

Wege zur Achtsamkeit

Die Praxis der Achtsamkeit als Quelle der Kraft und Energie
für Lehrpersonen und Lernende

SZH Bern, 01.09.11

**Unser wahres Zuhause
ist der gegenwärtige Augenblick.
Wenn wir wirklich
im gegenwärtigen Augenblick leben,
verschwinden unsere Sorgen und Nöte
und wir entdecken das Leben
mit all seinen Wundern.**

(Thich Nhat Hanh)

In all meinen Überlegungen, den Zitaten und den Übungen geht es genau darum – diese Haltung der Achtsamkeit einzuüben und zu festigen, durch die wir mehr und mehr im je gegenwärtigen Augenblick verankert und ganz da sein können, ganz in der wachen Präsenz.

Alles, was wir tun, können wir in einer achtsamen Art und Weise tun. Und diese Qualität der Achtsamkeit verändert folglich unser Leben und unsere Beziehung zu allem und allen – zu uns selber, zu unseren Kindern, zu den Mitmenschen, den Dingen etc. So können wir aus unserer Mitte heraus den Alltag bewusst gestalten.

Was tu tust, das tue ganz!

Folgende Erzählung gibt es in unzähligen Variationen. Allen gemein ist jedoch das Grundanliegen, ganz bei dem zu sein, was man tut:

„Ein Rabbi wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gelassen sein könne. Er antwortete:

Wenn ich stehe, dann stehe ich;

wenn ich gehe, dann gehe ich;

wenn ich sitze, dann sitze ich;

wenn ich esse, dann esse ich;

wenn ich spreche, dann spreche ich ...

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort.

Das tun wir auch,

aber was machst du noch darüber hinaus?

Er sagte wiederum:

Wenn ich stehe, dann stehe ich;

wenn ich gehe, dann gehe ich;

wenn ich sitze, dann sitze ich;

wenn ich esse, dann esse ich;

wenn ich spreche, dann spreche ich ...

Wieder sagten die Leute:

Das tun wir doch auch. Er aber sagte zu ihnen:

Nein,

wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon;

wenn ihr steht, dann lauft ihr schon;

wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.

Achtsamkeit ist wohl die schwerste, aber auch die wichtigste aszetische Übung. Sie ist eine ständige Unterbrechung der Ichbefriedigung; denn der achtsame Mensch fließt nicht mehr mit dem Strom der Gewohnheit und lässt seinem Bewusstsein nicht den willkürlichen Lauf, der ein Vordringen in die Tiefen verhindern würde. Mit der Übung der Achtsamkeit werden wir in unser tiefes, wahres Selbst – also weg vom Ich – geführt und so nicht mehr von einer egoistischen Denkweise beherrscht. Um in Kontakt zum wahren Leben zu kommen, scheint diese Übung der Aufmerksamkeit wichtiger als alle anderen.

„Unser Ichbewusstsein ist wie ein Affe“, sagt ein Zen-Sutra. Ein Affe schwingt von Ast zu Ast, von Baum zu Baum durch den ganzen Wald. Manchmal sollten wir ihm zuschauen und erkennen, dass es nur ein Affe,

nicht unser Bewusstsein ist. Wir sollten ihn aber nicht davonjagen. Es ist besser, einfach zurückzukehren zu unserer Übung.“

Annahme der gegenwärtigen Situation

Die Gesellschaft der heutigen Zeit braucht als einen wichtigen Pol die Achtsamkeit, das meditative Element, die Stille. Wenn ich diesbezüglich – vor allem in der Arbeit mit Kindern und jungen Menschen – bewusste Akzente setze, dann soll dies nicht verstanden werden als Gegenpol im Sinne des Ankämpfens gegen etwas. Indem ich Druck auf etwas ausübe, verstärke ich nur den Gegendruck. Da wird dann unnütz Energie vergeudet, die produktiver eingesetzt werden könnte. Vielmehr geht es zuerst einmal um die Akzeptanz der gegenwärtigen Situation: Die Welt ist, wie sie ist. Es gilt, in Verbindung mit seinem eigenen Wesen wieder in diese unmittelbare Wahrnehmung und Akzeptanz der Wirklichkeit zu kommen und aus dieser Erfahrung heraus zu handeln.

Ausgehend von der Annahme der aktuellen Situation kann dann auch eine Veränderung geschaffen werden. Wer selber konzentriert, achtsam lebt, hat diese Veränderung bereits geschaffen und hat die Möglichkeit, in dieser Art und Weise letztlich zu jeder Zeit und an jedem Ort im gegenwärtigen Augenblick zu leben, denn das Leben ist in der Gegenwart; nicht in der Vergangenheit und auch nicht in der Zukunft:

„Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben,
das Leben allen Lebens!

Das Gestern ist nichts als ein Traum,
und das Morgen nur eine Vision.

Das Heute jedoch – recht gelebt –
macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück
und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.

Darum achte gut auf diesen Tag!“

(Rumi)

Achtsamkeit im pädagogischen Kontext

Dieses Leben im Augenblick ist etwas, was man – auch und gerade in der heutigen Zeit – immer wieder bei Kindern beobachten und von ihnen lernen kann:

„Mit welcher Freude, mit welcher Begeisterung können Kinder spielen! Und welche Gelassenheit und Ruhe geht von ihnen aus, wenn sie sich einer Tätigkeit ganz hingeben! Wir erleben sie dann mit ungeteilter Aufmerksamkeit, mit großer Konzentration. Auf diese Weise da zu sein, so zu handeln, gehört zum Spielen genau so wie zum Meditieren. Immer dann, wenn wir ganz bei dem sind, was wir tun, ohne Ehrgeiz und ohne Ausrichtung auf den Zweck unseres Tuns, sind wir in einer meditativen Haltung, sind wir in Meditation. In dieser Haltung verschwinden unsere Unrast und unser Streben. Unser ständiges Vergleichen, unser Urteilen und Verurteilen können zur Ruhe kommen. Dann können sich Stille und Freude ausbreiten.“

Der Einsatz jeglicher Form von Stille-Übungen und meditativen Elementen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen setzt voraus, dass wir als Eltern oder Pädagogen selber achtsam leben:

„Mit Kindern meditieren setzt voraus, dass wir als Eltern, Erzieher oder Lehrer selber meditieren. Wir können uns auch täglich für eine kurze Zeit zu einer meditativen Übung zurückziehen. Dann erfahren wir an uns selbst, wie Meditieren und achtsames Üben mithelfen, dass wir gelassener und liebevoller mit uns und unseren Mitmenschen umgehen können. Aus einer solchen Haltung heraus werden wir dann auch fähig und bereit, Kinder zum Meditieren hinzuführen und sie auf diesem Weg zu begleiten.“

Mit folgenden klaren Worten zitiert Hubertus Halbfas einen Lehrer einer Montessori-Schule: „Die Stille bei den Schülern beginnt mit der Stille des Lehrers.“ Eltern und Lehrpersonen, die aus der Stille leben, werden ein ganz anderes Da-Sein in der Beziehung zu den Kindern erfahren; es wird unmittelbarer und wesentlicher, letztlich auch erfüllter:

„Wenn es uns Lehrern gelingt, im Unterricht zur inneren Ruhe zu kommen, hören wir den Kindern zu, achten wir auf den Inhalt dessen, was sie sagen, weniger auf die Lautstärke; erkennen wir, was ihre Augen, ihr Mund, ihre Hände, ihre Körperhaltung zum Ausdruck bringen. Achten wir darauf, was sie fühlen, wenn sie uns an die Hand fassen, sich auf unseren Schoß setzen und uns einhaken.“

„Ein Lehrer, der sich um die innere Ruhe bemüht, beginnt anders zu sehen und neu zu hören. Er wird offen für das Wesentliche. Zugleich wird er aber auch empfindsamer für sich selbst. Er lernt, auf seine eigene Stimme zu hören, denn sie soll nicht von Hast erfüllt sein, weder laut noch schrill klingen. Zugleich wird es ihm wichtig, das, was er lehrt, klar und ohne Wortschwall auszudrücken, denn je sparsamer und überlegter die Worte sind, um so größer ist ihre Tragweite.

Eine weitere Aufmerksamkeit richtet sich für den Lehrer darauf, unruhige Bewegungen bei sich selbst zu überwinden. Er achtet auf seine Hände und Beine, versucht jedes nervöse und oft zappelige Schnippen und Wippen abzulegen und gewinnt damit auch die Voraussetzung dafür, seine Schüler genauer zu sehen und besser zur Ruhe anzuleiten. Durch die beständige Übung im eigenen Alltag erreicht der Lehrer eine immer größere Stille, die sich auf die Schüler überträgt.“

Achtsamkeit in den Handlungen

Für ein achtsames Leben ist es nicht unwesentlich, wie wir mit den Dingen umgehen. Bedenkt man, dass jeder äußere Vollzug auch eine Wirkung nach innen hat, so tut sich hier ein breites Übungsfeld auf. Es ist etwa von großer Bedeutung und Wirkung, wie wir Gegenstände in die Hand nehmen und wieder abstellen, wie wir unsere Handlungen verrichten, wie aufmerksam und präsent wir dabei sind. Dann geht es nicht nur darum, was bei all den Handlungen, Aktionen herauskommt, sondern vor allem, was für uns dabei hereinkommt, welche Wirkung es auf unser Inneres, unser Wesen hat.

Vom Wunder der Achtsamkeit

Im achtsamen Handeln steckt eine wunderbare Wirklichkeit. Es gilt, aus einer inneren Achtsamkeit heraus wieder die Achtsamkeit für die alltäglichen Dinge und Verrichtungen des Lebens zu lernen und zu üben. In dieser unmittelbaren Wahrnehmung und diesem unmittelbaren Zugang zu den Dingen liegt eine enorme Kraft verborgen. Da wird dann tatsächlich auch das WAS immer weniger wesentlich und das WIE gewinnt an Bedeutung. Ausschlaggebend ist nicht, WAS wir tun, sondern WIE wir es tun.

Es gibt große Unterschiede in der Art und Weise, wie man Dinge in die Hand nehmen, wie man die alltäglichen Handlungen verrichten kann. Unter dem Stichwort „Gut mit den Dingen umgehen“ schreibt der Benediktinerpater Anselm Grün folgende Worte:

„Die Meister in unseren Handwerksbetrieben erschrecken oft, wenn sie sehen, wie brutal die Schüler und Schülerinnen etwa mit einer Türe oder einem Stuhl umgehen. Da ist überhaupt kein Gespür mehr für die Dinge. Hart mit den Dingen umzugehen, schlägt auf die betreffende Person zurück. Es ist ein Zeichen, dass sie keine Beziehung zu den Dingen hat. Gut und achtsam mit den Dingen umzugehen tut mir selbst gut. Da kann ich ganz in der Berührung sein, da kann ich eins werden mit dem Handwerkszeug, da kann ich die Tasse wahrnehmen in ihrer Schönheit, mit dem Material, aus dem sie geformt ist. Wer achtsam mit den Dingen umgeht, wird auch behutsamer mit sich selbst umgehen. Der Umgang mit den Dingen ist normalerweise ein Test für die innere Haltung eines Menschen. Da drückt sich seine Seele aus. Umgekehrt können wir aber auch durch den behutsamen Umgang mit den Dingen eine innere Achtsamkeit lernen. Es ist ein weites Übungsfeld. Benedikt hat dem Cellerar diese Aufgabe gestellt, durch die Achtsamkeit mit den Dingen innerlich achtsamer und feinfühlicher zu werden: ‚Alle Geräte des Klosters und den ganzen Besitz betrachte er wie heilige Altargefäße. Nichts möge er vernachlässigen.‘ (RB 31,10f) Er soll die Welt als Schöpfung Gottes sehen. Sie hat eine innere Verwandtschaft zu ihm selbst. Wie er mit den Dingen umgeht, so geht er mit sich selbst um. Wenn er die Welt als Freund betrachtet und freundlich mit ihr umgeht, wird sie auch freundlich mit ihm sein. Sie wird ein Teil von ihm. Eine innere Einheit entsteht, Freude aneinander. Der gute Umgang mit der Schöpfung ist heute nicht nur die Aufgabe des Einzelnen. Die Gesellschaft muss als ganze die Schöpfung behutsam behandeln, wenn sie gut leben will. Wohnsilos aus Beton steigern die gegenseitige Aggressivität. Wie die Menschen mit der Natur umgehen, so werden sie auch einander begegnen.

In unserer Abtei essen wir schweigend. Da wir etwa 100 Mönche sind, tragen vier Tischdiener auf und ab. Manche Tischdiener sammeln die Tassen nach dem Essen mit einer solchen Brutalität ein, dass man erschrickt. Man kann das für belanglos halten. Aber die Brutalität, die im Umgang mit den Tassen sichtbar wird, pflanzt sich fort. Man wird dann genauso brutal mit den Gefühlen des Mitbruders umgehen oder mit seinen eigenen Gefühlen. Man wird nicht auf sich achten. Das alles ist ja nicht so wichtig. Hauptsache, die

Arbeit klappt. Da wäre es gut, den achtsamen Umgang mit den Dingen zu lernen, um achtsamer sich selbst gegenüber sein zu können. Je besser ich mit meinem Zimmer, mit meinen Kleidern, mit meinem Handwerkszeug umgehe, desto besser wird es mir selbst dabei gehen. Aber wenn ich keinen Blick mehr für die einfachen Dinge habe, wird sich bald auch der Blick für die feinen Regungen des Herzens verdunkeln.“

Es ist erschreckend, wie unachtsam und lieblos oft mit den Dingen umgegangen wird. Weil jeder äußere Vollzug auch eine Wirkung nach innen zeitigt, tut sich hier ein breites Spektrum an Möglichkeiten auf – da jeder schon allein durch ihre Art und Weise, wie er da ist und seine Handlungen verrichtet, wirkt: „Es bedarf nur einer grundlegenden Einsicht und alles wird anders, der Einsicht nämlich, dass jede Handlung und gerade die sich ewig wiederholende, gekonnte, neben ihrem äußeren Sinn einen inneren Sinn birgt.“

Die Bedeutung der Art und Weise des Vollzugs der alltäglichen Verrichtungen bringt Graf Dürckheim, Wegbereiter für die Zen-Meditation in Europa und Begründer der Initiatischen Therapie, an folgendem Beispiel zum Ausdruck:

„Ein Brief soll in den Kasten, hundert Schritte entfernt. Hat man nur den Einwurf im Auge, dann sind die hundert Schritte vertan. Ist man als Mensch auf dem ‚Weg‘, vom Sinn des Menschseins erfüllt, dann kann man sich auf dem kürzesten Gang, geht man ihn nur in der rechten Haltung und Einstellung, in Ordnung bringen und vom Wesen her erneuern.“

Jede auch noch so einfache Tätigkeit des Alltags bietet uns Gelegenheit zu solch innerem Gewinn. Dann steht nicht mehr im Vordergrund, was dabei herauskommt, sondern es ist von mindestens ebenso großer Bedeutung, was für uns dabei hereinkommt. Sehr konkret und anschaulich formuliert der buddhistische Mönch und Zen-Meister Thich Nhat Hanh:

„Wenn man abwäscht, sollte man nur abwaschen, d. h. man sollte sich dabei völlig bewusst sein, dass man abwäscht. Auf den ersten Blick mag das ein wenig albern erscheinen. Warum sollte man solches Gewicht auf eine so einfache Sache legen? Aber das ist genau der Punkt: Die Tatsache, dass ich hier stehe und diese Schalen abwasche, ist eine wunderbare Wirklichkeit. Ich bin völlig ich selbst, folge meinem Atem und bin mir meiner Gegenwart, meiner Gedanken und Handlungen bewusst. Ich kann so unmöglich unbewusst umhergeschleudert werden wie eine Flasche, die von den Wellen hin und her geworfen wird. Es gibt zwei Arten, Geschirr zu spülen. Einmal, damit man hinterher sauberes Geschirr hat, und die zweite Art besteht darin, abzuwaschen, um abzuwaschen.“

Der gegenwärtige Augenblick

Für Menschen, die einen spirituellen Übungsweg gehen, hat dieses achtsame Leben im jeweils gegenwärtigen Augenblick eine Schlüsselfunktion, denn: „Das Leben liegt im Augenblick. Gott ist nur in diesem Augenblick zu erfahren.“ (Angelus Silesius). Von diesem „Gott im Augenblick des Alltags“ spricht Pater Willigis Jäger, Benediktiner und Lehrer für Zen und Kontemplation:

„Jede kleinste Aktion, die wir vollziehen – die Stiege hinaufgehen, die Türe öffnen, die Hände waschen, an der roten Ampel warten – sollte von großer innerer Wachheit begleitet werden.

Wenn wir zur Arbeit gehen oder zum Bahnhof oder zum Einkaufen, dann haben wir einen ganz anderen Schritt. Wir sind nicht mehr bei uns selber. Wir sind nicht mehr im Augenblick. Wir sind nicht mehr im Leben. Leben ist daher nur im Augenblick. Es gibt so viele Gelegenheiten, wirkliches Leben einzuüben, d. h. ganz bei uns zu sein, ganz bei dem zu sein, was wir tun. Es mag dann vielleicht schwer fallen, zu lesen und gleichzeitig Musik zu hören. Es geht nicht zusammen. Ich möchte es noch viel banaler ausdrücken: Man sollte nicht mit der Zeitung auf die Toilette gehen. Wir haben wieder zu lernen, wie man isst, Salat putzt, zur Arbeit geht, Feierabend macht. So mancher, der sich auf den Zenweg oder auf den Weg zur Kontemplation macht, hat verkehrte Erwartungen. Satori (Erleuchtung, Anm. d. Verf.) ist im Augenblick. Es ist nicht ein von der Welt abgehobener Zustand, sondern die Erfahrung der Welt in diesem Augenblick.“

Wer so lebt, ist an dem Punkt angelangt, wo es keine Unterscheidung mehr zwischen sakral und profan, Kirche und Stall, Kloster und Welt, Gebet und Arbeit gibt. Es zählt einzig und allein nur der gegenwärtige Moment. Im Bewusstwerden dieses Momentes haben wir Zugang zu der unendlichen Kraft der Gegenwart:

„Mach dir einfach ganz intensiv den gegenwärtigen Moment bewusst. In deinem alltäglichen Leben kannst du das mit jeder Routinehandlung üben, die sonst nur ein Mittel zum Zweck ist. Gib ihr deine volle Aufmerksamkeit, so dass sie zum Zweck selber wird. Wann immer du beispielsweise die Treppen zu Hause oder bei der Arbeit hinauf- oder hinuntergehst, achte genau auf jeden Schritt, jede Bewegung, auch auf

deinen Atem. Sei ganz gegenwärtig. Oder wenn du deine Hände wäschst, gib allen Sinneswahrnehmungen, die dazugehören, deine Aufmerksamkeit: dem Geräusch und Gefühl des Wassers, der Bewegung deiner Hände, dem Duft der Seife und so weiter. Oder wenn du in dein Auto steigst, halte einen Moment lang inne, nachdem du die Türe geschlossen hast und beobachte deinen Atemfluss. Werde dir eines stillen, aber kraftvollen Gefühls von Gegenwärtigkeit bewusst. Es gibt ein sicheres Kriterium, an dem du deinen Erfolg mit dieser Übung messen kannst: Den Grad an Frieden, den du in dir spürst.“

In dieser unmittelbaren Wahrnehmung und diesem unmittelbaren Zugang zu den Dingen und Handlungen liegt eine enorme Kraft verborgen:

„Was auch immer ihr tut, macht es langsam, entspannt und voller Achtsamkeit. Erledigt keine Arbeit mit dem Gefühl, sie schnell hinter euch bringen zu wollen. Entschließt auch dazu, jede Arbeit entspannt zu machen, mit all eurer Aufmerksamkeit. Freut euch daran und seid eins mit der Arbeit. Das Gefühl, dass irgendeine Arbeit eine Last ist, verschwindet sehr schnell, wenn ihr sich achtsam tut. Nehmt auch die Zenmeister zum Vorbild. Welche Arbeit oder Bewegung sie auch ausführen, sie tun es langsam, gleichmäßig und ohne Widerwillen.“

Der Alltag als Übung

Vom „Wunder des Jetzt-Lebens“ spricht Werner Küstenmacher, wenn er konkrete und leicht umsetzbare Anregungen aus dem Alltag gibt:

„Manchmal verbauen wir uns das Glückliche durch Gedanken an die Vergangenheit oder Sorgen über Zukünftiges. In solchen Momenten verpassen wir das „wirkliche Leben“ – das Leben, das sich in diesem Augenblick abspielt und in diesem Augenblick Schönes und Wunderbares schenkt. Das Problem entspringt der einzigartigen Möglichkeit des Menschen, in seinen Gedanken sehr schnell durch die Zeit zu reisen – zu alten Erinnerungen und zukünftigen Plänen.

Um in Föhlung mit dem gegenwärtigen Leben zu sein, ist es notwendig, den Denkprozess zu verlangsamen. Wenn Sie zu schnell hin- und herdenken, hindern Sie sich, im gegenwärtigen Augenblick glücklich zu sein.

Der vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh schlägt als beste Übung dafür vor, von Zeit zu Zeit bewusst zu atmen. Dadurch beruhigen sich Ihr Denken und damit Ihre Grübeleien über vergangenen Kummer oder zukünftige Sorgen. Sie finden in der Gegenwart Ruhe und gestalten Ihr Leben schöner und intensiver.

Am Telefon

Bleiben Sie das nächste Mal, wenn Sie das Telefon klingeln hören, zunächst da, wo Sie sind, atmen Sie zweimal bewusst ein und aus und lächeln sich selbst zu. Nehmen Sie das 3. Klingeln des Telefons als Ruf wahr, in den Augenblick zurückzufinden. Sie werden viel entspannter sein, wenn Sie erst nach dem 2. bewussten Atemzug den Anruf entgegennehmen – was nicht nur für Sie, sondern vor allem auch für den Anrufer eine Freude ist. Diese Übung wirkt Stress und Niedergeschlagenheit entgegen, denn nach den zwei bewussten Atemzügen sagen Sie nicht mehr: 'Oh je, wer will denn nun schon wieder was von mir.'

Beim Autofahren

Meist läuft der Prozess des Autofahrens nicht sehr bewusst ab. Weil wir vorwiegend ans Ankommen denken, sind wir über rote Ampeln unglücklich.

Sehen Sie in der nächsten roten Ampel eine Glocke der Achtsamkeit, die Sie daran erinnert, nicht ans zukünftige Ziel zu denken, sondern in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren. ... die Ampel erinnert Sie daran, dass Sie Ihr Leben nur im gegenwärtigen Moment leben können.“

Da kommt dann zum Tragen, was Graf Dürckheim mit dem Ausdruck vom „Alltag als Übung“ meint:

„Jeder Augenblick gibt uns Gelegenheit, die Verfassung zu festigen und zu bewähren, die uns von der Vorherrschaft des nur weltbezogenen Ichs frei macht und vom Wesen her da sein lässt. Und in dem Maße, als uns dieses gelingt, geht uns auch jede Arbeit leicht von der Hand. Was wir können, steht uns zur Verfügung, das Werk gelingt, und im Umgang mit Menschen sind wir gelassen, unbefangen und frei.“

Wir werden eine neue Qualität von Präsenz erfahren, wie Jon Kabat-Zinn, der das Programm der Stressreduktion durch die Praxis der Achtsamkeit entwickelt hat, formuliert:

„Das Ziel von Achtsamkeit ist es, mehr gewahr zu sein, mehr mit dem Leben verbunden zu sein, mehr damit verbunden zu sein, was immer auch gerade in unserem Körper und Geist geschieht – mit dem, das ist, jetzt, im gegenwärtigen Augenblick.“

Achtsamkeit in den Gedanken und Worten

Gedanken sind messbare Energie. Der chinesische Volksmund kennt die Weisheit „Achte auf deine Gedanken! Sie sind der Anfang deiner Taten.“ Es bedarf in der Tat auch einer großen Achtsamkeit dessen, welche Gedanken und Worte man seiner Arbeit, seinen Kindern oder Schülern gegenüber pflegt. Es muss nicht alles ausgesprochen werden, Schüler merken auch auf einer nicht bewusst zugänglichen Ebene, was Lehrpersonen über sie denken, mit welchen – förderlichen oder destruktiven – Gedanken sie das Klassenzimmer betreten und den Schülern ganz allgemein gegenüber treten. Und gemäß dem Grundsatz „Aktion gleich Reaktion“ kommt all das letztlich auch wieder auf die eigene Person zurück, denn was wir säen, das ernten wir auch. Wer sich gedanklich auf ein „schlimmes“ Gegenüber, eine „schlimme“ Klasse einstellt, der wird sich unweigerlich mit mehr Schwierigkeiten als nötig auseinander zu setzen haben, denn:

„Worauf wir uns konzentrieren, das wächst. ... Wenn Gedanken Energien sind, dann bedeutet das doch, dass wir der Sache Energie verleihen, auf die wir uns konzentrieren. ... Alles ist Energie, und mit unserem Denken fügen wir weitere Energie zu.“

„Da alles Schwingung respektive Energie ist, ist auch ein Gedanke Schwingung respektive Energie. Ein Gedanke ist also nicht nichts. Er ist auch nicht etwas, das sich ausschließlich in unserem Körper abspielt. Der Mensch ist ein vollkommener Sender; er sendet permanent Gedanken aus. Jeder Gedanke entspricht einer bestimmten Schwingung und somit einem bestimmten Energiepotential, das den Menschen – den Sender – verlässt.“

Die gedankliche Einstimmung

Es ist nicht unwesentlich, mit welchen Gedanken wir an die Arbeit allgemein und in die Klasse gehen. Es lohnt sich, konstruktive Gedanken zu pflegen. Allerdings nicht als reine, billige Methodik im Sinne einer einfach zu praktizierenden Technik, sondern auf dem Hintergrund eines entsprechenden Weltbildes und als Ausdruck der Wertschätzung der Arbeit und den Schülern gegenüber. Ebenso kann durch wohlwollende, achtsam gewählte Worte eine stabile Atmosphäre aufgebaut werden, die den Boden für ein förderliches Leben und Lernen zu bereiten hilft.

Interessant und zugleich nachdenklich stimmend ist eine Untersuchung des US-amerikanischen Experten für Selbsteinschätzung Jack Canfield aus dem Jahre 1982, aus der hervorgeht, dass Kinder pro Tag ca. 460 negative oder kritische und 75 positive oder aufbauende Kommentare hören bzw. aufnehmen.

Der Umgang mit Gedanken und Worten ist seit alters her ein Thema von grundlegender Bedeutung, wie Anselm Grün schreibt:

„Bei vielen Menschen sind negative Einreden die Ursache für ihre Schwierigkeiten im Alltag, für ihre Probleme mit Mitmenschen, mit der Arbeit, mit ihren Gefühlen und Stimmungen. Wenn wir uns genau beobachten, so entdecken wir, dass wir ständig von irgendwelchen Sätzen leben, die wir uns vorsagen oder die uns automatisch in bestimmten Situationen durch den Kopf gehen ...“

Anselm Grün neigt nicht dazu, zu bagatellisieren, doch er spricht davon, dass wir uns ohne Zweifel ein Stück weit positiv oder negativ beeinflussen können, je nach den Gedanken, auf die wir uns einlassen. Gedanken üben jedenfalls einen erheblichen Einfluss auf unseren Geist, auf unsere innere Haltung und auf unser Tun aus. Sein Rat für den Alltag: „Die ersten Gedanken, die man beim Aufstehen hat, beeinflussen einen den ganzen Tag. Daher ist es so wichtig, sich anzugewöhnen, mit positiven Gedanken, mit einem Gebet morgens aufzustehen. Es bringt mich gleich in die richtige Verfassung.“

Das gilt auch für den Beginn der Arbeit morgens im Haushalt, am Arbeitsplatz oder in der Schule. Sogar schon ein leerer Klassenraum kann auf dieser Ebene positiv beeinflusst werden. So kann eine Lehrperson etwa beim Herrichten des Klassenraumes gedanklich alle Plätze durchgehen und ihnen positive Energie senden. „Im Mittelalter (in pädagogischer Hinsicht sonst keine vorbildliche Zeit) verbeugte sich der Lehrer zu Unterrichtsbeginn vor den Schülern, weil er in ihnen die zukünftigen Doktoren und Führungskräfte sah. Wenn Sie Lehrer für Jugendliche sind, tun Sie das wenigstens innerlich vor jeder Unterrichtsstunde. Es wird Sie verwandeln.“

Fazit

Wer selber achtsam auf seine Handlungen, Gedanken und Worte ist, der wird die Früchte dieser Achtsamkeit überall ernten können, denn die Qualität der Achtsamkeit verändert unser Leben und unsere Beziehung zu allem und allen – zu uns selber, zu unseren Kindern ...

Es steckt eine schier unermessliche Kraft in der Achtsamkeit in den Handlungen und in den positiven Gedanken und Worten, die wir in Alltag, Familie und Beruf pflegen – denn wir können alles, was wir tun, in einer achtsamen Art und Weise tun.

Verwendete und weiterführende Literatur:

Dürckheim, Karlfried Graf:
Der Alltag als Übung. Vom Weg zur Verwandlung.

Egli, René:
Das LOLA-Prinzip. Die Vollkommenheit der Welt.

Grün, Anselm:
Einreden. Der Umgang mit den Gedanken.

Grün, Anselm:
Gut mit sich selbst umgehen.

Halbfas, Hubertus:
Religionsunterricht in der Grundschule. Lehrerhandbuch 2.

Jäger, Willigis:
Suche nach dem Sinn des Lebens. Bewusstseinswandel durch den Weg nach innen.

Kabat-Zinn, Jon:
Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

Nhat Hanh, Thich:
Das Wunder der Achtsamkeit. Einführung in die Meditation.

Nhat Hanh, Thich:
Heute achtsam leben. 366 inspirierende Gedanken.

Tolle, Eckhart:
Jetzt! Die Kraft der Gegenwart. Ein Leitfaden zum spirituellen Erwachen.

Hinweis:

Ausführliche **Literaturtipps** zu den Kategorien **Achtsamkeit/Spiritualität**, **Mandalas**, **Pädagogik** und **Persönlichkeitsentfaltung** finden Sie auf meiner **Homepage** www.christophsimma.at.

Ergänzende Zitate

Meditation (Reinhard Tausch)

Meditation, Atemübungen, Vorstellungsübungen im entspannten Zustand können die seelische Gesundheit erheblich fördern. Sie fördern die innere Ruhe und Entspannung, lassen uns die Bedeutung von Ereignissen besser für uns selbst sehen. Und wenn wir als Lehrer einmal am Tag oder auch in fast jeder Unterrichtsstunde eine bis fünf Minuten lang derartige Übungen im Klassenraum mit unseren Schülern gemeinsam machen, so fördern wir die seelische Gesundheit von uns und unseren Schülern. Wir ermöglichen es den Schülern, mehr in sich selbst zentriert zu sein. Und falls die Zeit zu knapp sein sollte: Auch nur eine Minute lang das Bewusstsein auf die eigene Atmung zu zentrieren ist hilfreich. Diese Übungen sind nicht Selbstzweck. Sie können wesentlich dazu beitragen, dass wir meditativer in unserem Alltag leben, mit einem größeren Bewusstsein für das, was wir in jedem Moment fühlen und tun. Die Auswirkungen für das seelische und soziale Klima in einer Schule würden enorm sein, wenn Lehrer in ihren Klassen kurze Zeit diese Übungen machten und selbst mehr meditativ leben würden.

Innerer Friede (Thich Nhat Hanh)

Wenn wir keinen inneren Frieden haben, wenn wir uns nicht wohl in unserer Haut fühlen, können wir unsere Kinder nicht wirklich gut erziehen. Wenn wir gut für unsere Kinder sorgen wollen, müssen wir gut für uns selber sorgen.

Kleine Didaktik der Stille-Übung – Der Lehrer (Hubertus Halbfas)

Ein Lehrer, der sich um die innere Ruhe bemüht, beginnt anders zu sehen und neu zu hören. Er wird offen für das Wesentliche. Zugleich wird er aber auch empfindsamer für sich selbst. Er lernt, auf seine eigene Stimme zu hören, denn sie soll nicht von Hast erfüllt sein, weder laut noch schrill klingen. Zugleich wird es ihm wichtig, das, was er lehrt, klar und ohne Wortschwall auszudrücken, denn je sparsamer und überlegter die Worte sind, um so größer ist ihre Tragweite.

Eine weitere Aufmerksamkeit richtet sich für den Lehrer darauf, unruhige Bewegungen bei sich selbst zu überwinden. Er achtet auf seine Hände und Beine, versucht jedes nervöse und oft zappelige Schnippen und Wippen abzulegen und gewinnt damit auch die Voraussetzung dafür, seine Schüler genauer zu sehen und besser zur Ruhe anzuleiten. Durch die beständige Übung im eigenen Alltag erreicht der Lehrer eine immer größere Stille, die sich auf die Schüler überträgt.

Lehrerinnen und Lehrer (Isolde Lenniger)

Lehrerinnen und Lehrer können vor allem dann mehr Ruhe in die Klasse bringen, wenn sie selber Ruhe ausstrahlen.

Angeichts der psychischen Belastung in unserer Kultur und insbesondere im Lehrerberuf ist es sinnvoll, wenn sie nicht nur die Ferien zur Erholung nutzen, sondern auch in den Monaten, in denen sie unterrichten, etwas für ihre Entspannung tun. Da die Lehrerpersönlichkeit entscheidend zum Erfolg oder Misserfolg des Unterrichts beiträgt, gehören nicht nur die fachliche Aufbereitung des Unterrichtsstoffes, sondern auch das bewusste Bemühen um die eigene innere Ruhe zur Unterrichtsvorbereitung.

Ganz da sein (Christoph Simma)

Ganz da sein,
ganz präsent sein,
hier und jetzt.
Ganz da sein in diesem einen Augenblick – jetzt.
Ganz da sein in diesem einen Atemzug – jetzt.
Ganz da sein in diesem einen Schritt – jetzt.
Ganz da sein in dieser einen Tat – jetzt.
Das Leben ist im Augenblick – jetzt.
Jetzt ganz da sein,
einfach sein.
Jetzt.

Im Hier und Jetzt (Vreni Merz)

Was wäre, wenn wir mit unserem Bewusstsein immer dort wären, wo wir in Wirklichkeit gerade sind? Wir müssten wahrscheinlich nie mehr den Hausschlüssel suchen, denn wir würden ihn nicht mehr „gedankenlos“ irgendwo hinlegen ohne zu merken wohin. Indem wir den Schlüssel auf den Küchentisch legten, würde uns im gleichen Moment bewusst: Ich lege den Schlüssel auf den Küchentisch. Später, wenn wir ihn brauchen, könnten wir uns daran erinnern. Es gäbe wohl – wenn wir gegenwartsbezogener lebten – auch weniger Verkehrsunfälle. Wir würden beim Autofahren das Steuer in der Hand halten und innerlich dabei sein: Wir haben das Steuer in der Hand! Und beim Schalten des Ganges würden wir nicht daran denken, was wir am Ziel unserer Fahrt tun werden, das wir in einer halben Stunde erreicht haben möchten. Wir wären stattdessen konzentriert dabei, den Gang zu schalten.

Das gute Wort - Worte als Liebesgabe (Apostel Paulus)

Über eure Lippen komme kein böses Wort, sondern nur ein gutes, das den, der es braucht, stärkt, und dem, der es hört, Nutzen bringt.

Auch soll kein hässliches Wort über eure Lippen kommen, sondern wenn ihr redet, sagt etwas Gutes, das, wo es notwendig ist, aufbaut, damit es eine Liebesgabe für die Hörenden ist.

Gedanken und Gefühle (Jon Kabat-Zinn)

Wenn Gedanken oder Gefühle entstehen, ignoriert man sie nicht, noch unterdrückt man sie, noch analysiert oder beurteilt man ihren Inhalt. Stattdessen betrachtet man sie, absichtlich und so gut man kann, ohne sie zu bewerten, wie sie von Moment zu Moment als Ereignisse im Feld des Gewahrseins entstehen.

Ironischerweise führt diese umfassende Wahrnehmung der Gedanken, die im Geist entstehen und vergehen, dazu, dass man sich weniger in ihnen verstrickt. Der Beobachter erhält einen tieferen Einblick in seine Reaktionsweisen auf Alltägliches und auf Schwierigkeiten. Indem die Gedanken und Gefühle aus einem gewissen Abstand heraus betrachtet werden, kann klarer erkannt werden, was tatsächlich im Geist abläuft.

Absolute Eigenverantwortlichkeit (Bärbel Mohr / Clemens Maria Mohr)

Was meinen Sie wohl: Wie viele Gedanken können wir in einem Moment bewusst denken? Fünf, zehn, hundert, tausend?

Sicher gehen uns oft Hunderte von Gedanken durch den Kopf! Doch wenn Sie genauer darauf achten, werden Sie feststellen, dass diese „hundert“ Gedanken nicht in einem Moment, sondern immer nur hintereinander, einer nach dem anderen kommen. Die Abstände zwischen den einzelnen Gedanken betragen mitunter nur Bruchteile von Sekunden, so dass wir meinen könnten, sie kämen alle auf einmal. Aber wir können immer nur einen Gedanken in einem Moment denken!

Und wer entscheidet, was wir denken? Unser Umfeld, die Werbung, unser Partner, unsere Eltern? Sicher sind wir durch unsere Erziehung oder unsere Mitmenschen in bestimmter Hinsicht geprägt, aber letztendlich entscheidet jeder selbst, was er denkt. Sogar eine massive körperliche Bedrohung kann Sie nicht dazu bringen, etwas Bestimmtes zu denken. Wir entscheiden, jeder für sich, was wir denken! Wir alleine sind für unsere Gedanken verantwortlich!

Und wenn wir nun wissen, dass wir immer nur einen Gedanken auf einmal denken können, und wenn wir alleine verantwortlich sind für die Inhalte unserer Gedanken und wenn wir darüber hinaus erfahren haben, dass unsere Gedanken verantwortlich sind für unser Leben: Wer entscheidet dann über unser Leben? Wer ist verantwortlich für uns? Genau! Wir selbst, ganz alleine!

Teufelskreis des Beklagens (Heinz Klippert)

Pädagogen investieren ungemein viel Zeit und Energie in das Beklagen von Problemen und in das äußerst kreative Begründen, warum nichts geht. Aber sie investieren wenig oder keine Zeit in das *versuchsweise* Lösen dieser Probleme.