

*Aufmerksamkeit, mein Sohn, ist, was ich dir empfehle;  
bei dem, wobei du bist, zu sein mit ganzer Seele.*

FRIEDRICH RÜCKERT

## **WAS IST ACHTSAMKEIT**

*Achtsamkeit erlöst uns von Vergesslichkeit und Zerstreuung und ermöglicht uns, jede Minute des Lebens ganz zu leben. Achtsamkeit schenkt uns das Leben.* Nyanponika

Achtsamkeit ist eine Eigenschaft, eine Qualität in uns, die wir alle kennen, ohne die wir uns nicht entwickeln, ohne die wir nicht überleben könnten. Wir brauchen sie zum Lernen, um unser Leben zu schützen, Fähigkeiten einzusetzen, wir brauchen sie bei jeder Tätigkeit. In diesem Sinn bedeutet es zunächst, dass wir uns einer Sache oder einem Menschen zuwenden, unsere Sinne darauf richten, dabei sind und nicht abgelenkt. Achtsamkeit ist mit Interesse verbunden und mit Verstehen. Ähnliche Begriffe sind Aufmerksamkeit, Präsenz, Zuwendung, Gewährsein, Besinnung und Bewusstsein.

Achtsamkeit hat eine automatische und eine steuerbare Funktion. Wenn etwas geschieht, das unsere Sinne wahrnehmen und das unser System als wichtig bewertet, dann geht unsere Aufmerksamkeit von selbst da hin, sie wird davon angezogen. Wir können sie jedoch auch lenken, wenn wir selbst entscheiden, dass eine Sache wichtig und interessant genug ist, um unsere Achtsamkeit darauf zu richten, uns darauf zu konzentrieren.

Eine Gruppe von Psychologen und Medizinerinnen, die Achtsamkeit zur Bewältigung von seelischen Krankheiten einsetzen, hat drei besondere Merkmale definiert:  
*Achtsamkeit ist das Gewährsein, das entsteht, wenn man im gegenwärtigen Augenblick mit Absicht Dinge bewusst wahrnimmt, so wie sie sind, ohne zu urteilen.*

*Zum Zweiten, Achtsamkeit geschieht durch Erfahren und ist unmittelbar auf unsere Erfahrung im gegenwärtigen Moment konzentriert.*

*Zum Dritten, Achtsamkeit ist nicht urteilend. Ihre Tugend ist es, dass sie uns erlaubt, die Dinge so zu sehen, wie sie im gegenwärtigen Moment tatsächlich sind, und sie so sein zu lassen, wie sie bereits sind.* (Mark Williams u.a.: *Der achtsame Weg durch die Depression*)

Achtsamkeit als Übung findet langsam Beachtung in der westlichen Welt, beruht jedoch auf östlichen und vor allem buddhistischen Methoden der inneren Arbeit (Meditation).

### ***Zuwendung, Aufmerksamkeit***

Nur wenn man die Aufmerksamkeit auf etwas lenkt, ist es möglich etwas zu erkennen. Wir lernen zunächst die Aufmerksamkeit auf uns selbst zu richten, auf unser Innenleben. Wir werden uns unserer körperlichen und seelischen Empfindungen bewusst, unserer Gefühle und Emotionen und sogar unserer Gedanken. Dann können wir auch in unseren Berufen und Beziehungen andere Menschen achtsam betrachten.

Übung: Schau eine andere Person mit wirklichem Interesse an und hör ihr zu. Sag dir innerlich während der Begegnung: "Ich bin da für dich." Das ist Achtsamkeit als Zuwendung, man kann es auch Liebe nennen. Beobachte die Körpersprache, den Gesichtsausdruck, die

Haltung der anderen, werde ein Detektiv der Achtsamkeit. Auf diese Weise kannst du viel lernen und mehr verstehen. Indem wir durch Achtsamkeit etwas Neues entdecken, erfahren wir ihre verwandelnde Kraft. Wir erweitern unsere Sichtweise.

### ***In der Gegenwart sein***

Das klingt leicht, ist jedoch eine hohe Kunst. Natürlich ist es uns allen möglich, für einige Momente ganz in der Gegenwart zu sein. Wenn wir an dem "Ort" Gegenwart sind, können wir nicht zugleich an einem anderen Platz sein. Unser sonst so nützliches Denken bereitet uns die größten Probleme, wenn es die Vergangenheit bedauert und sich Vorwürfe macht oder sich in Sorgen um die Zukunft verliert. In der Gegenwart zu sein bedeutet jedoch, dass solch ungewolltes Denken nicht stattfindet. In diesem Moment ist man frei davon, und die Folge ist heitere Gelassenheit. Die Probleme lösen sich auf wie Nebel unter der Sonne. Die Aufgabe und Übung besteht darin, immer wieder den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen.

### ***Reines Gewahrsein, nicht bewerten, sein lassen***

Gewöhnlich wird jede unserer Wahrnehmungen sofort von verschiedensten Filtern, Bewertungen, Sichtweisen, Ansichten und Färbungen belegt. Das kann uns ohne Achtsamkeit gar nicht bewusst werden. Du siehst den Baum, und automatisch wird diese Sicht von all deinen vorhergehenden Erfahrungen bestimmt. Wie siehst du den Baum, wenn du ihn selbst gepflanzt hast und auf seine Früchte wartest oder wenn er dir das Licht wegnimmt oder wenn du sein Holz haben möchtest? Du siehst ihn ganz unterschiedlich. Das ist normal, so orientieren wir uns im Leben.

Die besondere Eigenschaft der Achtsamkeit ist ihre Fähigkeit zu beobachten ohne etwas zu wollen, ohne zu verändern oder einzugreifen. Sie hat den Geschmack von Akzeptieren, Annehmen, sein lassen.

Indem wir den Vorgang der Wahrnehmung selbst bemerken, verändert sich unsere Sicht. Du bemerkst deine spezielle Art, etwas wahrzunehmen, und was dabei in dir geschieht. Du lernst, das, was in deine Wahrnehmung kommt, mit weniger oder ohne die übliche Bewertung zu sehen.

### ***Übung im stillen Sitzen, den Atem geschehen lassen***

Setz dich irgendwo ruhig hin, wo du möglichst nicht gestört wirst, und richte die Aufmerksamkeit auf deinen Körper, ganz besonders auf deinen Atem. Doch Achtung, das ist keine Atemübung. Das Allerwichtigste dabei ist, dass du den Atem betrachtest und dabei nichts mit ihm machst. Lass ihn einfach so sein, wie er gerade erscheint.

### ***Übung im Alltag bei allen Tätigkeiten des Körpers - Innehalten***

Mach kurze Pausen des Innehaltens. Komm für einen Moment mit dir in Kontakt, zu dir zurück, in Verbindung mit dir und dem Augenblick.

Ein solcher "Stopp" kann sehr erfrischend sein, und nebenbei kannst du auch noch eine Menge lernen, z.B. wie du dich in einer gewissen Haltung verspannst, was du gern denkst usw.

### **Entspannung, Heilung und Therapie**

Es gibt eine auf Achtsamkeit beruhende kognitive Psychotherapie (MBCT) und eine entsprechende medizinische Heilungsmethode (MBSR). Sie wird in Kliniken oder Kursen als ein Training der Achtsamkeit zur Heilung von chronisch Kranken eingesetzt, und auch hier gibt es schon Ausbildungslehrgänge und Zertifikate. Die Grundlage dabei ist wieder das Zulassen und akzeptieren.

### **Ergebnisse der Achtsamkeit**

Schafft einen offenen Raum.

Bringt Distanz und Unabhängigkeit, ermöglicht Loslassen.

Kann auch die Verbundenheit mit allem Sein erfahrbar machen.

Ermöglicht Entspannung, aufatmen und Reduzierung bzw. Überwindung von Problemen  
Hilft Menschen besser zu verstehen und findet Wege zu einem besseren Umgang mit sich und anderen (helfende Berufe)

Bringt Einsichten und Erkenntnisse, die man vorher nicht gehabt hat.

### **Schlussbemerkung**

In unserer materiell geprägten Zeit fehlt es (gerade in helfenden Berufen) oft an notwendigen menschlichen und geistigen Werten.

Die tiefe Bedeutung der Achtsamkeit liegt darin, dass sie das einzige Werkzeug ist, dass zum tiefen Schauen befähigen kann. Das bedeutet, etwas so zu durchdringen, dass sich die darin verborgenen Eigenarten enthüllen. Achtsamkeit wendet sich einer Sache zu, doch wenn sie mit Einsicht und Weisheit zusammenkommt, wird sie zur Bewusstheit und dringt unter die Oberfläche unserer gewöhnlichen Betrachtung. So entfaltet sie ihre verändernde Kraft.

Weisheit bedeutet, ohne gefärbte Brille zu sehen und alle Bewertungen und Urteile hinter sich zu lassen. Wir entdecken das Neue, das aber schon da war, nur eben nicht sichtbar. Bewusstheit führt uns zu Antworten auf die tiefsten Fragen, die wir stellen können: Wer bin ich? Wie gestaltet sich die Welt? Wie lebt man glücklich? Wie gewinnt man Freiheit? Achtsamkeit ist der Spiegel im Geist, wodurch sich das Geistige selbst sehen kann. Sie führt uns über das klare Bewusstsein zur Klarheit des Wissens. Sie ist ein Licht, das das Dunkel erhellen kann.

*"Ein achtsames Leben ist ein lebendiges Leben. Ohne Achtsamkeit funktioniert man nur. Ich unterscheide folgende Schritte. Zuerst macht man einen 'Bewusstseins-Stop'. Du siehst, das will ich jetzt. Dann kannst du die Wahrnehmung bemerken. 'Aha, so ist das.' Du verstehst, was geschieht und wie du dich fühlst. Du merkst auf. Dieses 'Aha-Erlebnis' ist wichtig. Als nächstes kannst du entscheiden, du bemerkst die Absicht. Und schließlich entsteht Einsicht. Erst durch die Einsicht gewinnt die Achtsamkeit die Kraft, etwas zu verändern."* Ursula Lyon

**Literatur:** Paul H. Köppler: *Buddhas ewige Gesetze*. 2010, Barth-Verlag  
Mark Williams: *Der achtsame Weg durch die Depression*, 2009 Arbor Vlg.  
John Welwood: *Psychotherapie und Buddhismus*. 2010, Arbor Vlg.  
Thich Nhat Hanh: *Das Wunder der Achtsamkeit*