

was ist, und weder wertet, wünscht noch will, ist der klare Blick auf die Wirklichkeit, so wie sie ist. Durch sie wird das, was sein sollte oder sein könnte, wenn dies oder jenes anders wäre, als es ist, als bloße Vorstellung oder als Wunsch entlarvt – und das, was tatsächlich ist, tritt an dessen Stelle.

Achtsamkeit hilft uns dabei, uns nicht im Netz der Illusionen zu verheddern und in der Scheinwelt von Vorstellungen und Gedanken zu leben. Sie verhindert auch, dass wir gegen etwas kämpfen, bei dem wir von vornherein keine Chance haben zu gewinnen. Denn die Wirklichkeit ist so viel mächtiger als unsere Ideen über sie. Sie besiegen zu wollen ist wie der Versuch, aus einem Hund eine Katze zu machen: *Wieso miaust du nicht, du dummes Tier? Du sollst einen Buckel machen, nicht Männchen. Und ich will jetzt, dass du auf diesen Baum kletterst.*

36

*streichle mich doch.* Aber der Wunsch wird ihr nicht erfüllt. Kein Wunder, wie könnte er auch. Sie sind ja gar nicht da! Nach einer Weile gibt die Katze es auf und verlässt Sie, um sich jemanden zu suchen, der nicht in der Zukunft oder der Vergangenheit weilt, sich Sorgen macht oder etwas bereut, sondern der ihr hier in der Gegenwart den Kopf kraut.

Und so, wie Sie nicht wahrgenommen haben, dass die Katze kam, merken Sie auch nicht, dass sie wieder geht. Schade. Weniger, weil Sie die Gelegenheit verpasst haben, eine Katze zu streicheln – so eine kommt bestimmt wieder –, sondern weil sie diesen Moment Ihres Lebens verpasst haben, und der kommt mit Sicherheit nicht wieder.

Wenn wir also achtsam sind und das sehen, was ist, haben wir etwas ganz Entscheidendes erreicht: Wir befinden uns dann nämlich in dem berühmten, viel zitierten und gepriesenen Hier und Jetzt.

Zum Beispiel an einer Bushaltestelle spät abends. Eben haben Sie das Restaurant verlassen, in dem Sie nach einem Vortrag noch mit Freunden zusammensaßen. Sie sind aufgebracht. *Wie kann der nur so etwas behaupten, das ist ja völlig hirnverbrannt. Das lasse ich so nicht stehen, kommt gar nicht in Frage. Morgen werde ich ihn zur Rede stellen. Jawohl, das mit der Verantwortung, da werde ich Folgendes ...* Während Sie über das vergangene Gespräch wütend sind und die Argumente zusammenstellen, die Sie morgen anbringen werden, weht ein lauer Wind den süßen Duft von Jasmin durch die leere Straße, und aus einem Garten kommt eine Katze mit hoch erhobenem Schwanz auf Sie zu. Sie bleibt vor Ihnen stehen und schaut Sie erwartungsvoll an. Dann beginnt sie aufdringlich um Ihre Beine zu streichen. So

37



Halten Sie heute unmittelbar nach dem Aufwachen das erste Mal inne, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper. Versuchen Sie zunächst wahrzunehmen, welche Körperhaltung Sie gerade einnehmen (zum Beispiel auf dem Rücken liegen), und spüren Sie die Berührungen Ihres Körpers (zum Beispiel mit der Matratze).

Denken Sie nicht darüber nach, sondern versuchen Sie als Nächstes wahrzunehmen, wie sich Ihr Körper als Ganzes in diesem Moment gerade anfühlt.

Denken Sie auch über diese Wahrnehmung nicht nach, spüren Sie Ihren Körper nur, und richten Sie nach einer Weile Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gefühle. Nehmen Sie wahr,