

Fühlen und Handeln. *Und dann? Nach der Pause?* Dann könnten Sie zum Beispiel nichts tun.

*Nichts tun!* Ja. Wir dürfen bei unserem Nachdenken über das Handeln nämlich nie vergessen, dass wir immer auch die Freiheit haben, nicht zu handeln! Gar nichts tun, unser Gefühl einfach nur wahrzunehmen und zu spüren. Das ist oft sogar die beste Lösung! Denn, wie wir gesehen haben, verändern sich Gefühle unablässig; sie kommen, und sie vergehen auch wieder. Es ist also gar nicht nötig, und es ist auch gar nicht so ratsam, auf jedes Gefühl zu reagieren und zur Tat zu schreiten.

Sie könnten aber auch innehalten und dann in Achtsamkeit eine Entscheidung treffen. *Achtsam entscheiden?* Erinnern Sie sich an das, was wir vor zwei Tagen über die Achtsamkeit gesagt haben? Um das geht es hier. Darum, genau hinzuschauen und das Jetzt, das Hier, die Wirklichkeit, so wie sie ist, wahrzunehmen. Und zwar die ganze Wirklichkeit – nicht

56

cken wollen, wichtig ist. Die Wirkung, die unsere Entscheidung dann haben wird, kann – wie wir bereits gesehen haben – so oder so sein. Aber seien Sie sich gewiss: Eine achtsame, bewusste Entscheidung verhindert bestimmt manche Torheit.

Sie sehen also, wir haben schon einen gewissen Einfluss!

nur die Gefühle, nein, auch die Gedanken, den Körper, die Zeit und den Raum.

Wir bestehen ja auch nicht ausschließlich aus Gefühlen! Es wäre sogar ziemlich gefährlich, bei einer Entscheidung nichts anderes als unsere Gefühle zu berücksichtigen. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, was auf der Wanderung hätte geschehen können, wenn Sie einzig Ihr Gefühl von Stolz beachtet hätten: *Ihren Körper hätten Sie mit dem schnellen Tempo überfordert, Ihr Schritt wäre unsicher geworden, Sie wären vielleicht gestolpert, den Hang hinuntergefallen und hätten sich das Bein gebrochen!*

Wenn uns hingegen möglichst das Ganze bewusst ist – *jetzt, innen, außen, oben, unten, Herz, Kopf, Magen, Bein* –, bewegen wir uns auf einem sichereren Boden. Wir haben dann eine gute Chance, all das in unsere Entscheidung mit einzubeziehen, was in dem jeweiligen Augenblick existiert und was somit für unsere Entscheidung, wie wir unser Gefühl ausdrü-

57



Halten Sie heute unmittelbar nach dem Aufwachen das erste Mal inne, und nehmen Sie Ihren Körper wahr, dann Ihr Gefühl. Nehmen Sie als Nächstes wahr, wie sich das Gefühl in Ihrem Körper zeigt.

Denken Sie nicht darüber nach, sondern versuchen Sie dann als Nächstes wahrzunehmen, ob Sie dieses körperliche Gefühl angenehm finden, ob Sie es unangenehm finden oder ob es für Sie neutral ist. Fügen Sie keine weiteren Bewertungen hinzu, denken Sie nicht darüber nach – nehmen Sie nur wahr, ob es für Sie angenehm, unangenehm oder neutral ist.

Versuchen Sie dann, einen Entschluss zu fassen, was Sie als Nächstes tun (zum Beispiel aufstehen, liegen bleiben, sich schneuzen etc.).