

## Nonjudging

Achtsamkeit bezieht sich auf die bewusste und absichtliche Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, ohne die Erfahrung zu bewerten oder zu beurteilen. Im heutigen Artikel geht es darum, wie wichtig es ist, "nicht zu urteilen", um den Moment bewusst zu "erleben".

„Nicht urteilen“ ist ein Konzept, das uns hilft, unsere Überzeugungen, Denkgewohnheiten und auch falsche Annahmen zu erkennen.

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 5 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](#)

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

*"Wir können die Schönheit des Lebens nur erfahren, wenn wir aufhören zu urteilen,  
was gut oder schlecht ist"*

*Thich Nhat Hanh.*

## Nicht urteilen

Nicht zu urteilen, nicht zu werten ist ein so wichtiger Aspekt der Achtsamkeit, dass Jon Kabat-Zinn ihn sogar in seine Arbeitsdefinition von Achtsamkeit aufgenommen hat: "Das Gewahrsein, das entsteht, wenn man absichtlich von Moment zu Moment aufmerksam ist, ohne zu urteilen".

Wenn wir beginnen, Achtsamkeit zu praktizieren, werden wir schnell feststellen, dass es fast unmöglich ist, nicht zu urteilen, weil unser Geist zu allem eine Meinung hat. Was auch immer in unserer Erfahrung auftaucht, ob innerlich oder äußerlich, wir haben eine Meinung dazu.

Tatsächlich ist es wahrscheinlich, dass, wenn du keine Meinung zu dem hast, was gerade passiert, es nicht einmal als Gedanke registriert wird - denn warum sollte es? Hast du dich jemals gefragt, warum du nicht über Dinge nachdenkst, die dir unwichtig erscheinen?

Also was tun wir, wenn wir den ständigen Ansturm von Meinungen, Urteilen, Bewertungen und Einschätzungen bemerken? Wir nehmen ihn einfach wahr - und urteilen nicht über die Urteile. Uns mit allem, was in unserer Erfahrung auftaucht, in Beziehung zu setzen, ist jedoch eine natürliche Gewohnheit des Geistes.

Doch in der Achtsamkeit ist es nicht notwendig, die automatischen Gedanken zu stoppen - auch wenn wir es könnten - sondern sie zu beobachten und ihre Wirkung in uns wahr zu nehmen. Durch diese innere Beobachtungs-Distanz zu den Gedanken, werden sie wie „neutralisiert“. Damit erfahren wir ein Nicht-urteilen im Hier und Jetzt.

Können wir demnach aufhören zu urteilen? Ja, wenn wir unserem Geist Zeit geben zu reagieren. Denn:

*„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“*

*Viktor Frankl*

Damit erkennen wir, dass unsere Meinungen oft nur Produkte einer Gewohnheit sind, die wir nicht zu stärken brauchen.

... nächste Woche folgt „Freundlichkeit“