

Ich bin schon da,

sagte der Igel zum Hasen. Wir alle sind schon da. Wir sind immer im Hier. Es ist nichts Neues zu hören, dass man im Hier ist, aber vielleicht vergessen wir ab und zu, dass wir immer im Hier waren und im Hier sein werden. Die Einzelheiten des Hier – Aussenwelt, Umstände, Geräusche und Gefühle – sind im stetigen Wandel. Wir bringen unser Hier mit uns und nur im Hier leben wir, und zwar immer. Manches wie auf [Autopilot](#), ob beim Einkaufen, unter der Dusche, beim Fernsehen, im Kino, bei den Liegestützen, beim Autofahren oder beim Spaziergang – aber wir sind im Hier. Wir verbringen 100% unseres Lebens im Hier. Das ist unser natürlicher Lebensraum und den können wir nicht verlassen – nur unser Hirn führt uns ab und zu an der Nase herum. Bewusst im Hier sein fällt uns schwer: Wir sind beschäftigt mit Gestern und Morgen und haben die Tendenz zu vergessen, dass wir nur im Hier sind, weil wir fast immer denken, Bilder, Begriffe, Ideen und Fantasien vor unseren Augen haben, die aktuell nicht Hier sind und teilweise auch gar nicht stattfinden.

Oft verarbeiten wir ein Projekt, lassen ein Programm laufen, als ob es im Hier wäre. Wir könnten in den Bergen beim Skifahren sein, hunderte Kilometer vom Büro entfernt - ohne irgendeinen Hinweis auf das Projekt mit der Deadline am nächsten Donnerstag, den Gedanken an den Geschäftspartner oder an das Kundengespräch – und doch, unsere aktuelle Erfahrung auf den Skiern ist Multitasking, erfüllt mit den Bildern und Gefühlen aus der Arbeit. Man fühlt, als ob man sich inmitten dieser komplizierten Auseinandersetzung befindet, überlegt, wem man es noch recht machen muss, was es noch alles zu tun gibt und das alles, obwohl es im Hier keine Möglichkeit gibt, jetzt damit umzugehen - während die fantastischen Skier, gemäss unserer (unbewussten) Fertigkeit durch den März-Pulver gleiten, die Sonne scheint, ein paar Tannen die Piste säumen, man den Wind und die Berggeräusche hört - man also eigentlich im Hier ist und doch: da sind auch die Gedanken – und mögen uns Lebensqualität rauben.

Wir sind immer im Hier und dieses besteht aus einem einzigen Moment. Der Moment an sich ist immer einfach. Er besteht nie aus mehr als vier Komponenten, immer in Kombination: Dem physischen Umfeld um uns herum, unserem Körper, unseren Gefühlen und an was wir gerade denken. Nichts können wir im Hier erleben oder beobachten, was sich nicht einer dieser vier Komponenten zuordnen lässt.

Jeder Moment ist einzigartig und wenn man nicht gedankenverloren ist, dann erkennt man, wie einfach der Moment ist, wie einfach das Hier strukturiert ist. Diese einfache 4-Stufen-Betrachtung ist immer wahr – das scheint uns nur zu entfliehen, wenn unsere Aufmerksamkeit nicht im Hier ist.

Die interne und externe Welt ändern sich permanent. Die Gefühle im Körper bleiben von Moment zu Moment nicht gleich, genauso wenig, wie die Geräusche im Hintergrund, wie das Licht und wie der Ton und wie der Inhalt unserer Gedanken. Das ist wie ein kaskadenartiger Wasserfall, es stürzt herab, braust, die Gischt ist überall und lässt sich nicht abstellen.

Im Hier ändert sich alles immer und immer wieder. Da die Summe aller Momente unser Leben ausmacht, ist das Management der Momente ursächlich ein Baustein für die Qualität unseres Lebens. Der Moment ist doch unser Zuhause, aber anders als das Haus oder die Wohnung zu managen. In der Wohnung umgeben wir uns mit Dingen, die uns wohlfühlen lassen und eliminieren alles, was uns nicht passt. So kann man leider mit dem Hier nicht umgehen, obwohl viele Menschen

dies versuchen. Das Hier ist viel weniger vorhersehbar und kontrollierbar als die Wohnungseinrichtung.

Im Zuhause des Hier ist unsere Kontrolle wesentlich eingeschränkt. Wir können nur sehr schwierig Emotionen den Zugang verwehren, vor allem schlechter Stimmung, dunklen Gedanken und unangenehmen Empfindungen, während es einfach ist, das Zuhause sauber und ordentlich zu halten und dafür zu sorgen, dass sich keine Ameisen breit machen.

Also brauchen wir für das Hier eine andere Strategie. Anstatt zu versuchen, Kontrolle darüber auszuüben, was sich in unserem Hier breit macht, anstatt mit diesen Gefühlen im Hier zu kämpfen, können wir diesen Anspruch, dass alles perfekt sein soll, ziehen lassen und lernen, den Moment zu sehen und zu fühlen wie er ist – auch dann, wenn er Unangenehmes beinhaltet.

Dies kann sanft und in kleinen Schritten implementiert werden, indem man lernt, die Erfahrungen und Gefühle im Moment, die sowieso da sind, mit offenen Armen zu empfangen und zu kultivieren. Wir lernen schrittweise, dass wir uns erlauben können, Empfindungen kommen und gehen zu lassen und sie nicht den Weltuntergang bedeuten, zumindest nicht im Hier, nicht in unserem Zuhause im Moment.

Dies bedeutet nicht, dass wir die Kontrolle verlieren, nein, in der Tat im Gegenteil, dies ist der Weg zu mehr Stabilität und Wachstum, weil wir uns damit weniger Stress und Panik generieren, weil wir erkennen, dass wir sowieso weniger Einfluss auf das, was wir denken und , was um uns herum passiert haben. Die Gedanken sind frei und sie mit Gelassenheit kommen und gehen lassen liegt an uns.

Wir erleben jeden Moment, jedes Hier nur durch das Erlebnis, das uns unsere fünf Sinne (sehen, hören, schmecken, tasten und riechen) anbietet – plus das, was in unserem Hirn abläuft: Gedanken. Jegliche Erfahrung besteht aus diesen sechs Kanälen. Umso einfacher und akkurater wir unser Leben interpretieren und uns der Interpretation bewusst sind, umso einfacher können wir es managen. Man hat nur den Moment und nur auf den gilt es zu achten und zu agieren. Auch nicht reagieren ist agieren. Wir können aufmerksam beobachten, was passiert, die auftauchenden Gedanken in Augenschein nehmen und wenn Aktion gefragt ist, dann können wir ruhig und überlegt handeln.

Wenn uns das Leben komplizierter vorkommt, dann nur aufgrund des Einflusses unserer Gedanken. Gedanken sind auch nichts anderes als eine Sensation und eine Stimulanz. [Wir sind nicht unsere Gedanken](#). Es erscheint uns zu häufig, dass sie wahren Inhalt hätten, tatsächlich stehlen sie jedoch unsere Aufmerksamkeit und entfernen uns aus dem Hier. Die Sorge um die nächste Arbeitssitzung ist im Hier und Jetzt, während die Sitzung erst nächste Woche, wenn überhaupt, stattfindet. So auch das Nachtrauern um die guten alten Zeiten oder die Angst um die Konsequenzen der politischen Entscheidungen des amerikanischen Präsidenten. Schon klar, man darf im Hier über die Sitzung nachdenken, planen was man sagen wird, sich vorbereiten, aber sich Sorgen machen bringt nur Stress.

Alles was in unserem Leben passiert, passiert im Hier – sonst wären wir uns des Passierens nicht bewusst. Wenn wir also etwas ausserhalb des Hier empfinden, dann wissen wir, das ist nur ein Gedanke. Wir können lernen, schrittweise, auch Gedanken als einfach nur momentane Phänomene zu definieren, anstatt deren Inhalt als das Hier zu verstehen. Dies ermöglicht uns, den Moment, das Hier einfacher und als intakt anzusehen, lässt uns den Moment und damit unser Leben einfacher managen.

Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen.

Jon Kabat-Zinn