

Lebe heute - morgen könnte es dafür zu spät sein

Tipps und Strategien von Dr. Doris Wolf, Psychotherapeutin

Im Hier und Jetzt zu leben, ist meist leichter gesagt als getan. Gewöhnlich bemerken wir noch nicht einmal, welche Gedankenketten in uns ablaufen und dass wir kaum etwas von der Gegenwart mitbekommen. Wir beschäftigen uns damit, dass wir heute noch einkaufen gehen müssen, morgen eine schwierige Aufgabe ansteht, der Handwerker uns eine überhöhte Rechnung geschickt hat, unser Telefon nicht funktioniert, wie unsere Nachbarn über unser neues Auto denken, ...

Nur manchmal werden wir aus unserem Trott gerissen, etwa, wenn ein naher Verwandter stirbt oder wir krank werden. Dann wird uns bewusst, dass wir uns viel zu lange und zu oft Gedanken um die Vergangenheit oder die Zukunft gemacht haben. Und vielleicht bedauern wir es, bisher nicht mehr im Hier und Jetzt gelebt zu haben.

Was es bedeutet, im Hier und Jetzt zu leben?

In der Gegenwart zu leben bedeutet, dass

- unsere Gedanken nicht in der Vergangenheit liegen und wir uns nicht mit schmerzlichen Erinnerungen quälen.
- unsere Gedanken nicht um die Zukunft kreisen und wir uns nicht darum sorgen, was uns Schlimmes passieren könnte.
- unsere Gedanken bei der Aufgabe sind, die wir gerade erledigen.
- wir die augenblickliche Erfahrung nicht bewerten und nicht mit vergangenen Erfahrungen vergleichen.
- wir spüren, was sich jetzt im Augenblick in unserem Körper ereignet und was wir fühlen.
- wir uns im Augenblick nicht um andere sorgen sondern bei uns sind.
- wir unsere Träume nicht auf später aufschieben, sondern jetzt verwirklichen.

Was uns daran hindert, im Hier und jetzt zu leben?

Auf diese Frage gibt es viele Antworten.

- Wir stellen hohe Ansprüche an uns und glauben, uns erst etwas gönnen zu können, wenn alles perfekt erledigt ist. Deshalb nehmen wir uns nicht das Recht auf eine Pause.
- Wir glauben, es nicht verdient zu haben, dass es uns gut geht. Deshalb treiben wir uns immer weiter an.
- Wir haben nicht gelernt, loszulassen und zu verzeihen. Deshalb grübeln wir über die Vergangenheit.
- Wir haben Angst, uns falsch zu entscheiden. Deshalb denken wir die einzelnen Alternativen immer wieder durch.
- Uns fehlt das Vertrauen in unsere Fähigkeiten. Deshalb quälen wir uns mit Sorgen, etwas nicht zu schaffen.
- Wir haben Angst vor dem Ungewissen. Deshalb grübeln wir über die Zukunft.
- Wir haben nicht gelernt, in uns hineinzuhören. Deshalb spüren wir uns und unsere Bedürfnisse nicht.
- Indem wir Verantwortung für andere übernehmen und uns um deren Zuwendung bemühen, verlieren wir den Kontakt zu uns selbst.
- Unser Alltag besteht aus Plänen, Besorgungen und Pflichten. Wenn wir eine Sache abgehakt haben, dann konzentrieren wir uns auf die nächste.
- Wir vergleichen uns ständig mit anderen und zweifeln an unserem Wert als Mensch. Deshalb kommen wir innerlich nicht zur Ruhe.

Warum lohnt es sich, möglichst oft im Hier und Jetzt zu sein?

Im Hier und Jetzt können wir Glücksgefühle, Gelassenheit, innere Harmonie, usw. empfinden. Im Hier und Jetzt vergleichen und bewerten wir uns nicht.

Angst entsteht hingegen, wenn wir uns Katastrophen in der Zukunft ausmalen. Wut und Verbitterung entstehen z.B., indem wir uns an negative Erfahrungen erinnern.

Wie lernen, häufiger im Hier und Jetzt zu sein?

Lenken Sie Ihren Blick auf das Jetzt.

Schauen Sie sich um. Beobachten Sie die Wolken, den Wind, der sich in den Blättern verfängt und die spielenden Kinder vor Ihrem Haus. Indem wir bewusst auf das achten, was wir sehen, spüren und wahrnehmen, genießen wir den Augenblick und sind entspannt.

Spüren Sie in sich hinein.

Wie fühlt es sich z.B. an, wenn Sie mit Ihren Zehen und den Fußsohlen den Boden abtasten? Wo spüren Sie die Stuhllehne in Ihrem Rücken? Spüren Sie Wärme oder Kälte in Ihren Fingern? Wo spüren Sie Anspannung? Wo spüren Sie gerade Ihren Atem?

Lauschen Sie den Geräuschen.

Welche Geräusche dringen von außen an Ihr Ohr? Der Lärm vorbeifahrender Autos, das Husten eines Spaziergängers vor Ihrer Haus, irgendwo in der Ferne einen Hund, der bellt? Nehmen Sie auch Geräusche aus Ihrem Innern wahr – etwa das Rauschen Ihres Blutes oder Ihren Herzschlag?

Nehmen Sie Ihre inneren Stimmen wahr.

Hören Sie z.B. eine Stimme, die Sie ständig kritisiert? Eine Stimme, die Sie zur Vorsicht mahnt? Oder eine Stimme, die Sie antreibt, Höchstleistungen zu vollbringen?

Nehmen Sie dabei die Rolle eines Beobachters ein, der die negativen Stimmen einfach nur registriert, aber nicht wertet.

Akzeptieren Sie den Augenblick so, wie er ist.

Dann können Sie sogar Augenblicken, in denen Sie früher sehr unzufrieden und gereizt waren, mit mehr Gelassenheit begegnen.

Leben Sie heute.

Verschieben Sie die Erfüllung Ihrer Träume nicht auf später. Nutzen Sie die schöne Satinbettwäsche und das neue Tafelservice jetzt und nicht dann, wenn vielleicht irgendwann einmal ein besonderer Anlass dafür sein könnte.



Verzeihen Sie den Menschen, die Ihnen irgendwann einmal etwas zuleide getan haben. Sagen Sie Menschen in Ihrem Umfeld etwas Nettes und zeigen Sie ihnen Ihre Liebe. Bedanken Sie sich bei den Menschen, die Ihnen etwas Gutes getan haben. Warten Sie nicht, bis es vielleicht zu spät ist.

