



Übung Staunen lernen / Die Gegenwart des Universums sehen

Thich Nhat Hanh sagte, das ganze Universum liege in einem Stück Papier. In dem Stück Papier finden wir nicht nur Himmel, Wolken, Regen, Sonne, Wald und Bäume. Sondern auch Holzfäller, Papierarbeiter, deren Eltern und die Bäcker, die alle ernähren. Und natürlich Laster, die Baumstämme und Papier transportieren.

„Die Gegenwart des Universums sehen“ ist ein Spiel, das sich mit jedem Gegenstand spielen lässt. Mit dem Tisch, an dem du vielleicht gerade sitzt, mit der Glaskaraffe, in die du Wasser füllst. Du kannst das Spiel mit anderen, auch Kindern spielen. Und du kannst üben, die Gegenwart des Universums in Menschen zu sehen. In solchen, die dir nahestehen. Und in Fremden, denen du z.B. auf der Straße vorbeigehst.

Hilfreich bei:

Wenn du deine Fähigkeit, zu staunen, erweitern und auf diese Weise auch deinen Freudemuskel stärken willst.

Zeitaufwand

Es könnte eine gute Idee sein, für eine gewisse Zeit das Staunen bzw. die Gegenwart des Universums sehen zu üben. Du kannst das täglich 3-5 Minuten tun. Oder auch einmal mit der Familie/mit Freunden, vielleicht für 15-20 Minuten.

Was du brauchst

Zeit und Ruhe. Papier und Stift, um aufzuschreiben, was dir auffällt.

Praxis

1. Du wählst aus, womit du üben willst. Das kann alles in deinem Haushalt sein. Oder eine Blume. Oder der Baum vor der Tür. Oder eine Ameise. Oder.... Gegenstand, Tier, Pflanze, Mensch.
2. Du setzt dir einen zeitlichen Rahmen, z.B. 3–5 Minuten, wenn du



- das Spiel alleine spielst. Länger, wenn du das in einer Gruppe tust.
3. Betrachte das Übungsobjekt, z.B. eine Tasse oder ein Glas oder einen Bleistift. Finde heraus, wer alles daran beteiligt war, bis es schließlich bei dir ankam. Es geht nicht darum, Tatsachen abzuklären, sondern darum, eine Idee dafür zu bekommen, wie viele Menschen beitrugen, den Gegenstand in der Form, die er nun hat, zu entwickeln, herzustellen, zu transportieren. Wie kamen diese Menschen dazu, dies zu tun? Wer hat sie geboren, aufgezogen, gekleidet, ausgebildet? Wer hat die Maschinen erfunden und gebaut, die bei der Produktion zur Verwendung kamen? In welcher Weise war die Natur an der Entstehung des Gegenstands beteiligt? Wurden die Rohstoffe geerntet oder abgebaut? Spielte die Sonne eine Rolle? Die Wolken? Der Mond? Finde so viele Verbindungslinien wie möglich! Oder, z.B. im Fall einer Ameise, wie schaffte es die Ameise in deinen Garten oder über deine Schwelle?
 4. Schreib deine Gefühle und Gedanken zu der Übung auf.
 5. Nimm dir immer wieder Zeit, die Gegenwart des Universums in einem Gegenstand, einem Tier, einer Pflanze, einem Menschen zu sehen. Staune über das Leben. Freue dich an allem, was dich umgibt.