

# Leben hier und jetzt

Vom Glück der Achtsamkeit

mit 25 praktischen Übungen

Ausgewählt und zusammengestellt  
von Claudia Peters





## EINLADUNG

Neulich las ich, dass der westlich geprägte Mensch durchschnittlich etwa 95% seiner Lebenszeit im Auto-pilot-Modus lebt, d.h. er spult sein Leben ab wie eine Maschine – automatisch, unbewusst, einfach funktionierend und vom Außen gesteuert. Das hat mich sehr erschrocken. Wieviel mehr könnten wir unser Leben wahrnehmen und genießen, ihm Tiefe und Erfüllung verleihen, wenn wir bewusster und achtsamer leben würden.

Im Wort Achtsamkeit steckt bereits die Qualität und der Gewinn, den sie für uns haben kann: dass wir mehr auf uns achtgeben und uns bewusst sind, was wir denken und fühlen.

Dieses Buch ist eine Einladung, zu spüren: Wie geht es mir gerade jetzt? Welche Signale sendet mein Körper aus? Braucht er Entspannung? Oder Bewegung? Was denke ich gerade? Sind es positive Gedanken oder ist mein innerer Kritiker am Werk? Welche Gedanken denke ich oft? Über mich und andere? Bin ich mit meinen Gedanken in der Vergangenheit gefangen bei zurückliegenden Erlebnissen, Verwundungen und dergleichen, oder lasse ich mich gedanklich häufig in die Zukunft entführen etwa durch to-do-Listen, Pläne, Wünsche, Träume, Befürchtungen? Lebe ich überwiegend im Widerstand zu meinen Lebens- und Arbeits-

bedingungen, vielleicht auch zu meinem Körper? Oder kann ich in Akzeptanz leben? Diesen Fragen nachzuspüren und die Wahrnehmung statt so viel nach außen, meinem Inneren zuwenden, das könnte zu einer ganz neuen Lebensqualität führen.

Für mich persönlich sind die achtsamen Momente im Alltag unendlich wichtig, insbesondere die Konzentration auf den Atem hat mir schon über so manche Klippe im Leben hinweg geholfen. Achtsamkeit ist eine Kraft und das Positive ist, Achtsamkeit kann jeder lernen und üben. Es ist nie zu spät dafür. Durch das bewusste Wahrnehmen unseres Körpers und Geistes schaffen wir es, immer mehr zu unserer Mitte zu finden und immer öfter ein Leben im Hier und Jetzt zu führen. Achtsames Leben entstresst, steigert unsere Lebensqualität und ist nachweislich gesünder. Selbst die Krankenkassen haben das erkannt und unterstützen Achtsamkeitskurse finanziell.

Wie Sie mehr Achtsamkeit in Ihr Leben bringen können, dazu gibt Ihnen dieses Buch viele auch ganz persönliche Anregungen, alltagstaugliche Übungen, Impulse und Ermutigungen sowie humorvolle und weise Geschichten.

Lassen Sie sich darauf ein und wechseln Sie vom Autopilot-Modus in den Achtsamkeits-Modus. Erleben auch Sie das Glück der Achtsamkeit und glauben Sie mir: es lohnt sich. Wie Leo Tolstoi es sehr treffend auf den Punkt gebracht hat: „Es gibt nur eine wichtige Zeit: Heute. Hier. Jetzt.“

Herzlichst, Ihre  
*Claudia Peters*

Wir haben nur Momente,  
in denen wir leben können.  
Die Zukunft und die Vergangenheit sind nur  
Konzepte. Es gibt nur das Jetzt.

*Jon Kabat-Zinn*

# Inhaltsverzeichnis

Vom Glück  
der Achtsamkeit  
8

Vom Glück  
der Pause und  
Unterbrechung  
des Alltags  
18

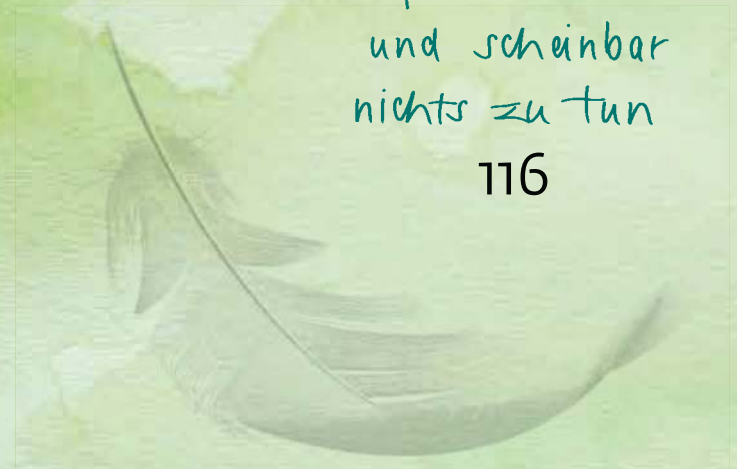
Vom Glück  
eines sinn-vollen  
Lebens 44

Vom Glück  
des Durchatmens  
62

Vom Glück des  
achtsamen Umgangs  
mit Gedanken  
und Gefühlen  
78

Vom Glück,  
ganz bei mir  
zu sein 96

Vom Glück  
einfach zu sitzen  
und scheinbar  
nichts zu tun  
116



Vom Glück  
der Achtsamkeit



## VIELVERSPRECHEND

Beim achtsam Leben geht es darum, unser Äußeres (Umfeld, Umstände, Geräusche etc.) ebenso wie unser Inneres (Gedanken, Empfindungen, den Körper) ganz bewusst wahrzunehmen, ohne Bewertung anzunehmen und einfach zu „sein“.

Schon Buddha hat vor 2600 Jahren Achtsamkeit gelehrt: „Laufe nicht der Vergangenheit nach, und verliere dich nicht in der Zukunft. Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht gekommen. Das Leben ist hier und jetzt.“



Das klingt banal, bedarf aber einer beharrlichen Übung, denn unser Geist ist es anders gewohnt. Überaktiv, bewertend, außengesteuert, springt er wie ein wilder Affe im Baum in unserem Kopf herum, von Thema zu Thema, von Sinneseindruck zu Sinneseindruck, von Skrupeln, Selbstzweifeln, Angst, Stress und Unruhe getrieben.

Ziel eines achtsamen Lebens ist es, diesen Sturm in Kopf und Körper wahrzunehmen, ohne ihn direkt beseitigen zu wollen, um ihn nicht spüren zu müssen. Stattdessen: Den Sturm stürmen lassen und in die Beobachterrolle schlüpfen. Sich selbst zuschauen, bei dem, was im Körper und Geist vorgeht. Es wird vergehen. Wir unterliegen dem Irrglauben, dass wir uns ständig möglichst gut fühlen sollten, dabei bedeutet Mensch sein, die ganze Emotionspalette zu erleben. Wussten Sie, dass eine Emotion nur 90-120 Sekunden lebt, wenn wir uns nicht in Dramen und Geschichten verstricken lassen und somit der Emotion Nahrung geben? Sie würde ohne diese Nahrung wie eine Welle oder Sturmgebräus durch uns hindurch laufen und uns wieder verlassen.

Buddha sagte, dass es nicht darum gehe, uns von Emotionen zu befreien, sondern inmitten aller Emotionen frei zu sein. Das klingt doch vielversprechend.



## ANGEBORENE GLÜCKSELIGKEIT

Eine Studie liefert Belege dafür, dass die Praxis von Achtsamkeit dazu führen kann, dass ein Mensch sich weniger in destruktive Gefühle verstrickt und diesen ausgeliefert ist, dass sie uns zu größerer emotionaler Intelligenz und Ausgewogenheit und letztlich auch zu größerem Glück prädisponiert. Dieses Glück ist vielleicht so tief und so sehr Teil unserer Natur, dass es wie die Sonne ist, die immer scheint. Allerdings kann auch die uns angeborene Befähigung zum Glücklichen durch Wolken und Unwetter überschattet werden, durch die oft stark konditionierten Wetterbedingungen unseres Geistes. Aber genauso, wie die Sonne durch die Wetterbedingungen auf der Erde nicht beeinflusst wird, so mag die uns angeborene Glückseligkeit von den Ursachen und Bedingungen, die in unserem Alltagsleben um uns herum dräuen, unbeeinflusst bleiben, auch wenn wir uns nicht immer daran erinnern, dass es so ist. Die uns innewohnende Glückseligkeit mag angesichts der ganzen Katastrophe nicht immer offensichtlich sein, doch (...) ist sie immer zugänglich und kann berührt, angezapft und in unserem täglichen Leben mehr zur Geltung gebracht werden.

*Jon Kabat-Zinn*



Ein alter und ein junger Mönch sitzen auf einer Bank vor dem Kloster: „Was ist Meditation?“, fragt der Schüler den ZEN-Meister.

Der Meister antwortet: „Wenn ein vergangener Gedanke aufgehört hat und ein zukünftiger Gedanke noch nicht entstanden ist, gibt es da eine Lücke.“

„Ja“, sagte der Schüler.

„Nun gut, verlängere sie.“

Das ist Meditation.“

„Und was ist Achtsamkeit?“, fragt der junge ZEN-Mönch.

„Hörst du die Glocke im Kloster?“, fragte der alte Meister. „Ja.“

„Siehst du den Sternenhimmel?“ „Ja“

„Hörst du das Bellen des Hundes?“ „Ja“

Das ist es, das ist Achtsamkeit, das ist ZEN-Meditation!“

*ZEN-Weisheit*

#### Textnachweis:

**Rose Ausländer:** S. 39, aus: dies., Gesammelte Werke. Die Sichel mäht die Zeit zu Heu. Gedichte 1957-1965, hrsg. von Helmut Braun © 1985 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

**Gerhard H. Berger:** S. 17; aus: Achtsam durch das Jahr © Natur und Medizin e.V.

**Susanne Breit-Keffler:** S. 28ff. © aus: chrismon 07/2008.

**Thich Nhat Hanh:** S. 64, S. 77, 118 aus: ders. Schritte der Achtsamkeit. Eine Reise an den Ursprung des Buddhismus, 2014 Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br. © Thomas Lüchinger | S. 81, aus: ders. Im Hier und Jetzt zu Hause sein, © Theseus in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld, 2016. | S. 90, 123 aus: ders. The Art of Power – Die Kunst, mit Macht richtig umzugehen, © 2008 Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br.

**Jon Kabat-Zinn:** S. 5, ähnlich in: Zur Besinnung kommen – Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt, Seite 243 | S. 12: ebenda S. 389. | S. 24: ähnlich ebenda S. 612. | S. 47: ebenda S. 403. | S. 98: ebenda S. 281. | S. 110: ebenda S. 403. | S. 114: ebenda S. 400f. © Arbor Verlag, Freiamt, 2005, 2013. Mit freundlicher Genehmigung.

**Werner Sprenger:** S. 119, aus: ders., Hauch das Thermometer an, wenn du frierst, Nie-Nie-Sagen-Verlag 1984 © Helga Sprenger

**Haemin Sunim:** S. 92, aus: ders., Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst © Haemin Sunim, 2012; © der deutschsprachigen Ausgabe 2017 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München.

**Gary Thorp:** S. 80f., aus: ders., ZEN oder die Kunst, den Mond abzustauben, 2003 Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br.

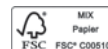
**Benedikt Werner Traut:** S. 50 © Community Gnadenthal.

**Paul Watzlawick:** S. 82, aus: ders. Anleitung zum Unglücklichsein © 1983 Piper Verlag GmbH, München.

Texte von **Doris Bewernitz, Michaela Deichl, Reinhard Ellsel, Max Feigenwinter, Marianne Grobner, Silvia Grün, Sabrina Gundert, Gerhard Heilmann, Jörn Heller, Maria Kaminski, Thomas Knodel, Regine Plaß, Alexandra Quiram, Maria Sassin, Beate Schlumberger, Marion Schmickler-Weber, Isabella Schneider, Cornelia Elke Schray, Anne Steinwart, Katja Süß, Carola Vahldiek, Marion von Vlahovits, Tina Willms** © bei den Autorinnen und Autoren.

#### Bildnachweis:

plainpicture / nico (Umschlag, S. 2), shutterstock / LedyX (S. 8/9, 38, 58, 130), fotolia / Tobif82 (S. 10), shutterstock / Maram (S. 13, 34, 41, 50, 115, 134), shutterstock / WiPhotoHunter (S. 15, 35, 101), plainpicture / Viviana Falcomer (S. 16, 112), plainpicture / Score. by Aflo / Shingo Tosha (S. 18/19), plainpicture / miguel sobreira (S. 21), plainpicture / Frank Baquet (S. 24/25, 69), iStock / elenaleonova (S. 27, 113), plainpicture / Callum Ollason (S. 31), shutterstock / HTeam (S. 32), shutterstock / Philip Reeve (S. 43, 129), plainpicture / Yann Grancher (S. 44/45), iStock / SB (S. 48, 111, 126), iStock / LiuNian (S. 53), AdobeStock / Günter Menzl (S. 56/57), iStock / BushAlex (S. 60), plainpicture / R. Wolf (S. 61), plainpicture / kemai (S. 62/63), iStock / gadost (S. 66/67, 102), iStock / alexey\_ds (S. 71), iStock / Antonel (S. 73), plainpicture / Vladimir Proshin (S. 74), DEEPOL by plainpicture / Tiina & Geir (S. 78/79, 118), iStock / CPaulussen (S. 89), pixabay / Christine Sponchia (S. 90), DEEPOL by plainpicture / Mikael Svensson (S. 94/95), pixabay / Alexas Fotos (S. 116/117), plainpicture / Elektrons 08 (S. 121), shutterstock / Robert Red (S. 123), AdobeStock / Rita Fodor (S. 131), plainpicture / Yann Grancher (S. 132/133), iStock / Sunnybeach (S. 135). Hintergründe: akiyoko, billnoll, mangpor, stellalevi, alle iStock.



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Gedruckt auf Nautilus classic – ein 100 Prozent recyceltes Papier aus 100 Prozent Altpapier – ausgezeichnet mit dem blauen Umweltengel, EU Ecolabel und FSC-zertifiziert.

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)

Gesamtgestaltung: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Graspö CZ a.s., Zlín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-86917-957-5



Dieser Baum steht für umweltschonende  
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit  
und sorgfältige Herstellung.