

# Aufmerksamkeit/Achtsamkeit

---

Wie gesagt, Meditation ist ein sehr gutes Werkzeug, dass den Wandel Deiner Person maßgeblich unterstützt; aber es ist auch völlig klar, dass Dir dafür nur ein sehr begrenzter Zeitraum zur Verfügung steht – diesen möglichen Einwand akzeptiere ich völlig. Wie verhält es sich denn nun aber mit dem gesamten Rest Deines Tages, in dem Du mehr oder weniger aktiv sein musst? Du erledigst den gesamten Haushalt, kümmerst Dich um die Kinder, gehst Arbeiten, bereitest das Essen vor, gehst Einkaufen und erledigst all die täglichen Dinge und Termine, die das Leben bereithält. Nun, was ist mit genau dieser Zeit – ist sie für Dich verloren? Oder ist es Dir vielleicht sogar möglich, sie trotz aller Aktivität besser für Dich zu nutzen als bisher? Die Antwort ist, dass diese Zeit keineswegs für Dich in irgendeiner Weise verloren ist, denn Du kannst den Zeitraum Deiner Aktivität sehr wohl besser für Dich selbst nutzen, als Du es in Deinem bisherigen Leben getan hast. Das heißt jedoch nicht, dass Du nun Deine Kinder vernachlässigen musst oder dass Du nicht mehr arbeiten gehen sollst; das ist auch überhaupt gar nicht notwendig, denn Du kannst alle diese Dinge von der Menge, und von der Zeit her so erledigen wie bisher. Aber etwas anderes musst Du ändern: die Art und Weise, wie Du Deine Arbeiten erledigst.

Vigilanz – mit diesem Begriff ist der Grad Deiner Wachheit bzw. Deiner Fähigkeit in Bezug auf Deine „Daueraufmerksamkeit“ gemeint. Dieser Grad spiegelt Deine potenzielle gegenwärtige Handlungsbereitschaft im Vergleich zur höchstmöglichen Wachheit Deiner Person wider, er ist eine Art Messlatte oder ein Bewertungsmaßstab. Dein potenzieller Grad an Wachheit ist fließend und reicht vom Tiefschlaf bis hin zur allerhöchsten Erregung und Wachheit. Die Bandbreite ist also entsprechend groß. Dein Grad an Wachheit ist von diversen Faktoren abhängig: natürlich zum einen ganz klar von Deinen persönlichen Grundeigenschaften; vor allem aber hängt er von Deiner jeweiligen Situation/Ausgangslage, von Deiner Aufgabenlage ab. Angenommen, Du erledigst einfachste Hausarbeiten, putzt wieder einmal Dein Badezimmer. In diesem Moment befindest Du Dich in einem äußerst entspannten Wachzustand, denn Du kennst diese Arbeit. Sie langweilt Dich sehr, Du machst sie ohnehin nicht gerne, sie ist anspruchslos und stellt daher keinerlei Anforderungen an Dich und Deinen Geist. Du kennst die Arbeit sprichwörtlich in und auswendig.

Stelle Dir nun jedoch folgende Situation vor: Du bist Kassierer(in) in einem Supermarkt und wirst gerade von einem bewaffneten Räuber überfallen, der plötzlich eine Schusswaffe auf Dich richtet. Dies ist nun ganz genau der gegensätzliche Fall zum oben genannten: Du befindest Dich in stärkster Erregung, bist absolut wachsam und aufmerksam – ein höherer Grad an Wachheit ist Dir potenziell nicht möglich. Angesichts dieser konkreten Bedrohung Deines Lebens bist Du hundertprozentig wach und befindest Dich in einem Zustand höchster Alarmbereitschaft – ganz im Gegensatz zum Grad Deiner Wachheit bei der Aufgabe, Dein Bad zu putzen.

Worauf will ich nun mit diesem Vergleich hinaus? Nun, einen großen Teil Deines Lebens verbringst Du ohnehin bereits im Schlafzustand. Den restlichen Teil Deiner Dir zur Verfügung stehenden Zeit bist Du mehr oder weniger aktiv tätig; aber, da Du im Prinzip alle anfallenden Arbeiten und alle Abläufe Deines Tages kennst und diese in gewisser Weise Routine sind, da sie einander stets wiederholen oder sich gleichen, befindest Du Dich die meiste Zeit in einem sehr entspannten Wachzustand. Um es einmal deutlich auszudrücken: Du befindest Dich fast ausschließlich in einem Wachbereich, der lediglich fünfzehn bis dreißig

Prozent Deines maximal erreichbaren Wachheitspotenzials ausmacht. Damit sage ich, dass Du Dich fast ausschließlich in einer Art Dämmerzustand befindest. Natürlich erledigst Du alle Deine Aufgaben und Aktivitäten, das stelle ich überhaupt gar nicht in Frage. Meiner Meinung nach befindest Du Dich jedoch trotzdem in einer Art „Robotermodus“ – das weiß ich sehr genau aus eigener Erfahrung. Speziell langweilige und immer wiederkehrende Arbeiten begünstigen einen solchen Robotermodus: Du tust zwar Dinge, bist Dir Deiner Handlungen jedoch kaum bewusst, bist weder aufmerksam noch wachsam. Es ist so, wie der Volksmund sagt: „Das erledige ich doch im Schlaf.“

Im Robotermodus bist Du zerstreut, knallst vielleicht Türen, Dinge fallen Dir herunter; Du vergisst Sachen und Dinge, kippst Gläser um, stolperst, verlegst Dinge; Du bist unaufmerksam, zerfahren oder unzufrieden; Du träumst vor Dich hin, denkst an alles mögliche, nur nicht an das, was Du gerade machst. Du fragst Dich dann im Auto sitzend auf dem Weg zur Arbeit: „Habe ich nach dem Kochen den Herd ausgemacht?“, „Habe ich die Haustüre abgeschlossen?“ In der Regel hast Du diese Dinge erledigt, Du warst Dir Deiner Handlungen jedoch nicht wirklich bewusst. Erkenne: Deine Gedanken wandern permanent überall hin, befinden sich jedoch nur in einem sehr begrenzten Maße in der Gegenwart, in exakt dieser Situation, dem Jetzt. Es sind natürlich wieder einmal die Sinne und das Ego, die da sagen: „Okay, das langweilt mich, putz Du mal schön weiter, wir gehen schon mal spielen“, ganz klar. Erkenne, dass Unaufmerksamkeit bzw. ein sehr geringer Grad an Wachheit Dein persönlicher Grundzustand ist; aber das ist ja bei den meisten Menschen in gleicher Weise der Fall. Aus ärztlicher Sicht ist dieser Normalzustand völlig gesund und eben durchschnittlich.

Aus meiner persönlichen Sicht ist dieser Zustand zwar durchaus normal; es gibt jedoch eine ernsthafte Alternative zu Deinem äußerst geringen Grad an Wachheit, und zwar, indem Du Deine sehr geringe Wachheit konsequent und aktiv emporhebst zu einem permanent höheren Grad an Wachheit, jedoch völlig ohne eine entsprechende Koppelung an eine kritische oder negative Situation bzw. an eine negativ ausgerichtete Erwartungshaltung. Eine solche nachhaltige Anhebung Deiner Wachheit bedarf des Trainings. Anfangs ist ein solches Training sehr anstrengend. Es verhält sich damit jedoch wie mit allen Dingen, die erlernt und durch Training erworben werden: Der Fortschritt wird sich immer weiter vergrößern, bis Du eines Tages dann fähig bist, Deinen höheren Grad an Dauerwachheit ohne jede Mühe permanent aufrechtzuerhalten.

Im Normalzustand vernachlässigst Du die Gegenwart, den einen gegenwärtigen Moment, den Du so gut wie gar nicht beachtest. Dabei ist genau dieser eine Moment, das Jetzt, im Prinzip alles, worauf es ankommt. Die Gegenwart ist stets eine Abfolge von Momenten. Du teilst diese Abfolge jedoch willkürlich in unterschiedliche Abschnitte ein, nennst sie Zukunft, Vergangenheit und Gegenwart. Deine Gedanken durchwandern permanent alle diese verschiedenen Abschnitte – sowohl Vergangenheit und Zukunft als auch Gegenwart –, da Du diese drei Abschnitte als gleichwertig betrachtest. Von Dir selber erfolgt dabei keinerlei gezielte Steuerung bezüglich Deiner Gedanken. Ohnehin wäre für eine solche aktive und bewusste Steuerung Deiner Aufmerksamkeitsanteile ein erheblich höheres Maß an Wachheit die Grundvoraussetzung, über das Du jedoch noch nicht verfügst. Eine Fokussierung ausschließlich auf die Gegenwart ist im Alltag jedoch erst einmal erheblich wichtiger, als die Gedanken steuerlos und unkontrolliert alle Bereiche gleichzeitig durchwandern zu lassen. Selbstverständlich kannst Du ganz gezielt und mit einem höheren Grad an Wachheit auch Planungen für die Zukunft durchführen oder kannst Erinnerungen aus der Vergangenheit

abrufen; aber tue dies immer mit dem gleichen hohen Maß an gebündelter Energie. Die gesamte Energie gehört immer nur einem einzigen Feld: entweder der Vergangenheit, der Gegenwart oder der Zukunft. Verteile sie jedoch nicht auf verschiedene Felder gleichzeitig.

Ich sage Dir von vorneherein: Ein erheblich höherer Grad an Dauerwachheit entspricht nicht unbedingt dem Normalzustand eines Menschen, das ist ganz klar. Aus diesem Grunde wäre es durchaus möglich, dass aus ärztlicher Sicht ein solch permanent hoher Grad an Daueraufmerksamkeit als „Bewusstseinsstörung“ in Form einer „Bewusstseinsverschiebung“ attestiert werden könnte. Mehr dazu im Kapitel „Zweifel“.

Natürlich ist beispielsweise ein hoher Grad an Dauerwachheit, hervorgerufen durch die Antizipation einer Bedrohung oder in Erwartung eines negativen Ereignisses, ungesund, das ist ganz klar, denn hierdurch wird die Befindlichkeit und die Lebensqualität eines Menschen in erheblichem Maße beeinträchtigt. Es geht jedoch vielmehr darum, die Wachheit ohne jeglichen Fokus auf eine potenzielle Bedrohung in erheblichem Maße nachhaltig zu steigern. Diese Art der Wachheit ist keineswegs ungesund, sondern Deinem Leben sogar in höchstem Maße zuträglich. Es geht darum, dass Du wirklich hinsiehst, wirklich wahrnimmst, wirklich wach bist, wirklich verstehst und Dir Deiner selbst wirklich bewusst wirst. Diese Ziele stehen dem Sinn Deines Lebens in keiner Weise entgegen, sondern sind ihm sogar absolut dienlich.

Aus meiner persönlichen Sicht bedarf gerade der geringe Grad an Wachheit des normalen Menschen einer Steigerung. Denn möchtest Du ernsthaft Dein gesamtes Leben mit halb offenen Augen verschlafen? „Meine eigene Wachheit dümpelte immer im unteren Bereich herum, warum sollte ich das auch ändern, und wie denn auch, wie soll das denn möglich sein und wozu soll das denn überhaupt gut sein?“ Solches Denken ist nur allzu verständlich.

Es ist nun einmal so, dass Du im Hier und Jetzt lebst. Wenn Du Dich jedoch mit Deinen Gedanken niemals wirklich im Hier und Jetzt befindest oder eben nur in einem sehr begrenzten Maße, so ist die Konsequenz daraus eine mangelnde Bewusstheit.

Durch eine erhebliche Steigerung Deiner Wachheit und Deiner allgemeinen Achtsamkeit im Alltag wirst Du nach und nach zu einer völlig neuen Perspektive, zu einer völlig veränderten Wahrnehmung gelangen, die insbesondere von großer Ruhe, Gelassenheit und Geborgenheit gekennzeichnet ist. Sieh, die Dinge sind immer noch die gleichen; doch verändert sich Deine Perspektive, so ändert sich auch das Bild von den Dingen, das Du hattest, obwohl sich die Dinge ihrem Wesen nach keineswegs verändert haben. Es ist so, wie ich im ersten Kapitel sagte; Es ist nicht notwendig die Dinge selber zu verändern, akzeptiere sie vielmehr so, wie sie sind. Überprüfe jedoch Deine Perspektive, Deine Sichtweise, Deine Beurteilung all dieser Dinge. Dazu musst Du aber notwendigerweise die Geschwindigkeit Deiner Denkprozesse und Handlungen drastisch reduzieren und gleichzeitig Deine Aufmerksamkeit bündeln, damit Du die Mechanik dahinter, die stets im Verborgenen wirkt, erkennen und verstehen kannst. Denn nur, wer die Mechanik dahinter versteht, kann sie auch nachhaltig beeinflussen und verändern. Wer die Mechanik nicht kennt, ist stets den Dingen und Ereignissen ausgeliefert, unfähig zur Veränderung.

Deshalb musst Du Dir die einzelnen Abläufe sehr genau anschauen: ihre Entstehung, ihren Werdegang und ihre Ursachen, Stück für Stück. Um eine solche Mechanik zu hinterfragen, musst Du unbedingt wach sein, denn die Abläufe selbst sind sehr schnell und extrem

dynamisch. Deshalb musst Du zum einem wachsamer und aufmerksamer werden, zum anderen die Abläufe selber verlangsamen. Du musst Deine Aufmerksamkeit stetig trainieren, denn es ist ein Prozess, der nicht von heute auf morgen gelingen kann. Versuche stets, jeden einzelnen Moment Deines Lebens absolut bewusst zu erleben. Selbstverständlich werden Deine Gedanken abschweifen, Du wirst Dich in Träumereien und Phantastereien wiederfinden, unkonzentriert und müde. Das ist völlig in Ordnung. Es geht auch hier keineswegs darum, in irgend einer Weise Perfektion zu erlangen oder danach zu streben. Steigere Deine Grundwachheit; innerhalb dieser Grundwachheit steigerst Du dann wiederum Deine Achtsamkeit. Verstehe, dass Du die automatischen Prozesse, die im Hintergrund ablaufen, nur verstehen kannst, wenn Du eben absolut aufmerksam bist. Gelingt Dir das nachhaltig und schaffst Du es, Deine Aufmerksamkeit permanent auf einem höheren Niveau zu festigen, so sieht der Unterschied folgendermaßen aus:

#### Der normale Zustand/geringe Wachheit

Dein normaler entspannter Wachzustand entspricht einem sehr geringen Maß an Wachheit: Deine Gedanken schwirren ohne Kontrolle überall herum, sie durchwandern alle Bereiche: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft; sie machen im Prinzip, was sie wollen; sie heften sich an Dinge, erzeugen Wünsche; die Gedanken haben quasi frei, sie sind absolut steuerungslos. Aufgrund dessen überlagern und verschleiern sie das eigentliche Jetzt, den gegenwärtigen Moment, den Du nur teilweise und schemenhaft wahrnimmst. Dein ohnehin geringes Maß an vorhandener Energie wird dadurch weitestgehend fragmentiert und verteilt sich im übertragenen Sinne auf eine große Fläche; daher ist die Wirkung bestenfalls sehr gering bzw. fast aufgehoben. Vereinfacht kann man sagen: Es ist zum einen viel zu wenig Energie da, zum anderen ist diese geringe Masse an Energie auch noch auf sehr viele verschiedene Stellen verteilt.

#### Höhere Wachheit

Dein höherer Wachzustand hat von vorneherein ein viel höheres Maß an Energie. Durch diesen hohen Grad an Wachheit bist Du Dir Deiner Gegenwart absolut bewusst, Deine Gedanken sind stets zentriert. So wie ein Hund „bei Fuß“ geht, folgen Dir die Gedanken aufs Wort. Durch die Bündelung dieses hohen Energiepotenzials erreichst Du in jeder Hinsicht einen sehr großen Wirkungsgrad, denn jetzt verteilt sich Deine gesamte, ohnehin größere Energie auf eine sehr kleine Fläche. Im Vergleich zum Normalzustand vervielfacht sich deshalb die Wirkung. Alles wird mit einem Male übersichtlich, einfach, ruhig und überschaubar, von diesem Moment an wird alles spielerisch einfach.

Sicherlich lassen sich die allerhöchsten Wachzustände nur durch Bedrohungslagen gegen Dein Leben oder Deine Person erreichen. Das soll hier ja aber keineswegs das Ziel sein. Es geht vielmehr einfach darum, Deinen persönlichen Grad an Wachheit in erheblichem Maße zu steigern, ohne dass in irgendeiner Weise Dein Fokus auf eine potenzielle Bedrohungslage gerichtet ist. Es geht darum, bei allen Dingen, und seien sie auch noch so unwichtig, wach und fokussiert zu sein. Es geht darum, den Grad Deiner Wachheit, der sich normalerweise der jeweiligen Situation anpasst, von diesem Maßstab abzukoppeln. Das Ziel soll eine permanent hohe Wachheit, völlig unabhängig von der Situation selber, sein.

Es ist völlig nebensächlich, um was für eine Arbeit es sich gerade handelt. Es ist nur entscheidend, dass Du ernsthaft versuchst, diese Arbeit mit völliger Hingabe, Konzentration und Aufmerksamkeit in einer angemessenen Weise zu erledigen. Wenn Du diese Arbeit

machst, dann machst Du nichts anderes als eben diese eine Arbeit. Das ist, wie alles Neue, am Anfang für Dich sehr schwierig umzusetzen. Natürlich, die Gedanken wollen spielen gehen und wollen abschweifen; es ist an Dir, sie zurückzuholen, denn Du bist der Chef. Zu Beginn ist diese Art von langanhaltender Konzentration sehr schwierig und anstrengend. Du wirst jedoch sehen, dass es mit der Zeit einfacher werden wird. Für mich persönlich ist es mittlerweile der Normalzustand, der keineswegs mehr anstrengend ist. Wenn Du eine Türe öffnest, fühle die Klinke in Deiner Hand, sieh die Tür, schließe sie leise. Sei Dir jeder Deiner Handlungen stets bewusst, erledige jede noch so einfache Aufgabe mit Hingabe. Das hat nichts mit irgendwelchen Kontrollzwängen oder Ähnlichem zu tun. Es geht nur darum, zu handeln und gleichzeitig ein aufmerksamer Zuschauer der eigenen Handlungen zu sein. Sei aufmerksam im Hier und Jetzt. Tue das, was Du machst, ganz oder gar nicht; halbherzige Aktivitäten führen nur zu Unruhe.

Begreife: Jede Arbeit und jedwede Handlung Deinerseits verdient Deine vollste Aufmerksamkeit. Ich praktiziere dies bei allen Arbeiten und Handlungen, egal, ob ich einen Stuhl an den Tisch rücke, Zwiebeln schneide oder den Rasen mähe. Durch diese konsequente Umsetzung befinden sich alle Gedanken stets in der Gegenwart; Grübeln oder Träumen im Hintergrund findet nicht statt. Wenn man so handelt, entsteht völlige Ruhe und Ausgeglichenheit. Das, was ich früher als verlorene Zeit angesehen habe, dient nun meiner eigenen Befindlichkeit. Denn sieh: Alle Zeit ist gleich, es gibt im Prinzip nur diesen einen Moment, die Gegenwart. So zu handeln führt zu großer Zufriedenheit und Gelassenheit. Man könnte meinen, Gelassenheit und ein hoher Grad an Wachheit passten nicht zusammen, wären Gegensätze – das stimmt aber so nicht. Natürlich kann die Wachheit je nach Situation der Gelassenheit abträglich sein, das ist durchaus möglich. Aber Wachheit und Gelassenheit können durchaus in die gleiche Richtung und sich gegenseitig verstärkend wirken. Dies ist ganz genau hier der Fall.

Manche Arbeitskollegen sagen öfters: „Hoffentlich ist das hier bald vorbei“ (gemeint ist der Arbeitstag), denn dann erst beginnt für sie der wirkliche Tag, der interessante und schöne Teil des Tages, wenn auch der kleinste und kürzeste. Sie haben bereits im Geiste die gesamte Arbeitszeit als Verlust verbucht. Dementsprechend widerwillig gehen sie auch zur Arbeit, verlassen diese unverzüglich und panikartig, sobald Feierabend ist, als gäbe es kein Morgen mehr. Für diese Kollegen ist die Arbeit zwar etwas Notwendiges, aber Negatives; für sie ist es verlorene Zeit. Ich hingegen befinde mich in jedem Moment in absoluter Ruhe und Stille; dadurch bin ich stets zufrieden, egal ob auf der Arbeit oder zu Hause: Zufriedenheit ist weder von Ort noch von Zeit oder von den Aufgaben selber abhängig. Es liegt lediglich an Deinen eigenen Klassifizierungen und Unterteilungen in gut oder schlecht.

Ich habe Dir oben erklärt, wie Du am besten Deine Arbeiten erledigen solltest. Nun, nach getaner Arbeit gibt es auch Leerlauf, Pausen, Feierabend oder wie auch immer Du diesen Zeitraum nennen möchtest. Wenn Du jetzt glaubst, Du könntest nun endlich Deine Wachheit herunterfahren und Dich in Deinen aufmerksamkeitsreduzierten Robotermodus begeben, so hast Du Dich geirrt, denn wozu sollte dies nützlich sein? Wenn ich auf der Arbeit bin und habe eine kurze Pause, so behalte ich die Wachheit ohne die geringste Reduzierung bei, den Fokus jedoch, der bisher ausschließlich auf einem Punkt, eben auf der Arbeit lag, richte ich nun von der Aufgabe (erledigt), nach außen in die Breite.

Während der Arbeit lag der gesamte Fokus einzig und alleine auf dieser Arbeit, sprich auf einem einzigen Punkt. Ist diese Arbeit erledigt, ziehe ich die Aufmerksamkeit von dort ab und

richte sie auf die gesamte äußere Umgebung, auf das gesamte Umfeld, was ganz genau dem Gegenteil einer punktuellen Sicht entspricht. Wichtig ist auch bei einer solchen breit angelegten Wahrnehmung, darauf zu achten, dass die Sinne sich nicht an einzelne Dinge oder Ereignisse heften oder sich einen einzelnen Punkt herausgreifen. Die Aufmerksamkeit gehört ausschließlich in die Breite; alle Punkte im Außen sind gleich wichtig und von gleichem Wert, verdienen daher als Konsequenz auch die gleiche Aufmerksamkeit. Beobachte Deine Sinne und korrigiere sie, falls notwendig. Damit meine ich die Korrektur nicht notwendiger Angewohnheiten: Du hörst beispielsweise die Sirenen von Rettungswagen. Ist dies bei mir auf der Arbeit der Fall, so springen alle Anwesenden sofort auf und rennen zum Fenster, aus Neugier, um zu gaffen, um teilzuhaben und teilzunehmen. Reduziere Du Deine Teilnahme auf die Dinge, die Dich wirklich persönlich betreffen. Nehme nicht an Dingen teil, die Deine Person nicht betreffen, denn dies ist nicht notwendig. Neugier und Sensationslust bedienen nur Deine niederen Triebe.

Sobald Du wieder aktiv, sprich: tätig wirst, gilt selbstverständlich die gesamte Konzentration wieder nur der einen Aufgabe. Erst wenn diese erledigt ist, kann die Aufmerksamkeit wieder in die Breite nach außen gegeben werden. Entscheidend ist, dass bei beiden Ausführungen ein sehr hoher Grad an Wachheit beibehalten wird; denn dies ist zwingend notwendig, wenn Du bewusst leben möchtest.

Die breit angelegte Aufmerksamkeit ist genau so wichtig wie die erstgenannte, die Konzentration auf einen einzigen Punkt. Sie ist das genaue Gegenteil einer solchen punktuellen Konzentration. Ich persönlich schalte hin und her, abhängig davon, ob es eine Aufgabe zu erledigen gilt oder nicht. Beide Verfahren sind sehr wichtig und ergänzen sich perfekt, da eines von beiden stets zur Anwendung kommt, einmal abgesehen von der Zeit, in der Du schläfst.

Natürlich muss ich zugeben, dass Dein Grad an potenzieller Wachheit auch von anderen Bedingungen und Faktoren abhängig ist, wie zum Beispiel von Krankheit oder Müdigkeit. Es ist ganz klar, dass solche Faktoren Deinen potenziell erreichbaren Grad an Wachheit temporär reduzieren können. Trotzdem, das Ziel bleibt immer das gleiche: einen höchstmöglichen Grad an Wachheit zu erreichen, ganz gleich, welcher Art Deine persönlichen Umstände auch sein mögen.

Wenn Du mit Deinen Kollegen redest, schenke ihnen vollste Aufmerksamkeit und Wachheit, denn sie haben es verdient. Wie oft habe ich früher nicht schon selber geistesverloren und unaufmerksam irgendwelchen Unsinn erzählt oder habe anderen Menschen überhaupt gar nicht erst zugehört. Das Geschehene muss ich im Nachhinein so akzeptieren. Das Gleiche gilt auch für Dich: Erst musst Du Deine Fehler erkennen, akzeptieren, sie annehmen als eben Deine Fehler, bevor Du sie wandeln kannst. Gehe nicht zu hart mit Dir ins Gericht, es ist nicht nötig, Dich selber zu geißeln; es reicht, dass Du ehrlich Deine eigenen Fehler einsiehst und nunmehr bereit bist, aus ihnen zu lernen.

Noch einmal zur Gegenwart: Sicherlich erinnere ich mich oft an dies und das, auch plane ich Dinge, die ich in Zukunft erledigen oder durchführen muss. Ganz klar, die gedankliche Reise in die Vergangenheit und die gedankliche Reise in die Zukunft sind unvermeidlich. Sie sollten aber keinesfalls hinter Deinem Rücken geschehen. Damit meine ich: Wenn Du dorthin gehst, dann gehe ganz dorthin, mit voller Aufmerksamkeit. Mache einen Plan für etwas in der

Zukunft, gehe ganz dorthin, plane, kehre anschließend zurück. Lasse aber nicht die Gedanken immer wieder unkontrolliert zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft hin und her pendeln, sondern mache das, was Du machst, ganz oder gar nicht.

Insbesondere bei der Arbeit kommt es auf das Verweilen in der Gegenwart an, was insbesondere in sogenannten „Stresssituationen“ sehr hilfreich ist. Ein Beispiel: Du hast zwei Telefone auf Deinem Schreibtisch, beide klingeln; Du bekommst drei dringende Faxe, die Du sofort bearbeiten sollst, und Dein E-Mail-Postfach quillt über. Du gerätst nun unter Druck, bist gestresst, schimpfst, fluchst und versuchst, drei dieser Arbeiten gleichzeitig zu bearbeiten.

Ich hingegen bin konzentriert, befinde mich im gegenwärtigen Moment, und aus diesem einfachen Grunde gibt es für mich immer nur eine einzige Sache zu erledigen, immer nur eine einzige. Sogenanntes Multitasking (das Erledigen mehrerer Arbeiten gleichzeitig) ist lediglich bei extrem einfach angelegten Arbeiten möglich, nicht jedoch, wenn es komplexe Sachverhalte zu bearbeiten gilt. Jede andere Betrachtungs- oder Auslegungsweise ist falsch. Glaube mir, es gibt nur diesen einen Moment und nur diese eine Aufgabe, es gibt keinen zweiten Moment und keine zweite Aufgabe!

Sicherlich, nach dieser Aufgabe kommt eine weitere, und vielleicht kommen danach noch sehr viele Aufgaben auf Dich zu, aber eine solche Betrachtungsweise ist keineswegs hilfreich. Es gibt nur diesen einen Moment und diese eine Aufgabe, mehr nicht. Weil das so ist, bleibe ich stets vollkommen ruhig, befinde mich stets im Gleichgewicht und arbeite daher äußerst effektiv. Du musst zugeben: Unter Stress und unter Druck zu arbeiten, schlechte Laune inklusive, macht nicht glücklich; zudem leidet die Qualität der Arbeit darunter. Denn durch Stress und Unmut entsteht mangelnde Konzentration – die Folgen sind bekannt.

Indem Du jedoch alle Arbeiten, die sich bereits auf Deinem Schreibtisch gesammelt haben, negativ bewertest, erweiterst Du diese negative Bewertung auch auf all die Aufgaben, die noch nicht einmal angekommen sind. Das Ergebnis ist glasklar: Dein Tag ist kaputt, genau wie Du selber. Meine Laune jedoch ist nicht abhängig vom Arbeitsaufkommen oder ähnlichen äußeren Faktoren, auf die ich selber keinen Einfluss habe. Einfluss habe ich jedoch sehr wohl auf die Art und Weise der Umsetzung dieser Aufgaben, genau wie auf meine Sichtweise. Lege Deinen Fokus auf das Wichtige und Richtige. Das Unwichtige und Falsche kannst du getrost vernachlässigen.

Sei Dir zu jedem Zeitpunkt bewusst: Es gibt immer nur eine Sache, der Du Deine Aufmerksamkeit schenkst; das gilt sowohl für Deine Arbeit als auch für Deinen Feierabend, Dein Zuhause, sprich: für Dein gesamtes Leben.

Hier gilt natürlich auch das gleiche Prinzip wie bei der Meditation: Vergleiche und bewerte nie Deinen Erfolg oder Deinen Misserfolg in solchen Dingen, sondern bemühe Dich, stetig zu lernen, denn mehr ist nicht nötig.