

Eine Portion Achtsamkeit und eine kleine Übung für etwas Grosses in Ihrem Leben

Wir fangen gleich mit einer Denkübung an. Ich nenne die Übung BIG 5.*

Nehmen Sie jetzt bitte ein Blatt Papier und einen Stift. Die Übung dauert eine Minute.



Nicht weiterlesen, bevor Sie bereit sind. Holen Sie sich Stift, Papier und eine Stoppuhr. (Handy geht auch.)

Erstellen Sie nun eine Liste mit fünf Menschen, die einen grossen Unterschied in Ihrem Leben gemacht haben. Diese Menschen haben Ihr Leben enorm beREICHert. Ihre Kompetenzen oder die erLEBTE Begegnungen waren für Sie alles andere als Mainstream und somit weit mehr als das Übliche. Ohne diese Menschen würde Ihrem Leben ganz Wertvolles fehlen. Ohne diese Personen, wären Sie nicht der Mensch, der Sie heute sind. Die einzige Bedingung ist: Diese Menschen sollen keine Familienangehörige oder der/die LebenspartnerIn sein.

Reflektieren Sie bitte jetzt, wer diese Big 5 sind. Die Übung beginnt jetzt.



Bitte nicht weiterlesen. Sie haben nun 1 Minute Zeit, um diese fünf Personen zu notieren. Beachten Sie: Es geht um Personen, die Ihr Leben ganz entscheidend mitgeprägt haben. Deswegen ist es die Mühe wert, darüber nachzudenken.

Fertig? Ok, dann halten wir fest: Wer auch immer auf Ihrer Liste erscheint. Eines haben all diese Menschen gemeinsam. Sie waren ein enormer Gewinn für Ihr Leben und haben Ihnen sehr gedient.

Nun lehnen Sie sich einen Augenblick zurück und stellen Sie sich vor: Jemand anderes macht dieselbe Übung und entscheidet sich für Sie. Sie haben dazu beigetragen, dass er das denkt, was er denkt, das tut, was er tut, dass er ist, was er ist. Dann waren Sie bei ihm ein grosser Beitragender. Sie haben diesem Menschen gedient und einen grossen Unterschied in seinem Leben gemacht. Sie waren ein wunderbares Geschenk in seinem Leben.

Wir Menschen sind soziale Wesen und wir brauchen einander. Das gelingt viel besser, wenn wir achtsam sind. Viele Menschen sind derart gestresst und halten einen vollen Terminkalender für ein ausgefülltes Leben. Wer aber nur noch von Termin zu Termin spurtet, der läuft in Gefahr, den Moment zu verpassen. Wenn wir nur noch alles abarbeiten wollen oder meinen zu müssen, dann wird das Jetzt gering geschätzt. Das Noch-Nicht-Erreichte ist dann der Himmel und die Gegenwart die Hölle oder zumindest minderwertig. Wer aber so lebt, der verpasst das Entscheidende: Die einzige Zeit zum Leben ist der jetzige Moment. Wenn Sie diesen verpassen, dann verpassen Sie Ihr Leben. Prüfen Sie diesen Gedanken, bevor Sie ihn verwerfen. Die Vergangenheit ist geschehen und die Zukunft ist noch nicht da. Nur im Jetzt und im Hier leben Sie. Nur jetzt, während Sie diese Zeilen lesen, leben Sie. Ob wir wollen oder nicht. In allem was wir machen, setzen wir unser wertvollstes Gut ein. Unsere Lebenszeit.

Wir tun also für uns das Beste, wenn wir in allem was wir tun, auch unser Bestes geben. Das mag anspruchsvoll sein, aber nur dann sind wir der Autor unseres Lebens. Wir leben intensiver, wenn wir das was wir tun, mit einer grossen Portion Achtsamkeit machen. Wer achtsam ist, der merkt auch schnell(er), was nicht (mehr) zu seinem Leben passt. Wer nicht achtsam ist, der läuft in Gefahr, dass sein Leben als Schulaufsatz endet. Oft heisst es dort. Thema verfehlt.

Zur Achtsamkeit gehört, dass wir präsent sind. AUFmerksamkeit ist ein knappes Gut in der Highspeed-Gesellschaft geworden. Wenn Sie z.B. mit jemanden sprechen, sollten Sie diesen AN-hören statt ZU-hören. Also, echtes Interesse zeigen und die Begegnung als einzigartig erLEBEN. Nicht weil Sie müssen, sondern weil Sie wollen. Die Menschen spüren schnell, ob sie ernst genommen werden oder bloss eine Fast-food-ZUwendung erhalten. Wenn jemand präsent ist, hat man das gern. Diese Wachheit im Gespräch ist ein non-verbales Geschenk. Und es signalisiert dem Gesprächspartner: Du bist wichtig!

Nur wer achtsam mit sich selbst ist, kann auch achtsam mit anderen umgehen. Fragen Sie sich selbst; Achte ich mich selbst für das, was ich tue? Kann ich mit meinem Verhalten oder mit meiner Kompetenz ein Geschenk für andere Menschen sein? Ja, wäre es gar möglich, dass ich bei einem Mitmenschen auf die Liste der Big 5 komme?

Die Leute, die Sie auf die Liste gesetzt haben, waren auf alle Fälle achtsam und präsent in der Begegnung mit Ihnen oder mit der Kompetenz, die Sie beeindruckt hat.

Das Leben ist eine Aneinanderreihung von Momenten und somit von wunderbaren Möglichkeiten. Und das macht jedes Leben so spannend. Sogar sein eigenes. Mit einem Mehr an Achtsamkeit wird dieses noch farbiger, praller und saftiger. Bei Oscar Wilde lesen wir, Leben ist etwas Seltenes. Viele existieren nur! Mein Tipp an Sie: Gehören Sie zur ersten Gruppe oder - mit anderen Worten- leben Sie statt bloss zu funktionieren!

* Die Übung BIG 5 stammt von Reinhard K. Sprengers Buch Radikal führen.

Eric-Pi Zürcher



Jahrgang 1969

War früher über Jahre als Personal Trainer tätig und arbeitet nun beim FC Thun als Konditionstrainer.