

Eine minimalistische Lebensweise hilft mir, mich auf das Wesentliche zu konzentrieren

Jeder besitzt ihn: diesen einen sicheren Ort, tief in unserem Inneren. Wie wir diesen Geborgenheitsraum in uns finden, was es mit dem inneren Beobachter auf sich hat und wie wir es schaffen, ganz im Hier und Jetzt zu sein, darüber sprechen wir mit dem Autor und Achtsamkeitslehrer Georg Lolos

Herr Lolos, Achtsamkeit ist heute in aller Munde. Gibt es einen Grund, dass Achtsamkeit gerade jetzt wichtiger zu werden scheint? Das Thema an sich ist ja schon sehr alt.

Mittlerweile verstehen immer mehr Menschen: Alles hängt von unserem Bewusstseinszustand ab. Darum ist für mich die innere Selbstfürsorge das Wichtigste, was die Menschheit machen kann. Sogar wichtiger als die äußere Selbstfürsorge – also z.B. jeden Tag zu duschen. Denn ich könnte ja theoretisch glücklich vor mich hinstinken, aber ich kann nicht glücklich sein, wenn ich nicht weiß, wie ich mich um meine Ängste, meine Sorgen oder meinen Ärger kümmern kann. Und es gibt noch einen anderen wichtigen Grund:

Emotionen sind politisch! Jede Person auf diesem Planeten handelt immer aus einem Bewusstseinszustand heraus. Diese Handlungen haben Auswirkungen auf die gesamte Gesellschaft. Wenn ich z.B. mit Wut oder Angst zur Wahlurne gehe, werde ich wahrscheinlich mein Kreuz woanders machen, als wenn ich mit Mitgefühl oder mit innerem Frieden meine Wahl treffe.

Und wie kann Achtsamkeit unsere Resilienz stärken?

Wer beispielsweise jetzt beim Lesen einen bewussten Atemzug nimmt, innerlich das Tempo drosselt, den Körper entspannt und ins Hier und Jetzt zurückkommt, wird einen Augenblick Frieden finden angesichts

des ganzen Wahnsinns, mit dem uns der Verstand den ganzen Tag über zuschüttet. Dies wirkt sich dann auf mein gesamtes System aus – mental und körperlich. Außerdem verändert es meine Beziehungen. Wenn sich meine Energie verändert, verändert sich automatisch die Energie im Raum. Wenn ich mehr Gleichmut und Gelassenheit empfinde, dann überträgt sich das auch auf mein Umfeld.

Wie wenden Sie die Achtsamkeit konkret in Ihrem eigenen Leben an und was löst es bei Ihnen aus, wenn Sie achtsam sind?

Achtsamkeit ist ein Training. Und wie bei jedem Training, werde ich besser durch Wiederholung.

Ich trainiere jetzt seit 25 Jahren meine Aufmerksamkeit, um sie immer wieder in die reine Präsenz zu lenken. Wenn ich das erreicht habe, dann kann ich unterschiedliche Empfindungen wahrnehmen. Manchmal fühlt es sich an wie Frieden oder Stille, ein anderes Mal wie Liebe und Verbundenheit. Dann stellt sich das Erleben ein, dass wir alle dasselbe Sein teilen und daraus erwächst großes Mitgefühl. Wenn wir wissen, dass wir alle eins sind, warum sollten wir dann noch Krieg gegeneinander führen?

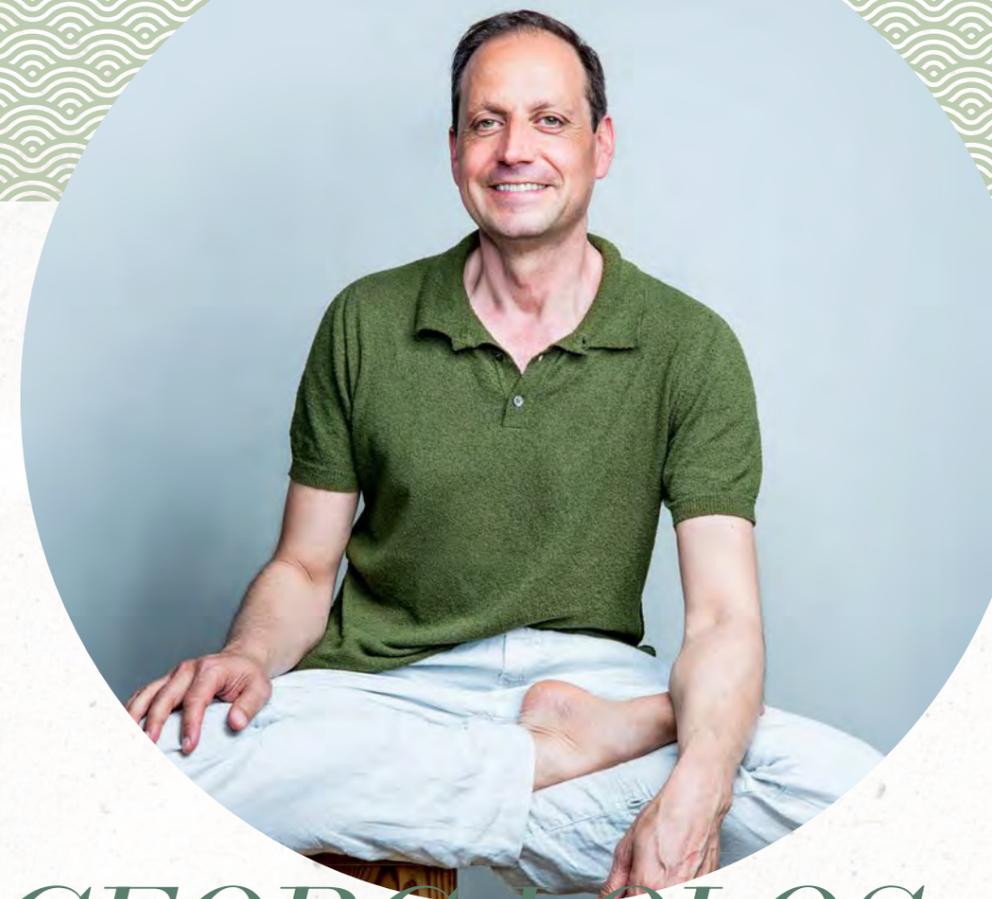
Achtsamkeit lehrt uns, unsere Probleme bewusst wahrzunehmen. Doch was, wenn ich schwierige Dinge gar nicht wahrnehmen möchte?

Die Erfahrung zeigt: Wenn ich mich nicht um meine schmerzhaften inneren Zustände kümmere, dann kümmern sich die schmerzhaften Zustände irgendwann um mich. Ich kann die Kellertür zumachen, aber irgendwann wird der faulige Geruch durch die Ritzen nach oben steigen. In irgendeiner Form werden die Probleme sichtbar. Entweder durch körperliche oder psychische Erkrankungen oder durch Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Sie sagen, dass eine minimalistische Lebensweise ein Weg zu mehr Achtsamkeit sein kann. Wie erklärt sich dieser Zusammenhang?

Unsere Aufmerksamkeit ist die wichtigste Ressource, die wir haben. Eine minimalistische Lebensweise hilft mir, mich auf die wesentlichen Dinge in meinem Leben zu konzen-

GEORG LOLOS



trieren und mich nicht zu verlieren. Als ich vor einiger Zeit ins Kloster gegangen bin, war mein ganzer Besitz in einem Rucksack und einer Tasche. Geschlafen habe ich – zusammen mit vier anderen Personen – in einem schmucklosen 12 qm großen Zimmer. Nach gängigen Maßstäben wäre das der Mega-Gau. Davor hatte ich viele Dinge und war trotzdem unglücklich. Im Kloster besaß ich nichts und hatte die beste Zeit. Viele Dinge zu besitzen und inneres Glück hängen also nicht zusammen.

Sie schreiben, dass der Weg zur mentalen Gesundheit über den „inneren Beobachter“ geht. Was meinen Sie mit damit?

Die meisten Menschen springen von einem Gedanken zum nächsten und von einem emotionalen Zustand in den anderen: Jetzt Sorgen, dann Selbstvorwürfe, dann Ärger. Es ist

eine Achterbahnfahrt der Emotionen. Wir sind ständig identifiziert mit irgendeinem Zustand. Die Fähigkeit einen Schritt zurückzutreten und zu beobachten, anstatt in der Achterbahn zu sitzen, schenkt uns mehr Abstand und einen Space von Freiheit. Wir können beobachten, dass die Ereignisse, die Emotionen und Gedanken sich ständig verändern, aber dass das, was beobachtet wird, sich nicht ändert. Diese gleichbleibende stille Präsenz von Bewusstsein oder Beobachtung ist unsere wahre Natur.

Woran erkennen wir, wenn wir an dem inneren Ort des Beobachters angekommen sind?

Super Frage! Denn Achtung: Das Ego beobachtet auch. Doch das Ego bewertet. Es will ständig etwas haben oder nicht-haben. Der Beobachter, den wir suchen, ist dagegen immer ein stiller, gütiger Anteil. Wir werden

„Immer, wenn ich einen bewussten Atemzug nehme und präsent werde für diesen Moment, bin ich achtsam“

GEORG LOLOS

wie das Neugeborene, das aus einer stillen Präsenz die Welt wahrnimmt. Es ist also nicht etwas Neues, das wir erlernen müssen. Wir sind mit dieser stillen Beobachtung auf die Welt gekommen. Wir müssen nur den ganzen Wahnsinn sein lassen.

Georg Lolos

ist Bewusstseinstrainer und Achtsamkeitslehrer. Er leitet die „School for Being“ in Köln, in der er AchtsamkeitslehrerInnen ausbildet. Nach beruflichen Stationen als Fernsehjournalist für politische Magazine und Wissenssendungen verbrachte er mehrere Jahre in der Gemeinschaft von Nonnen und Mönchen in Plum Village (Frankreich), dem berühmten Kloster von Thich Nhat Hanh. Sein Wissen zu Achtsamkeit und Gelassenheit gibt er in seiner täglichen Arbeit sowie in Workshops und Seminaren weiter.

Wie schaffen wir es, ganz bei uns und im Hier und Jetzt zu sein?

Wir erlauben einem Grundschulkind nicht, allein nachts durch Clubs zu ziehen, weil wir um die Gefahren wissen. Genauso achtsam sollten wir mit unserer Aufmerksamkeit umgehen und sie nicht wahllos in die Zukunft, Vergangenheit oder andere Fantasien reisen lassen. Stattdessen lenke ich meine Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt, indem ich den Körper nutze. Ich folge z. B. der gesamten Strecke von Ein- und Ausatmung

und verankere mich dadurch in diesem Augenblick. Allerdings ist die Aufmerksamkeit darauf trainiert auf den nächsten Gedanken zu springen. Darum braucht es auch die bewusste Entschiedenheit, von Moment zu Moment die Gedanken loszulassen und ihnen nicht zu folgen.

Wie kann ich Achtsamkeit lernen, ohne täglich 40 Minuten zu meditieren?

Fang mit kleinen Schritten an und habe keine zu großen Ansprüche an dich. Jedes Mal, wenn ich einen bewussten Atemzug nehme und präsent werde für diesen Moment, bin ich bereits achtsam. Dann muss ich mich nur noch erinnern, dies zu wiederholen. Immer und immer wieder. Je öfter ich diesen Stopp in meinem Leben einbauen kann, desto größer wird mein Frieden und desto länger werden die Intervalle von innerer Freiheit und Stille.

Haben Sie für unsere LeserInnen dazu eine Übung oder einen Tipp?

Es gibt eine kostenfreie App vom Kloster „Plum Village“. Dort kann man einen Gong einstellen, der jede Stunde oder jede halbe Stunde ertönt. Jedes Mal, wenn du diesen Gong hörst, nimm einen Atemzug, entspanne und werde dir bewusst, dass du bewusst bist.

Zum Weiterlesen:
Georg Lolos
Halt finden in sich selbst
Arkana Verlag
16 Euro



Embracing Change since 2013

IMPULSE IN ESPRESSOLÄNGE® – DIE LIFE COACH AUSBILDUNG (IIE® - CA)

UNSER AUSBILDUNGSPROGRAMM ZUM LIFE – UND IMPULS – COACH "ALLES. WIRKT."®

Als **zertifizierter Life Coach (IIE®-CA)** unterstützt du Menschen in den **unterschiedlichsten Lebensbereichen**, der Mensch mit seinen Zielen & Wünschen steht im Mittelpunkt. Er ist der gemeinsame Nenner und hat die **Lösung bereits in sich**.

Du **begleitest** ihn „nur“ dahin, diese zu finden und Erlaubnis zu geben, **authentisch und von Herzen zu leben**.
#alleswirkt

Ganz nach dem Motto **„Lebensfroh. Rockt.“** widmet sich diese Life Coach Ausbildung ganz speziell dem Leben in all seinen Facetten, Formen und Farben, der Freude daran und natürlich dem Menschen darin.
#lebensfrohrockt

SELBSTERFAHRUNG, ERLEBEN & TUN

Eine Ausbildung zum **Machen und Erleben**. Eine Ausbildung, in der du sowohl **an dir arbeitest**, als auch mit Menschen in Beziehung gehst.

Es ist die Ausbildung für Herz und Hirn.

Du bekommst an die Hand, was funktioniert, testest es, gibst dem Ganzen **deine Farbe** und trainierst den **Mut, das auch auszuprobieren**.

Du lernst dir zu **vertrauen** und auf dein **Herz zu hören und andere dabei zu begleiten, dasselbe zu tun**. Es ist die Ausbildung für Menschen. **Es ist die Ausbildung für dich**.
#mehr machen



Zentrum für Lebensfreude
a bit of color & FRIENDS GmbH
Tel. +49(0)941 206 035 10
Mail: info@abitofcolor.de

WWW.ABITOFCOLOR.DE

Fotos: Petra Homeier

