

LEBEN IM HIER & JETZT

Keine Urlaubsplanung, nicht schnell die Freundin im Lieblingscafé treffen – Corona hat unseren Lebensradius winzig gemacht. Leben im Hier und Jetzt ist wichtiger denn je geworden. Warum das gar nicht so einfach ist, hat uns die Linzer Psychologin Christa Schirl erklärt.

Text: Ulli Wright Foto: Peter Bayer

Das Leben im Hier und Jetzt genießen! Hört sich in jedem Fall einfacher an, als es ist. Denn viel zu oft grübeln wir über Vergangenes nach oder sind mit unseren Gedanken bereits weit in der Zukunft, die sich vor allem seit Corona nicht mehr planen lässt und uns viele Perspektiven raubt. Dass ein Leben im Hier und Jetzt nicht immer möglich ist, wie es aber dennoch gelingen kann, hat uns die Linzer Psychologin Christa Schirl erzählt.

OBERÖSTERREICHERIN: Frau Mag. Schirl, was bedeutet es, im Hier und Jetzt zu leben und ist das überhaupt möglich?

Christa Schirl: Leben im Hier und Jetzt ist eine lebenslange Challenge und nicht immer möglich. Angenommen Sie haben mit dem Partner Sex und denken dabei „Die Waschmaschine muss ich auch noch ausräumen ...“, da gilt nur eines: So schnell wie möglich mit den Gedanken

wieder zu dem zurückkehren, was Sie gerade machen. Denn Genuss ist nur im Hier und Jetzt möglich. Daher ist es wichtig, die Zeitspannen, in denen wir im Hier und Jetzt sind, auszudehnen. Der höchste Punkt der Achtsamkeit ist übrigens dann erreicht, wenn wir merken, dass wir nicht achtsam sind.

Wie kann uns das gelingen?

Zum Beispiel mit dem Genussstraining. Wer von uns kennt das nicht: Wir

essen Schokolade, starren dabei in den Fernseher und im Nu ist eine halbe Tafel weg. Beim Genussstraining lässt man sich voll und ganz auf die Schokolade ein. Zuerst riecht man daran, dann beißt man ganz leicht rein, lässt sie auf der Zunge zergehen und versucht, sich auf den Geschmack und die Konsistenz zu fokussieren. Und dann kann es passieren, dass die Schokolade gar nicht mehr so gut schmeckt, weil man sie mit allen

Sinnen wahrgenommen hat (*lacht*). Egal, was wir tun, der Geist sollte immer da sein, wo der Körper ist. Auch bei unserem Interview, das wir gerade machen, bin ich im Hier und Jetzt. Das heißt nicht, dass ich keine anderen Themen im Leben hätte, aber ich habe mich für Sie entschieden und bin ganz bei Ihnen.

Das hört sich schlüssig an. Dennoch kommt man im Alltag oft ins Grübeln und denkt schon beim Aufstehen in der Früh über ein bevorstehendes Meeting am Nachmittag nach.

Nehmen wir das Beispiel Corona, eine noch nie dagewesene weltumspannende Krise. Da ist es logisch, dass man sich Gedanken macht: „Hoffentlich kommt kein vierter Shutdown ... Werde ich mein Unternehmen, meinen Job halten können? Hoffentlich werde ich nicht krank ... Fragen über Fragen, bei denen man sehr stark auf die Zukunft hin orientiert ist, was ja grundsätzlich nicht schlecht ist, da man sich Gedanken darüber machen soll, wo eine Handlung hinführt. Wenn man aber nur noch über das, was in der Zukunft Schlimmes passieren könnte, grübelt, dann ist das ungesund. Viel wichtiger ist es, sich zu fragen: Was sind jetzt meine Möglichkeiten? Was kann ich jetzt tun, damit sich die Chancen, dass es gut weitergeht, erhöhen? Nachdenken ist gesund, das Grübeln ist es nicht.“

Was ist der Unterschied zwischen Grübeln und Nachdenken?

Grübeln heißt, dass ich mich mit den Gedanken im Kreis drehe und keine Lösung finde. Es ist ein Teufelskreis, weil es keinen Anfang und kein Ende gibt. Das kennen wir sicher alle von schlaflosen Nächten. Beim Nachdenken dagegen komme ich auf Ideen, die es wert sind, ausprobiert zu werden. Ich finde meine Stimmigkeit und meinen nächsten Schritt. Neben den Fähigkeiten, Probleme zu lösen, haben wir Menschen auch Gefühle wie Wut, Trauer oder Ärger. Daher sollten wir immer Herr unserer Gefühle, Gedanken und Handlungen sein und lernen, diese auch wahrzunehmen und zu prüfen.

Wie kommt man aus der Grübelspirale raus?

Ganz wichtig ist es, zu erkennen, dass man sich in einer Grübelspirale befindet. Grübeln ist nie mein gesamtes Ich, sondern nur die Ebene meiner Gedanken.

Um aus dem Grübeln herauszukommen, muss man den Geist überraschen und ins Hier und Jetzt richten. Dazu gibt es viele Strategien, wie zum Beispiel die Sinne-Übung, bei der man in einem Raum fünf Dinge sucht, die rot sind oder versucht, fünf verschiedene Geräusche zu hören. Recht gut funktioniert auch das Wohlfühl-ABC. Dazu wählt man einen Buchstaben im Alphabet und überlegt sich fünf Begriffe, die für Wohlbefinden stehen. Beim Buchstaben F wären das zum Beispiel Begriffe wie Friede, Freunde, Familie. Mit diesen Achtsamkeitsübungen kann man die Grübelspirale sehr gut unterbrechen und kommt mit dem Kopf ins Hier und Jetzt. Grübeln ist aber auch häufig ein Hinweis auf eine beginnende Depression, in so einem Fall sollte man sich psychologische Hilfe holen.

„**Der höchste Punkt der Achtsamkeit ist dann erreicht, wenn wir merken, dass wir nicht achtsam sind.**“

Im Laufe unseres Lebens werden wir darauf trainiert, vorwärts zu schauen. Da ist es doch kein Wunder, dass uns das Leben im Hier und Jetzt schwerfällt, oder?

Das stimmt, daher sollte man einer bestimmten Handlung auch immer einen Sinn bzw. Wert geben. Wir wissen, dass uns Käufe, nur des Kaufens willen, auf die Dauer nicht glücklich machen. Wenn wir uns aber zum Ziel setzen, dass wir uns zum Beispiel die teure Tasche erst dann leisten, wenn wir ein bestimmtes Umsatzziel erreicht haben, dann geben wir dem Kauf einen Sinn. Die Tasche wird uns immer an das erreichte Ziel erinnern. Das ist der Sinn des Augenblicks und der bleibt.

Wie man an Corona sieht, ist Leben im Hier und Jetzt auch nicht immer gut.

Das Leben ist generell weder gut noch schlecht. Leben ist das, was wir

daraus machen. Erst durch den Wechsel von Licht und Schatten können wir das Licht sehen. Wenn man es wie eine Margerite macht und das Gesicht der Sonne zuwendet und die Schatten hinter sich lässt, dann kommt es zu einem Paradigmenwechsel. Dann hört man auf zu werten und nimmt die Dinge an, wie sie sind. Positiv denken bedeutet nicht, alles ist gut, sondern man soll versuchen immer auch das große Ganze zu sehen – das Licht und den Schatten.

Also Gelassenheit an den Tag legen?

Gelassenheit ist in so einem Fall überzogen, denn wenn ich mit meinem Mann streite, dann fühlt sich das nicht gut an. Wir streiten und wir haben eine schwere Zeit. Bei zu viel Gelassenheit nehme ich meinen Ärger, meine Wut, meine Trauer nicht an und das ist auf Dauer nicht sinnvoll. Denn erst die Vielfalt unserer Gefühle macht uns lebendig, bewegt und berührbar.

Also sollte man den Gefühlen einen Raum geben?

Ja, allerdings einen der Situation angemessenen Raum. Die Intensität des Gefühls soll immer auch zur jeweiligen Situation passen. Wunibald, der Wüterich oder die Drama-Queen sind oft ein Zuviel an Gefühl. Daher sollte man nicht gleich in die Lösung eines Problems gehen, sondern die Gefühle, die damit verbunden sind, wahrnehmen und zulassen. Wenn sich ein Kind das Knie aufschlägt, braucht es mehr als ein Pflaster, Trost und Mitgefühl sind in so einem Fall das Wichtigste.

Man soll also das Schicksal auch annehmen können?

Auf jeden Fall. Kommen wir noch einmal auf Corona zurück. Die Pandemie haben wir uns nicht ausgesucht. Plötzlich hatte die Jahresplanung keine Gültigkeit mehr, man musste rasch Entscheidungen treffen und war mehr denn je gefordert, im Hier und Jetzt zu handeln. Nun müssen wir schauen, welche Antwort wir diesem Schicksal geben. Denn das Leben besteht aus einer gewissen Portion Schicksal und daraus, selber handeln zu können. Daher sollten wir uns immer fragen: Was sind im Hier und Jetzt meine Möglichkeiten? Was ist meine Antwort auf das, was mir das Schicksal liefert und wie stelle ich mich darauf ein, was ist der Sinn? Was wir immer wählen können, ist unsere Einstellung. ●

Anhand Achtsamkeitsübungen erklärt Psychologin und Psychotherapeutin Christa Schirl, wie Leben im Hier und Jetzt gelingen kann.