

Das Staunen entdecken

„Schön ist eigentlich alles, was man mit Liebe betrachtet. Je mehr jemand die Welt liebt, desto schöner wird er sie finden.“ Christian Morgenstern

Während du über etwas staunst, bleibt im Kopf kein Platz für Aufregung, Wut, Angst, Unruhe und den ganzen Quatsch, der uns daran hindert, glücklich und unbeschwert zu leben. In dem Moment, wo du mit offenen Augen auf das Erstaunliche siehst, weitet sich dein Herz und füllt sich mit freudigen Gefühlen.

Vielleicht kennst du das von (deinen) Kindern: Wenn ein Zauberer einen Trick vorführt oder sie etwas sehen, was sie fasziniert, werden sie ganz still und ruhig. Als Erwachsene vergessen wir oft die Fähigkeit zu staunen. Doch auch wir waren ja einmal Kinder, und unser Staunen haben wir nur vergessen – wir können uns wieder daran erinnern und müssen es gar nicht neu erlernen.

Mit drei einfachen „Tricks“ gelingt es dir, deine Augen wieder mit Staunen zu füllen und den geschwätzigen Geist für eine Weile angenehm sprachlos zu machen.

1. *Woanders hinsehen*

Auch das bloße Hingucken ist eine Gewohnheit. Als Erwachsene haben wir schon so viel gesehen, dass wir kaum noch zum Staunen kommen. Aber wir sehen ja gar nicht überall hin. Nur auf das, was im Alltag nötig ist.

Probier es doch einmal aus, wie es ist, die Augen zu öffnen, und mit offenen Augen dorthin zu sehen, wo du sonst nicht hinsiehst.

Normalerweise ist unser Blick geradeaus gerichtet. Sieh einmal ein wenig mehr nach oben oder unten, nach rechts oder links. Du wirst erstaunt sein, was du dabei an Neuem entdecken kannst!

2. *Genau hinsehen*

Wie alle Menschen siehst auch du bestimmt nicht immer sehr genau hin. Nicht einmal auf die Seite, die du gerade liest. Siehst du, welche Struktur das Papier hat? Oder wie die Buchstaben genau aussehen? Ihre Größe und Typografie? Oder denn Fehler in diesem Satz? Selbst bei Dingen, die wir regelmäßig ansehen, sehen wir doch nur einen kleinen Teil. Bei Menschen schauen wir normalerweise vor allem auf Augen und Mund. Doch sieh einmal genauer hin: Jedes Auge ist so einmalig wie ein Fingerabdruck! Ist das nicht erstaunlich? Oder schaue dir die Wolken an, die wie gigantische Gemälde am Himmel vorüberziehen – was für Formen kannst du da entdecken? Ja, sicher – das ist wie ein Kinderspiel. Doch genau darauf kommt es an: Sieh mit staunenden Augen hin, und spüre, wie dein Geist schon allein dadurch zur Ruhe kommt.

3. *Das Wunderbare erkennen*

Am erstaunlichsten ist es vielleicht, seinen Blick darauf zu lenken, wie alles zusammenhängt. Es gibt dazu eine buddhistische Übung: Nimm dir einen beliebigen Gegenstand vor und versuche zu erkennen, was alles nötig war, damit dieser jetzt vor dir steht. Beispielsweise diese Seite, die du gerade liest: Natürlich mussten wir den Text schreiben, der hier steht. Aber dann waren erst einmal die Redakteurin und die Layouterin an der Reihe. Und dann musste der Text gedruckt werden. Auf Papier. Papier wird aus Pflanzenfasern gemacht, und Pflanzen brauchen Sonne, Regen, Erde und Wind. An der Papierherstellung waren viele Menschen beteiligt. Und viele Maschinen, die auch erst einmal erfunden werden mussten...

Ganz gleich, wie lange du überlegst – du wirst niemals an ein Ende kommen. Denn auf unserer Erde ist alles auf irgendeine Weise mit allem anderen verbunden.

Wenn du das Wunderbare darin erkennst, wirst du auch das Staunen entdecken. Und dann kehren Freude und Stille in dein Herz ein.

Das Staunen über das Wunder der Welt lässt keinen Platz für Unruhe.