

## Einblicke in 40 Jahre Familienberatung Schlanders

### Achtsamkeit

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.

Er sagte: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich...“

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: „Das tun wir doch auch, aber was machst du darüber hinaus?“

Er sagte wiederum: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich...“

Wieder sagten die Leute: „Aber das tun wir doch auch!“

Er sagte aber zu Ihnen: „Nein...wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel!“ (*Östliche Weisheit*)

Es ist sehr sinnvoll, dass wir Dinge so lernen, dass sie irgendwann automatisiert ablaufen. Man braucht nicht mehr nachzudenken, wie beispielsweise beim Autofahren. Oft kann jedoch genau dieser Autopilot zur Gefahr werden, durch Alltagsgewohnheiten, die wir automatisiert tun. Wie wäre es wohl, bewusster zu leben, sich selbst bewusster zu erleben, mehr zu genießen...achtsam zu sein? Achtsamkeit kann man üben...