

Achtsamkeit für Linkshänder

Kuma 熊 Baerlocher



PODCAST: TEXTE

Intro. Episoden 1, 2, 5

© 2020 Daniel Kuma Baerlocher, PhD. Text und Bilder

Achtsamkeit für Linkshänder ist auf allen bekannten Podcast-Kanälen zum Anhören bereit. Und direkt über den Host Server <https://achtsamkeit-fuer-linkshaender.podigee.io>

kumabaer.ch

*Podcast im Gewebe von Bewusstsein und Gehirn.
Im Gedenken an Rakra Tethong Tulku*

Dank

Die aufs Leben neugierige und unbeirrbar zielorientierte Monika Wiedemeijer, Gründerin und Inhaberin der Healthcare Agentur *Content*, hat es geschafft: Mit ihrer beharrlichen Begeisterung ist es gelungen, *Achtsamkeit für Linkshänder* aus Herrn Wangs Labor für geneigte Ohren zugänglich zu machen. Podcast-Fans kennen Monika auch als «Pony M.» aus *HIP: Hüt im Ponyhof*. Ihrem geduldigen und diskreten Scharren verdanken wir all dies. Den Text hat meine unübertroffene Lektorin, Hannelene Bärlocher, VnfdB, im Bad ihres untrüglichen Sprachgefühls von vielen garstigen Unzulänglichkeiten gereinigt. Der Kumabaer verneigt sich.



Intro

Hier ist das **Rezept** der
Achtsamkeit. Zum
Auswendiglernen.

Ich nehme hellwach und ohne urteilen wahr, was ich
eben jetzt erlebe. Im Körper, emotional und in
Gedanken. In mir und um mich herum.

Das ist es.

Aber hallo! Jedes Wort verstanden - und keine Ahnung,
wie das geht oder was das soll? Ist das nicht der Normalfall?
Doch woran liegt das?

Das sogenannte Rezept, geprüft, anerkannt und bewährt,
ist bloß eine Definition. Wenn Sie Achtsamkeit schon geübt
haben, fasst es treffend zusammen, was Sie bereits wissen.
Wenn Sie diesen Eintopf aber noch nie zubereitet haben, ist
es nutzlos.

Hier sind die zehn Zutaten, die Worte, die Begriffe in der
Definition, hübsch der Reihe nach, wie in einem Kochbuch.

Oh - und denken Sie daran: Sie sind hier nicht nur die Köchin oder der Koch. Sie sind auch der Eintopf. Sorry.

Wenn es Sie jetzt gruselt: Verschieben Sie das Projekt noch ein Weilchen. Für alle anderen:

Alles beginnt mit der Zutat

1 wahrnehmen

Den Begriff kennen Sie: Alles klar, bin auf Empfang, habe den Kopf frei.

2 hellwach

Sie wissen, wann Sie es nicht sind: todmüde, erschöpft, neben den Schuhen, betrunken, grün vor Neid, rot vor Wut: alles nicht gut. Leuchtet ein!

3 ohne urteilen

Das ist schwierig, da müssen Sie sich innerlich anschnallen. Daumen rauf oder runter, das geht ja automatisch, schneller, als Sie denken können. Das ist aber erst ›bewerten‹, da machen Sie sich mal keinen Kopf. Sagt auch die Hirnforschung.

Doch unmittelbar danach kommt das ›Urteilen‹. Zum Beispiel: Sie nehmen einen Schluck Kaffee, an einem Ort, wo Sie zum ersten Mal Kaffee trinken.

Uh! Was ist das denn?! Daumen runter. In weniger als einer Sekunde. Und jetzt: Stopp! Nein, nicht anfangen zu

texten, innerlich. Gehen Sie da nicht hin. Lassen Sie es bei der Bewertungsetikette.

Denn jetzt wird es interessant, jetzt erfahren Sie gleich mehr über sich selbst.

Und falls der Kaffee so schlecht ist, dass Sie sich beschweren wollen, tun Sie das anschließend. Denn zuerst üben Sie sich in Achtsamkeit.

Also weiter zur Zutat Nummer

4 eben jetzt

Ich nehme hellwach und ohne urteilen wahr, was ich eben jetzt erlebe.

Das muss so sein: Achtsamkeit ist nur in der Gegenwartsform möglich, im Präsens, in der Präsenz, Ihrer eigenen. Ob Sie als Kind schon mal achtsam waren oder mit achtzig achtsam sein werden, ist jetzt egal.

Und gut zu wissen: Ihr «eben jetzt» dauert nur zwei bis drei Sekunden. Dann braucht's einen *Refresh*, eine bewusste Neu-Fokussierung auf das, was Sie gerade wahrnehmen wollen. Sonst läuft Ihr Gehirn wieder im Automaten-Modus.

Darum ist Achtsamkeit nicht soo verbreitet, darum ist sie zu Beginn oft mühsam, aufwendig - *schon genug um die Ohren, nicht noch eine Methode!*

Doch sobald Sie darin etwas fit sind, geübt und erfahren, wird Ihnen das «eben jetzt» leicht fallen. Und die Vorteile daraus sind unglaublich! Glauben Sie mir: Es gibt dazu mehr Studien, als Sie lesen wollen.

5 erleben

Ich nehme hellwach und ohne urteilen wahr, was ich eben jetzt erlebe.

Das kennen Sie natürlich. Erleben wie in «meine Erlebnisse». Achtsamkeit ist selbstverständlich auch beim Fantasieren, Tagträumen, Wunschdenken, Planen und strategischen Vorgehen und Entwerfen super gut.

Doch für Anfänger muss deutlich werden: Sie sind nur achtsam, wenn sich etwas, irgendetwas, anfühlt wie ein Erlebnis. Wie das Echte, nicht eine Vorstellung davon. Also wie der erste Kaffee an einem Ort, wo Sie noch nie Kaffee getrunken hatten.

Um die Sache mit dem Erleben zu verdeutlichen, hat unser Rezept weitere fünf Zutaten. Erleben geschieht

6 im Körper

Kurz gesagt: Wenn Sie etwas nicht körperlich wahrnehmen, ist es kein Erleben. Und Achtsamkeit ohne Körper gibt es so wenig wie Sex ohne Körper. Ich meine jetzt nicht Sex mit einem virtuellen Gegenüber, ich meine: Sex ohne IHREN Körper.

Seien Sie neugierig: Was geht - eben jetzt - in Ihrem Körper ab? Sind Sie vertraut mit Ihren physischen Signalen, die Ihnen Bescheid geben, was und wie etwas gerade läuft? Wird Ihnen warm, kalt? Bemerken Sie - Ihre volle Blase?

Zur Wahrnehmung Ihres Körpers gibt es eine einfache Formel: **B.O.N.A.M.**: Lateinisch *zum Guten*. Die Formel

meint unsere fünf Sinne, über die alles Erleben läuft und so in unsere Wahrnehmung gelangen kann.

Zurück zum Kaffee-Beispiel:

B wie Berührung: Die Tasse Kaffee, Ihr Gewicht, die Wärme, die sie in Ihre Hand abstrahlt. Der Tassenrand, das Getränk an Ihren Lippen.

O wie Ohren/Ihr Gehör: das Porzellan-Geräusch, Ihr neugieriges Schlürfen, vielleicht Stimmen nahebei?

N wie Nase/Ihr Geruchssinn: Was immer Sie bestellten; was schnuppern Sie? Milchschaum? Zucker? Kaffee?

A wie Augen/Ihre Sicht: Hat der Barista den Milchschaum für Sie mit Herzchen verziert?

M wie Mund/Ihr Geschmacksinn: Oh ja, das hatten wir. Hier entsteht reflexartig, wie gesagt, die Bewertung.

Erleben ist

7 emotional

Achtsamkeit ist immer, wirklich immer und bei allen, von einem Gefühl begleitet. Das müssen nicht große Emotionen sein, manchmal ist es eine winzige Gefühlswelle, eine leichte Schwankung in Ihrer momentanen Stimmung.

Wenn Sie achtsam sind, werden Sie diese Veränderung bemerken. Auch sie löst eine reflexartige Bewertung in

Ihrem Gehirn aus. Das ist gut so. Das bereichert Ihren Erfahrungsschatz.

Hallo: Sind Sie noch da?

In der Achtsamkeit achten wir darauf, was und wie wir etwas «körperlich», «emotional» und Zutat Nummer

8 in Gedanken

wahrnehmen und erleben. Sportler sprechen gerne von «mental», die Hirnforscher von «kognitiv» – gemeint ist unser Denken, der Verstand.

Im Englischen wird «mind» gebraucht: Darum ist Achtsamkeit weit herum als «Mindfulness» bekannt.

Wenn ich etwas, irgendetwas, hellwach wahrnehme, dann kann ich feststellen, wie mein Körper reagiert, wie meine Stimmung sich verändert und eben auch, was mir dazu gerade durch den Kopf geht. Diesen aufschlussreichen Mix in eigener Sache erlebe ich – hier kommt Zutat Nummer

9 in mir

Mit der Zeit, mit der Übung von Achtsamkeit, können Sie auf Ihren Erfahrungsschatz zurückgreifen, so bewusst und aktiv wie das Ihr sogenannte Bauchgefühl oder auch Ihre Intuition schon seit jeher tun.

Nun denn, Sie Boxerin oder Sie *Martial Artist*: Sie kennen das, was jetzt kommt, aus Ihrem täglichen Training.

Unser Gehirn kann nicht ›halbe-halbe‹, kein ›fifty-fifty‹, ›ein bisschen hier, ein wenig dort‹ tun: Unser Gehirn schafft nur ganze Sachen. Ich bin jetzt besser ganz hier, ganz bei mir oder - und damit zur zehnten und letzten Zutat des Rezepts:

10 um mich herum

Eine unserer besten Boxerinnen hat es anschaulich beschrieben. Sie sagt: Wenn ich mich in einem Wettkampf nur auf mich konzentriere, auf meinen Atem, meine Stimmung, meine Gedanken - dann haut mich die Gegnerin um. Wenn ich mich nur auf sie konzentriere, wie sie sich bewegt, wie sie wirkt, was sie beabsichtigt oder wenn ich mich von der Atmosphäre in der Halle beeinflussen lasse - dann haut mich meine Gegnerin um.

Meine Konzentration aufteilen funktioniert nicht. Und was ist die Lösung?

Die Lösung heißt: Pendeln, hin und her - die Aufmerksamkeit lenken; ein paar Sekunden bei mir, dann einen Moment bei ihr, einen Atemzug außerhalb des Rings. Und so weiter. Switchen. Wechseln.

Auch wenn Ihre eigenen Achtsamkeitsübungen harmlos scheinen, wenn es bei Ihnen um nichts Aufregendes geht, nichts auf dem Spiel steht: prima! So übt es sich am wirkungsvollsten.

Ihre Wahrnehmung soll alles erfassen: Ihren Körper - ohne den ist das Ganze eh nix, Ihre Stimmung - sie entscheidet über gut und böse, Ihre Gedanken - jedes Produkt braucht eine Etikette. Und ebenso Ihre Umgebung.

Denn aus unserer Umgebung werden wir geformt,
bestimmt, geschubst, angegriffen oder liebevoll umarmt.

**Ich nehme hellwach und ohne urteilen wahr, was ich
eben jetzt erlebe. Im Körper, emotional und in
Gedanken. In mir und um mich herum.**

Sind Sie noch dabei? Gut.

Als Nächstes tauchen wir ein in Geschichten der
Achtsamkeit.



Episode 1

Das **Achtsamkeitssüppchen** und seine Zutaten

Alles, was ich über Achtsamkeit weiß, weiß ich von **Herrn Wang**. Sein Name ging durch die Szene wie das Brutzeln und die Wohlgerüche aus einer offenen Küche, wenn alle hungrig sind.

Dann tauchte mein alter Freund Egil auf, Personal Trainer im angesagtesten Fitness-Club Zürichs - und typisch: Er hatte Herrn Wang besucht. Gecheckt, wie er sagte. Da musst Du hin: Er ist eine Art Achtsamkeitskoch, mit einem Labor unter dem China-Garten. Bei ihm übst Du Achtsamkeit, indem er sie Dir häppchenweise serviert. Es funktioniert. Ist eindrücklich. Aber Achtung: Der kocht Dich gleich mit!

Auch Regina, die Yoga-Lehrerin, schwärmte wenig später von Herrn Wang. Und sie warnte mich: Du kommst in eine Trance dort unten. Zuerst verstehst Du nichts. Dann weißt Du nicht, ob Du träumst oder etwas genommen hast. Und plötzlich wird alles klar. Lohnt sich!

So buchte ich meine Lektion bei Herrn Wang.
Und das geschah:

Willkommen in meinem Labor, sagt Herr Wang. Da ist keine Küche, und nichts an ihm lässt an einen Koch denken. Er sieht aus wie ein betagter Türsteher, der Dir in einer freien Stunde seinen Club zeigt. Als er auf mich zukommt, habe ich den Eindruck, er bewege sich wie ein Oktopus unter Wasser. Er behält die Hände bei sich, neigt bloß den Kopf - und ich habe das Gefühl, zu sinken.

Der Raum liegt unter dem China-Garten in Zürich, wie tief, ist schwer zu schätzen - der Aufzug hat nur zwei Knöpfe, auf und ab. Einen Herzschlag lang zieht es einem den Boden weg.

Das Labor scheint leer bis auf drei gepolsterte Drehstühle und ein Tischchen. Eine Wand mit Seidentapete dehnt sich wie der Bauch eines atmenden Tieres.

Die Atmosphäre ist frisch und kühl. Es ist ein Licht wie im Wald, wenn die Sonne durch das Blätterwerk fällt.

Bitte, sagt Herr Wang, und weist auf einen Sessel. Er schnippt mit den Fingern, und ich halte die Luft an: Die Wand vor uns wird durchsichtig - und dahinter liegt der See. Wellen schwappen ans Glas. Eine Aludose treibt vorbei, eine gelbschuppige Schleie folgt ihr träge. Wie ein Aquarium, denke ich, grünlich, trüb. Doch, so nah?

Wassertiefe siebzehn Meter, sagt Herr Wang. Gelegentlich Taucher, aber ohne Durchblick hier unten. Bitte, Ihr Tee. Achtsamkeit also? Die Kraft, die alles zusammenhält. Wie die Gravitation. Immer noch ein Rätsel.

Doch der Anfang ist simpel: zuerst die Wahrnehmung. Unsere fünf Sinne, die Emotionen, der Verstand. Dann der Fokus. Etwas engt die Wahrnehmung ein, sticht heraus. Holt unsere Aufmerksamkeit. Die meisten bleiben dabei. Verpassen damit das Wesentliche. Und den Geschmack. Der Achtsamkeit.

Der Geschmack der Achtsamkeit?

Dazu kommen wir, sagt Herr Wang. Ich nehme an, Sie kennen das «Meint-voll-nix»-Festival?

Oh ja, die wilden Augusttage auf dem Kamor? Die berühmte Achtsamkeitsmesse! Nicht einmal die Teilnehmenden sind sich jeweils sicher, was sie dort erlebten und was sie bloß träumten.

Herr Wang schnalzt mit der Zunge, und der Zürichsee verdunkelt sich.

Durch die Augen einer Drohne blicken wir auf einen Berg in der Sämtiskette, geformt wie eine weibliche Brust. Das Gipfelchen *gepierct* mit einem Kruzifix. Kamor. Rundum Wiesen wie Spitzengewebe, mit Tannenwäldchen als Ziernähte und am Horizont, tief unten, der Bodensee. Die Drohne sinkt und erfasst die Ränder des Festivals.

Herr Wang reicht mir einen Laserpointer, kaum länger als ein Streichholz. Ihre Wahl, sagt er.

Mechanisch drücke ich den Pointer zwischen Daumen und Zeigefinger. Überlebensgroß und lautlos starren uns

drei Kühe an, in Weiß, Schwarz und Braun. Milch, Fell, Fleisch, denke ich und: Tag, Nacht, Dämmerung. Was -?

Herr Wang räuspert sich. Ich zoome in den Festival-Trubel:

Da sind Zeltbahnen, durchsichtig genug, um einen sehen zu lassen, wie erwachsen man ist.

Dort thront eine «Böögg»-Figur, aufgebretzelt wie eine Eisverkäuferin in der Wüste; in ihrem Bauchladen hocken drei Kahle in Meditation.

Vor ein paar Tannen die Kopie der Rennbahn in einem Kindergarten. Es ist eine liegende Acht mit zwei Stockwerken, in der niemand verloren geht. Egal, in welche Richtung Du davonrennst - Du kommst mit Sicherheit an den Ausgangspunkt zurück.

Das «Meint-voll-nix» pulsiert in tausend Körpern, die über dem schwarzen Fels des Kamor ihre Gegenwart tanzen. Ein Hund gähnt, dehnt sich, streckt sein Hinterteil zum Himmel, bohrt die Nase in eine Fährte, und jemand ruft anerkennend: «Yoga».

Als ich den Kopf hebe, wechselt auch die Perspektive. Über einer schütterten Wiese wurde eine Drehbühne aufgebaut, in ihrer Mitte ein riesiger Oktopus. Jeder der acht Tentakel hält mit seinen Saugnäpfen ein Schiff.

Auf acht ganz unterschiedlichen Decks stehen und fläzen sich Neugierige, rekeln sich aus ihrer Bedürftigkeit, mustern beiläufig ihre Blößen, mit Pupillen, die von

stecknadelklein bis tellergroß nur eine Botschaft
ausstrahlen: Endlich leben! Jetzt!

Die Kameraaugen der Drohne lassen einen glauben, die
Wasser des Bodensees seien nur einen Kopfsprung
entfernt.

Die Bühnenteile drehen sich einzeln, wie ein Karussell in
Zeitlupe. Haben mich die Augen des Oktopus hypnotisiert?
Irgendwie bin ich auf die Galeere gezogen worden, das
Schiff vor mir. Ich lehne an der Reling, spüre eine
Bewegung unter mir - und sehe mich gleichzeitig im
Halbdunkel in Herrn Wangs Labor.

Mir wird schwindlig. Ich muss etwas gemurmelt haben;
die nackten Arme einer Psychonautin mit goldbestäubten
Wimpern ziehen mich zu sich. Sie legt ihre Hand auf
meinen Mund, ich schmecke Zimt und Kirschen.

Da berührt mich Herr Wang am Ärmel.

Zuerst die Wahrnehmung, sagt er und lächelt
beruhigend. Dann der Fokus. Und schließlich die
Achtsamkeit. Umgekehrt tut uns nicht gut.

Achtsamkeit kennt keine Grenzen. Sie ist die Schwerkraft
in unserem Erleben: **Ungeübte fallen wie Äpfel von ihrem
Baum. Geübte halten sich aufrecht in ihrer Meditation.
Fortgeschrittene schwimmen in ihren Wellen. Und die
Meister lässt sie ins Unendliche fliegen.**

Wir sitzen beisammen und trinken Tee. Die Projektion
der Drohne hat sich in einem Algengrün des Zürichsees
aufgelöst. Alles scheint normal.

Herr Wang, womit beginnt jemand, den die Achtsamkeit neugierig werden lässt? Die Verlockungen dazu überbieten sich und werden täglich mehr. Was meinen Sie?

Er neigt den Kopf; ich bemerke eine Türe in der Wand mit der Seidentapete. Jetzt erst sehe ich dort das Bild eines Wals, der auftaucht und eine Wasserfontäne in den Himmel schießt.

Atmen ist das Erste, sagt Herr Wang.



Episode 1: Der Service-Teil

Achtsamkeit. Gut zu wissen

Umbgebung: Für Anfänger sind eine passende Umgebung, ein günstiger Raum entscheidend. Bestimmen Sie, was das für Sie konkret heißt.

Coach: Es empfiehlt sich, einen Coach zu finden. Das Üben ist dann maßgeschneidert, und Hindernisse sind schnell überwunden.

Einführung: Um Herrn Wang und den Geschichten folgen zu können lohnt es sich, das **Intro** des Podcasts anzuhören.

Szene: Übende tun gut daran, sich mit Achtsamkeit auf eine Weise zu beschäftigen, die ihnen persönlich liegt: Die Achtsamkeitsszene ist riesig, vielfältig und teils verwirrend oder widersprüchlich.

Business: Achtsamkeit ist auch ein boomendes Geschäft. Schon das Angebot an Apps gibt Ihnen einen Eindruck davon.

Trance: Dieser vielen Übenden vertraute und unter Umständen auch befremdliche Zustand gehört dazu. Ein Coach hilft da weiter.

Reihenfolge: Sie beginnen jede Übung mit Ihrer Wahrnehmung, richten dann Ihren Fokus auf etwas und entfalten danach Ihre Achtsamkeit.

Atmen ist das Erste: Die Geschichte und Anleitung dazu hören Sie in Episode 3.

Episode 2

Fünfmal kommen

Herr Wang erscheint wie ein Geist aus einem hinteren Teil des Raums. Zu sehen ist dort nichts, außer einer Art Vorhang. Woraus? Trockeneis? Er stellt eine frische Schale Tee auf das Tischchen. Vielleicht drei Finger hoch ist das tiefgrüne, schaumige Getränk. Darin schwimmt ein Eiswürfel, schmilzt, versinkt in Zeitlupe in einer dünnen Wasserspur.

Das Bewusstsein, sagt Herr Wang, entsteht vergleichbar. Nämlich da, wo eine Bewegung erkennbar wird. Zum Beispiel an der Grenze von zwei unterschiedlichen Temperaturen. Im Strom unserer Wahrnehmung zeigt sich dann etwas so deutlich, dass es eindeutig wird. Dass wir es benennen könnten. Wenn unsere Gefühle es erlauben. Wenn.

Wir hören ein Scharren. Ist das ein Pferd? In der nahen Wand mit der Seidentapete öffnet sich prompt ein Kreis, riesig wie der Scheinwerfer im Operationssaal, wenn Du zu früh aufwachst.

Bleiben Sie ruhig sitzen, sagt Herr Wang.

Es ist ein Pony! Es trabt zufrieden ins Innere, wiehert, und zwei weitere Ponys tauchen auf. Und wie aus Marzipan geformt steht noch ein Pärchen da. Leben sie? Die fünf drehen Pirouetten, erstarren - und galoppieren dann im Kreis, doch steif, wie Holzpferdchen auf einem Karussell. Oh; sie schnobbern - und jetzt rieche ich sie.

Die Ponys stehen in einem Halbkreis vor der Öffnung in der Wand, dann sinken sie auf ein Knie wie in einer Arena, erheben sich, schütteln ihre Mähnen und schauen erwartungsvoll.

Verstehen Sie?, fragt Herr Wang.

Ich bin unsicher. Die fünf Ponys haben eine Botschaft zur Achtsamkeit?, beginne ich vorsichtig. Und ärgere mich über mich selbst. Okay: Wie nennt sich diese Nummer?

Herr Wang prustet wie ein Pferd. Die Lektion heißt «fünfmal kommen». Seine Braue hebt sich: Ist keine Frivolität beabsichtigt.

Er steht hinter mir, legt beide Hände auf meine Schultern, ich zucke zusammen. Der war bestimmt ein Sicherheitsmann in einem Club.

Selber erleben ist die halbe Miete, sagt er.

Ich muss lachen: die halbe Miete?

Er knurrt. Also?

Ich nicke - und er wirft mich wie einen Ball durch die Öffnung in der Wand. Eben noch saß ich vor einer Schale Tee, und jetzt hocke ich im Sägemehl vor den Hufen von fünf Ponys.

Wie hat er das gemacht? Mir tut nichts weh. Doch in mir ist Aufruhr. Ich spüre, wie eine Panik in mir hochkommt. Worauf habe ich mich eingelassen? War da etwas in meinem Tee? Ich will mich umdrehen. Doch fünf Augenpaare schauen mich an, als ob das alles völlig normal wäre. Wir sind in einer kleinen Zirkusarena. Das Zelt wirkt leer.

Herr Wangs Stimme in meinem Rücken dirigiert mich so deutlich wie entschieden. Etwas in mir vertraut ihm, trotz allem.

Erster Akt: **herkommen**. Fokussieren Sie sich auf das blaue Pony außen links.

Offensichtlich hat ein Scheinwerfer das Tier erfasst und in ein Blau getaucht, wie ich es vor Kurzem -

Schließen Sie jetzt die Augen und machen Sie sich klar, wo Sie herkommen, sagt Herr Wang. Sie können den Raum wählen, in dem wir eben noch Tee getrunken haben. Oder Ihren Weg hierher. Oder Ihr Zuhause. Oder. Sie wählen.

Der Ort, wo Sie herkommen, ist in Ihnen, jetzt. Suchen Sie nach einer **Wertschätzung** für etwas oder jemanden dort. Verweilen Sie. Warten Sie, bis Sie etwas Positives haben - eine kleine Erinnerung genügt.

Und wenn es dort, wo Sie herkommen, die Hölle war, dann machen Sie sich klar, dass Sie jetzt nicht dort sind. Verweilen Sie, warten Sie, bis Sie eine Dankbarkeit spüren

oder eine Erleichterung darüber. Sagen Sie es sich auf Ihre Weise: Da komme ich her.

Öffnen Sie die Augen.

Das blaue Pony stupst mich. Die weichen Nüstern berühren meine Stirn. Meine Panik hat sich zurückgezogen. Als ich die Hand ausstrecke, macht das Pony einige Schritte nach hinten. Und taucht in die Dunkelheit.

Herr Wangs Stimme hält mich fest.

Zweiter Akt, sagt er: **ankommen.**

Fokussieren Sie sich auf das rote Pony zu Ihrer Linken.

Das Tier hat sich hingelegt und döst. Seine Kiefer mahlen. Was für lange Wimpern!

Schließen Sie die Augen und machen Sie sich deutlich, warum Sie wissen, dass Sie wirklich da sind, wo Sie gerade sind. Es ist entscheidend, dass Sie Gewissheit haben. Es geht um Ihre **Präsenz**. Bestimmt spüren Sie Ihr Gewicht.

Ich höre, wie Herr Wang grinst: Sie sitzen im Sägemehl, nicht wahr? Verweilen Sie ein paar Atemzüge, warten Sie, bis Ihnen Ihr Körper deutlich macht: Ich bin jetzt hier. Bewegen Sie Ihre Finger, Ihre Zehen.

Öffnen Sie die Augen.

Das rote Pony liegt so nah, dass ich mich zu ihm beuge und meine Hände auf seinen Bauch lege. Das Fell bewegt sich in Wellen. Das Pony schläft. In mir wird es ruhiger.

Das gilt, sagt Herr Wang zufrieden. Sobald Sie auf eine verlässliche Weise angekommen sind, konzentrieren Sie sich auf Ihre **Umgebung**.

Dritter Akt: **drauskommen.**

Fokussieren Sie sich auf das orange Pony in der Mitte.

Weitere Scheinwerfer schälen die Arena und das leere Zirkuszelt aus der Dunkelheit. Dieses Pony aber wirkt nervös; es hat einen Huf angehoben, seine Ohren drehen sich nach allen Seiten, und sein Schweif schlägt nach unsichtbaren Fliegen.

Behalten Sie die Augen offen und bleiben Sie wachsam, sagt Herr Wang ungerührt.

«Drauskommen» bewegt sich nicht umsonst in einem Wortfeld zwischen «den Faden verlieren» und «etwas begreifen». Es geht um Ihre **Sicherheit**. Sie wollen sicher sein, dass Sie hier gefahrlos verweilen können. Nutzen Sie Ihre Wahrnehmung - und verlassen Sie sich auf Ihre Erfahrung.

Ich schnuppere: die Ponys, das Sägemehl - nichts Bedrohliches. Dann sehe ich, wie das orange Pony still wird; beide lauschen wir für einen Moment angespannt. Und hören nichts, das befremdlich wäre. Alles scheint okay hier.

Gut, sagt Herr Wang.

Vierter Akt: **reinkommen**. Fokussieren

Sie sich auf das gelbe Pony zu Ihrer Rechten.

Ich muss lächeln; es lehnt der Länge nach am orangen Pony. Die beiden reiben ihre Köpfe aneinander.

Herdentiere!

Schließen Sie Ihre Augen, sagt Herr Wang. Sie brauchen jetzt Ihre **Neugier**. In eigener Sache.

Wie geht es Ihnen?

Er meint es ernst.

Erinnern Sie sich: Körper, Emotionen, Gedanken. Ist Ihnen wohl? Ist Ihre Stimmung gut? Ist Ihr Kopf klar? Nutzen Sie alles, was Sie dazu schon wissen und können. Schauen Sie sich um - in sich. Ist übrigens sehr gesund.

Kennen Sie Ihre **Grundstimmung** - das, was für Sie normal ist? Sie wollen feststellen, wie es gerade um Sie steht. Das brauchen Sie nämlich gleich.

Erwartungsvoll öffne ich die Augen und betrachte die Ponys vor mir.

Fünfter Akt, höre ich Herrn Wangs Stimme: **weiterkommen**. Fokussieren Sie sich auf das grüne Pony außen rechts.

Als sich unsere Blicke treffen, tänzelt es heran, senkt den Kopf und bläst in mein Haar.

Schließen Sie die Augen, sagt Herr Wang.

Sie wollen wissen, was als Nächstes ansteht, was Sie mit dem eben Erlebten anfangen. Finden Sie dazu Ihre **Zuversicht**. Sie ist die zuverlässigste Währung für jedes Tun oder Lassen. Atmen Sie.

Das Nächste ist verwandt mit dem Vergangenen. Vielleicht ist es eine Kleinigkeit: Ihre volle Blase leeren. Oder etwas Wichtiges: Ihren Freund anrufen. Vielleicht ist es eine Sehnsucht, die deutlich wird. Oder ein Traum, den Sie seit Langem verwirklichen wollen.

Tun Sie Ihren nächsten Schritt und bleiben Sie zuversichtlich.

Als ich die Augen öffne, ist es taghell. Vor mir steht ein Pony, karamelbraun, mit weißer Mähne. Es ist das Tier, das wir scharren hörten, bevor die Wand sich öffnete.

Es gibt nur dieses eine Pony, in allen fünf Akten, sagt Herr Wang in meinem Rücken.

Er klopft mir auf die Schulter, ich will mich erheben, mich umdrehen - da sitze ich wieder auf dem Drehsessel. Vor dem Tischchen. In der Teeschale ist der Eiskwürfel geschmolzen. Ein blasser Schaumring zeigt, wo er sich aufgelöst hat.

Herr Wang greift mit bloßer Hand in eine Zuckerdose und schmeißt Würfelzucker wie Konfetti in die Arena. Das Pony zermahlt sie mit zufriedenen Schnauben.

Verstehen Sie jetzt?, fragt Herr Wang.

Episode 2: Der Service-Teil

Sich achtsam in einem Raum **orientieren**

Die Übung eignet sich gut, wenn Sie zum Beispiel von Ihrem Arbeitsplatz ins Sitzungszimmer wechseln. Oder in ein öffentliches Verkehrsmittel steigen. Und einige Minuten für sich haben.

1. Machen Sie sich klar, wo Sie gerade

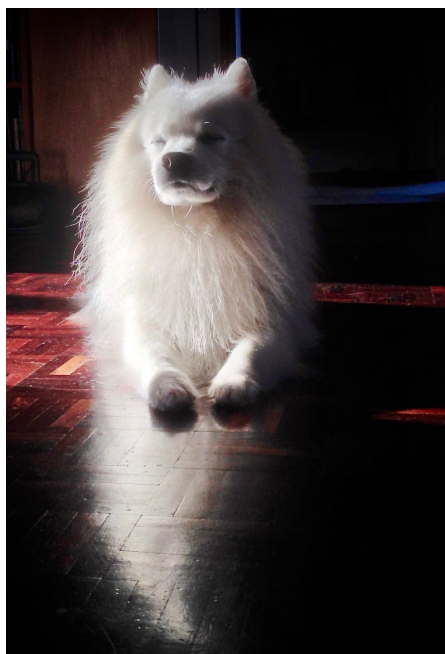
herkommen und verknüpfen Sie den zurückgelassenen Ort mit etwas Positivem. Mit einer Sache oder einer Person dort, für die Sie eine **Wertschätzung** empfinden.

2. Jetzt wollen Sie **ankommen**, also feststellen, dass Sie tatsächlich hier sind. Woran merken Sie das? Das Ziel ist Ihre **Präsenz**. Und die muss zuallererst für Sie selber überzeugend sein.

3. Nun fokussieren Sie sich auf

drauskommen - im Doppelsinn des Worts: Verstehen, wo Sie hier sind - und sich dabei nicht verwirren lassen. Es geht um Ihre **Sicherheit**. Nutzen Sie Ihre Sinne und Erfahrung dazu.

4. Jetzt lassen Sie sich **reinkommen**, nämlich in Ihr Inneres. Vermutlich kennen Sie schon ein paar Methoden dazu: Yoga oder Meditation zum Beispiel. Lassen Sie sich von Ihrer **Neugier** leiten. Wie fühlen Sie sich eben jetzt? Körperlich, emotional, mental?
5. Bleibt die Frage, was Sie mit all dem nun anfangen, wie Sie **weiterkommen**. Wie sieht denn ein nächster, sinnvoller Schritt aus? Lassen Sie ihn aus Ihrer **inneren Agenda**, Ihrer persönlichen Dringlichkeit, deutlich werden. Erinnern Sie sich: Ihre **Zuversicht** ist bei jedem Tun und Lassen entscheidend.



Episode 5

Wortmagie für das Tier in mir

Wollen wir etwas Schwierigeres angehen? Herr Wangs Ton ist amüsiert und herausfordernd.

Hatten Sie nicht gesagt, Achtsamkeit sei einfach?

Ich sagte: Der Anfang ist simpel. Achtsamkeit in der Praxis ist eine Kunst. Achtsamkeit ohne Praxis ist nutzlos. Sie sind auf dem Übungsweg der Achtsamkeit. Kommen Sie.

Er steht auf, winkt, und wir stehen vor einer blauen Wand im Labor. Herr Wang klatscht in die Hände.

Die Wand versinkt im Boden wie versengtes Eis.

Wieder ein meisterhaftes Hologramm. Vor uns verneigt sich ein Pinguin. Er - oder sie? - wedelt mit einer Flosse. Zum Gruß? Ich muss blinzeln. Ist es ein Kostüm? Bestimmt, das ist ein Mensch in einem -

Danke für jede Achtsamkeit, sagt der Pinguin. Dann lässt er ein Niesen hören, und ein Samojede, ein massiger

Polarhund, trottet widerwillig herbei, das Fell strahlend weiß, der Blick träge.

Das ist Nils, sagt der Pinguin, unser Vorführhund.
Nils setzt prompt eine Pfote auf die Fußflosse des Pinguins.

Herr Wang schubst mich. Er unterdrückt ein Lachen. Der Pinguin entfaltet eine Landkarte, so groß, dass er sie in die Luft werfen muss, damit sie aufgeht wie ein Schirm. Sie sinkt zu Boden, und als sich die eine Hälfte wieder einfalten will, schnappt sich der Samojede eine Ecke. Dann liegt die Karte offen vor uns.

Der Pinguin wirft sich in die Brust.

Hier ist unser Modell, die Karte zu einer achtsamen Kommunikation, sagt er förmlich.

Er beugt sich vor, krault Nils, der nun unverschämt über beiden Fußflossen liegt und brummelt: Hey, hey, wie soll das denn gehen?

Ich werfe einen Seitenblick auf Herrn Wang; sein Bauch wackelt vor Lachen, und er wischt sich eine Träne von der Wange, lautlos.

Da trifft mich eine Welle von reinem Sauerstoff. Das Licht um uns versickert.

Für alle, die über das Glatteis zwischen Rede und Gegenrede watscheln, beginnt der Pinguin: Erinnern Sie sich an die Zeit, als Sie sprachlos waren!

Er schnäbelt und röhrt wie ein Esel über seinen Witz. Nils öffnet ein Auge.

Im Ernst jetzt, sagt der Pinguin. Mensch! Ich beginne hinten. Also unten. Da, wo's anfängt mit einer achtsamen Kommunikation. Zählen Sie auf fünf und folgen Sie mir.

E_{bene} 5: Beziehung.

Zuallererst und immer, jedes einzelne Mal: Werden Sie sich klar darüber, in welcher Beziehung Sie zu einer anderen Person stehen.

Egal, ob Sie verwandt, verschwägert, verbrüdet, verbandelt, vertraut oder unvertraut sind. Es spielt auch keine Rolle, ob die Beziehung geschäftlich ist oder privat. Es ist nicht einmal entscheidend, ob Sie die Person näher kennen. Es kann jemand sein, den Sie das erste Mal treffen.

«In welcher Beziehung» meint für Sie: Daumen rauf oder runter? Eindruck positiv oder negativ? Vorurteil günstig oder kritisch? Bauchgefühl weit oder eng?

Sie verstehen: Es geht um die **Qualität Ihrer Resonanz**.

Und um die zu erfassen, brauchen Sie Ihre trainierte Achtsamkeit.

Dank der Achtsamkeit, die wie eine Sonne auf Ihre Lebenserfahrung scheint, haben Sie eine erste Antwort binnen Sekunden. Sofort. Jetzt.

Oft reift dieser erste Eindruck noch und wird deutlicher. Nicht selten verändert er sich. Manchmal brauchen Sie auch Wochen, Monate, vielleicht ein Jahr, um sicher zu

sein. Immer jedoch braucht die Antwort dazu Ihre Achtsamkeit.

Aus diesem Boden, aus diesem Grund kommt die verbreitete Erkenntnis:

Wenn die «richtige Person» etwas Falsches sagt, nimmt man das nicht so tragisch, und eine Korrektur ist einfach.

Wenn jedoch die «falsche Person» etwas Richtiges sagt, bleibt ein schaler Nachgeschmack, und man ist nicht wirklich zufrieden damit.

Positive Beziehung gleich einfache und befriedigende Kommunikation. Negative Beziehung gleich schwierige oder unmögliche Kommunikation.

Nehmen Sie mich, zum Beispiel, sagt der Pinguin: Klar, ich bin Ihnen sympathisch. Das heißt jedoch nicht, dass Sie verstehen, was ich Ihnen verklickern will.

Vielleicht war Ihr Fokus ja auf dem Samojeden.

Er tätschelt Nils Kopf.

Doch das ist unsere Basis, und so geht's weiter.

Wenn Sie noch da sind, Achtsame, werden wir gerne etwas fordernder:

E_{bene} 4: Haltung.

Machen Sie sich klar, wie Sie und Ihr Gegenüber stehen, zu einem Thema, einer Sache, einer Person. Wie Sie beide etwas oder jemanden beurteilen.

Teilen Sie dieselben Werte? Haben Sie unterschiedliche Absichten oder Pläne? Schauen Sie auf ein gemeinsames Ziel?

Sie verstehen: Es geht um den **Kontext Ihres Gesprächs.**

Eine Haltung, Ihre oder die Ihres Gegenübers, ist oft im Hintergrund, verborgen wie scheues Wild im Wald.

Eine Haltung, Ihre oder die Ihres Gegenübers, ist gelegentlich so selbstverständlich präsent und unsichtbar wie die Luft, die Sie atmen.

Richten Sie Ihre geübte Achtsamkeit darauf.

Ihre Achtsamkeit kann ein Rascheln im Unterholz, einen vorbeiziehenden Geruch, eine winzige Bewegung bemerken. Für ein spontanes oder gelegentliches Gespräch genügt das.

Für eine kritische Auseinandersetzung oder einen weitreichenden Disput ist es hilfreich, wenn Sie sich im Vorfeld schlau machen. Sie wollen ja wissen, wie Sie und Ihr Gegenüber in einer Sache ticken.

Der Pinguin holt Luft, als ob er zwanzig Minuten unter Wasser gewesen wäre.

Sie fragen sich vielleicht, wieso ein Vogel so viel über Menschen weiß? Die Antwort ist harmlos: Ich gehöre zu einer Population, die seit Jahrzehnten von Ihrer Art besucht, untersucht und aus jedem Winkel gefilmt wird.

Genug Einsichten und Erkenntnisse für uns, glauben Sie mir. Und so nah, wie wir beisammen stehen, wenn's eisig ist, braucht der Spruch eines menschlichen Schlaumeiers nur eine Minute, bis ihn tausend von uns kapiert haben.

Lenken Sie mich jetzt nicht ab. Das ist typisch für

E_{bene} 3: Kategorie.

Wenn Sie öffentlichen Diskussionen und Streitgesprächen zuhören, wird meist nach wenigen Minuten klar, wie von einer Kategorie zur anderen gesprungen wird.

Er sagt: Vegane Ernährung führt zu Eisenmangel und damit zu Blutarmut.

Sie antwortet: Fleisch und Käse fördern Krebs.

Äh, ja, nein, oder - was jetzt, bitte? Weiter streiten? Mehr Gegensätze auftürmen? Zahlen liefern? Studien zitieren? Den Gegner als inkompetent hinstellen? Oder lieber eine Expertenmeinung einholen? Und dann eine Zweitmeinung? Oder besser Themenwechsel? Zum nächsten Punkt!

Sie verstehen: Es geht um die **Sorgfalt in einem Gespräch.**

Vergleichen Sie es mit Ihrem Kühlschrank. Fehlen Gemüse oder Ihr Lieblingsjoghurt? Oder ist ein Getränk umgekippt, und jemand muss die Sauerei putzen? Ist die Beleuchtung ausgefallen, und man sieht das Ablaufdatum auf den Produkten nicht mehr? Oder wollten Sie eh seit Langem einen neuen Kühlschrank?

Wenn Sie jetzt mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin in der Küche darüber diskutieren - nutzen Sie Ihre Achtsamkeit, damit die Kategorien nicht vermischt werden.

Wenn es doch geschieht: Wechseln Sie gemeinsam auf die Ebene der Haltung: Wer kümmert sich um einen vollen Kühlschrank? Wie steht man zum Putzen? Ist jemand

zuständig für den Unterhalt der Geräte? Wie einigen wir uns auf die Anschaffung eines neuen Produkts?

Und wenn Sie auch hier nicht weiterkommen, nun, dann ist es wohl sinnvoll und zielführend, wenn Sie auf die Ebene der Beziehung wechseln: Brauchen wir getrennte Kühlschränke? Wollen wir weiter im gleichen Haushalt leben? Wie steht es um unser Zusammenleben?

Der Samojede hat sich aufgerichtet, streckt sich hinten und vorne und legt sich der Länge nach vor den Pinguin. Sehen Sie, sagt der: Körpersprache! Das hier meint ›Höflichkeit‹. Nils erweist Ihnen Respekt. Und jemand, der nichts von Hunden versteht, denkt automatisch: Der zeigt mir seinen Hintern.

Damit sind wir weiter aufgetaucht, zur zweitobersten Ebene.

E_{bene} 2: Bedeutung.

Alle Worte und Begriffe und Namen wurzeln in einem Feld von Bedeutung, einem sogenannten ›semantischen Feld‹. Diese Wortfelder verändern sich, werden weiter oder enger.

Bedeutung meint auch: Ein Wort kitzelt nicht nur unseren Verstand und beeinflusst unser Denken. Es hat eine Form, einen Klang, für manche auch einen Geschmack, einen Geruch - und damit kitzelt es unsere Emotionen und steuert unsere unwillkürliche Reaktion.

Ein Kollege sagt zum Beispiel, er würde sich nie von Fast Food ernähren, Fast Food sei Junkfood, der Abfall.

Dann taucht er mit einem Döner auf.

Sie sagen: Ja, aber - was jetzt?!

Und er erstaunt: Hallo! Das ist doch kein Junkfood; das ist eine frisch von Hand zubereitete Spezialität aus meinem Lieblingskebabimbiss!

In Ihrem Wortfeld von Fast Food ist auch der Döner. In seinem nicht.

Wortfelder sind in einem Streit regelmäßig Minenfelder:

Ich finde, «Isabelle» wäre ein schöner Name für unsere Tochter.

Sicher nicht! Kommt überhaupt nicht infrage! Ich finde es verletzend und gemein, dass Du ihr den Namen Deiner Ex geben willst!

Dank Ihrer Achtsamkeit können Sie - oft auch im Gespräch mit Fremden - erkennen, ob ein Begriff gut oder schlecht ankommt.

Sie verstehen: Es geht um die **Gefühle, die mit Worten verbunden** sind. Sie beflügeln oder versenken ein Gespräch.

Der Pinguin kratzt sich verlegen mit dem Schnabel im Gefieder. Ehrlich, keine Ahnung, was da bei Menschen innerlich abgeht. Eifersucht, du kühle Scholle! Ich sage nur ein Wort zu uns: monogam.

Wir sind nun auf dem Treibeis angelangt. Da, wo die Worte purzeln.

Nils lässt ein ungehaltenes Knurren hören.
Verstanden, sagt der Pinguin sanft: Gleich ist Schluss.
Wir sind auf der obersten Ebene.

E_{bene} 1: Worte.

Alles Denken, jede Kommunikation, braucht Worte.
Finden die Menschen. Darum sprechen sie sogar mit
ihren Tieren. Und dank eines animalischen Teils in ihnen
kann das funktionieren.

Spezifische Laute und ein eindeutiges, non-verbales
Verhalten würden ja völlig ausreichen. Aber sie reden.
Gerne. Die meisten von ihnen.

Doch die unvermeidliche Vielschichtigkeit von Worten
verlangt nach der größtmöglichen Präzision. Allzu schnell
ist ein Wort missverständlich oder unverständlich. Denn in
den Worten schwingen die vier anderen Ebenen alle mit.

Sie verstehen: Es geht um die **Kunst des Gesprächs**, um
das Handwerk der Sprachbeherrschung.

Nutzen Sie Ihre geübte Achtsamkeit, um die Ebenen zu
erkennen und zu unterscheiden.

Worte sind mächtig: Sie sind die Wellen auf dem Meer
der Bedeutung, treiben in den Strömungen der Kategorien;
Ufer und Gestade formen ihre Haltung. Auf diesen
Wortwellen surfen Menschen - allein oder im Austausch
mit anderen. Sie können untergehen in Worten, dank ihnen
Vergnügliches erleben und an ein Ziel gelangen.

Nils!, röhrt der Pinguin. Er flappt empört.

Der Samojede hat zum Abschied ein gelbes Herz in den Schnee gepisst und blickt verständnislos zum Vogel.

Der Pinguin kichert.

Sie sehen, Achtsame: So schnell kann sich ein erster Eindruck ändern! Ich halte jetzt den Schnabel.

Er watschelt davon und verschwindet im Nichts hinter dem Hologramm.

Während die blaue Laborwand langsam hochfährt, sehen wir gerade noch, wie der Samojede sich in Stellung begibt, um zu -



Episode 5: Der Service-Teil

Achtsamkeit in der Kommunikation

Jedes Gespräch spielt sich auf den fünf beschriebenen Ebenen ab. Dass Ihnen das bewusst ist und vertraut, wird vorausgesetzt. Dass Sie sich achtsam durch diese Ebenen bewegen, ist Ihr Training.

Ebene 1: Worte sind die Schlüssel zu Himmeln und Höllen.

Beherrschen Sie die Sprache und die Kunst des Gesprächs, wird Ihnen alles, auch das Üben von Achtsamkeit, leichter fallen.

Ebene 2: Worte berühren und steuern uns mit ihrer **Bedeutung** auch emotional.

Wenn Sie sich mit Bedeutungsfeldern auskennen, vermeiden Sie ein Verheddern und Abstürze in Gesprächen.

Ebene 3: Worte sind unausweichlich mit **Kategorien**, mit Themen verknüpft.

Wenn Sie sorgsam sind und die Bereiche nicht durcheinanderbringen, schon gar nicht mutwillig, ist ein Gespräch zielführend.

Ebene 4: Worte kommen aus einer **Haltung**, einer Sichtweise, aus Ihren gelebten Werten.

Kennen Sie die Haltung eines Gegenübers zu etwas, vereinfacht das Ihr Gespräch erheblich. Weil Sie etwas Kontext miteinbeziehen können.

Ebene 5: Worte sind ein Versuch und eine Möglichkeit, mit etwas oder jemandem in **Beziehung** zu treten.

Die Qualität der Resonanz auf beiden Seiten entscheidet über den Verlauf und den Ausgang eines Gesprächs





Kumabaer, Autor

Schon als Kind hatte der Kumabaer, aussprachebedingt seitens Erwachsener, Bärchen und Pärchen verwechselt. Das führte zu reichlich Ungemach. Dank dem Übungsweg der Achtsamkeit ist ihm inzwischen das Meiste trefflich unterscheidbar. Prompt treibt er sich nun an den Rändern alles Verstehbaren herum. Ich weiß nicht ... wie das herauskommt. Wir sind dennoch fraglos zuversichtlich.