



Achtsamkeit

Description

Wir leben ja durchaus in turbulenten und aufregenden Zeiten. Es passieren Dinge, die uns sprachlos machen, wütend, hilflos, ärgerlich, ängstlich oder auch traurig. Politische Entwicklungen, Kriege, nie dagewesene Preise für Benzin und Diesel, Verteuerung von Lebensmitteln, die geplante Verknappung medizinischer Leistungen und Vieles mehr beschäftigen uns täglich. Die Welt scheint aus den Fugen geraten, sie ist im Umbruch.

Natürlich stehen dem viele gute Dinge entgegen, die auch tagtäglich passieren. Dennoch haben wir mitunter nicht das Gefühl, dass die Waage ausgeglichen ist, selbst wenn es objektiv so sein sollte. Ich kann das übrigens auch nicht wirklich einschätzen. Meinem Gefühl nach ist die aktuelle Entwicklung tendenziell eher negativ.

Meine Yogalehrerin Claudia macht gern darauf aufmerksam, wie achtsamer Umgang mit unserem Körper und unseren Seelen unser Leben positiv verändern kann. Ich glaube, das haben wir alle irgendwie nötig, nötiger denn je. Den Ausgleich zu schaffen zwischen dem, was „draußen“ passiert und auf das wir wenig oder keinen Einfluss haben, ist mit ein bisschen Mühe und später auch Gewohnheit zu schaffen.

Wann hast du das letzte Mal auf dem Küchentisch gesessen und mit den Beinen gebaumelt? Naaa?

Ich habe es erst letztens getan und bin um eine kleine, schöne Erfahrung reicher. Es fühlte sich leicht an für Knie und Füße, aber auch für die Seele.

So eine Achtsamkeitsübung kann man im Prinzip überall einbauen. Gehst du spazieren, dann geh etwas langsamer, mach unterschiedlich große Schritte und spüre, wie sich das für deine Beine und Füße anfühlt. Stellst du Geschirr in die Küchenhänge, dann erhebe dich bewusst auf die Zehenspitzen, dehne den Körper und stell das Geschirr achtsam ab.

Weht dir der Wind um die Nase, spüre, wie er dir die Haut streichelt oder welcher Geruch deine Sinne gerade kitzelt. Genieße den Moment.

Achtsamkeit ist ja nichts anderes, als sich den Augenblick bewusst zu machen. Ihn zu spüren und nachzufühlen, zu genießen oder auch nachzuempfinden, woher ein Schmerz kommt. Achtsamkeit meint, dass die Erfahrung im Augenblick gemacht und nicht bewertet wird. Sie darf Raum nehmen, ohne als gut oder schlecht angesehen zu werden.

Indem wir uns darauf konzentrieren, was im „Innen“ bei uns passiert, blenden wir automatisch für eine kurze Zeit das „Außen“ aus. Das schenkt uns Ruhe und hilft uns, uns zu konzentrieren oder neu zu fokussieren. Wir können dann den Einflüssen von außen besser widerstehen, Probleme neu bewerten und andere Perspektiven entwickeln.

Ich habe überlegt, wie sich Achtsamkeit auf mein Schreiben auswirkt. Das war mir zunächst gar nicht so bewusst. Aber dann habe ich festgestellt, dass ich immer, wenn ich Handlungen oder Emotionen einer Figur schildere, mich vorher in sie hineinversetze – sozusagen in ihr Inneres schaue und nachempfinde, wie sich das anfühlen würde, wäre ich an ihrer Stelle. Manchmal braucht es dazu den Selbstversuch. Das heißt, wenn ich beschreibe, wie die Figur auf eine Leiter steigt, mach ich das auch mal nach und nehme bewusst auf, wie es sich anfühlt.

Bei Emotionen greife ich auf meinen Erfahrungsschatz zurück und schaue im Zweifel, ob ich die Situation nachstellen kann. Mit Ausnahmen natürlich!

Ich muss ja niemanden umbringen, um zu schildern, was der Mörder dabei empfindet. Aber wie es sich anfühlt, wenn die Miezekatze es sich auf meinem Schoß bequem macht und ich unsere Zweisamkeit genieße (obwohl die Blase mörderisch drückt), das kann ich gefahrlos nachexerzieren.

Die Gefühle des Mörders versuche ich, besonders sorgfältig zu konstruieren. Ich frage mich, wie würde sich das für mich anfühlen. Da die wenigsten Erfahrung mit dieser Tätigkeit haben, wird es da auch wenig Gegenrede geben. Gott sei Dank.

Ich halte es für wichtig, dass der Leser durch meine Worte logisch und glaubwürdig nachvollziehen kann, was meine Figuren gerade durchleben. Er soll es bestenfalls beim Lesen selbst empfinden. Das ist bei romantischen Geschichten natürlich besonders wichtig.

Leider laufen mir, wenn ich andere Romane konsumiere, nicht selten merkwürdige Dinge über den Weg, die der Autor mit ein wenig mehr Mühe so wahrscheinlich eher nicht zu Papier gebracht hätte. Ja, auch beim Schreiben sind Achtsamkeit und Sorgfalt elementar, wenn ich den Leser überzeugen und in die Story hineinziehen möchte. Dies gilt für die kleinen wie die großen Dinge, die Romanfiguren zustoßen können. Schaut selbst bei meinen Leseproben, ob es mir gelingt.