

OH DU LIEBE LEICHTIGKEIT

Könnte der schöne Augenblick nicht länger anhalten?

Und schon wieder ein Gedanke an die Zukunft, was alles zu tun sei oder zu regeln wäre. Und dann die Probleme von gestern, die mir den Moment verbittern. Und schon wieder ist alles anders. Kaum habe ich einen Augenblick das Glück festhalten können, fliegt es schon wieder weg. Habe ich mir das Leben doch so schön gezimmert und nun schon wieder eine Veränderung.

Wie lässt sich das aushalten? Wie gehe ich mit dem permanenten Wandel um? Kein Moment lässt sich sicher festhalten und so viele Faktoren rauben mir die Präsenz ...



Und doch könnte er so schön sein, dieser Augenblick, wenn nur die Leichtigkeit da wäre. Denn dann ist es ja egal, was sich im Außen und um mich herum verändert. Mir geht es hierbei gut. Der Haken an der Sache, wie lässt sich diese Leichtigkeit möglichst lange in der Gegenwart erleben? Diesem Rätsel gehe ich als Leichtigkeitscoach seit über 15 Jahren auf die Spur. Und es gibt eine Lösung: „Lebe im Zauber der Leichtigkeit“ heißt mein neues Buch, und liefert praktische Anregungen für einen Alltag in Leichtigkeit, in einer sich ständig ändernden Welt (siehe auch: Buchpräsentationen in dieser Pulsar-Ausgabe).

LEICHTIGKEIT IST DAS KLEINE GLÜCK DES AUGENBLICKS.

Und deshalb ist es zugleich auch das große Glück. Denn je öfter ich das kleine Glück empfinde, desto dauerhafter wird es und ergibt letztendlich das ersehnte große Glück. Klein ist anzufangen, in jedem Moment. Jede Sekunde ist neu, sagt nicht nur die Quantenmechanik, sondern jeder Neurobiologe. Wir haben unendliche Handlungsfreiheit. Nur wie ist diese auch emotional zu erlangen, spielen wir doch unser Hirnprogramm Tag für Tag ab mit so und so viel Ärger, Trauer und Ängsten und scheinen im Gedankenkarussell ver-

fahren oder in der Emotion verloren? Da hilft wahrlich nur die erhöhte Präsenz, in der wir lernen zu akzeptieren, negative Emotionen abzubauen, uns zu zentrieren und dann kompetent zu handeln. Also, die Magie des Augenblicks zu vertiefen, wie Eckhardt so schön beschreibt. Und den Augenblick mit Leichtigkeit zu trainieren. Es ist reine Übungssache.

„Ich bin Chemiker, bei mir müssen die Dinge funktionieren,“ erkläre ich gerne auf die Frage, warum ich mich in meinem Buch nicht lange mit Theorien aufhalte. Es geht mir ums Umsetzen, denn ich weiß, dass zwischen Denken und Tun das große weite Meer liegt.

Und wie geht sie nun, die Leichtigkeit, die für manche von uns nur noch ein ferner Nachklang aus der Kindheit ist? Wie schafft es ein grantiger, genervter, frustrierter oder träger Mensch zu mehr Lebenslust (zurück) zu finden?

muss, wie sie sind, damit sie sich verwandeln, sind weitere wichtige Punkte. Wer jammert, betreibt Selbstsabotage. Klagen erzeugt Schwere. Der Ausweg: Stoppen! Abstand nehmen und am besten noch etwas Galgenhumor dazu.

zeigte mir, wie wichtig es ist, positiv zu denken, im Hier und Jetzt zu sein und aus der Präsenz und Leichtigkeit heraus zu handeln und dadurch auch das Richtige zu tun. In seinem Fall war das an die Rettung zu glauben und nicht zu zittern, um nicht nochmals abzustürzen.

das kann und tut, kommt sie seltener und weilt kürzer und man taucht durch sie hindurch. Die Schwere muss man also erst akzeptieren lernen. Manchmal erzeugen Emotionen Schwere. Nur die Emotion macht aus einem Fakt dann erst ein Problem. Trenne also die Wertung von diesen Fakten ab. Dieser Moment ist eben so und nicht anders. Der nächste kann schon komplett verschieden sein. In dieser Perspektive gibt es kein Problem. Da sein, zuhören, mit dem Bauch verstehen, akzeptieren, versuche die Wirklichkeit möglichst ganzheitlich, aus der Perspektive und Sicht der anderen wahrzunehmen und versuche anzunehmen was ist. Der Moment wandelt sich schnell. Es gibt nichts als

Die minikleine Pause, in der man exakt nichts tut, dafür aber bei sich ankommt, ist sehr wichtig.

Das ist natürlich nicht mit einem Satz zu klären, aber durchaus lernbar. Im Buch beschreibe ich elf Schritte (zum Beispiel „Stopp“, „Widerstand ist zwecklos“ oder „Wenn nichts geht, dann geh“) und erkläre je ein bis zwei Anregungen dazu. In Schritt eins etwa geht es ums Stoppen, ums „Aussteigen aus dem Film“, wie er gerade abläuft. Raus aus der Art, wie man gerade denkt. Statt sich von den Gedanken vereinnahmen zu lassen, richtet man seine Aufmerksamkeit auf Körper und Gefühle und damit die Sinne auf das Hier und Jetzt. Diese minikleine Pause, in der man exakt nichts tut, dafür aber bei sich ankommt, ist so wichtig, weil sie uns fit für das richtige Tun machen: Wenn man nach dem Stopp wieder seinen Handlungen nachgeht, werden diese anders sein und mit etwas Übung kann man stoppen und handeln gleichzeitig. Eine neue Qualität der Handlung entsteht: Erhöhte Präsenz und weniger Automation. Humor, Abstand zu sich selbst und die Einsicht, dass man die Dinge zuerst akzeptieren

MEIN LEBENSWEG

Als Nobelpreisträger zusammen mit der Umweltorganisation IPPC und Al Gore bin ich als gebürtige Frohnleitner aus der Wissenschaftlerkarriere ausgestiegen und habe die Leichtigkeit zu meinem Lebensthema gemacht. Als Chemiker merkte ich, dass die Politik alleine das Weltklima nicht ändern kann. „Jeder von uns muss bei sich selbst anfangen.“ Und so begann mich die Chemie des Menschen zu interessieren. Der zweite Punkt war die persönliche Erfahrung: Dauerd Jetlag, 12 bis 15 Stunden am Computer. Da ist mir die Leichtigkeit abhandengekommen. Ich war dauergestresst. Ich konnte mich nicht mehr bücken – mit dreißig Jahren“, von all dem, was für mich heute Umschreibungen von Leichtigkeit sind, war nichts mehr da. Dann passierte auch noch ein Unfall. Ich fiel 30 Meter tief in eine 100 Meter tiefe Gletscherspalte. Das Erlebnis in der Gletscherspalte, als er die 70 Meter Tiefe unter mit aushalten musste, ohne in Panik zu verfallen,

KANN DER WEG ZU MEHR LEICHTIGKEIT AUCH SCHWER SEIN?

Leichtigkeit und Schwere gehören zusammen wie Licht und Schatten. Der erste Schritt ist es: Die Schwere bewusst wahrzunehmen, zu spüren und zu akzeptieren, dass es jetzt so ist. Widerstand ist zwecklos. Man darf in die Melancholie hineinsinken wie in einen See. Wenn man



Kahi Academy

**Laufende Ausbildungen im Schloss Laubegg
Juli und August**

- 05.07.19** Kahi Life Coach Basisseminar
- Bedienungsanleitung des Lebens
- 11.07.19** Aura- und geistige Chirurgie Modul 2
- 17.08.19** Kahi Life Coach, Modul 4
- 31.08.19** Kahi Life Coach, Modul 1

Weitere Informationen und Anmeldung unter:
www.kahi.academy

diesen Augenblick, die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft fern. Der Moment ist wie er ist. Wenn dir das nicht gelingt, beginne mit dem Umdeuten: Was ist das Gute an dem Problem, was kannst Du daraus lernen? Wofür dient diese unliebsame Einstellung? **No problem, just a fact!** Akzeptieren bedeutet nicht, dass man im Schicksal verharrt, sondern dass man trotz Akzeptierens auch sein Leben umgestalten kann. Gemeint ist damit nicht nur halbherzig zu versuchen mit dem Augenblick im Reinen zu sein, sondern sich der Hingabe voll zu widmen.

Wenn man allerdings krampfhaft versucht etwas zu akzeptieren, was man eigentlich nicht mag, dann passiert genau das Gegenteil. Man verspannt sich und das Nichtakzeptieren der Ist-Situation verstärkt das Problem und die Ausgangslage. Es entsteht ein Gefälle zwischen Ist und Soll, wie in der Elektrik. In diesem Zustand ist es schwer möglich ein Ziel zu erreichen oder ein Verhalten zu ändern. Erst durch das Verbinden von Akzeptieren und Gestalten, wie mit einem Kabel, durch das dann Strom fließt, löst sich diese Ist-Soll Spannung auf. Ein Weg zur Balance also: Möglichst wenig Spannung zwischen Ist und Soll.

Auch durch eine liebevolle Haltung zu sich selbst und somit gleichzeitig eine liebevolle Hingabe an das Leben, erkennt und erfährt man mehr und mehr seinen Rhythmus, das Maßhalten, Ruhe und das harmonische Maß zwischen Anspannung

und Spannung, das Leben im Flow und im Fluss sein.

Jetzt trainiere ich mit Seminarteilnehmern seit zwölf Jahren die Kunst der Leichtigkeit, bin total froh und kann mich wieder bücken. Menschen, die das Leben leicht nehmen, sind humorvolle Leute, die einen gewissen Abstand zu sich selbst haben. Sie sehen das Glas als halb voll und sie denken eher positiv. Diese Einstellung hat mir auch geholfen, als ich nach dem Skiunfall an einem tödlichen Abgrund stand. Praktische Themen an Hand der Leichtigkeit zu erleben betreffen: leichter Abschalten und aus dem Gedankenkarussell aussteigen, selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu sein, intuitiv sicher und klar die richtigen Entscheidungen zu treffen, Nein-Sagen lernen, die Laune zum Positiven wenden, Selbstbewusstsein und Vertrauen aufbauen sowie Klarheit erlangen.

ANREGUNG – AKZEPTANZ: DURCH WUNDERN, FALLEN UND LOSLASSEN

In deiner inneren Einstellung akzeptierst du die Dinge wie sie gerade im Moment sind, ohne sie zu werten. Das mag zwar schwer sein, aber probiere es aus. Jedes Urteilen, Verurteilen, jeder Gedanke darf da sein, im Augenblick kommen und gehen. Wundere dich über die anderen, dich selbst und die Welt, aber so naiv wie Kinder das tun, ohne Urteile zu fällen. Wundern macht weit, Wundern ist ein Wunder. Weite macht frei. Atme so lange bewusst, bis du vor lauter Kopfschüt-

teln und Ärgern nur mehr lachst. In der Regel wirst du in gewissen Situationen eng werden, weil du dagegen bist und dir das Lachen vergeht. In diesem Fall führt der Ausweg im Akzeptieren nur über den Körper. Also versuche, dich dort zu entspannen, wo du eng bist, atme dort hin. Lasse dich hineinfallen in eine gewisse Machtlosigkeit, wenn du etwas nicht ändern kannst.

Überlege dir, was das Positive und Gute an jenem sein könnte, das du nicht akzeptieren willst. Drücke deine Körperreaktion der Nichtakzeptanz aus, äußere dieses Gefühl in Bewegungen und übertreibe diese. Mache eine lustige Dummheit, einen Schalk, etwas völlig Ungewöhnliches, genauso wie du die Gegenmeinung einfach total deplatziert findest. Drücke das in Bewegung aus. Du wirst merken wie die Akzeptanz sich nach und nach einstellt. Falls das nicht funktioniert, dann schlage ich nachfolgende Übung vor.

DER LEITFADEN ZUR LEICHTIGKEIT

1. Hör auf zu klagen und andere zu tadeln, übernimm für dich Verantwortung. Hör auf dich zu sorgen und lass die Vergangenheit los.
2. Hör auf zu urteilen und andere zu verurteilen. Löse dich von Bewertungen und betrachte alles im SO-SEIN.
3. Akzeptiere den Moment so wie er ist. Akzeptiere auch die Schwere. Lerne aus jeder Situation. Was ist das Gute daran!?
4. Baue negative Gedanken

und Emotionen ab. Löse eine angespannte Körperhaltung und beseitige eine negative Körperreaktion. Finde so oft wie möglich deinen inneren Zustand von Leichtigkeit.

5. Richte die Aufmerksamkeit auf das, was funktioniert. Deine Sichtweise ist: Das Glas ist halb voll.
6. Achte auf deine Gefühle und deinen Körper. Lebe den Moment mit all deinen Sinnen.
7. Lebe deine Wahrheit. Achte genau darauf, ob dich diese Handlung deinem Lebensziel näherbringt. Lass alles Unnötige los und fokussiere dich auf das Wesentliche. ■

Literatur:

BUCH „Lebe im Zauber der Leichtigkeit“

Am Mittwoch, den 14. August 2019 um 18.30 Uhr, findet die Buchpräsentation mit vielen individuellen Praxis-Tipps für den Alltag im Grazer Institut für Leichtigkeit statt.

Für tiefer Interessierte werden Einzel-Coachings, Erlebnisabende, Workshops wie das „Hopp-Raus Wochenende“ und Leichtigkeitswochen angeboten.

Zum Autor:



Robert Hoppaus studierte Chemie, absolvierte die Ausbildung zum Unternehmensberater und bezeichnet sich als LeichtigkeitsCoach. Institut für Leichtigkeit in Graz
Tel.: +43 / 676 / 7509405
E-Mail: office@leichtigkeit.com
www.leichtigkeit.com