

dann: »Das klingt wie ein Blumentopf, der gerade in Scherben geht. Das erinnert mich daran, dass bald Frühling ist und ich noch die Kräuter einpflanzen wollte. Besonders der Salbei sollte bald raus. Tante Frieda mag Salbei so gerne. Ich habe sie lange nicht mehr angerufen, vielleicht sollte ich das heute nach dem Joggen machen. Was ziehe ich eigentlich zum Joggen an?«

---

Diese Reihe von Gedanken lässt sich beliebig lange fortsetzen. Bis unser Bewusstsein einsetzt und sagt: »Ich wollte dieses Protokoll lesen und sollte meine Aufmerksamkeit auf die Zeilen lenken«. Dieser Augenblick, in dem wir den wandernden Geist zurückholen, ist ein achtsamer Moment.

Wo aber sind wir, wenn unsere Gedanken (ab)schweifen? Wir sind grüblerisch oder hoffnungsvoll, nur nicht im Hier und Jetzt. Man kann dies drei Kategorien zuordnen:

1. Wir sind mit Dingen beschäftigt, die wir haben wollen – also mit unserem **Verlangen** nach etwas.
2. Oder wir beschäftigen uns mit Dingen, die wir nicht haben wollen – also der **Ablehnung von etwas**.
3. Auch haben wir die Tendenz, das zu **ignorieren**, sprich nicht bewusst wahrzunehmen, was gerade vor uns ist, und in dem Sinne **unwissend** zu sein.

Diese drei Angewohnheiten nennen wir im Folgenden die »unachtsamen Haltungen«, da sie uns daran hindern, achtsam und im Hier und Jetzt zu sein (Thich Nhat Hanh, 1999; 2003), wie das folgende Beispiel zeigt.

## **BEISPIEL**

---

Johann liebt die guten Seiten des Lebens. So

sehr, dass er, während er etwas tut, ständig daran denkt, was er gerade lieber tun würde. Das hält ihn davon ab, die guten Seiten im Jetzt zu genießen. Wenn er in seinem schicken Büro sitzt, denkt er verträumt an die nächste Golfpartie; wenn er dann endlich auf dem Golfplatz steht, träumt er davon, seine schöne Freundin auf ein Glas guten Weines zu treffen. Und wenn er dann seine Freundin endlich trifft, denkt er an seine Arbeit im Büro.

---

Sie ahnen es schon: Wer unachtsam in Vorstellungen weilt, kann den Augenblick nicht genießen, so schön er auch sein mag. Womit wir uns der Antwort auf die Frage nähern, warum es so wichtig ist, achtsam zu sein.

---

**Was Achtsamkeit mit  
Zufriedenheit und Glück zu tun**

# hat

Wir sind umso glücklicher, je weniger wir in Vorstellungen weilen, also erwarten – nicht nur, weil Erwartungen enttäuscht werden können, sondern auch, weil wir den gegenwärtigen Moment verpassen, wenn die Gedanken mit ihnen beschäftigt sind, weil sie die Realität quasi überlagern. Erwartungen reduzieren damit das Zufriedenheitspotenzial, das der aktuelle Moment für uns bereithält. Drastisch gesagt, verpassen die meisten Menschen Augenblick um Augenblick und verschütten die Momente mit Gedanken, die sie – zumeist – nicht zufrieden machen.

## **BEISPIEL**

---

Unsere Tante Christa war am frühen Nachmittag einkaufen. An der Kasse schaute eine Verkäuferin auf die Uhr und sagte, dass sie sich

wünsche, dass endlich Feierabend sei. Daraufhin unsere Tante: »Sehen Sie, so wünschen Sie sich Stück für Stück Ihr Leben vorbei«.

---

Man könnte sagen, dass wir tausend Fäden in den Händen halten, aber kein Garn daraus spinnen, wenn wir nicht im Hier und Jetzt sind. Für die Beispiele vom Anfang dieses Kapitels heißt das, dass wir unser Frühstück nicht genießen und vielleicht sogar schlecht verdauen; den Erholungswert im Urlaub reduzieren; unserem Partner nicht mehr berichten können, was der Schwiegervater wollte. Zudem verlegen wir viel häufiger Wichtiges wie Schlüssel, wenn wir nicht präsent sind, und lassen Dinge eher fallen oder stoßen uns.

Manche Menschen mögen jetzt sagen, dass sie doch gerne mit Planungen beschäftigt