

Gelassenheit gewinnt - Aktiv und ausgeglichen mit mentaler Stärke

Ein Leitfaden für Ruhe, Glück und Erfolg im täglichen Wahnsinn

Es gibt zwei einfache Fragen, die Sie sich während MM stellen können:

1. Wie atme ich?
2. Was denke ich?

Probieren Sie einfach beides aus und finden Sie so heraus, was Ihnen persönlich guttut. Die Frage „Wie atme ich?“ lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung – ändern Sie diese nicht, sondern nehmen Sie sie einfach wahr. Es ist keine Atemübung, bei der Sie in einem bestimmten Rhythmus ein- und ausatmen. Hier können Sie nichts falsch oder richtig machen. Denn Sie machen ja gar nichts.

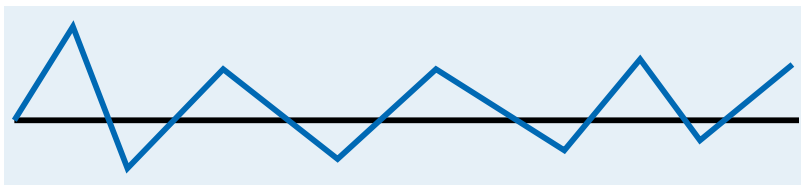
Fragen Sie sich vielmehr:

- Wie fühlt sich die Luft an, die Sie einatmen und wie fühlt sie sich an, wenn Sie sie wieder ausatmen?
- Wo fühlen Sie diese Luft?
- Wie bewegt sich Ihr Körper, wenn Sie atmen?

Die Frage „Was denke ich?“ hilft Ihnen, den Strom der Gedanken zu beobachten. Viele Menschen denken, abzuschalten bedeutet, nichts mehr zu denken. Das ist vollkommener Unsinn. Abschalten bedeutet vielmehr, den Strom der eigenen Gedanken wertfrei zu beobachten – und das geht hervorragend mit dieser Frage. Üben Sie, Beobachter Ihrer Gedanken zu sein, und erlauben Sie sich, für eine Minute nichts zu tun.

Sie werden es dabei nicht schaffen, an nichts zu denken. Wenn Sie an nichts mehr denken, dann sind Sie bzw. ist Ihr Gehirn tot. Vielmehr geht es darum, dem meist völlig überarbeiteten Verstand eine Phase der Ruhe, der Unbeschwertheit, der Pause zu gönnen. Sie lassen also Ihre Gedanken einfach zu, anstatt sich gegen diese zu wehren oder zu glauben „Ich kann das nicht, an nichts denken“.

Vielmehr kann es sein, dass Sie an Ihr nächstes Meeting, eine Verhandlung oder die noch zu besetzende Stelle denken. Nehmen Sie all das wahr und kehren Sie immer wieder zu Ihrer Atmung zurück. Sie können Sie sich das, wie in der folgenden Abbildung dargestellt, vorstellen:



Die gerade Linie von links nach rechts symbolisiert Ihre Atmung, die ganz natürlich abläuft. Sie stellt die Orientierung dar, zu der es immer wieder zurückzukehren gilt. Die Zickzacklinie steht für Ihre Aufmerksamkeit, die immer wieder ausweicht, herumreist und zwischen vielen verschiedenen Themen hin- und her springt. Wann immer Sie mitbekommen, dass Sie gerade „gedanklich entführt“ werden, nehmen Sie das einfach liebevoll wahr, freuen Sie sich darüber, dass Sie es wahrgenommen haben und kehren Sie dann mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit zu Ihrer Atmung zurück. Sie werden schon nach einigen Tagen sehen, dass es Ihnen immer besser gelingt, bei der Atmung zu bleiben.



Die Atmung ist der Zugang zum Glück.

Im Ergebnis werden Sie viel mehr Ruhe haben und ärgerlichen Situationen gelassener, geschmeidiger und entspannter gegenüberstehen. Sie werden es sich wahrscheinlich schon gedacht haben: Diese Übung ist eine Minimeditation. Wenn Sie noch mehr wissen wollen und gerne weitere Übungsvariationen ausprobieren möchten, empfehle ich Ihnen mein Buch „Prinzip Achtsamkeit“.

Viele Menschen stehen Meditation erst einmal skeptisch gegenüber. Meist aus Unsicherheit und Unwissenheit. Um hier die häufigsten Missverständnisse und Unsicherheiten bezüglich der Meditation mit MM zu klären, finden Sie im Folgenden eine kleine Liste von Fragen, die Sie sich vielleicht auch schon mal gestellt haben – samt Tipps, wie Sie ganz leicht von Meditation profitieren können.

■ **„Ich schaffe es nicht, meine Gedanken abzuschalten.“**

Wie geht das?“

Bei der Meditation geht es nicht darum, dass Sie Ihre Gedanken komplett abschalten. Es geht darum, Ihre inneren Selbstgespräche – „Was gibt es heute in der Kantine?“ oder „Wann melde ich meine Kinder beim Turnverein an?“ – zu beobachten und so „quasi automatisch“ ohne eine aktive Handlung leiser werden zu lassen. Es geht nicht darum, nicht zu denken. Jeder Experte, jeder in Meditation

Erfahrene wird Ihnen sagen: „Der Verstand läuft immer weiter!“. Worum es beim Meditieren wirklich geht: Es geht darum, zu beobachten, wahrzunehmen, zu sehen, was im Verstand gerade so los ist. Beim Meditieren geht es übrigens auch nicht darum, sich selbst von seinen schlechten Eigenschaften zu befreien. Es geht vielmehr einfach darum zu beobachten: Was ist jetzt in diesem Augenblick so los in meinem Kopf? Welche Bilder tauchen auf? Welche Geschichten erlebe ich gerade? Es geht auch nicht darum, irgendeine „nächsthöhere Fähigkeit des Bewusstseins“ zu erreichen. Trainieren Sie die Meditation an drei bis sieben Tagen in der Woche. Machen Sie sich keinen Druck. Wenn Sie einmal kürzer als sonst meditieren wollen, ist das doch völlig okay!

■ **„Ich bekomme die Lotusposition nicht richtig hin. Muss ich diese einnehmen?“**

Das müssen Sie nicht! Setzen oder legen Sie sich gerade zu Beginn Ihrer Meditationsübungen komfortabel hin. Wenn Sie liegen, wählen Sie eine Position, in der Sie nicht sofort einschlafen, und lassen Sie Ihre Augen dazu eventuell geöffnet. Die Lotusposition ist eine Voraussetzung aus der traditionellen Meditation des Hinduismus und Buddhismus. Sie ist nicht notwendig und bringt nicht unbedingt mehr Erfolg bei der Meditation. Anfangs kann sie sogar die Freude nehmen und unnötige Hürden aufbauen. Ich bin sicher, dass Ihr Schreibtischstuhl ausreicht – und wenn Sie sich mehr Zeit nehmen wollen, probieren Sie es mal mit einem gewöhnlichen Schneidersitz auf einem Kissen. Am angenehmsten ist es dabei meistens, auf dem Kissen zu sitzen und die Füße vor dem Kissen auf dem Boden zu haben.

■ **„Ich habe nicht viel Zeit. Gibt es eine Mindestlänge?“**

Sie haben nicht mehr oder weniger Zeit als alle anderen. Die Frage ist nur, ob Sie erkennen, dass das Gefühl von Zeitdruck ein Hinweis darauf ist, MM anzuwenden. Wir reden uns nur ein, keine Zeit zu haben. In Wahrheit stellt sich eher die Frage, wie wir die Zeit investieren. Das Gute ist: Ein bis drei Minuten Ihrer täglichen Zeit sind für die Meditation schon ausreichend. Wenn Sie die Meditation auch nur für einen kurzen Zeitraum achtsam und bewusst durchführen, wird sie Ihnen schon helfen. Es ist besser, jeden Tag drei Minuten zu meditieren als gar nicht. Denn auch diese Zeit der stillen Beobachtung wirkt schon.

■ **„Wie kann ich mich zur Ruhe zwingen? Ich kann so schlecht still sitzen.“**

Dann tun Sie es nicht! Warten Sie ein paar Minuten, bis Sie sich in der Lage fühlen, still zu sitzen. Quälen Sie sich nicht mit Dingen, die in dem Augenblick nicht passend sind. Ihr Körper sagt Ihnen schon, wann es so weit ist. Oder verausgaben Sie sich vorher: Gehen Sie erst mal schnellen Schrittes „um den Block“, um dann mit MM innezuhalten. Oder Meditieren Sie z. B. einfach nach dem Sport, dann fällt es Ihnen wahrscheinlich leichter, still zu sein – innen wie außen. Außerdem wirken auch Übungen mit rhythmischen Bewegungen – wie schwimmen, gehen und rennen – fördernd, um ein meditatives Gefühl zu bekommen. Es geht nicht darum, dass Sie sich auf etwas fokussieren, ohne sich zu bewegen. Sie müssen nicht still sitzen. Beim Gehen beispielsweise fokussieren Sie sich auf Ihre Schritte, Ihre Gedanken oder Ihren Atem.

■ **„Fernsehen, Lesen oder Videospiele entspannen doch auch, oder nicht?“**

Fernsehgucken oder lesen kann entspannend wirken, und niemand fordert von Ihnen, dies aufzugeben. Allerdings gibt es zwei Gründe, MM und diese Tätigkeiten voneinander zu unterscheiden. Erstens muss Ihr Verstand arbeiten, wenn Sie diesen Tätigkeiten bewusst nachgehen wollen. Und Sie können schlecht kurz vor oder in einem Meeting Videospiele spielen. Wenn Sie ein wichtiges Meeting haben, werden Sie keine Stunde vorher Ihren Fernseher einschalten können, um zur Ruhe zu kommen. Aber Sie können sich vor dem Meeting bequem hinsetzen und sich Dank MM auf Ihre Atmung fokussieren, um zu sich selbst zu finden. Meditieren können Sie immer und überall.

■ **Ich habe es mal versucht, aber ich habe nichts Besonderes gefühlt. Woran liegt das?“**

Meditation kann nur durch Training gelingen. Wir sind es gewohnt, an tausend Dinge gleichzeitig zu denken und immer multitasking-fähig zu sein. Es ist kein Wunder, dass es Ihnen schwerfällt oder es Sie frustriert, Ihre Gedanken nur auf einen Aspekt (zum Beispiel Ihre Atmung) zu fokussieren. Wenn Sie anfänglich Hilfe bei der Fokussierung brauchen, benutzen Sie ein Motto: Denken Sie sich ein Wort oder einen einfachen Satz aus. Das kann alles sein, was einfach zu wiederholen ist und keine negativen Gefühle in Ihnen weckt. Sie können beispielsweise Wörter wie „Liebe“, „Frieden“, „Stille“ oder „Ich bin ganz ruhig!“ verwenden.

■ „Ist Meditation nur was für Esoteriker?“

Nein. Das Ziel der Meditation ist es, Ihre Empfindung in Bezug auf Stress zu minimieren. Es soll nicht darum gehen, Ihre Weltanschauung oder Ihre Persönlichkeit zu verändern. Jeder Mensch, gleich welcher Glaubensrichtung, kann von Meditation profitieren. Die oben beschriebene Übung der Achtsamkeit braucht keine spezielle Weltanschauung, um zu wirken. Überzeugen Sie sich selbst. Für welche Methode Sie sich auch später entscheiden, geben Sie nicht auf! Die anfängliche Überwindung und Selbstdisziplin lohnt sich: Denn Meditation ist ein einfaches Hilfsmittel mit großem Gewinn.

5.3 Gewohnheit 3: Setzen Sie mit Dankbarkeit vor alles im Leben ein Pluszeichen

Bei den folgenden Ausführungen gehe ich davon aus, dass Sie in Deutschland, der Schweiz oder Österreich leben oder dort geboren sind. Könnte es sein, dass wir als Grund für unseren Stress immer wieder Gründe haben, die genauer betrachtet Luxusprobleme sind? Natürlich meine ich damit nicht mögliche Anlässe für Krisen wie den Verlust eines nahen Menschen, eine schwere Krankheit oder den drohenden Arbeitsplatzverlust. So etwas kommt vor, weil es zum Leben dazugehört, allerdings kommt es selten vor.

Die allermeisten Gründe für Ärger, Stress oder Zeitnot sind meiner Meinung nach echte Luxusprobleme, über die sich 95 % der übrigen Weltbevölkerung freuen würden. Daher können Sie sich überlegen, wirklich froh darüber zu sein, „nur“ Ihre Probleme zu haben. Denn andere Menschen sind heute, jetzt, in diesem Augenblick des Lesens, massiv gestresst, weil sie nichts zu essen haben, im Bürgerkrieg beschossen werden oder ihre Kinder entführt wurden. Dies sind keine Ausnahmebeispiele, sondern es sind Beispiele für Tatsachen, die jetzt, in diesem Augenblick passieren. Im echten Leben. Wenn Sie Ihre eigene Perspektive auf die grundsätzliche Güte Ihrer Lebensbedingungen zurechtrücken, werden Sie zukünftig über den einen oder anderen Anlass für Stress nur noch schmunzeln können. Nachdem ich mir selbst eine dankbare Haltung angewöhnt habe, betrachte ich 95 % meiner Stressoren als „halb so schlimm“.

Nutzen Sie dafür das Denkmuster „besser X als Y“. Hierbei denken Sie beispielsweise „besser mein Zeitproblem im Projekt als kein Projekt“. Natürlich ist es damit noch nicht gelöst, aber Sie setzen ein Pluszeichen davor und damit fällt es Ihnen leichter, Ihr Problem zu lösen. Auch hier ist die entscheidende Idee: aus dem Stress über souveräne Gelassenheit ins Handeln zu kommen.

Damit Sie genau nachvollziehen können was ich meine, gebe ich Ihnen hier ein paar Beispiele, die Sie gerne emotional, nicht nur rational, nachvollziehen können.



Die unaufgeräumte Küche

Wenn Sie das nächste Mal nach anstrengenden Meetings und Verhandlungen nach Hause kommen, abgespannt sind und nur noch Ihre Ruhe haben wollen, die Kinder aber wieder die Küche nicht hinter sich aufgeräumt haben, dann halten Sie inne, bevor Sie etwas sagen. Folgen Sie nicht Ihrem spontanen Reflex, jetzt lautstark oder aggressiv zu Erziehungsmaßnahmen zu greifen. Sondern überlegen Sie einen Augenblick, wofür Sie jetzt wirklich dankbar sein können. Ich meine das ernst: Sie stehen noch in der Küche, sehen den Dreck und überlegen sich: „Wofür kann ich jetzt dankbar sein?“. Sagen Sie so lange nichts, bis Sie auf gute Gründe kommen, Dankbarkeit zu empfinden.

Was halten Sie von diesen Perspektiven:

- Ich kann dankbar sein, dass ich Kinder habe.
- Ich kann dankbar sein, dass wir genug zu essen haben.
- Ich kann dankbar sein, dass meine Kinder mittlerweile alt genug sind, für sich selbst zu sorgen.
- Ich kann dankbar sein, dass meine Kinder nicht schwerst behindert sind und ich sie ein Leben lang füttern muss.

Sie werden feststellen, dass die Frage nach Gründen für Dankbarkeit Ihr Denken in neue Bahnen lenkt. Wenn Ihnen in der Situation persönlich zutiefst bewusst wurde, wofür Sie dankbar sein können, fühlen Sie sich dankbar. Das Gute ist: Sie können nicht zugleich gestresst und dankbar sein.

Wenn Sie sich auf diese Weise selbst mit Dankbarkeit geflutet haben, gehen Sie zu den Kindern und sprechen Sie mit ihnen. Erziehen Sie sie. Führen Sie Konsequenzen auf und setzen Sie diese durch. Dabei werden Sie feststellen, dass Sie sich selbst – und Ihre Kinder daher auch – anders fühlen. Sie sprechen in einem anderen Zustand. In einem gelassenen, ruhigen und souveränen Zustand. Und so wollen Sie eigentlich sein, denn das ist die beste Version Ihrer selbst. Das ist Ihre Champion-Version.



Ein schwieriger Verhandlungspartner

Ein weiteres Beispiel, diesmal aus dem Beruf: Sie haben den Auftrag erhalten, mit einer Firma über eine Kooperation für neue Märkte im Ausland zu verhandeln. Die Firma hat den Markt dort bereits durchdrungen und die Idee ist, dass Sie die Kontakte dort nutzen, um schneller in den Markt zu kommen. An sich eine gute Ausgangsbasis für eine klassische Win-win-Situation, die mit solch einem „Huckepack-Marketing“ erreicht wird.

Die Treffen finden abwechselnd bei Ihnen in München und bei Ihrem Gesprächspartner in London statt, die Verhandlungen sind schon recht weit und es ist eine Vereinbarung in Sicht. Doch Ihr Verhandlungspartner stellt seit Wochen unangemessene Nachforderungen, dazu noch in einem herablassenden Tonfall. Er scheint seine eigenen Vorteile noch nicht ganz verstanden zu haben – ganz zu schweigen davon, dass er das Wesen und die Art von Kooperation noch nicht verstanden zu haben scheint. Und er scheint die falschen Bücher über Verhandlungen gelesen zu haben bzw. diese seltsam auszulegen. Die Situation beginnt Sie zu nerven, weil es deutlich schneller und einfacher sein könnte.

Wofür können Sie in diesem Beispiel dankbar sein, anstatt sich zu ärgern und sich das Leben selbst schwer zu machen?

Wie wäre es damit:

- Sie können dankbar dafür sein, dass Sie nicht auf die Firma angewiesen sind, um in den Markt zu kommen. Wenn sich die Kooperation nicht rechnet, können Sie einen anderen Partner finden oder es selbst machen.
- Sie können dankbar dafür sein, dass Sie (so glauben Sie zumindest) ein professionelleres Auftreten in Verhandlungen haben als Ihr Gesprächspartner.
- Sie können dankbar dafür sein, dass Sie an guten Ergebnissen für Ihre Firma interessiert sind und gemerkt haben, dass die Verhandlung in eine falsche Richtung geht.
- Sie können dankbar dafür sein, dass Sie gesund sind und dass Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihr Erfolg nicht direkt von den Verhandlungsergebnissen abhängig sind.
- Sie können dankbar dafür sein, dass Sie wieder ein paar Mal in London gewesen sind.

Die Liste kann ich noch lange fortsetzen, Sie auch? Hierbei geht es darum zu erkennen, dass Sie den Verhandlungspartner gegen seinen Willen nicht verändern können. Aber Sie können mit mentaler Stärke Ihre eigene Sichtweise, Ihr Denken und damit Ihr Gefühl verändern. Denn das brauchen Sie, um aus der Verhandlung das Beste herauszuholen oder sie abzubrechen, weil Ihre Mindestforderungen nicht erfüllt werden. Versetzen Sie sich ganz bewusst in einen Zustand der Dankbarkeit und überlegen Sie dann, was Ihr nächster gewiefter Schritt in der Verhandlung sein kann.

Übrigens können Sie meiner Ansicht nach auch dafür dankbar sein, dass Sie noch lernen können, mit solchen Verhandlungspartnern zukünftig geschickter umzugehen. Damit lösen Sie das Problem natürlich nicht. Aber Sie versetzen sich selbst in einen besseren Zustand, mit dem Sie das Problem leichter und besser lösen können als in einem gestressten und genervten Zustand.



Es reicht doch schon, überhaupt ein Problem zu haben. Warum auch noch darüber aufregen?

Lassen Sie es zu Ihrer Denkgewohnheit werden, in einer stressigen Situation erst einmal innezuhalten und für einen Augenblick in einen dankbaren Zustand zu gehen. Sie werden sehen, dass Sie dafür fast immer Zeit haben und dass Ihre anschließende Handlung klarer, direkter und aktiver ist. Das mag Ihnen jetzt seltsam erscheinen, doch wenn Sie es probieren, werden Sie diese herrliche Erfahrung teilen. Dankbarkeit wohnt eine ähnlich starke Kraft inne wie Liebe. Nutzen Sie das für sich und lassen Sie sich von Dankbarkeit aus dem Stress über souveräne Gelassenheit in die aktive gezielte Handlung leiten. Das ist mentale Stärke!

Auch bei Zeitnot hilft Dankbarkeit enorm weiter: Wenn Sie das nächste Mal das Überforderungsgefühl von „Wie soll ich das nur alles schaffen?“ haben, probieren Sie doch mal Folgendes: Nehmen Sie sich eine Minute Zeit (unter Zeitnot eine verrückte, aber hilfreiche Idee) und überlegen Sie sich in dieser Minute, wofür Sie konkret dankbar sein können. Vielleicht helfen Ihnen die folgenden Fragen dabei:

- Bin ich verletzt oder in Lebensgefahr?
- Bin ich gesund?
- Ist es besser, viel zu tun zu haben als nichts zu tun zu haben?