



## Spiritueller Werkzeugkasten

### Übung: Affentheater — Zum Umgang mit den Gedanken

Was für ein Affentheater sich doch oft in unserem Kopf abspielt. Besonders dann, wenn wir eigentlich gern zur Ruhe kommen möchten. Tausend Gedanken springen im Kopf herum. Und das nicht einfach so. Sie stecken voller Bewertungen und Urteile: „Das ist gut, was du tust und das ist nicht gut, das ist falsch und jenes richtig. Das ist mittelmäßig und mittelmäßig sein ist schlecht. Den mag ich, die nicht. Da ist es schön und dort gar nicht“ – und so weiter. So geht es den ganzen Tag hin und her.

Das Dumme ist: beim Bewerten und Beurteilen entschwindet die Wirklichkeit, so wie sie ist. Ich sehe nicht mehr, was wirklich ist, sondern nur noch, was ich denke, das sei. Und das ist ein großer Unterschied. So schürt das Affentheater permanente Unruhe. Es erzeugt Spannungen und Ängste, lässt mich grübeln über die Zukunft und raubt mir so die Gegenwart.

Die frühchristlichen Mönche übten sich darin, dieses Affentheater im Kopf aufzulösen, um Ruhe und inneren Frieden zu finden. Ihre Grundhaltung war die der Achtsamkeit - die Konzentration auf den gegenwärtigen Augenblick. Einer von ihnen, Dorotheus von Gaza, schrieb. „Tragen wir für uns selbst Sorge. Seien wir wachsam. Wer gibt uns die Gegenwart zurück, wenn wir sie verlieren“.

Ich lade Sie ein, diese Achtsamkeit einzuüben; sich für ein paar Augenblicke an einen Ort zurück zu ziehen, an dem ich in Ruhe da sein kann, um bei mir selbst zu bleiben.



aufwind

Inspirationen zum  
Weitergehen und Weitergeben

aufwind

Inspirationen zum  
Weitergehen und Weitergeben

Ein Projekt des Refugiums für Mitarbeitende in Caritas und Pastoral sowie der Caritas-Konferenzen im Bistum Limburg.  
<http://aufwind-refugium.de>

© Refugium Hofheim 2020

Ich nehme bewusst Platz auf einem Stuhl. Wenn ich mag, kann ich die Augen schließen. Ich nehme zunächst das Becken wahr, das Kontakt zur Sitzfläche hat; auch meinen Rücken, da wo er die Stuhllehne berührt. Dann die Arme und Hände. Ich registriere, wo die Hände aufliegen und wie der Kontakt ist. Ich nehme auch die Beine und Füße wahr. Wie ist der Kontakt der Füße zu dem Boden? Und dann auch den Atem. Ich nehme wahr, wie er jetzt kommt und geht. Ich nehme wahr - wahrnehmen, ohne zu bewerten.

Bei dieser einfachen Übung, die mir hilft, mich auf den Augenblick zu konzentrieren, wird mir bewusst: Ich bin da. Und so wie es jetzt ist, ist es gut so. Die Unruhe darf sich legen. Es wird still. Ich komme an. Ich bin hier. In der Wirklichkeit des gegenwärtigen Augenblicks. Ich kann die Dinge auch einmal sein lassen. Gelassenheit in der Gegenwart, ohne turnende Affen im Kopf.

Und wenn es für Sie so weit ist, beenden Sie die Übung ganz bewusst und kehren Sie in den Alltag zurück. Was Sie auf jeden Fall mitnehmen, ist die Gewissheit, diese kurze Übung jederzeit, wenn es geht, wiederholen zu können

*Ludwig Reichert*