



Achtsamkeit

Die Grundhaltung der Achtsamkeitspraxis

ist sanft, akzeptierend, nährend

Jon Kabat-Zinn

Achtsam sein – mit sich selbst und anderen

Achtsamkeit ist heute in aller Munde, geradezu ein Modewort. Nicht nur in Titeln des Fachbuchhandels, sondern auch vermehrt im Vokabular gängiger Zeitschriften und als Kursangebote im Wellness-Bereich hören wir von Achtsamkeit. Achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen hat mehr und mehr als erstrebenswertes Ziel Einzug in Bildungshäuser und in Tagungsstätten gehalten. Nicht von ungefähr wurde Jon Kabat-Zinn als führender Vertreter dieses Konzepts auf dem Weltwirtschaftsforum in Davos als Seminarleiter engagiert und erhielt trotz früher Stunde steigenden Zulauf (www.faz.net vom 30.01.2015). Doch was ist eigentlich Achtsamkeit und warum findet dieses Konzept ein zunehmendes Interesse?

Vielleicht nähern wir uns der inhaltlichen Seite des Begriffes, wenn wir zunächst in uns hineinhorchen, was wir spüren, wenn wir hören, achtsam mit sich sein, achtsam mit anderen sein, achtsam zuhören und sprechen, einen Menschen achtsam einladen, von sich zu erzählen. Wir spüren möglicherweise, dass allein schon der Wortklang 'achtsam' in uns eine Resonanz erklingen lässt, die in uns etwas Vorsichtiges, Sanftes, Zerbrechliches anrührt. Wir erahnen vielleicht eine Grundhaltung, die die Welt und uns tastend-erspürend in den Blick nimmt und die etwas mit einem respektvollen Blick auf den anderen und sein Gewordensein zu tun hat. Es ist eine Haltung, die uns Menschen wohlwollend in einer Begegnung als Ganzes in den Blick nimmt und in uns eine akzeptierend-anehmende Seite stärkt.

So könnte das verstärkte Interesse an diesem Thema vielleicht der Sehnsucht des heutigen Menschen nach Möglichkeiten des Zur-Ruhe-Kommens und Frieden-Findens entsprechen, dem Wunsch, auch mal inne zu halten und genauer hin zu schauen, aber auch selbst ganzheitlich in seinen Bezügen gesehen zu werden. Es weist offenbar auf ein Bedürfnis hin, dem in dieser unruhigen Zeit schnellen Wandels, schneller Entscheidungen und schneller Urteile aufgrund von Globalisierungszwängen, Optimierungserfordernissen und Standardisierungskonsequenzen häufig immer weniger Rechnung

getragen wird. Nicht ohne Grund wünschen sich in einer in Hamburg veröffentlichten Studie des Forsa-Instituts 83 % der Befragten mehr zwischenmenschliche Achtsamkeit. So wurde u.a. bemängelt, dass das Miteinander der Mitmenschen oberflächlicher geworden sei und der Gesprächspartner seinem Mobiltelefon mehr Aufmerksamkeit schenke als seinem Gegenüber (www.focus.de vom 26.11.14).

Achtsamkeit bietet hier ein Konzept an, wie wir uns zunächst selbst, mit Körper und Geist, in den Blick nehmen, um von dort aus zu innerer Ruhe, Frieden und Gelassenheit zu finden, um ein freudvolles Leben zu führen.

Achtsamkeit: Bewusstheit – Gegenwärtigkeit – Urteilslosigkeit

Achtsamkeit ist eine besondere Art der gerichteten Aufmerksamkeit, mit der wir uns bemühen, im Hier und Jetzt unsere inneren und äußeren Wahrnehmungen zu beobachten, ohne sie zu beurteilen und abschließend zu bewerten. Wir betrachten die Wirklichkeit so wie sie in diesem Moment ist und lassen die Dinge so, wie sie im Moment sind, ohne sie verändern zu wollen. Wir üben uns in Akzeptanz und Annehmen und zwar nicht nur uns selbst, sondern auch den Anderen, den Partner, die Freunde, die Nachbarn, so wie diese sind. Das heißt nicht, dass wir Dinge übersehen oder beschönigen. Im Gegenteil, wir schauen bewusst hin, was ist, im Guten, Angenehmen, für uns augenscheinlich Positiven, wie auch im Schlechten, Unangenehmen, Negativen. Wir üben uns darin, nicht etwas besser zu reden als es ist oder es zu verschlimmern, wie wir es gemeinhin tun, wenn wir die Wirklichkeit nicht mit klarem Kopf und offenem Herzen betrachten. Zu oft sind wir in unseren persönlichen Geschichten aus unserer Vergangenheit befangen und flüchten uns in Zukunftsträume oder phantasieren uns in Angstszenarios hinein. Was wir dann verpassen ist die Gegenwart, und zwar unsere Gegenwart, die viele wertvolle Momente bereithält, die wir übersehen, da unsere Gedanken mit den Geschehnissen von gestern oder dem Handeln von morgen oder übermorgen beschäftigt sind. Achtsamkeit bringt uns bewusst in die Gegenwart zurück und wirft einen vom Grunde aus wohlwollenden und gütigen Blick auf den Menschen.

Daher wird das Konzept der Achtsamkeit im therapeutischen Kontext im klinischen Bereich u.a. zur Behandlung von Schmerzpatienten, bei psychosomatischen Störungen, Ängsten, Depressionen und zur Stress- und Burn-out-Prophylaxe eingesetzt. Weit verbreitet ist das achtwöchige MBSR-Achtsamkeitstraining (Mindfulness Based Stress Reduction), die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach oben genanntem Jon Kabat-Zinn, dessen Erfolg sich empirisch nachweisen lässt.

Achtsamkeit braucht Übung

Auch der Weg der Achtsamkeit ist eine lange Reise und beginnt mit einem ersten Schritt. Achtsamkeit ist eine Übungspraxis. Die Tatsache, dass es sinnvoll ist, sich an der Gegenwart zu orientieren statt sich Sorgen über das Morgen zu machen, wissen die meisten Menschen. Auch ist es vielen von uns bekannt, dass es in einer akuten Krise wenig hilfreich ist, seine Mitte zu verlieren, ‚außer sich‘ zu sein, sich selbst oder seinem Partner Vorwürfe zu machen oder die Kinder zu beschuldigen. An dieser Stelle setzt die Bewusstheit der Achtsamkeitspraxis an, damit wir durch fortwährende Übung unserer Achtsamkeit mehr und mehr rechtzeitig erkennen, wo der Moment beginnt, wo wir unsere Mitte verlieren. Dann können wir, bevor wir ein altes Verhaltensmuster, unseren Autopilot, anschalten und unser Gegenüber oft genug provozieren, rechtzeitig innehalten, um aus unserer Mitte zu einer bewussten, reflektierten Entscheidung zu kommen. Und da diese Entscheidung dann nicht unseren automatischen Reaktionsmustern entspringt, sondern an der wohlwollenden, mitfühlenden Grundhaltung der Achtsamkeit orientiert ist, bezieht sie den anderen, das Wohl des Ganzen, mit ein. Häufig werden so unerwartete zufriedenstellende Lösungen für alle Beteiligte, ob in der Familie oder am Arbeitsplatz, geboren.

Doch wie üben wir Achtsamkeit? Achtsamkeit ist ein ganzheitlicher Ansatz, der Körper und Geist miteinbezieht. Das heißt, wir üben sowohl mit unserem Körper wie auch mit unserem Geist, wie es uns gelingt unsere Aufmerksamkeit zu bündeln, indem wir sie z.B. mit Hilfe des Bodyscans, einer ganzheitlichen Reise durch den Körper, auf bestimmte Körperregionen richten. Oder wir beobachten unsere Atembewegung,

wie der Atem kommt und wie der Atem geht, und erleben mehr und mehr, wie nicht nur Entspannung, sondern auch Klarheit und Frieden in unserem Geist Einzug hält.

Achtsamkeit macht Freude

Achtsamkeit ist eine Hilfe zur Lebensbewältigung und führt zur Freude. Die Kunst diese zu erlernen, braucht Geduld, ein wenig Zeit und die Zeit, sich diese Zeit auch für sich zu nehmen. Diese Zeit zur Selbstfürsorge nehmen sich häufig viele Menschen nicht, da es so viel zu tun gibt und auch da der Autopilot schon wieder zuschlägt. Viele Menschen sind bereit viel Zeit und Tun für Andere oder Anderes einzusetzen und vergessen sich selbst dabei. Daher ist die Einrichtung eines festen Rahmens zur Praxis von Achtsamkeit durch eigene geplante Zeiten und die Unterstützung durch andere Menschen in einer Übungsgruppe hilfreich, um aus dem eigenen Hamsterrad des Tuns auszusteigen, sich diese Eigenzeit zu gönnen und sich gemeinsam auf den Weg zu machen.

Um es mit Beppo dem Straßenkehrer, aus Michael Endes Buch ‚Momo‘, zu sagen:

Schritt – Atemzug – Besenstrich

Literaturhinweise:

Kabat-Zinn, J.: Gesund durch Meditation. Full Catastrophe Living: das vollständige Grundlagenwerk. O.W. Barth, 2011.

Williams, M./ Teasdale, J./Zindel, S. u.a.: Der achtsame Weg durch die Depression. Arbor-Verl. 2011.

C. Krollpfeifer
Dipl.-Pädagogin
Ehe-, Familien-, Lebensberaterin