

## **Achtsamkeit als neues Schlüsselkonzept**

In Medizin, Psychotherapie und Pädagogik geht es heute weniger um neue Inhalte oder Regeln als vielmehr um eine *andere Haltung gegenüber der eigenen Erfahrung*, eher um das „Wie“ in der Gestaltung von Beziehungen als um das „Was“, um eine *neue Bewusstheit des Bewusstseins*.

Achtsamkeit hilft dabei, eigene Gedanken und Gefühle mit etwas mehr Distanz zu beobachten und dadurch mit belastenden Situationen konstruktiver umzugehen.

Eine solch achtsame Haltung - auf buddhistischem Hintergrund entstanden, aber auch ohne diesen praktisch anwendbar - ist das Programm des MBSR (mindfulness based stress reduction) des amerikanischen Mediziners Jon Kabat-Zinn.

Die hilfreichste Übersetzung von „MBSR“ in die deutsche Sprache lautet "Stressbewältigung durch Achtsamkeit".

### **Was genau ist Achtsamkeit?**

Kabat-Zinn beschreibt Achtsamkeit so: „Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.

Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern. ... Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“

In der Übung der Achtsamkeit wendet man sich der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks unmittelbar zu, unabhängig davon, ob diese Erfahrung als angenehm oder unangenehm empfunden wird. Man betrachtet aufmerksam das, was tatsächlich vorhanden ist, ohne sich in Widerstände, Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplanungen zu verstricken.

MBSR bietet ein breites Spektrum sowohl zur Selbsthilfe als auch Hilfe durch versierte Therapeuten an. Es handelt sich dabei um ein fundiertes Training zur Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge, das inzwischen nicht nur in der Medizin seinen festen Platz hat.

Das Training beinhaltet sanfte Körperübungen (überwiegend aus dem Hatha-Yoga), Atemübungen und Meditationstechniken, die von jedermann erlernbar und auch in der Schule oder zu Hause in den eigenen vier Wänden durchführbar sind.

„Man kann über Atem meditieren, über ein Körperteil, ein Bild oder ein Mantra\* – aber auch über ganz alltägliche Sinneserfahrungen. Ziel ist dabei stets, die Deutlichkeit der Wahrnehmung zu erhöhen, wieder ›zu Sinnen‹ zu kommen und ganz im Hier und Jetzt zu sein.“  
(Kabat-Zin)

Meditation - vom lateinischen Wort für „nachsinnen, nachdenken“- umfasst eine ganze Reihe unterschiedlicher Methoden. Besonders im Hinduismus, Buddhismus und Taoismus besitzt die Meditation eine ähnliche Bedeutung wie das Gebet im Christentum (Kontemplation). Eine vielfältige und traditionsreiche Form der Meditation entwickelte sich daneben im indischen Yoga. Standardisierte Elemente einer meditativen Praxis finden sich bis heute in den Exerzitien der Jesuiten oder einigen benediktischen und franziskanischen Traditionen sowie der östlichen Kirchen.

Grundidee des Konzeptes ist aber, dass jeder, unabhängig vom Glaubenshintergrund, diese Methode erlernen kann.

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen inzwischen die Wirkungen der Meditation auf Körper und Geist. (z.B. Richard Davidson, University of Wisconsin; Sara Lazar, Harvard University; Britta Hölzel, Universität Gießen)

Achtsamkeit unterstützt insbesondere:

- in schwierigen Lebenssituationen
- bei Sorgen, kreisenden Gedanken, Grübeln, hohen Selbstansprüchen
- bei Unruhe, Ängsten, Ärger, Traurigkeit, Scham, Frustrationen, Niedergeschlagenheit, Gleichgültigkeit
- bei schwieriger Kommunikation

\* Mantra (wörtl.: „Instrument des Denkens, Rede“) bezeichnet eine meist kurze, formelhafte Wortfolge, die oft repetitiv rezitiert wird. Mantras können entweder sprechend, flüsternd, singend oder in Gedanken rezitiert werden.

## **Bedeutung des Atems**

Das achtsame Wahrnehmen der Innenwelt – ohne zu urteilen, ohne die Intention, etwas zu kontrollieren oder zu beeinflussen – klingt simpel, ist aber nicht einfach. Jeder, der beginnt, Achtsamkeit zu üben, ist schnell in Gedankenketten abgedriftet.

Den Geist zu schulen, wirklich im Hier und Jetzt zu sein, will kultiviert und trainiert werden. Ohne ein klares Objekt der Konzentration neigt der Geist dazu, sich den nächstbesten Reizen zuzuwenden – seien es Gedanken und innere Bilder oder äußere Störungen und Ablenkungen. Sowohl in klassischen Meditationen wie auch in modernen Achtsamkeitstrainings wird deshalb oft empfohlen, während der Achtsamkeit immer wieder konzentriert auf den Atem zu achten und bei Ablenkungen zum Atem zurückzukehren. Das ist auch deshalb sinnvoll, weil der Atem sehr eng mit inneren Zuständen wie Emotionen, Verhaltensroutinen oder Reaktionen verknüpft ist und so den Zugang zu inneren Automatismen deutlich erleichtert.

## **Achtsamkeit als Haltung**

Eine achtsame Haltung gegenüber dem Leben und der Erfahrung im jetzigen Augenblick ermöglicht ein tiefes Verständnis unserer Bedürfnisse, Motive und Wünsche. Wir können klare Einblicke in unsere gewohnheitsmäßigen, wie auch unangemessenen Reaktionen gewinnen. Der daraus folgende Prozess der Klärung und des Ordners erleichtert die Entwicklung neuer Perspektiven in schwierigen Situationen und den Umgang mit belastenden Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen.

Achtsamkeit lässt sich weiter entwickeln mit:

- Anfängergeist – der Fähigkeit, sich jeder Situation und Begegnung, auch Routinen, mit unvoreingenommenem Geist zu öffnen
- Sich beim Handeln beobachten – die eigenen Impulse, Gefühle und Reaktionen früher und genauer wahrzunehmen
- Innerem Abstand – weniger identifiziert sein mit dem, was innerlich und/oder äußerlich geschieht
- Achtsamkeit als Vorbereitung – ein paar Minuten Achtsamkeit vor wichtigen Situationen, hat eine zentrierende Wirkung und erhöht die Konzentration