

Kapitel 5

Selbstachtsamkeit

Alles ist in uns selbst vorhanden.

Meng Dse

Mit dem Wort »Achtsamkeit« verbinden wir verschiedene Situationen und Erfahrungen in unserem Alltag. Wenn Sie sich etwas Zeit nehmen, fallen Ihnen bestimmt einige dieser Momente ein.

Wie Sie vielleicht bemerkt haben, sind Sie meist dann achtsam, wenn Sie dadurch vor Gefahren in der Umwelt geschützt werden (z.B. im Straßenverkehr) oder wenn Sie Vorteile dadurch erhalten (z.B. Vorbereitung auf Prüfungen). Achtsamkeit ist also ein Begriff, den wir in unserem alltäglichen Sprachgebrauch u.a. für Situationen verwenden, in denen wir uns vor Gefahren schützen müssen. Selbstachtsamkeit kann ähnlich verstanden werden, wenn es darum geht, achtsam mit sich und seinen Ressourcen und Begrenzungen umzugehen, um sich vor Überforderung und den Folgen von Stress zu schützen.

Übung 13: Wann bin ich achtsam?

Bitte machen Sie sich für einen Moment Gedanken, was Sie unter dem Begriff der Achtsamkeit verstehen und in welchen Situationen Sie achtsam sind.

Ich bin achtsam, wenn ...

1. _____
2. _____
3. _____

Die Tausendhänderin Maxima

Maxima ist eine 30-jährige Frau, die in einem Büro arbeitet. Heute ist ein besonders anstrengender Tag. Um möglichst viel auf einmal zu regeln, nutzt Maxima ihre tausend Hände gleichzeitig.

Morgens ist Maxima immer etwas in Eile. Um pünktlich zur Bahn zu kommen, trinkt sie ihren Kaffee unterwegs. Um in Schwung zu kommen, hört sie auf dem Weg zur Bahn fetzige Musik. In der Bahn packt sie ihr Buch aus und hört weiterhin die beschwingten Klänge aus dem Walkman.

Im Büro geht es gleich weiter. Das Telefon klingelt und Maxima nimmt den Hörer ab. Während sie mit einem Kollegen die neusten Statistiken durchspricht, trinkt sie noch schnell ein Glas Wasser und macht ihrer Kollegin Zeichen, damit diese auf dem Weg zum Kopierer ihre Unterlagen netterweise mitnimmt. Irgendwie hat Maxima ihre tausend Hände immer in Betrieb. Gleichzeitig denkt sie über den gestrigen Tag nach. Ihre Freundin war ganz schön garstig, hoffentlich wird der folgende Tag besser, aber so recht zuversichtlich ist Maxima nicht.

Am Ende des Tages weiß sie oft nicht mehr, was sie getan hat, weil alles gleichzeitig abgelaufen ist. Sie weiß nicht, ob sie gegessen oder genug getrunken hat, irgendwie ist der Tag »an ihr vorbeigelaufen«. Oftmals ist sie auch völlig erschöpft, wenn sie abends ihr Abendbrot vor dem Fernseher einnimmt, während sie sich mit ihrem Lebenspartner unterhält. Aber sie hat alles im Griff – wozu hat man auch tausend Arme?

Tausendhänder sind heute gefragt. Schneller, mehr, weiter, besser, das ist oftmals die Devise, die wir uns selbst setzen. Dieses sogenannte Multitasking (Verrichten von vielen Aufgaben gleichzeitig) fordert von uns viel Konzentration und kann zu einer Entfremdung vom eigenen Verhalten führen. Wenn ich im Laufenden einen Kaffee trinke, dann kann ich wahrscheinlich nicht genau beschreiben, wie er schmeckt. Ich kann ihn nicht genießen und ich bin auch nicht bei der Sache, sondern meist schon mit den Gedanken bei der nächsten Tätigkeit. Dieses

Verhalten ist nicht achtsam. Der amerikanische Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn beschäftigt sich schon lange mit dem Thema der Achtsamkeit im Zusammenhang mit Stressbewältigung. Er bezeichnet das Leben auf der Überholspur ohne Wahrnehmung des Jetzt als »**Alltagstrance**«. Wir leben das Leben und leben es dabei gleichzeitig nicht, weil wir unsere Sinne nicht einsetzen, um das Jetzt zu erleben. Mit Hilfe der Achtsamkeitsmeditation kann ich lernen, die Alltagstrance zu durchbrechen.



Heidenreich (2007) beschreibt Achtsamkeit als einen Prozess, bei dem »die eigene Aufmerksamkeit absichtsvoll und nicht wertend auf das bewusste Erleben des augenblicklichen Moments gerichtet wird. [...] Achtsamkeit ist eine Fertigkeit, die allen Menschen offensteht und die von jedermann unabhängig vom religiösen oder spirituellen Hintergrund erlernt werden kann. Mit Hilfe dieses Prinzips sollen Körper und Geist in Übereinstimmung gebracht werden.«

Das **Jetzt** ist der Moment des achtsamen Erlebens. Die Sorge um die Zukunft oder das Grübeln über die Vergangenheit ist keine achtsame Strategie (s. Abbildung 20). Achtsamkeit bedeutet die Konzentration auf das Jetzt. Unsere unangenehmen Gefühle werden häufig durch den Blick auf frühere Erfahrungen bzw. durch negative Erwartungen hinsichtlich künftiger Erfahrungen ausgelöst. Das Hier und Jetzt ist meist hinsichtlich der Gefühle neutral. Wenn ich hier sitze und einen Kaffee trinke, dann ist dies zunächst einmal eine neutrale Situation. Wenn ich dann aber daran denke, dass ich wegen meines Kaffeekonsums sicher einen Herzinfarkt bekommen werde, dann ändert sich die emotionale Qualität der Situation schlagartig.

Achtsamkeit bedeutet ferner, dass wir alle Empfindungen zulassen und keinen Filter einsetzen, um unsere Wahrnehmungen zu steuern. So vermeiden wir es im Alltag häufig, unangenehme Empfindungen wahrzunehmen, indem wir z.B. gegen unsere schlechte Stimmung »anarbeiten« oder uns von Schmerz jeglicher Form ablenken. Eine achtsame Grundhaltung bedeutet, dass wir auch diese vermeintlich negativen Aspekte akzeptierend wahrnehmen, so wie Sie es im Umgang mit Gefühlen bereits kennen gelernt haben. Der Psychologe Steven Hayes beschreibt in seinem Buch »Abstand zur inneren Wortmaschine« (2007), dass Leid im Prinzip überall um uns herum besteht. Wenn wir versuchen, dieses Leid zu ignorieren oder gar zu vermeiden / wegzudrängen, dann wird uns dieses Verhalten ganz absorbieren. Damit verlieren wir die Chance, unser Leben trotz negativer Erfahrungen aktiv und selbstbestimmt zu gestalten.

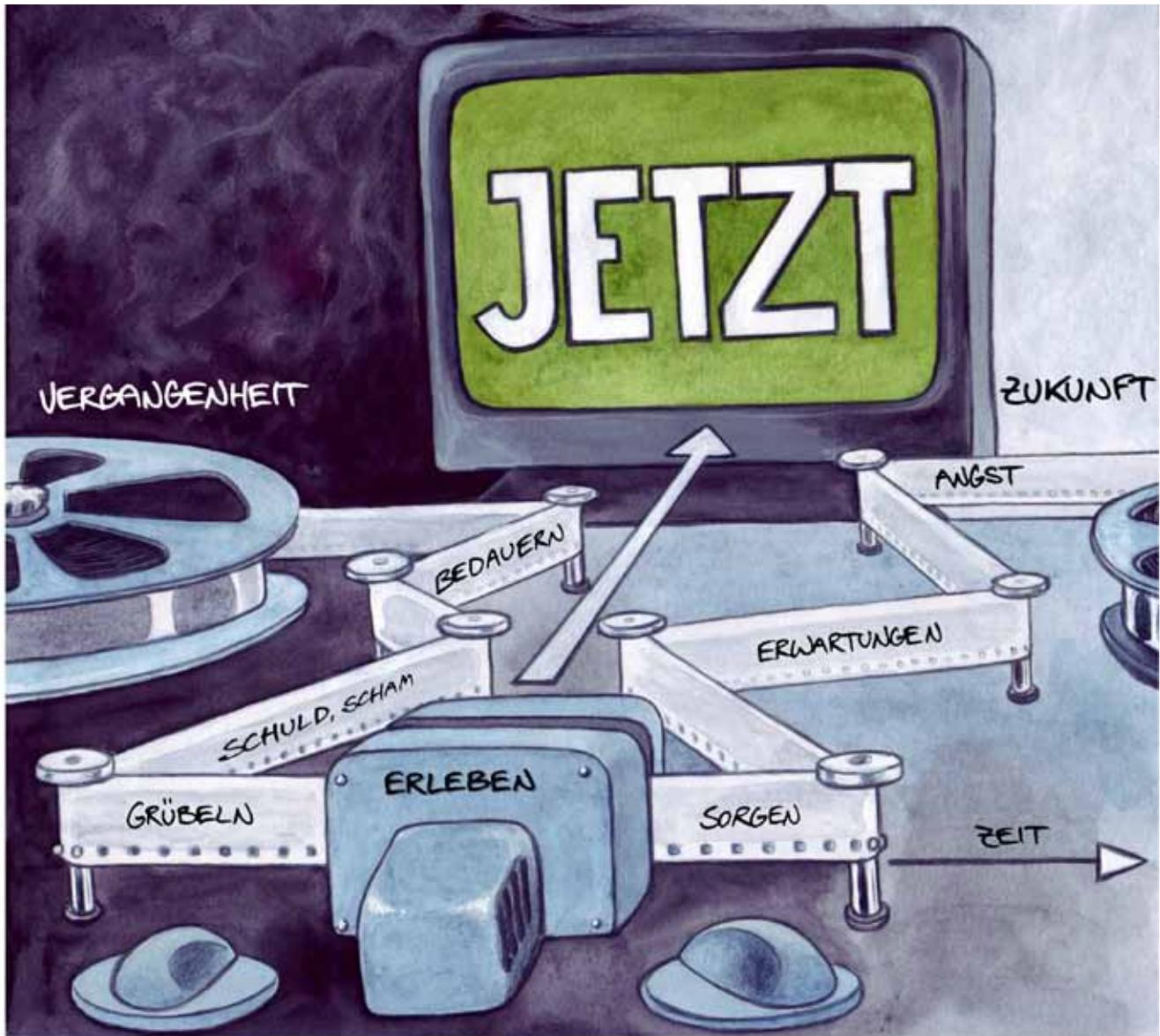


Abbildung 20: Vergangenheit, Zukunft und Jetzt in Bezug auf das Befinden

Dieses Konzept der **Akzeptanz** beinhaltet, dass wir unangenehme Erlebniszustände als existent anerkennen und nicht mehr vermeiden. Dies meint jedoch nicht, dass wir alles einfach hinnehmen, ohne Strategien zur Verbesserung unseres Wohlbefindens einsetzen zu dürfen. Vielmehr ist die grundsätzliche Akzeptanz dessen, dass es neben Licht auch Schatten gibt, die Basis dafür, dass wir nicht in Verzweiflung geraten, wenn uns Negatives widerfährt, und handlungsfähig bleiben. Ferner werden wir im Leben erfahren müssen, dass es auch Dinge gibt, die wir einfach nicht verändern können. Um nicht wie Don Quichotte immer wieder gegen Windmühlen anzureiten, hat sich auch hier eine akzeptierende Grundhaltung als hilfreich herausgestellt: Es gibt Dinge, die sind nicht zu ändern; ich muss mein Leben trotz dieser Ereignisse so gestalten, dass ich zufrieden / glücklich sein kann.

Wie funktioniert Achtsamkeit?

Jeder Moment, dem wir begegnen, ist der Moment der Verwirklichung.

Khandro Rinpoche

Wie kann ich die Fertigkeit der Achtsamkeit erwerben? Die Haltung der Achtsamkeit wird mit Hilfe von drei Strategien gekennzeichnet, die beschreiben, WAS ich in dieser Art der Wahrnehmung mache, sowie drei Strategien, die festlegen, WIE ich diese Handlungsanweisungen konkret umsetze (s. Abbildung 21).

Achtsamkeit beinhaltet die **Was-Strategien** Wahrnehmen, Beschreiben und Teilnehmen. Diese Strategien erläutern, welche Funktionen in der Achtsamkeitsmeditation genutzt werden.

- **Wahrnehmen:**
Was nehme ich wahr über meine Sinne und in meinem Empfinden? Was sehe, rieche, schmecke, höre, denke, fühle ich? Diese Eindrücke werden einfach wahrgenommen, nicht weggedrängt oder festgehalten. So wird das Gefühl von Anspannung wahrgenommen, ohne dass

ich es gleich entfernen muss, oder das Gefühl von Freude gespürt, ohne dass ich es gleich intensivieren oder konservieren muss. Es ist jetzt vorhanden.

- **Beschreiben:**
Wenn ich meine Gefühle, Eindrücke, Gedanken beschreibe, dann setze ich sie in Sprache um. Hierbei geht es darum, die Dinge so zu benennen, wie sie sind (z.B. »Im linken Knie habe ich einen stechenden Schmerz«). Beschreiben bedeutet auch Nicht-Bewerten. Beschreibungen sind objektive Darstellungen ohne subjektive Interpretation.
- **Teilnehmen:**
Wenn ich an einer Sache teilhabe, dann bin ich ganz dabei und versinke in dem Tun. Oftmals erleben wir so ein Gefühl, wenn wir ein span-

nendes Buch lesen oder eine konzentrierte Arbeit machen; dann ist plötzlich alles andere um uns herum aus unserem Wahrnehmungskreis verschwunden, und wir sind ganz im Handeln. Glücksforscher bezeichnen diesen Zustand als Flow und sehen darin einen Weg zur Maximierung positiven Erlebens.

Diese Was-Strategien führe ich mit Hilfe von **Wie-Strategien** aus, indem ich nicht bewerte sowie konzentriert und wirkungsvoll handele.

- **Nicht bewertend:**

Wenn ich Sachverhalte beschreibe, kann ich dies sachlich und ohne subjektive Bewertung tun, indem ich darauf achte, dass ich die augenblickliche Situation so schildere, wie sie ist (s. Tabelle 5). Es sind letztlich nicht die Dinge des Alltags, die uns belasten, sondern unsere Bewertungen dieser Dinge.

- **Konzentriert:**

Wenn ich eine Tätigkeit konzentriert durchführe, dann bündele ich meine Aufmerksamkeit bewusst auf diese Handlung. Dies gelingt

nicht immer: Obwohl wir gerade ein Buch lesen, merken wir manchmal, dass wir gar nicht bei der Sache sind, grübeln oder an eine Tätigkeit denken, die wir ganz dringend noch zu erledigen hätten. Wenn wir diese Ablenkung bemerken, kommen wir wiederum ganz schnell ins Bewerten und ärgern uns, weil wir nicht bei der Sache waren. Gerade zu Beginn des Achtsamkeitstrainings ist es fast nicht möglich, die ganze Zeit konzentriert zu sein und auf das augenblickliche Erleben zu achten. Wichtig ist es, dass ich diese Ablenkung frühzeitig wahrnehme und bemerke, um dann etwas Neues für mich tun zu können, indem ich wieder zu meiner Übung zurückkehre.

- **Wirkungsvoll:**

Wirkungsvoll ist ein Handeln dann, wenn es der augenblicklichen Situation und den Möglichkeiten der handelnden Person entspricht. So wäre es nicht wirkungsvoll, unter Belastungen immer mehr zu rauchen, da dies keine der Situation entsprechende Reaktion ist. Hilfreicher könnte dagegen sein, Pausen zu machen.

	Bewertend	Nicht bewertend
Beschreibung	Der Schmerz ist absolut schrecklich. Er breitet sich über die Schultern aus und ist total stark. Kaum auszuhalten.	Der Schmerz liegt in der linken oberen Schulter und ist brennend. Er strahlt ca. 2 cm von der oberen Kante der Schulter runter in den linken Oberarm.
Gefühl	Unzufriedenheit, Leid	Neutrales Gefühl, Distanz

Tabelle 5: Schmerzerleben bewertend und nicht bewertend beschreiben

Mit Hilfe dieser Strategien (s. Abbildung 21) kann ich die Achtsamkeit für mich einüben. Achtsamkeitsübungen können sich auf den Körper beziehen (z.B. genaue Wahrnehmung der Bewegungsabläufe beim Gehen, Körperreise/Body-Scan), auf die Sinneseindrücke (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen) oder auf Tätigkeiten (z.B. Geschirrspülen, wobei sowohl Körperbewegungen als auch Sinneswahrnehmungen konzentriert wahrgenommen werden). Ferner kann sich Achtsamkeit auch auf unsere Empfindungen und Bedürfnisse richten (z.B. Angst, Wohlbefinden, Traurigkeit).

Im täglichen Leben ist unsere Aufmerksamkeit häufig geteilt. Wer kennt das nicht: Ich esse und unterhalte mich gleichzeitig mit anderen Menschen. In diesem Moment ist meine Aufmerksamkeit schon nicht mehr konzentriert, sondern schwankt zwischen zwei Verarbeitungsprozessen hin und her. Achtsamkeit würde dagegen bedeuten, dass ich mich ganz allein auf eine Tätigkeit (z.B. das Essen) konzentriere.

Oftmals besteht die Vorstellung, in einer Meditation ginge es darum, sich selbst »abzuschalten«, die Umwelt auszublenden und in eine Art psychischen Schwebezustand zu gelangen. Dies entspricht nicht den Grundsätzen der

Achtsamkeitsmeditation, bei der es vorrangig darum geht, den Augenblick bewusst und achtsam zu erfassen, alle Empfindungen zuzulassen und wahrzunehmen. Das Konzept beinhaltet das nicht bewertende, konzentrierte und unmittelbare Wahrnehmen der augenblicklichen Situation. Dies beschreibt also einen hochgradig aktiven geistigen Prozess, der unseren Alltagserfahrungen zunächst zu widersprechen scheint, da wir – um zu überleben – häufig blitzschnelle Bewertungen von Situationen vornehmen (s. Kapitel 3 zum Thema Gefühle), um »Unangenehmes« schnell bewältigen zu können. Die Akzeptanz des »Leides« entspricht unseren Alltagsvorgängen ebenfalls nicht. Unsere Handlungsschemata geben uns vor, dass wir alle Anstrengungen zu unternehmen haben, um Negatives aus unserem Leben zu verbannen – meist zu dem Preis, dass das Empfinden immer negativer und der Kampf immer intensiver wird.



Abbildung 21: Die Strategien der Achtsamkeit

Die achtsame Wahrnehmung von bestehenden Bedingungen bezieht sich nicht nur auf positiv bewertete Empfindungen. Da – wie im Kapitel »Gefühle« beschrieben – häufig gerade der Versuch, bestimmte Empfindungen aus unserem Alltag zu verbannen, zu negativen Konsequenzen führt, beinhaltet das Konzept der Achtsamkeit auch die akzeptierende Wahrnehmung dieser unangenehmen Empfindungen. Wenn ich z.B. Schmerz wahrnehme und ihn als unerträglich, schrecklich, katastrophal bewerte, dann werde ich mich verspannen, Angst bekommen und der Schmerz wird stärker. Nehme ich den Schmerz als vorhanden wahr und beschreibe ihn aus einer distanzierten Haltung heraus, dann ist dies ein annehmender Umgang, der nicht in den Teufelskreis führt. Untersuchungen von Willy Zeidler (2007) zeigen beispielsweise, dass Menschen mit regelmäßiger Meditationspraxis zwar ihre Gefühle deutlicher wahrnehmen und benennen können, sich jedoch gleichzeitig von diesen weniger bedroht fühlen. Probieren Sie es aus:

Übung 14: Achtsamkeit für die Sinne – Schmecken

Wenn Du eine Rosine isst, dann iss eine Rosine

Sie können – wenn Sie das lieber mögen – die Rosine bei dieser Übung durch andere Nahrungsmittel ersetzen (z.B. ein Stück Schokolade, eine Praline, eine Mandarine etc.).

Nehmen Sie die Rosine in die Hand und versuchen Sie zu spüren, wie sie sich anfühlt. Die Oberfläche ist vielleicht rau oder klebrig, die Form fühlt sich vielleicht oval an oder rund. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, die Rosine ganz genau zu erfühlen.

Dann können Sie die Rosine auch genau betrachten. Nehmen Sie die Form und die Farben wahr, wie die Rosine aussieht, welche Konturen vorhanden sind. Vielleicht sind diese Merkmale auch nicht überall gleich ausgeprägt und die Rosine ist je nach Seite verschiedenfarbig. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, die Rosine genau anzusehen.

Rosinen haben auch einen bestimmten Duft. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, diesen Duft genau wahrzunehmen. Und wenn Sie während dieser Übung mit Ihren Gedanken abschweifen, dann nehmen Sie dies achtsam wahr und kehren mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zu Ihren Wahrnehmungen.

Sie können nun die Rosine in Ihren Mund führen und ganz langsam beginnen zu kauen. Vielleicht merken Sie, wie sich der Geschmack im Mund allmählich verändert, vielleicht können Sie spüren, wie sich die Konsistenz der Rosine im Mund anfühlt und sich ebenfalls verändert. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit dafür.

Was haben Sie bemerkt, als Sie die Rosine auf diese Art und Weise gegessen haben? War es anders als sonst? Was war unterschiedlich?

Vielleicht haben Sie bei dieser Übung bemerkt, dass Sie währenddessen mit Ihren Gedanken abgeschweift sind und nicht bei Ihrer direkten Wahrnehmung bleiben konnten. Unter Umständen haben Sie das Abschweifen auch bewertet («Mist, das war nichts!«) und damit einen emotionalen Zustand erlebt (z.B. Ärger). Diese Erfahrung zeigt lediglich, dass wir in unserem Alltag diese Form der nicht bewertenden Wahrnehmung des Hier und Jetzt wenig üben.

Eine Möglichkeit des Umgangs mit Ablenkung besteht darin, dieses Abschweifen achtsam zu bemerken und dann zu der Übung zurückzukehren. Dieses nicht bewertende Akzeptieren von Prozessen, die nicht unserer direkten Kontrolle unterliegen, ist ein wesentlicher Aspekt der Übung. Hierbei bedeutet »Akzeptanz« nicht, dass wir es bei der Wahrnehmung belassen, sondern dass diese Wahrnehmung zu einer erneuten Bündelung führt. So ist es im Alltag z.B. hilfreich wahrzunehmen, dass ich angespannt bin. Wenn ich die Anspannung nicht wahrnehme, dann habe ich keine Möglichkeit, den Zustand zu verändern. Wenn ich mich dann jedoch wieder darüber ärgere, dass ich gestresst bin, werde ich nur noch angespannter.

Im Alltag sind wir zeitweilig sogar darauf angewiesen, dass wir Situationen bewerten, denen wir ausgesetzt sind. So ist es im Rahmen unserer Alltagsbewältigung oftmals von Vorteil einzuschätzen, ob eine Situation eine Gefahr beinhaltet oder harmlos ist. Diese Form von Bewertung führt zu einer Gefühlsregung, welche wiederum in einer schnellen Handlungsaktivierung resultiert. Daher sind wir zu Beginn des Achtsamkeitstrainings im Bewerten geübter als im Nicht-Bewerten und fallen beim Üben immer wieder in unsere alten Muster zurück. Es ist ein erster Übungserfolg, diese Muster der schnellen Bewertung und die emotionalen Schemata achtsam wahrzunehmen und dann wieder zu der Übung zurückzukehren.

Übung 15: Achtsamkeit für die Sinne – Hören

Bitte setzen Sie sich in eine achtsame Haltung. Dies bedeutet, dass Sie sich aufrecht hinsetzen, der Rücken ist nicht angelehnt. Die Arme können auf den Oberschenkeln liegen. Beide Füße stehen parallel auf dem Boden und haben einen guten Kontakt zur Untergrundfläche.

Wenn Sie mögen, können Sie die Augen schließen. Falls Ihnen das unangenehm ist, können Sie auch einen Punkt vor sich fixieren, bis der sogenannte »weiche Blick« auftritt. Bei diesem verschwimmen die Bilder ein wenig; das ist gewünscht.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, eine Achtsamkeitsübung durchzuführen. Atmen Sie dazu einige Male tief ein und aus und richten Sie dann Ihre Achtsamkeit auf die Geräusche und Töne, die in ihrer Umgebung sind. Versuchen Sie, ganz aufmerksam, konzentriert und achtsam die Geräusche der Umgebung aufzunehmen, ohne sie zu bewerten. Achten sie auf Tonfolgen, Frequenzen. Alle Geräusche und Töne der Umgebung sind erlaubt, sie kommen und gehen und Sie können sie achtsam und aufmerksam wahrnehmen.

Manchmal schweifen unsere Gedanken bei einer solchen Übung ab. Auch dies können Sie achtsam wahrnehmen und dann – ohne zu bewerten – mit ihrer Achtsamkeit wieder zu den Tönen und Geräuschen zurückkehren. Verweilen Sie ca. 5 Minuten bei der Übung.

Sie können dann – wenn Sie so weit sind – mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Raum zurückkehren, tief durchatmen, sich recken und strecken, die Augen öffnen und sind wieder ganz wach.

Achtsames Wahrnehmen des Augenblickes erlaubt es uns, unsere Gedanken und Gefühle zu ordnen und somit – auch in sehr belastenden Phasen oder unter schweren Bedingungen – handlungs- und entscheidungsfähig zu bleiben.

Ursprünglich kommt das Konzept der Achtsamkeit aus der buddhistischen Tradition. In dieser geht es nicht um Wissensvermittlung oder das Anhäufen von religiö-

sen Lehren, sondern um das unmittelbare Erfahren des Alltags, des Augenblicks, welches die Befreiung (nicht das Ende) von unangenehmen Zuständen herbeiführen kann. Die Übung der Achtsamkeit ist nicht der Meditation im Kloster vorbehalten, sondern stellt einen Lebensweg und eine Alltagsübung dar. Wenn ich spüle, spüle ich; wenn ich Musik höre, dann höre ich Musik; wenn ich ein Bild betrachte, betrachte ich ein Bild etc.

Übung 16: Achtsamkeit für die Sinne – Riechen

Stellen Sie sich eine kleine Auswahl an Gewürzen und anderen duftenden Objekten zusammen (z.B. Orangen, Zitronen, Rosen). Nehmen Sie jeweils einen dieser Gegenstände und riechen Sie daran. Nehmen Sie sich Zeit, den jeweiligen Duft genau wahrzunehmen, ohne ihn zu bewerten; spüren Sie nur, wie das Material duftet. Dann legen Sie den Gegenstand beiseite und warten ca. 20 Sekunden.

Nehmen Sie dann den nächsten Gegenstand und riechen Sie an diesem.

Übung 17: Achtsamkeit – Sanftes Lächeln

Bitte setzen Sie sich in eine achtsame Haltung. Dies bedeutet, dass Sie sich aufrecht hinsetzen, der Rücken ist nicht angelehnt. Die Arme können auf den Oberschenkeln liegen. Beide Füße stehen parallel auf dem Boden und haben einen guten Kontakt zur Untergrundfläche.

Wenn Sie mögen, können Sie die Augen schließen. Falls Ihnen das unangenehm ist, können Sie auch einen Punkt vor sich fixieren, bis der sogenannte »weiche Blick« auftritt. Bei diesem verschwimmen die Bilder ein wenig; das ist gewünscht.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, eine Achtsamkeitsübung durchzuführen. Atmen Sie dazu einige Male tief ein und aus. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Nehmen Sie für einen Moment achtsam wahr, wie Ihr Atem fließt, ein und aus, ganz von selbst. Mit freundlicher Aufmerksamkeit, ohne etwas zu verändern, beobachten Sie nur, wie der Atem fließt.

Wenden Sie Ihre Achtsamkeit zunächst auf Ihren Bauch, auf die Muskulatur Ihres Bauches. Spüren Sie, wie die Bauchmuskulatur sich im Rhythmus des Atems bewegt, und nehmen Sie diese Bewegung ganz achtsam wahr. Nehmen Sie sich Zeit und tun Sie dies jetzt.

Wandern Sie dann mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrer Brustmuskulatur und nehmen Sie auch hier die Bewegung des Atems ganz achtsam wahr. Nehmen Sie sich Zeit und tun Sie dies jetzt.

Spüren Sie nun ganz achtsam, wie die kühle Luft durch die Nase in die Lunge fließt und von dort ganz warm wieder hinaus. Tun Sie dies jetzt.

Und wenn Sie ganz achtsam sind, können Sie vielleicht auch die leichte Bewegung der Nasenwände beim Atmen wahrnehmen. Spüren Sie nach, nehmen Sie sich Zeit und tun Sie dies jetzt.

Bitte stellen Sie sich nun ein Erlebnis oder Ereignis vor, bei dem Ihnen »das Herz aufgegangen« ist, bei dem Sie sich glücklich und zufrieden gefühlt haben. Rufen Sie sich dieses Erlebnis in Ihr Gedächtnis zurück und versuchen Sie, sich an das positive Gefühl in dieser Situation zu erinnern. Bei dieser Vorstellung entsteht vielleicht ein inneres, sanftes Lächeln, das gar nicht unbedingt auf Ihrem Gesicht sichtbar sein muss. Sie können mit jedem Ausatmen das sanfte Lächeln ein wenig deutlicher werden lassen, das angenehme Gefühl deutlicher erfahren. Mit jedem Ausatmen ein bisschen deutlicher, ein bisschen mehr. – Dieses Lächeln ist, wie gesagt, ein inneres Lächeln, das nur Sie spüren und das nicht unbedingt auf Ihrem Gesicht wahrnehmbar sein muss.

Nehmen Sie sich anschließend Zeit, dieses Lächeln auf Ihr Gesicht zu zaubern, und nehmen Sie achtsam wahr, wie sich das Empfinden verändert.

Sie können dann – wenn Sie so weit sind – mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Raum zurückkehren, tief durchatmen, sich recken und strecken, die Augen öffnen und sind wieder ganz wach.

Nehmen Sie sich nach jeder Übung einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, was Sie während der Übung erlebt haben.

Das Herz hat eine Vernunft, die der Verstand nicht begreift.

Blaise Pascale

Übung 18: Achtsamkeit für den Körper – Körperreise/Body-Scan

Legen Sie sich bitte bequem mit dem Rücken auf eine Decke oder auf das Bett. Die Arme liegen locker neben dem Körper, die Beine liegen parallel zueinander.

Wenn Sie mögen, können Sie die Augen schließen. Falls Ihnen das unangenehm ist, können Sie auch einen Punkt vor sich fixieren, bis der sogenannte »weiche Blick« auftritt. Bei diesem verschwimmen die Bilder ein wenig; das ist gewünscht. Manchmal gehen die Augen dann ganz von alleine zu, je nachdem, wie es für Sie angenehm ist.

Sie werden nun eine Achtsamkeitsübung durchführen, bei der Sie schrittweise mit Ihrer Aufmerksamkeit durch Ihren Körper wandern. Hierbei müssen Sie nichts verändern, sondern nur jeweils achtsam spüren, wie sich die jeweilige Körperregion anfühlt. Verweilen Sie mindestens 30 Sekunden bei jedem Körperteil, um genau spüren zu können, wie sich dieser anfühlt.

Hierzu bitte ich Sie, Ihre Aufmerksamkeit zunächst auf den linken Fuß zu richten. Spüren Sie, wie sich der linke Fuß anfühlt, welche verschiedenen, unterschiedlichen Empfindungen in Ihrem linken Fuß vorhanden sind. Vielleicht spüren Sie unterschiedliche Empfindungen dort, wo der Fuß auf dem Boden liegt, und dort, wo er dies nicht tut. Vielleicht spüren Sie, wie die Zehen zueinander stehen und in welcher Haltung der Fuß liegt. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und nehmen Sie ganz achtsam wahr. Jetzt.

Und Sie können mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter wandern zu Ihrem linken Unterschenkel. Hier können Sie wahrnehmen, wie die Wade den Boden berührt, wo Auflagepunkte sind. Vielleicht spüren Sie Unterschiede zwischen Ihrer Wade und Ihrem Schienbein. Nehmen Sie sich auch hier einen Moment Zeit und spüren Sie genau nach. Jetzt. Wenn Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit abschweifen, dann können Sie auch dies achtsam wahrnehmen und den Gedanken bzw. die Wahrnehmung ziehen lassen und achtsam zu Ihrer Übung zurückkehren.

Sie können dann Ihre Aufmerksamkeit auf das linke Knie wenden. Spüren Sie, in welchem Winkel es gekrümmt ist und ob es Auflagepunkte gibt oder nicht. Nehmen Sie sich Zeit, die verschiedenen Empfindungen im linken Knie wahrzunehmen. Jetzt.

Und Sie können mit Ihrer achtsamen Aufmerksamkeit weiter wandern zu Ihrem linken Oberschenkel. Spüren Sie auch dort genau hin, nehmen Sie achtsam die Empfindungen wahr – konzentriert, beschreibend, nicht bewertend. Nehmen Sie sich Zeit. Jetzt.

Und Ihre Aufmerksamkeit wandert weiter zu Ihrem Gesäß. Spüren Sie die verschiedenen Empfindungen dort, verschiedene Schwerpunkte, andere entlastete Punkte. Nehmen Sie sich Zeit. Jetzt.

Wandern Sie weiter mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem unteren Rückenbereich. Spüren Sie die vielleicht ganz unterschiedlichen Empfindungen, und wenn etwas nicht angenehm ist, dann nehmen Sie auch dies achtsam wahr, ohne zu bewerten, ganz konzentriert und beschreibend. Nehmen Sie sich Zeit. Jetzt.

Und Sie können weiter wandern und Ihre Aufmerksamkeit auf den oberen Rückenbereich lenken. Achten Sie auf Ihre Empfindungen und nehmen Sie sie achtsam wahr. Nehmen Sie sich Zeit. Jetzt.

Sie können dann die Aufmerksamkeit auf die linke Schulterpartie lenken. Erleben Sie achtsam Ihre Empfindungen in diesem Bereich und nehmen Sie sich Zeit. Jetzt.

Lenken Sie dann Ihre Achtsamkeit auf den linken Oberarm. Spüren Sie, wie der Oberarm sich anfühlt. Jetzt. Vom linken Oberarm wandern Sie weiter mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem linken Ellenbogen. Spüren Sie die Stellung im Raum, den Winkel des Gelenkes und vielleicht noch andere Empfindungen. Nehmen Sie sich Zeit. Jetzt.

Dann können Sie den linken Unterarm wahrnehmen. Lenken Sie achtsam Ihre Konzentration dorthin und spüren Sie verschiedene Regungen in dieser Körperregion. Jetzt.

Und Sie können danach Ihre Aufmerksamkeit auf die linke Hand und die Finger lenken. Nehmen Sie wahr, wie sich die Handoberfläche, die Handinnenfläche und die Finger anfühlen, wie sie daliegen und welche unterschiedlichen Erlebensformen Sie dort empfinden können. Nehmen Sie sich Zeit. Jetzt. Lenken Sie dann die Aufmerksamkeit auf die rechte Schulterpartie. Erleben Sie achtsam Ihre Empfindungen in diesem Bereich und nehmen Sie sich Zeit. Jetzt.

Nun lenken Sie Ihre Achtsamkeit auf den rechten Oberarm. Spüren Sie, wie der Oberarm sich anfühlt. Jetzt. Vom rechten Oberarm wandern Sie dann weiter mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem rechten Ellenbogen. Spüren Sie die Stellung im Raum, den Winkel des Gelenkes und vielleicht noch andere Empfindungen. Nehmen Sie sich Zeit. Jetzt.

Und Sie können dann den rechten Unterarm wahrnehmen. Lenken Sie achtsam Ihre Konzentration dorthin und spüren Sie verschiedene Regungen in dieser Körperregion. Jetzt.

Danach können Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die rechte Hand und die Finger lenken. Nehmen Sie wahr, wie sich die Handoberfläche, die Handinnenfläche und die Finger anfühlen, wie sie daliegen und welche unterschiedlichen Erlebensformen sie dort empfinden können. Nehmen Sie sich Zeit. Jetzt.

Nun können Sie ihr Gesicht ganz achtsam spüren. Nehmen Sie Ihre Mimik wahr, wie sich die Muskulatur anfühlt um die Augen, die Nase und den Mund. Wie steht der Kiefer, ist der Mund geöffnet oder geschlossen, bewegt sich die Muskulatur mit dem Atem? Nehmen Sie sich Zeit, genau hinzuspüren. Jetzt.

Und Sie können weiter reisen durch Ihren Körper hin zu Ihrer Brust. Spüren Sie, welche Empfindungen dort vorherrschen, ob sich die Brust im Rhythmus des Atems bewegt. Nehmen Sie sich Zeit. Jetzt.

Leiten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf den Bauch. Spüren Sie nach, was Sie dort empfinden, ob dort Bewegungen sind, ob sich die Muskulatur angespannt anfühlt oder entspannt. Nehmen Sie sich Zeit zum Beschreiben und tun Sie dies jetzt.

Und Sie können weiter wandern mit Ihrer achtsamen Aufmerksamkeit zu Ihrem rechten Oberschenkel. Spüren Sie auch dort genau hin, nehmen Sie achtsam die Empfindungen wahr – konzentriert, beschreibend, nicht bewertend. Nehmen Sie sich Zeit. Jetzt.

Dann wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das rechte Knie. Spüren Sie, in welchem Winkel es gekrümmt ist und ob es Auflagepunkte gibt oder nicht. Nehmen Sie sich Zeit, die verschiedenen Empfindungen im rechten Knie wahrzunehmen. Jetzt.

Und Sie können weiter wandern mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem rechten Unterschenkel. Hier können Sie wahrnehmen, wie die Wade den Boden berührt, wo Auflagepunkte sind. Vielleicht spüren Sie Unterschiede zwischen Ihrer Wade und Ihrem Schienbein. Nehmen Sie sich auch hier einen Moment Zeit und spüren Sie genau nach. Jetzt. Wenn Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit abschweifen, dann können Sie auch dies achtsam wahrnehmen und den Gedanken bzw. die Wahrnehmung ziehen lassen und achtsam zu Ihrer Übung zurückkehren.

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf den rechten Fuß. Spüren Sie, wie sich der rechte Fuß anfühlt, welche verschiedenen, unterschiedlichen Empfindungen in Ihrem rechten Fuß vorhanden sind. Vielleicht spüren Sie unterschiedliche Empfindungen dort, wo der Fuß auf dem Boden liegt, und dort, wo er dies nicht tut. Vielleicht spüren Sie, wie die Zehen zueinander stehen und in welcher Haltung der Fuß liegt. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und nehmen Sie ganz achtsam wahr. Jetzt.

Sie können dann – wenn Sie so weit sind – mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Raum zurückkehren, tief durchatmen, sich recken und strecken, die Augen öffnen und sind wieder ganz wach.

Der Körper – Quelle des Selbstwertes

Unser Körper ist eine wichtige Quelle unseres Selbstwertgefühls und unserer Selbstfürsorge. Wie bereits die Entspannungsverfahren Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training sowie die Achtsamkeitsübung zum Body-Scan verdeutlicht haben, ist unser Wohlbefinden sehr an körperliche Empfindungen gekoppelt.

Gleichzeitig haben viele Studien festgestellt, dass das Gefühl körperlicher Attraktivität ein wesentlicher Bestandteil des Selbstwernerlebens ist. Gerade Frauen – aber auch vermehrt Männer – kennen das Gefühl, nicht mit ihrem Körper zufrieden zu sein und sich selbst aufgrund dieser Merkmale abzuwerten. Hierbei kommt es oft zu einer Übergeneralisierung: »Ich habe keinen flachen Bauch, also bin ich total hässlich.« Dabei wird schnell übersehen, dass andere Merkmale (Beine, Gesicht, Oberkörper etc.) durchaus den eigenen Vorstellungen entsprechen oder dass die eigenen Vorstellungen manchmal auch überzogen sind. Letzteres wird oftmals genährt durch retuschierte Bilder aus Hochglanzmagazinen oder (ungesunde) Trends.

Unseren Körper positiv zu behandeln, stellt einen wesentlichen Schritt der Selbstfürsorge dar. Hier einige Vorschläge, wie Sie dies im Alltag umsetzen können:

- Schlafen Sie ausreichend!
- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen!
- Nehmen Sie genügend Flüssigkeit zu sich!
- Benutzen Sie angenehme Lotionen, Dusch- oder Schaumbäder!
- Benutzen Sie angenehme Düfte (Parfum, Deodorants)!
- Üben Sie Entspannung!
- Treiben Sie Sport!
- Benennen Sie die positiven Aspekte Ihres Äußeren!
- Nehmen Sie Komplimente an!

Das meditierende Gehirn

Gehirn: ein Organ, mit dem wir denken, dass wir denken.

Ambrose Bierce

Was ist Meditation

Der Begriff »Meditation« kommt aus dem Lateinischen, wobei »meditatio« »das Nachdenken über« bedeutet bzw. »medius« heißt »die Mitte«, so dass Meditation frei übersetzt heißt: »durch Nachdenken in die Mitte bzw. in das eigene Innere finden«. Das Meditieren gibt uns die Gelegenheit, den eigenen Blickwinkel zu erweitern und zur Ruhe zu kommen. Meditationen werden unterschieden in passive Meditationen, welche im Sitzen praktiziert werden, und aktive Meditationen, welche von Handlungen begleitet werden.

Das Ziel der Achtsamkeitsmeditation besteht in der Wahrnehmung von Empfindungen, dem Loslassen von Bewertungen und dem damit einhergehenden Gefühl einer höheren Selbstwirksamkeit (»Ich kann das!«). Die Konzentrationsmeditation beinhaltet die Fokussierung auf bestimmte Empfindungen oder Wahrnehmungen (z.B. auf den Atem). Achtsamkeit ist jedoch nicht nur auf passive Prozesse beschränkt, sondern kann auch Aktivitäten wie achtsames Gehen oder achtsames Geschirrspülen umfassen. Insgesamt ist dies keine Technik für meditative Momente, son-

dern eine Grundhaltung gegenüber dem Alltag: Wenn du etwas tust, dann tue dies jetzt.

Meditative Körperhaltung

Sitzen Sie während der Meditation mit geradem Rücken, ohne dass Sie sich zu sehr anspannen oder dass es anstrengend ist. Wenn möglich lehnen Sie sich nicht an. Kippen Sie das Becken leicht nach vorne und spüren Sie, wie Sie einen festen Halt auf dem Boden bzw. dem Stuhl haben. Sie können auf einem Stuhl sitzend, aber auch im Schneidersitz, Lotussitz oder im Fersensitz oder liegend die Übungen durchführen.

Der Kopf ist in einer geraden Position, so als würden Sie am Scheitelpunkt mit einem Faden nach oben gezogen. Die Schultern sind entspannt, leicht nach hinten, unten und außen gesenkt. Die Arme befinden sich locker neben dem Körper. Die Hände liegen entweder auf den Oberschenkeln, wobei die Handflächen nach oben oder nach unten weisen. Sie können die Hände auch in sogenannten »Mudras« (Sanskrit für Gesten) halten. Mudras helfen, die Konzentration besser aufrechtzuerhalten, und dienen außerdem der Festigung von Meditationsritualen. Solch eine Handgeste besteht z.B. darin, dass die linke Hand in der – wie eine nach oben geöffnete Schale geformten – rechten Hand liegt. Beide Hände liegen entspannt in Höhe der Körpermitte (ca.

zwei Fingerbreit unter dem Bauchnabel), die Daumenkuppen berühren sich.

Wenn Sie liegen, dann liegen Ihre Arme locker neben dem Körper, die Handflächen können nach oben oder nach unten weisen.

Was passiert bei der Meditation in meinem Körper?

Im Rahmen der meditativen Praxis verändern sich verschiedene Körperfunktionen. Die Muskelspannung sinkt, der Herzschlag wird langsamer, die Atmung tiefer, das Immunsystem aktiver.

Durch die Fokussierung (Bündelung) der Aufmerksamkeit werden bestimmte Gebiete im Gehirn aktiviert. Die Aufmerksamkeitslenkung wird durch den präfrontalen Cortex unseres Gehirns ermöglicht, welcher für unsere

planvollen Verhaltensweisen mit verantwortlich ist. Ferner müssen andere Umweltreize ausgeblendet werden; dies regelt der cinguläre Cortex. Neben diesen Strukturen sind der Hippocampus (Gedächtnisstruktur), die Basalganglien (Bewegung, Motivation) sowie das Kleinhirn (Wahrnehmung und emotionale Verarbeitung) bei der Meditation aktiviert bzw. gehemmt (s. Abbildung 22). Einige dieser Strukturen haben Sie bereits kennengelernt, als es um das »emotionale Gehirn« ging. Diese

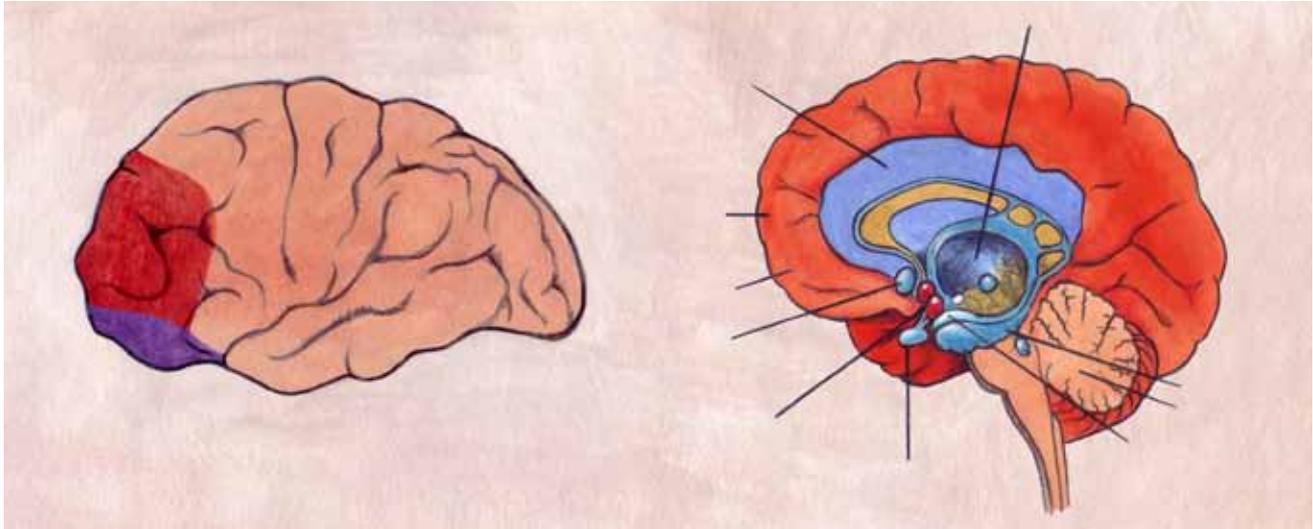


Abbildung 22: Das Gehirn und die an der Meditation beteiligten Strukturen

Überschneidung verdeutlicht den Zusammenhang zwischen meditativer Praxis und emotionaler Empfindung.

Bei geübten Meditierenden ist die Ablenkbarkeit durch äußere Reize herabgesetzt, was auf neurologischer Ebene mit einer stärkeren Aktivierung des Stirnhirnbeckens einhergeht. Dieser Bereich unseres Gehirns ist unter anderem für unsere Aufmerksamkeits- und Planungsprozesse, aber auch für unsere Gefühlsregulation verantwortlich.

Der Forscher Richard Davidson untersuchte die Hirnströme von meditierenden buddhistischen Mönchen, welche eine langjährige Meditationsübung hatten. Dabei zeigten sich dabei ungewöhnlich schnelle EEG-Muster (Gamma-Wellen), die in der Regel im Alltag nur selten auftreten und bei den Mönchen vor allem im linken Stirnhirnbecken vorhanden waren. Dieses »links-lastige« Muster wird u.a. mit einer positiven Grundstimmung sowie einer optimistischen Grundhaltung in Zusammenhang gebracht. Solche Ergebnisse konnten bei Nicht-Mönchen, welche die Achtsamkeitsmeditation neu erlernt hatten, ebenfalls gefunden werden. Dabei zeigte sich eine deutliche Veränderung zwischen dem Zustand vor dem Meditationstraining und danach.

Die schnellen Hirnwellen zeugen ferner von der hohen Konzentrationsfertigkeit während der Meditation. Die Verteilung der Gamma-Wellen über das gesamte Gehirn spricht für eine Synchronisierung des gesamten Gehirns (d.h. im gesamten Gehirnbereich wurden diese Wellen gleichzeitig gefunden), was mit dem Erreichen eines anderen – gesamtheitlichen – Bewusstseinszustandes in Zusammenhang gebracht wird.

Andrew Newberg (Newberg, D'Aquili & Rause, 2003) belegt einen Zusammenhang zwischen regelmäßiger Meditationspraxis und besseren zwischenmenschlichen Beziehungen, höherer Selbstachtung, geringerer Angst und Sorge sowie einer positiveren Lebenseinstellung. Weitere positive Effekte der Achtsamkeitsmeditation beziehen sich auf die Vorbeugung und Therapie psychischer und somatischer Beschwerden (z.B. Schmerzen, Bluthochdruck, Stress, Depression) sowie auf die Steigerung von Immunprozessen.

Übung 19: Achtsamkeit – Sitzen

Bitte setzen Sie sich so auf einen Stuhl, wie Sie immer sitzen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, achtsam wahrzunehmen, wie diese Haltung ist. Wie stehen Ihre Füße auf dem Boden? Stehen sie parallel oder ist ein Fuß über den anderen geschlagen? Nehmen Sie sich Zeit, genau auf die Haltung Ihrer Füße zu achten.

Wenden Sie dann Ihre achtsame Haltung Ihren Beinen zu. Wie stehen diese zueinander? Sind die Knie gebeugt oder gestreckt? Berühren die Beine die Sitzfläche und wenn ja, wo? Nehmen Sie sich Zeit, achtsam die Empfindungen in Ihren Beinen wahrzunehmen.

Überprüfen Sie, wie sich diese Haltung anfühlt. Nehmen Sie auch unangenehme Empfindungen achtsam wahr. Spüren Sie, ob Sie angespannt oder locker sind. Nehmen Sie sich Zeit, Ihre eigenen Empfindungen zu erleben und achtsam wahrzunehmen.

Nehmen Sie sich für das genaue Nachspüren noch etwas mehr Zeit. Erst wenn Sie sich Ihrer Empfindungen gewahr sind, können Sie beginnen, die Haltung zu variieren. Stellen Sie Ihre Füße parallel auf den Boden und beginnen Sie, diese abwechselnd zu belasten und zu entlasten. Verändern Sie die Lage der Beine und nehmen Sie diese Bewegungen und die damit verbundenen Veränderungen in Ihrem Empfinden achtsam wahr. Nehmen Sie sich Zeit, ganz verschiedene Haltungspositionen auszuprobieren und ihnen nachzuspüren.

Verändern Sie Ihre Sitzhaltung so, dass Sie sie als angenehm und entspannt erleben. Spüren Sie genau nach, wie diese Position sich anfühlt und wie diese Position ausgeprägt ist.

Stehen Sie noch einmal auf, gehen Sie ein paar Schritte und setzen Sie sich dann wieder möglichst angenehm entspannt hin. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals, um die neue, angenehme Sitzhaltung für sich einzuüben.

(modifiziert nach Potreck-Rose, 2007)