

## Die Kraft der Geduld

Bewusste und absichtliche Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, ohne ein Resultat, eine Handlung oder Emotion erzwingen zu wollen, ist Achtsamkeit. Im heutigen Artikel geht es darum, wie wichtig es ist, "Geduld zu üben", um den Moment bewusst zu "erleben".

„Geduld üben“ hilft uns, unsere Überzeugungen, Denkgewohnheiten, falschen Annahmen oder auch inneren Antreiber zu erkennen und mit ihnen umzugehen, wohlwissend, dass wir nicht perfekt sind und es für alles und jedes seine Zeit braucht.

Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis kann uns helfen, unsere Denkmuster und unseren Autopiloten zu erfassen, und mit Geduld lernen wir, uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Dies ist Teil 8 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](#)

Teil 6: [Nichtstreben](#)

Teil 7: [Loslassen oder Seinlassen](#)

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

*„Geduld bedeutet, dass man in jeder Situation ruhig bleibt, auch wenn man das Gefühl hat, dass etwas sofort passieren sollte.“*

*Thich Nhat Hanh*

### Geduld üben

Oft sind wir ungeduldig. Mit vollen Terminkalendern und langen To-Do-Listen scheint uns fast alles zu lange zu dauern. Wir stellen fest, dass es oft die Ungeduld ist, die uns zum nächsten Punkt treibt.

Diese Ungeduld ist einer der Gründe, warum wir so selten im Hier sind. Hier fühlt es sich vielleicht nicht so gut oder lohnend an und wir erwarten, dass es dort besser sein wird. Während wir durch diesen Moment hetzen, verpassen wir viele Details und auch die mögliche Freude dieses besonderen Moments - nur um dann weiter zu hetzen, wenn wir im nächsten Moment sind.

Wenn der Geist nicht trainiert ist, geduldig zu sein und hier zu verweilen, wie soll er es dann dort tun? Die gute Nachricht ist, dass die Zeiten, in denen wir ungeduldig sind, die besten (und eigentlich die einzigen) Zeiten sind, in denen wir Geduld üben können!

Wir können die Entscheidung treffen, die Geduld als Teil unserer Erfahrung zuzulassen - und nichts dagegen zu tun. Geduld bedeutet Mut zu haben, es erwarten zu können.

Achte einfach darauf, wie sich Ungeduld anfühlt, wie sie die Erfahrung dieses Moments einfärbt und warte ab, tu nichts, lass geschehen. Mit diesem Abwarten verändert sich die Ungeduld und Ruhe kehrt in deinen Geist ein.

Interessanterweise wird Geduld in allen großen Religionen als eine wichtige Tugend gepriesen. Warum ist das wohl so? Vielleicht liegt es an dem universellen Verständnis, dass die Dinge oft ihre eigene Zeit brauchen und haben.

Man versucht, das Leben voranzutreiben, aber das hilft vermutlich nicht. Unser Leben braucht die notwendige „Eigenzeit“. Vielleicht lernen wir wie das Kind, das die Karotte herauszieht, um zu sehen, ob sie schon reif ist, dass Geduld zu üben eine Tugend ist, die dem Leben erst die richtige Reife und den echten Reichtum gibt.