

**ZWISCHEN**

**MIR, DIR &**

**UNS**

Impulse für  
ein achtsames  
(Zusammen-)Leben

The image shows the silhouettes of several people standing on a rocky, uneven terrain. The figures are dark against the lighter blue background of the sky. There are about six or seven people in total, some standing in small groups, others more isolated. The overall scene suggests a group of people enjoying a hike or a walk in nature.

**WOLFGANG M. ULLMANN**

## **Zum Inhalt:**

Halten wir kurz inne, um über uns selbst und unser tägliches Umfeld nachzudenken. Empfinden wir unser Leben eher positiv oder nehmen wir überwiegend Probleme wahr, die uns den Weg zu einem zufriedenen Leben versperren? Gesellschaftliches Zusammenleben erfordert Toleranz und Akzeptanz. Was macht dieses rasante Tempo der Zeit mit uns? Wie gelingt es uns, den eigenen Platz darin zu finden und unserem Leben eine gute, sinnvolle Richtung zu geben?

Welchen Plan haben wir uns für unser Leben ausgedacht? Sicherlich haben wir noch viel mit ihm vor und haben bestimmte Ziele vor Augen. Unzählige Ratgeberbücher oder Influencerinnen und Influencer geben uns täglich Tipps und Tricks mit auf den Weg, was wir besser machen können, um ein gutes, sinnerfülltes Leben zu führen. Manche möchten ihr Leben als Abenteuer erleben, andere hingegen kämpfen um ihren Platz in der Gesellschaft.

Wir leben in einer modernen, schnelllebigen Welt, in der jede und jeder vieles erreichen kann. Wir können am Leben teilhaben, Bildung erlangen und unseren Lebensstil oftmals so wählen, wie wir es wünschen. Alles scheint möglich - in einer der reichsten Industrienationen der Welt, ausgestattet mit sämtlichen materiellen Gütern, die wir uns vorstellen können. Doch wo reihen wir uns persönlich ein?

Das (Arbeits-)Buch wirft einen Blick auf unsere eigene Person und die Menschen, mit denen wir in dieser Gesellschaft zusammenleben. Es beinhaltet zahlreiche Impulse, die wir in unseren Alltag einbauen können, um mehr Sinnhaftigkeit und Lebensqualität zu erfahren. Gleichzeitig regen sie zum Nachdenken an, wie wir alle mit uns selbst und miteinander in guter Weise umgehen können

und auf diese Weise zu einer wahren Achtsamkeit zwischen mir, dir und uns gelangen.

# Inhalt

1. Eingangs
2. Ich bin's
3. Austausch von Freundlichkeiten
4. Zwischen mir und anderen
5. Bauchgefühl und gesunder Menschenverstand
6. Auch Täler sind schön
7. Warte mal ...
8. Ethikdiskussionen
9. Steh-auf-Qualität beweisen
10. Scheuklappen bringen nichts
11. Großreinemachen
12. Engagement zeigen
13. Rausgehen - Sehen - Erleben
14. Vom Ich zum Du und Wir
15. Nichts wegzulächeln
16. Wertelandschaften
17. Plädoyer für die Liebe
18. Lieber freier Wille
19. Menschsein leben
20. Traumzustände
21. So wie ich meine zu sein
22. Fortschrittsgedanken
23. Zeitenwende
24. Schlüsselwort respicere

## 25. Ein gutes Gefühl haben

## **Lesehinweis**

Bitte beachten Sie, dass aufgrund der besseren Lesbarkeit des Textes überwiegend auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet wird. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten daher gleichermaßen für alle Geschlechter.

*»Und das ist alles nur in meinem Kopf.«*  
Andreas Bourani

## **1. Eingangs**

Was geht in diesem Moment in mir vor? Sind wir denn nicht die Summe dessen, was wir erleben und aufgrund unserer inneren Verarbeitung daraus machen? Vielleicht mag das deutlich vereinfacht klingen, aber das ist es oftmals nicht. Was spielt sich denn alles in unserer individuellen Schaltzentrale ab?

Bei Weitem nicht alle Personen würden sich als sogenannte Kopfmenschen bezeichnen. Vielleicht leben wir leichter und ungezwungener, wenn wir in unserem Alltag nicht permanent darauf achten müssen, ob wir dies oder jenes sagen dürfen, ob wir mit einer unbedachten Aussage jemanden vor den Kopf stoßen oder was passieren mag, wenn wir gerade dann schweigen, obwohl wir eigentlich etwas sagen sollten. Ohne dieses ständige Hinterfragen, ob wir uns in einer Situation auch tatsächlich moralisch und ethisch einwandfrei verhalten (haben), lebt es sich doch durchaus freier. Sobald wir in einer Gesellschaft leben, in der der Einzelne von vielen anderen Menschen umgeben und die individuelle Freiheit somit begrenzt ist, müssen wir allerdings unseren Kopf einschalten. Dann ist Rücksichtnahme angesagt, weil wir alle den gleichen Anspruch haben, uns zeitgleich im gemeinsamen Lebensraum aufhalten zu dürfen.

Was geht also in uns vor? Manchmal wissen wir es selbst nicht und suchen deshalb die Hilfe in der Beratung, im

Gespräch mit einem lieben Menschen oder in der Meditation. Insofern erscheinen uns die Gedankenwelten unserer Mitmenschen als noch ferner und fremdartiger als die unseren. Das ist ja auch gut so. Für ein gelingendes Zusammenleben in unserer Gesellschaft benötigen wir Achtung und Respekt. Diese beiden Begriffe brauchen wir in jedem Sozialisationspaket in der Erziehung und in Enkulturationskursen als fest verankerte Größe. Und wie immer gilt auch hier der Grundsatz, dass diese beiden Tugenden zunächst in das eigene Lebens- und Handlungskonzept fest integriert werden sollten, bevor wir auf andere und deren vermeintliches Fehlverhalten zeigen mögen.

Am Ende jedes Kapitels habe ich Ihnen Tipps zum Glücklicherwerden angehängt, die mit ihren Anregungen und Fragen die jeweiligen Themenbereiche aufgreifen, zusammenfassen und einen persönlichen Bezug zu Ihrem Leben herstellen. Gerne können Sie die kurzen Aufgaben gedanklich absolvieren. Sie dürfen aber auch zu einem Blatt Papier und einem Stift greifen und Ihre Antworten und Gedanken in einem eigenen Notizheft bzw. auf den dafür vorgesehenen Seiten am Ende dieses Buches festhalten. Diese Herangehensweise dient Ihnen als Grundlage dafür, an Ihren individuellen Fragestellungen zu arbeiten und den Prozess für sich selbst zu dokumentieren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und interessante Erkenntnisse auf Ihrem Weg zu einem guten, achtsamen und glücklichen Leben.

Ihr Wolfgang M. Ullmann



*»Hello, it's me.«*

Adele

## **2. Ich bin's**

Ich bin es. Einschließlich Körper, Geist und Seele. Ein interessantes Tripel, mit dem wir alle für unser Leben ausgestattet sind.

Niemand hat uns jemals gefragt, wie wir ausgerüstet sein wollen, und ob sich die Anfangsausstattung oder die Ausgangssituation unserer Person so gut anfühlt, oder ob wir uns etwas anderes vorgestellt hätten. Insofern stehen wir alle vor der Herausforderung, unser Leben zu gestalten. Wir müssen in unsere Lebenswelt eintauchen und uns selbst auf diese Weise schrittweise immer besser kennenlernen.

Daraufhin werden wir Rückschlüsse ziehen können, ob wir in einer hilfreichen oder eher ungünstigen Umwelt aufwachsen mussten; denn dann sind wir in der Lage, soziale Ungleichheiten zu definieren, die uns von etwas abgehalten oder uns auch näher dorthin gebracht haben, was wir nun als Idealzustand definieren.

Körper, Geist und Seele - gelingt es uns, diesen drei Bereichen eine gemeinsame Basis zu schenken? Konzentrieren wir uns zunächst einmal auf unser Herz. Wir kennen die Worte des kleinen Prinzen, die ihm von Antoine de Saint-Exupéry in den Mund gelegt wurden, nämlich, dass man nur mit dem Herzen gut sehen könne. Aber auch der Schriftsteller Jan-Philipp Sendker versteht es in seinem Bestsellerroman „Das Herzenhören“, den einzigartigen Charakter eines fühlenden, hörenden und liebenden

Herzens in seiner Geschichte zu beschreiben und ihn für seine Leserinnen und Leser nachvollziehbar aufzuschreiben.

Sollten wir uns einmal schäbig oder rücksichtslos verhalten, würde man uns vermutlich als herzlos charakterisieren. Wir würden es allerdings nicht gutheißen, dass uns jemand so nennt. Nur wenn wir allerdings tatsächlich skrupellos wären, dann würde uns mehr daran liegen, unseren Willen gegen alle Widerstände und Maßstäbe durchzusetzen, die wir aus einem sozialen, emphatischen und menschenfreundlichen Kontext her kennen.

Unser Herz ist also nicht nur der Antriebsmotor für unseren Körper, sondern u. a. auch die Schaltbasis für unsere Persönlichkeit. Man spricht oft davon, dass es Menschen gibt, die ihr Herz ganz offen vor sich hertragen. Aber seien wir einmal ganz ehrlich – tun wir das nicht alle?

Ob im positiven oder negativen Sinne – wir können relativ schnell erkennen, wie eine Person tickt und nach welchen Kriterien sie ihre Lebensabsicht versteht. Was können Menschen, mit denen wir zu tun haben, über uns und unser Herz erfahren? Was geben wir preis? Welches Bild über unser jeweiliges „Ich“ lassen wir dabei zu? Das entscheiden wir in unterschiedlichen Situationen von Mensch zu Mensch oftmals ganz verschieden. Wir lassen absichtlich nur das Verhalten zu, von dem wir denken, dass es in der jeweiligen Situation auch angemessen ist. Leider ergibt sich daraus nicht selten ein getrübter Eindruck von uns.

Das eine Mal wirken wir als eine eher offene Person, ein anderes Mal neigen wir dazu, als eher wortkarg oder übellaunig zu erscheinen. Oder eben auch anders. Aber dabei können wir erfahren, dass wir ein bestimmtes Verhalten oder manche gewonnenen Eindrücke über uns selbst ja gar nicht beabsichtigt hatten. Wir schalten in unserem Alltag sehr stark den Denker oder die Denkerin in uns ein, anstatt auf die Stimme unseres Herzens zu hören. Dabei dürfen wir nicht vergessen, dass unser Denken

oftmals überwiegend auf der subjektiven Ebene, also aus dem persönlich eingefärbten Blickwinkel heraus, stattfindet. Und warum handeln wir so?

Weil viel zu viele Menschen heute mit ihren aufgesetzten Masken unterwegs sind und wir uns daran gewöhnt haben. Wir wollen nicht mehr verletzlich sein, zu viel von uns zu zeigen, kann uns schaden, uns angreifbar machen, wenn wir vielleicht einen Moment der Schwäche zugeben würden. Deshalb zeigen wir uns immer mehr nur noch im neutralen Modus und sind der Situation angepasst. Doch das sind nicht wir. Aber die Macht und die Angewohnheit der Vielen zwingt den Einzelnen zu oft zu einem angepassten Verhalten.

Wir sollten uns nicht unter einer Maske selbst verlieren. Dafür sind wir nicht in diese Welt geboren, sondern sollen unser Lebensumfeld mit unserer Persönlichkeit bescheinen. Fassen wir uns ein Herz und lassen seinen Rhythmus zunächst nur einmal auf uns selbst wirken – was hören wir, während es schlägt? Welche Energie bringt es zum Vorschein und was möchte ich dank ihm anfangen und erreichen?

Vom Ich zum Du und Wir. Auch dieses Tripel hat mit uns zu tun. Solange wir unser Leben abgeschottet und isoliert führen wollen, spielen diese drei Elemente keine Rolle – wenn wir aber den wahren Reichtum unserer Existenz auskosten möchten, benötigen wir die beiden weiteren Teile, in der unser Körper, Geist und unsere Seele vollkommen zusammenarbeiten und sich entfalten können. Wir zeichnen uns aus durch all die Eigenschaften, die zu uns gehören und die uns als individuelle Person ausmachen. Es ist das Gesicht, das zu unserem Fingerabdruck gehört. Wir können es nicht allen Menschen recht machen. Das sollten wir auch gar nicht im Sinn haben. Wir werden allein durch unsere Art, Ich zu sein, Leuten auf die Füße treten, ohne dass wir das beabsichtigen. Wir werden bei manchen auf Ablehnung stoßen. Das hat aber nichts mit uns zu tun.