

Jan von Wille



Achtsamkeit leben

Die Kraft der Gegenwart entdecken



Inhaltsverzeichnis

Augenblick, ich komme!	3
Tipps zur Anwendung	5

Woche 1: Grundhaltungen der Achtsamkeit	6
1.1 Die Haltung des Anfängers	7
1.2 In der Gegenwart leben	8
1.3 Aufmerksamkeit lenken	9
1.4 Annehmen, was ist	10
1.5 Innerer Beobachter	11
1.6 Gedanken reduzieren	12
1.7 Gefühle wahrnehmen	13

Woche 2: Bewusstheit	14
2.1 Bewusst atmen	15
2.2 Gehen als Meditation	16
2.3 Essen, nur Essen	17
2.4 Auszeit vom Smartphone	18
2.5 Wertvolle Wartezeiten	19
2.6 E-Worte bewusst wählen	20
2.7 Keine Spuren hinterlassen	21

Woche 3: Achtsamkeit in Beziehungen	22
3.1 Aktiv zuhören	23
3.2 Den Menschen annehmen	24
3.3 Erwartungen loslassen	25
3.4 Geben und Nehmen	26
3.5 Vom Lob zur Wertschätzung	27
3.6 Für das eigene Herz sorgen	28
3.7 Zum Inneren finden	29

Woche 4: Gottes Gegenwart vertiefen	30
4.1 Gott ist gegenwärtig	31
4.2 Gebet vertiefen	32
4.3 Arbeit als spirituelle Übung	33
4.4 Körper als Tempel	34
4.5 Weniger ist mehr	35
4.6 Sabbatruhe	36
4.7 In der Liebe wachsen	37

Was mir wichtig wurde	38
-----------------------	----



Reflexion & Ausrichtung

Jan von Wille: Achtsamkeit leben. Die Kraft der Gegenwart entdecken · Quadro Nr. 57
2. Auflage, Januar 2021
© 2017 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com
Fotos: photocase.com - salvia77 (1, 6), dioxin (14, 30),
Sandra Wenzel (22)
Lektorat: Andrea Specht - www.textgehalt.de
Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz
Printed in Germany · Dieses Druckerzeugnis wurde
auf umweltfreundlichem Papier gedruckt, das mit dem
Blauen Engel zertifiziert ist.
ISBN: 978-3-86270-957-1
ISBN E-Book: 978-3-86270-958-8

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u. a. unter
www.down-to-earth.de/e-books.html

Bezug im Buchhandel oder direkt beim Verlag:
Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin
Tel: +49 (0)30 - 34 08 94 68
Fax: +49 (0)322 - 23 12 44 93
shop@down-to-earth.de

www.down-to-earth.de





Wenn du dein Leben so intensiv und vollständig leben möchtest, wie es geht, dann sei dort, wo es stattfindet: Im Hier und Jetzt!

—Doris Kirch

Augenblick, ich komme!

■ Vor einigen Tagen »erwischte« ich mich dabei, wie ich mich mit meiner Frau unterhielt und nebenbei den Schreibtisch aufräumte. Das passiert mir immer wieder: Ich mache zwei oder drei Sachen gleichzeitig, um »Zeit zu sparen«.

Als es mir diesmal bewusst wurde, atmete ich erst einmal durch. Früher gab es Zeiten, da bemerkte ich meine Unachtsamkeit noch nicht einmal. Es war für mich völlig normal, automatisch und unbedacht zu handeln. Aber zu erkennen, dass man unachtsam ist, und aufzuhorchen, wenn man sich verliert, ist der entscheidende Augenblick von Achtsamkeit.

Kann man lernen, so aufzuhorchen? Kann man diese Achtsamkeit üben?

Ja! Genau darum geht es in diesem Quadro. Seit ungefähr zehn Jahren beschäftige ich mich mit diesem Thema. Und ich kann sagen, dass ich neben einer deutlich gelasseneren Lebenseinstellung auch ein größeres Gespür für die wesentlichen Dinge im Leben bekommen habe.

Inzwischen ist Achtsamkeit schon fast populär geworden. Dabei geht es um das bewusste Leben im Jetzt und Hier. Doch das ist gar nicht so einfach, wie es klingt. Man kann viel darüber lesen, aber das Wissen will aus dem Kopf in den Körper und in den Alltag.

Alles, was zu diesem Thema wissenswert ist, könnte man tatsächlich auf einer DIN-A4-Seite aufschreiben. Denn immer wieder geht es darum, vom Denken wegzukommen und durch die Wahrnehmung stärker in der Gegenwart zu leben.

Dazu eine kleine Geschichte: Drei Schüler von verschiedenen Klöstern stritten sich darum, wer den berühmtesten Meister habe. Der erste prahlte: »Mein Meister vollbringt wahre Wunder. Er kann sogar übers Wasser laufen!«

Der zweite setzte dem noch einen drauf: »Mein Meister schreibt auf der einen Seite des Flusses etwas in die Luft und auf einer Tafel, die ein Schüler auf der anderen Flussseite hält, entsteht die Schrift – das ist ein wahres Wunder!«



Erwartungsvoll schauen die beiden den dritten an. »Mein Meister vollbringt das größte erdenkliche Wunder. Wenn er isst, dann isst er, wenn er geht, dann geht er, wenn er schläft, dann schläft er.«

Diese Geschichte bringt es auf den Punkt – es ist eine wahre Kunst, im Hier und Jetzt zu leben. Oft befinden wir uns durch unser Denken in der Zukunft oder Vergangenheit. Nur selten ganz in der Gegenwart. Dabei analysieren und bewerten wir zurückliegende Erlebnisse oder machen uns Sorgen um zukünftige Ereignisse.

Äußerst selten sind wir ganz in dem jetzigen Moment. Wären wir das, könnten wir zum Beispiel den Vogel wahrnehmen, der vor unserem Fenster sitzt. Oder den Geschmack von Kaffee ganz bewusst auf unserer Zunge schmecken oder dem Menschen auf der Arbeit unsere ungeteilte Aufmerksamkeit schenken.

Im Prinzip so einfach – und doch so schwer umzusetzen. Aber man kann es in kleinen Schritten einüben. Dazu dient dieses Quadro.

In Kapitel 1 geht es um die Grundhaltung. Achtsamkeit beginnt nicht mit einer Technik. Sondern ist im Wesentlichen eine innere Einstellung, durch die unser Leben leichter und klarer werden kann.

In Kapitel 2 gebe ich ganz praktische Anregungen für die Umsetzung im Alltag.

Kapitel 3 handelt davon, wie Achtsamkeit unsere Beziehungen beeinflusst. Und zum Schluss gibt Kapitel 4 einen spannenden Einblick in die Ursprünge der Achtsamkeit in der Religion – und wie Achtsamkeit unsere spirituelle Entwicklung fördern kann.

Einige der Übungen in diesem Quadro werden etwas Zeit erfordern. Viele Anregungen kannst du jedoch direkt in deinen Alltag integrieren.

Ich wünsche dir viele Aha-Erlebnisse und wachsenden Frieden auf diesem Weg!

—Jan van Wille



Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen.

■ Die Kapitel können fortlaufend oder einzeln gelesen werden. Fang gerne mit dem Thema an, das dich am meisten interessiert.

■ Zu jedem Kapitel gibt es Fragen. Es besteht die Versuchung, diese Fragen nur kurz anzuschauen. Du wirst jedoch großen Gewinn erzielen, wenn du dir jeweils eine Minute Zeit nimmst, um über diese Frage direkt nachzudenken und dann erst weiterzulesen.

■ Ich empfehle dir, Notizen zu machen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest. Du kannst für deine Notizen Zettel nehmen, ein einfaches Notizbuch verwenden oder dir das *Mein Quadro* Notizbuch besorgen, das wir für die Quadro-Serie entwickelt haben.

■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, welches für mich der wichtigste Impuls war, was würde ich ihm oder ihr sagen?

■ Lies das Quadro gemeinsam mit deinem Partner, Freunden oder einer Gruppe durch und sprecht darüber. Ihr werdet feststellen, dass der eine Stärken in einem Bereich hat, in dem ein anderer Probleme hat, und ihr euch gegenseitig unterstützen, Rat geben und helfen könnt.

■ Neu Gelerntes vergisst man oft schnell wieder. Setze die Handlungsimpulse deshalb möglichst zeitnah um. Einige Übungen dauern nur eine Minute.

Was du selber direkt nach dem Lesen ausprobierst, prägt sich tiefer ein als die Dinge, die du nur liest.

■ Aus Platzgründen konnte ich einige Bibelstellen nur verkürzt zitieren. Lies doch den zitierten Text im Zusammenhang.

■ Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um mit Gott oder Menschen über das Gelesene zu reden – dadurch verankert es sich besser.

■ Bleib gelassen. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir selbst, in deinem Tempo zu lernen und dich zu verändern.

Woche 1
Grundhaltungen der Achtsamkeit



Die Haltung des Anfängers

■ Je älter wir werden, desto routinierter läuft unser Leben meist ab. Durch die vielen Wiederholungen, die wir erleben, vergeht für uns die Zeit gefühlt schneller, als sie tatsächlich tickt. Für einen Anfänger ist das anders: Durch neue Erfahrungen und erstmalige Erlebnisse verlangsamt sich sein individuelles Zeitgefühl.

Diese Entschleunigung kann man bewusst herbeiführen. Nehmen wir uns Kinder zum Vorbild: Sie sind in vielem Anfänger auf einer Entdeckungsreise. Sie sind unglaublich neugierig und leben viel stärker im gegenwärtigen Augenblick als durch Erfahrungen beeinflusste Erwachsene. Dass die tiefsten Prägungen in unserer Kindheit und Jugend stattfinden, hängt mit dieser Intensität des erstmaligen Erlebens zusammen.

Anfänger begegnen Neuem auch mit weniger vorgefasstem Wissen. Deshalb sind sie offener und lassen sich überraschen von dem, was ihnen da begegnet. Experten dagegen denken: »Das kenne ich schon. Das bin ich doch gewohnt.«

*Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.
—Hermann Hesse*

Sobald wir anfangen, uns als Fortgeschrittene zu betrachten, als Wissende, die bereits alles kennen, verschwindet die offene Haltung des Anfängers. Wir sind Neuem gegenüber verschlossen.

In der Achtsamkeitspraxis geht es darum, alles, was mit uns und um uns herum geschieht, zu begrüßen – und zwar mit Interesse und einem offenen Herzen. Zu erleben wie ein Anfänger, ist die erste Grundhaltung, um uns für das »Abenteuer Achtsamkeit« zu öffnen.

■ Denk mal

Welche Veränderung einer Gewohnheit hätte wohl die größten Auswirkungen auf deinen Alltag?

■ Mach mal

Verändere heute ein Alltagsritual, z. B. die Weise, wie du deinen Tag beginnst oder beendest. Mache dir bewusst, was du erlebst.

2.4

Auszeit vom Smartphone

■ Das Smartphone – fast jeder Mensch in der westlichen Welt hat eines. Einerseits ist es eine große Hilfe, aber gleichzeitig auch eine große Last.

In einer Studie von 2016 wurden Menschen beobachtet, die in einem Wartebereich Platz genommen hatten. Männer zückten nach durchschnittlich 21 Sekunden ihr Smartphone, Frauen nach knapp 40 Sekunden. Und die Zeit bis zum Einsatz des Geräts verringert sich von Jahr zu Jahr!

Auf ihre Motive hin befragt, kam als häufigste Antwort »Langeweile« oder »Man könnte ja was verpassen«.

Beispielsweise wenn man es sich auf dem Sofa gemütlich macht und auf Facebook sieht, wie andere sich auf einer Party amüsieren. Sollte ich nicht doch zur Party ...?

Nicht nur im wahren Leben verpasst man ständig etwas. Auch in der virtuellen Welt herrscht oft die Sorge vor, es könnte einem etwas entgehen. Beim geringsten Leerlauf entsteht eine innere Unruhe: an der Kasse, an der Haltestelle, im Wartezimmer.

*Nur in einem ruhigen Teich spiegelt sich
das Licht der Sterne.*

—Rumi

Viele greifen ohne nachzudenken, schon vor dem Frühstück oder noch kurz vor dem Schlafengehen zum Handy. Diese Handlung ist geradezu automatisiert – eine Gewohnheit. Darunter leidet die Qualität der eigenen Aufmerksamkeit, d. h. die Fähigkeit, ohne intensive äußere Stimulanz bei einer Sache zu verweilen.

Diese Fähigkeit ist jedoch für eine achtsame Lebensführung ganz entscheidend. Die gute Nachricht ist: Gewohnheiten kann man einüben und ändern.

■ Denk mal

Schätze dich ganz nüchtern ein: Wie lange dauert es, bis du in einer Wartesituation zum Handy greifst?

■ Mach mal

Schütze dein Inneres besonders am Morgen. Gehe mit deinem Handy nicht vor dem Frühstück online. Bewahre so lange wie möglich einen ruhigen Geist.

Wertvolle Wartezeiten

■ Im Laufe eines Tages muss man immer wieder auf etwas warten. Oft geht es dabei um ein begehrtes Gut: um den Einlass in den angesagtesten Club der Stadt. Um die Premiere eines lang ersehnten Kinofilms oder wir warten auf das neue iPhone.

Manchmal aber wartet man auch, weil jemand oder etwas schlecht organisiert ist. Man muss lästige Behördengänge machen mit der frustrierenden Erfahrung: Es gibt einen Schalter, davor drängen sich zwanzig Leute und kurz bevor man drankommt, heißt es »Mittagspause«!

Warum empfinden wir Warten als unangenehm? Die unfreiwilligen Pausen geben uns das Gefühl, unsere kostbare Lebenszeit sinnlos zu verschwenden.

Oder vielmehr, dass ein anderer unsere wertvollen Minuten raubt. Wir sind ohnmächtig. Wir können auch nichts daran ändern, wenn wir uns ärgern oder laut protestieren. Wir sind zu unproduktivem Nichtstun verurteilt. Doch das kann ab jetzt anders werden.

Warten zu müssen, ist eine freundliche Einladung zu einer kleinen Meditation.

—Andreas König

Wollen wir Achtsamkeit in unser Leben integrieren, braucht es Übung. Dabei können Wartezeiten ab jetzt zu wertvollen Momenten werden. Statt uns zu ärgern, nutzen wir die gewonnene Zeit für eine kürzere oder längere Achtsamkeitsübung.

Sieh dich um. Was erregt deine besondere Aufmerksamkeit – spielende Kinder, ein Hund, ein vorbeifahrendes Auto ...? Nimm dabei deinen Atem wahr und gehe mit jedem Atemzug tiefer in die Entspannung.

■ Denk mal

Gibt es wiederkehrende Momente in deinem Alltag, in denen du warten musst? Welches Potenzial kannst du darin sehen?

■ Mach mal

Bei der nächsten unfreiwilligen Pause: Versuche, dich nicht zu ärgern oder abzulenken. Sei dankbar für die Chance zur Achtsamkeit. Fühle, sieh hin, atme ...

4.6

Sabbatruhe

■ Im Alten Testament wird geschildert, wie Gott die Welt in sechs Tagen erschuf – und dass er am siebten Tag von seinen Werken ausruhte.

Über diesen Schöpfungsbericht ist viel nachgedacht worden. Einige Lehrer sahen in dieser Ruhe am letzten Tag, dem Sabbat, das eigentliche Wesen Gottes. Ihm näherten sie sich an, wenn sie in der Meditation, im Gebet oder in ihren Tätigkeiten zur Ruhe fanden.

Wir sind heute stärker geprägt von einer Kultur, in der Aktivität, Beschleunigung und das Erreichen von Zielen maßgeblich sind. Die Sabbatruhe, von der in der Bibel die Rede ist, bringt jedoch eines zum Ausdruck: Was in unserem Leben wirklich zählt, ist schon längst geschehen und geklärt – nämlich unsere ursprüngliche Verbundenheit mit Gott, unsere Identität und Bestimmung.

All dies kann nicht erarbeitet werden. Diese Einsicht bleibt aber kraftlos, wenn wir sie uns nicht zu eigen machen.

Am besten erfahren wir sie in unserem ruhenden Körper. Dafür soll der Sabbat stehen.

Das Gebet ist die Lebensbetrachtung vom höchsten Standpunkt aus.

—Ralph Waldo Emerson

Wir gelangen zur Ruhe von unseren Tätigkeiten. Nicht primär, um Kraft für neue Tätigkeiten zu erhalten, sondern vielmehr um Kontakt zu bekommen zu unserem innersten Wesen.

Zur Ruhe Gottes zu finden, bedeutet, zu vertrauen: Nicht ich muss alles in der Hand halten. Ich weiß mich geborgen in der größeren Hand Gottes.

■ Denk mal

Wie erlebst du dich selbst, wenn du nichts tust? Wie lange kannst du das aushalten?

■ Mach mal

Lege deine Hände buchstäblich in den Schoß. Dieses Sprichwort meint innere Ruhe. Nimm die Unbeweglichkeit deiner Hände wahr und genieße sie, so lange du magst.

*Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind,
sondern wir sehen die Dinge, wie wir
sind.*

—Aus dem Talmud

In der Liebe wachsen

■ Wenn man Menschen zum ersten Mal trifft, wird sofort ein Filter aktiv: Ist er oder sie mir sympathisch oder nicht? Je nachdem, wie man entscheidet, wird man Interesse an diesem Menschen zeigen oder nicht. Man wird dann diese Person eher meiden oder aber gern mit ihr Zeit verbringen.

In der Regel gehen wir mit allem so um: Mag ich das oder nicht? Entspricht es mir oder nicht? Wir beurteilen und bewerten. Glück und Zufriedenheit erleben wir auch diesem Grundmuster entsprechend. Wenn etwas so geschieht, wie wir es erwarten oder ersehnen, dann empfinden wir Glück. Wir fühlen uns dabei sicher und bestätigt.

Aber dieses sogenannte »Glück« ist begrenzt. Es hält uns in der engen Welt unserer Vorstellung gefangen, wie die Welt und andere Menschen sein sollen. Bleiben wir bei diesem Grundmuster, können wir uns zu sehr abgeschotteten Menschen entwickeln.

Wachsen in der Liebe können wir nur, wenn wir loslassen und auch mal unsere Vorlieben und unser Ego zurücksetzen.

Wir wachsen innerlich, wenn wir uns immer mehr auf die Welt einlassen, so wie sie ist, und nicht, wie wir sie haben wollen.

Das biblische Gebot der Feindesliebe kann hier eine ganz neue Bedeutung erhalten: Versucht man, Bewertungen zunächst außen vor zu lassen, kann man Zugang zu Menschen finden, die einem auf den ersten Blick fremd oder unsympathisch schienen.

■ Denk mal

Kennst du Menschen, bei denen du starke Antipathie empfindest, obwohl ihr keinen Konflikt hattet?

■ Mach mal

Versuche, bei einer für dich unsympathischen Person etwas länger zu verweilen. Bleibe der Person freundlich zugewandt und nimm dein Inneres wahr.



Was mir wichtig wurde

A large area of dotted lines for writing, consisting of 20 rows and 40 columns of dots.



Kerstin Hack
Ja zu mir Mich selbst
annehmen und gut
behandeln, 40 Seiten

Du bist wunderbar! Doch vielleicht fällt es dir manchmal schwer, »Ja« zu dir zu sagen, weil du auch deine Grenzen und Schwächen siehst. Hier entdeckst du, was gesunden Selbstwert ausmacht und wie du zu mehr Selbstannahme und Freude an dir finden kannst.

Quadro Nr. 38



Tobias Zimmermann
Ignatius von Loyola
Einer, der Gott in allen
Dingen fand, 32 Seiten

Er studierte Gott und das Leben: in der Einsamkeit, in spirituellen Übungen, im Verzicht, im Dienst an den Armen und in der Gemeinschaft. Mit seinem Vorbild prägt er Gläubige bis heute. Ideal für alle, die sich Inspiration für ihren Glauben wünschen.

Impulsheft Nr. 90



Kerstin Hack,
Birgit Schilling
Stille finden
Aus der Ruhe leben
lernen, 40 Seiten

Zur Stille zu finden – wer wünscht sich das nicht? Dieses Quadro gibt vier Wochen lang tägliche Impulse für den Weg zur Stille. Es zeigt, wie man im Alltag Momente der Stille einbauen oder auch besondere Zeiten der Stille gestalten kann.

Quadro Nr. 10



Birgit Feinstein
Symbole
Impulse, den Dingen
Bedeutung zu geben,
32 Seiten

Wir Menschen suchen Symbole, die das ausdrücken, was in uns lebendig ist: Wünsche, Träume, Herausforderungen. Dieses Impulsheft zeigt dir, wie du für dich passende Symbole findest und wie sich ihre Wirkung in deinem Leben entfalten kann.

Impulsheft Nr. 52

Viele Titel auch als
E-Book erhältlich.



Achtsamkeit leben

Lernen aus der Vergangenheit, sich öffnen für die Zukunft, leben in der Gegenwart.
—Jan von Wille

Beruf, Privatleben, Ehrenamt, Verpflichtungen – oft ist das Leben enorm voll und viele Menschen hetzen, um Zeit zu sparen. Dabei verlieren sie sich dann selbst oder den Zugang zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Dieses Quadro zeigt, wie Achtsamkeit zu einem bewussteren und erfüllteren Leben im Hier und Jetzt verhelfen kann und wie man sie einübt.

Dabei bleibt es nicht in der Theorie. Fragen und Impulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro begleitet dich mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die sich und andere besser verstehen wollen.

Achtsamkeit leben – leicht gemacht

 **Down to Earth**

ISBN 978-3-86270-957-1



9 783862 709571