

Achtsamkeit - Ein Weg zu einem guten Leben?

WAS IST ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist ein wichtiges Prinzip und eine grundlegende Übung der Geistesschulung, in östlichen meist buddhistischen Meditationsansätzen. Wir finden aber auch in christlichen oder anderen kontemplativen Wegen, Elemente von Achtsamkeit und der Achtsamkeitspraxis.

Gleichzeitig ist Achtsamkeit eine allgemeine menschliche Fähigkeit, die wir alle besitzen.

Bei der Schulung der Achtsamkeit geht es darum, diese menschliche Fähigkeit zu stärken, so dass wir sie nicht nur in besonderen Momenten „zufällig“ erleben, sondern immer häufiger im Leben zur Verfügung haben.

Den gegenwärtigen Moment auskosten; Augenblick für Augenblick, von Moment zu Moment im Leben sein. Das ist Achtsamkeit.

Vergangenheit ist eine Ansammlung von Bildern in unseren Köpfen, die Zukunft ist Vermutung oder Vorstellung. Wobei Vergangenes nicht vergessen werden soll oder Zukünftiges nicht ausgeblendet wird. Jetzt haben wir nur diesen Augenblick und unser Leben ist eine Aneinanderreihung von Augenblicken.

Wenn wir immer in Erinnerung oder im Voraus leben, verlernen wir am einzigen Ort zu sein, wo wir unsere Lebendigkeit erfahren können. Im Hier und Jetzt.

Mit Achtsamkeit steigen wir aus dem Tun Modus aus, näher zu einem Sein Modus

Nur in der Gegenwart können wir mit uns in Kontakt kommen, mit allem was da ist, an Verletzungen und Schwierigkeit, aber auch an Weisheit und Entwicklungspotential. Lebendigkeit erfahren wir nur in der Gegenwart.

Hierfür müssen wir den Autopiloten ausschalten.

Beispiel: Wir fahren mit dem Auto zu einem Ziel. Wenn wir da sind, könnten wir häufig nicht beschreiben, was wir auf der Fahrt gesehen haben.

Das geschieht aber auch bei inneren Vorgängen z.B. in ein automatisches hineinfallen in Verhaltens- oder Gefühls Muster.

Durch Achtsamkeitsübungen ist es möglich früher aufzuwachen und den Autopiloten auszuschalten. Je früher das geschieht, desto bessere Chancen haben wir bewusst zu entscheiden, wie wir handeln möchten.

Achtsamkeit eröffnet uns mehr Raum und mehr Wahlmöglichkeit.

Achtsamkeit üben ist vergleichbar mit dem trainieren eines Muskels. Jedes Mal, wenn wir die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment, gegen den Widerstand der Gewohnheit in Gedanken schon zwei Schritte weiter zu sein, spannt sich der Achtsamkeitsmuskel an, desto leichter wird es uns fallen im Hier und Jetzt zu sein.

Es gibt aber einen wesentlichen Unterschied zum Training im Fitnesscenter dem Muskel dort ist es egal, mit welcher Haltung wir üben. Bei der Übung der Achtsamkeit sind jedoch unsere inneren Einstellungen von großer Bedeutung.

Diese zu entwickeln und zu verinnerlichen ist ein Prozess der so lange andauern wird, solange wir Achtsamkeit praktizieren bzw. kultivieren.

Hilfreiche Einstellungen

Annehmen: Offene, interessierte Einstellung, wir haben ja alle die Neigung, das was wir nicht mögen von uns zu weisen und abzulehnen und dass, was wir mögen, davon wollen wir mehr. Dieses Verhalten verhindert aber Akzeptanz, annehmen was ist. Wir manipulieren gerne an der Realität herum.

In dem Sinne sind Achtsamkeitsübungen keine Entspannungsübungen, sondern Übungen zur Geistes und Bewusstsein Schulung. Die mitunter eine sehr entspannende Wirkung haben, aber eben nicht immer.

Wir sind uns z.B. der Unruhe oder Anspannung bewusst und auch der Tatsache, dass wir möglicherweise im Moment nichts daran ändern können.

Vielleicht ist es aber möglich, uns auf diesem Wege die innere Erlaubnis zu geben uns so zu fühlen, wie wir uns fühlen. D.h. den Zustand von Unruhe oder Anspannung zu akzeptieren.

Akzeptanz ist nichts passives, dazu gehört selbstverständlich auch zu erkennen wenn uns etwas schadet und dementsprechend zu handeln.

Offen sein: Wir haben alle fixe Vorstellungen oder Erwartungen an Situationen. Das verhindert häufig zu erkenne was ist und verhindert auch häufig neue Erfahrungen zu machen.

Nicht urteilen: Wir werten und urteilen ständig, das ist zum einen auch wichtig, weil wir Situationen einordnen können müssen. Zum Problem wird es hauptsächlich dann, wenn wir unsere Bewertungen und Urteile unbewusst vornehmen bzw. es so zur Gewohnheit wird, dass wir sie mit der Realität verwechseln.

Nichts beabsichtigen: Im Alltag sind wir sehr zielorientiert, wir planen, wir organisieren, wir handeln auf ein Ergebnis hin, in dem Fall ist das auch sehr wichtig. Bei den Achtsamkeitsübungen ist das oft Kontra, denn dabei geht es nicht so sehr ums tun und handeln, sondern mehr um das da sein. Tun/Modus sein/ Modus

Vertrauen: Wenn Achtsamkeit geübt wird, lernt man immer besser zu erkennen, was einen wirklich gut tut und was nicht. Mit der Zeit wächst das Vertrauen in die eigene Weisheit. Um dort hinzukommen ist es allerdings notwendig, sich darauf einzulassen und zu üben

Geduld: Wirkliche Veränderung braucht Zeit. Geduld haben heißt, die Praxis entfaltet sich in ihrem eigenen Rhythmus.

Loslassen: Wir tragen sehr viel an Kränkungen, Verletzungen, vergangenen Beziehungen, verpasste Gelegenheiten und vieles mehr mit uns herum. Aber das ständige Festhalten an alten Situationen oder überholten Vorstellungen, da bleibt wenig Raum für den gegenwärtigen Moment. Loslassen, soll nicht mit verdrängen verwechselt werden. Um etwas loszulassen, müssen es wir erst mal angenommen haben.

Was Achtsamkeit nicht ist

- eine Religion
- eine Entspannungstechnik
- eine Flucht vor dem Alltag
- eine Technik den Geist leer zu machen
- Achtsamkeit ist nicht schwierig

Was wird mit Achtsamkeit geschult

Die Wahrnehmung von Gefühlen, Körperempfindungen und Gedanken

WIRKMECHANISMEN

Aufmerksamkeitsregulation
Emotionsregulation
Empathie und Selbstmitgefühl

POSITIVE VERÄNDERUNGEN

Stressfolgebeschwerden (z.B. Rückenschmerzen)
Schlafstörungen
Ängsten/Depressionen
Erschöpfungszuständen
Chronischen Schmerzen
Innerer Unruhe

Literaturtipps

- Bowen,Chawla,Marlatt: Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit
- Jan Thorsten Eßwein: Achtsamkeitstraining + CD (GU Verlag)
- Christopher Germer: Der achtsame Weg zur Selbstliebe (Arbor Verlag)
- Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation (Arbor Verlag)
- Ulrich Ott: Meditation für Skeptiker (O.W.Barth Verlag)
- Mark Williams: Der achtsame Weg durch die Depression + CD (Arbor Verlag)