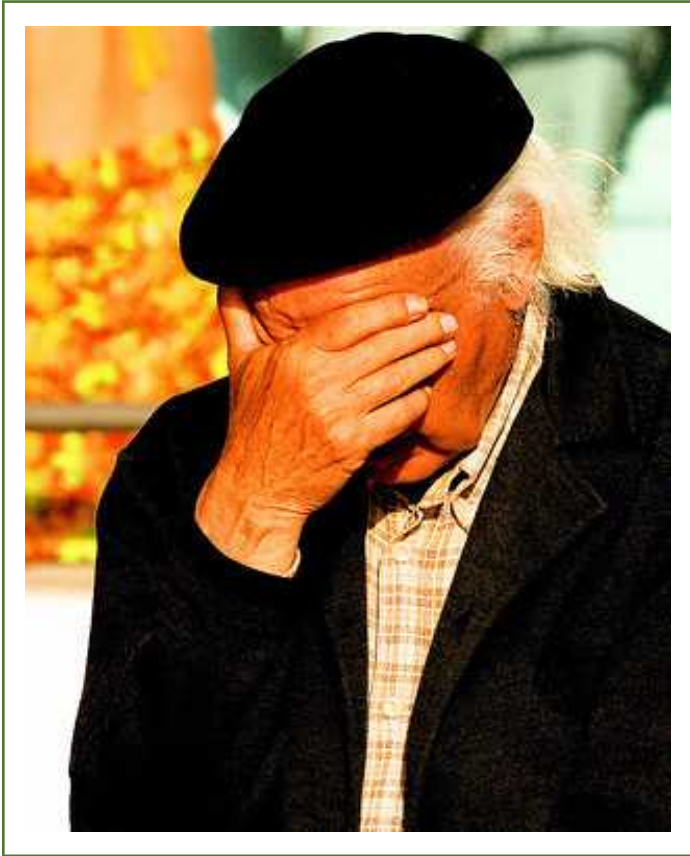


Im Jetzt

Von Dr. Detlef Eichberg



Wenn ich bei meinem Austausch von Geschichten mit Menschen, die mich in meinem kleinen Büro besuchen, zum „xten Mal“ die selbe Problematik vom selben Besucher serviert bekomme, dann stelle ich gerne die Frage: „Was wäre Dein Problem, wenn jetzt ein Tiger hier herein käme? - Ich habe Metallgitter außen an den Fenstern...“

Es gehört zu unseren menschlichen Verhaltensweisen, dass wir uns in unseren Gedanken ständig mit Erfahrungen der Vergangenheit oder der zukünftig unserer Meinung nach zu erwartenden oder zu befürchtenden Dingen beschäftigen. Wären wir nur jeweils in dem einen Augenblick, der sofort in den nächsten wechselt, so würden sich unsere Ängste, Sorgen und Befürchtungen mit Sicherheit relativieren. Zumindest könnten wir enttarnen, dass Vieles an Hochrechnungen aus der Vergangenheit in die Gegenwart oder Zukunft gar nicht sinnvoll ist, weil es sich nicht zwingend immer wiederholen muss und dass wir das, was wir erlebt haben, auch in der Vergangenheit ruhen lassen können. Zum anderen ist die Zukunft noch nicht dran - sie ist offen. Wenn wir im Flaschenhals der Angst stecken bleiben, dann sind es nicht die misslichen Erfahrungen allein, die mich prägen und bekümmern, sondern es ist hauptsächlich mein eigenes Urteil über die jeweilige Situation, das mich eventuell leiden lässt. Wenn dieses Urteil negativ gefärbt ist, werde ich verkrampter und subjektiv pessimistisch in meiner Empfin-

dung sein.. Dagegen kann ich objektiv neutral urteilen, wenn ich nur „im Jetzt“, im unmittelbaren Moment präsent bin und alle Referenzerfahrungen draußen vor lasse. Dann verstärke ich meine Sorgen, Ängste und Befürchtungen nicht hausgemacht noch mehr, ich erfahre die „Gegenwart pur“ - nur dieser eine Augenblick. Dann kann ich stimmig entscheiden, ob ich handeln muss, oder ob ich gelassen über meine überzogene Ängstlichkeit lächle.

Das heißt alles nicht, dass es keine Angst, Wut, Neid oder Zorn mehr geben soll. Nur wenn ich diesen Dingen weniger Beachtung schenke, gehen sie schneller vorüber.