

TEIL IV

VERTIEFUNG
DER FREUDE
DURCH
DANKBARKEIT



Einen Spaziergang auskosten

In unserem täglichen Leben nehmen wir die angenehmen und positiven Dinge um uns herum nicht immer wahr. Und so verpassen wir viele Möglichkeiten, gute Erfahrungen zu sammeln und die positiven Gefühle zu entwickeln – die Bausteine für langfristiges Glück. Untersuchungen deuten darauf hin, dass wir die Vorteile der guten Dinge in unserer unmittelbaren Umgebung verstärken können, indem wir sie bewusst genießen anstatt sie an uns vorbeiziehen zu lassen oder sie für selbstverständlich zu halten. Diese Übung zeigt einen grundlegenden Weg, wie es uns gelingen kann, die Fülle des Guten um uns herum zu genießen – nicht durch eine Reise zu einem exotischen Ziel, sondern indem wir den Berührungen, Düften und Tönen, die wir so oft nicht beachten, mehr Aufmerksamkeit schenken.

Ein Versuch hat gezeigt: Die Teilnehmer, die angehalten wurden, sich eine Woche lang während des täglichen Spaziergangs auf das Positive zu konzentrieren, berichteten am Ende der Woche von einem stärkeren Glücksgefühl, verglichen mit denen, die eine negative oder neutrale Haltung während der Spaziergänge einnehmen sollten. Sich die Zeit zu nehmen, „anzuhalten und den Duft der Rosen zu riechen“, was die Forscher „auskosten“ nennen, kann Glücksgefühle und das Gefühl von Wertschätzung und Dankbarkeit steigern. Etwas zu genießen hilft uns dabei, die Auswirkungen, die positive Ereignisse auf unser Gefühlsleben haben, zu vertiefen. Statt ohne tieferen Eindruck aus unserem Bewusstsein zu verschwinden, verankern sich diese Ereignisse in unseren Köpfen und bleiben noch lange danach präsent. Indem wir uns auf unsere Umgebung wirklich einlassen, können wir uns auch leichter mit den Menschen um uns herum verbinden – selbst wenn es nur ein Lächeln ist, das wir teilen.

Übung: Einen Spaziergang auskosten

INNEHALTEN

Nehmen Sie sich 20 Minuten Zeit, um alleine einen Spaziergang zu machen – auch, wenn es ein bisschen regnet – vorausgesetzt, Sie haben einen vernünftigen Regenschirm und eine Regenjacke.

SCHAUEN

Versuchen Sie, während Sie draußen unterwegs sind, so viele schöne Dinge wie möglich wahrzunehmen. Das können Aus- oder Ansichten, Töne, Gerüche oder andere Empfindungen sein. Sie können sich zum Beispiel auf die atemberaubende Höhe eines Baumes konzentrieren, den Sie noch nie wirklich bemerkt haben, oder die ausgefeilte Architektur eines Gebäudes in Ihrer Straße, den Tanz der Sonnenstrahlen in einem Fenster oder einer Pfütze, den Geruch von Gras oder Blumen oder auch die Art, wie Menschen aufeinander Rücksicht nehmen, während sie sich durch überfüllte Straßen schlängeln.

Sei glücklich für diesen Moment.

Dieser Moment ist dein Leben.

Omar Khayyam

Während Sie jedes dieser positiven Dinge wahrnehmen, würdigen Sie jedes einzelne mit Ihrem Verstand – lassen Sie sie nicht einfach an Ihnen vorbeiziehen. Halten Sie für einen Moment inne, wenn Sie es hören oder sehen, und nehmen Sie es bewusst wahr, nehmen Sie es richtig auf. Versuchen Sie die Qualität zu benennen, die es für Sie angenehm macht.

*Lass die Schönheit von dem, was du liebst, das sein,
was du tust. Es gibt Tausende von Möglichkeiten, zu
knien und den Boden zu küssen.*

Rumi

HANDELN

Schreiben Sie unten drei Dinge auf, die Ihnen während des Spaziergangs aufgefallen sind. Wenn Sie möchten, zeichnen Sie ein Bild von dem, was Ihnen am besten gefallen hat.



Die Schönheit der Natur und ihrer Gaben

Die Schönheit der Natur ist bekannt dafür, spontane Gefühle von Glück, Ehrfurcht und Freude zu entfachen. Sie führt uns leicht dazu, Dankbarkeit für die Verbundenheit mit der Natur zu empfinden. Diese Empfindungen des Dankes für die Großartigkeit der Natur sind die ganze Geschichte der Menschheit hindurch in Gedichte, religiöse Texte, Gemälde, Skulpturen und Lieder eingeflossen. In diesem Kapitel werden wir dieses fröhliche Gefühl des Dankes noch tiefer erkunden.

*Jene, die sich die Schönheit der Erde beschauen,
werden darin Kraftreserven entdecken, die fortauern,
solange sie leben.*

Rachel Carson

Die folgende Übung schließt den Genuss eines Spaziergangs (wie im vorigen Kapitel beschrieben) ein und lässt das Bewusstsein für die Natur als Geschenk weiter wachsen.

Übung: Ein Naturerlebnis auskosten

INNEHALTEN

Wenn Sie können, suchen Sie für diese Übung einen Ort in der Natur auf, der für Sie besonders schön ist. Ein einfacher Spaziergang in Ihrer Nachbarschaft wird jedoch auch funktionieren. Nehmen Sie sich mindestens 20 Minuten Zeit, um in die Natur einzutauchen, und wenn möglich, nutzen Sie diese Zeit, um

umherzulaufen. Wenn es Ihnen nicht möglich ist, durch die Natur zu gehen, verbringen Sie die 20 Minuten damit, aufmerksam die Natur zu betrachten. Gehen Sie zu dem schönsten Ort, den Sie erreichen können, auch wenn es nur ein kleiner Fleck mit Blumen in Ihrem Hinterhof ist.

SCHAUEN

Versuchen Sie wie in der letzten Übung so viele positive Dinge wie möglich wahrzunehmen. Konzentrieren Sie sich speziell auf schöne Dinge in Ihrer Umgebung, die aus der Natur hervorgegangen sind. Das können Anblicke, Töne, Gerüche oder andere Wahrnehmungen sein. Vielleicht hören Sie das Zwitschern der Vögel oder Grillenzirpen, fühlen die warme Sonne auf Ihrem Gesicht oder die kühle Luft in der Nähe eines Wasserfalls oder eines Sees. Vielleicht sehen Sie eine Eidechse, die sich sonnt, oder eine grandiose Felswand. Sie könnten auch die Bäume betrachten, die bis in den Himmel reichen – jeder ist anders, so wie wir Menschen es auch sind.

Wenn Sie in der Stadt sind, genießen Sie die kleinen Fleckchen Natur, die trotz aller Widrigkeiten auch in der städtischen Umgebung zu finden sind. Schauen Sie in den Himmel und nehmen Sie die Wolken wahr oder den Sonnenschein. Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit den städtischen Gärten zu und beachten Sie auch die Pflanzen, die überall zwischen den Steinen wachsen.

Während Sie die schönen Dinge in der Natur wahrnehmen, würdigen Sie jedes einzelne ganz bewusst – lassen Sie sie nicht einfach an sich vorüberziehen.

Halten Sie für einen Moment inne, wenn Sie etwas hören oder sehen, und registrieren sie es mit bewusster Achtsamkeit, nehmen Sie es richtig auf. Versuchen Sie die Qualität zu benennen, die diese Kleinigkeit, diesen Ausschnitt für Sie so interessant, so schön macht.

Bevor Sie fortfahren, versuchen Sie, sich diesen Teil der Natur als Geschenk vorzustellen. Notieren Sie unten drei Dinge, die Sie während Ihrer „Genusswanderung“ in der Natur als schön oder angenehm empfunden haben.

Liebe Natur, vielen Dank für:

Als nächstes erweitern Sie Ihr Bewusstsein für die Natur über ihre bloße Schönheit hinaus zu einem Bewusstsein für die lebensspendenden Geschenke, die uns die Natur bereithält. Richten Sie Ihre volle Aufmerksamkeit auf einige Dinge, die uns die Natur bietet: die Nahrung, die Sie zu sich nehmen; das Wasser, das Sie trinken; die Luft, die Sie atmen, sowie Kleidung, Medizin und andere Dinge, die zum Leben unerlässlich sind.

Versuchen Sie, auch diese Dinge als Geschenke und nicht als Selbstverständlichkeit zu betrachten.

*Alles im Leben ist ein Geschenk, und die passende
Antwort darauf ist Danke.*

Bruder David Steindl-Rast

Halten Sie an diesem neuen Bewusstsein fest und schreiben Sie einige Geschenke der Natur auf, die Ihnen in den Sinn kommen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Dinge, die die Natur hervorbringt und die es Ihnen ermöglichen, am Leben zu bleiben. Nennen Sie alle, die Ihnen einfallen.

Ich bin dankbar für die Geschenke der Natur wie:

HANDELN

Denken wir einmal über die folgende Aussage von Dr. Robin Wall Kimmerer nach: „Mir wurde erzählt: Meine Potawatomi-Vorfahren lehrten, dass es die Aufgabe des Menschen sei, Folgendes zu lernen: Was kann ich der Erde für ihre Gaben zurückgeben?“

Wenn Sie versuchen, die Antwort auf diese Frage zu finden, womit beginnen Sie?

Welche Geschenke haben Sie, die Sie mit der Erde teilen können?

Welche Schritte werden Sie heute unternehmen, um Ihrerseits der Erde Geschenke zu machen, also die Gabe des Lebens, der Schönheit und der endlosen Vielfalt zu erwidern, die die Erde Ihnen an jedem Tag schenkt?

Dankbare Würdigung der Künste

In jedem von uns gibt es ein „Reich der Künste“, wie auch immer sich dieses äußert: in Poesie oder Malerei oder Musik oder auf andere Weise, die wir oft selbst kaum bemerken. Wir sind Schöpfer, „bewusste Schöpfer“, und in jedem von uns ist dieses „Reich der Künste“ eine Art Mittler zwischen unseren täglichen Aufgaben und den spirituellen Sehnsüchten. Das, was Gilbert Kerr, Redakteur des *Harvard Advocate*, über W. H. Auden schrieb, könnte für den Beginn ein hilfreicher Text sein. Kerr zufolge glaubte Auden, dass „ein Dichter den Anreiz fühlt, ein Kunstwerk zu schaffen, wenn das passive Staunen, das durch ein Ereignis hervorgerufen wird, in einen Wunsch umgewandelt wird, dieses Staunen in einem Ritus der Verehrung auszudrücken“. Er sagt nicht „in einem Kunstwerk“. Er sagt: „in einem Ritus der Verehrung“. In Worten ausgedrückt, ist dieser Ritus der Verehrung Poesie. In Bewegung ist es Tanz. In Farbe und Form ist es Malerei.

*Was wäre, wenn Fantasie und Kunst nicht die „Glasur“
sind, sondern die Urquellen menschlicher Erfahrung?*

Rollo May

Wenn wir in diesem Abschnitt von Kunst sprechen, ist damit etwas anderes gemeint als Kunsthandwerk. Im Kunsthandwerk werden Dinge angefertigt, die man im Alltag benutzen kann, sie haben also einen praktischen Zweck. Bei Kunst liegt die Betonung jedoch auf der Bedeutung des Gegenstands und nicht auf dem Zweck, auf der Würdigung seiner Gestalt(ung) und nicht auf seiner Verwendung. Im Grunde meint Kunst das Zelebrieren des Überflüssigen. Das Überflüssige wird zelebriert mit der tiefen Einsicht, dass für uns Menschen nichts wichtiger ist als das Überflüssige.

Kunst enthält in ihrer weitreichendsten Definition alle Formen des kreativen Ausdrucks. Und Kreativität ist eine der stärksten Kräfte in der Welt und in unserem Leben. Sie ist es, die uns neue Wege und neue Sichtweisen aufzeigt und uns von innen als auch von außen inspiriert.

Wenn ich Musik höre, fürchte ich keine Gefahr. Ich bin unverwundbar. Ich sehe keinen Feind. Ich bin verbunden mit den ersten und den letzten Zeiten.

Henry David Thoreau

Der Ausdruck von Kreativität ist in unserer Fähigkeit zum Beobachten, Entdecken, zu Fantasie und Mut verwurzelt. Sie weckt uns auf, fordert uns heraus und bereichert das ganze Leben. Die Menschen, die sich tiefgehend auf eine Verpflichtung zum kreativen Ausdruck einlassen, machen ihr ganzes Leben zu einer Leinwand oder zu einer leeren Seite, auf die sie ihr Herzblut fließen lassen – und sie verbessern damit unsere Welt.

Kunst, egal in welcher Form, fordert uns auf, still zu werden und das, was wir sehen, mit neuen Augen zu betrachten oder mit neuen Ohren zu hören. Ein gelungenes Kunstwerk ist eine Quelle der Einsicht, Inspiration und Freude, deren Vielschichtigkeit dazu einlädt, es zu erforschen. In der folgenden Übung erforschen wir ein Kunstwerk, das uns gefällt.

Übung: Würdigung der Kunst

INNEHALTEN

Ein Werk der Schönheit ist eine immerwährende Freude.

John Keats

Wählen Sie ein Kunstwerk aus, das Ihnen viel bedeutet. Das könnte ein Gemälde, eine Zeichnung oder eine Skulptur sein, ein Gedicht oder die Aufnahme eines Liedes oder Instrumentalstückes, das Sie besonders mögen.

Was haben Sie ausgewählt?

SCHAUEN

Was immer Sie sich ausgesucht haben, sehen oder hören Sie es sich drei Tage hintereinander jeden Tag einmal an. Wählen Sie zum Beispiel ein Gedicht, das Sie anspricht, und lesen Sie es jeden Tag. Lassen Sie jedes Mal, wenn Sie es lesen, eine neue Erfahrung sein. Nehmen Sie wahr, dass kein Gedicht zweimal dasselbe ist, wenn Sie es mit echter Präsenz lesen.

Schreiben Sie unten auf, was Ihnen an jedem einzelnen Tag aufgefallen ist.

TAG EINS

TAG ZWEI

TAG DREI

HANDELN

Teilen Sie das Kunstwerk mit jemand anderem. Lesen Sie das Gedicht einem Freund vor. Zeigen Sie das Gemälde, das Sie mögen, jemandem, von dem Sie glauben, er oder sie wird es mit Gewinn wahrnehmen. Stellen Sie einen Musikmix für einen Freund zusammen.

Notieren Sie die Erfahrungen, die Ihre Freundin, Ihr Freund mit dem von Ihnen ausgewählten Kunstwerk gemacht hat. Hat sie oder er etwas darin entdeckt, das Ihnen auch aufgefallen ist? Hat sie oder er etwas völlig anderes entdeckt?

Wie hat es sich angefühlt, Kunst mit einem Freund zu teilen?

Fahren Sie fort, Gewinn aus all der wunderbaren Kunst zu ziehen, die Ihnen zu Ihrer Bewusstseinsweiterung und Freude zur Verfügung steht.

Die Welt mit den Augen eines Kindes sehen

Wenn man heutzutage in der Öffentlichkeit einem Kind begegnet, ist ein typisches Bild, dass es am Arm mitgezogen wird und man ihm sagt: „Komm schon, lass uns gehen! Wir haben keine Zeit. Wir müssen nach Hause (oder woanders hin). Steh nicht einfach herum. Tu etwas.“ Andere Kulturen, wie beispielsweise viele Indianerstämme in Amerika, haben eine ganz andere Idealvorstellung von Erziehung: „Ein gut erzogenes Kind sollte in der Lage sein zu sitzen und zu schauen, wenn es nichts zu sehen gibt“ und „Ein gut erzogenes Kind sollte in der Lage sein zu sitzen und zu lauschen, wo es nichts zu hören gibt“.

Bruder David Steindl-Rast

Wir haben alle schon einmal das Sprichwort gehört, dass die Kindheit zu kurz ist, um das Kind zu werden, das man ist. Glücklicherweise ist es nie zu spät. In diesem Augenblick befindet sich dieses wundervolle Kind voller Hoffnungen in Ihnen und wartet nur darauf, zu springen, zu hüpfen, zu tanzen und, vor allem, jeden Augenblick mit neuen Augen zu betrachten.

In dieser Übung werden wir die Dinge bewusst so betrachten, wie ein Kind sie sehen würde. Wir werden damit beginnen, über eine Kinderzeichnung zu meditieren. Das ist kein simples Spiel, sondern eine Methode, Ihre gewohnte Art, etwas zu sehen oder vielmehr etwas nicht zu sehen, zu durchbrechen. In dem Augenblick, in dem Sie wirklich sehen, stellen Sie fest, dass die Welt voller Überraschungen ist. Überraschung ist immer Anlass zur Dankbarkeit. Und Dankbarkeit gibt Ihnen Freude.

Übung: Die Welt mit den Augen eines Kindes sehen

INNEHALTEN und SCHAUEN



Schauen Sie sich dieses Kinderbild eines Baums an. So haben Sie vielleicht selbst einen Baum gesehen, als Sie fünf Jahre alt waren. Haben Sie die vielen Farben bemerkt? Wie kräftig er sich am Boden festhält? Wie er nach oben in den Himmel und vor allem nach der Sonne greift? Und was für eine Sonne! So groß, dass nur ein Viertel davon auf das Bild passt. Sie streckt sich nach unten: Der Baum und die Sonne sind wie Finger, die sich ineinander verschränken. Betrachten Sie das Bild lange und ausführlich.

HANDELN

Üben Sie nun, etwas im realen Leben so zu betrachten, als sähen Sie es durch die Augen eines Kindes. Schauen Sie auf irgendetwas, das vor Ihnen liegt. Es spielt keine Rolle, ob es gewachsen ist oder von Menschenhand gemacht. Geben Sie ihm nicht einfach nur einen Namen und speichern es dann unter diesem Begriff in Ihrem Verstand ab – sehen Sie wirklich, aus was es gemacht ist. Schauen Sie sich die Farbe mit den verschiedenen Schattierungen an. Lassen Sie Ihre Augen seine Form wahrnehmen.

*Dankbarkeit setzt Freude frei. Nichts, was wir für
selbstverständlich halten, schenkt uns Freude. Doch
die kleinste Überraschung, die wir dankbar annehmen,
bringt eine Ernte der Freude.*

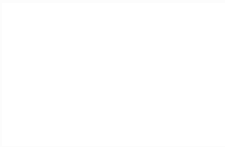
Bruder David Steindl-Rast

Stellen Sie sich nun vor, dass Ihr Objekt zehnmal so groß wäre. Hundertmal so groß. Oder verkleinern Sie es. Spielen Sie damit. Machen Sie es lebendig, wenn es nicht bereits lebendig ist.

Nehmen Sie sich vor, einige andere Dinge mit spielerischer Aufmerksamkeit zu betrachten, bevor der Tag vorüber ist.

Fertigen Sie auf der nächsten Seite mit Buntstiften – falls Sie sie zur Hand haben – eine Zeichnung an von einem der Dinge, die Sie mit den Augen eines Kindes betrachtet haben.

Fläche zum Zeichnen:



Schließen Sie die Übung nun mit einem kleinen Ritual ab. Rituale verstärken eine Erfahrung. Nehmen Sie einfach ein kleines Stück Papier und schreiben Sie einen Kosenamen oder Spitznamen auf, der Ihnen als Kind gefallen hat, einen Namen, mit dem Sie lange Zeit niemand mehr gerufen hat. Falten Sie das Papier zusammen und tragen Sie es heute mit sich herum. Denken Sie daran: Dieses Kind singt in Ihnen.



Innehalten, Arbeiten, Fließen: Arbeit als Freizeit

Wir betrachten Arbeit und Zeit zur Entspannung als Gegensätze. Aber wir alle wissen, dass die beste Weise zu Arbeiten die entspannte ist. Wenn Sie nicht entspannt arbeiten, laufen Sie Gefahr, mit einer Hand einzureißen, was Sie mit der anderen aufgebaut haben.

Was ist wirklich das Gegenteil von Arbeit? Spiel. Wir haben grundsätzlich zwei Arten von Aktivitäten: Arbeit und Spiel. Die Arbeit hat einen deutlichen Zweck, ein Ziel, und wenn dieses Ziel erreicht ist, kann die Arbeit als solche beendet werden. In manchen Fällen kann man dann nicht weitermachen, weil die eigentliche Tätigkeit zu Ende ist, wenn das Ziel erreicht ist. Wenn Sie zum Beispiel einen Knopf annähen, ist das Ziel, den Knopf dort zu befestigen, wo Sie ihn haben möchten. Wenn er angenäht ist, brauchen Sie nicht mehr weiterzunähen.

Andere Tätigkeiten sind auch Arbeit, können aber weiterlaufen, nachdem das Ziel erreicht ist. Zum Beispiel staubsaugen. Der Boden kann absolut makellos aussehen, aber nehmen wir an, es gäbe noch etwas Staub irgendwo und Sie würden weiter und weiter staubsaugen. Früher oder später wird jemand sagen: „Warum spielst du mit diesem Staubsauger herum?“ So verwandelt sich Arbeit in Spiel – jene Art von Aktivität, die keinen Zweck braucht. Alles hat in sich selbst seinen Sinn und Sie können mit dem, was Sie tun, so lange fortfahren, wie Sie es für sinnvoll halten. Wenn Sie antworten: „Für mich ist das sehr sinnvoll. Ich tanze montagsabends immer mit dem Staubsauger“, dann könnten einige die Augenbrauen hochziehen, aber es ist vollkommen in Ordnung. Das Spiel muss keine Ziele erreichen.

Nun haben wir Ziel und Sinn, zwei völlig verschiedene Dinge, die man aber miteinander verwechseln kann. Ein Ziel ist etwas, an dem Sie Ihre Aktivität

ausrichten, um es zu erreichen. Der Sinn erschließt sich Ihnen von selbst. Sie würden nie sagen: „Ich habe die Dinge in die Hand genommen, sie kontrolliert und den Sinn erreicht.“ Sie erreichen so nicht, dass etwas sinnvoll ist, Sie erreichen höchstens Ihr Ziel. Wenn etwas zutiefst sinnvoll ist, sagen Sie: „Es hat mir wirklich etwas gebracht, es hat mich gepackt, es hat mich mitgerissen, es hat mich umgehauen, es hat mein Herz berührt.“ Was immer es mit Ihnen macht, je mehr es dies tut, desto sinnvoller ist es.

Doch an welcher Stelle kommt nun die Entspannung ins Spiel? Entspannung ist das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Spiel. Gute Arbeit ist verspielte Arbeit – Arbeit, zu der Sie das hinzugefügt haben, was das Beste im Spiel ist: Es nämlich um seiner selbst willen zu tun und sich zu öffnen, damit jede Ihrer Tätigkeit mit Sinn erfüllt werden kann. Wenn wir auf entspannte Weise leben und arbeiten, wird unser Leben so viel reicher. Sie können niemals achtsam sein, wenn Sie nicht entspannt sind. Sie würden nur wie ein kopfloses Huhn herumrennen. Die meiste Zeit tun wir genau das, und wir sind so beschäftigt, dass wir nicht einmal Zeit zum Atmen haben. Aber in dem Moment, in dem wir entspannt sind, gestatten wir uns selbst den Luxus der Balance zwischen Arbeit und Spiel.

Balancieren bedeutet übrigens, dies gleichzeitig zu tun. Wenn Sie nicht entspannt arbeiten, können Sie Ihre Freizeit auch nicht entspannt verbringen. Heutzutage haben Menschen immer mehr Freizeit, aber immer weniger Entspannung, da sie in der Freizeit entweder so erschöpft von ihrer Arbeit sind und womöglich einfach zusammenbrechen, oder sie sind so im Arbeitstrott, dass die einzige Auszeit, an die sie denken können, eine Stunde im Fitnesscenter ist. Die Entspannung kommt so niemals bei ihnen an.

*Die höchste Errungenschaft ist, die Grenze zwischen
Arbeit und Spiel zu verwischen.*

Arnold Toynbee

Wir sprechen hier übrigens über eine Balance, die sozusagen eingebaut ist in das Gleichgewicht zwischen dem klaren Ziel, das Sie erreichen möchten, und dem Sinn, den Sie daraus ziehen. In dem Maß, in dem Sie sich dessen bewusst werden, werden Sie erkennen, dass Sie selbst gar nicht so viel dazu tun, sondern dass Ihnen alles gegeben wird.

Übung: Eine entspannte Aufgabe

INNEHALTEN

Das nächste Mal, wenn Ihr Spülbecken voller Geschirr zum Abwasch bereitsteht, nehmen Sie sich einen Moment die Zeit, durchzuatmen und Ihren Geist und Ihre Energie zu konzentrieren, bevor Sie beginnen. In dieser Übung geht es darum, wie Sie eine alltägliche Aufgabe mit spielerischer Aufmerksamkeit angehen können.

SCHAUEN

Die meisten Menschen spülen nicht gerne Geschirr, aber wenn es dann absolut unvermeidlich und das Spülbecken randvoll ist, wird es erledigt. Seltsamerweise besuchen jedoch Millionen von Menschen in Japan jedes Jahr Kurse, um die japanische Teezeremonie zu erlernen: Ein ganz einfaches Ritual, in dem eine Tasse Tee zubereitet und einem Gast serviert wird. Dann wird das Geschirr in der Gegenwart des Gastes abgewaschen, ganz einfach und wunderschön. Die Teilnehmer der Kurse lernen zum Beispiel beim Abwaschen des Geschirrs, alle leichten Dinge wie den kleinen Bambuslöffel zum Umrühren des Tees so anzuheben, als seien sie sehr schwer, und alle schweren Gegenstände wie den großen Kessel aufzunehmen, als seien sie federleicht.

HANDELN

Merken Sie sich diese Technik und spülen Sie Ihr Geschirr. Während Sie spülen, tun Sie so, als ob Sie eine Teezeremonie für einen anderen Menschen durchführen würden. Gehen Sie mit den schweren Teilen so um, als wären sie sehr leicht. Heben Sie alle kleinen Gabeln und Löffel an, als wöge jede davon fünf Kilo. Konzentrieren Sie sich auf die Bewegungen Ihrer Hände, während Sie spülen, und versuchen Sie, sie so zu betrachten, als schauten Sie einer Balletttänzerin dabei zu, wie sie ihre Kunst ausübt.

Wenn Sie fertig sind, reflektieren Sie diese Erfahrung beim Aufschreiben. Inwiefern war die Erfahrung des Abwaschs neu für Sie, als Sie ihn in der Haltung einer Teezeremonie erledigten?

Welche anderen Tätigkeiten gibt es in Ihrem Leben, denen Sie sich auf diese Weise nähern könnten? Könnten Sie sich vorstellen, „lästige Pflichten“ auf eine neue, spielerische Weise zu sehen? Auf welche Weise könnten Sie Arbeit als Entspannung angehen?

Entspanntes Leben, sogar das Anheben von Dingen auf achtsame Weise, macht Sie achtsam und füllt jede Ihrer Tätigkeit mit Präsenz. Achtsamkeit führt direkt zu Dankbarkeit.

Dankbares Denken führt zu besserem Schlaf

Forscher an der University of Manchester in England führten eine Studie durch, um zu prüfen, ob individuelle Abstufungen in der Dankbarkeit im Zusammenhang mit dem Schlaf stehen. Sie fanden heraus, dass dankbarere Menschen länger schliefen und eine höhere Durchschlaftrate mit besseren Erholungswerten aufwiesen. Die Teilnehmer der Studie berichteten auch, dass sie sich beim Aufwachen frischer fühlten.

„Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions,” Wood AM, Joseph, S. Lloyd J; Atkins, S., School of Psychology, University of Manchester, Manchester, England, UK.



Das Gefühl der Zugehörigkeit vertiefen

In einer Kultur, die Unabhängigkeit schätzt, vergessen wir manchmal, dass unser Überleben und die Fähigkeit zu wachsen von Beziehungen abhängen, in denen wir aufeinander angewiesen sind. Im Mutterleib schwebten Sie in der warmen Umarmung des Fruchtwassers und erhielten durch die Nabelschnur die Nährstoffe, die Sie brauchten. Vielleicht haben Sie gehört, wie Ihre Mutter Ihnen Schlaflieder sang, sodass Ihnen ihre Stimme vertraut war, noch ehe Sie geboren waren.

Wir sind nicht nur von Anfang an aufeinander angewiesen, sondern sollten auch unsere gegenseitige Abhängigkeit als ein heiliges Geschenk sehen. Ob wir nun in der Vergangenheit auf fantastische Weise unterstützt oder furchtbar misshandelt wurden (für die meisten von uns war es eine Mischung aus beidem), jetzt können wir uns dafür entscheiden, dankbar zu leben, damit unser Zugehörigkeitsgefühl immer stärker wird.

Übung: Zunehmende Zugehörigkeit

INNEHALTEN

Schließen Sie die Augen und fühlen Sie Ihren Herzschlag. In diesem Augenblick pumpt Ihr Herz Blut zu Ihren Lungen, um es mit Sauerstoff anzureichern und dann jede Zelle Ihres Körpers mithilfe eines komplizierten Arteriensystems zu nähren. Das ähnlich erstaunliche System der Venen transportiert das sauerstoffarme Blut wieder zurück in Ihr Herz, wo der Kreislauf mit jedem Schlagzyklus neu beginnt.

Hier, in unserem eigenen Herzen also, liegt ein grundlegendes Heiligtum, das alle Menschen (wie auch viele andere Lebewesen) gemein haben. So wie der Herzschlag der Mutter das Kind ermutigt, so bietet uns unser eigenes Herz eine gewisse Sicherheit gegen die Einsamkeit. Weil es uns ständig mit Nahrung versorgt, unterstützt das Herz unser ganzes Leben. Weil unser Herz nicht alleine, sondern sozusagen in der Gesellschaft Millionen anderer Herzen schlägt, wird uns darin deutlich, dass wir in Beziehungen sind, auch wenn wir alleine in einer weit entfernten Ecke der Welt leben. Und durch seinen Rhythmus, der dem der Wellen des Ozeans, dem Zyklus der Jahreszeiten oder den Umlaufbahnen der Planeten gleicht, verbindet es uns mit unserer Welt und den jenseitigen Welten. Können Sie diese Gemeinschaft jetzt in Ihrem eigenen Herzen fühlen? Geben Sie sich Zeit, um das Maß Ihrer Zugehörigkeit zu erspüren, anstatt nur darüber nachzudenken. Ein einziger Strom der Liebe vereint die große Vielfalt des Lebens in unserem Universum.

SCHAUEN

Verschiebe die Grenzen des leuchtenden Königreichs deiner Liebe und beziehe allmählich deine Familie, deine Nachbarn, deine Gemeinde, dein Land, alle Länder, alle lebendigen, fühlenden Wesen mit ein.

Paramahansa Yogananda

Welchem Teil dieser Vielfalt fühlen Sie sich am nächsten? Vielleicht denken Sie an einen anderen Menschen, egal, ob er noch lebt oder schon verstorben ist. Doch beschränken Sie sich nicht auf menschliche Beziehungen, wenn Ihnen jemand oder etwas anderes in den Sinn kommt: ein Specht, der jeden Morgen Ihr Futterhäuschen besucht; ein Magnolienbaum, an dessen Stamm Sie sich lehnen dürfen, wenn Sie einsam sind; ein Stein, den Sie überall hin mitnehmen. „Die Welt ist mit der Großartigkeit Gottes aufgeladen“, schreibt Gerard Manley Hopkins, und Freundschaft finden Sie an den unwahrscheinlichsten Orten. Sie können sich sogar einer alles durchdringenden Gegenwart am nächsten fühlen,

die viele Namen hat und doch über alle Namen hinausgeht. (Tun Sie es nicht ab, wenn Sie jetzt keinen Menschen ausgewählt haben. Je mehr Sie sich der lebendigen Natur unserer ganzen Erde bewusst werden, desto eher können Sie die Entfremdung besiegen, die es den Menschen erst möglich macht, die Erde auszubeuten.)

HANDELN

Notieren Sie den Namen (oder, falls das Wesen oder Ding keinen Namen hat, eine Erinnerung) dessen, was Sie gewählt haben. Lassen Sie nun die gesamte Güte, die an dieser Beziehung spürbar wird, in Ihr Herz fließen. Was haben Sie von diesem Freund, diesem Wesen, diesem Ding erhalten, wofür Sie dankbar sind? Was haben Sie gegeben? Denn Ihre Fähigkeit zu geben ist auch Teil des Kontinuums der Dankbarkeit: Geschenke fließen zu Ihnen und auch durch Sie zu anderen hin. Wenn Sie in dieses Geben und Nehmen eintreten, betreten Sie ein Universum, das voller Gnade und vollkommen lebendig ist.

Benennen Sie ausdrücklich die Geschenke, die Sie durch Ihre Freundschaft erhalten haben, und die Geschenke, die Sie durch Ihre Freundschaft weitergeben.

Gehen Sie nun einen Schritt weiter und denken Sie über das Geschenk selbst nach, das Ihr Freund, der Gegenstand, die Erinnerung ist.

Bei dieser Übung empfinden Sie vielleicht Freude, aber es ist auch möglich, dass Sie traurig werden, zum Beispiel dann, wenn die Person, an die Sie hier denken, verstorben ist. Doch halten Sie sich vor Augen, dass die Traurigkeit eng mit der Liebe zusammenhängt: So groß das eine ist, so groß ist auch das andere. Was auch geschieht, das Geschenk der Liebe zwischen Ihnen und einem

anderen Menschen oder Wesen bleibt. Liebe ist eine unzerstörbare Macht. Gestatten Sie sich, diese Kraft der Liebe für eine kleine Weile zu spüren, bevor Sie weitermachen.

Herzlichen Glückwunsch! Jedes Mal, wenn Sie einen Freund oder einen geliebten Menschen dankbar schätzen, wie Sie es heute getan haben, bauen Sie mit an einer friedlicheren, liebevolleren Gemeinschaft auf der Erde.



Zufällige Akte von Freundlichkeit: Dankbarkeit zwischen Fremden

In seinem Essay „Wie groß ist Ihre Familie?“ schreibt Bruder David Steindl-Rast über die Zurückhaltung in der heutigen Gesellschaft, gegenüber Menschen, die uns nicht wirklich vertraut sind, echte Dankbarkeit auszudrücken. Er meint: „Wenn Sie Danke sagen, werden Bindungen geschaffen. Sie gehen eine Verpflichtung ein. Heutzutage mögen wir keine Verpflichtungen. Als ich vor etwa 65 Jahren Englisch lernte, konnte man noch ‚Sehr zu Dank verpflichtet‘ sagen anstatt ‚Danke‘. In Amerika kann man ‚sehr zu Dank verpflichtet‘ nicht sagen, weil niemand sehr verpflichtet sein möchte. Wenn Menschen umziehen in eine neue Gegend, sagen sie: ‚Lass uns nicht damit anfangen, mit dem Nachbarn Geschenke zu tauschen, das schafft nur Verpflichtungen‘, als ob das etwas Unangenehmes wäre.“

Probieren Sie diese Woche die folgenden Übungen aus, um Ihre Dankbarkeit gegenüber Menschen, mit denen Sie in Kontakt kommen, auszudrücken, und erforschen Sie das Gefühl dieser Art von Verbindung mit einem Fremden.

Übung: Danken Sie einem Fremden

INNEHALTEN

Nehmen Sie sich vor, irgendwann in dieser Woche Folgendes zu tun: Danken Sie einer fremden Person mit aufrichtiger Anerkennung für etwas, das er oder sie für Sie tut.

SCHAUEN

Halten Sie die Augen offen für das Tun eines anderen, das Sie dankbar macht. Dies könnte ein einmaliges Ereignis sein wie ein Fremder, der Ihnen die Tür aufhält, Ihnen Vorfahrt gewährt oder Ihnen die Richtung weist. Es könnte auch etwas sein, was regelmäßig geschieht: Vielleicht möchten Sie sich bei einem Menschen bedanken, der Ihnen nicht völlig unbekannt ist, aber nicht aus Ihrem Freundeskreis kommt, wie zum Beispiel die Bedienung im Bäckerladen oder der Mechaniker, der das Öl in Ihrem Auto wechselt. Sie könnten sich auch für etwas bedanken, was sich nicht speziell an Sie selbst richtet, zum Beispiel, wenn Sie jemanden beobachten, der Abfall am Strand einsammelt und sich so um die Umwelt kümmert.

HANDELN

Teilen Sie diesem Menschen nun mit aufrichtiger Wertschätzung, mit einer Geste der Anerkennung oder in einem Gespräch, mit, warum seine oder ihre Handlungen für Sie so bedeutsam sind. Danken Sie ihm oder ihr für die besonderen Dinge, die er oder sie getan hat.

In der nächsten Übung wählen Sie einen Tag in dieser Woche, um fünf Freundlichkeiten zu tun, alle fünf an einem Tag. Es spielt keine Rolle, ob es um große oder kleine Dinge geht, aber es ist wirkungsvoller, wenn man mehrere gute Taten vollbringt.

*Keine freundliche Tat, so klein sie auch ist,
ist je verschwendet.*

Aesop

Diese Freundlichkeiten müssen nicht alle die gleiche Person betreffen und der andere muss sich Ihrer Taten nicht einmal bewusst sein. Sie könnten zum Beispiel Geld in die Parkuhr eines Fremden stecken, Blut spenden, einem Freund bei einer Aufgabe helfen oder einer hilfsbedürftigen Person eine Mahlzeit zukommen lassen.

Übung: Zufällige Akte der Freundlichkeit

INNEHALTEN

Suchen Sie sich einen Tag aus, der zu Ihrem Tag der zufälligen Freundlichkeiten werden soll. Wenn Sie diese Übung zum ersten Mal praktizieren, wählen Sie am besten einen Tag aus, an dem Sie es nicht eilig haben oder mit Arbeit überlastet sind. (Später jedoch können Sie es vielleicht einmal gerade dann ausprobieren, wenn Sie sich überlastet fühlen. Paradoxerweise reduziert diese Übung Stress und führt Sie aus Ihren Ängsten heraus.)

*Der beste Weg, sich selbst eine Freude zu machen, ist:
zu versuchen, einem andern eine Freude zu bereiten.*

Mark Twain

SCHAUEN

Halten Sie Ausschau nach spontanen, beiläufigen Freundlichkeiten, die Sie jemandem zugutekommen lassen könnten. Es kann ein Lächeln oder ein Kompliment an jemanden sein, den Sie nicht kennen. Sie werden vielleicht auch etwas ganz Neues tun wollen – widmen Sie Ihre Zeit einer freiwilligen Organisation oder helfen Sie einem Freund bei seinen Erledigungen.

*Es ist nicht das, was du ansammelst, sondern was
du weitergibst, das zeigt, was für ein Leben du gelebt
hast.*

Anonym

HANDELN

Notieren Sie in mindestens ein oder zwei Sätzen, was Sie getan haben. Was war das Ergebnis? Wie hat Ihre Tat Ihrer Meinung nach den anderen beeinflusst? Wie haben Sie sich dabei gefühlt?

Das Hochgefühl des Helfers

Psychologen haben eine charakteristische Art von Euphorie entdeckt, die bei Menschen auftritt, die im Wohltätigkeitsbereich aktiv sind. Sie nennen es „Helpers high – das Hochgefühl des Helfers“. Es basiert auf der Theorie, dass Geben die Bildung von Endorphinen im Gehirn anregt.

An der Emory University zeigte eine Studie, dass der gleiche Teil des Gehirns tätig wird, ob man nun anderen hilft oder eine Belohnung bekommt oder etwas Schönes erlebt. Die Forschung am National Institutes of Health zeigte, dass derselbe Bereich des Gehirns, der aufgrund von Nahrung oder Sex (nämlich Vergnügen) aktiviert wird, auch aktiviert wurde, als die Teilnehmer der Studie darüber nachdachten, an eine Wohltätigkeitsorganisation zu spenden.

Den Maßstäben des „Social Capital Community Benchmark Survey“ zufolge, der von Forschern der Harvard University betreut wurde, neigten diejenigen, die Zeit oder Geld spendeten, mit „42 Prozent mehr zum Glücklichein“ als diejenigen, die nichts spendeten.

James Baraz und Shoshana Alexander, „The Helper’s High“, von der Greater Good Science Center Website

