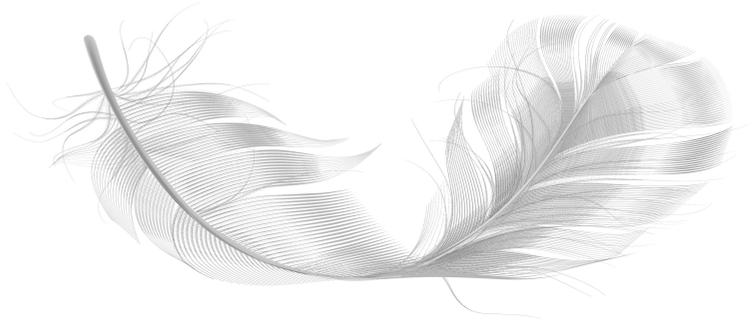


Halko Weiss | Michael E. Harrer | Thomas Dietz

# DAS ACHTSAMKEITS- ÜBUNGSBUCH

*Für Beruf und Alltag*



Klett-Cotta

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2012 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Schutzumschlag: [www.buero-jorge-schmidt.de](http://www.buero-jorge-schmidt.de)

Die Grafiken auf S. 22 ff., 65, 74, 91 und 150 stammen von Brigitte Pfurtscheller

Unter Verwendung eines Fotos von © Roger T. Smith/Getty Images

Gesetzt aus der Scala von r&p digitale medien, Echterdingen

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-94709-0

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	7
-------------------------	---

## **Grundlagen**

Was ist Achtsamkeit? .....	17
Die vier Bausteine der Achtsamkeit .....	22
Worauf richtet sich die Aufmerksamkeit? .....	34
Wozu Achtsamkeit: Die Auswirkungen der Praxis .....	52
Das Teilemodell: Achtsamkeit zur Erforschung der Selbstorganisation .....	63
Achtsamkeit in Beziehungen .....	68

## **Praxis**

Grundsätzliches zur Praxis .....	81
Formale Praxis .....	83
Informelle Praxis .....	88
Innehalten und Selbsterinnern im Alltag .....	89
Grundsätzliches zu den einzelnen Übungen .....	93

## 6 Inhalt

### Die Übungen

Achtsames Sitzen: Atembeobachtung .....	101
Achtsames Liegen: Der Bodyscan .....	107
Achtsames Stehen .....	112
Achtsames Gehen .....	114
Achtsam Innen und Außen wahrnehmen .....	118
Zooming .....	122
Achtsame Selbstberührung: Die Hand auf der Brust .....	125
Achtsames Experimentieren mit dem Atem .....	128
Achtsames Spüren von Spannung und Entspannung .....	130
Achtsamer Umgang mit Unangenehmem: Die Eiswürfelübung .....	134
Achtsame Einladung und Erforschung eines Persönlichkeitsanteils .....	138
Achtsamer innerer Dialog .....	141
Achtsamkeit in der Begegnung zu zweit: Eine Berührung .....	145
Weitere Übungen .....	148
Zusammenfassende Hinweise zur Übung im Alltag .....	153

### Anhang

Schlüsselbegriffe der Achtsamkeit .....	157
Weiterführende Literatur .....	167
Weblinks .....	168
Anmerkungen .....	169
Übungen auf den CDs .....	172

## EINFÜHRUNG

Achtsamkeit hat eine ehrwürdige und jahrtausendealte Tradition. Zugleich ist sie sowohl in der wissenschaftlichen Forschung als auch in vielfältigen Anwendungen hoch aktuell. Sie bildet einerseits den Kern des Befreiungsweges der buddhistischen Psychologie und steht andererseits im Zentrum moderner achtsamkeitsbasierter Verfahren, die sich in den letzten Jahren bei der Stressbewältigung, in Medizin, Psychotherapie und im Coaching mit bemerkenswerten Erfolgen bewährt haben. Die buddhistische Psychologie erklärt zunächst die *allgemeinen* Ursachen von menschlichem Leid und zeigt darauf aufbauend einen praktischen Übungsweg, um dieses Leid zu vermindern. Medizin und Psychologie setzen dagegen beim *einzelnen* Menschen an, sie interessieren sich für seine persönliche Innenwelt und seine Geschichte und sie finden individuelle Lösungen. Das vorliegende Buch verbindet das alte Erfahrungswissen von den grundsätzlichen Ursachen menschlichen Leidens mit modernen Erkenntnissen über individuelles Reifen und Heilen.

Heute ist es selbstverständlich geworden, Menschen als eine Einheit von Körper und Seele zu verstehen. Wir Autoren teilen diese Ansicht. Menschen sind zudem eingebunden in Beziehungen zu anderen Menschen und in das größere Ganze ihrer kulturellen und biologischen Umwelt. Sie werden – und das spielt in diesem Buch eine große Rolle – geprägt von den Erfahrungen, die sie von klein auf machen. Dabei entwickeln sie ein Repertoire automatisch funktionierender Automatismen, um mit sich und der Welt angemessen um-

## 8 Einführung

gehen zu können. Achtsamkeit ist eine besondere menschliche Fähigkeit, die auch hilft, solche Automatismen zu bemerken und sich insbesondere jenen zuzuwenden, die einschränkend wirken. Achtsamkeit erzeugt *Klarheit* über Sichtweisen, die man sich von der Welt und von sich selbst angeeignet hat. Sie macht auch deutlich, dass diese vielfach gar nicht bewussten Sichtweisen eben nur subjektive Sichtweisen sind, die oft eine unmittelbare und genauere Wahrnehmung verhindern oder sie zumindest verzerren. Achtsamkeit vertieft zudem die sinnliche Erfahrung des Hier und Jetzt, des Körpers, der Innenwelt und der Fülle des Lebens. Wenn wir sie üben, verfeinert sich die Wahrnehmung. Sie stärkt außerdem die Fähigkeit zur *Konzentration*, fördert innere *Ruhe* und *Gelassenheit* und macht einen *liebvolleren Blick* auf sich selbst und Andere möglich.

Achtsamkeit in Worten zu beschreiben ist wie jemandem erklären zu wollen, wie z. B. eine Mango schmeckt. Eine Mango zu genießen ist eine komplexe und einzigartige Erfahrung, die sich nur ansatzweise mit etwas anderem vergleichen lässt. Man muss sie selbst sehen, riechen und schmecken. Im Textteil dieses Buches können wir in diesem Sinne nur eine grobe Vorstellung zur Praxis und der Bedeutung der Achtsamkeit ermöglichen. Mit den beiden CDs wollen wir daher insbesondere ihren tatsächlichen Geschmack in praktischen Übungen vermitteln. Diese Übungen bauen aufeinander auf und laden dazu ein, sich immer komplexeren Erfahrungen zuzuwenden. Wir werden dabei zum Erforscher unserer selbst: wie wir uns automatisch von Moment zu Moment selbst »organisieren«, wie unser Körper, unsere Gefühle und unsere Ge-

danken ausgelöst werden, von allein ablaufen und innere Wirkungen entfalten und schließlich, wie wir mit unseren inneren Abläufen und Reaktionen in die Welt um uns herum eingebettet sind.

Die *erste* CD beginnt mit der Anleitung zur Beobachtung des Atmens. Sie führt ins Hier und Jetzt und vertieft den Kontakt mit dem Körper. Auch im Alltag immer wieder innezuhalten und sich auf den Atem zu konzentrieren führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Die zweite Übung ist eine Forschungsreise durch den Körper zur Vertiefung der Achtsamkeit und zur Verfeinerung der Wahrnehmung. Im Textteil finden sich Anregungen zur Umsetzung der geübten Fähigkeiten im Alltag. Sie laden dazu ein, die in den Übungen des »achtsamen Stehens« und des »achtsamen Gehens« erlebten Qualitäten auch im Alltag wach zu rufen. Weiter geht es mit Anleitungen zum Experimentieren mit der Aufmerksamkeitslenkung. Der »Scheinwerfer der Aufmerksamkeit« wird bewusst gebündelt, um ihn auf ein umschriebenes Objekt zu richten. Dann wird er wieder weit gestellt, um für alles offen zu sein, was im Feld des Gewahrseins auftaucht. Schließlich werden Innen- und Außenwelt gleichzeitig auf dem »inneren Bildschirm« festgehalten. Diese Übungen entstammen ihrem Wesen nach der buddhistischen Tradition. Die heute verbreiteten Achtsamkeitstrainings zur Stressreduktion oder zur Rückfallprophylaxe von Depression schlagen ähnliche Übungen vor. Sie sind die Basis jeder Achtsamkeitsschulung.

Die Übungen der *zweiten* CD haben ihren Ursprung in der seit den 1960er Jahren kontinuierlich entwickelten Anwendung von Achtsamkeit in

der HAKOMI-Methode und der Arbeit mit der »inneren Familie« nach Richard Schwartz. Es sind Anleitungen zu kleinen Experimenten in Achtsamkeit. Sie dienen der Selbstregulation und der Erforschung der Selbstorganisation. Es wird beobachtet, wie sich Veränderungen des Atemrhythmus oder eine Berührung der Brust mit der eigenen Hand auswirken. Es werden die Automatismen im Umgang mit unangenehmen Reizen untersucht und wie deren Unterbrechung neue Erfahrungen ermöglicht. Zwei Übungen erforschen, wie sich die menschliche Psyche aus unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen zusammensetzt. Eine Übung zu zweit macht Muster deutlich, die im Kontakt mit anderen Personen aktiviert werden.

Der *Textteil* dieses Büchleins beginnt mit Definitionen von Achtsamkeit und beschreibt anschließend ihre vier Bausteine: (1) Die bewusste *Lenkung der Aufmerksamkeit* auf die, (2) sich von Augenblick zu Augenblick entfaltende *gegenwärtige Erfahrung*. (3) Das *teilhabende Beobachten* aus einer, (4) nicht bewertenden, sondern wohlwollend *akzeptierenden Haltung*.

Der nächste Abschnitt beschäftigt sich mit den Möglichkeiten der Aufmerksamkeitslenkung und den Objekten der Wahrnehmung. Menschliches Erleben wird dadurch mitbestimmt, welche Teile der Innen- und Außenwelt im jeweiligen Moment bewusst wahrgenommen werden. Die Welt sieht anders aus, je nach dem, ob man an einem Sommertag im Park von dunklen depressiven Gedanken gefangen gehalten wird oder ob man dafür offen ist, die Blumenwiese zu sehen, das Vogelgezwitscher zu hören und die Wärme der Sonne auf der Haut zu spüren.

Es folgen Übersichten zu Anwendungsbereichen und Auswirkungen der Achtsamkeit und dazu, wie man sich ihre Wirkungen erklärt. Das vorgeschlagene Kultivieren eines »Inneren Beobachters« schafft einen erleichternden Abstand von Gedanken und Gefühlen, ohne die Verbindung mit ihnen zu verlieren. Man kann immer wieder innehalten und bewusst wahrnehmen, was innerlich abläuft. Dies ermöglicht, aus belastenden Automatismen auszusteigen und vorher nicht bemerkte Wahlmöglichkeiten zu nutzen. Achtsamkeit macht vorher nicht Bewusstes bewusst. Auf diese Weise wird es bearbeitbar und fördert eine gute Integration. Dazu trägt auch die akzeptierende Haltung allen inneren Anteilen gegenüber bei. Ein freundlicheres Betrachten von Ungeliebtem und die Begegnung mit bisher Unbeachtetem eröffnen Wege für bereichernde Erfahrungen.

Durch die Verknüpfung von Achtsamkeit mit einem *Modell der Persönlichkeitsanteile* entsteht auch die Möglichkeit zu beobachten, welche inneren »Zustände« im jeweiligen Augenblick aktiviert sind und zu entscheiden, ob sie für die Situation passend und gewünscht sind. Ziel ist es, zur »Selbstführung« aus dem inneren Beobachten heraus eine übergeordnete Instanz zu entwickeln, die alle Mitglieder des »inneren Teams« im Auge hat, sie versteht und für sie sorgen kann. Diese innere Instanz kann für eine Balance zwischen den unterschiedlichen Anteilen der Persönlichkeit sorgen. In den Übungen werden einige davon erforscht, speziell auch jene, die im Weg zu stehen scheinen. Ein achtsamer »innerer Dialog« wird angeregt.

Für uns Autoren hat die *Achtsamkeit in Beziehungen* ganz besondere Bedeu-

tung. Wir Menschen sind soziale Wesen und unser Glück hängt in hohem Maße davon ab, wie gut wir in Beziehungen zu anderen Menschen eingebettet sind. Die Anwendung der Achtsamkeit auf den Umgang mit wichtigen und geliebten Menschen birgt oft die größte Herausforderung. Beides, den Umgang mit uns selbst und den mit Anderen, sehen wir als untrennbar miteinander verbunden. Zentrales Ziel der von uns vorgeschlagenen Achtsamkeitspraxis ist daher die Entwicklung von Achtung und Mitgefühl für Andere, gepaart mit einer wesensnahen Selbstfürsorge.

Der *Übungsteil* des Buches enthält Anmerkungen zu jeder einzelnen Übung. Es werden Vorbereitung, Übungsfelder, der Transfer in den Alltag und Variationsmöglichkeiten beschrieben. Den Einstieg bilden allgemeine Empfehlungen zum Üben und zum Gebrauch der CDs.

Den Abschluss bilden Hinweise auf weiterführende Literatur, Weblinks und Schlüsselbegriffe der Achtsamkeit.

Das Buch versucht, Theorie und Praxis zu verbinden, wodurch dem Leser (Wir verwenden im Hinblick auf eine bessere Lesbarkeit des Textes zumeist die männliche Form. Wir sind allerdings darauf bedacht, so oft wie möglich geschlechtsneutrale Worte zu nutzen.) je nach persönlicher Vorliebe zwei Wege offen stehen: sich die Theorie über die Übungen zu erschließen oder sich zunächst theoretisch mit dem Konzept der Achtsamkeit vertraut zu machen, um erst dann mit den Übungen zu beginnen. Wir empfehlen in beiden Fällen vor dem Hören der Übungen die jeweiligen Anmerkungen zu lesen. Alle

Übungen erfordern die volle Aufmerksamkeit, sie sind daher *nicht geeignet, sie nebenbei zu hören*, etwa beim Autofahren.

## WAS IST ACHTSAMKEIT?

### Wurzeln der Achtsamkeit und ihre aktuelle Bedeutung

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit des Bewusstseins, die jeder Mensch entwickeln kann. Sie zu üben ist Teil vieler spiritueller Wege, etwa im Christentum und im Sufismus, vor allem aber in der 2 500 Jahre alten Tradition des Buddhismus. Buddha beschrieb einen Weg zur Befreiung vom Leid, dessen Herzstück die Achtsamkeit ist. Ihre Ursprünge liegen somit in einem ganz bestimmten weltanschaulichen, ethischen und spirituellen Gesamtzusammenhang. Die Anwendung von Achtsamkeit ist aber keineswegs an eine Religion gebunden. Buddha selbst hat seine Schüler dazu ermuntert, *nichts* zu glauben, nur weil es Lehrer behaupten oder es in Büchern steht. Alles möge an der eigenen Erfahrung geprüft werden.

Schon seit Beginn des 19. Jahrhunderts hat es in Europa immer wieder Bewegungen gegeben, die sich für die Lehren aus dem Osten interessierten. Doch erst seit den 1960er Jahren gewinnt ihr Wissen – und damit auch die Achtsamkeit – in der westlichen Welt zunehmend an gesellschaftlicher Bedeutung. So konnten die Beatles mit ihrem Guru Interesse für Meditation wecken, Mönche und Yogis wurden in Labors untersucht. Die eindrucksvollen Bilder des menschlichen Gehirns während meditativer Zustände machten auch Skeptikern deutlich, welche Möglichkeiten in der Nutzung des alten östlichen Erfahrungsschatzes liegen. Am Beginn der Entwicklung wurde Achtsamkeitstrai-

ning als Entspannung verstanden, später als mentales Training zur Erreichung von Höchstleistungen. In den letzten Jahren wurden Verfahren zur Behandlung von psychischen und körperlichen Erkrankungen entwickelt. Dabei wird auch die stressreduzierende und emotionsregulierende Wirkung von Achtsamkeit genutzt. Ein intensives Langzeittraining von Achtsamkeit kann Möglichkeiten eröffnen, die über die Psychologie des »normalen« Alltagsbewusstseins weit hinausgehen.

Das letzte Jahrzehnt brachte der Psychotherapie und Medizin geradezu einen »Achtsamkeits-Boom«. Der Großteil der veröffentlichten Studien bezieht sich auf die Arbeit von Jon Kabat-Zinn. Er entwickelte in den 1970er Jahren in Massachusetts ein achtsamkeitsbasiertes Stressbewältigungsprogramm. Dieses Gruppenprogramm, »Mindfulness-Based Stress Reduction« (MBSR) genannt, ist inzwischen weltweit verbreitet und hat sich bei unterschiedlichsten Zielgruppen bewährt. Seit den 1960er Jahren wurden parallel zum Siegeszug der auf klassischer Achtsamkeitspraxis basierenden Gruppenprogramme auch achtsamkeitszentrierte Verfahren für tiefenpsychologische Einzeltherapie und Coaching entwickelt. Dies sind vor allem die Hakomi-Methode, sowie zumindest in Ansätzen die Arbeit mit der »inneren Familie« (IFS) und das Focusing (siehe *Hakomi*, S. 161; *IFS*, S. 162; *Focusing*, S. 161).

## Definitionen von Achtsamkeit

Auf die Frage, was Achtsamkeit ist, wird man sehr wahrscheinlich recht unterschiedliche Antworten bekommen. Wenn man buddhistische Mönche fragt, wird die Antwort davon abhängen, welcher Tradition diese angehören, ob sie Novizen sind oder jahrzehntelange Erfahrung haben. Sie werden bei ihrer Antwort auch das Wissen und die Vorerfahrungen der Fragenden mit berücksichtigen.

Der vietnamesische buddhistische Mönch und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh, einer der Lehrer, die Achtsamkeit im Rahmen des »engagierten Buddhismus« im Westen populär gemacht haben, beschreibt sie folgendermaßen:

*»Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein. (...) Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie. (...) Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum wirklich geschieht.«<sup>1</sup>*

In Achtsamkeitstrainings zur Stressbewältigung wird Achtsamkeit folgendermaßen beschrieben:

*»Achtsamkeit ist jenes Gewahrsein, das entsteht, wenn sich die Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne zu bewerten auf die Erfahrungen richtet, die sich von Moment zu Moment entfalten.«<sup>2</sup>*

Die unterschiedlichen Definitionen beinhalten vier Bausteine, die aus der Sicht der Autoren essenziell sind:

1. Die *Lenkung der Aufmerksamkeit* ist beabsichtigt und damit bewusst.
2. Die Aufmerksamkeit wird auf die *Gegenwart*, den jeweiligen Augenblick gelenkt. Dies führt zu einer besonderen Qualität von *Präsenz*.
3. Das Licht, in dem die gegenwärtige Erfahrung wahrgenommen wird, ist wohlwollend, freundlich, *akzeptierend* und nicht bewertend oder gar verurteilend.
4. Achtsamkeit ist durch das Erwachen eines »*Inneren Beobachters*« charakterisiert.

Achtsamkeit ist ein Wort mit vier unterschiedlichen Bedeutungen:

1. Achtsam sein bedeutet, sich in einem genau beschriebenen *Zustand* zu befinden: Einem geistig aktiven aber zugleich passiv aufnehmenden Beobachten und Gewahrsein dessen, was innen und außen im gegenwärtigen Moment vorgeht. Automatische Reaktionen werden nicht unmittelbar in Handlungen umgesetzt – Impulse werden zunächst nur beobachtet. Achtsamkeit steht somit im Gegensatz zum Alltagsbewusstsein, in dem man eher automatisch, wie in einem »Autopiloten-Modus« funktioniert. Zusätzlich besteht auch Bewusstheit darüber, worauf die Aufmerksamkeit im jeweiligen Augenblick gerichtet ist.
2. Achtsam sein bedeutet, der Erfahrung gegenüber eine bestimmte *Haltung* einzunehmen: Objekte in der Außenwelt, aber auch innere Vorgänge wie

Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen werden so angenommen, wie sie sind. Sie werden nicht bewertet, es erfolgt keine Einordnung in bestehende Konzepte und auch keine Verknüpfung mit vergangenen Erfahrungen. Diese Haltung entsteht von allein durch häufiges und längeres Verweilen in Zuständen von Achtsamkeit.

3. Achtsamkeit beruht auf bestimmten *Techniken*. Konzentration und Fokussierung der Aufmerksamkeit führen zu innerer Ruhe. Aus dieser »Zugangskonzentration« entsteht die grundlegende Fähigkeit zu immer genauerem und konstanterem Beobachten. Einzelne Elemente der Wahrnehmung können auch innerlich *benannt* werden, ohne sie einer Analyse zu unterziehen.
4. Oft wird Achtsamkeit mit den *Auswirkungen* der Praxis gleichgesetzt. Achtsamkeitspraxis kann zur Entwicklung von Einsicht, von Ruhe und innerem Frieden und von Gelassenheit und Gleichmut führen. Sie kultiviert Mitgefühl und Mitfreude, Gegenwärtigkeit und Präsenz. Sie verbessert die Selbstregulationsfähigkeit und öffnet den Menschen für neue Erfahrungen. »Einsicht« bedeutet in dieser Tradition die Loslösung von Konzepten mit dem Ziel, die Welt immer genauer und umfassender so wahrzunehmen, wie sie ist.

## DIE VIER BAUSTEINE DER ACHTSAMKEIT



### Baustein 1: Lenkung der Aufmerksamkeit

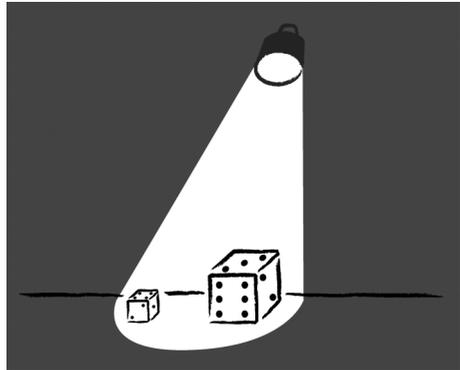
Eine Grundannahme der buddhistischen Psychologie besteht darin, dass jeder Mensch in seiner eigenen Welt lebt. Wie er diese Welt konstruiert, hängt von den Aspekten der Außen- und Innenwelt ab, die er wahrnimmt. Die Auswahl dieser Aspekte ist das Ergebnis der Lenkung der Aufmerksamkeit. Sie bestimmt, was wir registrieren und was wir ausblenden. Diese Lenkung erfolgt in der Regel nicht bewusst. Wir erleben es subjektiv meist eher so, dass etwas unsere Aufmerksamkeit auf sich

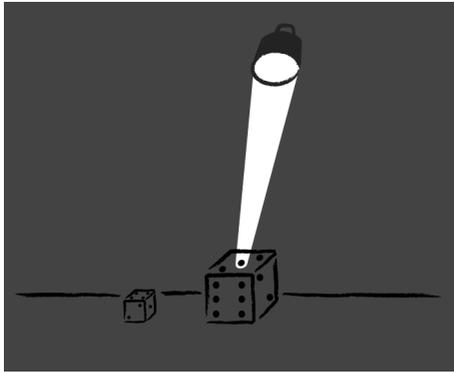
zieht, wir dann wieder abgelenkt werden und es uns schwer fällt, über längere Zeit bei einer Sache zu bleiben. Diese Lenkung ist zwar nicht bewusst aber sehr wohl ein *aktiv gestaltender* Prozess. Somit handelt es sich vielmehr um eine »Wahrgebung«<sup>3</sup> als um eine Wahrnehmung.

Wenn man die Aufmerksamkeit mit dem Lichtkegel eines Bühnenscheinwerfers vergleicht, hieße Achtsamkeit, zugleich Beleuchter und Regisseur zu sein. Wo der Lichtschein hinfällt, folgt dann nicht mehr den automatischen Gesetzen des Alltagsbewusstseins, so wie man sich unwillkürlich in die Rich-

tung dreht, aus der man plötzlich ein lautes Geräusch hört. In einem achtsamen Zustand kann man im Gegensatz dazu ganz bewusst jene Stelle auf der Bühne des Lebens auswählen, die beleuchtet werden soll. Der Bewusstseins-Scheinwerfer kann dann entweder diffus die gesamte Bühne beleuchten, wie ein Spot einen kleinen Ausschnitt hervorheben oder wie ein Laserstrahl nur einen Punkt fokussieren und zwar so lange, wie der Regisseur es will.

Achtsamkeit bedeutet, diese Wahlmöglichkeit zu nutzen. Man kann sich die automatischen Aufmerksamkeitslenkungsprozesse bewusst machen und selbst die Regie übernehmen. Damit kann man sich dem zuwenden, was im Augenblick wesentlich ist. Man kann die Aufmerksamkeit sich selbst und seiner Innenwelt schenken, speziell dann, wenn man sonst dazu neigt, sich selbst zu vergessen. Man kann seinen Körper spüren, etwa die Atmung. Man kann sich einem Gefühl zuwenden, um seine Botschaft zu hören. Man kann sich beim Denken zuschauen und bemerken, ob die Gedanken im Kreis laufen oder sinnvoll weiter führen. Und man kann beobachten, welche Auswirkungen die augenblickliche Lenkung der Aufmerksamkeit hat, ob sie sich günstig auswirkt oder vielleicht sogar schadet.





Wenn man praktisch ausprobiert, die Aufmerksamkeit bewusst auf ein Objekt zu lenken und darauf konzentriert zu bleiben, wird schnell deutlich, wie wenig man seine Aufmerksamkeit und die eigenen Gedanken im Griff hat. Im Osten wird der Geist mit einem Affen verglichen, der ruhelos herum hüpfet. Achtsamkeitspraxis hat das Ziel, diesen »*Affengeist*« zu zähmen, ihn zur Ruhe zu bringen. So wird etwa in der Atemachtsamkeit geübt, die Aufmerksamkeit auf

das Ein- und Ausströmen des Atems zu richten und diesen Fokus über längere Zeit beizubehalten. Ein erstes Ziel ist es, zu bemerken, wenn der Geist ohne unsere Absicht auf Wanderschaft geht, um ihn wieder sanft zum gewählten Fokus zurückzubringen: tausendmal abschweifen, um ihn tausendundeinmal wieder zurück zu bringen. Man kann sich das wie mentales Hanteltraining vorstellen: jedes Senken der Hantel ein Nachlassen der Sammlung, jedes Anheben eine Stärkung der Konzentrationsfähigkeit. Auf der Ebene der Neurobiologie bedeutet das, auch die für die Lenkung der Aufmerksamkeit zuständigen neuronalen Netzwerke im Stirnlappen und anderen Teilen des Gehirns werden gestärkt. Dieser Zusammenhang ist bereits recht gut erforscht. Daher die gute Nachricht: Es wird leichter, je länger ich übe. Die Pausen zwischen

den Ablenkungen durch die Gedanken werden mit zunehmendem Training länger. Der Zustand der reinen Beobachtung des gewählten Gegenstands dauert ohne Mühe an und wird immer angenehmer.

Achtsamkeitspraxis schult somit zunächst die Aufmerksamkeit, um sie immer beständiger und leichter lenken zu können. Die Atem-Achtsamkeit ist dafür die Basisübung. Auch der »Bodyscan« verfeinert die Konzentration auf einzelne Körperteile und eine immer ganzheitlicher werdende Körperwahrnehmung. In *Übung 5/CD 1 »Achtsam Innen und Außen wahrnehmen«* (S. 118) wird die Fähigkeit trainiert, die Aufmerksamkeit bewusst geteilt, in beiden Bereichen zu halten. Beim »Zooming« (S. 122; *Übung 6/CD 1*) wird die Aufmerksamkeit wie ein Teleobjektiv bewusst weiter und enger gestellt.

Eine beständige Achtsamkeitspraxis führt dazu, sich auch im Alltag zunehmend bewusst darüber zu sein, worauf die Aufmerksamkeit in jedem Augenblick gerichtet ist. Dies ermöglicht, den Fokus bewusst zu wählen. Achtsamkeit hat somit auch die Funktion eines *Pförtners*. Sie bestimmt, auf welche Gegenstände die Aufmerksamkeit fällt und welche damit in die Innenwelt eingelassen und dort genährt werden. Sie lenkt, wohin Energie und Informationen fließen. »Energy flows where attention goes« – heißt es bei den Kahunas, den hawaiianischen Schamanen. Bei häufiger Wiederholung dieses Flusses erfolgt auf der neurobiologischen Ebene eine »Bahnung«: Neuronen, die häufig gemeinsam aktiv sind, verbinden sich immer fester. Die Geschichte von den »zwei Wölfen« illustriert diesen Zusammenhang: Ein alter Indianer sitzt mit seinem

*Es wird leichter,  
je länger ich übe*

## *Energie folgt der Aufmerksamkeit*

Enkel am Lagerfeuer. Nach langem Schweigen berichtet der Alte aus seinem Leben: »Weißt du, im Herz von jedem Menschen kämpfen zwei Wölfe. Einer ist selbstsüchtig, nachtragend und wütend, der andere ist liebevoll, sanft und mitfühlend.« »Und welcher der beiden gewinnt?« fragt der Enkel besorgt. »Der, den du mehr fütterst!« antwortet der Großvater. So können wir uns – wie der Indianerjunge – die Frage stellen, wen wir füttern, wohin wir unsere Aufmerksamkeit richten und was wir in uns kultivieren oder eben gerade nicht.

Im Zeitalter des Multitasking oder – wie es manchmal beschrieben wird – eines kollektiven Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndroms (ADHS) scheint die Fähigkeit, den Fokus bewusst zu wählen und sich auf eine Sache zu konzentrieren, unterentwickelt. Sich über längere Zeit auf eine Sache zu konzentrieren ist allerdings nicht grundsätzlich besser als Multitasking. Achtsamkeit bedeutet eher Bewusstheit darüber zu haben, was man tut, unterschiedliche Möglichkeiten zur Auswahl zu haben und diese *Wahl* bewusst zu treffen, eben der jeweiligen Situation angemessen.

### Baustein 2: Gegenwärtigkeit

Achtsamkeit bedeutet, sich dem gegenwärtigen Moment zuzuwenden. Menschen neigen dazu, darüber nachzudenken, was war oder was sein wird, sie freuen sich auf etwas, was sein wird, haben Angst oder betrauern Vergangenes. Diese Beschäftigung mit Vergangenheit und Zukunft führt dazu, dass jener

Zeitabschnitt vernachlässigt wird, in dem sich das Leben ausschließlich abspielt: gerade jetzt. Dieser Gegenwartsmoment hat keine bestimmte Dauer, er ist gerade so lang, dass eine Erfahrung auftauchen und ins Bewusstsein treten kann. Und doch spielt sich das Leben an genau diesem Punkt ab. Nur hier haben wir die Möglichkeit eines Einwirkens. Es ist der einzige Moment, in dem wir unser Potential entfalten können.

Achtsamkeit bedeutet in diesem Sinne Wertschätzung für jeden einzelnen Augenblick des Lebens. Diese Wertschätzung ist die Voraussetzung dafür, ihn wahrzunehmen und die Fülle des Lebens in sich aufzunehmen. In der Regel wird die Wahrnehmung eines Gegenstandes oder eines Moments ganz automatisch mit Gedanken und Bewertungen verknüpft, die sich zu Ketten verbinden und uns auf einem ungesteuerten Kurs halten. So kann etwa die Wahrnehmung einer einzigartigen

Rose zum grundsätzlichen Nachdenken über Rosen führen oder über das Rot, die Dornen, die Vergänglichkeit, den hohen Preis im Blumengeschäft, zu Er-

innerungen und weiteren Assoziationen. Damit ist der Kontakt zur Rose verloren. Achtsamkeitspraxis schult die Fähigkeit, bei der unmittelbaren sinnlichen Wahrnehmung zu verweilen und zwar diesseits aller Konzepte. Sie ermöglicht ein genaueres und intensiveres Erleben.

*Die Vergangenheit ist schon vorüber.  
Die Zukunft ist noch nicht da. Nur  
im gegenwärtigen Augenblick kann  
ich das Leben wirklich berühren*

»Nimm wahr, als hättest du keine Vergangenheit und keine Zukunft«, könnte die Anleitung zu einer Haltung lauten, die man als »Anfänger-Geist«<sup>4</sup> bezeichnet. Man begegnet dabei Dingen oder Menschen so wie ein Kind. Man betrachtet sie, als ob man sie noch nicht kennen würde und sie noch nie gesehen hätte. Konzepte, innere Kommentare und Bewertungen tauchen dann gar nicht auf. Das führt zu einem offenen, neugierigen und interessierten Erfahren des Augenblicks.

Wenn sich mit der Zeit die Qualität der Beobachtung verfeinert und man über längere Zeit bei einem Objekt verweilen und genauer schauen, hören und spüren lernt, tritt auch die *Vergänglichkeit* aller Dinge deutlicher ins Bewusstsein. Dieser ständige *Wandel* ist manchmal neutral, manchmal mit Abschied verbunden und schmerzlich. Wandel macht aber auch in jedem Augenblick einen Neubeginn möglich. »Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne«, lautet eine Zeile in einem Gedicht von Hermann Hesse. Seine *Vergänglichkeit* macht oft erst den Wert des Augenblicks bewusst.

### Baustein 3: Wohlwollende Akzeptanz

Zwei menschliche Automatismen schaffen Leiden: etwas zu wollen, was *nicht* ist und etwas *nicht* zu wollen, was ist. Die buddhistische Psychologie nennt diese beiden Tendenzen Ablehnung bzw. Hass und Anhaften bzw. Gier. Sie schlägt etwas Drittes vor: einen Weg zu kultivieren, auf dem wir lernen, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Dies gilt für den jeweiligen Augenblick

und bedeutet keinesfalls, Unheilsames unnötig lange auszuhalten und dass man sich nicht um Veränderung bemühen soll. Akzeptanz führt allerdings dazu, einen aussichtslosen und zum Scheitern verurteilten Kampf gegen Unveränderbares zu beenden oder ihn erst gar nicht zu führen. Es ist wie bei jenen Menschen, die dem Tod ins Auge schauen müssen und sich mit ihm angefreundet haben. Da können eine tiefe Stille, Freude am Leben und große Liebe allen Dingen gegenüber eintreten. Es ist allerdings oft gar nicht so einfach, zu unterscheiden, was veränderbar ist und was nicht oder in welchem Zeitraum. Nicht selten ist es sogar so, dass sich eine unangenehme Situation nicht verändert oder sogar verstärkt, solange man dagegen ankämpft. Erst wenn es gelingt, sie freundlich zu akzeptieren, verändert sie sich manchmal wie von selbst oder löst sich auf. Psychologen sprechen vom »*Paradoxon der Veränderung*«<sup>5</sup>. Eine Ebene der Erklärung dafür könnte sein, dass es einer gewissen Akzeptanz bedarf, um überhaupt einmal genau hinzuschauen, speziell wenn ein problematischer Zustand massiv abgelehnt und eine Auseinandersetzung damit vermieden wird. Ein genaues *Hinschauen* ist dann Voraussetzung dafür, auf kenntnisreichere und intelligentere Weise auf das Problem einzugehen.

Die buddhistische Psychologie beschreibt noch eine weitere Eigenheit des Menschen, die völlig automatisch abläuft: nämlich alles Wahrgenommene durch Gedanken zu begleiten. Mit diesen Gedanken sind meistens Bewertungen verbunden, z. B. die Abwertung von sich selbst oder von Anderen mit Sätzen wie »Wie sehe ich heute nur wieder aus?« oder »Was redet der für einen Unsinn?« Achtsamkeit führt dazu, eine neue, meist ungewohnte Haltung den

eigenen Wahrnehmungen und Erfahrungen gegenüber einzunehmen: Sie wie Gäste in sein Haus einzuladen, sie willkommen zu heißen, sie kommen und wieder gehen zu lassen und zwar ohne Bevorzugung oder Ablehnung. Dazu

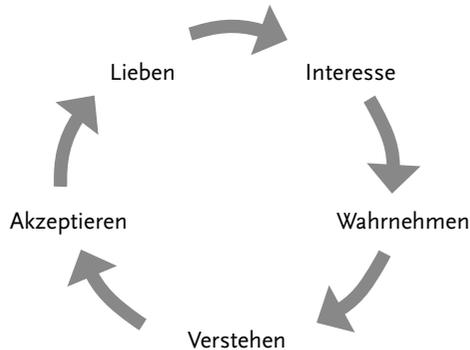
## *Beobachten ohne Bevorzugung und ohne Ablehnung*

muss die natürliche Tendenz aufgegeben werden, Unangenehmes zu vermeiden und Angenehmes zu suchen. Durch das Üben der

Achtsamkeit soll auch Platz für schmerzhaft Erfahrungen gemacht werden, genauso wie für Altern, Krankheit und Tod. Aus der Sicht der buddhistischen Psychologie ist es unvermeidlich, alles zu verlieren, was man liebt. Es wird nur dann Ruhe einkehren, wenn wir nicht mehr gegen das ankämpfen, was unvermeidlich ist. Ein solcher Kampf führt nur zu weiterem unnötigen Leiden.

Es ist nicht leicht, aus den Mustern von Bewertung und Vermeidung herauszutreten. Der erste Schritt in diese Richtung ist, zu beobachten, welche Bewertungsprozesse automatisch ablaufen und welche Impulse ein näheres Hinschauen verhindern. Allein schon dieses Beobachten führt zu einer größeren Distanz gegenüber den Bewertungen und erleichtert, sich wieder der unmittelbaren Erfahrung zuzuwenden. Nach dieser Auffassung verlässt man gleichsam das Kino, in dem der innere Film mit den Bildern läuft, die man sich von einer Sache gemacht hat. Man ist wieder frei, sie unmittelbar wahrzunehmen, wie sie wirklich ist.

Der Zustand des inneren Beobachtens schafft einen befreienden Abstand und ein genaueres Hinschauen wird leichter. Durch das genaue Hinschauen



gewinnt man Verständnis, was wiederum hilft, eine akzeptierende Haltung zu finden. Und je besser ich etwas kenne und annehme, umso mehr kann ich es lieben. Dadurch kommt ein sich selbst verstärkender Kreisprozess in Gang. Dieser führt über wohlwollendes Interesse, genauere Wahrnehmung und Verstehen zum Akzeptieren und zu einer tieferen Liebe zu den Dingen aber auch zu anderen Menschen und zu sich selbst.

Es gibt in den Traditionen der Achtsamkeit unterschiedliche Auffassungen darüber, ob Akzeptanz ein Bestandteil der Definition von Achtsamkeit sein soll oder ob sie eine natürliche Folge der Achtsamkeitspraxis darstellt. Wahrnehmen ohne zu bewerten ist dagegen Teil nahezu aller Definitionen. Ob die gefühlsmäßige Tönung dieser Wahrnehmung nur neutral oder wohlwollend und

liebepoll ist, darin unterscheiden sie sich wiederum. Unbestritten ist allerdings, dass kontinuierliche Achtsamkeitspraxis zu mehr Mitgeföhl und »Liebevoller Güte« föhrt und dies ein wesentliches Ziel allen Übens ist.

#### Baustein 4: Der »Innere Beobachter« föhrt zu Disidentifikation

Wir beschreiben Achtsamkeit hier auch als das Erwachen des »Inneren Beobachters«. Die Achtsamkeitspraxis zielt aus dieser Perspektive darauf ab, einen inneren Beobachter zu kultivieren, der sich sogar seiner selbst bewusst ist.

Es ist ein *teilhabendes* Beobachten, charakterisiert durch einen engen Kontakt zur Erfahrung, während gleichzeitig Distanz zu ihr besteht. Man kann sich das wie einen Schritt in eine größere Entfernung vorstellen oder wie einen Fluss, den der Beobachter vorbeifließen sieht. Entscheidend ist der *Perspektivenwechsel*: nicht mehr von den Fluten mitgerissen zu werden, sondern aus der Stille heraus das Vorbeifließen zu beobachten, vielleicht die Zehen oder einen Finger einzutauchen, um die Temperatur und die Strömung zu spüren.

In der buddhistischen Lehre wird immer wieder von »*reinem Gewahrsein*« gesprochen, was bedeuten soll, sich dieses Beobachtens bewusst zu sein, selbst wenn nichts mehr beobachtet wird. Dies sind besondere Zustände, die nach langem Training auftreten. Sie sind mit Worten nicht adäquat zu beschreiben, vermitteln dem Übenden aber eine subjektive Erfahrung dessen, was er »wirklich« ist.

Im Alltag ist man von diesen Zuständen weit entfernt, wenn man von

Gefühlen und Gedanken vereinnahmt, überwältigt oder gar, wie Dan Goleman es beschreibt, »entführt« wird. Alles als Wirklichkeit zu erleben, was man denkt und fühlt, verstehen wir als »Identifikation« mit dem jeweiligen Zustand. Dann gibt es keinen Abstand und keinen Beobachter, der bemerkt, wie ich mit einem meiner Zustände verschmolzen bin – z. B. mit einem eifersüchtigen oder wütenden – und dass ich dessen Perspektive für die Wirklichkeit halte. Durch die Beobachtung entstehen dagegen *zwei* Perspektiven: die des Erlebenden und die des Beobachters. Wenn man die Perspektive des Beobachtens wählt, entsteht eine Distanz zum Erlebten. Und was ich beobachten kann, kann nicht Ich sein. Dieses Aussteigen aus der Identifikation nennen wir hier Disidentifikation.

*Disidentifikation:  
Was ich beobachten kann,  
kann nicht Ich sein*

Eine in der Achtsamkeitspraxis häufig angewandte Technik ist das *Etikettieren* oder *Benennen*. Sie unterstützt diese Trennung von Beobachtetem und Beobachter. Wenn etwa bei der Atem-Achtsamkeit ein Gedanke auftaucht, wird ihm gleichsam ein Etikett aufgeklebt, er wird benannt, indem man innerlich zu sich sagt: »Gedanke«. Benennen ist nur dann möglich, wenn der innere Beobachter wach ist. Benennen hilft, Abstand vom Benannten zu gewinnen und dadurch leichter zum ursprünglichen Objekt der Aufmerksamkeit zurückzukehren.