

# Nächster Haltepunkt: Hier und Jetzt

Wie Sie Ihre Gedanken in die Gegenwart zurückholen



**M**enschen, die im ICE zufällig in einer Vierergruppe zusammensitzen: Jennifer (35) lässt ihr Gespräch mit dem neuen Kollegen Revue passieren. Christian (54) tippt auf dem Handy seine To-do-Liste für die nächste Woche. Britta (65) hat ebenfalls ihr Handy in der Hand und chattet mit einer Freundin. Nur Sascha (47) schaut aus dem Fenster und freut sich an dem prachtvollen Sonnenuntergang.

Mit den Gedanken ganz woanders zu sein, ist für die meisten Menschen Normalzustand. Dabei hat das Innehalten im Hier und Jetzt – die geistige Präsenz – viele handfeste Vorteile. *Rosina Geltinger*, Heilpraktikerin für Psychotherapie, hat mir Tipps für Sie gegeben, wie Sie das öfter hinbekommen.

## Präsenz schenkt Ihnen Aufmerksamkeit für sich selbst

Nur wenn Sie im Hier und Jetzt sind, können Sie Ihre eigene Befindlichkeit wahrnehmen. Sie spüren Ihren Körper und merken, dass Sie gerade schief sitzen, trotz des ausgiebigen Frühstücks wieder Hunger haben, durch einen guten Nachtschlaf heute energiegeladener sind etc. Sie spüren aber auch Ihre Gefühle und merken, woher Ihre schlechte Laune kommt oder wie sehr Sie sich auf den Besuch bei Freunden freuen.

## Präsenz schenkt Ihnen Glückserlebnisse

Sind Sie präsent, nehmen Sie auch Ihre Umgebung aufmerksamer wahr. Sie er-

leben kleine Glücksmomente, die Sie sonst verpassen würden. Sie bemerken das schüchterne Lächeln Ihres Azubis, als er Ihnen sein gelungenes Werkstück präsentiert. Sie erspähen bei Ihrer Einkaufsrunde auf der anderen Straßenseite eine frühere Nachbarin und gehen spontan mit ihr zusammen einen Kaffee trinken. Sie erfreuen sich am Anblick der Wertstoffcontainer, deren Standort gestern von einem Reinigungstrupp auf Vordermann gebracht wurde.

## Präsenz schenkt Ihnen bessere Beziehungen

Wenn Sie mit jemandem telefonieren und gleichzeitig E-Mails checken, merkt die andere Person das. Umgekehrt spüren andere es auch, wenn Sie sich voll

und ganz auf das Gespräch mit ihnen einlassen, ob am Telefon oder von Angesicht zu Angesicht.

## Maßnahme 1: Raus aus dem Hetzmodus!

Sie können in den Keller hetzen oder ruhig hinuntergehen. Mit Zeitdruck kochen oder gemächlich. Eine Mail in die Tasten fetzen oder liebevoll formulieren. Der zeitliche Unterschied ist meist viel geringer als gedacht. Gönnen Sie sich öfter den In-Ruhe-Modus, denn in Hetze sind Sie alles andere als präsent.

**simplify-Tipp** „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“ lautet eine konfuzianische Weisheit. Sie kommen ohnehin nicht ganz pünktlich zu einem Termin?

## In Gesprächen präsent sein

Überlegen Sie vor einer Begegnung: Wann habe ich diese Person zuletzt gesehen? Wie war sie drauf? Worüber haben wir gesprochen? Das hilft, sich auf sie einzustellen. Schreiben Sie sie aber nicht fest („Robert labert immer endlos“), sondern nehmen Sie sie intensiv wahr: Könnten Sie nach dem Treffen ihre Haar- und Augenfarbe beschreiben, welche Kleidung und Schuhe sie trug, ihre Stimme, Mimik, Wortwahl?

Besonders wenn Sie gebrechliche oder kranke Menschen besuchen, sollten Sie sich vorher bewusst ins Hier und Jetzt holen. So gelingt es Ihnen besser, geduldig zu sein und Ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken.

**simplify-Tipp** Niemand kann stundenlang präsent sein. Wenn Sie bei einem Gespräch immer stärker abschweifen, ist das ein Signal, aufzuhören oder wenigstens eine Pause einzulegen. Planen Sie bei längeren Treffen solche Pausen von vornherein ein. Sie gehen mit jemandem spazieren? Reden Sie nicht nonstop, sondern legen Sie gemeinsame Schweigephasen ein („Lass uns doch mal dem Vogelgesang lauschen!“).



### Was Sie daran hindert, präsent zu sein

Mit die stärksten Feinde des Präsentseins sind digitale Geräte, vor allem das Smartphone. Jede *Whatsapp*-Nachricht oder Mail, die Sie erhalten, katapultiert Sie aus dem Hier und Jetzt. Oft wollen Sie „mal kurz“ im Internet was nachsehen und stellen hinterher fest: Ihr eigentliches Anliegen haben Sie dabei – klick, klick, klick – aus den Augen verloren.

Das Problem liegt allerdings tiefer. Eine leistungsorientierte Gesellschaft erfordert permanentes Zeitmanagement: Sie müssen gedanklich regelmäßig in die Zukunft reisen und planen, was heute, morgen, nächste Woche, im nächsten Monat ansteht. Dazu sollen Sie möglichst viel in möglichst wenig Zeit unterbringen. Eile und Multitasking prägen das tägliche Leben bis ins Detail: Sie fahren so knapp los, dass Sie bei Gelb automatisch Gas geben; Mahlzeiten mit der Familie werden zu Planungsmeetings; Sie telefonieren, während Sie einhändig mit dem Kochen beginnen.

**simplify-Tipp** Beobachten Sie sich bei einer Fahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder bei einem Spaziergang. Können Sie sich so sehr entspannen, dass Sie nichts denken? Wenn nicht, ist das ein Alarmzeichen!

Dann ist es meist ziemlich egal, ob Sie 2 oder 5 Minuten zu spät kommen. Schalten Sie daher lieber einen Gang runter, damit Sie beim Eintreffen wenigstens präsent sind.

### Maßnahme 2: Üben Sie hinzuschauen

Sehen Sie Tieren zu – das müssen nicht Ihre eigenen sein. Beobachten Sie, wie die Nachbarskatze durch Ihren Garten stolziert; ... wie sich der Hund freut, als sein Herrchen wieder aus dem Geschäft kommt; ... wie die Kühe auf der Weide gemächlich wiederkäuen; ... wie die Schnecke den Gehweg entlangkriecht. Vertrauen Sie darauf: Die Präsenz der Tiere wird auf Sie abfärben. Das funktioniert auch beim Beobachten von Kindern, die in ihr Spiel versunken sind.

Auch in der Großstadt gibt es Natur zu entdecken: Wie bewegen sich die Äste der Bäume im Wind? Wohin ziehen die grauweißen Gebilde am Himmel, und wie verändern sich die Wolkenformationen dabei?

**simplify-Tipp** Vertrauen Sie auf die Wirkung kleiner alltäglicher Erlebnisse. Sie haben nicht jeden Tag Gelegenheit, am Meer oder an einem Bach zu sitzen. Aber auch mithilfe der Regentropfen am Fenster oder des Wassers, das durch den Ablauf Ihrer Badewanne fließt, können Sie sich ins Hier und Jetzt holen. Sie waren schon immer von Lagerfeuern fasziniert? Im Alltag kann schon die Flamme eines Windlichts auf dem Balkon oder eine Kerze auf Ihrem Esstisch Präsenz schaffen.

### Maßnahme 3: Alle Sinne aktivieren

Menschen nehmen in erster Linie über die Augen an der Gegenwart teil. Trainieren Sie auch Ihre anderen Sinnesorgane: Erkennen Sie am Türgeräusch, wer zur Tür hereingekommen ist? Neh-

men Sie im Freien Autoabgase wahr – und wählen Sie Wege mit besserer Luft. Schmecken Sie die Gewürze aus dem Essen heraus. In welchen Schuhen stehen Sie am sichersten?

**simplify-Tipp** Besonders unterversorgt mit Reizen ist Ihr Tastsinn. Kneten Sie beim nächsten Mal Hefeteig mit der Hand statt mit dem Rührgerät. Können Sie im Kleiderschrank ohne Hinsehen eine bestimmte Jacke nur durchs Anfassen finden?

### Maßnahme 4: Mehr „Hier und Jetzt“-Momente im Alltag

Um sich öfter in die Gegenwart zurückzuholen, sind kleine Erinnerungshilfen nützlich.

**simplify-Tipp** Solch ein Marker kann etwa ein ausgeschnittener Punkt aus Goldfolie sein. Am Badezimmerspiegel wird so aus dem Zähneputzen ein „Hallo, Tag, ich bin da!“. Lassen Sie sich vom goldenen Punkt auf der Tasse im Büro dazu motivieren, den nächsten Schluck genau zu erleben: wie er in Ihren Körper fließt, sich dort verteilt und damit Teil von Ihnen wird.

### Trainieren Sie Ihre Präsenzfähigkeit

In Stresssituationen fallen Sie automatisch auf Vertrautes zurück. Etablieren Sie daher alltägliche, wiederkehrende Rituale des Präsentwerdens.

**simplify-Tipp** Atmen Sie nach der Fertigstellung einer Arbeit 9-mal tief und dankbar in den Bauch. Reiben Sie nach dem letzten Händewaschen am Tag Ihre rauen Hände behutsam mit einer Creme ein, und saugen Sie dabei deren Duft ein. Bevor Sie als Krankenpfleger die schwierige Patientin in Zimmer 113 versorgen oder als Lehrerin die laute 8c betreten, streichen Sie Ihre Stirn aus. ●