

Was ist Achtsamkeit?

*„Achtsamkeit lässt uns erkennen,
was genau in diesem Moment in uns
und auch um uns herum geschieht.“*

Thich Nhat Hanh

Klingt ganz einfach dieser Erklärungsansatz, den man in unzähligen Publikationen zum Thema Achtsamkeit nachlesen kann und der vermutlich von einem der Begründer der Achtsamkeitslehre, dem vietnamesischen buddhistischen Mönch Thich Nhat Hanh stammt. Wer schon einmal versucht hat, sich dem Thema anzunähern, wird aber möglicherweise die Erfahrung gemacht haben, dass wir, nach westlichen Werten orientierten und sozialisierten Menschen uns dabei oftmals schwer tun, genau hinzuschauen und zu beobachten. Und zwar wirklich nur hinschauen und beobachten und das ohne zu bewerten. Das Außen haben wir ja oft noch im Blick bzw. kann man die Beobachtungsgabe auch trainieren und schärfen und Bewertungen rausnehmen, wenn man sie erkennt und wenn man das will.

1

Der Blick auf unser Inneres fällt da schon um ein Vielfaches schwerer, da wir das in unserer schnelllebigen, den digitalen Diktaten unterworfenen und vom Konsum geprägten Welt entweder gar nicht gelernt oder uns im Laufe der Zeit auch abgewöhnt haben. Für Reflexion und Innenschau scheint in unserer Welt meist keine Zeit zu sein. Oder es ist uns auch zu mühsam, anstrengend und auch beängstigend, uns mit uns selbst zu beschäftigen. Außerdem meinen wir ja eh zu wissen, wer wir sind. Und auf das, was uns dabei nicht so sehr gefällt, schauen wir gleich lieber gar nicht hin.

Das WIR entsteht auf dem Weg vom ICH zum DU

Wer schaut auch schon gerne und freiwillig auf „vermeintliche“ Fehler oder Verhaltensweisen, die wir uns antrainiert haben oder Einstellungen, die sich im Laufe des Erwachsenwerdens und späteren Lebens entwickelt und sich in unseren Bewertungen der Umwelt (Innen- und Außenwelt) und auch in unserer Körpersprache und dem, was wir sagen und wie wir es sagen manifestiert haben. Doch Achtsamkeit verlangt vor allem das. Genau Hinschauen, erkennen, nicht bewerten und erst einmal annehmen was ist. Wenn wir Veränderungsbedarf erkennen, langsam ins Tun kommen und dabei auch, wenn man das Bedürfnis danach hat, Hilfe erbitten und damit Sichtweisen und mentale Einstellungen mittel- und langfristig verändern.

Auf diese Weise gelangen wir wieder in Balance. Eine alte Weisheit sagt: Menschen, die nicht bei sich selber sind, können auch nicht bei jemanden anders sein. Oder

anders gesagt: Das WIR entsteht auf dem Weg vom ICH zum DU. Will heißen: Nur wer selber in Balance ist, kann Vorbild, Stütze, Hilfe oder auch Ressource für andere sein und in Harmonie mit anderen Leben. In Zeiten wie diesen, in denen wir ständig an unsere inneren und auch äußeren Grenzen stoßen, wird dieses Prinzip wichtiger denn je.

Theorie und Praxis

Deshalb: Ich lade euch ein, erst einmal ein bisschen in die Achtsamkeits-Theorie mit mir einzusteigen und anschließend stelle ich euch ein paar Übungen aus meinem Lehrbuch Soziales Lernen 6 zur Verfügung, mit denen ihr eigene Grenzen ausloten und mehr auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit auch mehr in Balance kommen könnt. Dazu gibt es wieder Buchtipps für Erwachsene und Kinder und Links zu interessanten Seiten, die aus verschiedensten Perspektiven zu Achtsamkeit Bezug nehmen.

Kann man Achtsamkeit lernen?

Gleich vorweg: Ein Stück weit, ja. Vor allem dann, wenn wir (wieder) lernen, die Intelligenz des Körpers zu nutzen. Der Embodiment-Ansatz kann dabei unterstützen. Darüber aber beim nächsten Mal mehr.

2

Wie und vor allem wo bzw. wann können wir Achtsamkeit trainieren? „Immer“, lautet meine Standard-Antwort auf diese Frage. Als Beispiel eine banale Alltagssituation, die wir täglich im Idealfall mindestens zweimal „erleben“: Das Zähneputzen – eine Tätigkeit, die mehr oder weniger immer gleich und automatisiert abläuft. Wenn wir unsere Achtsamkeit auf den täglichen Vorgang fokussieren und uns dabei sehr genau beobachten, trainieren wir automatisch unsere Beobachtungsgabe und unsere Wahrnehmung. Und schlagen dabei gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Mundhygiene und Beobachtungsfähigkeit. Also, beim nächsten Zähneputzen.....

Die Alltags-Übung

- ...die Utensilien – Zahnbürste, Zahnpasta, Becher und Wasser – vor dem Putzen genau unter die Lupe nehmen. Farben, Materialien, Beschaffenheit der Tube, des Bechers,...
- ...hinhorchen, wie das Wasser in den Becher läuft. Ein Glas macht sicher ein anderes Geräusch – ausprobieren!
- ...wie riecht die Zahnpaste?
- ...schmeckt sie scharf/süß, wenn wir die Bürste in den Mund führen?
- ...wie fühlt sich die Bürste an?
- ...was spürst du beim Bürstendruck auf den Zähnen? Wie fühlt es sich an, wenn wir diesen verändern oder auch die Putzgeschwindigkeit verändern?
- ...hören Sie das Geräusch, dass durch die Reibung der Bürste an den Zähnen entsteht? Oder das Summen der elektrischen Zahnbürste?
- ...wie hört sich das an?

- ...beobachten Sie die Gewohnheiten, die Sie beim Zähneputzen automatisch immer wieder wiederholen? Wo beginnen Sie mit dem Putzen? Gibt es eine Systematik? Geht es kreuz und quer durch den Mund- und Rachenraum?
- ...wissen Sie eigentlich, welche Farbe Ihre Zahnbürste hat? Wie die Zahnpaste-Tube aussieht?
-usw. – hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.
- ...wenn Sie die Übung täglich machen, werden Sie feststellen, dass Sie dieses genaue Hinschauen plötzlich auch in anderen Situationen anwenden.
- ...vielleicht haben Sie ja auch einen „Projekt-Partner“ (Ehemann, Freund, Kinder, Partnerin,...), mit denen Sie die Erfahrungen dieser Übung teilen können. Auch von den Erlebnissen der anderen können wir lernen und vielleicht Blickwinkel entdecken, auf die wir alleine nicht gekommen wären.
- *Und noch etwas:* Sobald sie den Modus der Beobachtung wieder „ausschalten“, werden ihre Gedanken wieder abschweifen. Wechseln Sie die Modi und beschreiben Sie Ihre Beobachtungen und Gefühle, die sich beim bewussten Beobachten einstellen und jene, die da sind, wenn Sie die Gedanken einfach wandern lassen. Welche Qualität haben diese Gefühlszustände? Ist es nicht faszinierend, dass man diese bewusst steuern kann, allein dadurch, wie man beobachtet?



Beobachten ohne zu bewerten!

Wichtig ist, die Beobachtungen nicht zu bewerten – das ist ein Grundprinzip von Achtsamkeit. Zu beobachten, das, was gerade ist, wohlwollend anzunehmen ohne eine Bewertung, ein Urteil abzugeben im gegenwärtigen Moment als gegeben hinzunehmen ist das „Wunder der Achtsamkeit“, wie der Mönch Thich Nhat Hanh das 1997 beschrieb. Und zwar, das was in uns passiert und das, was wir in der Außenwelt gerade beobachten. Dann, wenn es gelingt, eine Pause zwischen Reiz und Reaktion einzuschieben, ein „Nichts“, sind wir hundertprozentig im Hier und Jetzt. Es geht um die Beobachtung der Außenwelt: was sehe ich, was rieche ich, was fühle ich, was höre ich, was schmecke ich und was passiert gleichzeitig in mir? Was sind meine Gefühle, meine Stimmung, meine Gedanken, ...?

Wozu Achtsamkeit?

Das Konzept der Achtsamkeit ist zunehmend gut beforscht und findet seit Jahren sowohl in der Medizin (Behandlung chronischer Schmerzen, Herz-Kreislaufkrankungen, psychische Erkrankungen,..) als auch in der Psychotherapie Anwendung. Das Konzept der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (siehe z.B. <https://psychologie-lernen.de/2018/09/16/achtsamkeitsbasierte-stressreduktion-mbsr/>) kommt heute weltweit zum Einsatz und wird auch im Coaching zunehmend eingesetzt.

4

Achtsamkeit bringt:

- Inneren Frieden, innere Stille und heitere Gelassenheit.
- Präsent und im Hier und Jetzt sein.
- Geduld und Entschleunigung.
- Sich selbst und vor allem die eigenen Gefühle wahrnehmen und benennen können.
- Sich besser abgrenzen und leichter loslassen können.
- Mehr Resilienz und Widerstandsfähigkeit.
- Empathie.
- Balance zwischen innen und außen – Ausgeglichenheit.

Achtsamkeit trainieren

Achtsamkeitstraining ist wie Muskeltraining. Wer Fußball spielt, ein Instrument lernt, seine Herausforderung auf dem Tennisplatz sucht oder einen Marathon laufen und auch gut abschließen will weiß: von nichts kommt nichts, beziehungsweise, wie meine Mutter immer zu sagen pflegt: Übung macht den Meister (...ich ergänze dann die Meisterin :-)). Im Folgenden ein paar Ideen, wie man Achtsamkeit regelmäßig üben und in den Alltag integrieren kann.