



JETZT – DIE KRAFT DER GEGENWART

von Eckhart Tolle

Eckhart Tolle stammt aus Deutschland und lebt in Vancouver. Tolle ist als Person am besten zu beschreiben mit «unspektakulär und unaufgeregt», aber mit einer Präsenz und Prägnanz, die dich umhaut!

Und zwar spätestens, nachdem du ihm eine Weile zugehört oder ein paar Seiten von ihm gelesen hast.

Copyright 2008, 18. Auflage
J. Kamphausen, Bielefeld
237 Seiten (Taschenbuchausgabe)
ISBN-978-3-933496-53-9

DIESES BUCH EMPFEHLEN WIR DIR,

- ▶ ... wenn du Mühe hast, deine Gedanken zur Ruhe zu bringen und in der Gegenwart zu leben
- ▶ ... wenn du mit deinem Leben unglücklich bist

THEMEN

- ▶ **Burnoutprävention**
- ▶ **Energiekompetenz**
- ▶ **Philosophie**
- ▶ **Selbstführung**

e-SUMMARY

Worauf du dich in diesem Summary freuen kannst: Du erfährst...

- ▶ «eine Bewegung tief in die Gegenwart hinein»Seite 59
- ▶ die Erkenntnis, dass nichts, was du tust, dem, wer du bist, je etwas hinzufügen kann
- ▶ die Begegnung mit deinem Schmerz(-körper) und wie du ihn auflösen kannst
- ▶ etwas über die «Strategien deines Verstandes, um die Gegenwart zu vermeiden»Seite 83
- ▶ die wichtigsten **Quick Wins**.

DAS GANZE BUCH BIETET DIR

... zu folgenden Themen einen Mehrwert in deinem Energiemanagement:

- ▶ die Fähigkeit, NICHTS zu denken: Wusstest du, dass «Stille» sprechen kann?
- ▶ die Kraft des gegenwärtigen Moments
- ▶ deinen «inneren Körper»
- ▶ das Beenden einer Illusion: der Begriff «Zeit» erhält eine neue Dimension
- ▶ wie du dich von der Identifikation mit deinem Verstand lösen kannst und gedanklich frei wirst
- ▶ einen spirituellen Ansatz, dich in deinem Energiemanagement zu entwickeln, aber Vorsicht: dieses Buch wird dich sehr herausfordern! Nur geeignet für Menschen, welche sich mit spirituellen Sichtweisen beschäftigen (möchten.)

REZENSION des ganzen Buches

«Rating» (1-5)

- Basisbuch
- für Fortgeschrittene

- ***** Wissensgehalt
- *** Praxisorientierung
- *** Lesefreundlichkeit/Stil

**** **Mehrwert für dein pers. Energiemanagement**
(Gesamtbewertung von 5)



Aussagen wie «Stille spricht», das «Leben im Jetzt», «du bist nicht dein Verstand», «die Identifikation und Auflösung deines Schmerzkörpers» oder «der innere Körper» lösten bei mir damals viele Fragen aus wie «Was? Wie? Wovon spricht er?». So musste ich die Werke von Eckhart Tolle einfach lesen! Ich weiss gar nicht mehr, wie das erste Buch in meine Hände gelangt ist – ich weiss nur, wie wertvoll sie waren und auch heute noch sind, nicht nur für mich selbst, sondern auch, um meine Coachees zu unterstützen. Wie oft fühlte ich mich selbst früher meinen Gedanken ausgeliefert, weil sie häufig ein Eigenleben führten, ohne Ruhe zu geben – oft auch über Dinge, über die ich nun wirklich nicht mehr nachdenken wollte. Wie vielen von euch geht es mitunter ebenfalls so?

Mir graute etwas vor der Antwort, wie viele der zirka 20'000 bis 50'000 Gedanken – die wir pro Tag haben – mir a) bewusst waren und ich b) auch wählen konnte, ob ich sie denken will oder nicht. Und es kommt noch schlimmer: Gemäss Tolle zeigt die Tatsache, dass «es» ständig denkt, dass wir uns nicht in der Gegenwart befinden. Ich kann nur über die Vergangenheit oder die Zukunft nachdenken, im Jetzt kann ich nur wahr-

nehmen. Wie oft befinde ich mich demnach wirklich im Jetzt? Aber worin genau liegt der Unterschied?

01

«DU BIST NICHT DEIN VERSTAND»Seite 23

Die Fähigkeit, einfach so – und genau jetzt – mit dem Denken aufzuhören, ist für die meisten Menschen kaum greifbar. Wir halten den ständigen Gedankenstrom für ziemlich normal, weil es eigentlich «allen» so geht. Wie sollte ich denn auch meine Gedanken abschalten können? Einfach so. Und dann noch für ein paar Minuten!

Aber letztlich ist das Denken wohl weniger das Problem, als dass wir das, was wir denken, auch glauben! Wenn wir das Verhalten einer anderen Person total daneben finden, dann sind wir überzeugt, dass es «total daneben ist». Und oft versuchen wir dann auch noch, andere Menschen für unsere Sichtweise zu gewinnen, um Recht zu bekommen.

Wir identifizieren uns mit unserem Verstand! Eine unserer grössten Herausforderungen, wenn man Tolle so zuhört. Er bezeichnet den Verstand durchaus als

wertvolles Instrument, wenn er bewusst eingesetzt wird. Aber meistens gebraucht der Verstand uns: Er urteilt und verurteilt, kommentiert alles, was er sieht, was ihm gefällt und nicht gefällt, was er für richtig und falsch hält – unablässig.

*«Freiheit beginnt, wenn du erkennst,
dass du mit dem Verstand, dem Denker [...]
nicht identisch bist»*Seite 28

Wenn ich beginne, diese Stimme in meinem Kopf zu beobachten, dann werde ich im ersten Schritt gewahr: Da gibt es diese Stimme und da gibt es jemanden, der diese wahrnehmen kann. Diese beiden können somit nicht identisch sein.

«Wenn du also einem Gedanken zuhörst, dann bist du dir des Gedankens bewusst, und zugleich auch deiner selbst als Zeuge dieses Gedankens.»Seite 30

Dieser Vorgang führt dazu, dass ich mich nicht mehr mit meinen Gedanken identifiziere, sondern eine Gegenwärtigkeit hinter dem Verstand entdecke: mein Selbst! Das, was ich wirklich bin. Nicht die Gedanken, sondern das Bewusstsein, das wahrnimmt, die Stille hinter dem Denken.



Übung: Nimm gerade jetzt bewusst wahr, welches dein nächster Gedanke ist. -----

Welches war dein nächster Gedanke? Hast du auch diesen Moment wahrgenommen, <bevor> der nächste Gedanke gekommen ist? Die Unterbrechung im Strom der Gedanken: <No Mind>.

Je häufiger du dies übst, umso länger werden diese Lücken, und es entsteht Stille.

02

«DER WEG AUS DEM SCHMERZ HINAUS»Seite 45

*«Der größte Teil menschlichen Schmerzes ist
unnötig. Solange der unbeobachtete
Verstand dein Leben regiert, erschaffst du den
Schmerz selbst.»*Seite 45



Kennst du den Teil in dir, der aus dem Nichts dein Denken und deine Gefühle bestimmt? Gerade warst du noch guter Laune, kommst beschwingt ins Büro – und völlig unerwartet pflaumt dich jemand an, kritisiert dich oder deine Arbeit oder du ärgerst dich über deine Mitarbeitenden/deinen Chef. Nicht nur deine gute Stimmung ist wie weggeblasen, nun grübelst du auch noch im Nachhinein (manchmal stundenlang) über diese Situation, führst innere Selbstgespräche oder erzählst das Ereignis bei nächster Gelegenheit weiter, suchst die Zustimmung der anderen für deine Sichtweise.

Oder du bist in einer Sitzung (oder mit deinen Kindern, deiner Frau oder deinem Mann zusammen), als das Gespräch zwischen dir und deinem Gegenüber plötzlich heftig wird und zwei gegensätzliche Meinungen aufeinanderprallen. Du weisst auch nicht mehr genau, was dazu geführt hat, ein Wort gab das andere: Und dein Ärger oder das Gefühl des Verletzt-Seins überdeckt plötzlich alles andere. Dein «Schmerzkörper» ist erwacht!

So lange, wie wir uns mit unserem Verstand identifizieren, was gleichzeitig heisst, uns nicht in der Gegenwart zu befinden, hinterlassen emotionale Verletzungen einen Restschmerz. Dieser verbleibt im

Körper und vermischt sich gewissermassen mit neuem Schmerz (auch dem, den du als Kind erlitten hast). Und du kannst dir dies wie ein unsichtbares Wesen mit einer eigenen Persönlichkeit vorstellen: der Schmerzkörper.

Dieser kennt zwei Zustände: Er ist in einer Ruhephase oder aktiv. Ein Schmerzkörper kann – je nach Ausprägung – die grösste Zeit ruhig oder aber auch daueraktiv sein. Häufig geschieht es jedoch, dass sich dieser aufgrund eines Schmerzmusters aus der Vergangenheit aktiviert: Ein Gedanke, eine unbedachte Äusserung von jemandem oder eine nicht erfüllte Erwartung kann ihn bereits erwecken. Jedes Zeichen von Verstimmung ist ein Anzeichen für das Erwachen des Schmerzkörpers.

«Der Schmerzkörper will leben wie alles andere in der Existenz auch, und das kann er nur, wenn er dich dazu bringt, dich unbewusst mit ihm zu identifizieren.» Seite 49

Hast du dich mit ihm identifiziert, übernimmt er dein Denken und dein Handeln und schafft Situationen, die seinen Schmerz im wahrsten Sinne des Wortes nähren. Denn davon lebt er.

Im einfacheren Fall äussert sich der Schmerzkörper in einem schlechten Gewissen, darin, keine Lust zu haben (zum Beispiel Sport zu treiben), Ausreden zu finden, es auf Morgen zu verschieben und die eigenen Zielsetzungen und Vorhaben immer wieder zu manipulieren. Im stärkeren Fall zeigt er sich in schlechter Laune, in Ärger, in verbalen Sticheleien oder Angriffen, in Beschuldigungen, darin, andere schlecht zu machen, in Suchtverhalten (Essen, Zucker, Alkohol, Nikotin, Koffein, übertriebenem Sport mit der ständigen Suche der Leistungsgrenze, Medikamenten). Aber auch in Opferhaltungen, im Jammern und Klagen, in Klatsch und Tratsch mit der Absicht, andere schlecht zu machen und über andere herzuziehen, in Oppositionshaltungen, einer generellen Unzufriedenheit oder Getriebenheit, mitunter auch in Depressionen. Im stärksten Fall in Wutausbrüchen und auch emotionaler oder physischer Gewalt. Auch Burnout geht mit einem voll aktivierten Schmerzkörper einher.



Früher habe ich die Aussage, dass wir Schmerz wollen, für Unsinn gehalten. Wie kann jemand Schmerz wollen oder nach Schmerz süchtig sein? Aber als ich genauer

hingeschaut habe, wurde mir bewusst, dass sowohl mein Denken und Handeln als auch dasjenige meiner Coachees häufig dazu führt oder geführt haben, den Schmerz aus der Vergangenheit am Leben zu erhalten. Jeder negative Gedanke, jedes Sich-Ärgern führt beispielsweise dazu, bestimmte Schmerzmuster aufrecht zu erhalten. Jeder!

Und ich kenne nicht wenige Menschen, die oft jammern und klagen und sehr kreative und vielfältige Ausreden parat haben, warum sie nichts in ihrem Leben ändern können und in ihrem Unglücklichsein verharren, oder sich ständig über irgendetwas/-jemanden ärgern. Auch zeigt sich ein Schmerzkörper in der ständigen Suche nach Erfolg und Anerkennung.

Die Hirnforschung bezeichnet diesen Aspekt als Stufe 1 unserer Reaktionsmuster «Kampf/Flucht». Hier läuft ein instinktgesteuertes Verhaltensprogramm ab, welches Selbstreflexion verunmöglicht. Du spürst förmlich, wie die Wut oder schlechte Laune in dir aufsteigt und deine Vernunft oder innere Zufriedenheit sich verabschiedet. Bekannt? Dann weisst du, wovon ich rede. (Siehe auch unser Summary *<Das hält keiner bis zur Rente durch>* Kapitel 05 aus der e-Bibliothek.)

Tolle spricht sowohl von einem individuellen als auch von einem kollektiven Schmerzkörper. Und wenn ein Schmerzkörper erst mal Besitz von dir oder auch einer Gruppe ergriffen hat, will er immer mehr Schmerz: Du wirst zum Opfer (= du fühlst dich verletzt) oder zum Täter (= du verletzt dich oder andere). Du kannst dich auch vom kollektiven Schmerzkörper anstecken lassen, welcher ebenfalls auf der einen oder anderen Seite aktiv sein kann.

Sobald Gefühle wie Ungeduld, Wut, Ärger, Verletztheit, Rachegefühle (<dem zahl ich es heim>), ein schlechtes Gewissen, Recht haben wollen, negative oder depressive Gedanken, das Bedürfnis nach Drama/Streit oder lähmende/machtlose Gefühle auftauchen, hat sich der Schmerzkörper aktiviert.

Oft lassen wir unsere Stimmungen an anderen aus – in der unbewussten Absicht, deren Schmerzkörper zu provozieren. Kinder sind besonders begabt, diese <Knöpfe> zu finden, aber auch Paare untereinander oder verfeindete Gruppierungen kennen diese recht gut. Wir alle wissen vermutlich nur zu gut, wie es sich anhört, wenn zwei Schmerzkörper miteinander kommunizieren, und es letztlich darum geht, welcher von beiden gewinnt.

Wenn der Schmerzkörper sich wieder beruhigt hat, bedauern wir oft unser Verhalten und nehmen uns vor, nächstes Mal anders zu reagieren, anders zu handeln. Ohne Bewusstheit nützt uns dieses Vorhaben aber kaum, denn wir laufen wieder automatisch genau in dasselbe Schmerzmuster. Indem du dieses aber bewusst wahrnimmst, als Schmerzkörper benennst und akzeptierst, entziehst du ihm die Macht über dich.

Sobald du erkennst und achtsam bist, dass der Schmerzkörper in dir erwacht oder erwacht ist, ist die Identifikation mit ihm gebrochen.

Die Lösung liegt also in der Gegenwärtigkeit, in der Fähigkeit, zum/zur Beobachtenden zu werden. Du kannst den Schmerzkörper nicht bekämpfen, denn dadurch generierst du einen inneren Konflikt, was wiederum zu Schmerz führt. Wenn du ihn aber einfach nur wahrnimmst, als das erkennst, was er ist, und ihn sein lässt, verliert er seine Macht über dich und zieht sich zurück. Natürlich wird er eine Weile versuchen, sich zu wehren, weil er ja um sein Überleben kämpft. Aber es wird ihm immer seltener gelingen, dass du dich mit ihm identifizierst und er so dein Denken und Handeln übernehmen kann.

03

«EINE BEWEGUNG TIEF IN DIE GEGENWART HINEIN»Seite 59

«Die Bedürfnisse des Ego sind endlos. Es fühlt sich verletztlich und bedroht und lebt dauernd in einem Zustand der Angst und Bedürftigkeit»Seite 59. Es braucht allerdings eine gute Portion Ehrlichkeit, diese Angst und Bedürftigkeit zu erkennen: Bedürftigkeit nach Zugehörigkeit, Anerkennung, Liebe, nach Einfluss, Macht, Prestige, Status oder Materiellem und gleichzeitig der Angst davor, dies alles nicht zu bekommen. In den Augen anderer <niemand> zu sein.

Und hier kommt diese Sichtweise von Tolle, dass nichts, was du tust oder hast, dem, wer du bist, je etwas hinzufügen wird. Eine ziemliche Knacknuss für unser Ego, da es auf der ständigen Suche nach Bestätigung ist. <Nichts, was du tust oder hast, wird dem, wer du bist, je etwas hinzufügen!>



Was löst dieser Satz in dir aus? [Meine Einladung: beantworte doch diese Frage zuerst für dich selbst, bevor zu weiterliest.]

*«Nichts ist je in der Vergangenheit geschehen;
es geschah im Jetzt.»Seite 62*

*«Nichts wird je in der Zukunft geschehen; es
wird im Jetzt geschehen.»Seite 62*

*«Der gegenwärtige Moment ist alles, was du je
haben wirst.»Seite 69*

Tolle unterscheidet zwischen der Uhr-Zeit, welche du benötigst, um zu planen, Termine zu vereinbaren, Ziele zu setzen; und der psychologischen Zeit, welche in unseren Köpfen stattfindet, indem wir über die Vergangenheit oder Zukunft nachdenken. Letztere absorbiert einen Grossteil unserer Energie. Letztlich findet aber alles nur in der Gegenwart statt – im Jetzt. Alles andere ist eine Illusion. «Der gegenwärtige Moment ist alles, was du je haben wirst.»Seite 69 Die

Frage ist, ob wir ihm unsere volle Aufmerksamkeit schenken. Oder ob wir ständig dabei sind, etwas erreichen zu wollen, uns Sorgen über die Zukunft zu machen oder uns auf die Zukunft zu freuen (auf das Wochenende/die Ferien), uns über die Vergangenheit zu beklagen oder in der Vergangenheit hängen zu bleiben (da war noch alles besser). Kraftvoll sind wir immer nur in der Gegenwart. Im gegenwärtigen Sein oder Tun.



Wenn der Schmerzkörper sich offensichtlich und mitunter sehr lautstark aktiviert, gelingt es dir vermutlich nach dem Lesen von Tolles Werken recht gut, ihn zu erkennen und ihm die Kraft durch deine Bewusstheit zu entziehen. Es gibt aber auch viele subtile Formen, wie er sich äussern kann: Dieses leise, schlechte Gewissen, welches sich manchmal einschleicht, wenn du etwas für dich tun möchtest (und dann jemand anderen enttäuschen musst). Die Mühe, Nein zu sagen, wenn du etwas nicht willst (der Schmerzkörper redet dir eventuell ein, dass du Ja sagen solltest, weil du sonst weniger beliebt bist oder geliebt wirst). Die Unzufriedenheit, welche sich einstellt, wenn du deine Ziele nicht oder zu wenig erreichst. Oder diese

Stimme im Kopf, die dir zuflüstert, dass du dein Ziel sowieso nicht erreichen wirst. Die plötzliche Lustlosigkeit und die Ausreden, wenn es darum geht, Sport zu treiben, dich gesund zu ernähren. Übrigens ist es auch der Schmerzkörper, der immer wieder nach der nächsten Zigarette oder nach der Schokolade im Schrank greift, zu viel isst oder trinkt, Dinge tut, welche dir eigentlich nicht gut tun, exzessiven Sport treibt (oder gar keinen!) oder dich kritisiert. Jedes Verhalten, welches dich nicht ehrt, wird von ihm initiiert. Bewusstsein, Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit sind die drei Schlüssel!

Dieses Buch geht neben den sehr praktischen Ansätzen auch klar in spirituell-philosophische Themen hinein. Das Buch selbst empfiehlt sich also nur für diejenigen, welche auch an diesen Betrachtungsweisen interessiert sind.

Falls nicht, würde ich es beim Lesen dieses Summaries bewenden lassen und du kannst dich mit dem Thema <Gedanken> und <Schmerzkörper> im Rahmen der e-self-coaching-Plattform befassen.



DIE WICHTIGSTEN TIPPS

- ✓ Unterscheide zwischen bewussten Gedanken und der automatisch ablaufenden Gedankenflut. Identifiziere dich nicht mit den automatischen Kommentaren und inneren Gesprächen. «Freiheit beginnt, wenn du erkennst, dass du mit dem Verstand, dem Denker [...] nicht identisch bist.»Seite 28
- ✓ Wenn du dir deines Schmerzkörpers bewusst bist und ihn akzeptierst, wenn er sich aktiviert, identifizierst du dich nicht mehr mit ihm und entziehst ihm seine Macht über dich.
- ✓ Es gibt nur ein Leben in der Gegenwart: Alles andere geschieht in deinem Kopf!
- ✓ Lebe im Jetzt.

WAS DICH AUCH NOCH INTERESSIEREN KÖNNTE...

Wenn du lernen möchtest, deine Gedanken – zumindest für gewisse Zeit – abzustellen, empfehle ich dir die **antistress-Übung «innere Stille»**.

Zwar eine der anspruchsvollsten Übungen auf dieser Coaching-Plattform, aber die effektivste überhaupt, wenn du sie beherrschst!

Mit einem entsprechenden Abo, findest du das Thema <Schmerzkörper> auch im Coachingschritt 3 in der Coachingsitzung 2.3 «Kraftvolles Engagement: Eigenmotivation + Selbstdisziplin».