

Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine Übung und Lebenshaltung, die aus der spirituellen Praxis verschiedener Kulturen stammt (z.B. Zen-Buddhismus, christliche Kontemplation), inzwischen aber unabhängig davon zur Stressbewältigung und Selbstzentrierung eingesetzt wird.

Achtsamkeit meint ein bewusstes Wahrnehmen dessen, was gerade ist (in mir und um mich herum), und diese Realität anzunehmen, ohne sie zu bewerten. Achtsamkeit kann man üben z.B. durch bewusstes Wahrnehmen des Atems, durch bewusstes Gehen, aber auch dadurch, dass man alles, was man im Augenblick tut (also auch Routinetätigkeiten), mit bewusster und nicht wertender Aufmerksamkeit vollzieht. Was mit einer solchen präsenten Lebenshaltung gemeint ist, verdeutlicht eine Geschichte:

Ein Meister wird von seinen Schülern gefragt: „Meister, wie schaffst du es achtsam zu sein?“ Er antwortet: „Wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich.“ Die Schüler: „Aber das tun wir doch auch!“ „Nein,“ antwortet der Meister, „wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, und wenn ihr steht, dann geht ihr schon, und während ihr noch geht, sitzt ihr schon wieder.“

Der amerikanische Therapeut Jon Kabat-Zinn hat ein Acht-Wochen-Programm in Achtsamkeit entwickelt, das er kranken Menschen empfiehlt und das inzwischen auch in einigen Kliniken in Deutschland erfolgreich angewendet wird. Achtsamkeitsübungen sind natürlich auch für gesunde Menschen stärkend. In seinem Buch „Gesund durch Meditation“ beschreibt er sieben Faktoren, die eine achtsame Grundhaltung beinhaltet:

1. Nicht beurteilen

Menschen sind ständig damit beschäftigt, zu urteilen und zu bewerten. Alles, was wir wahrnehmen, nehmen wir sozusagen durch die subjektive „Brille“ unserer Einstellung wahr. Sich dessen bewusst zu werden, ist der erste Schritt zu einer möglichst wertfreien Haltung. Ziel wäre zunächst eine neutrale Beobachterrolle.

2. Geduld

Mit sich selbst Geduld zu haben, ist für viele Menschen sehr schwer. Aber alles

braucht seine Zeit und entwickelt sich in seinem Rhythmus. Das Gras wächst nicht schneller, wenn man ungeduldig daran zieht. Geduld entwickeln bedeutet heutzutage auch manchmal absichtlich aus dem Strom der Schnelllebigkeit auszusteigen.

3. Anfängergeist

Hier ist eine Grundbereitschaft gemeint, die Dinge immer wieder neu und aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und sich ihnen möglichst unvoreingenommen (wie ein Kind) anzunähern. Jede Art von Vorurteilen und Erwartungen hindert uns daran, neue Erfahrungen zu machen und neue Lösungen zu finden.

4. Vertrauen

Gemeint ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Hören auf die Weisheit der inneren Stimme und der Körpersignale. Ein gesundes Selbst-Vertrauen schützt vor falschen Entscheidungen und vor der Abhängigkeit von äußeren Autoritäten.

5. Nicht Greifen

Wir erreichen gesetzte Ziele oft leichter, wenn wir nicht starr darauf fixiert sind und gewaltsam etwas durchsetzen wollen. Diese lockere Art der Zielverfolgung ist mit wesentlich weniger Anstrengung verbunden.

6. Akzeptanz

Akzeptanz darf nicht verwechselt werden mit Gleichgültigkeit oder Trägheit. Jon Kabat-Zinn formuliert es so: „Ein Problem, das sich stellt, anzunehmen, bedeutet, das Klima zu schaffen, in dem Heilung stattfinden kann.“ Die bewusste Akzeptanz, dessen, was ist, kann aber auch der erste Schritt im Hinblick auf eine notwendige Veränderung sein. Solange wir uns gegen offensichtliche Tatsachen wehren oder sie versuchen zu ignorieren, kostet uns das sehr viel Energie.

7. Loslassen

In allen Lebensbereichen ist es wichtig, sich zur rechten Zeit von dem befreien zu können, was uns nur noch belastet. Damit kann das Entrümpeln der Wohnung gemeint sein, aber auch das Entrümpeln des Geistes von unrealistischen Erwartungen an die anderen und an uns selbst. Es kann die Aufgabe einer gescheiterten Beziehung gemeint sein wie die Trauer um nicht verwirklichte Ziele und Hoffnungen. Solange wir an den Dingen und Vorstellungen hängen, leiden wir.

Zu „Loslassen“ gehört auch die Fähigkeit, sich bewusst zu entspannen.