

Was ist Achtsamkeit?

Was bringt Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine Reise

# Kapitel 1

## Die Entdeckung der Achtsamkeit

**A**chtsamkeit bedeutet bewusste Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt, verbunden mit Eigenschaften wie Mitgefühl, Neugier und Akzeptanz.

Wenn Sie achtsam sind, können Sie entdecken, wie Sie angenehm im gegenwärtigen Augenblick leben, anstatt sich über Vergangenes den Kopf zu zerbrechen oder wegen der Zukunft zu sorgen. Was vergangen ist, ist vorbei und kann nicht mehr geändert werden. Die Zukunft liegt noch vor uns und ist völlig offen. Der gegenwärtige Augenblick, genau dieser Augenblick, ist letztlich der einzige Augenblick, den wir haben. Die Achtsamkeit zeigt Ihnen, wie Sie in diesem Augenblick harmonisch leben können. Sie werden lernen, wie Sie aus dem Hier und Jetzt, dem gegenwärtigen Augenblick, einen schöneren Moment machen – den einzigen Ort, an dem Sie entscheiden, zuhören, denken, lächeln, handeln, etwas schaffen oder leben können.

Sie können zur Achtsamkeit gelangen und sie vertiefen, indem Sie täglich Achtsamkeitsmeditationen machen, nur ein paar Minuten oder so lange Sie möchten. Dieses Kapitel führt Sie in die Achtsamkeit und die Achtsamkeitsmeditation ein. Ich begrüße Sie an Bord und wünsche Ihnen viel Spaß auf dieser faszinierenden Reise.

## Was Achtsamkeit bedeutet

Die Ursprünge der Achtsamkeit gehen weit in die Antike zurück und finden sich sowohl in östlichen als auch in westlichen Kulturen. Achtsamkeit ist die Übersetzung des altindischen Wortes *Sati*, das Bewusstsein, Aufmerksamkeit und Erinnerung bedeutet.

- ✓ **Bewusstsein:** Dies ist ein Aspekt des Menschseins, der uns unsere Erfahrungen bewusst macht. Ohne Bewusstsein würde für uns gar nichts existieren.

- ✓ **Aufmerksamkeit:** Aufmerksamkeit ist ein gerichtetes Bewusstsein. Achtsamkeitsübungen entwickeln Ihre Fähigkeit, Ihre Aufmerksamkeit zu lenken und dort zu halten, wo Sie sie haben wollen.
- ✓ **Erinnerung:** Bei diesem Aspekt der Achtsamkeit geht es darum, sich daran zu erinnern, die eigenen Erfahrungen von Augenblick zu Augenblick aufmerksam wahrzunehmen. Man vergisst leicht, achtsam zu sein.

Nehmen wir einmal an, dass Sie Achtsamkeit üben wollen, um besser mit Stress fertigwerden zu können. Am Arbeitsplatz denken Sie dauernd an Ihre bevorstehende Präsentation und fühlen sich dadurch gestresst und nervös. Indem Sie sich das *bewusst* machen, *erinnern* Sie sich daran, dass Sie Ihre achtsame *Aufmerksamkeit* auf Ihren Atem richten sollen, anstatt sich ständig Sorgen zu machen. Wenn Sie Ihren Atem mit einem Gefühl der Wärme und des Wohlwollens spüren, hilft Ihnen das, sich langsam zu beruhigen. Mehr über achtsames Atmen können Sie in Kapitel 6 nachlesen.

## Bewusstsein des Herzens



Dieses japanische Schriftzeichen für Achtsamkeit verbindet die Wörter für »Geist« und »Herz« miteinander und bildet so auf wunderbare Weise den Kern der Achtsamkeit ab: nicht nur bloße Aufmerksamkeit, sondern Aufmerksamkeit des Herzens.

Dr. Jon Kabat-Zinn, der die Achtsamkeit als Erster in das therapeutische Umfeld eingeführt hat, sagt: »Man kann Achtsamkeit pflegen, indem man in besonderer Weise aufmerksam ist: so gegenwärtig, reaktionsfrei, urteilsfrei und offenherzig wie möglich.«

Das lässt sich noch etwas genauer fassen:

- ✓ **Aufmerksam sein:** Um achtsam zu sein, müssen Sie aufmerksam sein, egal womit Sie sich beschäftigen wollen.
- ✓ **Gegenwärtig sein:** Sie müssen sich bewusst sein, wie die Dinge *jetzt und hier* sind. Ihre Erfahrung ist göltig und richtig, so wie sie ist.

- ✓ **Reaktionsfrei:** Wenn man eine Erfahrung macht oder etwas erlebt, reagiert man normalerweise je nach seinen bisherigen Erfahrungen darauf. Wenn Sie denken: »Ich bin mit meiner Arbeit noch nicht fertig«, reagieren Sie mit Gedanken, Worten und Handlungen nach einem bestimmten Muster. Reaktionen sind automatisiert und lassen Ihnen nicht die Wahl; eine Antwort ist eine bewusste und überlegte Aktion. Die Achtsamkeit verlangt nun von Ihnen, auf Ihre Erfahrung zu antworten, anstatt mit Gedanken zu reagieren. (Mit achtsamen Antworten beschäftige ich mich eingehender in Kapitel 12.)
- ✓ **Urteilsfrei:** Die Versuchung ist immer groß, eine Erfahrung als gut oder schlecht zu beurteilen, etwas, das man mag oder nicht mag. Ich möchte mich toll fühlen; ich möchte keine Angst empfinden. Solche Urteile nicht zu fällen, ermöglicht Ihnen, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, anstatt durch den Filter Ihres persönlichen Urteils, den Sie aufgrund Ihrer Vorerfahrungen entwickelt haben.
- ✓ **Offenherzig:** Achtsamkeit ist nicht einfach nur ein Aspekt des Geistes. Achtsamkeit kommt auch von Herzen. Offenherzig sein bedeutet, der eigenen Erfahrung Wohlwollen, Mitgefühl, Wärme und Freundlichkeit entgegenzubringen. Wenn Sie zum Beispiel merken, dass Sie »Ich bin einfach zu blöde, um zu meditieren« denken, dann lassen Sie diesen kritischen Gedanken einfach los und lenken Ihre Aufmerksamkeit sanft wieder auf Ihre Meditation, egal um welche es sich handelt. Über weitere Haltungen, die Sie in Ihrem Bemühen um Achtsamkeit pflegen sollten, erfahren Sie mehr in Kapitel 4.

## Achtsamkeitsmeditationen

Die Achtsamkeitsmeditation ist eine bestimmte Art der Meditation, die im klinischen Umfeld gründlich erforscht und erprobt wurde.

Meditation heißt nicht, an gar nichts zu denken. Meditation bedeutet vielmehr, seine Aufmerksamkeit systematisch auf etwas zu lenken, für das man sich bewusst entscheidet. Das kann unter anderem auch bedeuten, dass man sich seine Gedanken bewusst macht. Wenn Sie Ihren Gedanken zuhören, entdecken Sie dabei eingeschliffene Denkmuster. Ihre Gedanken haben sehr großen Einfluss auf Ihre Gefühle und Ihre Entscheidungen. Deshalb ist es gut für Sie, wenn Sie sich Ihrer Gedanken bewusster werden.

Bei Achtsamkeitsmeditationen konzentrieren Sie sich in der Regel auf einen oder eine Kombination der folgenden Aspekte:

- ✓ das Gefühl Ihres Atmens
- ✓ einen Ihrer Sinne
- ✓ Ihren Körper
- ✓ Ihre Gedanken und Gefühle
- ✓ Ihre Vorsätze
- ✓ was am deutlichsten in Ihrem Bewusstsein hervortritt



In diesem Buch und unter [www.downloads.fuer-dummies.de](http://www.downloads.fuer-dummies.de) finden Sie geführte Meditationen.

Man unterscheidet zwischen zwei Arten der Achtsamkeitsmeditation:

- ✓ **Formale Meditation:** Bei dieser Meditationsform nimmt man sich bewusst eine Auszeit vom Alltag, um das Meditieren zu üben. Diese Auszeit eröffnet die Möglichkeit, die Übung der Achtsamkeit zu vertiefen, den eigenen Geisteszustand besser zu verstehen und Denkgewohnheiten kennenzulernen sowie herauszufinden, wie man über einen längeren Zeitraum hinweg achtsam sein kann und sich selbst und den eigenen Erfahrungen mit Neugier und Wohlwollen begegnet. Formale Meditation ist eine Geistesübung. In Kapitel 6 erfahren Sie mehr darüber.
- ✓ **Formlose Meditation:** Hier geht es darum, während der Verrichtung alltäglicher Aktivitäten wie Kochen, Saubermachen, mit einem Freund sprechen, auf dem Weg zur Arbeit, beim Fahren und so weiter einen konzentrierten und meditativen Geisteszustand zu erreichen. So kann man seine Fähigkeit zur Achtsamkeit vertiefen und den Geist trainieren, im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen, anstatt gewohnheitsmäßig in die Vergangenheit oder die Zukunft abzuschweifen. Formlose Achtsamkeitsmeditationen ermöglichen es, zu jeder Tageszeit achtsame Aufmerksamkeit zu pflegen, egal was man gerade tut. Mehr über diese formlose Art der Achtsamkeitsmeditation erfahren Sie in Kapitel 8.



Wenn ich in Bezug auf Meditationen »üben« sage, dann meine ich nicht »üben« im Sinne von »proben«. Eine Meditation üben bedeutet, diese Meditation auszuüben – es geht nicht darum, darauf hinzuarbeiten, eine Meditation eines Tages perfekt zu beherrschen. Sie müssen Ihre Meditationen nicht beurteilen oder mit der Zeit perfektionieren. Ihre Erfahrung ist Ihre Erfahrung.

## Hilfe durch Achtsamkeit

Sie wissen, wie schnell man sich in Gedanken verliert. Wenn Sie Ihren alltäglichen Beschäftigungen nachgehen, hat Ihr Kopf Zeit zu denken, was immer er will. Sie befinden sich im »Autopilot-Modus« (mehr darüber in Kapitel 5). Einige dieser automatischen Gedanken können Ihnen schaden, etwa wenn Sie so in diesen Gedanken gefangen sind, dass Sie die Welt um sich herum gar nicht richtig wahrnehmen. Das ist zum Beispiel so, wenn Sie zur Entspannung im Park spazieren gehen, aber in Gedanken die ganze Zeit bei Ihrem nächsten Projekt oder den Auswirkungen der Pandemie sind. Sie leben dann nicht wirklich im Augenblick und sind am Ende noch gestresster, verschreckter oder deprimierter, wenn Ihre Gedanken Sie nicht weiterbringen. (In den Kapiteln 12 und 13 können Sie nachlesen, wie Sie schädliche Gedanken loswerden.)



Bei Achtsamkeit geht es darum, eine flexible Aufmerksamkeit zu kultivieren. Flexible Aufmerksamkeit bedeutet, dass Sie entscheiden können, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten. Wenn zum Beispiel ein Kind (oder ein Erwachsener!) ein Computerspiel spielt, richtet sich seine ganze Aufmerksamkeit auf das Spiel,

aber diese ist in der Regel nicht flexibel. Die Aufmerksamkeit wird durch das Spiel gefesselt. Das hat nichts mit Achtsamkeit zu tun. Wenn Sie achtsamer werden, sind Sie zunehmend in der Lage, Ihre Aufmerksamkeit auf flexible Weise von einem Ziel auf ein anderes zu lenken.

Achtsamkeit ist nicht auf die Lösung von Problemen ausgerichtet. Zunächst steht bei der Achtsamkeit im Vordergrund, die eigene Erfahrung anzunehmen. Veränderungen kann es später geben oder auch nicht. Wenn Sie unter Ängsten leiden, kann Ihnen Achtsamkeit helfen, das Gefühl der Angst zu akzeptieren, anstatt es zu leugnen oder zu bekämpfen. Auf diesem Weg kann es dann ganz natürlich zu Veränderungen kommen. Solange Sie sich sträuben, bleibt alles beim Alten. Die Achtsamkeit sagt: »Nimm es an, wie es ist, dann kann sich etwas ändern.«



Im Rahmen der Achtsamkeit bedeutet *Akzeptanz* einfach, die momentane Erfahrung anzunehmen, ob sie nun angenehm oder unangenehm ist. Sie sollen keineswegs resignieren oder aufgeben, sondern entdecken, wie Sie Ihren »Frieden« mit Ihrer momentanen Erfahrung machen.

## Der Heilung Raum geben

Körperliche Erkrankungen sind oft mit viel Leiden verbunden. Vielleicht haben Sie Schmerzen oder Ihr Leben ist gar bedroht. Vielleicht bringt Ihre Krankheit es mit sich, dass Sie nicht mehr in der Lage sind, alltägliche Dinge, die stets selbstverständlich waren, selbst zu tun, etwa das Treppensteigen oder sich selbst versorgen. Krankheiten können alles auf den Kopf stellen. Wie können Sie damit fertigwerden? Wie können Sie so viel innere Stärke entwickeln, dass Sie mit solchen Veränderungen fertigwerden, ohne davon überwältigt und jeder Hoffnung beraubt zu sein?

Wenn man über einen längeren Zeitraum großem Stress ausgesetzt ist, führt das erwiesenermaßen zu einer Schwächung des Immunsystems. Vielleicht hat Sie nach einer stressreichen Zeit die Grippe erwischt. Untersuchungen mit Pflegekräften, die lange viel Stress ertragen mussten, zeigen deutlich, dass diese Personen aufgrund ihres geschwächten Immunsystems Krankheiten wie der Grippe oder COVID-19 nicht viel entgegenzusetzen hatten.



Achtsamkeit kann Stress, Angst, Schmerzen und Depressionen mindern und den Energiehaushalt, die Kreativität und die Qualität von Beziehungen sowie das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Je achtsamer Sie leben, desto besser – Mönche, die ihr Leben lang Achtsamkeit praktiziert haben, weisen in ihren Gehirnen ein messbares Wohlbefinden auf, wie es Wissenschaftler bis dahin nicht für möglich gehalten hatten.

Achtsamkeit mindert Stress und ist aus diesem Grund eine Möglichkeit, besser mit Krankheiten fertigzuwerden. Weniger Stress bedeutet ein besseres Immunsystem, und ein stärkeres Immunsystem verbessert die Erholungschancen von der jeweiligen Erkrankung, insbesondere wenn es sich um eine stressbedingte Erkrankung handelt. Kapitel 14 widmet sich voll und ganz der Frage, wie Achtsamkeit helfen kann, den Körper zu heilen.

## Entspannung genießen

Achtsamkeit kann entspannend wirken, aber denken Sie daran, dass Entspannung nicht das Ziel von *Achtsamkeit* ist. Entspannung ist ein willkommenes Nebenprodukt der Achtsamkeit. In klinischen Studien, in deren Rahmen die Vorteile von Achtsamkeit und Entspannung miteinander verglichen wurden, ergaben die Entspannungsübungen oft kaum nachweisbare positive Wirkungen, wohl aber die Achtsamkeitsübungen. Das zeigt, wie unterschiedlich die beiden Konzepte sind.

Achtsamkeit ist die Entwicklung Ihres Bewusstseins für Ihre inneren und äußeren Erfahrungen, wie immer diese auch aussehen mögen, getragen von einem Gefühl des Wohlwollens, der Neugier und der Akzeptanz. Es ist durchaus möglich, dass dabei so ganz nebenbei auch eine gewisse Entspannung eintritt. Es kann sein, dass Sie während Ihrer Achtsamkeitsübungen äußerst entspannte Zustände erleben, es muss aber nicht so sein. Wenn es nicht so ist, bedeutet das nicht, dass Sie irgendetwas falsch gemacht haben.



Ihre ersten Achtsamkeitsübungen werden Sie unter Umständen überhaupt nicht entspannend finden. Das ist ganz normal. Sie müssen sich deswegen keine Sorgen machen. Probieren Sie es mit kürzeren Übungen und legen Sie Pausen ein, wenn Sie möchten. Gehen Sie behutsam mit sich um und lassen Sie es zu, dass sich der Prozess der Achtsamkeit ungezwungen und sanft entfaltet.

Warum ist Entspannung nicht das Ziel der Achtsamkeit? Achtsamkeit ist darauf ausgerichtet, zu lernen, die persönliche Umgebung mit größerer Aufmerksamkeit wahrzunehmen. Das verlangt einen wachen Zustand. Entspannung bringen wir dagegen eher mit reduzierter Aufmerksamkeit, Loslassen und Einschlafen in Verbindung. Achtsamkeit schließt ein, sich herausfordernden Erfahrungen zu nähern, um mehr über problematische Gedanken, Gefühle, Dränge und Empfindungen zu lernen. Entspannung soll oft eine Distanzierung von solchen Herausforderungen herbeiführen – man kann also nicht daraus lernen.

Den Unterschied zwischen Entspannung und Achtsamkeitsübungen macht Tabelle 1.1 noch einmal deutlich.

| Übung       | Ziel  | Methode   |
|-------------|---|---|
| Achtsamkeit | Von einem Augenblick zum anderen aufmerksam auf die eigenen Erfahrungen achten, so gut es geht; den Erfahrungen Wohlwollen, Neugier und Akzeptanz entgegenbringen | Die eigenen Erfahrungen beobachten und die Aufmerksamkeit sanft und ohne jede Kritik darauf zurücklenken, wenn die Gedanken abschweifen |
| Entspannung | Entspannter werden  | Verschiedene, etwa die Anspannung und Entspannung von Muskeln   |

**Tabelle 1.1:** Das unterscheidet Entspannung von Achtsamkeit.

## Produktiver werden und glücklicher sein

Wenn man achtsam sein will, muss man sich in der Regel auf eine Sache beschränken. Wenn Sie gehen, gehen Sie nur. Wenn Sie zuhören, hören Sie nur zu. Wenn Sie schreiben, schreiben Sie nur. Durch die Übung formaler und formloser Achtsamkeitsmeditationen trainieren Sie Ihr Gehirn. Sie trainieren es, aus achtsamen Haltungen wie Wohlwollen, Neugier und Anerkennung heraus aufmerksam zu sein.

Wenn Sie einen Bericht schreiben, konzentrieren Sie sich auf diese Tätigkeit, so gut Sie können, ohne es zu übertreiben. Immer wenn Ihre Aufmerksamkeit zu anderen Gedanken abwandert, registrieren Sie, was Sie denken (Neugier) und lenken Ihre Aufmerksamkeit ohne jede Kritik (Sie wollten sich doch wohlwollend gegenüberstehen) wieder zurück auf Ihren Bericht. So haben Sie Ihren Bericht früher fertig (weil Sie weniger Zeit darauf verwenden, über andere Dinge nachzudenken), und Ihre Arbeit ist wahrscheinlich besser (weil Sie dem Bericht Ihre volle Aufmerksamkeit geschenkt haben). Je besser Sie sich auf das konzentrieren können, was Sie tun, desto mehr können Sie schaffen. Toll – mit Achtsamkeit steigern Sie Ihre Produktivität!



Sie können sich nicht plötzlich entscheiden, sich auf Ihre Arbeit zu konzentrieren, und dann erwarten, ganz konzentriert zu sein. Die Kraft der Aufmerksamkeit lässt sich nicht auf Knopfdruck freisetzen. Sie können Ihre Aufmerksamkeit trainieren, wie Sie Ihren Biceps im Fitnessstudio trainieren. Meditationen sind eine Art Hirngymnastik. Sie müssen sich allerdings dabei nicht so anstrengen wie beim körperlichen Training. Wenn Sie Ihren Geist trainieren wollen, aufmerksam zu sein, müssen Sie das ganz sanft tun, sonst wird Ihr Geist weniger aufmerksam. Deshalb verlangt die Achtsamkeit Wohlwollen gegenüber sich selbst. Sind Sie zu hart mit sich, wird Ihr Geist rebellieren. Seien Sie achtsam mit Ihrem Geist, nicht gegen ihn.

Achtsam sein bedeutet für Sie auch, dass Sie mehr Freude an Ihrer Arbeit haben, was sich wiederum positiv auf Ihre Kreativität und Produktivität auswirkt. Wenn Sie Ihren Geist trainieren, neugieriger auf Ihre Erfahrungen zu sein, anstatt gelangweilt zu reagieren, können Sie allem Neugier entgegenbringen, mit dem Sie sich beschäftigen.

Mit zunehmender Erfahrung werden Sie irgendwann merken, dass Ihre Arbeit durch Sie hindurchfließt, anstatt dass Sie sich aufraffen müssen, um sie zu tun. Sie merken, wie Sie Essen für Ihre Kinder machen oder eine Präsentation zusammenstellen. Sie verlieren das »Ich«-Gefühl bei dem, was Sie tun, und werden entspannter und gelassener. Wenn das passiert, empfinden Sie Ihre Arbeit nicht mehr als Anstrengung, die Qualität Ihrer Arbeit wird besser sein und Sie werden Spaß daran haben – das klingt doch nach einer schönen Art Produktivität, oder? Die Psychologen nennen diesen Zustand den »Flow«. Dieser Flow steht in Zusammenhang mit gesteigertem Wohlbefinden und Glücksempfinden: Hurra! (Mehr zum Flow erfahren Sie in Kapitel 5.)

## Weiser werden

Weisheit genießt in der westlichen und östlichen Tradition ein hohes Ansehen. Sokrates und Plato setzten die Philosophie mit der Liebe zur Weisheit (philosophia) gleich. Die

östlichen Traditionen betrachten Weisheit als wesentlichen Teil der menschlichen Natur, der den Einzelnen befähigt, tiefes Glück zu empfinden und auch anderen Menschen zu helfen, das Glück in sich selbst zu finden.

Sie können sich Zugang zu größerer Weisheit verschaffen. Achtsamkeit führt zu Weisheit, weil Sie dabei lernen, mit Ihren eigenen Gedanken und Gefühlen aufgeklärt umzugehen. Nur weil Sie einen negativen Gedanken haben, glauben Sie nicht gleich, dass er auch wahr ist. Und wenn Sie schwierige Gefühle wie Trauer, Angst oder Frustrationen erleben, können Sie sie mithilfe von Achtsamkeit verarbeiten, anstatt sich von ihnen überwältigen zu lassen. Wenn Sie emotional ausgeglichener sind, können Sie anderen besser zuhören und erfüllende, dauerhafte Beziehungen aufbauen. Mit einem klaren Kopf können Sie bessere Entscheidungen treffen. Und mit einer offenen Grundeinstellung können Sie glücklicher und gesünder sein.

Achtsamkeit fördert Weisheit, weil Sie bewusster durchs Leben gehen und wahrnehmen, in welcher Beziehung Sie zu sich selbst, anderen und Ihrer Umwelt stehen. Mit diesem gesteigerten Bewusstsein haben Sie eine bessere Ausgangsposition, um fundierte Entscheidungen zu treffen. Statt Ihr Leben automatisch abzuspielen und wie ein Roboter zu leben, können Sie dank Ihres wachen Bewusstseins nachdenken und Ihr Handeln daran orientieren, was im besten Interesse aller Beteiligten ist, und damit auch in Ihrem eigenen.

Für mich ist der Dalai Lama ein Beispiel für eine weise Person. Er ist gütig und mitfühlend und denkt an das Wohlergehen anderer Menschen. Er strebt danach, das Leiden der Menschheit insgesamt zu verringern und ihr mehr Glück zu ermöglichen. Er ist nicht egozentrisch, lacht viel und scheint weder von seinen Pflichten noch von den erheblichen Verlusten überwältigt zu sein, die er erlitten hat. Die Menschen, die mit ihm zu tun haben, scheinen das Zusammensein mit ihm überaus zu genießen. Er ist auf jeden Fall ein gutes Beispiel für eine achtsame Lebensweise. Überlegen Sie einmal, wen Sie für einen weisen Menschen halten. Welche Eigenschaften hat diese Person? Wahrscheinlich macht sie eher einen überlegten Eindruck und scheint sich ihres Handelns bewusst zu sein, anstatt Gewohnheiten zu folgen und in Gedanken verloren zu sein – mit anderen Worten, sie ist achtsam!

## Mehr über sich selbst erfahren

Die Meditation kann sich zu einer Entdeckungsreise in die eigene Person entwickeln. Das Wort *Person* geht auf das lateinische Wort *persona* zurück, das ursprünglich eine Figur in einem Drama bedeutete oder so viel wie Maske. In diesem Sinne geht es bei der Entdeckung der eigenen Person um das Ablegen der Maske, die man trägt.

In *Wie es euch gefällt* stellt Shakespeare fest: »Die ganze Welt ist eine Bühne und alle Frauen und Männer bloße Spieler.« In diesem Sinne beginnen Sie Ihre Rollen und Masken als Teil des Spiels zu betrachten, das wir Leben nennen. Sie tun immer noch das, was Sie vorher getan haben. Sie können nach wie vor anderen Menschen helfen oder Geld verdienen oder machen, was auch immer Sie möchten. Sie sollten aber wissen, dass dies nur eine Sichtweise ist, eine Dimension Ihrer wahren Natur. Wahrscheinlich tragen Sie ganz verschiedene Masken, die auf die verschiedenen Rollen abgestimmt sind, die Sie übernehmen. Sie sind vielleicht ein Elternteil, eine Tochter oder ein Sohn, ein Partner und ein Arbeitnehmer. Jede dieser Rollen fordert von Ihnen die Erfüllung bestimmter Verpflichtungen. Aber wer sind Sie, wenn Sie alle diese Masken abnehmen?



Achtsamkeit ist eine Möglichkeit, Ihr wahres Ich zu entdecken. Während einer Meditation erfahren Sie manchmal klar und deutlich, wer Sie sind. Vielleicht empfinden Sie dabei ein tiefes, umfassendes Gefühl des Friedens, der Stille und Ruhe. Ihr physischer Körper, der sich so fest und real anfühlt, tritt manchmal in den Hintergrund Ihres Bewusstseins, und Sie haben das Gefühl, mehr zu sein als Sie selbst.

Nicht wenige Menschen fühlen sich sehr zu solchen Erfahrungen hingezogen und versuchen mit allen Mitteln, sie zu wiederholen, weil sie das Gefühl haben, einer Sache näherzukommen. Mit der Zeit werden Sie jedoch feststellen, dass auch diese scheinbar glückseligen Erfahrungen kommen und gehen. Sie selbst sind Zeuge, Sie sind der Beobachter, dem alles bewusst ist, was in seinem Geist auftaucht und wieder verschwindet. Das ist gar nicht mal eine Erfahrung, die man erlangen muss, sondern vielmehr etwas ganz Einfaches, das jeder beobachten kann. Auf ganz natürliche Weise man selbst zu sein, ist eigentlich so einfach, dass man es leicht übersieht.

Forschungen zur aktuellsten Form der Achtsamkeitstherapie, der sogenannten Akzeptanz-Commitment-Therapie (ACT), zufolge ist ein Grundbaustein der Achtsamkeit, dass man sich dieses Selbstgefühls bewusst wird, das über Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Dränge hinausgeht. Indem Sie sich mit diesem »Beobachter-Selbst« identifizieren, werden Sie psychisch flexibler und widerstandsfähiger gegenüber den Herausforderungen des Lebens.

Die östliche Philosophie sagt, dass wir als Zeugen perfekt, umfassend und vollständig sind, so wie wir sind. Wir haben nicht das Gefühl, dass dies so ist, weil wir uns mit unseren Gedanken und Gefühlen identifizieren, die sich ständig verändern. Letztlich müssen wir nichts tun, um diesen natürlichen Zustand zu erreichen, weil wir die ganze Zeit dieser natürliche Zustand sind – genau jetzt und genau hier.

Daran lässt sich erkennen, dass es bei Achtsamkeit nicht darum geht, sich selbst zu verbessern. Im Kern Ihres Seins sind Sie perfekt, so wie Sie sind! Achtsamkeitsübungen und Meditationen tragen nur dazu bei, Ihr Gehirn darin zu schulen, konzentrierter und ruhiger zu sein und anderen Menschen mit Wärme und Offenheit zu begegnen. Wenn Sie erst erkannt haben, dass Sie Zeuge aller Erfahrungen sind, können Sie die Auf- und Abschwünge des Lebens nicht länger aus der Ruhe bringen. Dieses Verständnis hilft Ihnen, glücklicher zu leben. Sie schwimmen mit dem Strom und genießen das Leben als ein großes Abenteuer und nicht als Abfolge von Kämpfen.

## Auf ins Achtsamkeitsabenteuer

Achtsamkeit ist keine schnelle Lösung, sondern ein lebenslanges Abenteuer. Stellen Sie sich Achtsamkeit als eine Schiffsreise vor. Sie sind ein Entdecker auf der Suche nach neuen unentdeckten Ländern. Auf dem Weg werde ich Ihnen erklären, wie die Achtsamkeit eine solche Reise widerspiegelt.

## Die Reise antreten

Sie setzen die Segel und die Reise beginnt. Sie sind nicht sicher, was Sie finden werden. Vielleicht sind Sie auch nicht sicher, warum Sie überhaupt auf die Reise gehen, aber das gehört nun mal zum Abenteuer und macht den besonderen Reiz aus. Sie können sich sagen, dass Sie endlich etwas tun, was Ihnen Spaß macht und was Sie weiterbringt. Sie wollten genau das tun und sind jetzt an Bord des Schiffes. Auf der anderen Seite denken Sie ein wenig beunruhigt daran, was alles passieren kann – was, wenn Sie nicht weiterkommen?

Vielleicht fühlen Sie sich so zu Beginn Ihrer Achtsamkeitsreise. Vielleicht denken Sie »Endlich weiß ich, was ich tun muss« und sind gespannt darauf zu lernen, wie das so geht, neugierig und voller Vorfreude. Gleichzeitig sind Sie vielleicht unsicher, ob Sie das schaffen mit der Achtsamkeit – Sie befürchten, dass Sie nicht die Geduld, Konzentration, Disziplin oder innere Stärke aufbringen können. Sie haben bestimmte *Vorstellungen* von der Achtsamkeitsreise. Im Augenblick leiden Sie unter x und y und möchten diese schmerzhaften Empfindungen oder Gefühle nach der Lektüre dieses Buches reduziert wissen. Sie haben vielleicht klare Ziele, die Sie erreichen wollen, und hoffen, dass Ihnen die Achtsamkeit dabei helfen wird.



Es ist gut, wenn Sie eine langfristige Vision davon haben, was Sie mit Achtsamkeit zu erreichen hoffen. Nicht gut ist es, sich zu viel auf diese Ziele zu konzentrieren. Achtsamkeit ist letztlich eine ziellose Aktivität. Achtsamkeit ist eine Frage des Prozesses, nicht des Ziels. Sie bewegen sich nicht irgendwohin. Das ist das Paradox der Meditation. Wenn Sie zu viel an das Ziel denken, konzentrieren Sie sich auf das Ziel und nicht mehr auf den Prozess. Meditation ist aber selbst die Reise. Sie können den gegenwärtigen Augenblick nicht irgendwann in der Zukunft erreichen – Sie können den gegenwärtigen Augenblick nur *jetzt* erleben. Wichtiger als alles andere ist, wie Sie diesem Augenblick begegnen. Wenn Sie sich angewöhnen können, dem Augenblick mit Offenheit, Neugier, Akzeptanz, Wohlwollen und Bewusstheit zu begegnen, ergibt sich die Zukunft von selbst. Bleiben Sie also wach und aufmerksam, während Sie Ihr Schiff steuern. Mehr über Visionen im Zusammenhang mit Achtsamkeit erfahren Sie in Kapitel 3.

## Herausforderungen überwinden

Sie setzen Ihre Achtsamkeitsreise fort und stellen irgendwann fest, dass Ihre anfängliche Aufregung nachlässt. Sie erleben die raue See und begegnen Piraten. An manchen Tagen wünschen Sie sich, Sie hätten diese Reise nie angetreten. Vielleicht wären Sie besser zu Hause geblieben.

Es kann schon eine Herausforderung sein, regelmäßig Achtsamkeit zu üben. Was anfangs neu und aufregend war, wirkt nicht mehr so erfrischend. Sie spüren vielleicht einen Widerstand dagegen, sich hinzusetzen und zu meditieren, selbst wenn es nur für kurze Zeit ist, ohne zu wissen, warum. Machen Sie sich keine Sorgen – das ist häufig so. Wenn Sie den anfänglichen Widerstand überwinden, werden Sie feststellen, dass die Übungen nicht so schlimm sind, wie Sie es sich vorgestellt haben. Sobald Sie anfangen, werden Sie sich wohlfühlen und sogar Spaß daran haben. Außerdem werden Sie sich danach toll fühlen, weil Sie

es geschafft haben, Ihren inneren Schweinehund zu überwinden und etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun.

Jedes Mal, wenn Sie während Ihrer Meditationen mit Ihren Gedanken und Gefühlen kämpfen, nehmen Sie sie nicht als Ihren momentanen natürlichen Geisteszustand an. Diese fehlende Akzeptanz bedeutet in der Regel Selbstkritik oder Kritik gegenüber dem Meditationsprozess insgesamt. Wenn Sie durchhalten, werden Sie langsam, aber sicher entdecken, wie wichtig es ist, Ihre Gedanken und Gefühle und die Situation, in der Sie sich befinden, anzunehmen und weder sich selbst noch irgendjemand anderen für diese Situation verantwortlich zu machen. Bei der Achtsamkeit steht die Akzeptanz an erster Stelle. Veränderungen kommen erst danach.

Oft ist es nicht einfach, zu verstehen, mit welcher Haltung man an die Meditationen herangehen sollte. Verbreitet, aber wenig hilfreich, sind die folgenden Haltungen:

- ✓ Ich werde das jetzt machen und ich muss es richtig machen.
- ✓ Ich muss mich hundertprozentig konzentrieren.
- ✓ Ich versuche es mit all meiner Kraft.

Wenn Sie dann Ihre ersten Versuche hinter sich haben, kommen Gedanken wie »Ich kann mich überhaupt nicht konzentrieren« oder »Ich habe an alles Mögliche gedacht. Das klappt nie« oder »Das war eine schlechte Meditation«. Wenn Sie Ihre Achtsamkeitsreise jedoch fortsetzen, wird sich Ihre Haltung verändern und Sie werden Gedanken wie die folgenden bei sich feststellen:

- ✓ Ich werde meinen Erfahrungen mit Wohlwollen und Neugier begegnen und sie als meine Erfahrungen annehmen, so gut ich kann.
- ✓ Ich werde es weder zu verkrampft versuchen noch aufgeben. Ich werde einen Mittelweg einschlagen.
- ✓ Mein Geist wird abwandern. Das ist in Ordnung und gehört zur Meditation.
- ✓ Es gibt keine missglückte Meditation. Jede Meditation gibt Gelegenheit zu lernen und zu wachsen.

Mit der Veränderung Ihrer Grundhaltung wird auch das Meditieren einfacher, weil Sie sich nicht mehr während und nach der Meditation mit urteilenden Gedanken bombardieren. Und selbst wenn, behandeln Sie diese Gedanken wie alle anderen Gedanken, die Sie erfahren, und lassen sie ziehen, so gut Sie es können.



### Die andere Seite erreichen

Ein junger Mann ging eines Tages spazieren und kam auf seinem Spaziergang an einen breiten Fluss. Lange stand er da und fragte sich, wie er diesen kräftigen Strom wohl überqueren könnte. Gerade wollte er umkehren, da

sah er seinen Lehrer am anderen Ufer stehen. Der junge Mann rief hinüber: »Könnt ihr mir sagen, wie ich auf die andere Seite gelange?«

Lächelnd antwortete der Lehrer: »Mein Freund, du bist bereits auf der anderen Seite.« Vielleicht haben Sie das Gefühl, sich ändern zu müssen, obwohl Sie eigentlich nur erkennen müssen, dass Sie gut so sind, wie Sie sind. Sie strampeln sich ab, damit Sie friedlich und glücklich leben können, und rennen dabei tatsächlich von jeglichem Frieden und Glück weg. Achtsamkeit ist eine Einladung, innezuhalten und zur Ruhe zu finden. Sie sind bereits auf der anderen Seite.

## Eine lebenslange Reise

Nachdem Sie eine lange Zeit gesegelt sind, sehen Sie in der Ferne schließlich Land. Es sieht noch viel schöner aus als alles andere, was Sie auf Ihrer Entdeckungsreise gesehen haben. Sie beschließen, vor Anker zu gehen, wenn Sie dort ankommen. Als Sie näher kommen, fällt Ihnen auf, dass Sie sich auf Ihr eigenes Haus zubewegen. Von all den Orten, die Sie besucht und allen Abenteuern, die Sie erlebt haben, fühlen Sie sich an dem Punkt am meisten zu Hause, an dem Sie aufgebrochen sind! Umsonst war Ihre Reise aber nicht. Sie haben unterwegs viel entdeckt, und Sie mussten diese Reise machen, um herauszufinden, was Ihnen am meisten am Herzen liegt.



Von Buddha stammt folgendes Zitat: »Das Geheimnis der körperlichen und geistigen Gesundheit liegt darin, nicht um die Vergangenheit zu trauern, sich nicht um die Zukunft zu sorgen oder Probleme vorauszuahnen, sondern weise und voller Ernst in der Gegenwart zu leben.«

Beim Meditieren erkennen Sie, dass Sie überhaupt nicht nach irgendetwas suchen müssen. Alles ist gut so, wie es ist. Sie sind bereits zu Hause. Jeder Augenblick ist magisch, neu und frisch. Jeder Augenblick ist ein Schatz, der nicht wiederkommt. Ihr Bewusstsein leuchtet immer und erhellt die Welt um Sie herum ohne jede Anstrengung. Das Bewusstsein hat keinen Knopf zum Ein- und Ausschalten – es ist immer an, ohne dass Sie etwas tun müssen. Wenn Sie auch Höhen und Tiefen, Freuden und Schmerz erleben, so halten Sie sich nicht mehr so an den Dingen fest und leiden deshalb weniger. Das Leben entfaltet sich auf seine Weise und Sie beginnen zu verstehen, wie man mit dem Fluss des Lebens schwimmt.

Die Achtsamkeitsreise besteht darin herauszufinden, wie man auf diese Weise lebt.

## Achtsamkeit der Sinne

Vielleicht möchten Sie ein wenig Achtsamkeit erleben. Man kann lange Abhandlungen darüber lesen, wie eine Kokosnuss schmeckt, aber man weiß es erst, wenn man selbst ein Stück probiert hat. Mit Achtsamkeit ist das nicht anders.

Das Schöne an einer einfachen Achtsamkeitsübung ist, dass sie alles abdeckt, was Sie über Achtsamkeit wissen müssen. Diese Übung orientiert sich an einer Methode, die ich vor vielen Jahren an einer »Schule der praktischen Philosophie« kennengelernt habe. Ich möchte dieses Geschenk heute an Sie weitergeben.

Am besten hören Sie während dieser Übung die zweite Audiodatei. Nehmen Sie eine für Sie bequeme Haltung ein. Sie können auf einem Stuhl, einem Sessel oder auf dem Sofa sitzen oder sich auf eine Matte legen, wie es Ihnen am liebsten ist. Nehmen Sie zunächst die Farben wahr, die Ihre Augen aufnehmen. Achten Sie auf die Töne, Schattierungen und Nuancen. Genießen Sie das Wunder des Sehens, an dem viele Menschen nicht teilhaben können. Schließen Sie dann langsam Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Tastsinn. Nehmen Sie Ihre Körperempfindungen wahr. Machen Sie sich bewusst, wie Ihr Körper ganz natürlich und unwillkürlich atmet. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf den Geschmack in Ihrem Mund. Machen Sie sich anschließend Geräusche bewusst, alles, was Sie in der Nähe oder weiter weg hören können. Hören Sie die Geräusche selbst und nicht so sehr auf das, was Sie über die Geräusche denken. Strengen Sie sich beim Hören nicht an – lassen Sie die Geräusche zu Ihnen kommen. Schlüpfen Sie schließlich in den Beobachter-Modus – das Bewusstsein, das all Ihre Sinne aktiviert. Bleiben Sie in diesem Hintergrundbewusstsein, was immer das für Sie bedeutet. Das Gefühl des »Seins«. Das Gefühl des »Ich bin«, das wir alle haben. Lösen Sie sich von jedem Gefühl, etwas tun zu müssen. Erlauben Sie sich, einfach zu sein ... und wenn Sie so weit sind, führen Sie diese Achtsamkeitsübung zu ihrem Ende und strecken Sie sich, wenn Sie möchten.

Denken Sie über die folgenden Fragen nach: Wie hat sich die Übung auf Ihren Körper und Geist ausgewirkt? Was haben Sie entdeckt? Wenn Sie achtsamer werden möchten, können Sie diese Übung einfach ein paar Mal pro Tag durchführen. Sie ist einfach, doch sehr wirkungsvoll, und bewirkt Veränderungen, wenn man sie regelmäßig macht.

