

Dr. Becker Aktivtipps

Ausgabe 49 Impulse

Tipps für den Alltag und Ihre Gesundheit

Weiterempfehlen

Impuls

Indianer-Weisheit

„Der macht mich einfach wahnsinnig!“ „Das kann doch nicht deren ernst sein...“ „Ich werde echt ungeduldig, wenn die nicht langsam mal antworten.“ Sätze wie diese tauchen so manches Mal in unseren Gedanken auf und führen häufig zu Stress. Oft schränken wir unseren Handlungsspielraum in solchen Situationen jedoch selbst ein, indem wir unser Gegenüber als Ursache für unser Empfinden und Verhalten sehen. Was aber, wenn wir auch anders könnten, als uns in diesen Momenten zum Beispiel zu ärgern?

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen. In dieser Reaktion liegt unser Wachstum und unsere Freiheit.“

(V. Frankl)



Ein alter Indianer erzählte seinem Enkel von einer großen Tragödie und wie sie ihn nach vielen Jahren immer noch beschäftigte.

„Was fühlst du, wenn du heute darüber sprichst?“ fragte der Enkel. Der Alte antwortete: *„Es ist, als ob zwei Wölfe in meinem Herzen kämpfen. Der eine Wolf ist rachsüchtig und gewalttätig. Der andere ist großmütig und liebevoll.“*

Der Enkel fragte: *„Welcher Wolf wird den Kampf in deinem Herzen gewinnen?“*

„Der Wolf, den ich füttere!“ sagte der Alte.

Achtsamkeit bringt Klarheit und Bewusstsein zu allen inneren Erfahrungen und spielt dadurch eine strategische Rolle, um Gashebel und Bremse des sympathischen und parasympathischen Nervensystems in Ausgewogenheit zu bringen. Wir selbst bestimmen, wie wir in welchen Situationen reagieren und wie nicht – wenn wir lernen, achtsam zu sein.