, da das Innehalten die Routine bricht.

Doch wenn ich nicht auch SCHAUEN, wird das Innehalten alleine meinen Tag nicht zu einem wirklich glücklichen Tag machen. Was macht es schon für einen Unterschied, wenn ich zwar statt im Schnellzug in einem Bummelzug sitze, aber dann die Landschaft, die am Fenster vorbeizieht, nicht zur Kenntnis nehme? An manchen Tagen stelle ich bei meinem abendlichen Rückblick fest, dass ich innegehalten habe und geschaut habe, jedoch nicht mit Aufmerksamkeit. Erst gestern fand ich eine riesige Motte auf dem Bürgersteig. Ich habe lange genug innegehalten, um sie an einen sicheren Ort auf den Rasen zu setzen, nur einen halben Meter entfernt. Aber ich bin nicht in die Hocke gegangen, um Zeit mit diesem wunderbaren Geschöpf zu verbringen. In der Nacht konnte ich mich nur schwach an diese schillernden Augen auf den gräulich-braunen Flügeln erinnern. Durch mein Versäumnis, lange genug bei diesem Überraschungsgeschenk zu verweilen, es genau zu betrachten und seine Schönheit dankbar zu genießen, wurde mein Tag weniger gut.

Mein einfaches Rezept für einen freudigen Tag ist dies: INNEHALTEN und aufwachen; SCHAUEN und sich bewusst sein, was man sieht; dann HANDELN, mit aller Aufmerksamkeit, die man aufbringen kann, für die Möglichkeiten, die der Moment bietet. Wenn ich am Abend zurückblicke, an einem Tag, an dem ich diese drei Schritte immer wieder durchlaufen habe, ist es so, als würde ich auf einen Apfelgarten voller Früchte schauen.

Bruder David Steindl-Rast

Und jetzt probieren Sie diese Übung selbst aus. Wenn Sie in etwas besser werden möchten, dann üben Sie. Wenn Sie üben, werden Sie besser. Wie schon gesagt: Wir werden diese einfache Übung als Grundlage verwenden, um in den weiteren Kapiteln besondere Facetten der Dankbarkeit zu erkunden. Und egal, welche Facetten Sie erkunden, denken Sie daran, dass Sie immer wieder zu dieser grundlegenden, einfachen Übung zurückkehren können.

Übung: INNEHALTEN – SCHAUEN – HANDELN

INNEHALTEN

Halten Sie bei dem, was Sie gerade tun, inne, und richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf, still zu sein oder ruhiger zu werden. Sie können dabei auch die Augen schließen, wenn Sie möchten. Achten Sie auf Ihren Atem; folgen Sie bewusst einem kompletten Zyklus aus Einatmen und Ausatmen. Richten Sie Ihr Bewusstsein auf das Geschenk des Augenblicks und lassen Sie sich in dieses Gefühl sinken.

SCHAUEN

Schauen Sie, was das Leben Ihnen jetzt, in diesem Moment, bietet. Beachten Sie die Einladung, sich dankbar zu fühlen für das, was Sie bereits in Ihrem Leben haben. Verstärken Sie dieses Gefühl und lassen Sie es in sich wachsen. Bewahren Sie dann diese Betrachtungen in irgendeiner Weise auf. Die Forschung und eigene Erfahrungen sagen, dass das Aufschreiben von dankbaren Gedanken sehr hilfreich sein kann.

HANDELN

Schreiben Sie mindestens drei Dinge, für die Sie dankbar sind, in die freien Zeilen unten. Das muss nichts Großartiges oder Kompliziertes sein. Einige der bedeutsamsten Dinge, die man wertschätzen kann, sind die, die wir üblicherweise als selbstverständlich nehmen. Zum Beispiel: geliebte Menschen, unsere Sinne, einen Platz zum Leben, die Fähigkeit zu lernen und zu wachsen, ein Haustier, Essen, einen Freund, ein Stück Natur.

Gehen Sie jetzt einen Schritt weiter und denken Sie an jedes dieser Dinge als Geschenk anstatt als Selbstverständlichkeit. Wir können alles in unserem Leben – vor allem Routinen und die alltäglichen Bereiche unseres Lebens – für uns wertvoller machen, indem wir sie mit der gleichen Art von Dankbarkeit annehmen, mit der wir ein unerwartetes Geschenk annehmen würden. Oben haben Sie drei Dinge notiert, für die Sie in Ihrem Leben dankbar sind. Versuchen Sie jetzt, sie als Geschenk zu betrachten, das heißt: Nehmen Sie die drei Dinge, für die Sie oben Ihre Dankbarkeit ausgedrückt haben, und vervollständigen Sie die drei Sätze, beginnend mit:

„Ich bin dankbar für das Geschenk ...“

Wenn es möglich ist, sprechen Sie diese Sätze laut aus. Achten Sie darauf, wie sich Ihre Gefühle den Dingen gegenüber verändern, für die Sie dankbar sind. Zum Schluss lassen Sie Ihre Gefühle in dankbare Empfindungen für die Menschen in Ihrer Umgebung übergehen. Denken Sie an einen Menschen, dem Sie heute für etwas Gewöhnliches oder Außergewöhnliches danken. Riskieren Sie etwas und erkennen Sie Güte an. Ehren Sie jemanden, der hilfsbereit ist. Loben Sie Großzügigkeit. Preisen Sie Mut. Würdigen Sie Echtheit. Starten Sie eine „Welle der Dankbarkeit“. Was auch immer Sie auswählen: Achten Sie darauf, was dies für Sie bedeutet und verändert hat. Kehren Sie dann zu diesem Arbeitsbuch zurück und schreiben Sie auf, was Sie erlebt haben, als Sie jemandem gedankt haben.

Wem haben Sie heute gedankt?

Was war das Ergebnis?

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben gerade Dankbarkeit in Ihrem Leben eingeübt. Sie haben sogar Ihre eigene Aufzeichnung über die Dankbarkeit begonnen. Das nächste Kapitel führt Sie durch eine spezifischere Übung und wir hoffen, dass diese in Ihnen ein neues Bewusstsein und eine Wertschätzung für Aspekte des Lebens weckt, die Sie normalerweise als selbstverständlich betrachten.

*Was könnte dir jemals jemand Größeres als das geben,
das genau jetzt beginnt, hier in diesem Raum, wenn
du dich in ihm umschaust?*

William Stafford

Schatztruhe des Lebens

Eines der erstaunlichsten Geschenke unseres Menschseins ist die Fähigkeit zu wählen: das Wunder aller Wunder. Bewusst oder unbewusst: Wir haben die Möglichkeit zu entscheiden, auf was wir unsere Aufmerksamkeit in diesem Moment richten möchten. Wir haben die Wahl, für jeden Augenblick *empfänglich* zu sein, indem wir kreativ sind, andere inspirieren, uns etwas vorstellen, etwas tun oder auf andere Weise aktiv darauf eingehen. Wir können aber auch auf jeden Moment *reagieren*, uns zurückziehen und sorgfältig schützen.

Da sich unser angeborener Instinkt auf das Überleben richtet, sind wir meistens automatisch auf alles ausgerichtet, was uns gefährden könnte. Das bedeutet, dass wir Menschen normalerweise darauf eingestellt sind, Angst vor allem zu haben, was misslingen könnte. Dementsprechend befinden wir uns meistens im Reaktionsmodus und nicht im Empfangsmodus. Das ist ganz natürlich, denn für unseren Instinkt hat unsere Sicherheit erste Priorität – ein angeborener Reflex, der uns jedoch auch einschränkt. Wenn wir aber instinktiv auf Ereignisse reagieren, anstatt unsere Antwort bewusst zu wählen, beschränken wir uns in den Möglichkeiten, die der Augenblick bereithalten kann.

Tag für Tag in einem Modus zu leben, der nur reaktiv ist, bedeutet, sich weniger lebendig zu fühlen, matt, ängstlich und nicht wirklich lebenszugewandt zu sein. Zu empfangen ist viel erfüllender und befriedigender als zu reagieren.

Die Frage ist: Wie können wir lernen, im alltäglichen Leben empfänglicher zu sein und weniger zu reagieren? Die Antwort ist einfach: Übung! Es gibt viele Möglichkeiten, das zu tun. Hier bieten wir Ihnen eine Übung, die sehr viel Spaß macht und sehr erfüllend ist. Sie heißt die „Schatztruhe des Lebens“.

Übung: Schatztruhe des Lebens

INNEHALTEN

Nehmen Sie sich mindestens 15 Minuten Zeit, um diese Übung zu praktizieren. Bevor Sie beginnen, legen Sie sich einige Dinge bereit: einen Stift, Papier und Ihre „Schatztruhe“. Diese „Schatztruhe“ kann ein einfacher Karton sein, eine Vase, ein altes Aquarium oder ein anderer sicherer Behälter, den Sie im Haus haben.

SCHAUEN

Beginnen Sie damit, über Ihre frühesten Erinnerungen, die schönen Momente in Ihrem Leben, nachzudenken und schreiben Sie sie in kurzen Stichworten auf. Zum Beispiel könnte sich jemand daran erinnern, dass, als er etwa sieben Jahre alt war und im April in Kentucky durch den Garten ging, die Kirschbäume in voller Blüte standen. Es war atemberaubend. Sein Einzeiler zu diesem Ereignis ist einfach: „Kirschbäume im Alter von sieben Jahren.“

Schreiben Sie unten drei schöne Momente aus Ihrem Leben auf, die sich jeweils in einer Zeile zusammenfassen lassen.

HANDELN

Nehmen Sie sich Zeit, gehen Sie gemächlich durch jedes Jahrzehnt Ihres Lebens und schreiben Sie alle schönen Momente auf, die kleinen wie die großen. Machen Sie die Liste so lang wie möglich und schneiden Sie jede Zeile der Liste als einen Papierstreifen ab. Falten Sie jeden einzelnen Streifen und legen Sie ihn in Ihre „Schatztruhe“.

Erstellen Sie im Lauf der Zeit immer neue Listen. Irgendwann haben Sie Ihre Schatztruhe mit Hunderten von Erinnerungen gefüllt. Ziehen Sie jeden Tag, wenn Sie an der „Schatztruhe“ vorbeikommen, eine Erinnerung heraus. Achten Sie darauf, wie sich Ihr Gesicht entspannt und Ihr Herz sich öffnet; Sie sind präsenter und es gibt mehr Fülle und Wertschätzung in Ihrem Leben.

Sie sehen: Wir bekommen, was wir suchen. Wenn wir einen Schatz suchen, werden wir auch einen Schatz finden. Wenn wir suchen, was falsch ist, werden wir finden, was falsch ist.

So lernen wir empfänglich zu leben: indem wir entscheiden, auf was wir unsere Aufmerksamkeit richten wollen. Diese bewusste, dankbare Lebensweise ist einfach, erfordert wenig Zeit und ist unglaublich erfüllend.

Wenn Ihnen diese Übung Spaß gemacht hat, teilen Sie sie mit einem Freund. Möge Ihr ganzes Leben zu einer Schatztruhe werden!



Bewusstes Atmen, um dankbar zu leben

Viele der Übungen in diesem Buch beginnen mit einer einfachen Atemübung, und bewusstes Atmen an sich ist tatsächlich schon eine fantastische Möglichkeit, Dankbarkeit einzuüben. Indem Sie sich mit vollem Bewusstsein einfach auf das Ein- und Ausatmen konzentrieren, können Sie Ihre Gedanken von Ablenkungen befreien und sich selbst in den gegenwärtigen Moment bringen. Das Sein im gegenwärtigen Moment führt zu Dankbarkeit.

Achtsames Atmen ist auch gut für den Körper. Der Autor Chade-Meng Tan schrieb einen Artikel für die Harvard Business Review mit dem Titel: „Nur 6 Sekunden der Achtsamkeit können Sie erfolgreicher machen.“ Darin beschreibt er, wie achtsames Atmen Körper und Geist wirkungsvoll zur Ruhe kommen lässt. „Der physiologische Grund ist, dass bewusste Atemzüge eher langsam und tief sind, was wiederum den Vagusnerv anregt und das parasympathische Nervensystem aktiviert. Es senkt Stress, reduziert Herzfrequenz und Blutdruck und wirkt beruhigend.“ Tan weist auch darauf hin, dass schon *ein* achtsamer Atemzug bei der Konzentration helfen kann und Ihren Geist bereit macht für das, was ansteht – zum Beispiel, bevor Sie den Raum betreten, in dem ein Geschäftstreffen stattfindet.

*Vergessen Sie das Atmen nicht. Das ist doch, letzten
Endes, das Geheimnis des Lebens.*

Gregory Maguire

Je häufiger Sie üben, achtsam zu atmen, desto besser werden Sie sich beruhigen können. Auch wenn Sie nur ein paar Sekunden Zeit haben, können Sie das achtsame Atmen üben. Wenn Sie zudem das achtsame Atmen in Momenten

relativer Ruhe praktizieren, wird es Ihnen leichter fallen, die Übung auch in stressigen Situationen und trotz Ablenkungen von außen durchzuführen.

Übung: Achtsames Atmen

INNEHALTEN

Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit, um diese Übung regelmäßig zu praktizieren. Fachleute sind der Ansicht, dass dieses regelmäßige Üben es einfacher macht, achtsames Atmen auch in schwierigen Situationen zu praktizieren.

SCHAUEN

Schließen Sie die Augen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem, das Einatmen und Ausatmen. Sie können dies im Stehen tun, im Idealfall sollten Sie jedoch sitzen oder in einer bequemen Position liegen. Achten Sie darauf, wie sich Ihre Atmung verselbstständigt: nur der Atem, der sich durch Sie hindurchbewegt – Sie am Leben erhält – Sie einfach am Leben hält. Versprechen Sie sich selbst, dieses Wunder nicht für selbstverständlich zu halten.

HANDELN

Nehmen Sie einige sehr tiefe Atemzüge – ganz tief einatmen und ganz tief ausatmen. Besonders dann, wenn Sie versuchen, sich in einem stressigen Moment zu beruhigen, kann es helfen, einen besonders tiefen Atemzug zu nehmen: tief einatmen durch die Nase (3 Sekunden), den Atem anhalten (2 Sekunden), dann lange durch den Mund ausatmen (4 Sekunden). Beobachten Sie dann einfach jeden Atemzug, der kommt, ohne ihn bewusst zu steuern; es kann helfen, wenn Sie sich auf das Heben und Senken des Brustkorbs oder auf das Gefühl in Ihrer Nase konzentrieren. Wenn Sie das tun, werden Sie feststellen, dass Ihr Geist abschweift und durch Gedanken oder körperliche Empfindungen abgelenkt wird. Und das ist in Ordnung. Nehmen Sie einfach zur Kenntnis, dass dies geschieht und bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft wieder zu Ihrem Atem zurück.

Wenn Sie das Verlangen spüren, eine solche „Grundatmung“ häufiger zu üben, praktizieren Sie diese Übung täglich, mindestens eine Woche lang. Es kann helfen, eine bestimmte Zeit und einen bestimmten Ort für diese Übung festzulegen. Es könnte zum Beispiel eine gute Methode sein, Ihren Tag zu beginnen. Es kann auch hilfreich sein, achtsames Atmen zu üben, wenn Sie sich besonders gestresst oder ängstlich fühlen.

Wie sieht ein dankbares Gehirn aus?

Ein Team der University of Southern California hat die neuronalen „Muttern und Schrauben“ der Dankbarkeit in einer Studie beleuchtet und bietet Einblicke in die Komplexität dieser sozialen Emotion und wie sie mit anderen kognitiven Prozessen verbunden ist.

Die Forscher fanden heraus, dass dankbare Gehirne erhöhte Aktivität in zwei primären Regionen zeigten: dem anterioren cingulären Kortex (ACC) und dem medialen präfrontalen Kortex (mPFC). Diese Bereiche verband man zuvor vor allem mit emotionaler Verarbeitung, zwischenmenschlicher Bindung und lohnenden sozialen Interaktionen, moralischem Urteil und der Fähigkeit, den geistigen Zustand anderer zu begreifen.

Adam Hoffman, Artikel für das Greater Good Science Center. Eine ausführlichere Beschreibung des Artikels finden Sie auf der Website des „National Center for Biotechnology Information“ im Artikel: „The effects of gratitude expression on neural activity“ von Kini, P., Wong, J., McInnis, S., Gabana, N., Brown, J.W.

Drei gute Dinge

Wir neigen dazu, uns an die guten Dinge und Menschen in unserem Leben zu gewöhnen und sie für selbstverständlich zu halten. Daher übersehen wir oft alltägliche Schönheit und Güte – die freundliche Geste eines Fremden oder die Wärme der Heizung an einem kühlen Morgen. So verpassen wir häufig Möglichkeiten, Glück und Verbundenheit zu erleben.

*Der Mensch möchte nur seine Schwierigkeiten zählen;
er berechnet nicht sein Glück.*

Fjodor Dostojewski

Die folgende Übung bewahrt uns vor diesen Neigungen. Indem Sie sich an drei positive Dinge, die sich über Ihren Tag ereignet haben, erinnern, diese aufschreiben und sich überlegen, wodurch sie verursacht wurden, stimmen Sie sich auf die Quellen des Guten in Ihrem Leben ein. Diese Gewohnheit kann den emotionalen Grundton Ihres Lebens verändern, indem das Gefühl, enttäuscht worden zu sein oder auf etwas einen Anspruch zu haben, durch Gefühle der Dankbarkeit ersetzt werden. Und wahrscheinlich ist das der Grund, warum mit dieser Übung auch die Glücksgefühle wachsen.

Übung: Drei gute Dinge

INNEHALTEN

Sie sollten sich jeden Tag einige Minuten Zeit nehmen, um in dieses Arbeitsbuch zu schreiben. Manche finden es hilfreich, dies abends vor dem Schlafengehen zu tun, sodass diese Übung zu einem Teil ihrer Alltagsrituale wird. Erstellen Sie einen Plan für Ihren Tagesablauf.

SCHAUEN

Während Sie durch Ihren Tag gehen, wird wahrscheinlich allein das Bewusstsein, dass Sie auf der Suche nach guten Dingen sind, dafür sorgen, dass Sie empfänglicher für diese sind. Wenn etwas Schönes geschieht, nehmen Sie sich einen kleinen Augenblick Zeit, es wahrzunehmen. Da Sie ihn später beim Notieren beschreiben möchten, brauchen Sie ein paar Details!

*Die beste Methode, für einen schönen Moment
zu bezahlen, ist, ihn zu genießen.*

Richard Bach

HANDELN

In den Tabellen, die Sie ab Seite 30 finden, können Sie jeden Tag drei Dinge aufschreiben, die gut gelaufen sind, und dazu schreiben, warum das so war. Es ist wichtig, das wirklich aufzuschreiben, es reicht nicht aus, die Übung im Kopf zu machen. Es können relativ unwichtige Dinge sein, zum Beispiel: „mein Lebenspartner oder ein Kollege hat heute Kaffee gemacht“, oder auch relativ wichtige, zum Beispiel: „Ich bin heute befördert worden.“

Bitte lesen Sie sich die Erläuterungen zu den Tabellenkategorien durch, bevor Sie beginnen.

Überschrift

Geben Sie dem Ereignis eine Überschrift, z.B. „Kollege hat mir ein Kompliment über meine Arbeit gemacht“

Beschreibung

Notieren Sie genau, was geschehen ist, und beschreiben Sie alles so präzise wie möglich, einschließlich dem, was Sie getan oder gesagt haben, ob andere Personen beteiligt waren und was diese gesagt oder getan haben. Fügen Sie hinzu, wie Sie sich während dieses Ereignisses gefühlt haben und wie Sie sich danach fühlten (einschließlich jetzt, wo Sie sich daran erinnern). Schreiben Sie

einfach, wie es Ihnen in den Sinn kommt, es geht nicht um perfekte Grammatik und Rechtschreibung. Und schmücken Sie die Erzählung mit so vielen Details, wie Sie möchten.

Ursache

Erklären Sie, *warum* dieses Ereignis Ihrer Ansicht nach eingetreten ist. Wenn Sie über die Ursache des Ereignisses nachdenken, kann das helfen, sich auf die tieferen Quellen der Feinheit und Freundlichkeit in Ihrem Leben einzustimmen und die Haltung der Dankbarkeit zu fördern. Die Ursache ist oft etwas aus der Kategorie „versteht sich von selbst“ und kann ein bisschen banal klingen, wenn Sie es aufschreiben. Aber das einfache Aufschreiben kann unerwartet erhellend sein. Nehmen Sie einmal das Beispiel: „Mein Partner oder ein Kollege hat heute Kaffee gemacht“. Vielleicht haben Sie in der Beschreibung bereits verdeutlicht, wie überaus angenehm dieses kleine Ereignis war. Als Ursache würden Sie schreiben: „Er oder sie dachte, wir hätten gerne eine Tasse Kaffee.“ Wenn Sie die Ursache aufschreiben, heben Sie die bewusste freundliche Handlung hervor und runden die Beschreibung der guten Sache ab.

Erster Tag:

GUTE SACHE	Überschrift	Beschreibung	Ursache

Zweiter Tag:

GUTE SACHE	Überschrift	Beschreibung	Ursache

Dritter Tag:

GUTE SACHE	Überschrift	Beschreibung	Ursache

Wie fühlen Sie sich nach drei Tagen mit dieser Übung? Wenn Sie sich selbst die Möglichkeit geben, sich auf positive Dinge zu konzentrieren, wird diese Übung Ihnen helfen, diese zu bemerken, sich besser daran zu erinnern und sie zu genießen. Vielleicht werden Sie bald positiven Ereignissen mehr Aufmerksamkeit schenken und sie in vollem Umfang wahrnehmen — sowohl in dem Moment selbst als auch danach, wenn Sie sich erinnern und diese Erfahrungen mit anderen teilen.

Die Wissenschaft der Dankbarkeit

Die wissenschaftliche Untersuchung der Auswirkungen von Dankbarkeit macht große Fortschritte. Die Forscher Robert A. Emmons und Michael McCullough haben hierzu viele Studien durchgeführt und verblüffende Erkenntnisse erzielen können.

Emmons und McCullough fanden heraus, dass Menschen, die regelmäßig an der Einübung von Dankbarkeit arbeiten, eine Vielzahl von messbaren Vorteilen haben. Die Teilnehmer ihrer Studien berichteten von stärkeren positiven Emotionen wie Freude, Spaß, Optimismus und Glück und fühlten sich lebendiger und wacher. Sie erlebten gesundheitliche Vorteile wie ein stärkeres Immunsystem, niedrigeren Blutdruck, verbesserte Schlafqualität und weniger Schmerzen; sie trieben mehr Sport und achteten besser auf ihre Gesundheit.

Robert Emmons, PhD, University of California, Davis Michael McCullough, University of Miami. Teilweise übernommen aus dem Artikel „Pay it Forward“ von Robert Emmons auf der Greater Good Science Center Website.



Dankbarkeit für das rechte Maß

Danke für ein wenig und du wirst viel finden.

Sprichwort der Hausa, Nigeria

Ein Gefühl von Knappheit und Dringlichkeit ist für viele von uns alltäglich. Oft halten uns Denkmuster und Gewohnheiten in der Tretmühle des „Mehr ist besser“ fest. Wenn wir „emsig und unbewusst auf immer mehr zueilen“, wie Lynne Twist, Autorin von „Die Seele des Geldes“, es ausdrückt, hetzen wir über „genug“ hinaus wie über eine lästige Geschwindigkeitsbeschränkung und merken es nicht einmal. Aber wenn wir um die Genügsamkeit wissen, dann werden wir weniger anfällig für die kulturellen Normen von Fügsamkeit/Übereinstimmung, Neid, Knappheit, Vergleich und Unersättlichkeit. Die folgenden Übungen richten sich auf das Schaffen neuer Werte in Ihrem Alltag: ein Gefühl für das rechte Maß, Großzügigkeit und Wertschätzung.

*Der Laden war geschlossen; also ging ich nach Hause
und umarmte, was ich besaß.*

Brooks Palmer

Übung: Dankbarkeit für das rechte Maß

INNEHALTEN

Halten Sie bei was auch immer Sie tun inne und richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf, still zu sein oder ruhiger zu werden. Sie können dabei auch die Augen schließen, wenn Sie möchten. Werden Sie sich bewusst, wie ihr Atem von selbst fließt. Durchlaufen Sie bewusst einen kompletten Zyklus aus

Einatmen und Ausatmen. Beachten Sie, wie einfach und außergewöhnlich gut Sie genährt und erneuert werden, nur durch den Luftstrom in Ihren Lungen. Richten Sie Ihr Bewusstsein auf diesen Augenblick und lassen Sie sich in dieses Gefühl sinken.

SCHAUEN

Schauen Sie auf den Platz, an dem Sie leben. Machen Sie sich bewusst, dass Sie einen Ort zum Leben *haben*. Versuchen Sie, dies aus einem neuen Blickwinkel zu sehen, mit neuen, ungewohnten Augen. Stellen Sie sich vor, dass jemand Ihr Haus besucht, der viel weniger besitzt als Sie – egal, wie viel Sie besitzen, es gibt immer Menschen, die weniger haben. Stellen Sie sich vor, wie Sie diesem Menschen zeigen, wo Sie wohnen, und führen Sie ihn durch jeden Raum in Ihrem Haus. Diese Übung kann Ihnen sofort eine andere Perspektive darauf geben, wie Sie Ihre Umgebung sehen.

Wohin haben Sie Ihren imaginären Besucher mitgenommen?

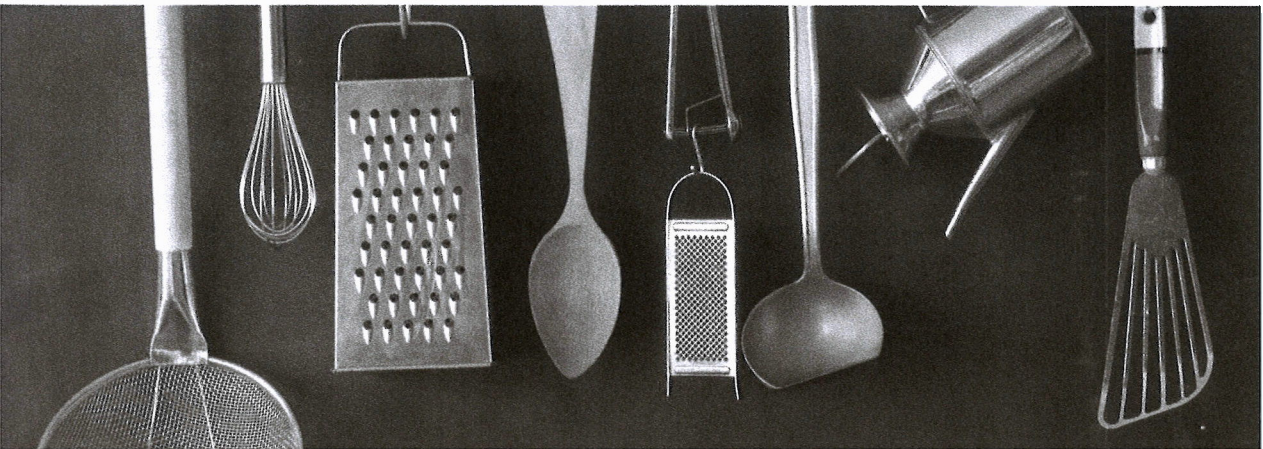
Versuchen Sie jetzt, sich speziell auf die Küche zu konzentrieren – der Ort, an dem Sie Essen zubereiten. Stellen Sie sich vor, sie wäre völlig leer oder der Raum würde überhaupt nicht existieren. Sehen Sie vor Ihrem geistigen Auge die leeren Schränke, Anrichten und Schubladen.

Das Benennen und die Wertschätzung der Dinge, die uns umgeben, verschaffen uns ein Gefühl der Genugtuung, ein Gefühl von „Genug-Sein“; ein Gegenmittel zu den Botschaften der Gesellschaft, die sich in unseren Geist bohren und sagen, dass wir immer mehr haben müssen. Das Einüben von Zufriedenheit ist ein radikaler Schritt in einer konsumgetriebenen Gesellschaft.

Dr. Robin Wall Kimmerer

Was würde sich in Ihrem Leben ändern, wenn Sie das, was Sie in der Küche haben, nicht hätten?

Was bietet dieser Ort für Sie und andere in Ihrem Leben?



HANDELN

Nehmen Sie wahr, was Sie in Ihrer Küche brauchen und lieben. Würdigen Sie jeden Gegenstand: den Wasserhahn, den Herd, die Löffel usw. Und dann wählen Sie drei Dinge aus, denen Sie Ihre Wertschätzung durch eine konkrete Handlung zeigen: Malen Sie mit einem abwaschbaren Stift ein Herz auf Gegenstände, die Sie lieben. Oder kleben Sie ein Herz darauf. Oder eine Haftnotiz mit dem Wort „Geschenk“.

Welche kreativen Ideen hatten Sie, um Ihre Dankbarkeit für die Dinge in Ihrer Küche auszudrücken? Welche Gegenstände haben Sie ausgewählt?

Denken Sie als nächstes darüber nach, von was Sie vielleicht mehr haben, als Sie wirklich brauchen. Gibt es Kleider, die Sie nicht mehr tragen? Überfüllte Bücherregale? Kartons mit „Abfall“ in der Garage?

*Nicht das, was wir haben, sondern was wir genießen,
steht für unsere Fülle.*

Epikur

Schreiben Sie mindestens eine Sache auf, die Sie zu viel haben. Wenn Sie können, notieren Sie drei Dinge. Seien Sie kreativ. Dinge, die für Sie „Abfall“ sind, wie Brillen, deren Stärke für Sie nicht mehr passt, oder ein altes Handy, sind überflüssige Gegenstände, die Sie nicht mehr brauchen.

Wann immer Sie denken: „mehr, als ich brauche“, nehmen Sie eine Tasche oder einen Karton und beginnen Sie, Dinge hineinzulegen, die andere Menschen mehr schätzen als Sie oder besser brauchen könnten. Stellen Sie in jedes Zimmer für einen gewissen Zeitraum eine Tasche oder einen Karton, sodass Sie alles, was Sie als „Überschuss“ erkennen, hineinlegen können. Schauen Sie nach Möglichkeiten, Dinge, die Sie nicht so oft verwenden, mit Nachbarn oder Freunden zu teilen: ein Fahrrad, Rasenmäher oder Waschmaschine. Finden Sie mehr über Freecycle – ein internationales Verschenkennetzwerk – heraus und nehmen Sie Kontakt auf.

Erkennen Sie, wo immer möglich, an welcher Stelle in Ihrem Leben Sie genug haben. Lassen Sie das Gefühl für das rechte Maß anstelle des Gefühls zu, immer zu wenig zu haben – und würdigen Sie alles, was Ihnen gehört. Wo es genug oder mehr als genug gibt, können Sie dies als Geschenk erleben.

Vervollständigen Sie dieses Kapitel, indem Sie Ihre Erfahrungen in Ihrem Arbeitsbuch aufschreiben. **Was hat Sie am meisten beeindruckt? Wie hat die neue Perspektive auf die Dinge, die Sie besitzen, Ihre Gefühle verändert? Wie hat es sich angefühlt, genug zu haben? Wie unterscheidet es sich von dem Gefühl, mehr zu brauchen?**

Das Geschenk des Wassers

Alles Leben ist abhängig vom Wasser. Was könnte für unsere Existenz wichtiger sein? Doch die meisten Menschen in der westlichen Welt sehen es als selbstverständlich an. Wenn über weltweite Dürren, kontaminiertes Trinkwasser und Ölverschmutzung in unseren Meeren berichtet wird, wird uns deutlich bewusster, wie kostbar Wasser ist. Wir können Dankbarkeit einüben, indem wir das Geschenk des Wassers in unserem Leben würdigen.

*Das höchste Gut ist wie Wasser, das alle Dinge nährt,
ohne zu versuchen, genau das zu tun.*

Laotse

Wenn man versucht, Wasser ganz allgemein zu beschreiben, könnten die Worte eigenartig spirituell klingen: Es ist überall um uns herum, aber auch tief in uns, um jede Zelle unseres Körpers zu erhalten. Es reinigt und heilt uns. Das ganze Leben hängt davon ab. Ist das wirklich die gleiche Substanz, mit dem Sie jeden Tag Ihre Zähne putzen, mit denen Kinder ihre Spritzpistolen füllen, mit denen Sie verkrustete Teller abscrubben? Vielleicht müssen wir Wasser ganz neu wertschätzen.

Übung: Dankbarkeit für Wasser

INNEHALTEN

Finden Sie einen ruhigen Ort und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung, bis Sie sich entspannt fühlen. Nun stellen Sie sich vor, dass Sie sich auf einem Weg im Wald befinden, kurz vor der Morgendämmerung, nach dem ersten Schnee.

Die Eichenblätter, die unter Ihren Füßen knirschen, sammeln den Schnee in ihren welligen Rändern, die Kiefern verbeugen sich leicht in ihrem neuen Gewand. Sie greifen nach oben und nehmen ein wenig Schnee von ihren Zweigen und die Frische des kühlen Geschmacks auf Ihrer Zunge ist verblüffend. Nicht weit entfernt können Sie einen noch nicht eingefrorenen Wasserfall hören, der mit der vollen Kraft des letzten Herbstregens fließt.

*Wasser fließt hoch in den Bergen; Wasser läuft tief in
der Erde. Wunderbarerweise kommt das Wasser zu
uns und nährt alles Leben.*

Thich Nhat Hanh

Wo in dieser Waldwelt ist kein Wasser zu finden? Es schmückt die Zweige der Bäume und läuft durch ihre Adern. Es bildet flüchtige Wolken bei jedem Ausatmen, und bei jedem Einatmen fühlen Sie in Ihrem Mund, dass Sie selbst nahezu ganz aus Wasser gemacht sind. Es läuft durch die Ströme, die zur Quelle des Wassers führen, das Sie trinken. Sie könnten nicht ohne seine physische Nährkraft leben, aber ohne seine Schönheit könnten Sie auch nicht wirklich lebendig sein.

SCHAUEN

Vielleicht wohnen Sie weit von einem Wald entfernt. Vielleicht wohnen Sie in einer Wüste, umgeben von Kakteen und Sand. Vielleicht leben Sie in einer großen Stadt, wo Sie auf Leitungen und Flaschen angewiesen sind, um Wasser zu bekommen. Was auch immer Ihre Quelle ist: Gewiss ist, dass Sie eine haben, denn ohne Wasser wären Sie nicht am Leben.

Gießen Sie sich ein Glas Wasser ein. Schauen Sie sich die klare Schönheit dieses lebensrettenden Geschenks an. Ein Glas voll Wasser, das Sie einfach so trinken können. Es ist nicht durch Schlamm oder Sand verschmutzt; es ist nicht salzig und ungenießbar wie Meerwasser.

HANDELN

Heben Sie jetzt das Glas zum Mund und trinken Sie das Wasser mit voller Aufmerksamkeit. Sie können die Augen schließen, um das Gefühl zu genießen, oder Sie können das Kristallwasser im Glas vor Ihren Augen bewundern, während es Ihre Zunge und Kehle erfrischt.

Um Ihr neues Bewusstsein für das Geschenk des Wassers weiter zu vertiefen, schreiben Sie bitte zwei Gründe auf, warum Sie dankbar für Wasser sind.

Ich bin dankbar für Wasser, weil:

Was denken Sie, wie wir Menschen als Spezies dem Wasser dafür danken, dass es uns am Leben erhält? Denken Sie an die 1,1 Milliarden Menschen, die keinen Zugang zu gutem Trinkwasser haben oder an die Tatsache, dass 50 Prozent unserer Flüsse erheblich verschmutzt sind. Diese harten Fakten sind weit entfernt von der Einfachheit Ihres Spaziergangs im Wald, mit dem diese Übung begann. Wie können wir dieses Ungleichgewicht ausbalancieren?

Wir könnten damit beginnen, die Wasser-Metapher eines Sufimeisters, Hazrat Inayat Khan, in die Tat umzusetzen: „Es ist ein Vorgang, für den es viel Geduld braucht, Wasser aus der Tiefe des Bodens zu gewinnen; man muss beim Graben viel Schlamm beseitigen, bevor man das Wasser des Lebens erreicht.“ Wir werden mit einer einzigen einfachen Tat keine Veränderung bewirken. Aber wenn wir stetig an dem Problem „graben“, ohne die Zuversicht zu verlieren, können wir unser Ziel erreichen. Und: Zusammenarbeit beschleunigt den Prozess auf unglaubliche Weise.

Vielleicht möchten Sie einen Blick auf eine Liste von weltweiten Organisationen werfen und sich von den unzähligen Möglichkeiten inspirieren lassen, mit denen engagierte Menschen sich um den Wasserbedarf auf der Erde kümmern. Vielleicht möchten Sie als Freiwilliger arbeiten oder diese Ideen nutzen, um ein Projekt in Ihrem eigenen Wohnort zu starten.

Wir haben uns aus zwei Richtungen der Dankbarkeit für Wasser genähert: durch die Erkenntnis, wie wertvoll es für uns ist, und durch die Erkenntnis, dass wir unsere Bemühungen exponentiell verstärken müssen, wollen wir diese lebensspendende Quelle wirksam schützen. Sie haben Ihre Entschlossenheit gestärkt, die Gewässer der Erde zu schützen. Sie können diese Entschlossenheit ein Stück weit Wirklichkeit werden lassen, indem Sie einem Freund von dieser Übung erzählen.

Welche Schritte haben Sie heute unternommen, um das Wasser dieser Erde zu schützen?

*Was würde die Welt sein, des Wassers
und der Wildheit beraubt?
Lasst es in Ruhe, oh, lasst es in Ruhe,
Wildheit und Wasser;
lang lebe das Unkraut und die Wildnis.*
Gerard Manley Hopkins

Dankbarkeit für den Körper, so, wie er ist

Was auch immer mit Ihrem Körper nicht stimmt oder sich falsch anfühlt: Es gibt eine unglaubliche Menge an Funktionen und Abläufen, die in Ihrem Körper in Ihrer ganzen Lebenszeit perfekt sind. Ihr Körper ist in der Tat nichts Geringeres als ein absolutes Wunder.

Lassen Sie uns die erstaunlichen Fakten betrachten:

- Ihr Körper produziert etwa 2,5 Millionen neue rote Blutkörperchen pro Sekunde.
 - Ihr Herz schlägt etwa 100.000 Mal an jedem einzelnen Tag.
 - Ihre Lungen können jeden Tag mehr als 10.000 Liter Luft einatmen.
 - Ihr Gehirn verwendet 20 Prozent des Sauerstoffs und der Kalorienzufuhr Ihres Körpers, obwohl es nur etwa 2 Prozent Ihrer Körpermasse ausmacht.
- Oft sind wir einfach unfreundlich zu unserem Körper. Wir kritisieren sein Aussehen und finden winzig kleine Fehler, die wir an einem anderen Menschen niemals bemerken würden. Wir überarbeiten und missbrauchen unsere Körper. Und häufig nehmen wir all die wunderbaren Dinge, die unser Körper jede Sekunde unseres Lebens vollbringt, als selbstverständlich hin.

*Solange du atmest, gibt es mehr richtige Dinge
in deinem Körper als falsche.*

Jon Kabat-Zinn

Menschen, die unter chronischen Krankheiten oder Schmerzen leiden, finden es oft schwierig, sich auf etwas anderes als die Nachteile ihres Körpers zu konzentrieren. Und doch ist dies eine Zeit, in der es besonders wichtig ist, den Körper zu schätzen und zu würdigen. So wie Sie einen Freund trösten, der mit

Stress kämpft, ist es gut, Ihren Körper wissen zu lassen, dass Sie sich um ihn kümmern. Wir werden dieses Konzept weiter unten in diesem Buch noch weiter entfalten. An dieser Stelle sollten Sie wissen: Es gibt keinen besseren Moment, sich alles, was der Körper leistet, bewusst zu machen und Dankbarkeit zu zeigen, als wenn er kämpft, vielleicht sogar ums Überleben kämpft.

Die folgende Übung soll Ihnen helfen, Ihre Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was Ihnen jeden Tag gute Dienste tut, was intakt ist. Sie soll sie auch daran erinnern, dass Sie am Leben sind – und dass das Leben ein bedingungsloses Geschenk ist.

Üben Sie im Folgenden, Ihren Körper für alles, was er jeden Tag leistet, zu würdigen.

Übung: Dankbarkeit für den Körper, so, wie er ist

INNEHALTEN

Halten Sie bei was auch immer Sie tun inne. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf, still zu sein oder ruhiger zu werden. Werden Sie sich Ihrer Atmung bewusst. Durchlaufen Sie bewusst einen kompletten Zyklus von Einatmen und Ausatmen.

Erlauben Sie Ihrem Körper, dass die Spannung aus ihm weicht, wo immer Sie gerade sind. Öffnen Sie sich für die Möglichkeit, eine größere Weite oder Leichtigkeit in die Beziehung und Erfahrung mit Ihrem Körper zu bringen. Spüren Sie dem behutsam nach.

Vielleicht möchten Sie eine Weile liegen oder sitzen und es Ihrem Körper ermöglichen, bequem auszuruhen. Spüren Sie, dass Ihr Körper durch alles, was unter ihm ist – ob der Boden oder ein Sessel oder die Erde an sich – gestützt wird. Vielleicht möchten Sie Ihre Hand oder beide Hände sanft auf die Brust legen. Nehmen Sie bewusst Ihren Herzschlag und/oder die Atemzüge Ihrer Lungen wahr.

SCHAUEN

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, wie viel in Ihrem Körper ohne Ihr Zutun geschieht, ohne dass Sie bewusst versuchen, irgendetwas geschehen zu lassen.

Es ist sehr schwierig, die Aufmerksamkeit von körperlichen Schmerzen abzulenken. Es liegt in der Natur der Qual, jedes Quäntchen Aufmerksamkeit einzufordern. Aber es ist wichtig zu wissen, dass die unangenehmen Empfindungen und schwierigen Erfahrungen mit dem Körper richtiggehend schrumpfen, wenn wir die Aufmerksamkeit darauf richten, was tatsächlich alles funktioniert und eben nicht schmerzt.

Gibt es etwas, was bei dieser Überlegung für Sie herausragt, etwas, das Sie das Geschenk Ihres Körpers wirklich wertschätzen lässt und Ihnen vor Augen führt, wie viel Ihr Körper Ihnen bietet? Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen funktionierenden Teil Ihres Körpers. Würdigen Sie ihn mit Ihrem ganzen Bewusstsein.

Schreiben Sie drei Bereiche oder Körperteile auf, die ganz wunderbar funktionieren und für die Sie dankbar sind.

Ich bin dankbar für meinen Körper, weil:

HANDELN

Bewegen Sie sich einige Augenblicke lang mit dem Gedanken, dass – egal was sonst noch wahr ist – Ihr Körper nichts Geringeres als ein Wunder ist. Sie sind weit mehr als irgendeines seiner Teile – Sie sind sogar mehr als die Summe aller Teile. Ihr Körper ist lebendig und das ist ein Wunder.

Wenn Ihr Verstand in negative Gedanken über Ihren Körper abgleitet, unterbrechen Sie das Muster und sagen zu sich selbst: „Ich bin dankbar für meinen Körper“. Konzentrieren Sie sich auf das, was funktioniert.

*Ich liebe diesen Körper, gemacht,
um dem Sturm im Gehirn zu trotzen,
erhoben aus dem tiefen Geruch
von Fisch und Wasserhyazinthe,
aus Entzücken und dem ersten Bedauern.
Ich liebe meine großen Hände.
Ich liebe den weichen,
schnellen Motor jedes Atemzugs,
die zehn Arten des Verlangens der Leber
und der Niere Lust auf Zucker.*

Yusef Komunyakaa

Finden Sie eine körperliche Geste der Zärtlichkeit und Fürsorge, die Sie sich selbst geben können, wenn Sie wieder einmal hart über Ihren Körper urteilen und keinen Ausweg finden – wie zum Beispiel, Ihre Hände auf Ihr Herz zu legen. Geben Sie dieser Geste eine ganz persönliche Bedeutung und verknüpfen Sie eine Assoziation damit. Lassen Sie sie eine heilende Erinnerung für Ihren Körper sein, dass er geschätzt wird.

Welche Geste haben Sie gewählt?

Machen Sie diese Geste immer dann, wenn Sie spüren, dass Sie unzufrieden sind mit dem Körper, den Sie bewohnen. Zeigen Sie ihm stattdessen Mitgefühl und Dankbarkeit. Achten Sie auf Ihren Atem. Werden Sie sich all der Dinge bewusst, die Ihr Körper in jeder Sekunde vollbringt. Erkennen Sie diese Dinge als die lebenspendenden Geschenke an, die sie sind.

*Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin;
wunderbar sind deine Werke,
und das erkennt meine Seele wohl.*

Psalm 139,14



Das Erwachen der Sinne

Denken Sie an das wunderbare Staunen, das Babys erleben, wenn sie lernen, wie die Welt funktioniert. Für sie sind alle Wahrnehmungen noch neue, überraschende und freudige Erfahrungen. Wenn wir älter werden, neigen wir jedoch dazu, die erstaunlichen Gaben unserer Sinne – Sehen, Hören, Berühren, Schmecken und Riechen – für selbstverständlich zu halten.

Wir stellen nicht unbedingt die Verbindung zwischen dankbarem Leben und unseren Sinnen her, aber wie Bruder David Steindl-Rast einmal schrieb: „Wie könnte ich diesem Augenblick eine umfassende Antwort geben, wenn ich nicht auf seine Botschaft achte? Und wie sollte ich darauf achten können, wenn nicht alle meine Sinne wach sind?“

Jede der fünf Übungen in diesem Kapitel ist eine Methode, um Ihre Aufmerksamkeit auf einen der fünf Sinne zu richten. Bevor wir mit den spezifischen Übungen für jeden Sinn beginnen, denken Sie bitte einen Moment lang nach, wie bewusst Sie im Alltag das Geschenk unserer Sinne wahrnehmen. Fällt Ihnen eine Tätigkeit ein, von der Sie denken, dass sie Ihre Sinne besonders anspricht, etwas, das Ihnen bewusst macht, dass Sie Augen haben, die sehen, und eine Nase, die riechen kann? Beispielsweise meinte jemand, in Herbstblätter zu springen sei etwas, das vier der fünf Sinne auf faszinierende Weise anspricht. Er beschrieb das Rascheln der trockenen Blätter, wenn man hineinspringt, den Geruch von Herbstblättern, das weiche Gefühl der Blätter unter den Füßen und den Anblick der flammenden Farben Orange, Braun und Rot.

Nennen Sie eine Aktivität, die ganz besonders Ihre Sinne weckt.

Nennen Sie Gerüche, Geräusche, Anblicke, Geschmäcker oder Empfindungen – alle Sinneseindrücke, die Sie mit dieser Aktivität verbinden.

Wann und auf was reagieren Ihre Sinne am bereitwilligsten? Wenn ich mir selbst diese Frage stelle, denke ich sofort an Gartenarbeit. Die Einsiedelei, in der ich das Privileg habe, den größten Teil jedes Jahres zu leben, hat einen kleinen Garten. Ich baue Jasmin, Ananasminze, Salbei, Thymian und acht verschiedene Arten von Lavendel an. Was für eine Fülle von herrlichen Gerüchen auf so kleinem Grund! Und welche Vielfalt von Klängen: Frühlingsregen, Herbstwind, die Vögel das ganze Jahr über – Trauertaube, blauer Jay und Zaunkönig; der laute Schrei des Habichts am Mittag und der einer Eule bei Einbruch der Dunkelheit; die Geräusche, die der Besen auf dem Kies im Hof macht, die Windspiele und das knarrende Gartentor. Wer kann den Geschmack von Erdbeeren oder Feigen in Worte übersetzen?

Bruder David Steindl-Rast

Nun geht es weiter zu den Übungen, in denen Sie das Wunder jedes einzelnen Ihrer fünf Sinne erforschen können.

Der Geruchssinn

Viele Menschen werden sich eingestehen, dass ihr Geruchssinn leider etwas unterentwickelt ist. Und doch, „Duft ist der stärkste Auslöser für Erinnerungen“, heißt es in dem Artikel „Die Wissenschaft des Duftes“ in der amerikanischen Ausgabe von *Psychologie Heute*.

Erinnerungen, die man sich bewahrt, sind eine wunderbare Quelle der Dankbarkeit. Und wenn sich etwas in Ihrem Leben ereignet, kann ein Duft Ihre emotionale Erfahrung dieses Erlebens vertiefen. Wenn Sie wirklich und gänzlich lebendig werden wollen, warum nicht mit der Nase anfangen?

Erinnerungen, Vorstellungskraft, alte Gefühle und Assoziationen werden über den Geruchssinn leichter erreicht als über jeden anderen Kanal.

Oliver Wendell Holmes

Übung: Der Geruchssinn

INNEHALTEN

Halten Sie bei dem, was Sie gerade tun, inne. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf, still zu sein oder ruhiger zu werden. Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein und aus. Nehmen Sie wahr, dass der Atem von selbst in Sie hinein und wieder herausfließt. Erleben Sie bewusst einen kompletten Zyklus von Einatmen und Ausatmen.

SCHAUEN

Wenn sich Ihr Geist beruhigt hat, erinnern Sie sich an einen Lieblingsgeruch aus Ihrer Kindheit. Kinder haben eine große Offenheit für Überraschungen. Deshalb erinnern wir uns an Gerüche, die uns überrascht haben, als wir Kinder waren. Gibt es einen Grund, warum wir als Erwachsene nicht auch mit einer solch offenen Nase Düfte erleben können?

Genießen Sie die Erinnerungen, die mit diesem Kindheitsgeruch in Ihnen hochkommen. Es kann ein Duft sein, der mit einem besonderen Ort, einem schmackhaften Essen, einer Jahreszeit oder einem geliebten Menschen verbunden ist. Öffnen Sie die Augen und versuchen Sie, diesen Geruch zu beschreiben und ihn festzuhalten. Wenn Ihnen mehr als ein Lieblingsgeruch aus Ihrer Kindheit in den Sinn kommt, schreiben Sie alle auf. **Wenn Sie möchten, zeichnen Sie ein Bild zu Ihrer Erinnerung in die freie Fläche unten.**

Schließen Sie jetzt wieder die Augen. Denken Sie dieses Mal an einen Lieblingsgeruch oder Lieblingsgerüche aus Ihrem Erwachsenenalltag. Es könnte der Geruch von Kaffee oder Regen sein oder der von frisch umgegrabener Erde im Garten oder von einem feinen Parfüm. Genießen Sie Ihre Erinnerungen an diesen Duft. **Wenn Sie nun die Augen öffnen, schreiben Sie auf, welche Düfte Ihnen in den Sinn gekommen sind.**

HANDELN

Teilen Sie eine Ihrer Kindheitserinnerungen an einen Lieblingsgeruch mit einem anderen Menschen! Fragen Sie ihn, welche Erinnerungen an Düfte aus der Kindheit er hat. Unterstützen Sie Ihr Gegenüber, indem Sie ihn mit Ihrem (neuen) Bewusstsein für Ihre Sinne nun anregen, sich selbst mit seinem Geruchs-

sinn zu beschäftigen. Das können Sie persönlich, am Telefon oder online tun. Wiederholen Sie diese Übung, wann immer Sie wollen und so oft Sie wollen.

Welche Erinnerungen an Gerüche hat Ihre Unterhaltung mit einem anderen Menschen zum Vorschein gebracht? Schreiben Sie die Ergebnisse Ihres Gesprächs auf.

Die Ongee auf den Andaman-Inseln fragen nicht: „Wie geht es dir?“ zur Begrüßung, sondern „Konyune onorange-tanka“, was bedeutet: „Wie geht es deiner Nase?“ Und wenn man höflich sein möchte, erfordert das die Antwort: „Ich fühle mich schwer von Duft.“ Wir hoffen, dass Sie das jetzt auch sagen können! Und mögen Sie sich weiterhin dankbar am Geschenk der Düfte erfreuen.

Das Geschenk der Sehkraft

Das Sehen wird oft als der „primäre“ Sinn für den Menschen angesehen, also der, auf den wir uns verlassen, um die Welt um uns herum wahrzunehmen. Doch häufig halten wir die Sehkraft für selbstverständlich und vergessen, welches Wunder dieses Geschenk ist.

Bevor Sie mit dieser Übung beginnen, können Sie nach draußen gehen oder sich einen Platz am Fenster suchen, von wo aus Sie eine bessere Sicht und ein größeres Blickfeld haben. Sie können diese Übung aber auch überall praktizieren. Nehmen Sie einfach einen Stift und dieses Arbeitsbuch mit.

Übung: Mit offenen Augen sehen

INNEHALTEN

Halten Sie bei dem, was Sie gerade tun, inne. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung, bis Sie fühlen, dass Sie sich entspannen. Konzentrieren Sie sich auf die Dunkelheit hinter Ihren geschlossenen Augenlidern. Nehmen Sie wahr, dass das Schließen der Augen nicht wirklich das Gleiche ist wie nichts zu sehen. Ihre Augen sehen auch weiterhin, aber der Blick auf die Welt ist sozusagen blockiert.

SCHAUEN

Öffnen Sie nun die Augen. Was sehen Sie? Nehmen Sie so viel von der umliegenden Welt auf, wie Sie können. Sehen Sie nach oben. Sehen Sie nach unten.

Welche drei Dinge, die Sie nun wahrnehmen, sind – mit Ihren Augen – schön anzusehen? Schreiben Sie sie auf.

HANDELN

Nehmen Sie sich Zeit für einen 20-minütigen Spaziergang und machen Sie unterwegs drei Fotos von Dingen, die Sie für das Geschenk Ihrer Sehkraft dankbar sein lässt. Sie können jede Art von Kamera einschließlich Ihrer Handy-Kamera verwenden, um Schnappschüsse zu machen. Wenn Sie etwas sehen, was schön anzuschauen ist, machen Sie ein Foto. Versuchen Sie zu begreifen, was das Besondere an diesem Gegenstand ist, der Sie beim Betrachten des Bildes daran erinnert, dankbar für das Geschenk Ihrer Sehkraft zu sein. Ist es eine besondere Aussicht, die Sie lieben, oder eine besondere Blüte an einer Pflanze, ein Tier, eine Mauer? Es muss keine besonders ausgefallene oder im klassischen Sinn

schöne Sache sein, nur etwas, dass Sie froh macht, Augen zu haben und genau das sehen zu können, was Sie sehen.

Das Ziel dieser Übung ist, dass Sie während Ihres Spaziergangs *handeln*, während Sie auf schöne Dinge *schauen*. Natürlich können Sie mehr als drei Schnappschüsse machen, aber versuchen Sie, nicht übereifrig zu sein und nicht Fotos von allem, was Sie sehen, zu machen. Viele Menschen sind beinahe süchtig danach zu fotografieren und bemerken oder wertschätzen die Welt um sie herum gar nicht mehr wirklich.

Wählen Sie am Ende Ihres Spaziergangs nur drei Schnappschüsse aus. Was haben Sie gesehen? Wenn Sie Ihre Fotos ausdrucken können, kleben Sie sie hier in dieses Buch ein. **Wenn nicht, schreiben Sie einfach auf, was Sie fotografiert haben:**

Der Tastsinn

Berühren ist wirklich die wesentlichste Empfindung, auch wenn die Sehkraft oft die größere Beachtung findet. Berühren ist so elementar, dass wir es meistens nicht wirklich wahrnehmen. Wir bemerken es am ehesten, wenn es um die Berührung von anderen geht – als ein profundes Mittel der Kommunikation, als Ausdruck von Gefühlen wie Zuneigung, Trost, Liebe, Freundschaft und Wärme sowie Sinnlichkeit und romantischer Liebe. Die Macht der Berührung liegt darin, dass sie eine grundlegende Quelle zwischenmenschlicher Verbindung ist. In diesem Abschnitt konzentrieren wir uns jedoch auf das Erwecken der Sinne, sodass die Übung zum Tastsinn sich auf die grundlegende Empfindung der Berührung selbst richtet.

Übung: Der Tastsinn

INNEHALTEN

Stellen Sie eine kleine Reihe von Objekten zusammen (nichts, das Sie verletzen oder sonst wie schädigen könnte, wenn Sie es berühren). Wählen Sie solche Dinge aus, die sich sehr unterschiedlich anfühlen: ein Kuscheltier, einen Metalllöffel, einen Gummiball, eine Feder, einen glatten Kieselstein, eine Kerze, eine kleine Skulptur. Stellen Sie mindestens sechs verschiedene Objekte zusammen. Legen Sie die Gegenstände in einen großen Korb oder eine Schachtel oder verteilen Sie sie einfach auf dem Tisch.

SCHAUEN

Schließen Sie die Augen oder legen Sie sich eine Augenbinde um. Erkennen Sie jedes Objekt durch Berührung mit geschlossenen Augen. Wenn Sie die Gegenstände berühren, nehmen Sie bewusst die Unterschiede in der Textur und Temperatur wahr: die Kälte des Metalls, die Wärme des Stoffes, aus dem das Kuscheltier ist, die etwas klebrige Oberfläche des Wachses. Versuchen Sie in Erinnerung zu behalten, wie sich jeder Gegenstand angefühlt hat.

HANDELN

Wenn Sie nun die Augen öffnen, schreiben Sie Ihre Eindrücke auf. **Welche Gegenstände haben Sie ausgesucht? Welche Unterschiede konnten Sie beim Ertasten der einzelnen Gegenstände feststellen?**

Das Geschenk des Hörens

Im Mutterleib können wir nicht nur den Herzschlag unserer Mutter hören, sondern auch die Geräusche der Außenwelt. Der Gehörsinn ist eng mit menschlicher Kommunikation verbunden, wenn es ums Sprechen geht. Mit unseren Ohren können wir die Vögel und die Musik hören. Was würde passieren, wenn wir dazu übergängen, diese bemerkenswerte Fähigkeit nicht mehr für selbstverständlich zu halten?

Übung: Hören mit offenen Ohren

INNEHALTEN

Für diese Übung können Sie eine Musikaufnahme verwenden, die Ihnen gefällt, oder einen Ort aufsuchen, an dem Sie angenehme Umgebungsgeräusche hören, zum Beispiel in der Natur. Versuchen Sie, Ihre Augen für drei bis fünf Minuten geschlossen zu halten, während Sie sich auf die Geräusche konzentrieren.

SCHAUEN

Halten Sie Ihre Augen geschlossen; lauschen Sie mit all Ihrer Aufmerksamkeit den Klängen um Sie herum. Wenn Sie sich draußen in der Natur befinden, beachten Sie die leisen Töne, die lauter werden, wenn Sie stillsitzen und die Lebewesen um Sie herum sich trotz Ihrer Gegenwart entspannen. Bemerken Sie das Summen von Insekten, den Wind in den Ästen und die vielen verschiedenen Stimmen der Vögel. Wenn Sie stattdessen Musik hören, achten Sie auf die verschiedenen Details: **Wie viele Instrumente spielen? Können Sie sie benennen? Was ist der höchste Ton, den Sie hören können? Was ist der tiefste? Wie passen alle Instrumente und Rhythmen zusammen?**

Wie passend, das ganze Herz und die Seele und die Sinne für immer in Freude zu verwenden!

Robert Browning

Lassen Sie zu, dass alle Töne um Sie herumwirbeln. Wussten Sie, dass Schallwellen eine fühlbare Kraft sind, die sich durch die Luft bewegt? Spüren Sie den Klang, wie er sich bewegt.

HANDELN

Wenn Ihre Meditation nach 3 bis 5 Minuten vorüber ist, denken Sie darüber nach, was Sie gerade erlebt haben.

Haben Sie etwas gehört, das Sie vorher nie in Ihrer Umgebung oder in dem Musikstück bemerkt haben? Was haben Sie gehört?

Stellen Sie sich einige Ihrer Lieblingsgeräusche vor. Das könnte alles Mögliche sein: Musik, Kinderlachen, die Stimme eines geliebten Menschen, das Schnurren einer Katze, das Geräusch von Regen.

Schreiben Sie drei Ihrer Lieblingsgeräusche auf.

Teilen Sie das Geschenk des Hörens mit einem Freund, einer Freundin. Hören Sie sich zusammen Lieblingslieder an oder fragen Sie Ihren Freund, ihre Freundin, welche Geräusche es sind, die sie glücklich machen, weil sie sie hören können. **Schreiben Sie Ihre Gedanken über diese Erfahrung auf.**

Das Geschenk des Schmeckens

Zusätzlich zu der Ausbildung Ihres Tastsinns kann die folgende „Rosinenmeditation“ Ihnen helfen, einen bewussten Umgang mit Essen und eine gesündere Beziehung zu Lebensmitteln zu entwickeln. Es ist auch eine der grundlegendsten und eine weit verbreitete Methode, um Achtsamkeit im Allgemeinen zu entwickeln. Tatsächlich wird diese einfache Übung häufig als eine Einführung in die Praxis der Achtsamkeit eingesetzt. Sie fordert von Ihnen, Ihre Aufmerksamkeit auf jeden Ihrer Sinne zu richten, während Sie eine Rosine essen. Versuchen Sie es mit einer einzigen Rosine – Sie könnten zu dem Schluss kommen, dass dies die köstlichste Rosine ist, die Sie je gegessen haben.

Übung: Rosinenmeditation

INNEHALTEN

Nehmen Sie sich einen geeigneten Moment Zeit für diese Übung. Legen Sie eine Rosine bereit, bevor Sie beginnen. Nehmen Sie nun die Rosine und legen Sie sie in Ihre Handfläche oder halten Sie sie zwischen Zeigefinger und Daumen.

SCHAUEN

Der Geschmack ist untrennbar mit dem Geruch und der Berührung verbunden. Halten Sie die Rosine unter Ihre Nase. Nehmen Sie bei jedem Einatmen ihren Duft wahr. Bringen Sie jetzt die Rosine langsam an Ihre Lippen und beachten Sie, dass Ihre Hand und Ihr Arm genau wissen, wo Ihr Mund zu finden ist. Legen Sie die Rosine sanft in Ihren Mund. Halten Sie einen Moment inne, um sich auf die Empfindung zu konzentrieren, die Rosine im Mund zu haben und mit der Zunge zu erforschen.

Wenn Sie bereit sind, stimmen Sie sich darauf ein, die Rosine zu kauen. Nehmen Sie wahr, wie und wo sie sein muss, um gekaut zu werden. Dann beißen Sie sehr bewusst ein- oder zweimal auf die Rosine. Achten Sie auf alles, was nun passiert. Erleben Sie alle Wellen des Geschmacks, die von der Rosine ausgehen, während Sie darauf herumkauen. Ohne sie schon zu schlucken, achten Sie auf den puren Geschmack und die Konsistenz in Ihrem Mund und wie sich diese im Laufe der Zeit, von Augenblick zu Augenblick, verändern. Nehmen Sie auch wahr, wie sich die Rosine in ihrer Form verändert.

HANDELN

Versuchen Sie, Ihre neue Sensibilität für Geschmack auf die nächste Mahlzeit oder den nächsten Snack zu übertragen. Können Sie eine ganze Mahlzeit einnehmen und sich dabei darauf konzentrieren, jeden Bissen zu schmecken? Schreiben Sie Ihre Eindrücke dieser „Genuss-Mahlzeit“ auf. **Welche Geschmacksempfindungen sind Ihnen aufgefallen, während Sie gegessen haben?**

Stellen Sie sich vor, Ihre Mahlzeiten würden nur aus einer kleinen Pille bestehen, die praktischerweise alle Nährstoffe beinhaltet, aber überhaupt keinen Geschmack hat. Was würden Sie am meisten vermissen, wenn Essen keinen Geschmack hätte?

Wenn Essen keinen Geschmack hätte, würde ich vermissen:

Wenn Sie das Erwachen Ihres Geschmacks weiter erforschen möchten, führen Sie einen ganzen Tag lang Buch über Ihre Mahlzeiten und machen Sie jede zum Genuss. Beachten Sie, wie sich Ihre Einstellung gegenüber den Mahlzeiten im Laufe eines Tages verändert.

Natürlich könnte jede Mahlzeit Ihres Lebens eine wohltuende Mahlzeit sein, wenn Sie ihr volle Aufmerksamkeit schenken. Sie können sich dafür entscheiden, Ihre volle Konzentration auf den Geschmackssinn zu richten, wann immer Sie möchten. Mögen Sie weiterhin das Wahrnehmen Ihres Geschmackssinns genießen!

Und bleiben Sie weiter dabei, jeden Tag Dankbarkeit für die Gaben Ihrer Sinne zu empfinden und zu leben.

*Ich bin dankbar für das, was ich bin und habe. Mein
Dank dafür währt ewig.*

Henry David Thoreau

