



Achtsamkeit im Alltag

Dr. Martin Kämpchen

Meinen wir nicht häufig, dass wir stets neue, nicht-alltägliche Inhalte einüben sollten? Trainer müssen sich solche Inhalte ausdenken und den Übenden anbieten. Doch unser modernes Leben in Europa konfrontiert uns ohnehin ständig mit neuen Inhalten: neuen Filmen und Events, innovativer Kunst und kleineren und größeren Sensationen in der Politik, der Finanz- und Geschäftswelt. Nein, unsere Einübung soll sich darauf richten, das Alte und Alltägliche neu zu entdecken.

Den Alltag mit Leben füllen

Unserem Alltag entrinnen wir nicht. Anstatt ihn also als ungeliebte Routine zu behandeln, die man rasch hinter sich bringt, um am Abend und am Wochenende zu „leben“, sollten wir den Alltag mit Leben füllen. Die gute Nachricht aller Trainer ist, dass dies möglich ist. Das Stichwort dazu ist: „Achtsamkeit lernen“, also jede Tätigkeit bewusst ausführen und versuchen, ihre Bedeutung zu erfassen.

Ich habe ein Buch geschrieben, das am Beispiel von 44 alltäglichen Tätigkeiten zeigt, wie sie uns Menschen, im rechten Geist ausgeführt, tiefer mit uns selbst in Beziehung setzen, wie sie uns mit den Mitmenschen, mit der Natur und mit der gesamten kosmischen Welt in Beziehung bringen. Es kommt darauf an, dass wir offen sind für die Bedeutung von solchen Beziehungen und darauf, dass wir bereit sind, uns als ein Element in diesem großen, wundervollen Netz von bedeutungsvollen Beziehungen zu erkennen.

Dafür gibt es nur eine Übung: unser Empfinden für uns selbst und unsere Umgebung zu sensibilisieren, also achtsam zu sein.

Mein Buch heißt „Einfach tun“. Dieser Titel hat eine Doppelbedeutung: Einerseits fordert er dazu auf, spontan anzufangen, nicht länger zu zögern; andererseits ermahnt er, alle Tätigkeit „einfach“ auszuführen, ihre elementare Kraft zu spüren.

Ich biete hier zwei Beispiele an, die Grundtätigkeiten unseres Alltags reflektieren: essen und liegen.

essen

Essen und Trinken halte Leib und Seele zusammen, heißt es. Gewiss, Essen stärkt den Körper, der jede Minute Energie verbrennt. Der einfache Vorgang des Weiterlebens verlangt, auch wenn wir nichts tun als schlafen oder uns ausruhen, einen Nachschub an Energie. Das ist ein Hinweis darauf, wie wichtig wir unsere Tätigkeiten nehmen sollen, damit sie diese Zufuhr an Kraft verdienen. Dürfen wir ein unkontrolliertes, maßloses Leben mit

Essen unterstützen? Umgekehrt sollen wir die Nahrung wichtig nehmen, weil unsere gesamten Tätigkeiten von ihr abhängen.

Zu essen ist so wesentlich, dass wir es bewusst tun sollen, also nicht nebenbei und zusammen mit anderen Handlungen. Essen und Arbeiten zu verbinden ist ein Unding. Das Wort «Arbeitsessen» ist ein Unwort. Im Stehen und Umhergehen zu essen, ist respektlos gegenüber unserer Nahrung. Essen verbunden mit Fernsehen, mit lautem, heftigem Reden, mit anstrengender Lektüre, mit irgendeiner Tätigkeit, um Zeit zu sparen, gibt der Nahrung nicht ihr Recht und die ihr erforderliche Zuwendung. Bewusst essen heißt eben nicht nur, gesund zu essen, sondern auch dem Vorgang der Nahrungsaufnahme eine absichtsvolle Würde zu verleihen. Das erreichen wir, wenn wir mit dem Gedanken essen, dass diese Nahrung unser Leben erhält und verlängert. Wie kostbar uns das Leben ist, spüren wir. Ebenso kostbar soll uns das Essen sein.

Wir sollen uns vom Essen so in Anspruch nehmen lassen, dass wir auch einfache Speisen – das Stück Brot, den Apfel, die gebackene Kartoffel – als lebensvoll empfinden und dankbar zu uns nehmen. Raffiniert-köstliche Mahlzeiten sind wunderbar, denn sie feiern überschwänglich den Dank an die Ernährerin Erde und an den Schöpfergott. Aber für unsere Zufriedenheit wollen wir nicht von solchen Mahlzeiten abhängen.

liegen

Wer liegt, kann liegen bleiben. Im Unterschied zum Stehen, Sitzen und Knien ist Liegen eine Körperhaltung, in der wir es stundenlang fast ohne Bewegung aushalten. Nach der Geburt haben wir gelegen – und wir werden zuletzt, bevor wir sterben, wieder liegen. Bei der höchsten Lust und bei den schlimmsten Schmerzen liegen wir – ebenso, wenn wir schlafen, bei der Erlösung von Lust und Schmerzen.

Liegen ist die Grundhaltung des körperlichen Yoga, von der alle Übungen ausgehen und zu der sie zurückkehren. Liegen ist die Grundhaltung auch in einer zweiten Bedeutung: Im Liegen haben wir den meisten Körperkontakt mit dem

Grund, der Erde. Aus dieser Erde sind wir geformt, zu ihr kehren wir zurück. Dieser ernste Satz lässt sich im Liegen auf der Erde am ehesten bedenken, denn in dieser Haltung fühlen wir uns dem Erdhaften in uns am nächsten.

Diese Berührung mit der Erde von den Schultern bis zum Gesäß, vom Hinterkopf bis zu den Fersen, mit den Händen und Armen und Beinen ist heilsam, weil dann das Feste und Unwandelbare der Erde unter uns wie eine unterstützende Kraft wirkt. Liegen heißt Kraft schöpfen, die wir danach in der Tätigkeit, also stehend, gehend, sitzend, einsetzen. Im Liegen ist der Körper entspannt, weil er sich auf der festen Erde sicher fühlt. Noch einige Minuten zucken die Nerven und die Muskeln. Dann beruhigen auch sie sich, und uns überschwemmt ein Gefühl des Wohls.

Im Liegen kommen auch unsere Gefühle und Gedanken zur Ruhe. Der Wille ist nicht mehr angespannt. Wir vergessen unsere Leidenschaften, sie legen sich in uns wie Wasser, das sich am tiefsten Punkt sammelt. Manchmal kommen dann alte Ängste hoch, die wir bekämpfen, indem wir aufstehen und eine bestimmte Tätigkeit ausüben. Doch eher geraten wir ins Träumen, werden schläfrig und träge und empfinden es als ein Geschenk, uns weder körperlich noch geistig bewegen zu müssen.

Liegen ist ein großes Geschenk, und wir können es so einfach bekommen. Darum sollten wir es bewusst nutzen: Wir wollen das flache, harte Bett bevorzugen, damit wir die Unterlage spüren. Anfangs mag sie uns unangenehm erscheinen, doch nach wenigen Tagen wird das Harte zu unserem Freund. Auf rätselhafte Weise verschwindet das harte Aufeinander, und wir spüren nicht mehr den Unterschied zwischen Körper und Grundlage. Dann haben wir das Liegen als Geschenk angenommen. Dann besänftigt das Liegen jede heftige Gemütsbewegung, und es gibt dem erschöpften Körper Energie.

Literaturtipps

Martin Kämpchen: Einfach tun. 44 Schritte zur Lebenskunst. Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2009, EURO 8,95

Dr. Martin Kämpchen, geb. 1948 in Boppard am Mittelrhein, studierte Deutsche Literatur, Theaterwissenschaft und Französisch in Wien und Paris, Vergleichende Religionswissenschaft in Madras und Santiniketan; zweimal Dr. phil. Er wohnt seit 1973 in Indien, übersetzt die Lyrik von Rabindranath Tagore und die Gespräche von Ramakrishna aus dem Bengalischen, schreibt Bücher zum interreligiösen und interkulturellen Dialog. Sein letztes Buch „Einfach tun. 44 Schritte zur Lebenskunst“ erfreut sich bereits großer Beachtung.

Martin Kämpchen
14 Purva Palli
Santiniketan 731 235
West-Bengalen / Indien
M.Kaempchen@gmx.de