

Die Praxis der Achtsamkeit und der Selbstregulation beim Autofahren

Auch während der Teilnahme am Straßenverkehr neigen wir dazu die seelischen Gegenwartsmomente unseres Fahrverhaltens und die Innerlichkeit unserer Fahrmotive zu vermeiden. Obwohl die gesamte Praxis sicheren und partnerschaftlichen Fahrens drauf beruht, dass wir im Einklang mit dem Verkehrsteilnehmer sind, den wir am besten kennen: uns selbst!

Uns ist oft nicht bewusst, in welchem psychischen Zustand und in welcher körperlichen Verfassung wir uns befinden, wenn wir uns ans Steuer unsers Fahrzeugs setzen. Sind wir eher müde oder wach? Wollen wir eher eine Spritztour mit dem neuen Auto machen oder fühlen wir uns unter Zeitdruck und müssen wie verloren Zeit hereinholen, weil wir von einem festen Termin abhängig sind, den wir einhalten wollen?

Wir sind nicht wirklich davon überzeugt, dass wir Ruhe, Zufriedenheit und Wohlbefinden im Fluss der gegenwärtigen Augenblicke finden können. In Folge davon tun wir uns am Steuer unseres Fahrzeugs schwer, unsere aktuelle Stimmung und unsere Gedanken und Gefühle während der Autofahrt zu vergegenwärtigen. Unser Bewusstsein selbst, die Macht verbalen Denkens, hält uns in den Grenzen unserer Sprache und unserer kognitiven Stereotype gefangen und verbaut uns dadurch den Zugang zu unserem aktuell gelebten Stimmungen und unsern aktuell erlebten Bewegungen während der Autofahrt. Wir schalten im Kopf unsrer Autopiloten ein, wie John Kabat-Zinn sagt. Stattdessen sollten wir beim Autofahren immer unsere "sehende Achtsamkeit" einzuschalten, die wie ein helles Licht auf unser Fahrverhalten geworfen wird, wodurch wir begreifen, wie wir wirklich fahren und welche

Unsere notwendige innere Ruhe, Sorgfalt und Rücksichtnahme beim Auto fahren finden wir nur im Durchbruch zum gegenwärtigen Augenblick unseres Fahrens. Was ist damit gemeint? Die Wirklichkeit des Augenblicks ist für uns Menschen immer eine seelische

Wirklichkeit und Wirksamkeit auf unser Verhalten

und Erleben. Der blaue Himmel über uns, der Sonnenschein auf unserer Haut, die kühle Luft um unsere Stirn herum, die grünen Bäume und Pflanzen in unserer Umgebung, die Tiere und die kleinen Kinder, die mit uns leben, aber auch die Technik und die *geliebten Objekten* gehören zu unserer seelischen Wirklichkeit. Zu diesen geliebten Objekten, die wir angeschafft haben um sie zu besitzen, auf die wir stolz sind und mit denen wir uns tagtäglich umgeben wollen, gehören auch die Fahrzeuge, die wir fahren: das Fahrrad, das Motorrad, das Auto mit dem wir in Urlaub fahren und unsere Freunde besuchen

Es ist die Macht der Unachtsamkeit, der Gedankenlosigkeit und unserer starren Verhaltensgewohnheiten, vielleicht auch unser Mangel an Entschiedenheit oder unsere gelernte Sorglosigkeit, die uns daran hindern, in der Zeit der seelischen Gegenwart und im Hier und Jetzt zu leben. Wir setzen uns ans Steuer. Dann sind es vielleicht Teile unserer Verstimmungen oder Ärgerreaktionen, die wir nicht wahrnehmen können und auf die wir auch nicht achten wollen, die verhindern, dass wir in der Gegenwart Auto fahren. nicht in der Welt unserer Gedanken oder negativen Gefühlen.

Wenn wir achtsam Auto fahren, dann fühlen wir uns lebendig, dann fahren wir nicht in Gedanken, sondern fahren. Ich will sagen: Wenn du achtsam Auto fährst, dann achtest du auf die Gegenwart deiner Fahrerlebnisse: auf den Zustand der Straße vor dir, auf das Motoren- und Fahrtengeräusch deines eigenen Fahrzeug, auf den Lärm der anderen Fahrzeuge in deinen Ohren, auf die Landschaft, die vor deinem Augen abrollt, schlicht aber absichtsvoll darauf, wie die Dinge tatsächlich ablaufen. Du sitzt nicht hinter dem Steuer deines Autos und machst dir grundsätzlichen Gedanken über deine Mobilität. Du fährst.!

Die Praxis der Achtsamkeit und die Fähigkeit zur Selbstregulation und nicht nur zur Selbstkontrolle helfen uns, in Kontakt mit unseren aktuellen seelischen Zuständen und Befindlichkeiten zu kommen und zu bleiben. Zu allen Zeiten innerer Achtsamkeit am Steuer werden Pläne und Strategien aktiviert zur Orientierung auch in Zeiten innerer Unruhe oder gar des Verleugnens von Wirklichkeit. Damit auch in schlechten Zeiten, in wir nicht im Einklang mit uns sind, wir zu uns selbst finden und für uns selbst und das, was wir lieben, Sorge tragen können.

Wenn wir aber zu lange und zu stark der Erfahrung der Gegenwart unseres Erlebens und Verhaltens ausgewichen sind, dann wird unsere Seele von sich aus auf Stress, Belastung, Unwohlsein oder Schmerz umschalten müssen. Dadurch zwingen uns aber unsere Leidenserfahrungen, wieder in die Gegenwart unserer Lebensgeschichte zurückzukommen. Dann sollten wir nicht an die Unveränderlichkeit des jetzigen Augenblicks glauben, nicht versuchen in Zeiten glorifizierter Vergangenheit auszuweichen oder aber die kalifornische Flucht in eine erwünschte Zukunft anzutreten. Unsere Leidenserfahrungen erlauben es uns nämlich, in der Aktualität unseres seelischen Haushalts anzukommen. Dann sind wir gut beraten, in die eigene Tür einzutreten und unsere Befindlichkeiten, so wie wir sie erleben, auch zu akzeptieren. Damit werden wir bereit starke, verwandelnde Erfahrungen zu machen, die uns als starke Erfahrungen in unserem Verhalten und Erleben von Grund auf verändern können

Thich Nhat Hanh erzählt:

Ich möchte Ihnen einige Hinweise geben, wie Sie achtsam atmen, gehen und essen können. Auf diese Weise lernen Sie, wie es möglich ist, während des ganzen Tages vollkommen gegenwärtig zu sein.

Morgens, wenn Sie Frühstück machen, nehmen Sie sich diese Zeit und verwandeln Sie sie in eine Zeit der Praxis, in der Sie das Leben feiern. Jeden Moment, in dem wir das Frühstück vorbereiten, können wir zu einem Fest machen, zu einem Fest des Lebens. Sie sind lebendig und Sie machen Frühstück, vielleicht für einen lieben Menschen. Ist das nicht wundervoll?

Verlieren Sie sich aber in Ihren Gedanken, in Ihren Gefühle von Ärger oder Angst, dann vergeuden Sie diese Zeit. Bitte, nutzen Sie Ihre Intelligenz und Ihre ganze Entschlossenheit, so dass Sie die Zeit des Frühstückzubereitens zu einer Zeit der Praxis werden lassen können. Lächeln Sie jeden Morgen allen, denen Sie begegnen zu.

Als ich mit sechzehn Jahren zum Mönch ordiniert wurde, wurde mir ein Buch mit fünfzig kleinen Versen geschenkt, die ich alle auswendig lernen musste und die mir dabei halfen, Achtsamkeit zu praktizieren. Darin gibt es einen Vers, der uns dabei helfen kann, gegenwärtig zu sein, wenn wir am Morgen aufwachen.

Ich wache auf und lächle.

Vierundzwanzig neue Stunden liegen vor mir,
Ich will jeden Augenblick des Tages vollkommen bewusst leben und allen Menschen mit Liebe und Mitgefühl begegnen.

In unserem Zentrum in Frankreich ist an unserem Kopiergerät ein kleiner Zettel befestigt, auf dem ein kleines Gedicht uns daran erinnern soll, achtsam ein und aus zu atmen, während wir Kopien machen. Ein ähnlicher Zettel befindet sich in der Nähe unseres Telefons. Wenn wir jemanden anrufen wollen, dann atmen wir erst einmal ein paar Mal achtsam ein und aus, bevor wir die Nummer wählen. Und wir dann das Telefon am anderen Ende klingeln hören, dann atmen wir ebenfalls bewusst ein und aus. Läutet bei uns das Telefon, dann springen wir nicht gleich auf, sondern atmen erst einmal ein paar Mal ein und aus, stehen auf und gehen achtsam zum Telefon. Wir nennen das Telefon-Meditation. Viele von uns haben die Erfahrung gemacht, dass wir einen Tag oder sogar einen noch größeren Zeitraum mit unserem Ärger oder mit unseren Sorgen völlig verdorben haben. Ein neuer Tag ist wie ein weißes Blatt Papier, auf das wir viele wunderbare Dinge schreiben, zeichnen oder malen können. Sie sind die Künstlerin oder der Künstler, die oder der diesen Tag in ein Kunstwerk verwandeln kann. Dieses Kunstwerk bieten Sie dem Leben, der Zukunft an. Ohne die Energie der Achtsamkeit wird es Ihnen aber schwer fallen, die Ihnen zur Verfügung stehen vierundzwanzig Stunden in ein Kunstwerk zu verwandeln.

Ich möchte uns im dem was folgt, zu einigen Fahrtenmeditationen beim Auto fahren anregen. Die "kleinen Übungen" können wir auch ohne Auto und zuhause im Fernsehsessel durchführen, wenn wir den Fernsehapparat nicht anschalten und uns den Genuss einiger Minuten äußerer Ruhe und Stille erlauben.

Halblächeln im Augenblick der Roten Ampel

Wenn du Auto mitfährst und an einer roten Ampel anhalten musst, dann atme dreimal achtsam ein und aus. Schau auf das Rot der Ampel und lächle leicht, ohne dass das Lächeln auf deinem Gesicht sofort zu erkennen ist. Behalte dein Halblächeln während deiner drei Atemzüge bei. Das ist die einfachste Autofahrer-Meditation.

Innere Achtsamkeit im stehenden Auto

Setze dich vor Fahrtritt hinter das Steuer deines Autos, nimm eine aufrechte Sitzposition ein und lasse dich in deine Schultern los. Erlaube deinem Körper vom Autositz gehalten und getragen zu werden. Achte auf die Empfindungen deines Körpers im Sitz. Wenn möglich, schließe die Augen und frage dich. " *Sitze ich bequem? In welcher Stimmung bin ich jetzt? Welche Erfahrungen mache ich in diesem Augenblick... mit dem Inhalt meiner Gedanken ... mit meinen Gefühlen...mit meinen körperlichen Empfindungen?*" Registriere deine Erfahrungen, auch wenn sie unerwünscht sind. Versuche, so gut es geht, deine Erfahrungen als Erfahrungen wahrzunehmen. Nimm dir später, wenn du deinen Führerschein wieder hast, vor jeder Fahrt, wenn möglich, drei Minuten Zeit für diese Übung.

Fahren und Schauen im Taxi

Nimm auf den Rücksitz eines Taxis Platz oder lasse dich in deinem Auto chauffieren, aber nicht zu schnell! Erkenne: Du musst jetzt nicht mehr die Koordinations- und Sicherheitsleistungen selbst erbringen, die für eine risikoarme Teilnahme am Straßenverkehr unumgänglich sind. Versuche nicht "mitzufahren", sondern dich fahren zu lassen. Schau aufmerksam zu Fenster hinaus, betrachte die Landschaft, die vorüberzieht und achte aufmerksam auf den Kontakt deines Körpers zum Sitz. Atme achtsam ein und aus. *Wisse, es atmet mich*, nicht: ich atme. Wenn dir dich ablenkende Gedanken durch deinen Kopf gehen, was ganz normal ist, dann führe deine Aufmerksamkeit, so gut es geht, auf deine Atmung zurück. Bleib im Kontakt mit deiner Atmung, solange und so gut du es kannst. Genieße es, einen Chauffeur zu

haben. Welche anderen Erfahrungen machst du, wenn du dich fahren lässt? Denke nicht über deine Erfahrungen mit dem Taxifahren nach, erlebe deine Taxifahrt!

Achtsames Autofahren statt Autobahn-Trance

Du hast die kleinen Autofahrer-Übungen schon gemacht. Wenn du nun deinen Führerschein wieder in Händen hältst und eine längere Autofahrt vor dir hast, kannst du das *achtsame Autofahren* üben, statt die übliche Aufmerksamkeitsblindheit am Steuer, die sog. Autobahntrance zu praktizieren.