

Alexander Poraj

# Im Hier und Jetzt

## Achtsamkeit

in Coaching und Begleitung

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Unseren Kindern gewidmet



## Inhalt

<i>Sie ist schon da oder: (k)eine Achtsamkeitsübung</i> .....	9
<i>Es ist selbstverständlich</i> .....	15
<i>Ja, aber!</i> .....	21
<i>Was ist Achtsamkeit?</i> .....	27
<i>Wer bin ich?</i> .....	41
<i>Wie bin ich?</i> .....	53
<i>Die drei Charaktertypen</i> .....	59
Der »Aktive« .....	61
Der Vorsichtige .....	85
Der Hedonist .....	105
<i>So sind wir also</i> .....	125
<i>Die Komfortzone</i> .....	133
<i>Können wir uns ändern?</i> .....	139

<i>Die Macht der Gewohnheit</i> .....	145
Der Aktive in seinem Charakter .....	148
Der Vorsichtige in seinem Charakter .....	152
Der Hedonist in seinem Charakter .....	153
 <i>Die Ohnmacht</i> .....	 155
 <i>Was ist Coaching?</i> .....	 161
Wie bin ich? .....	163
 <i>Wenn Charaktere sich coachen lassen</i> .....	 167
Die Entfaltung des Aktiven .....	169
Achtsamkeit für Aktive .....	173
Die Entfaltung des Vorsichtigen .....	178
Achtsamkeit für Vorsichtige .....	181
Die Entfaltung des Hedonisten .....	185
Achtsamkeit für Hedonisten .....	188
 <i>Achtsamkeit in Fülle</i> .....	 193
 <i>Exekutivcoaching</i> .....	 197
 <i>Beethovens Neunte</i> .....	 209
 <i>Danke</i> .....	 213
 <i>Literaturempfehlung</i> .....	 215

Sie ist schon da  
oder: (k)eine Achtsamkeitsübung

*»Wie wunderbar: Alle sind es!«*

*Buddha im Augenblick des Erwachens*

*»Was ist Mara (Teufel im Buddhismus)?*

*Der Zweifel ist es.«*

*Lin Chi (Zen-Meister)*

*»Ich suche nicht. Ich finde.«*

*Pablo Picasso (Maler)*

Gerade jetzt, genau in diesem Augenblick, halten Sie das Buch in den Händen und lesen diese Zeile. Was ist das? Das ist Gegenwart. Haben Sie mehr oder etwas anderes erwartet? Wenn nicht, dann ist wirklich alles in Ordnung. Wenn ja, dann muss ich Sie enttäuschen. Warum? Weil die Gegenwart einfach gegenwärtig ist und das auch, bevor Sie oder ich auf die Idee kommen, gegenwärtig sein zu wollen. Wenn Sie also glauben, eben jetzt nicht gegenwärtig zu sein, dann glauben Sie einfach, dass die Gegenwart etwas anderes ist als das, was sich gerade ereignet. Damit ereignet sich für Sie die Gegenwart als Ihre Vorstellung von einer »anderen« oder »besseren« Gegenwart. So einfach

ist das: Gegenwart und nur Gegenwart und nichts anderes als Gegenwart.

Was ist dann Achtsamkeit? Achtsamkeit ist ein zurzeit weit verbreiteter Versuch, fast schon eine Art Mode, die darin besteht, ganz besonders gegenwärtig sein zu wollen. Das wiederum bedeutet normalerweise nichts anderes, als dass wir uns als Erstes eine Vorstellung davon machen, wie Gegenwärtigsein auszusehen hat, um es dann im zweiten Schritt mit der Achtsamkeitsübung erreichen zu können. Spätestens jetzt sollten Sie aufwachen und realisieren, dass solch ein Verständnis der Achtsamkeit geradezu der beste Weg ist, die stattfindende Gegenwart gering zu schätzen und gegen eine Vorstellung ihrer selbst zu ersetzen. Machen wir uns diesen Prozess nicht bewusst, laufen wir einer von uns erzeugten Karotte hinterher. Weil aber alles immer schon und immer nur Gegenwart ist, ist jeder dieser Versuche, wie edel und spirituell er auch klingen mag, ebenso Gegenwart wie der Moment, den wir, der »besseren« Gegenwart willen, unbedingt verlassen wollen. Deswegen sind die Achtsamkeitsübungen häufig nichts anderes als ein Selbstverbesserungsversuch, der dadurch zustande kommt, dass wir die Gegenwart auf dem Altar unserer Vorstellungen von Gegenwart Schritt für Schritt opfern. Das Witzige dabei ist allerdings, dass auch dieses »Opfern«, »Fliehen« oder Gegenwärtiger-sein-Wollen immer schon Gegenwart ist. Was denn sonst?



Das alles ist ungefähr so, als würden wir nach der Brille suchen, ohne zu bemerken, dass wir sie bereits auf unserer Nase haben. Ganz plötzlich kommt in uns der Gedanke auf, wir hätten sie verlegt. Nun stehen wir auf und beginnen mit der Suche. Zunächst klappern wir die üblichen Plätze ab und nachdem wir unsere Brille dort nicht gefunden haben, werden in uns verschiedene Gefühle aufsteigen. Verwunderung, Selbstzweifel, Unruhe, ja sogar Wut sind jetzt an der Reihe. Weil wir diese Gefühle nur ungern als gegenwärtiges Sosein zulassen können, beginnen wir einen Schuldigen ausfindig zu machen. Es kann sein, dass wir unsere Partnerin oder unseren Partner beschuldigen, die Brille verlegt zu haben. Und wenn diese es entschieden verneinen, so werden die anderen Familienmitglieder verdächtigt oder angeklagt. Nachdem wir damit durch sind und der Familienfriede für ein paar Stunden gestört bleibt, nehmen wir uns nochmals zusammen und beginnen die Suche von vorne. Jetzt aber wollen wir ganz ruhig und systematisch vorgehen, also ganz langsam und sehr genau. Mit anderen Worten: achtsam. Da auch das keine Brille zutage fördert, schlägt unsere Achtsamkeit in Verzweiflung um. Was nun? Wir entschuldigen uns bei unserer Familie und bitten sie stattdessen um Mithilfe. Da sich inzwischen die meisten aber aus dem Staub gemacht haben oder andere, wichtigere Tätigkeiten vorgeben, wissen wir uns nicht mehr alleine zu helfen und suchen nach Rat. Im Internet finden wir eine ganze Reihe von Büchern und wählen eines

mit dem Titel »Achtsamkeit: Brille finden in drei Minuten«. Mit dem Buch in der Hand entdecken wir ganz neue Ecken in unserer Wohnung und natürlich Gegenstände, von deren Existenz wir gar nichts wussten. Nur eben keine Brille. Also ein Wochenendworkshop soll jetzt die Lösung bringen und in ihm lernen wir, wie wichtig es ist, regelmäßig nach der Brille zu suchen. Mindestens eine Viertelstunde täglich, und das am besten morgens, wenn unser Geist noch nicht zu stark abgelenkt ist. Überhaupt ist Disziplin das A und O bei dieser Art der Suche, und eine regelmäßige Supervision sollten wir auch noch in Anspruch nehmen. Dass das alles nicht umsonst zu haben ist, versteht sich von selbst. Schließlich ist guter Rat teuer.

Irgendwann einmal fahren wir uns mit der Hand übers Gesicht und halten die Brille in den Händen. Was wir in diesem Augenblick empfinden, kann wirklich keiner voraussehen und noch weniger beschreiben. Wir können schreien und brüllen vor Freude. Wir werden die Welt umarmen können, tanzen und singen. Tonnenweise verlässt uns jegliche Anspannung und wir fühlen uns frei und gegenwärtig. Mit der Zeit, wenn die Ekstase nachlässt, werden wir nur noch den Kopf darüber schütteln, wie verrückt wir die ganze Zeit waren. Mehr noch, es wird uns schlagartig klar, dass die Suche nach unserer Brille nur dadurch möglich war, dass wir sie bereits aufhatten, weil wir doch sonst die ganze Zeit der Suche über einfach nichts gesehen hätten. Mit anderen Worten: Das einzige wirkliche

Problem war der Gedanke, sie verlegt zu haben. Also eine Art von Irritation, ein Zweifel, ja wortwörtlich ein Zweifel, denn dieser ließ uns daran glauben, wir und die Brille wären entzweit und eine Suche sei unbedingt vonnöten. Alles andere war die Folge des Zweifels.

Also vergessen Sie bitte Achtsamkeitsübungen, die Ihnen versprechen, Gegenwart zu erreichen. Gehen Sie doch einfach und konsequent davon aus, dass Sie es immer schon sind, egal, was Sie tun, denken, wahrnehmen oder wollen. Diese Gewissheit lässt Sie einfach mal ab und zu länger bei dem verweilen, was gerade ist. Das bedeutet: Wenn Sie sich gerade langweilen und deswegen zu diesem Buch gegriffen haben, dann überlassen Sie sich doch bitte der Langeweile, anstatt sie mit etwas anderem zu überdecken. Eine längere Weile kann Ihnen ungeahnte Bereiche eröffnen. Wenn Sie gerade Zahn- oder Bauchschmerzen haben, dann gehen Sie bitte mit dem Schmerz zum Arzt und nicht gegen ihn. Fühlen Sie im Augenblick Trauer, dann erlauben Sie es sich, traurig zu sein, anstatt sich mit dem Lesen des Buches von ihr abzulenken. Wenn Sie müde sind, dann legen Sie das Buch zur Seite und schlafen einfach eine Runde. Sind Sie gereizt, dann warten Sie, ohne zusätzlich etwas zu tun, bis sich Ihr Gemüt beruhigt hat, und lesen nicht einfach weiter, um auf noch mehr Gedanken zu kommen.

Haben Sie es sich mit einer Tasse Tee oder Kaffee im Sessel gemütlich gemacht, weil Sie der Lust gefolgt sind, einen

etwas längeren Austausch mit mir zu beginnen, dann lesen Sie bitte weiter. Ich freue mich, dass Sie sich die Zeit nehmen, mir zuzuhören.

## Es ist selbstverständlich

*»Eine halbe Stunde Meditation ist absolut notwendig, außer wenn man sehr beschäftigt ist, dann braucht man eine ganze Stunde.«*

*Franz von Sales (Mystiker und Bischof)*

*»Auge ist Auge nicht weil du es siehst,  
sondern weil es dich sieht.«*

*Antonio Machado (Dichter)*

*»Die meisten leben in den Ruinen ihrer Gewohnheiten.«*

*Jean Cocteau (Dichter)*

Das vorliegende Buch ist eine Einladung an Sie zu einem Spaziergang durch Landschaften und Gebiete, die wir sehr gut zu kennen meinen, da wir uns häufig in ihnen aufhalten. So sind Worte wie Achtsamkeit, Coaching oder Training deswegen jedem von uns bekannt, weil sie zum Wort- und Erfahrungsschatz einer wachsenden Zahl von Personen geworden sind, die sowohl Coaching wie auch verschiedene Trainings anbieten, sie selber in Anspruch nehmen oder beides zugleich. Damit richtet sich das Buch an Sie, weil Sie an diesen Themen entweder aus professionellen oder aber aus privaten Gründen interessiert sind.

Damit hat unser Spaziergang bereits begonnen und gleich zu Beginn eine interessante Landschaft betreten: Achtsamkeit, Coaching, Beratung und die gegenseitige Beeinflussung von ihnen befinden sich in einer Phase, in der alle drei als selbstverständlich gehandhabt, angewendet, angeboten und natürlich hochgelobt werden.

Und so gibt es wohl kaum einen Lebensbereich mehr, sei dieser privater oder beruflicher Natur, den Frau und Mann, aber auch Kinder und Jugendliche durch Achtsamkeit, Coaching, Therapie und natürlich eine Mischung aus allen dreien, nicht glauben verbessern zu können. Dagegen ist wirklich nichts einzuwenden. Ganz im Gegenteil, es lohnt sich gerade deswegen einen kritisch-konstruktiven Blick auf diese Bereiche zu werfen, weil sie so verbreitet sind und weil nichts so sehr unachtsam macht wie Selbstverständlichkeit, die sofort in Routine und Gewohnheit mündet.

Mit anderen Worten: Die meisten Unfälle passieren auf geraden und langweiligen Straßen und eben nicht in den Serpentinafen der Berge. Warum? Weil uns die Routine in den Modus des Autopiloten versetzt und dieser davon ausgeht, dass alles heute genauso sein wird, wie es gestern war, weswegen wir unsere Achtsamkeit gleich auf was anderes richten oder sie schlicht und einfach herunterfahren können, was ebenfalls routinemäßig, sprich automatisch geschieht.

So gesehen wäre Gewohnheit langweilig, trotzdem ist sie ein interessantes Phänomen, weil sie unsere Achtsamkeit für was anderes befreit, gleichzeitig aber von dem, was gerade geschieht, entbindet. Ein merkwürdiger Vorgang, oder? Daran können wir sehen, dass vermutlich nicht wir es sind, die die Achtsamkeit »haben«, um sie dann entsprechend unseren Vorstellungen anzuwenden. Vielleicht ist es so, dass nicht wir sie haben, sondern sie uns? Vielleicht ist sie, allen Versuchen, sie »nutzbar« zu machen, zum Trotz, doch kein Ding, welches wir, unseren Vorstellungen folgend, für unsere Zwecke einspannen und verwenden können? Wir werden es sehen, und in diesem Buch wollen wir es einfach etwas genauer sehen.

Das Gleiche gilt für die zwei weiteren Phänomene, also das Coaching und die Therapie.

Sind sie, ähnlich der Achtsamkeit, ein bereits erprobtes Mittel zum Zweck? Wenn ja, dann wäre es auch o.k., nur müssen wir uns klarer darüber sein, dass es so ist, und vor allem, was dann die Ziele sein sollen, die in der Lage wären, so gut wie alles und jeden derart auf sich auszurichten, dass wir bereit sind, uns fast ausschließlich über sie zu definieren.

Auch hier gilt die Einladung, etwas genauer hinzuschauen. Coaching und Trainings nicht selbstverständlich als erprobte Vehikel anzusehen, die uns erneut selbstverständlich darin zu unterstützen haben, das, was wir uns

vorstellen, erreichen zu müssen. Aber auch hier gilt zunächst die Unschuldsvermutung. Denn wenn es eben so ist, dass Coaching und die vielen Trainingsformen eben genau dazu da sind, uns dabei behilflich zu sein, individuelle, familiäre oder unternehmerische Ziele zu erreichen, dann ist es auch hier gut, es zu wissen und uns eben keine falschen Vorstellungen darüber zu machen.

Noch interessanter wird es sein, wenn wir die Verknüpfungen zwischen Achtsamkeit, dem Coaching und den Trainings genauer betrachten werden. Denn, so viel sei jetzt schon angedeutet, der selbstverständliche Umgang und die Anwendung von Achtsamkeit, Coaching und Training bewirkt, dass wir sie selber nicht mehr genauer betrachten. Sie sind eben selbstverständlich geworden, verstehen sich also von selbst, was uns davon entbindet, genauer hinzuschauen, um sie einfach wirklich besser verstehen zu lernen. Tun wir es nicht, so sind wir einfach nicht achtsam genug, und das inmitten von dem, was wir Achtsamkeit nennen. Ist das nicht wirklich verrückt? Ich glaube, dass es mehr als verrückt ist, weil es sich eben als Selbstverständlichkeit, Routine und Gewohnheit maskiert. Und wenn auch das nicht ganz falsch sein sollte, was bedeutet es für uns, unsere Arbeit, unsere Ziele, vor allem aber für unser Selbstverständnis?

Mit der letzten Bemerkung berühren wir den Kern von Achtsamkeit, Coaching und Training. Wir berühren näm-



lich uns selbst. Das Ver-Rückte - achten sie bitte auf die Schreibweise - scheint hier zu sein, dass wir uns ebenfalls selbstverständlich geworden sind, sprich wir sind uns selbst zu Gewohnheit, ja zu Routine geworden. Vielleicht liegt darin einer der Gründe, weswegen wir so oft eine andere Person sein wollen, weil wir, der Gewohnheit folgend, uns mit uns selbst am meisten langweilen?

Also gilt es bei unserem Spaziergang, vor allem bei uns selbst innezuhalten, die Sonnenbrille der Gewohnheit abzulegen, um genauer hinschauen zu können, wie die tatsächlichen Farben unseres Soseins in der unmittelbaren Wahrnehmung wirken.

Wie Sie sehen, und ich hoffe sehr, dass Sie es zu sehen beginnen, sind die Gewohnheit und die Routine die besten Verstecke für das Nicht-Hinterfragen von dem, was täglich geschieht. Mehr noch: Während Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Coachings und Trainings routiniert vollzogen werden, kann es passieren, dass wir es nicht merken, wie schnell sie inhaltsleer werden können, und wir weiterhin Ruderbewegungen vollziehen, obwohl wir uns schon lange nicht mehr im Boot, geschweige denn auf dem Wasser befinden. Mit anderen Worten: Es ist Zeit achtsam mit der Achtsamkeit umzugehen. Und es ist auch an der Zeit, im Coaching sich coachen zu lassen und während der Trainings und Beratungen zu merken, dass wir gleichzeitig ebenfalls trainiert und beraten werden, weil wir niemals

nur sehen, wahrnehmen oder geben, ohne gleichzeitig gesehen, wahrgenommen oder beschenkt zu werden.