



Sei doch einfach mal!

Wer immer nur macht, verlernt das Wichtigste

Nun ist das Leben oft nicht wirklich so, wie wir das gerne hätten. Ständig gibt es irgendwelche Problemchen. Der Chef will Unmögliches, der Beziehungspartner schmolzt mal wieder, die Kinder bringen schlechte Noten von der Schule heim und die Gesundheit macht Probleme. Was ist es bei Ihnen? Was tun Sie dagegen?

Anpacken! Machen!

So viele Baustellen! Das Kind braucht dringend Nachhilfe, mit dem Partner müsste man endlich das lange fällige offene Wort reden, die Kollegen müsste man ordentlich in die Schranken weisen und die Aufgabenverteilung mit dem Chef besprechen. Wie fühlen Sie sich dabei? Schon wenn man sich das bloß vorstellt, denkt man doch unwillkürlich: „Wie soll ich das denn hibekommen? Das pack ich doch alles gar nicht! Womöglich mache ich es damit nur noch schlimmer!“ Und so vergeht Jahr um Jahr. Was für ein Leben! Leben?

Das ist kein Leben

Was da üblicherweise Leben genannt wird, ist keines. Es ist kein Leben, es ist Doing (Englisch gesprochen). Alle diese Stressimpulse, Probleme und Aufgaben drängen uns in den Doing-Modus: machen, anpacken, schaffen, stemmen, wirbeln. Das passiert ganz unbewusst und reflexhaft. Solange wir tun, machen, im Kampfmodus unterwegs sind, können wir aber leider das Leben nicht genießen, weil Kampf kein Leben ist. Deshalb sehnen wir uns so nach FWU – Feierabend, Wochenende, Urlaub. Weil wir genau merken, dass das Doing-Diktat kein echtes Leben ist. Aber nicht mal an Feierabend, Wochenende oder im Urlaub kommen wir aus dem Doing raus!

Wenn Urlaub stresst

Es wäre schön, wenn das wirklich echte Leben an Feierabend, Wochenende oder im Urlaub stattfinden würde. Leider tut es das bei den meisten Menschen nicht. Die meisten kommen gestresst aus dem Urlaub zurück. Weil selbst FWU im Doing-Modus absolviert wird: Diese Kirche muss noch besucht werden und jener Gipfel mit dem Mountain-Bike erklommen ... Und wenn wir es nicht tun, dann planen wir es. Deshalb können wir das Leben nicht genießen. Ganz im Gegensatz zum Dalai Lama.

Der Dalai Lama: Being

Der Dalai Lama genießt sichtbar jede Sekunde seines Lebens. Warum? Hat er keinen blöden Chef oder dämliche Kollegen? Und wie! Er hat 1,34 Milliarden Chinesen, die ihm und seinem Volk jeden Tag das Leben schwer machen. Trotzdem genießt er jede Sekunde seines Lebens, wie wir alle sehen können. Es gibt in jeder Stadt ein paar Dutzend Menschen, denen das auch gelingt. Womit? Mit dem Being-Modus. Dieser Modus sagt: Mach nicht pausenlos! Sei zur Abwechslung mal!

Sei mal!

Der Doing-Modus ist äußerst nützlich: Nagel reinhauen? Geld verdienen? Essen kochen? Doing bringt das gewünschte Ergebnis. Machen macht erfolgreich. Das Problem: Machen macht nicht nachhaltig glücklich, sondern lediglich kurzfristig und nicht wirklich intensiv. Wer glücklich sein möchte, wer ein erfülltes Leben haben



möchte, muss sein und nicht machen. Er oder sie muss – und sei es auch nur für eine Sekunde – das Machen, Planen, Beurteilen und Zielevorfolgen aussetzen und einfach nur sein. Das ist einfach, aber schwer. So schwer, dass das heute fast keine(r) mehr hinbekommt (die meisten probieren es gleich gar nicht, weil sie machsüchtig sind). Das Leben spüren und es in seiner Fülle spüren heißt sein, nicht machen. Deshalb sind Menschen glücklich, wenn sie vielleicht sogar im Urlaub einem Sonnenuntergang zuschauen: Sie sind nicht wegen des Sonnenuntergangs glücklich, sondern weil sie schauend *sind*. Sie stehen nur da und lassen die Welt und sich so sein wie sie sind – und schon ist das Glück da. Deshalb sind Menschen glücklich, wenn sie ein Baby auf dem Arm halten. Das liegt nicht am Baby, sondern daran, dass sie in diesem Augenblick alles so sein lassen können wie es ist – und schon sind sie glücklich. Deshalb sind Menschen beim Hobby glücklich.

Das ganze Leben ist ein Hobby

Es ist nicht das Hobby, sondern das Gefühl, alles so sein lassen zu können wie es gerade ist (Merke: Man kann auch machen – nämlich das Hobby – und gleichzeitig sein, nämlich glücklich, weil man alles so sein lässt wie es ist). Deshalb sind Menschen mit Smartphone und Tablet zwar beschäftigt, aber eben nicht glücklich: Ihre Machtsucht treibt sie ins Machen und weg vom Sein. Deshalb sind Menschen nach dem fünften Bier glücklich (was nicht zu empfehlen ist): Das liegt nicht am Bier, sondern daran, dass nach dem fünften Bier der Augenblick kommt, in dem man endlich alles so sein lassen kann, wie es ist. Das ist Glück. Das ist Erfüllung. Aber wie kann ich alles so sein lassen wie es eben ist, wenn mein Kind eine Fünf heimbringt und mein Chef mich anblafft?

Radikale Akzeptanz

Es tut weh, wenn mein Chef mich anblafft – wie soll ich das bloß im Being-Modus buchstäblich sein lassen? Das tut doch viel zu weh. Das glauben viele. Inzwischen glauben Sie das vielleicht nicht mehr. Sie haben Ihre stressimmun*-Lektionen gelernt und sind achtsam. Deshalb fällt es Ihnen leichter, genau hinzuspüren, wenn der Chef Sie anblafft: Das Anblaffen an sich tut noch nicht weh. Es tut erst weh, wenn unbewusst und vom Großhirn unbemerkt in Ihnen der Gedanke hochkriecht: „Das darf der nicht! Das will ich nicht!“ – und schon ist der Schmerz da. Weil wir nicht da sein lassen wollen, was ohnehin schon da ist. Der Dalai Lama fühlt diesen Schmerz nicht – deshalb lächelt er immer so still vergnügt. Wie macht er das?

Let it be!

Der Dalai Lama fühlt keinen Schmerz, weil er da sein lässt, was eh schon da ist. Eckhart Tolle („The Power of Now“) formuliert es so: „Whatever the present moment contains, accept it as if you had chosen it.“ Übersetzt: „Was immer dir der Augenblick bringt – nimm es an als ob du es so gewählt hättest!“ Das ist ja pervers! Wieso sollte ich mir einen Anblaffer vom Chef wünschen? Genau das ist die Frage. Versuchen Sie, sie zu beantworten: Wieso sollten Sie sich Schlimmes gewünscht haben? Vielleicht, um daran zu lernen, die blöden Dinge im Leben loszulassen? Damit Sie endlich lernen, sich nicht von Hinz und Kunz ins Bockshorn jagen zu lassen? Damit Sie lernen, im Hier und Jetzt zu *sein*, auch und gerade wenn das Hier und Jetzt nicht besonders erfreulich ist. Damit Sie lernen, die Dinge da sein zu lassen, die sowieso schon da sind. Was ist, ist. Basta. Aus. Amen. Wie macht man das konkret?



Der Chef blafft

Was ist die erste Reaktion? „Der darf das nicht! Das will ich nicht! Was fällt dem ein!“ Und schon ist der Schmerz da und der Impuls zum Machen: „Wehr dich! Schmoll! Verkriech dich! Lästler mit den Kollegen über den Chef!“ Wir sind im Doing-Modus und schon beginnt das Leiden. Sagen Sie sich in solchen Situationen zur Abwechslung doch mal: „Umschalten von Doing auf Being! Der Chef schreit rum – und ich lass das mal so sein. Ich rege mich darüber auf – und ich lass das mal so sein. Ich ärgere mich darüber, dass ich mich derart anblaffen lasse – und ich lass meinen Ärger so sein wie er ist. Ich wünsch mir einen besseren Vorgesetzten – und auch den Wunsch lass ich so sein. Ich ärgere mich darüber, dass ich das Seinlassen noch nicht wirklich gut beherrsche – und auch diesen Ärger lass ich erst mal da sein.“ Was beobachten Sie? Der Frust nimmt rapide ab oder verschwindet ganz und es kommt eine seltsam kraftvolle Ruhe und Souveränität über Sie. Sie werden stressimmun*. Sie können allen Ärger der Welt binnen weniger Sekunden loslassen, indem Sie ihn einfach da sein lassen (er ist ja ohnehin schon da). Das ist das ganze Geheimnis: Was da ist – lass du es da sein! Sag „okay“ dazu! Vielleicht ist das, was da ist, nicht okay – aber es ist okay, dass es nicht okay ist. Was haben Sie davon?

Das wirklich echte Leben

Stellen Sie sich vor, Sie könnten sogar glücklich und zufrieden sein, wenn der Chef Sie anblafft oder andere unerquickliche Dinge passieren. Sie wären Diogenes im Fass! Völlig unabhängig von äußeren Umständen. Sie müssten nicht im Lotto gewinnen und die anderen Ratten im Rattenrennen besiegen, um sich gut zu fühlen. Sie müssten dazu einfach nur *sein*. Sie würden jede Menge Dinge täglich weiterhin *machen*. Aber Sie würden ganz oft dazwischen heimlich still und leise einfach nur *sein* und sich und alles andere auch sein lassen. Aktiv. Bewusst. Achtsam. Stellen Sie sich vor, Ihnen gelänge das immer. Das können Sie üben. Jetzt zum Beispiel: Was passiert gerade? Hund bellt draußen? Lassen Sie ihn. Kreuz zwickt ein wenig? Lassen Sie es – und schon richtet sich Ihr Rücken auf. Weil Sie das Zwacken haben da sein lassen und es nicht wie sonst immer verdrängt haben vor lauter Machen. Being verleiht Präsenz. Und diese Präsenz verleiht Ihnen jene Souveränität und Gelassenheit, die Sie brauchen, um die Dinge zu ändern, die Ihnen im Hier und Jetzt nicht passen. Diese Souveränität und Gelassenheit spüren Sie, wenn Sie im Hier und Jetzt bleiben. Das gibt Kraft, das ist Macht, eben: The Power of Now.

Achtsame Grüße

* siehe: <http://www.stressimmun.de>

Wölkner Consulting GmbH



Alemannenstr. 2
71155 Altdorf
Telefon: +49 7031 233063
E-Mail: mail@woelkner.de

Geschäftsführer: Matthias Wölkner
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart
Registernummer: HRB 246215
Internet: www.woelkner.de