

# Die Vibration der Zahnbürste

Wann genau, wann in der Tat, warst du das letzte Mal ohne Stress? Wenn Stress für dich ein Fremdwort ist, dann ist der heutige Beitrag vielleicht nicht flüssig, also überflüssig oder vielleicht auch nicht.

Für den einen oder anderen vergeht kein Tag, an dem man sich nicht zumindest ein klein wenig schuldig fühlt wegen der Dinge, die man nicht erledigt hat. Das Komische ist, dass die To-Do-Liste auch nach einem produktiven Tag nicht kürzer wird - ein Ende ist nicht in Sicht.

Es wird immer eine Million Dinge geben, von denen wir glauben, dass wir sie erledigen sollten. Die Welt dreht sich (scheinbar?) jeden Tag schneller. Nein, jeder Tag hat die 24 Stunden. Es ist nur ab und zu schwer, mitzuhalten. Und das empfinden wir als Stress.

## Stress ist nur ein Gefühl

Der Neurowissenschaftler [António Damásio](#) unterscheidet zwischen Emotionen und Gefühlen: Emotionen, sagt er, seien körperliche Reaktionen, die auf einen Reiz folgen und nach außen sichtbar sind; Gefühle hingegen entstanden, wenn das Gehirn die Reaktionen des Körpers analysiert und bewusst wahrnimmt.

Gefühle kann man kontrollieren. Du glaubst mir nicht? Lass uns ein Experiment machen. Höre dir ein trauriges Liebeslied an. (Vielleicht dieses [hier](#).) Wie fühlst du dich dabei?

Jetzt dein Lieblingslied für gute Laune und bessere Stimmung. Das hier ist [meins](#).

Hast du einen Unterschied erkannt?

Wenn Musik deine Stimmung beeinflussen kann, dann sei der DJ deines Lebens. Wenn Stress ein Gefühl ist und wir unsere Gefühle kontrollieren können, dann können wir auch bestimmen, wie viel Stress wir in unserem Leben zulassen.

Denke daran, dass Stress nicht von dem kommt, was in deinem Leben vor sich geht. Stress entsteht durch deine Gedanken, deine Interpretation über das, was sich in deinem Leben gerade abspielt. Du bestimmst die Bedeutung des Phänomens.

Wenn wir lernen, unsere Gedanken zu „beherrschen“, beherrschen wir auch unser Stressniveau. Der buddhistische Mönch Gelong Thubten beschreibt in seinem Buch „[Der Weg des Mönchs zum Glück: Meditation fürs 21. Jahrhundert](#)“ einen 3-Schritte-Prozess, wie wir unsere Stressreaktionen neu programmieren können.

Vielleicht könnten wir von ihm lernen und den Stress wie ein Mönch meistern?

## 3-Schritte-Prozess zur Neuprogrammierung deiner Reaktion auf Stress

Lade mehr Frieden und Glück in dein Leben ein und zeige dem Stress den Weg nach draußen. Wenn du dich gestresst fühlst, möchtest du am liebsten schon in der Zukunft sein und es erledigt haben oder bereits etwas anderes tun. So gleitet dir der gegenwärtige Moment wie Sand durch die Finger.

Abgesehen von all den gesundheitlichen Schäden, die Stress anrichtet, ruiniert er auch die Qualität und Effektivität im Hier und Jetzt. Der Fokus auf den Moment geht verloren.

Wir sind süchtig danach, uns gestresst und beschäftigt zu fühlen, denn wenn wir es nicht sind, könnten wir die Angst haben, nicht würdig zu leben. Wenn du erkennst, dass Stress eine Illusion ist und in Wirklichkeit mehr dazu dient, dein Ego zu nähren, dann wirst du frei.

**Du bist wie ein Haus  
Lasse die Vorder- und Hintertür offen,  
erlaube deinen Gedanken, zu kommen und zu gehen,  
serviere ihnen nur keinen Tee.**

*Zen-Meister Shunryu Suzuki*

## (1) Alltägliche Handlungen in Mikro-Meditation verwandeln

Dieser dreistufige Prozess ist keine schnelle Lösung, sondern erfordert Übung und Geduld, um sich zu entwickeln.

Im ersten Schritt wählt Gelong Thubten 1-3 gewöhnliche Handlungen aus, die er jeden Tag ausführt. Das kann das Zähneputzen, das Kaffeekochen oder den Mülleimer leeren sein. Dann verpflichtet er sich, diese Handlungen achtsam auszuführen - in völliger Präsenz.

Kein Podcast. Kein Nachrichtensender.

Nur du, die Handlung und der gegenwärtige Moment. Spüre die Vibration der Zahnbürste, oder putze die Zähne mit der anderen Hand. Nimm den Geruch der Zahnpasta wahr. Sei präsent.

Wenn du beim morgendlichen Ritual (Kaffee, Tee etc.) durch deine To-Do-Liste abgelenkt wirst, lenke deine Gedanken sanft zu dem zurück, was du gerade tust. Jedes Mal, wenn du den Weg zurückfindest, ist das ein großer Gewinn – kommst du der Achtsamkeit näher. Bravo!

Wenn das mit 3 Alltagshandlungen funktioniert, dann kommt schritt 2:

## (2) Erweitere die Mikro-Meditation auf andere Aktivitäten

Wenn wir wollen, dass Achtsamkeit wirklich Teil unseres Lebens wird, sollten wir öfter als ein- oder zweimal am Tag präsent sein.

Da du (nun) während der von dir gewählten Aktivitäten achtsam sein kannst, dehne diese Mikro-Meditation bewusst auf andere Momente des Tages aus. Zehn Mal am Tag wäre gut.

Kleine Post-it's im Haus können eine hilfreiche Erinnerung sein: "Sei jetzt hier!"

Unsere Sinne sind mächtige Werkzeuge und können uns im gegenwärtigen Moment halten. Das darf man zu seinem Vorteil nutzen.

Stell dir vor, dein Geist sei ein Affe, der in einem Haus mit 5 Fenstern lebt. Die 5 Fenster stehen für die 5 Sinne: Schmecken, Riechen, Hören, Tasten und Sehen. Der Affe tobt sich im Haus aus und kann nicht eine Minute stillsitzen.

Versuchen wir nun, den Affen dazu zu bringen, eine Zeit lang durch ein Fenster zu schauen, um ihn zu beruhigen. Wir könnten dies tun, indem wir uns auf einen der 5 Sinne konzentrieren. Wenn du zum Beispiel draußen spazieren gehst, konzentriere dich auf das Vogelgezwitscher oder den Wind in den Bäumen. Wenn du abwäschst, konzentriere dich darauf, wie es sich auf deiner Haut anfühlt.

## (3) Nutze Achtsamkeit, wenn du gestresst bist

Wenn Schritt 2 zur Gewohnheit geworden ist, du dir die Mikro-Meditation zur zweiten Natur gemacht hast, bist du bereit für den nächsten Schritt:

Wende das Gelernte (ganz) bewusst an, und zwar dann, wenn du dich gestresst fühlst. Beginne mit „einfachem“ Stress, wie z. B. dem Warten in der Schlange an der Kasse oder im morgendlichen Stop and Go. Solche Situationen konnten dich früher in den Wahnsinn treiben und uns in kleine Teufel verwandeln, außer, wir kümmern uns um unsere Gedanken.

Wenn du das nächste Mal wartest, umarme diese Zeit, die dir geschenkt wird, als einen Moment der Ruhe. Konzentriere dich auf deine Sinne und lass den ungeduldigen Affen aus dem Fenster schauen.

**Die größte Waffe gegen Stress ist unsere Fähigkeit, einen Gedanken dem anderen vorzuziehen.**

*William James*

Je mehr man übt, desto besser wird man und umso leichter fällt es einem, einen kühlen Kopf zu bewahren. Jede Frustration ist wie der Besuch eines Fitnessstudios für den Geist. Wenn du dich extremem Stress stellst, bist du mit den richtigen Fähigkeiten ausgestattet, um mit allem umzugehen, was auf dich zukommt.

Gelong Thubtens 3-Schritte-Prozess lehrt dir auf sanfte Weise, auch in stressigen Situationen im gegenwärtigen Moment zu sein und zu bleiben. Jeder, der dazu bereit ist, kann diese Fähigkeit üben und meistern.

**Manchmal ist es das Produktivste, was man tun kann, sich zu entspannen.**

*Mark Black*

PS: Kostenloser E-Mail-Kurs „[Umgang mit Emotionen – 5 Regeln für bessere Laune und einen ruhigeren Geist](#)“.