

## Echte Begeisterung?

**... das erleben wir in unserem Alltag nur noch selten. Falls das bei Ihnen anders ist, umso besser. Gerald Hüther, Neurobiologe, nämlich sagt, dass die "Gießkanne mit dem besten Dünger für Wachstums- und Reorganisationsprozesse nur noch selten angeht"\*.** Damit lassen wir Potentiale in unserem Hirn "verhungern", einfach so.

Kleine Kinder zeigen uns deutlich, worauf es dabei ankommt: Statt sich um das Bewahren, Schutz und Verteidigung des bereits Erreichten zu kümmern (materiell wie geistig) sind sie ganz und gar mit der Entfaltung ihrer Möglichkeiten beschäftigt. Sie erforschen, fragen, probieren aus. Und ganz nebenbei entwickelt sich ihr Gehirn.

Dann lernen Kinder, das Erfahrene zu nutzen, was wichtige Vorteile mit sich bringt, um im weiteren Leben zu bestehen. Doch wann hört es eigentlich auf, diese Begeisterung für eine Sache, eine Begegnung oder das Lieblingsessen?

Wir kennen uns aus im Leben, und je besser wir uns auskennen, desto besser kommen wir zurecht. Meinen wir zumindest. Ist es jedoch nicht vielmehr so, dass wir - je mehr wir meinen uns auszukennen - auch aufhören Einzelheiten zu entdecken, kleine Details, die manchmal wesentlich sind oder auch einfach nur das Besondere für diesen Moment ausmachen?

Begeisterung braucht nicht mehr Zeit, sondern nur mehr Offenheit für das, was gerade passiert, was gerade da ist. In meiner Beratungspraxis beispielsweise begegne ich Menschen, die gerne essen und meist auch das Kochen lieben. Doch wenn ich frage, wann sie zum letzten Mal etwas richtig begeistert hat, wird deutlich, dass auch hier ein scheinbar "natürliches" Maß an Gewohnheit eingetreten ist. Das heißt bei einem außergewöhnlich guten Essen bemerken sie zwar, dass es außergewöhnlich gut schmeckt, doch statt sich sinnlich in dieses körperliche Wohlbefinden fallenzulassen und in vollen Zügen zu genießen, fasst der Geist in sekundenschnelle den Gedanken "das ist sehr gut",- und hat damit jedes sinnliche Vergnügen, jede Form der Begeisterung abgehakt.

Begeisterung spürt man nicht im Kopf, Begeisterung ist eine körperliche Erfahrung. Wir nehmen die Welt über unsere Sinne wahr, nicht über unsere Gedanken; sie sind bloß das, was unser Geist - und das meist viel zu schnell - aus unserer sinnlichen Erfahrung macht. Unser Geist versucht all unser Erleben möglichst schnell einzuordnen, in bekannte Strukturen und Erlebtes. Das ist durchaus hilfreich. Doch wenn wir unserem Geist im Alltag das Regiment überlassen, verlieren wir das Glück des sinnlichen Erlebens, diese kleinen beseelten Momente, die uns weit werden lassen für eine kleine Weile.

Lauschen Sie Ihren Sinnen, schauen Sie, hören Sie, ertasten Sie, riechen und schmecken Sie. Wenn es Ihnen gelingt Ihren Sinnen zu folgen, dann wird sie wach: Neugierde und die Lust des Erforschens, gefolgt von Freude und Begeisterung.

So geben wir unserem Gehirn Nahrung, zu Regeneration und Wachstum. Achtsamkeit ist ein wunderbarer Weg dorthin. Ein Standardwerk von Jon Kabat-Zinn\*\* heißt nicht ohne Grund "Zur Besinnung kommen". Kommen Sie zur Besinnung, am besten jetzt gleich ...

Eine besinnliche Zeit

Ihre

Elke Scheffer

PS: Lassen Sie Andere (oder mich) teilhaben, Begeisterung ist nämlich ansteckend.

\*Gerald Hüther: Was wir sind und was wir sein könnten, S. Fischer Verlag

\*\* Begründer der "Stressreduktion durch Achtsamkeit" (MBSR)