

# Erfahrungen ohne zu bewerten

## *1. Woche*

Solang du nach dem Glücke jagst,  
bist du nicht reif zum Glücklichsein,  
und wäre alles Liebste dein.

Solang du um Verlorenes klagst  
und Ziele hast und rastlos bist,  
weißt du noch nicht, was Friede ist.

Erst wenn du jedem Wunsch entsagst,  
nicht Ziel mehr noch Begehrten kennst,  
das Glück nicht mehr mit Namen nennst,

Dann reicht dir des Geschehens Flut  
nicht mehr ans Herz, und deine Seele ruht.

*Hermann Hesse: Glück*

## Übersicht

Die Unternehmenskultur und Führung haben zusammen mit den zwischenmenschlichen Beziehungen eine zentrale Bedeutung für die Leistungsbereitschaft, die Loyalität und das Wohlbefinden der Mitarbeiter in einem Unternehmen. Die Unternehmenskultur, also die Gemeinsamkeiten in den Zielen, Überzeugungen und Werten, sowie die von Vertrauen und gegenseitiger Wertschätzung geprägten Beziehungen zwischen den Mitarbeitern und Vorgesetzten haben einen erheblichen Einfluss auf die Unternehmensbindung und die Arbeitsergebnisse, auf Fehlzeiten und Unfälle und auf das psychische und körperliche Befinden. Daher ist es essenziell, dass es Führungskräften in einer vertrauensvollen und wertschätzenden Haltung gelingt, die Bedürfnisse der einzelnen Teammitglieder mit den Zielen des Teams zu vereinbaren. Diese Haltung zu kultivieren und sich der Bedürfnisse des Einzelnen, die der Führungskraft selbst und die der Teammitglieder, bewusst zu werden, kann über die Praxis der Achtsamkeit erreicht werden.

In der ersten Woche geht es darum, dass die Teilnehmenden sich mit den Grundlagen der Achtsamkeit vertraut machen und ihren eigenen Ressourcen entdecken. Dabei gilt es im Kontakt mit dem eigenen Körper zu sein.

## Grundhaltung Woche 1: Nicht-Bewerten

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu bewerten.“

Jon Kabat-Zinn  
Im Alltag Ruhe finden, S. 18

Ein alter Mann lebte in einem Dorf, sehr arm, aber selbst Könige waren neidisch auf ihn, denn er besaß ein wunderschönes weißes Pferd. Die Könige boten fantastische Summen für das Pferd, aber der Mann sagte dann: „Dieses Pferd ist für mich kein Pferd, sondern ein Freund. Und wie könnte man seinen eigenen Freund verkaufen?“ Der Mann war arm, aber sein Pferd verkaufte er nie.

Eines Morgens fand er sein Pferd nicht im Stall. Das ganze Dorf versammelte sich, und die Leute sagten: „Du dummer alter Mann. Wir haben gewusst, dass das Pferd eines Tages gestohlen würde. Es wäre besser gewesen, es zu verkaufen. Welch ein Unglück! Welch ein Unglück! Nein!“

Der alte Mann sagte: „Geht nicht so weit, das zu sagen. Sagt einfach: „Das Pferd ist nicht im Stall“. Ob es ein Unglück ist oder ein Segen, weiß ich nicht.“ Die Leute lachten den Alten aus. Sie hatten schon immer gewusst, dass er ein bisschen verrückt war.

Aber am nächsten Tag kehrte das Pferd plötzlich zurück. Es war nicht gestohlen worden, sondern in die Wildnis ausgebrochen. Und nicht nur das, es brachte auch noch ein Dutzend wilder Pferde mit. Wieder versammelten sich die Leute, und sie sagten: „Alter Mann, du hattest recht. Es war kein Unglück, es hat sich tatsächlich als ein Segen erwiesen.“

Der Alte entgegnete: „Wieder geht ihr zu weit. Sagt einfach: „Das Pferd ist zurück.“ Wer weiß, ob das ein Segen ist oder nicht?“

Der alte Mann hatte einen einzigen Sohn, der begann, die Wildpferde zu trainieren. Schon eine Woche später fiel er vom Pferd und brach sich die Beine.

Wieder versammelten sich die Leute. Sie sagten: „Wieder hattest du recht! Es war ein Unglück. Dein einziger Sohn kann nun seine Beine nicht mehr gebrauchen, und er war die einzige Stütze deines Alters. Jetzt bist du ärmer als je zuvor. So ein Unglück! So ein Unglück! Nein!“

Der Alte antwortete: „Geht nicht so weit. Sagt nur, dass mein Sohn sich die Beine gebrochen hat. Niemand weiß, ob dies ein Unglück oder ein Segen ist. Das Leben kommt in Fragmenten, und mehr bekommt ihr nie zu sehen.“

Es ergab sich, dass das Land nach ein paar Wochen einen Krieg begann. Alle jungen Männer des Ortes wurden zwangsläufig zum Militär eingezogen. Nur der Sohn des alten Mannes blieb zurück, weil er verkrüppelt war.

Der ganze Ort war von Klagen und Wehgeschrei erfüllt, weil dieser Krieg nicht zu gewinnen war und man wusste, dass die meisten jungen Männer nicht nach Hause zurückkehren würden.

Sie kamen zu dem alten Mann und sagten: „Du hattest recht, alter Mann – es hat sich nicht als Segen erwiesen. Dein Sohn ist zwar verkrüppelt, aber immerhin ist er noch bei dir. Unsere Söhne sind für immer fort.“

Der alte Mann antwortete wieder: „Ihr hört nicht auf zu urteilen. Niemand weiß! Sagt nur, dass man eure Söhne in die Armee eingezogen hat und dass mein Sohn nicht eingezogen wurde. Doch nur Gott, der das Ganze kennt, weiß, ob dies ein Segen oder ein Unglück ist.“

Eine Geschichte aus dem alten China

Je achtsamer wir uns gegenüber sind, desto bewusster wird uns, dass unser Handeln davon bestimmt ist, ob wir etwas als angenehm oder unangenehm bewerten. Unsere Achtsamkeit schafft damit die Grundlage für die Wahrnehmung des Raumes zwischen Reiz und unserer Reaktion. Damit gewinnen wir Freiheit und können über unsere Reaktionen entscheiden. Dabei kann uns der Atem unterstützen. Wenn wir eine Bewertung wahrnehmen, können wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem lenken und uns dadurch in den gegenwärtigen Augenblick bringen. Die Bewusstwerdung unserer Bewertung und unserer damit verbundenen Handlungsimpulse, eröffnet dann den Raum diesen Handlungsimpuls neu zu überdenken und dies eröffnet häufig neue Optionen. Der Volksmund sagt nicht umsonst, dass man erstmal 2-3 Atemzüge machen soll, bevor man etwas entscheidet.

„Wenn wir in Stille verweilen, äußert sich der urteilende Geist oft mit der Stärke eines Nebelhorns. „Ich mag den Schmerz in meinem Knie nicht ... Das ist langweilig ... Ich mag dieses Gefühl der Stille; gestern habe ich gut meditiert, heute läuft es nicht so gut ... Bei mir funktioniert es einfach nicht. Ich kann das nicht. Ich bin einfach nicht gut ...“ Diese Art zu denken beherrscht den Geist und drückt ihn nieder. Es ist so, als würde man einen Koffer voller Steine auf dem Kopf herumtragen. Stellen Sie sich einmal vor, wie es sich anfühlen würde, wenn Sie von jeglichem Urteilen völlig absehen und statt dessen jeden Augenblick einfach so belassen, wie er ist, ohne ihn als „gut“ oder „schlecht“ zu bewerten. Das Ergebnis wäre echte Stille, eine echte Befreiung.“

Jon Kabat-Zinn: Im Alltag Ruhe finden.  
Das umfassende praktische Meditationsprogramm. Freiburg: Herder 1998, S. 59

Dieses Schubladendenken und die Gewohnheit des Beurteilens verdammen uns zu unreflektiertem, reaktivem Handeln, dem jegliche Objektivität fehlt. Und was noch schlimmer ist: Wir sind uns dessen nicht einmal bewusst. Automatisch gehen wir davon aus, dass unsere Absichten der Realität entsprechen und dass wir alles unter Kontrolle haben. Die Gewohnheit, alles zu beurteilen, beherrscht unser Denken so vollständig, dass es nahezu unmöglich ist, innerlich ruhig zu werden und Frieden zu erfahren. Es ist, als hauste in unserem Geist ein Wesen, das Tag und Nacht an der Strickleiter unserer Gedanken auf- und abklettert. Wenn Sie mit der Beschreibung dieser Eigenschaft des Geistes nicht einverstanden sind, beobachten Sie sich einmal nur zehn Minuten lang. Egal, was Sie gerade tun, stellen Sie nur fest, wie oft Sie während dieser Zeit in Gedanken mit Zustimmung oder Ablehnung beschäftigt sind.

Wenn wir mit dem Stress in unserem Leben tatsächlich konstruktiv umgehen wollen, ist der erste Schritt dahin zweifellos der, sich der Gewohnheit des Urteilens und ihrer Auswirkungen bewusst zu werden. Erst dann kann man durch den Filter der eigenen Vorurteile und Ängste hindurch sehen und sich von ihrer Tyrannie befreien.

Die Praxis der Achtsamkeit schult einen darin, diese Gewohnheit sofort, wenn sie auftritt, zu erkennen, und bewusst in die Rolle des neutralen Beobachters zu schlüpfen, der ein Ereignis registriert, ohne sich jedoch damit zu identifizieren. Wenn der Geist etwas beurteilt, brauchen Sie ihn nicht dafür zu schelten oder zu versuchen, es zu verhindern. Die Aufgabe besteht nicht im Abblocken des Beurteilens, sondern darin, zu erkennen, dass es geschieht. Es ist vollkommen überflüssig, die Gewohnheit des Beurteilens selbst auch zu beurteilen und so alles noch weiter zu verkomplizieren. Nehmen wir an, Sie beobachten den Atemvorgang. Plötzlich bemerken Sie, dass der

Geist diese Tätigkeit als «langweilig» kommentiert, etwa so: «Zeitverschwendug, es klappt ja doch nicht», oder einfach nur: «Das kann ich nicht». Er fällt ein Urteil. Wenn ein Urteil im Geist entsteht, sollte man es als solches erkennen und sich gleichzeitig daran erinnern, dass man dabei ist, das, was geschieht, lediglich zu beobachten, ohne es zu bewerten, ohne es festzuhalten, zu verfolgen oder in irgendeiner Form darauf zu reagieren. Danach setzen Sie die Übung fort.

Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation.  
Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. München: Knaur 2013, S. 47f.

## Grundhaltung Woche 1: Dankbarkeit

Kennen Sie das Geheimnis eines fröhlichen und glücklichen Menschen? Jemand, der auch bei Regenwetter ein Lied pfeift und lächelt? *Das Geheimnis glücklicher Menschen ist die Fähigkeit, den Moment als Wunder zu erkennen und dafür dankbar zu sein.* Heute ist eine Chance, um dankbar zu sein. Sie können für so vieles dankbar sein. Für die Menschen, die Sie lieben und von denen Sie geliebt werden. Für kostbare Momente. Dafür, dass Sie laufen können, sehen und hören können, ohne fremde Hilfe essen können und zu essen haben, sprechen können ... Die Liste ließe sich endlos fortsetzen. Erkennen Sie, wie reich Sie sind und aus wie vielen Geschenken Ihr Tag besteht? Machen wir uns klar, Welch eine Vielzahl von Wundern wir oft als selbstverständlich betrachten. So ist es auch mit den Menschen um uns herum. Wir sollten sie niemals für selbstverständlich nehmen.

Bodo Schäfer  
Gesetze der Gewinner. Frankfurt  
Frankfurter Allgemeine Zeitung Verlagsbereich Buch 2001, S. 33

Im normalen Leben wird es einem gar nicht bewusst, dass der Mensch unendlich mehr empfängt, als er gibt, und dass Dankbarkeit das Leben erst reich macht. Man überschätzt leicht das eigene Wirken und Tun in seiner Wichtigkeit gegenüber dem, was man nur durch andere geworden ist.

Dietrich Bonhoeffer

Wahrer Wohlstand liegt in der Dankbarkeit für den gegenwärtigen Augenblick und die Fülle des Lebens jetzt.

Eckhart Tolle  
Leben im Jetzt. München  
Goldmann 2002, S. 56

## Erforschen des Körpers

„Ein fröhliches Herz bringt gute Besserung, aber ein zerschlagener Geist vertrocknet das Gebein.“

Spr. 17, 22

Ein Beispiel für den psychophysiologischen Zusammenhang: Angst führt dazu, dass die Nebennieren Adrenalin ausschütten, wodurch über das vegetative Nervensystem unter anderem die Magen-Darm-Peristaltik gehemmt wird, was bei längerer Einwirkung zu Verdauungsstörungen führen kann. Vielen Redewendungen des Alltags liegt dieser Zusammenhang zugrunde: Etwas liegt einem „schwer im Magen“, eine Sache geht einem „an

die Nieren“, der Schreck „fährt einem in die Glieder“, jemandem ist eine „Laus über die Leber gelaufen“.

Es ist erstaunlich, welch großen Wert wir einerseits auf unser äußereres Erscheinungsbild legen, während wir andererseits das Gefühl für den Körper vollkommen verloren haben. Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen wurzelt oft in einer tief sitzenden Unsicherheit. ... Der Körper ist ein absolut wunderbares Instrument: ... Wir halten diese ganz und gar erstaunlichen Fähigkeiten für selbstverständlich, zumindest so lange, bis wir krank werden oder uns verletzen.

Jon Kabat-Zinn:  
Gesund durch Meditation.  
München: Knaur 2011, S. 82

## Tägliche Meditationen

### Täglich Body-Scan üben (ca 20 min.)

Der Body-Scan ist ein systematisches gedankliches „Abtasten“ des eigenen Körpers, ohne die dabei auftretenden Körperempfindungen zu bewerten.

Durch den Body-Scan machen wir uns mit dem eigenen Körper vertraut, schulen das Körperbewusstsein und lernen den Körper als einzigartiges Wunderwerk schätzen.

Download <https://achtsamkeit-heppenheim.de/download/body-scan-kurz>

### Abwechselnd „Es gibt nichts zu tun“ und „Ganzheitlich Führen“ meditieren

Es gibt unzählige Theorien und Vorstellungen darüber wie Führung funktioniert. Die meisten davon beschäftigen sich vor allem damit, welche Ziele Führungskräfte auf welche Weise erreichen können. Viel zentraler erscheint jedoch die Frage, wer es überhaupt ist, der oder die führt. Wer bist Du als Mensch mit Deinen ganz besonderen Eigenschaften, Deinen Fähigkeiten und Motivationen?

Diese Meditation hilft Dir dabei mit Deinem authentischen Potential in Kontakt zu kommen. Je öfter Du sie übst umso mehr wirst Du in Deinem Führungsalltag aus dieser Kraft schöpfen. Aus Deiner ganz eigenen Führungskraft.

Download <https://achtsamkeit-heppenheim.de/download/ganzheitlich-fuehren>

Mit Führung verbinden wir gewöhnlich vor allem eins, Bewegung, Aktion. Als Führungskraft ist es Deine Aufgabe das Geschäft am Laufen zu halten. Wahrscheinlich bist Du innerlich immer irgendwie auf dem Sprung bereit zu handeln. Damit diese Bereitschaft nicht nur zum bloßen Reflex wird, kann es hilfreich sein, sich immer mal wieder zurückzulehnen und das große Ganze in den Blick zu nehmen.

Diese Meditation kann Dir dabei helfen ein neues Zusammenspiel von Handeln und bewusstem Wahrnehmen kennenzulernen. Wenn Du eine Aufgabe bewältigst, richtet sich Dein Blick automatisch nur auf diese Aufgabe. Wenn Du nur beobachtest nimmst Du die größeren Zusammenhänge wahr. Und je leichter es Dir gelingt diese beiden Modi immer wieder zusammen in Kontakt zu bringen, umso weiter wird der Raum, aus dem heraus Du führen kannst.

Download <https://achtsamkeit-heppenheim.de/download/es-gibt-nichts-zu-tun>

## Übung im Alltag

Essen ist eine hervorragende Übung der Achtsamkeit. Schließlich müssen wir alle essen, doch oft tun wir das, während wir von etwas anderem abgelenkt sind. Als Ergebnis schmecken Menschen oft nicht wirklich oder nehmen nicht einmal wahr, was sie essen.

Du kannst den Ansatz der formalen Übung des Essens einer Rosine auf jede Esserfahrung anwenden, wenn Du Dir erlaubst, jederzeit und wann immer Du möchtest, informell zu üben. Gib einfach der Erfahrung des Essens Deine volle, ungeteilte Aufmerksamkeit und verlangsame den Prozess absichtlich. Versuche, wie ein Wissenschaftler bei einem Forschungsprojekt vorzugehen, indem Du Deinen Geist und Körper mit Neugier und Objektivität und ohne Bewertung beobachtest. Wahrscheinlich machst Du die Erfahrung, dass Du die Speisen mehr genießt und vielleicht auch weniger isst, wenn Du Dich auf das einstimmst, was Dein Körper wirklich möchte und braucht.

Eine Mahlzeit dieser Woche – in Anlehnung an die Rosinenübung - mit voller Achtsamkeit einnehmen.

# Lerntagebuch

5.1. Welche Erfahrungen mache ich mit den Übungen in der ersten Woche? Was gelingt mir gut? Was macht mir eventuell Schwierigkeiten? Gibt es Fragen, die ich klären will?