

Seien Sie in der Gegenwart!

Monkey mind. Bringen Sie Ihren tanzenden Geist zur Ruhe – Der Weise beschäftigt sich mit der Gegenwart



KURIER-SERIE

VON **ALOIS ZANGERLE**

„Die Vergangenheit in die Zukunft zu transportieren, heißt nicht in der Gegenwart zu sein“, sagt ein Sprichwort. „Abwarten ist der Versuch, der Gegenwart zu entkommen“, meint der deutsche Schauspieler Matthias Hemann. „Man muss die Zukunft abwarten und die Gegenwart genießen oder ertragen“ (Wilhelm von Humboldt). „Der Dummkopf beschäftigt sich mit der Vergangenheit, der Narr mit der Zukunft, der Weise mit der Gegenwart“, so der französische Schriftsteller Nicolas Chamfort.

Wie viele Leute können von sich sagen, ich bin in der Gegenwart angekommen? Wenn die Menschen gegenüber sich selbst ehrlich sind, bewegt sich der Prozentsatz im einstelligen Bereich. Nur die meisten wollen es nicht wahrhaben. „Genau genommen leben sehr wenige Menschen in der Gegenwart, die meisten bereiten sich vor, demnächst zu leben“, meint Jonathan Swift. „Eine Chronik schreibt nur derjenige, dem die Gegenwart wichtig ist“ (Johann Wolfgang von Goethe).

Kinder ohne Sorgen

„Die Gegenwart genießen nur die Kinder“ (Richard von Schaukal). Kinder leben im Jetzt. Sie machen sich keine Gedanken über die Zukunft und noch weniger über die Vergangenheit. Wenn man so will, leben uns die Kinder das Leben vor. Der schlimmste Feind ist jeder sich selbst gegenüber. Man ver-



BILDSCHÜBNER/FOTOLIA

schwendet kostbare Zeit, von der Zukunft zu träumen statt sich mit der Gegenwart zu befassen. Meine Empfehlung: Durchtrennen Sie Ihre Verbindung zur Vergangenheit. Wenn man auf eine unerfreuliche oder unangenehme Erfahrung zurückblickt, kommt oft unweigerlich der Gedanke: Hätte ich doch B statt A gesagt oder getan, könnte ich das noch ändern!

Das Problem ist nicht, dass die Lösung uns erst einfällt, wenn es zu spät ist. Nein, das Problem ist, dass wir davon ausgehen, dass das, was uns gefehlt hat, Wissen war. Das ist aber genau die falsche Annahme.

Dass wir überhaupt fehlgehen, liegt daran, dass wir nicht auf den gegenwärtigen Augenblick eingestellt und nicht für die Umstände empfindlich sind.

Wir hören auf unsere eigenen Gedanken. Wir reagieren auf Dinge, die in der Vergangenheit geschehen sind. Wir wenden Theorien und Konzepte an, die wir schon vor langer Zeit benutzt haben, die aber nichts mit unserer derzeitigen Situation zu tun haben.

Der entscheidende Punkt ist vielmehr, dass Sie in der Lage sind, Ihre vorgefassten Vorstellungen aufzugeben und sich intensiv auf den gegenwärtigen

Augenblick konzentrieren. Wenn der Kopf statt in der Gegenwart in der Vergangenheit verwurzelt ist, erzeugt er Strategien, die immer am Ziel vorbeigehen werden. „Die Gegenwart ist doch nichts anderes als die Zukunft der Vergangenheit“ (Ernst Ferstl). „Ich denke niemals an die Zukunft. Sie kommt früh genug“ (Albert Einstein).

Es gibt eigentlich nur zwei Lebensbereiche: Jenen, den man kontrollieren kann, und den, den man nicht kontrollieren kann. Warum soll man sich über das Sorgen machen, was man nicht kontrollieren kann? Es liegt schließlich in Ihrer Kontrolle, so-

dass Sorgen eine totale Verschwendung von Energie darstellen. Die Vergangenheit ist vorbei. Machen Sie sich darüber keine Sorgen. Die Zukunft ist etwas, was Sie kontrollieren können. Aber machen Sie sich darüber auch keine Sorgen. Seien Sie einfach aktiv. Die Gegenwart liegt auch in Ihrer Kontrolle. Leben Sie in der Gegenwart, so wie Sie zu leben wünschen. Erkennen Sie sich selbst und lösen Sie die Bremse im Kopf. Egal, wie die Ausgangsbedingungen sind, Sie haben jetzt die Kraft, etwas zu ändern, und die Kraft etwas zu tun.

70.000 Gedanken

Machen Sie jetzt das Beste daraus. Wie viele Menschen leben für die Zukunft statt in der Gegenwart. Das Leben findet in der Gegenwart statt. Diese Wenn-denn-Kausalität bringt uns zwar nicht um, aber unser Leben ist schnell vorbei. Wenn ich einmal in Pension bin, dann... Wenn ich einmal mehr Zeit habe, dann...

Sich keine Sorgen machen: die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft kennen wir nicht, entscheidend ist die Gegenwart

Bringen Sie den tanzenden Geist zur Ruhe. Wir haben bis zu 70.000 Gedanken täglich. Wir hüpfen im Kopf von einer Szene zur anderen. Unser Geist springt ständig umher. Wie Affen im Käfig: Deswegen sprechen die Inder von einem „monkey mind“, einem „Affengeist“. Was wir beim ständigen Umherspringen zwischen Erinnerungen, vergangenen Bildern, dem Halluzinieren von Tätigkeiten in der Zukunft, von Visionen und Zielen verpassen, ist das Leben.

Alois Zangerle ist Unternehmensberater und akademischer Exportkaufmann



INTERNET
www.alois-zangerle.at
office@alois-zangerle.at