

## Praktizierte Achtsamkeit<sup>1</sup>

**Es sind nicht die Dinge an sich,  
die uns ängstigen,  
sondern unsere Einstellung  
den Dingen gegenüber.**

Epiktet (griech. Stoiker und Philosoph 50 - 138 n. Chr.)

Achtsamkeit zu praktizieren bedeutet, auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: ganz gegenwärtig und bei dem zu sein, was von Moment zu Moment in unserem Körper, in unseren Gedanken und Gefühlen geschieht, jedoch ohne sich darin zu verlieren oder das Wahrgenommene vorschnell zu bewerten. Absichtsloses Hinschauen und Beobachten, so wie Bohm und Buber das in ihren Abhandlungen zum Dialog immer wieder formulieren. Achtsamkeit hat zum Ziel, mehr Handlungsspielräume, mehr Bewusstsein und mehr persönliche Freiheit zu erlangen.

Die vier Prinzipien der Achtsamkeit:

- Die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit
- Die Gegenwärtigkeit
- Die Akzeptanz, also keinerlei Bewertung und keine Urteile
- Der Fokus auf den inneren Beobachter (Abstand zwischen dem inneren Beobachter zum Beobachteten)

Achtsamkeitstraining basiert auch auf dem Beobachten, Erkennen, Verlernen und Lernen von Neuem. Es ist hartes Training und erfordert ständiges Bewusstmachen und Üben. Achtsamkeit verändert bei kontinuierlicher Anwendung Haltung und mentale Modelle und ist eine wesentliche Voraussetzung für qualitätvolle Arbeit als Lehrer, Ausbilder, Trainer, Coach oder auch Embodiment-Trainer.

Merkmale der Achtsamkeit:

- Nach innen gewandte Aufmerksamkeit
- Offene und auf nichts gerichtete Aufmerksamkeit
- Innerer Beobachter und das Beobachtete sind nicht ident (Du bist nicht deine Gefühle. Du bist nicht deine Gedanken!)

---

<sup>1</sup> Achtsamkeit - engl. mindfulness – ist eine Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand. Sie ist sowohl eine Persönlichkeitseigenschaft als auch eine Methode zur Verminderung von Stress, Leiden, Beschwerden etc. Historisch betrachtet ist „Achtsamkeit“ vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden. Im westlichen Kulturkreis ist das Üben von „Achtsamkeit“ insbesondere durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Stressbewältigungsmethoden und auch Psychotherapiemethoden bekannt geworden. Die Wurzeln von Achtsamkeit liegen im Buddhismus. Der Mönch Nyanaponika beschreibt die Funktion von Achtsamkeit als „reines Beobachten“. Die Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) versteht unter Achtsamkeit offenes und nicht beurteilendes Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick. Die Achtsamkeitsmeditation wird im Buddhismus auch als Vipassana bezeichnet. Sie kann abgegrenzt werden von der konzentrativen Meditation (Samatha), welche die Grundlage der Achtsamkeitsmeditation darstellt.

- Gegenwärtiges Erleben (Körperempfinden, Gedanken, Gefühle, Impulse, Phantasien, Bilder, Stimmungen ...). Dieses annehmen, zulassen, beobachten, erforschen und wieder gehen lassen, aber nicht festhalten und bewerten!
- Nicht wertend
- Forschergeist
- Langsamkeit und Entschleunigung (achtsam sein – wahrnehmen – spüren – auf tiefe Körperresonanz/Körperintelligenz hören und dann erst handeln)

