

Nichtstreben

Achtsamkeit bezieht sich auf die bewusste und absichtliche Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, ohne nach einem Resultat, einer Handlung oder Materie zustreben. Im heutigen Artikel geht es darum, wie wichtig es ist, "nicht zu streben", um den Moment bewusst zu "erleben".

„Nicht streben“ ist ein Konzept, das uns hilft, unsere Überzeugungen, Denkgewohnheiten, falsche Annahmen oder auch innere Antreiber zu erkennen und mit ihnen zu arbeiten.

Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis kann uns helfen, unsere Denkmuster und unseren Autopiloten zu erkennen und uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Dies ist Teil 6 von 11, wenn du einen Teil verpasst hast, klicke hier:

Teil 1: [Neugier](#)

Teil 2: [Die Macht der Freundlichkeit](#)

Teil 3: [Die Kraft der Dankbarkeit](#)

Teil 4: [Die Kraft der Akzeptanz](#)

Teil 5: [Nichtwerten](#)

Vielleicht möchtest du diese Woche das heutige Thema etwas bewusster leben als sonst, denn

„Das Leben ist ein Tanz zwischen Kontrolle loslassen und das Geschenk des gegenwärtigen Augenblicks annehmen.“

Pema Chödrön

Nichtstreben

Nichtstreben ist eines der Grundprinzipien der Achtsamkeit. Es bedeutet, ganz im gegenwärtigen Moment zu sein, ohne das Bedürfnis, ihn zu verändern - wirklich präsent zu sein, ohne eine Agenda zu haben. Auch ohne die Agenda, sich zu entspannen oder sich besser zu fühlen.

Und schon gar nicht mit der Absicht, einen bestimmten meditativen Zustand zu erreichen. Nicht zu streben bedeutet, von unserem ständigen, gewohnheitsmäßigen Handlungsmodus in den offeneren, empfänglicheren Seinsmodus zu wechseln.

Der Seinsmodus erlaubt, dass dieser Moment "gut genug" ist - wiederum nicht perfekt und manchmal sogar stressig oder schmerzhaft. Aber wir lernen, dass das Erkennen und Loslassen des Strebens oft ein Gefühl der Leichtigkeit eröffnet.

Mit der Zeit erfahren wir durch die Praxis des Nichtstrebens, dass diese Art des Seins zutiefst heilend und entspannend ist. Christiane Wolf und J. Greg Serpa drücken es in ihrem Buch "Die Kunst Achtsamkeit zu lehren" (S. 33) so aus: "Nichtstreben bedeutet, von unserem dauernden und gewohnten *Handlungsmodus* zu dem offeneren, empfänglicheren *Seinsmodus* zu wechseln."

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass Achtsamkeit kein Ziel hat, das es zu erreichen gilt. Vielmehr geht es darum, den gegenwärtigen Moment vollkommen zu erfahren und zu akzeptieren, was auch immer er mit sich bringt. Dieser Ansatz kann uns helfen, uns selbst und unsere

Umgebung besser zu verstehen, indem wir uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren, anstatt ständig nach mehr und anderem zu streben.

Dieses Prinzip des Nichtstrebens lässt sich auch auf andere Lebensbereiche übertragen, um Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Indem wir akzeptieren, dass das Leben unvorhersehbar ist und wir nicht immer alles kontrollieren können, werden wir offener und gelassener gegenüber den Herausforderungen, denen wir täglich begegnen.

Insgesamt ist das Prinzip des Nichtstrebens ein zentraler Bestandteil der Achtsamkeit, der es uns ermöglicht, den gegenwärtigen Moment in all seinen Facetten wahrzunehmen und zu akzeptieren. Durch das Loslassen von Erwartungen und dem Streben nach Perfektion, können wir ein tieferes Verständnis für uns selbst und die Welt um uns herum entwickeln und dadurch ein erfüllteres und ausgeglicheneres Leben führen.