

# **Den Augenblick leben – was Achtsamkeit bedeutet**

Di, 14.6.2016, 18.15 Uhr, Schlatterhaus

Michael Seibt

**Danke, lieber Verstand!**

**Achtsamkeit: offen sein für das, was jetzt ist**

- Der Autopilot
- Der Schleier zwischen mir und der Wirklichkeit
- Die innere Haltung

**Was Achtsamkeit nicht ist**

- Ist nicht an eine bestimmte Tradition gebunden, wurde aber im Buddhismus besonders kultiviert.
- Kann man sich nicht verordnen, muss man einüben und trainieren.
- Ist kein Mittel, um unangenehme Erfahrungen los zu werden.
- Hat nichts mit „aufpassen“ zu tun.
- Meditation ist eine Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben. Es gibt noch weitere.

**Die drei Facetten der Achtsamkeit**

- Eine nicht wertende, annehmende Haltung gegenüber den eigenen inneren Reaktionen
- Die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment
- Das Nicht-Reagieren auf Gedanken und Gefühle

**Wozu Achtsamkeit?**

**Achtsamkeit üben**

**Achtsames Atmen**

**Inventur innerer Ereignisse**

**Beispiele für Achtsamkeitsübungen im Alltag**

**Mögliche Schwierigkeiten beim Praktizieren von Achtsamkeit**

**Die Wirkungen von Achtsamkeit**

## **Danke, lieber Verstand!**

Viele Probleme, die wir mit uns und unserem Leben haben, sind darauf zurückzuführen, dass es uns schwerfällt, unsere Aufmerksamkeit gezielt auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Oft sind wir unkonzentriert und lassen uns leicht ablenken, nicht nur von äußeren Reizen, sondern auch von Dingen, die aus unserem Inneren kommen. Dies führt dazu, dass wir uns „geistig wegbeamen“ an andere Orte und in andere Zeiten. Das geschieht oft auch unbewusst, indem wir die Muster und die Prägungen, die wir erlernt und eingeübt haben, einfach weiter leben.

Ob es uns dort - in der imaginierten Zukunft oder Vergangenheit - eher gut geht oder eher schlecht, auf jeden Fall entgeht uns einiges, wenn wir nicht im Hier und Jetzt sind. Letztendlich verpassen wir die Möglichkeit, unser Leben zu gestalten und das, was uns lieb und teuer ist, darin zur Geltung zu bringen. Handeln aber können wir immer nur in der Gegenwart.

Die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten, ist ein wichtiger Aspekt einer Haltung, die man heute oft als Achtsamkeit bezeichnet. Wir beschäftigen uns heute mit dem Thema Achtsamkeit und wie man diese Fähigkeit entwickeln kann.

Ein wichtiger Schritt ist es schon, wenn du es erstens merkst, dass du dich aus der Gegenwart verabschiedest und in Zukunft oder Vergangenheit abdriftest und dich dann zweitens sanft wieder zum gegenwärtigen Augenblick zurückführst. Es ist als ob ich zum Verstand sage: „Vielen Dank, lieber Verstand, für den Hinweis auf meine ungelösten Probleme, darauf komme ich später zurück“. Dann komme ich mit der Aufmerksamkeit wieder zurück zu diesem Augenblick.

## **Achtsamkeit: offen sein für das, was jetzt ist**

Was ist Achtsamkeit? Umgangssprachlich bezeichnet Achtsamkeit so viel wie Aufmerksamkeit, Wachsamkeit oder Sorgfalt. Die englische Entsprechung von Achtsamkeit ist mindfulness, und seit Anfang der 1990er-Jahre wird dieser Begriff von vielen - vor allem amerikanischen - Therapeuten und Wissenschaftlern verwendet, die sich mit der Linderung von psychischem Leid befassen. Dabei ließen sich die Psychologen von buddhistischen Vorstellungen und Praktiken inspirieren. In der buddhistischen Tradition spielt die Praxis der Achtsamkeit eine große Rolle.

Bei unserer Beschäftigung mit dem Verstand - der „Denkmaschine“ in unseren Köpfen - haben wir einige Tendenzen unseres Denkvermögens kennengelernt, die negative Folgen haben können und zur Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Probleme beitragen.

Wie können wir den problematischen Folgen unseres Denkens etwas entgegensetzen?

Mit Akzeptanz und Defusion haben wir bereits zwei wichtige Haltungen beziehungsweise Fähigkeiten kennengelernt, die hilfreich sein können. Die Fähigkeit zur Achtsamkeit wird uns noch mehr darin unterstützen, Reaktionen und Situationen, die nicht zu ändern sind - oder nicht geändert werden sollten -, anzunehmen und auf Abstand zu nutzlosen Gedanken zu gehen. Vor allem aber ermöglicht uns diese Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment bewusst zu erleben, im Kontakt mit dem zu bleiben, was wir in diesem Augenblick spüren können.

Für unsere Denkmachine ist der jetzige Moment für sich genommen uninteressant. Viel lieber beschäftigt sie sich mit Analysen der Vergangenheit oder Vorhersagen und Planungen für die Zukunft. Die Gegenwart erleben wir häufig nur im „Autopiloten-Modus“ (Kabat-Zinn, 1991): Mechanisch - wie von einer vollautomatischen Steuerungsanlage gelenkt - manövrieren wir uns durch unseren Alltag, ohne wirklich bewusst dabei zu sein.

In diesem Zustand erfahren wir die Wirklichkeit wie durch einen dichten Schleier. Zwischen uns und der Wirklichkeit stehen Bewertungen, Vorhersagen, Luftgebilde aus Erwartungen, Anforderungen an uns selbst und andere, Aussagen darüber, wie die Dinge zu sein haben und wie nicht, und so weiter und so fort. Vom Erleben des Augenblicks trennt uns - zusammengefasst - die ganze Aktivität unseres Verstandes, der unaufhörlich arbeitet und ständig unser Bewusstsein mit Gedanken ausfüllt.

Wenn wir achtsam sind, ist das, als schoben wir diesen Schleier beiseite, um mit dem in Kontakt zu treten, was wir von Moment zu Moment wahrnehmen können. Auch wenn wir achtsam sind, haben wir Gedanken jedweder Art, schöne und weniger schöne, nützliche und unnütze. Aber anstatt uns an diese Gedanken zu klammern oder sie verjagen zu wollen, betrachten wir sie mit einem gewissen Gleichmut, um sie dann wieder loszulassen und zur Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments zurückzukehren.

An der Stelle ein kurzes Wort zur Verhaltenstherapie:

In der Verhaltenstherapie legt man im Unterschied zur Psychoanalyse den Schwerpunkt nicht darauf, die Probleme und ihre Entstehungsgeschichte zu analysieren, sondern im Hier und Jetzt einen anderen Umgang mit ihnen zu erlernen.

Man setzt sich z.B. ganz bewusst einer bestimmten Erfahrung aus, die man gerne vermeiden möchte und läuft nicht vor ihr weg, tut nichts, um die entstehenden unangenehmen Gefühle und Gedanken schnellstmöglich wieder loszuwerden. In der klassischen Verhaltenstherapie geht es darum, den Situationen und Gefühlen, die man gerne vermeiden möchte, tatsächlich und äußerlich, im konkreten Verhalten standzuhalten. Also wer z.B. Höhenangst hat, der fährt auf einen hohen Turm und stellt sich der Höhe. Dann merkt er vielleicht, dass ihn die Höhenangst nicht umbringt.

In der auf Achtsamkeit basierenden Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie geht es stärker um die innere Haltung, mit der wir belastenden Gefühlen, Empfindungen und Gedanken begegnen können.

### **Was Achtsamkeit nicht ist**

Es geht bei der Achtsamkeit also um einen bestimmten Umgang mit sich selbst, mit den eigenen inneren Reaktionen. Ich werde diesen Umgang gleich näher beschreiben; um Missverständnisse zu vermeiden, sei zuvor jedoch kurz gesagt, was Achtsamkeit nicht ist, beziehungsweise wozu sie nicht dient.

Erstens muss man nicht Buddhist werden, um Achtsamkeit zu erlernen. Auch andere kulturelle und religiöse Traditionen haben Praktiken entwickelt, die der des achtsamen Wahrnehmens sehr ähnlich sind. In der Bibel ist z.B. von Wachsamkeit die Rede. „Wachet und betet“ (Mt 26,41). Das heißt, zum Beten gehört eine bestimmte Art von Aufmerksamkeit für das Hier und Jetzt. Sonst wird das Beten formelhaft.

Achtsamkeit ist, ein allgemein menschliches Phänomen, das nicht an eine bestimmte Tradition gebunden ist. Allerdings haben bestimmte Traditionen - insbesondere die unterschiedlichen buddhistischen Wege - eine besondere Meisterschaft in der Kultivierung dieses allen Menschen innewohnenden Potenzials entwickelt.

Achtsamkeit ist zweitens nicht etwas, das man sich einfach verordnen kann. Man kann sich um eine achtsame Haltung bemühen und jeden Moment damit anfangen, aber nachdem man sich einmal klargemacht hat, worauf es dabei ankommt, muss man die Fähigkeit zur Achtsamkeit trainieren. Es kommt weniger auf eine Einsicht an als vielmehr auf das kontinuierliche Tun, die alltägliche Praxis. Das ist wie mit anderen Fähigkeiten auch. Wer Fahrradfahren lernen will, muss es üben.

Das Praktizieren von Achtsamkeit ist drittens kein Mittel, um rasch irgendwelche lästigen Erinnerungen, schmerzlichen Gefühle oder unangenehmen Gedanken loszuwerden. Auch reale Lebensprobleme lösen sich selbst durch noch so intensives Üben von Achtsamkeit nicht einfach in Luft auf. Allerdings kann Achtsamkeit einen wichtigen Beitrag zur psychischen und körperlichen Gesundheit leisten. Das belegen zahlreiche Studien. Spirituell gesehen ist Achtsamkeit so etwas wie das Eingangstor in die Erfahrung der göttlichen Gegenwart.

Zu meditieren ist eine Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben. Manche Leute bekommen einen Schreck, wenn sie das Wort „Meditation“ hören, und es sei gleich vorweg gesagt, dass man nicht täglich stundenlang schweigend im Lotussitz verharren muss, um sich in Achtsamkeit

zu schulen. Ich werde gleich auf formale meditative Übungen eingehen, aber auch auf andere Formen, die jeder Mensch in seinen Alltag einbauen kann, auch wenn er zu einer regelmäßigen meditativen Praxis vorerst nicht bereit oder in der Lage ist.

## **Die drei Facetten der Achtsamkeit**

Bevor wir zu den Übungen kommen, schauen wir uns einmal näher an, was die Psychologie heute unter Achtsamkeit versteht. Verschiedene Autoren definieren Achtsamkeit teils unterschiedlich; gemeinsam sind den Definitionen jedoch die drei folgenden Aspekte:

### 1. Eine nicht wertende, annehmende Haltung gegenüber den eigenen inneren Reaktionen

Wenn wir achtsam sind, beobachten wir unser inneres Geschehen und nehmen es liebevoll an. Wir bewerten nicht, wir analysieren nicht, wir sagen nicht: „Das hat so und so zu sein, dieses Gefühl ist in Ordnung, jenes nicht, der Gedanke hier ist akzeptabel, diese Erinnerung dort jedoch darf so nicht sein, und diese Körperempfindung ist völlig unangebracht.“ Unsere Gefühlspolizei hat frei.

Wir begrüßen unsere Gefühle, unsere Gedanken, unsere Erinnerungen, unsere körperlichen Empfindungen und unsere Handlungsimpulse, wenn sie auftauchen. „Ah, da ist Traurigkeit. Hallo, Traurigkeit. Und da ist der Gedanke, dass es schön wäre, wenn jetzt jemand bei mir wäre. Guten Tag, Gedanke. Da ist ein Kribbeln in meinen Händen, und da ist ein leichter Druck auf meiner Brust. Hallo, ihr. Ich heiße euch willkommen ... Aha, und da ist ein gewisser Impuls, aufzustehen und mich zu schütteln. Guten Morgen, Impuls . . . Und nun geht mir die Erinnerung an den gestrigen Abend durch den Kopf. Hallo, Erinnerung.“

Vielleicht kommt es dir ein wenig lächerlich vor, so mit sich zu sprechen. Du brauchst es auch nicht zu tun. Worauf es ankommt, ist die Haltung, die du zu dem einnimmst, was du in dir spüren kannst: eine offene und wohlwollende Haltung, die dadurch gekennzeichnet ist, dass du dir aktiv erlaubst, die Gedanken, Emotionen und Empfindungen zu haben, die du jetzt eben hast - und zwar alle: die, die du magst, und auch die, die du nicht so gern magst. Du erlaubst dir, die Gedanken und Gefühle zu haben, die in diesem Moment in dir sind, und erlaubst diesen Gedanken und Gefühlen, da zu sein.

### 2. Die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment

Das Leben ist keine Sache, die anfängt, wenn wir endlich all unsere Sorgen und Probleme los sind. Das Leben findet jetzt statt. In diesem Augenblick. Die Gefühle und Gedanken, die in uns sind, werden nicht für alle Zeit da sein, sondern sie werden sich verändern. Aber jetzt in diesem Moment sind sie da, und achtsam zu sein bedeutet, sie anzunehmen und so zu lassen, wie sie sind. Nicht für alle Ewigkeit, aber für jetzt, für diesen Augenblick. Jetzt ist ein Moment, und dann ist dieser Moment vorbei, und dann kommt der nächste und dann wieder einer und wieder einer und so weiter.

Die Verankerung im Jetzt erreichen wir bei der Übung der Achtsamkeit unter anderem dadurch, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf die unmittelbare Wahrnehmung richten, beispielsweise auf die Wahrnehmung unseres Atems oder der Empfindungen in bestimmten Körperregionen. Die Wahrnehmung ist unser Tor zur Gegenwart. Das unmittelbare Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Fühlen ist nicht zu verwechseln mit dem Nachdenken über diese Wahrnehmung. Ja, unsere Denkmaschine wird nicht aufhören, alles Wahrgenommene mit ihren Klassifizierungen, Bewertungen, Analysen usw. zu belegen, sie wird kategorisieren, begründen, prophezeien und so weiter. Aber dadurch, dass wir unsere direkte Wahrnehmung in den Fokus nehmen, lassen wir die Verbindung zur Realität des Augenblicks nicht abreißen.

### 3. Das Nichtreagieren auf Gedanken und Gefühle

Wenn wir achtsam sind, schauen wir, beobachten, spüren, was da ist, und lassen das, was da ist, so sein, wie es ist. Ja, wir haben ungelöste Probleme; ja, wir sind immer noch nicht schlau, stark und gut genug; ja, die Welt ist immer noch nicht so, wie wir sie uns vorstellen. Das alles stimmt, und unsere Denkmaschine weist uns mit Recht darauf hin, aber für diesen Moment haben wir uns entschieden, dass alles so sein darf, wie es ist. Der „Macher“ in uns hat Pause.

Das heißt nicht, dass Achtsamkeit notwendigerweise bedeutet, passiv zu sein. Erstens ist das bewusste Annehmen von dem, was ist, auch etwas Aktives, und zweitens können wir auch auf achtsame Weise einer Aktivität nachgehen - achtsam Kartoffeln schälen, achtsam essen, achtsam schwimmen, achtsam Zähne putzen, achtsam Politik machen. Wir sind achtsam, wenn wir uns bewusst für die Ausführung dieser Handlung entscheiden und unsere Aufmerksamkeit gezielt auf das lenken, was wir dabei wahrnehmen können. Wir werden es nicht vermeiden können, dass immer wieder Gedanken und Gefühle in unser Bewusstsein treten, und auch nicht, dass wir uns manchmal von ihnen ablenken lassen. Aber wir können dies registrieren, wenn es geschieht, und uns sanft zum gegenwärtigen Moment, zu unserer Wahrnehmung zurückführen. Aha, wir sind abgeschweift, in Ordnung, und jetzt holen wir uns wieder zurück zur Wahrnehmung des Augenblicks.

Diesen Aspekt der Achtsamkeit könnte man auch als „Nicht-Greifen“ bezeichnen (Kabat-Zinn). Stellen wir uns vor, wir befinden uns in einem großen Aquarium, in dem Fische hin und her schwimmen. Schöne, bunte, einfarbige, große, kleine, interessante Fische, auch hässliche, widerwärtige Fische. Wir sehen sie näher kommen und wieder entschwinden, aber wir greifen nicht nach ihnen. Klar, wir sind im Aquarium. Klar, da gibt es Fische. Da ist wieder einer, der sieht interessant aus, so viele schöne Farben und so eine schimmernde Oberfläche. Vielleicht würden wir ihn am liebsten festhalten.

Dieser Fisch da, der nun angeschwommen kommt, der ist wirklich gar nicht schön, was für eine schmutzige Farbe, was für eine unförmige Gestalt, irgendwie abstoßend, am liebsten

würden wir ihn verscheuchen. Aber das tun wir nicht, wenn wir achtsam sind. Wir lassen alles kommen und alles gehen. Wir drängen nichts weg und halten nichts fest.

## **Wozu Achtsamkeit?**

Achtsamkeit will erst einmal nichts erreichen. Es ist sehr wichtig, sich dies zu vergegenwärtigen. Achtsamkeit ist keine Entspannungstechnik. Wenn wir entspannt sind oder es werden, während wir Achtsamkeit praktizieren, ist dies in Ordnung. Wenn wir angespannt sind, ist dies auch in Ordnung. Wenn wir uns gut dabei fühlen, ist es in Ordnung. Wenn wir traurig werden oder unruhig oder ängstlich, dann ist es das auch.

Was ist die Wirkung von Achtsamkeit? Dazu folgende Metapher: Unsere Gedanken und Gefühle sind vergleichbar mit einer Herde wild gewordener Pferde. Wenn wir hinter ihnen herlaufen und sie in eine bestimmte Richtung drängen, werden sie nur noch unruhiger. Dies ist sehr anstrengend, und wir geraten dabei leicht unter die Hufe. Vielleicht könnten wir sogar irgendwie auf den Rücken eines der Tiere gelangen, würden dann aber ziemlich durchgeschüttelt und irgendwann gewiss wieder abgeworfen. Wenn wir achtsam sind, stellen wir den Tieren eine große Weide zur Verfügung, wo sie umherrennen und sich austoben können. So können sie sich beruhigen und allmählich zu grasen beginnen.

Wenn wir achtsam sind, dann erleben wir, dass unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen sich unentwegt wandeln. Natürlich wissen wir dies auch so, aber nur, wenn wir bewusst und annehmend all das zulassen, was wir in uns spüren, können wir diese Tatsache auch erleben - und das ist etwas anderes, als es nur theoretisch zu wissen. Wenn wir immer wieder ganz konkret die Erfahrung machen, dass die Gefühle und Gedanken, auch die noch so schmerzlichen und beängstigenden, ständig im Fluss sind, dass sie kommen, da sind und wieder gehen, lernen wir, dass wir nicht vor ihnen weglaufen müssen. Dies macht uns insgesamt freier und flexibler in unseren Entscheidungen und der Art und Weise, wie wir unser Leben führen.

Achtsamkeit ermöglicht, dass das Leben selbst wieder stärker unser Lehrmeister wird - und nicht die Theorien über das Leben, die sich unser schlauer Verstand ausgedacht hat oder die man uns von außen in den Kopf gesetzt hat.

Achtsamkeit verbessert die Beziehung, die wir zu uns selbst haben. Wir lernen, es besser mit uns selbst auszuhalten und uns mehr so zu akzeptieren, wie wir sind. Uns selbst mehr zu mögen, uns anzunehmen, geschieht eben nicht dadurch, dass wir uns jeden Morgen vor den Spiegel stellen und uns sagen, wie toll wir sind. Auch nicht, dadurch, dass wir uns immer wieder unsere Leistungen vor Augen führen oder nach außen hin demonstrieren, was wir alles können und haben. Auch noch so viel Bestätigung oder gar Bewunderung durch andere Menschen kann allein nicht bewirken, dass wir lernen, mit uns zufrieden zu sein und uns so anzunehmen, wie wir sind. Dafür müssen wir schon selbst sorgen, und Achtsamkeit

hilft dadurch, dass wir lernen, gelassen und wohlwollend mit dem umzugehen, was wir in uns vorfinden, anstatt uns dafür zu verurteilen und dagegen anzukämpfen. Wenn wir lernen, das Erleben des gegenwärtigen Moments stärker in den Vordergrund zu stellen, dann verliert unser Verstand mit seiner ständigen Bewerterei an Macht über uns. Die Freiheit, die wir dadurch gewinnen, ermöglicht uns schließlich, ein Leben nach unseren persönlichen Vorstellungen und Werten zu leben; was zu mehr Zufriedenheit und Lebendigkeit führt - bei all den Schwächen und Unzulänglichkeiten, die wir weiterhin haben werden.

## **Achtsamkeit üben**

Die verschiedenen Formen, Achtsamkeit zu üben, lassen sich grundsätzlich in zwei Gruppen aufteilen: auf der einen Seite strukturierte meditative Übungen und auf der anderen Seite die Nutzung von Gelegenheiten im Alltag. Bei der ersten Gruppe unterbreche ich also meine Alltagsaktivitäten, ziehe mich zurück und übe Achtsamkeit auf eine ganz bestimmte Weise. Bei der zweiten Gruppe nehme ich, während ich alltäglichen Aktivitäten nachgehe, eine achtsame innere Haltung ein.

Für die formalen Achtsamkeitsübungen solltest du dir einen Platz suchen, an dem du ungestört bist. Es muss keine völlige Stille herrschen, mit ablenkenden Geräuschen lernen wir umzugehen, aber wir sollten dafür sorgen, dass man uns in dieser Zeit möglichst in Ruhe lässt. Es kann eine große Hilfe sein, wenn du dir in Bezug auf Häufigkeit, Dauer und Zeitpunkt deiner Achtsamkeitspraxis ein bestimmtes Ziel setzt (z. B. von montags bis freitags täglich mindestens 15 Minuten lang üben). Sei realistisch und nehmen dir nicht zu viel vor - aufstocken kannst du immer noch -, aber fasse einen Vorsatz. Dann lässt du dich weniger leicht von Gefühlen wie einer Unlust zum Üben oder Gedanken wie „Ach, das bringt mir sowieso nichts“ (die werden kommen, wollen wir wetten?) von etwas abhalten, das für dich von großem Nutzen sein kann, auch wenn es sich nicht in jedem Moment gut anfühlt.

Achtsamkeitsübungen lassen sich im Sitzen oder Liegen durchführen. Der Nachteil beim Liegen ist, dass man dabei leichter einschläft, was natürlich nicht das Ziel ist. Probiere es für dich aus. Wenn du die Erfahrung machst, dass du beim Üben im Liegen leicht einschläfst, dann übe besser im Sitzen - oder wähle vielleicht eine andere Tageszeit, zu der du etwas wacher bist. Wenn du im Liegen übst, sollte die Unterlage weder zu hart, noch zu weich sein. Übst du im Sitzen, dann setzen dich entweder aufrecht auf einen Stuhl und lege die Hände auf den Schoß, oder setze dich mit gekreuzten Beinen auf den Fußboden. Stabiler und bequemer ist dies mit einem Kissen oder Bänkchen; spezielle Meditationskissen und -bänkchen werden im Handel angeboten.

Bevor wir auf die einzelnen Übungen eingehen, sei noch einmal daran erinnert, worauf es bei den Achtsamkeitsübungen grundsätzlich ankommt, nämlich darauf,



- die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten, auf das, was ich in diesem Augenblick wahrnehme
- nichts erreichen, nichts leisten zu wollen;
- alles, was ich wahrnehme, bewusst anzunehmen und es nicht zu bewerten, zu analysieren oder zu bekämpfen.

## **Achtsames Atmen**

Achtsames Atmen zählt zu den einfachsten und grundlegendsten Achtsamkeitsübungen. Die Übung besteht schlicht darin, seine Aufmerksamkeit auf die Atmung zu richten und zu verfolgen, wie die Luft in den Körper hinein- und wieder herausströmt. Es geht nicht darum, irgendetwas zu verändern, auf eine bestimmte Art oder mit einer bestimmten Häufigkeit oder Intensität zu atmen, sondern einfach nur darum, den Atem fließen zu lassen, so, wie er von ganz allein fließt, und ihn wahrzunehmen.

Natürlich atmen wir ständig, solange wir leben, von der ersten bis zur letzten Minute unseres Lebens. Das Atmen gehört zu den Grundfunktionen unseres Körpers, es passiert automatisch, ohne dass wir uns dessen bewusst wären, ohne dass wir es steuern müssten. Es geschieht einfach. Im Gegensatz zu anderen Funktionen unseres Körpers, die ebenfalls automatisch ablaufen, die wir aber oft gar nicht wahrnehmen können, wie beispielsweise den Herzschlag, können wir uns unseren Atem jederzeit bewusst machen. Wir haben es also mit einem wahrnehmbaren regelmäßigen Vorgang zu tun, auf den wir immer zurückgreifen können, der mit einer gewissen Regelmäßigkeit abläuft und doch immer wieder leichten Schwankungen unterliegt und der sich aus diesem Grund sehr gut eignet, um die Aufmerksamkeit darin zu „verankern“.

Wir können den Atem auf unterschiedliche Weise wahrnehmen: als Geräusch, als gefühlte Bewegung - das Ausdehnen und Zusammenziehen von Brustkorb und Bauch, das Heben und Senken von Brust und Bauchdecke - und in unserer Nase als Luftstrom mit spürbarer Bewegung und manchmal auch wahrnehmbarem Temperaturunterschied: beim Einatmen, wenn sie an den Innenseiten der Nasenflügel vorbeiströmt, fühlt sich die Luft kühler an als beim Ausatmen, wenn die vom Körper angewärmte Luft entweicht.

Fokussiere bei der Übung deine Aufmerksamkeit auf eine dieser Wahrnehmungen. Du nimmst jeden einzelnen Atemzug wahr, ohne in irgendeiner Weise zu versuchen, den Atem, seinen Rhythmus, seine Tiefe zu beeinflussen. Jedes Einatmen spürst du unmittelbar und bewusst, ebenso jedes Ausatmen. Wenn es dir hilft, kannst du deine Atemzüge zählen. Zähle jeweils von 1 bis 10, und beginne dann wieder von vorn.

Das Zählen der Atemzüge kann die Konzentration auf den Atem erleichtern. Aber ob du zählst oder nicht – immer wieder wirst du abschweifen. Ein Gedanke kommt herangeschwommen kommen – schließlich sitzt du immer noch in deinem Gedankenaquarium -,

und du wirst feststellen, dass du nach dem Gedanken gegriffen hast, auch wenn du dir vornimmst, es nicht zu tun.

Was tun? Ganz klare Antwort: gleichmütig registrieren „Ich bin abgeschweift“ - und die Aufmerksamkeit wieder auf den Atem richten. Wenn du fünfmal abschweifst, kehrst du fünfmal zu deinem Atem zurück, wenn du hundertmal abschweifst, kehrst du hundertmal zu deinem Atem zurück. Es geht nicht darum, eine bestimmte Leistung zu erbringen („Super, zwanzig Minuten achtsam geatmet und nicht abgeschweift!“), sondern zu merken, wenn man an einem Gedanken oder einem Gefühl hängenbleibt, und dann bewusst zum Atem zurückzukehren. Die Kunst besteht darin, immer wieder neu anzufangen. Jetzt, hier.

### **Inventur innerer Ereignisse**

Die Inventurübung besteht darin, nach innen zu blicken und in Form einer systematischen Bestandsaufnahme, wie sie jedes Geschäft in bestimmten Abständen durchführt, einmal anzuschauen, welche „inneren Ereignisse“ man dort in einem bestimmten Moment vorfindet. Fange mit deinen körperlichen Empfindungen an. Konzentriere dich auf deinen Körper, und frage dich, was du dort in diesem Moment spürst. Wie fühlt sich dein Körper an, welche Empfindungen nimmst du wahr? Vielleicht Empfindungen von Schwere, Wärme, Leichtigkeit, Kälte. Vielleicht einen Druck, eine Spannung an einer bestimmten Stelle, vielleicht eine Verhärtung oder eine Empfindung von Weichheit? Vielleicht fühlen sich bestimmte Bereiche deines Körpers groß an oder klein. Vielleicht nimmst du ein Beben, ein Zittern wahr. Vielleicht ein Kribbeln, ein Pochen. Vielleicht auch ein Fließen. Vielleicht spürst du einen Schwindel, eine Benommenheit. Möglicherweise nimmst du deinen Herzschlag wahr. Oder irgendwo einen körperlichen Schmerz. Versuche, auch diesen Schmerz achtsam wahrzunehmen, und wenn dein Verstand Aussagen über diesen Schmerz macht wie „Das fühlt sich schrecklich an“, „Das kommt daher, dass . . .“ oder „Das hört bestimmt nie wieder auf“; dann nehme auch diese Aussagen wahr als das, was sie sind (Gedanken, Bewertungen, Vorhersagen), und lasse sie wieder los.

Wenn du die Inventur der Körperempfindungen abgeschlossen hast, mache mit den Gefühlen weiter.

Welche Gefühle kannst du in diesem Moment wahrnehmen? Ist da ein Gefühl von Unsicherheit, von Verzagtheit, von Ängstlichkeit? Enttäuschung, Traurigkeit, Bitterkeit? Zuversicht, Hoffnung? Freude, Glück? Misstrauen? Verachtung, Bewunderung? Ungehaltensein, Ärger? Was auch immer du für Gefühle wahrnehmen kannst, erlaube dir, diese Gefühle in diesem Moment - nicht für alle Ewigkeit, aber in diesem Augenblick - zu haben. Und erlaube diesen Gefühlen, in diesem Moment da zu sein. Analysiere sie nicht, bewerte sie nicht, verändere sie nicht, sondern lassen sie so, wie sie sind. Und machen dann weiter mit der Inventur.

Während du die „Inventur innerer Ereignisse“ vornimmst, kannst du sie auch aufschreiben. Auf meiner Homepage befindet sich bei der zweiten und dritten MBSR-Kurswoche eine Liste mit angenehmen und unangenehmen Erfahrungen.

Dies ist besonders hilfreich, wenn es darum geht, eine Zeit lang seine Gedanken zu „inventarisieren“. Frage dich: „Welcher Gedanke geht mir in diesem Moment durch den Kopf?“ und registriere diesen Gedanken - was auch immer es für ein Gedanke ist. Der Gedanke steht dann da, du kannst ihn aufschreiben und ohne ihn weiter zu analysieren, ihn zu bewerten, ohne den Faden weiterzuspinnen, fährst du fort und richtest die Aufmerksamkeit gezielt auf den nächsten Gedanken, der dir in den Sinn kommt. „Aha, wieder ein Gedanke.“ Auch dieser Gedanke wird weder bewertet noch analysiert, sondern schlicht registriert.

Bei der Inventur innerer Ereignisse übernimmst du ganz bewusst die Rolle des nüchternen Inventarisierers, desjenigen, der sich alles, was er vorfindet, genau anschaut - nicht mehr und nicht weniger. Wenn du merkst, dass du diese Rolle verlässt, dass du dich mitreißen lässt, eintauchst in Gefühle, Bilder und Gedanken, dass du – um es noch anders auszudrücken – „nach den Goldfischen greifst“ oder sie „verscheuchst“, hole dich sanft zurück, ohne daraus ein Problem zu machen, und begeben dich wieder in die Beobachterrolle.

Vielleicht spürst du irgendwann den Drang, etwas zu tun. Wir können unterscheiden zwischen einem Impuls zur Ausführung einer Handlung und der Handlung selbst. Wenn ich irgendwo auf meiner Haut einen Juckreiz verspüre, habe ich wahrscheinlich den Impuls, mich an der betreffenden Stelle zu kratzen. Ich kann es tun oder auch nicht. Spüre in dich hinein und frage dich, ob du jetzt in diesem Moment irgendeinen Impuls wahrnimmst. Zu welcher Handlung drängt es dich jetzt, in diesem Moment? Etwas zu sagen? Die Hände zu bewegen? Die Arme, die Beine, den Kopf? Aufzustehen? Irgendetwas anderes zu tun? Was? Und wie stark ist der Impuls? Vielleicht kannst du ihn in seiner Ausprägung einschätzen - sagen wir, auf einer Skala zwischen 1 und 10. Spüre den Impuls, zunächst möglichst ohne ihm zu folgen. Wenn er sehr stark wird - beispielsweise der Impuls, sich zu kratzen, weil es juckt, gebe ihm ruhig nach. Es geht nicht darum, die Zähne zusammenzubeißen und irgendetwas auszuhalten, nur um des Aushaltens willen. Aber tue es nun in bewusster Entscheidung. Du handelst dann nicht aus dem Impuls heraus sondern nachdem du den Impuls wahrgenommen und die Wahl getroffen hast, die entsprechende Handlung auszuführen. Und wenn es möglich ist, nimm den Impuls einfach in den inneren Fokus und beobachte ihn eine Zeit lang. Verändert er sich, intensiviert er sich, oder schwächt er sich ab? Oder bleibt er gleich? Übe dich darin, Impulse wahrzunehmen, auch die schwachen, ohne ihnen nachzugeben, aber auch ohne sich zu kritisieren, weil du diesen Impuls in diesem Moment hast. Es ist, wie es ist.

Die Empfindungs-, Gefühls-, Gedanken- und Impulsinventur kann man zeitlich ausdehnen, auf eine Viertel- oder halbe Stunde, man kann sie aber auch recht kurz halten und in beispielsweise drei bis fünf Minuten ausführen. Es kommt nicht so sehr auf die Länge der Zeit

an; wichtiger ist die Haltung, die man einnimmt. Diese Haltung besteht darin, das „innere Ereignis“ wahrzunehmen, ohne es zu bewerten und ohne sich darin zu verlieren.

### **Beispiele für Achtsamkeitsübungen im Alltag**

- bewusst und achtsam essen. Bei den Empfindungen des Essens sein, mit allen Sinnen. Nebenher nichts anderes tun.
- Bewusste Körperpflege, z.B. beim Duschen ganz anwesend sein
- Sich achtsam bewegen. Beim Gehen anwesend sein. Den Gedanken an das Ziel bemerken und sich wieder zum Gehen zurückbringen. Ebenso bei achtsamen Yogaübungen.
- Bei alltäglichen Routinehandlungen anwesend sein.
- Achtsam kommunizieren. Ganz beim Menschen sein, dem ich begegne und zugleich ganz aufmerksam meine inneren Erlebnisse dabei bemerken. Mit meinen Reaktionen auf mein Gegenüber in Kontakt sein.

### **Mögliche Schwierigkeiten beim Praktizieren von Achtsamkeit**

Achtsamkeit ist einfach und schwierig zugleich. Das Grundprinzip ist simpel: Achtsam sein bedeutet das bewusste nicht wertende Wahrnehmen dessen, was ist. Achtsamkeit üben ist jedoch alles andere als leicht, und das, was es uns so schwer macht, eine achtsame Haltung einzunehmen, ist - wie sollte es anders sein - unsere Denkmaschine: unser kritischer, nervöser Verstand, der ständig Bewertungen, Erwartungen und Befürchtungen hervorbringt, der, gegen alles und jedes seine Einwände und Bedenken hat, der uns unaufhörlich an all unsere ungelösten Probleme erinnert und uns auffordert, Lösungen dafür zu suchen.

Auch dein Verstand wird sich gegen das Praktizieren von Achtsamkeit sträuben, das ist so sicher wie das Amen in der Kirche. Rechnen Sie mit Gedanken wie:

- „Okay, dann probieren wir es eben mal mit Achtsamkeit. Aber es muss auch was bringen.“
- „Ich genieße es ja gar nicht. Es muss sich doch gut anfühlen!“
- „Ich mache was falsch. Ich soll mich doch auf das Hier und Jetzt konzentrieren, und jetzt überleg' ich schon wieder, was ich denn Tante Erika zum Geburtstag schenken kann. Ich werde es nie lernen.“
- „Ach, ich lass es! Für so was hab ich gar keine Zeit.“
- „Mag ja eine gute Sache sein, aber heute passt es irgendwie gar nicht. Ich bin viel zu unruhig dazu.“
- „Meine Güte, ist das langweilig.“
- „O Gott, was kann da alles hochkommen. Und dann sitze ich da und bin traurig oder ängstlich oder ärgerlich oder muss wieder an die Sache von vor drei Jahren denken. Und dann?“

- „Das ist nichts für mich. Dazu bin ich einfach nicht der Typ.“

Beim Üben der Achtsamkeit geht es, um es noch einmal zu sagen, nicht darum, irgendetwas zu erreichen, etwa einen bestimmten Zustand zu erzeugen oder in eine bestimmte Stimmung zu kommen. Vielmehr geht es darum, eine bestimmte Haltung zu unseren Gefühlen und Gedanken einzunehmen. Das Ziel ist es, sie bewusst wahrzunehmen, zu akzeptieren als das, was sie sind, und sie vorüberziehen zu lassen.

Wie können wir, mit den Einwänden unseres Verstandes umgehen? Das Wichtigste ist, auch diese Gedanken als das zu nehmen, was sie sind, nicht als mehr und nicht als weniger. Es handelt sich um Gedanken über die Realität, nicht um die Realität selbst.

Wenn Gefühle auftreten, vielleicht solche, die mit schmerzlichen Erfahrungen zu tun haben, die ich in der Vergangenheit gemacht habe, kann es helfen, sich zu sagen: „Oh, da ist Ärger“ oder „Aha, Furcht ist hier“. Auch wenn es komisch klingt, aber eine solche Formulierung hilft, aus der Identifikation oder der Verschmelzung mit dem Gefühl herauszutreten. Ich bin nicht dieses Gefühl, ich habe es in diesem Moment. Es ist gekommen, und es wird auch wieder gehen. Ich lasse mich das einfach fühlen, solange ich es fühle, und mache nichts Besonderes damit und daraus.

## **Die Wirkungen von Achtsamkeit**

Menschen, die Achtsamkeit praktizieren, können die folgenden Sätze häufiger mit Ja beantworten als andere:

- Ich bemerke Veränderungen in meinem Körper, wenn sie eintreten.
- Ich kann gut in Worte fassen, was ich fühle.
- Ich verliere mich nicht oft in Grübeleien oder Tagträumen.
- Ich kritisiere mich nicht, wenn ich unsinnige oder unangemessene Gedanken habe.
- Ich knabbere nur selten irgendwelches Zeug, ohne mir bewusst zu sein, was ich da gerade esse.
- Es kommt nicht oder nur selten vor, dass ich irgendwo bin und nicht mehr weiß, wie ich da hingekommen bin oder was ich dort wollte.
- Ich bin nur selten so gedankenverloren, dass ich nicht bemerke, was um mich herum geschieht.
- Ich nehme den Geruch und den Geschmack von Lebensmitteln sehr deutlich wahr.
- Ich gehe gut mit mir um, auch wenn ich Fehler mache oder etwas schiefgeht.
- Auch in schwierigen Zeiten erlebe ich Augenblicke inneren Friedens.
- Ich habe Geduld mit mir und anderen.
- Manchmal merke ich, wie ich mir selbst das Leben schwer mache, und dann kann ich darüber schmunzeln.

- Ich merke es schnell, wenn meine Stimmung sich verändert.
- Ich kann mir meine Gefühle anschauen, ohne mich in ihnen zu verlieren.
- Es kommt nicht oft vor, dass die Zeit einfach so verrinnt, ohne dass ich bei der Sache bin.
- Wenn ich etwas tue, bin ich meist mit vollem Herzen dabei.

Klingt gut? Wäre schön, wenn du alle Fragen in allen Situationen mit Ja beantworten könntest? Vorsicht, die perfektionistische und hyperkritische Denkmaschine könnte jetzt gleich wieder anfangen zu „rattern“: „Da hast du es. So muss man sein, wenn man ein achtsamer Mensch ist. Und du? Meinst du etwa, du könntest es jemals schaffen, dahin zu kommen? Im Leben nicht!“

Es geht darum, sich auf einen Weg zu machen. Auch ein Weg von tausend Meilen beginnt mit einem ersten Schritt.

Du entscheidest selbst, welchen Platz du der Achtsamkeit in deinem Leben geben möchtest, wie hoch deine Bereitschaft ist, dem Praktizieren von Achtsamkeit Raum und Zeit zu schenken. Überfordere dich nicht. Fange lieber mit kleinen Übungen an, als gleich zu Beginn stundenlang meditieren zu wollen. Die Regelmäßigkeit ist wichtiger als der große Wurf. Erwarte nicht zu viel, und versuche nicht, irgendetwas zu erzwingen.

Vielleicht ist es eine Hilfe, sich einer Gruppe anzuschließen, die gemeinsam meditiert und sich über Erfahrungen mit der gelebten Achtsamkeit austauscht. Vielleicht möchtest du das Buch von Jon Kabat-Zinn lesen: „Gesund durch Meditation“ Das ist eine grundlegende Einführung. Oder ein Buch „Ruhe im Alltag.“ Vielleicht helfen dir auch CDs mit gesprochenen Anleitungen, siehe auch auf [www.michaelseibt.com](http://www.michaelseibt.com)

*Du musst das Leben nicht verstehen, dann wird es werden wie ein Fest. Und lass dir jeden Tag geschehen so wie ein Kind im Weitergehen von jedem Wehen sich viele Blüten schenken lässt. Sie aufzusammeln und zu sparen, das kommt dem Kind nicht in den Sinn. Es löst sie leise aus den Haaren, drin sie so gern gefangen waren, und hält den lieben jungen Jahren nach neuen seine Hände hin. Rainer Maria Rilke*