

Achtsamkeit – die Kombination aus Achtung und Aufmerksamkeit

Achtsamkeit ist das klare und nicht-wertende Gewahrsein dessen, was in jedem Augenblick geschieht. Sie besteht darin, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle und alle anderen Wahrnehmungen, ob angenehm, unangenehm oder neutral, zu betrachten und so zu akzeptieren, wie sie sind.

Wir alle besitzen die grundsätzliche Fähigkeit zu dieser speziellen Art der Aufmerksamkeit bereits. Aber in unserem geschäftigen Alltag scheint diese Fähigkeit nur selten auf. Wollen wir uns das ganze Potential der Achtsamkeit erschliessen, müssen wir sie gezielt kultivieren.

Durch die Praxis der Achtsamkeit gewinnen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst. Sie lässt uns der Kostbarkeit und Einzigartigkeit des gegenwärtigen Augenblicks bewusst werden. Sie befähigt uns, innere Ruhe, Gelassenheit und Klarheit auch angesichts körperlicher oder seelischer Schmerzen und trotz schwieriger Lebensumstände zu finden.

Im umgangssprachlichen Gebrauch beinhaltet Achtsamkeit häufig Konnotationen wie „Beachtung schenken“ oder sich innerhalb eines deutlich bewertenden Kontextes um etwas zu kümmern: Ein Kind kann von seinen Eltern aufgefordert werden: „**Achte** auf deine Manieren“, oder „**achte** auf deine Sprache“, was bedeutet, dass man darauf achten sollte, sich auf eine kulturell vorgeschriebene Art und Weise zu verhalten.

„Auf die schlechten Straßenverhältnisse **achtend**, fuhr er sehr langsam“.

„Was ist doch der Mensch, dass du seiner **achtest**?“

„Ich verspreche dir, dass ich deine Ratschläge **beachten** werde“ oder

„er **achtete** immer auf seine Verpflichtungen gegenüber der Familie“.

All diese Formulierungen spiegeln eine Betonung sorgfältiger Aufmerksamkeit wider, so dass niemand unter den Konsequenzen achtloser Verhaltensweisen zu leiden hat. Eine zeitgenössische und recht beliebte wissenschaftliche Darstellung von Achtsamkeit beinhaltet Offenheit gegenüber Neuem, Aufmerksamkeit bezüglich Differenzen, Empfindsamkeit für verschiedene Kontexte, Bewusstsein multipler Perspektiven sowie

die Orientierung an der Gegenwart .

Entsprechend wird auch ethisches Verhalten für die Entwicklung von Achtsamkeit als unerlässlich angesehen, weil der Einzelne dadurch von der Spannung befreit wird, die durch unethisches Verhalten entsteht. Im Buddhismus z.B. umfasst unethisches Verhalten nur Handlungen, durch die anderen Schaden zugefügt wird (körperlicher Schaden, Verleumdung, Lügen, Diebstahl etc.). In der buddhistischen Psychologie (und in der Erfahrung der meisten Menschen) wird durch unethische Handlungen häufig ein Gefühl der Scham, der Schuld und/oder der emotionalen Unterdrückung geschaffen, das sich mit hoher Wahrscheinlichkeit störend auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirkt.

Ein solch beunruhigender Zustand wird für die Entwicklung eines ruhigen und konzentrierten Zustandes als hinderlich angesehen, während gerade dieser Zustand eine notwendige Bedingung zur Förderung von Achtsamkeit bildet. Wie schon bei der Kultivierung von mehr Sanftmut, Freundlichkeit, Großzügigkeit und Toleranz, geht die buddhistische Psychologie davon aus, dass nicht nur ethisches Verhalten Achtsamkeit verstärkt, sondern umgekehrt auch Achtsamkeit ethisches Verhalten fördert.

Wir telefonieren, während wir essen. Wir übergehen die leichte Anspannung im Nacken, bis die Muskeln hart geworden sind. Wir verzehren uns in Klagen über die Vergangenheit und in Sorgen über die Zukunft, statt uns dem zu widmen, was wir gerade tun. Wir leben in einer „Alltagstrance“. Viele Menschen sind wie von einem Autopiloten gesteuert und steuern nicht selbst. Gefördert wird dieses entfremdete Leben von einer Kultur, die durch ihr Reizbombardement Menschen aus dem Lot bringt und diejenigen als tüchtig ansieht, die tausend Dinge gleichzeitig tun können. Das Gegengift gegen die Unaufmerksamkeit heißt Achtsamkeit.

Bei der Achtsamkeit geht es darum, die Arbeitsweise des eigenen Bewusstseins kennenzulernen. Dazu müssen wir üben, uns selbst distanziert zu beobachten. Gedanken und Gefühle werden dabei zu Objekten: Wir nehmen sozusagen eine höhere Warte

ein und erkennen beispielsweise ihre Vergänglichkeit und Flüchtigkeit. Und deshalb verlieren sie allmählich die Macht, uns buchstäblich zu ergreifen, aufzuregen oder zu ängstigen.

Akzeptanz bedeutet, das, was wir gerade erleben, nicht sofort einzuordnen und zu bewerten, sondern nichts zu tun, nicht zu reagieren. Indem wir auch die eigenen Gefühlsreaktionen akzeptieren, wie sie im Augenblick sind, wird die Realität zum Stoff, aus dem man etwas erfahren und lernen kann. Gerade weil man nicht unablässig damit beschäftigt ist, sie sich zurechtzubiegen und gefügig zu machen, wird man realitätstüchtig.

Achtsamkeit ist im Grunde eine Meditation von Augenblick zu Augenblick – die Fähigkeit, das eigene Dasein zu begreifen, indem man ganz da ist. Diese Haltung ist der christlichen contemplatio nicht unähnlich. Wie diese erfordert auch die Achtsamkeit Übung und Überwindung, denn sie bedeutet, gerade in den kleinen Dingen des Alltags präsent und wach zu sein – das, was man tut, konzentriert und ausschließlich, ja geradezu andächtig zu tun. Multitasking und Zeitmanagement sind das krasse Gegenteil ...

Eine Geschichte

Glücklich sein

Ein Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.

Er sagte:

"Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich sitze, dann sitze ich,
wenn ich esse, dann esse ich,
wenn ich liebe, dann liebe ich ..."

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

"Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?"

Er sagte wiederum:

"Wenn ich stehe, dann stehe ich,
wenn ich gehe, dann gehe ich,
wenn ich ... "

Wieder sagten die Leute:

"Aber das tun wir doch auch!"

Er aber sagte zu ihnen:

"Nein -
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel."

Im Zusammenhang mit Glück stößt man immer wieder auf das Thema **Achtsamkeit**.
Achtsam sein bedeutet, innere und äußere Vorgänge mit ungeteilter, entspannter Aufmerksamkeit zu beobachten und "das ganze Bild" aufnehmen. Dabei basiert Achtsamkeit auf den folgenden vier Voraussetzungen:

- **Über-Bewusstheit:** Wir verlieren uns nicht in einer Tätigkeit, sondern sind uns bewusst, dass wir etwas Bestimmtes tun
- **Nicht abgelenkt sein:** Unsere Wahrnehmung wird nicht beeinträchtigt durch Grübeleien, Zukunftssorgen, Gefühle oder andere Störungen
- **Neutralität:** Wir beurteilen oder bewerten nicht das Wahrgenommene, auch wenn uns etwas bereits bekannt vorkommt und wir gerne auf Vorurteile oder Erfahrungen zurückgreifen möchten. Wir registrieren die Geschehnisse, ohne Gedanken oder Gefühle einzuklinken
- **Perspektivenwechsel:** Wir sind uns bewusst, dass unsere Sichtweise falsch, beschränkt oder einengend sein kann, weil Dinge aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden können

Achtsam sind wir *nicht*, wenn wir mehrere Dinge gleichzeitig oder automatisiert erledigen, wenn eingeschliffene Gewohnheiten uns steuern oder wir Lösungswege nur

aus einer Quelle beziehen. Die Möglichkeit von Veränderung wird dabei ausgeblendet. "Immer wenn wir glauben, etwas schon zu wissen, sind wir nicht mehr präsent. Und wenn es wichtig wäre, präsent gewesen zu sein, leiden wir unter den Folgen", meint die Sozialpsychologin Ellen Langer.

Was können wir tun, um Achtsamkeit zu lernen? Ellen Langer meint dazu: "Achtsamkeit lässt sich am besten erreichen, wenn man von vornherein vermeidet, unachtsam zu sein. Um Unachtsamkeit zu vermeiden, müssen wir uns klar machen, dass die Wahrheit jeder Information von ihrem Kontext abhängt. Wenn wir also etwas *wahrnehmen*, sollte uns bewusst sein, dass es sich nie um eine absolute Tatsache handelt. Um achtsam zu bleiben, müssen wir einen gesunden Respekt vor Unsicherheit kultivieren. Um einer Sache achtsam zu begeben, sollten wir aktiv und bewusst nach Unterschieden suchen. Das tun wir nicht, sobald wir glauben, ein Ding, einen Ort oder einen Menschen bereits in- und auswendig zu kennen. Die Erwartung von etwas Neuem dagegen hält uns wachsam und achtsam."

- **Achtsamkeit** ist eine Fähigkeit, die jedes Lebewesen in sich trägt.
- **Achtsamkeit** bedeutet, im gegenwärtigen Moment zu leben. Indem wir bewusst wahrnehmen, was um uns und in uns vorgeht, gewinnen wir mehr Klarheit und Gelassenheit und können die Dinge so sehen, wie sie wirklich sind.
- **Achtsamkeit** ist deshalb die unmittelbare Erfahrung der Gegenwart und bedeutet, auf bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein, und zwar: mit Absicht, im gegenwärtigen Augenblick, ohne zu werten.

Achtsamkeit ist auch deshalb von grossem Wert, weil sie uns die Kostbarkeit und Einzigartigkeit des gegenwärtigen Augenblicks vor Augen führt. Sie erlaubt uns, mit grösserer Intensität und Freude zu leben und bringt uns in Kontakt mit unseren inneren Kräften, die es uns ermöglichen, zu wachsen, zu lernen und zu gesunden.

- **Achtsamkeit** befähigt uns, Stress im Alltag, Herausforderungen durch Krankheit, Verluste und andere schmerzhaft Erfahrungen besser akzeptieren und verarbeiten zu können. Sie befähigt uns, innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zu

finden – auch angesichts körperlicher und seelischer Schmerzen oder schwieriger Lebensumstände.

***Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt,
offenbart sie dessen Schönheit.***

***Wenn sie etwas Schmerzhaftes berührt,
wandelt sie es um und heilt es.***

Thich Nhat Hanh

(buddhistischer Mönch, Schriftsteller und Lyriker. Thích ist ein Titel vietnamesischer Mönche)

Für westliche Menschen ist der Zustand der Achtsamkeit schwer vorstellbar und scheinbar auch nur auf einem langen und strengen Übungsweg erreichbar. Auf dem Weg zur vollkommenen Wahrnehmung kann die Achtsamkeit aber auch für uns von hohem Nutzen sein, wenn wir sie als Aufmerksamkeit verstehen und in einer bestimmten Weise schulen.

Karl Heinz Brodbeck, der die Rolle der Achtsamkeit für die Entwicklung von Kreativität untersucht, beschreibt Achtsamkeit als eine Eigenschaft des Bewusstseins, die wir schwer in den Blick bekommen und steuern können. Normalerweise flackert unsere Aufmerksamkeit unaufhörlich zwischen verschiedenen Sinnen und Gegenständen hin und her, es fällt uns schwer, uns auf eine Sache zu konzentrieren. Wenn wir von etwas begeistert sind, können wir oft in ungeahnter Weise konzentriert an einer Sache arbeiten und außerordentliche und kreative Leistungen vollbringen, um dann wieder in unseren gewohnten Zustand der ständigen Wechsels von einem Aspekt einer Situation zum nächsten zurückzufallen. Kommen wir einmal zur Ruhe, werden wir müde, so sehr ist uns dieses Hin- und Herflackern der Aufmerksamkeit zur Gewohnheit geworden. Achtsamkeit wird durch negative Gefühle behindert und durch positive Gefühle verstärkt. Achtsamkeit zu sammeln und auf etwas zu konzentrieren ist schwierig und kann nur durch andauerndes Üben erreicht werden.

Voraussetzung für das Verständnis anderer Menschen und die Ausbildung emotionaler Intelligenz ist die Fähigkeit zu einer differenzierten Selbstwahrnehmung und intrapersonelle Kompetenz. Achtsamkeit als Haltung bietet den Raum und den Zugang zur Wahrnehmung der eigenen körperlichen und emotionalen Befindlichkeit, ohne in Selbstbespiegelung zu verfallen. Achtsamkeit wendet ihren Fokus immer bewusst an, richtet die Aufmerksamkeit absichtsvoll auf einen Gegenstand. Insofern ist erhöhte Achtsamkeit mit erhöhter Bewusstheit gleichzusetzen. Bewusstheit ermöglicht erweiterte, verfeinerte und vertiefte Wahrnehmung im Innen und Außen und bietet ein Regulativ für Täuschung und Selbsttäuschung.

Derzeit haben Achtsamkeitsthemen Hochkonjunktur. Und allen Kritiken zum Trotz – ihre Stärke mag darin bestehen, dass sie sehr einfach sind und ausserdem eine zauberhafte Einladung enthalten. Im Mittelpunkt der Übungen steht nämlich eine euch sehr vertraute Hauptperson: Ihr selbst. Genau die Person, die ihr häufig im Alltag überseht, obwohl sie für euch der beste Orientierungspunkt in einem angefüllten Alltag ist. Und warum überseht ihr sie? Weil ihr – aus welchem Grund auch immer – zu der gehetzten Überzeugung gelangt seid:

- «Ich muss meinen Job machen. Das geht jetzt vor.»
- «Die Kollegin ist krank, einer muss es ja machen.»
- «Ich habe schon seit drei Wochen Rückenschmerzen, darum kümmere ich mich dann auch mal, aber nicht jetzt.»
- «In mir rumort es, aber wenn ich da einmal anfangen, sehe ich sobald kein Ende – das kann ich mir jetzt nicht leisten.»
- «Atemübungen? Ich habe nicht mal Zeit, einen Tee zu trinken.»

Wenn ihr hier kühn weiterdenkt und eure eigenen Bedenken zur Kenntnis nehmt, habt ihr anschliessend eine ungemütliche kleine Liste, die euch den Weg weist, auf dem ihr etwas Neues probieren könntet. Warum aber denken die meisten Menschen hier nicht weiter? Warum erstellen wir unsere Einwandsliste gegen persönliche Änderung nicht? Warum ändern wir nicht, was „eigentlich“ geändert werden müsste? Warum stehen wir uns selbst im Weg?

Die Gegenwart wird man nicht durch Lesen entdecken. Man wird sie nur erfahren, wenn man sie wahrzunehmen beginnt. Voraussetzung ist, dass man mit einer freundlichen Haltung neugierig auf sie wird. Und sollte weiter oben davon die Rede gewesen sein, dass die Achtsamkeitsübungen durch ihre Einfachheit bestechen, so kommt hier das dicke Ende: Was glaubt ihr, passiert, wenn ihr beginnt, freundlich auf euren gegenwärtigen Moment zu schauen?

- Wird euch langweilig?
- Schreibt ihr innerlich die Einkaufsliste für morgen?
- Schweift ihr ab und denkt an die ärgerliche Autofahrt heute Morgen?
- Bekommt ihr Hunger?

Wer anfängt, auf sich und andere zu achten – und zwar ohne ethischen Überbau, sondern einfach im gegebenen Augenblick –, gerät an Fragen, die für manchen quälend sind: Wer bin ich jetzt? Wie fühle ich mich jetzt? Was brauche ich jetzt? Wie verbunden bin ich mit den anderen? Nehme ich mich wahr? Nehme ich die anderen wahr? Was braucht der andere? Wie viel Rücksicht kann ich mir leisten? Leiste ich genug, wenn ich gut auf mich und andere achte? Was ist angemessen? ... Das mögen quälende Fragen sein, doch die Antworten findet ihr mit der Achtsamkeit auf euch selbst.

Der entscheidende Punkt bei der Achtsamkeit ist, dass ihr eure Neugier nährt. Fragt euch: Was passiert wohl, wenn ich aus dem Hamsterrad springe? Füttert euch mit kleinen Gegenwärtigkeiten. Einige Beispiele:

- Nehmt euer morgendliches Duschen als erste Achtsamkeitsübung am Tag. Spürt das Wasser auf eurer Haut. Kommen euch Gedanken, so lasst sie mit dem Wasser wegspülen. (Überlegt euch anschliessend, ob ihr wirklich nur geduscht habt. Oder habt ihr in Gedanken schon die Post auf eurem Schreibtisch geöffnet?)
- Beisst in euer Frühstücksbrötchen. Besinnt euch ganz auf diesen einen Augenblick. Esst diesen einen Bissen, nur diesen Bissen, diesen einen Bissen.

Tut sonst nichts.

- Stoppt einmal am Tag den gewohnten Ablauf. Setzt euch zum Beispiel auf eurem Schreibtischstuhl zurück. Lasst zu, dass euch euer Atem einfach den Bauch füllt. Einatmen geschieht von selbst – ihr müsst nichts weiter tun. Diese Aufmerksamkeit gilt euch allein.
- Gönnst eurem Körper Beachtung. Schaltet euren Blick nach innen, und lasst in stehender Position euer ganzes Körpergewicht auf eure Füße fallen. Stellt euch vor, euer innerer Blick ist eine Taschenlampe: Beleuchtet eure Füße. Spürt euren Atem. Beachtet nacheinander euren gesamten Körper – von den Füßen bis zum Scheitel. Lasst immer wieder alles Gewicht auf eure Füße fallen, und atmet ruhig.
- Spürt eure Anspannung, und erlaubt euch Entspannung. Das funktioniert sogar, wenn ihr vor dem Heimfahren kurz vor dem Steuer sitzen bleibt ohne loszufahren: Atmet ein, und spannt euren ganzen Körper an. Haltet das einen Moment. Lasst mit dem Ausatmen wieder los. Wiederholt das ein paar Mal. Lasst den Tag hinter euch. Überlasst euch dem vor euch liegenden Feierabend.

Und was bringt es?

Der Vorteil von kleinen Achtsamkeitsübungen wird schnell spürbar: Ihr merkt, dass eure gestresste Zeit einen Riss bekommt und Möglichkeiten entstehen, die ihr vorher nicht wahrgenommen habt. Das sind Möglichkeiten für euch ganz persönlich, aber das eröffnet auch neue Wege der Zufriedenheit und Effizienz im Beruf.

Der Dichter Basho schrieb: «Wind betrachtend verzehre ich meinen Reis. So einer bin ich.» Und wer seid ihr, wenn ihr euch erlaubt, immer mal wieder für einen Augenblick einfach nur achtsam für sich und andere zu sein?

Warum ich euch das alles zusammengestellt habe und erzähle? Was gehört zu den Zielen eines Freimaurers? Es ist ganz einfach – seid achtsam mit euch, euren Mitmenschen und eurer Umwelt!