

Das Prinzip der Achtsamkeit



Viele Menschen machen positive Erfahrungen mit etwas, was in der Psychologie Achtsamkeit genannt wird. Vielleicht haben Sie diesen Begriff schon einmal gehört, vielleicht ist auch in der Therapie davon gesprochen worden. Was genau versteht man unter Achtsamkeit? Achtsamkeit könnte man als eine innere Haltung bezeichnen, die wir gegenüber dem, was wir erleben, einnehmen können. Diese Haltung ist durch folgende Besonderheiten gekennzeichnet:

- ▶ **Akzeptanz:** Wir bewerten das, was wir erleben, nicht, und versuchen es nicht zu verändern, sondern nehmen es so an, wie es ist.
- ▶ **Beobachten:** Wenn wir achtsam sind, dann schauen wir ganz genau hin, beobachten, was da ist.
- ▶ **Gegenwärtigkeit:** Achtsam zu sein bedeutet, im gegenwärtigen Augenblick ganz da zu sein, alles, was in uns und um uns herum geschieht, aus der Perspektive des aktuellen Moments zu erleben.
- ▶ **Nicht-Reagieren:** Mit einem großen Teil unseres Erlebens ist ein gewisser Aufforderungscharakter verbunden, unsere Gedanken und Gefühle verlangen von uns, bestimmte Dinge zu tun oder zu lassen. Wenn wir achtsam sind, nehmen wir das alles wahr, aber reagieren nicht mechanisch darauf, sondern handeln bewusst.
- ▶ **Üben:** Wie so vieles im Leben ist auch das Einnehmen einer achtsamen Haltung Übungssache: Je häufiger und intensiver man übt, umso besser wird man darin. Und egal, wie lange man übt und wie gut man wird, man wird sich immer wieder dabei ertappen, dass man kämpft, anstatt zu akzeptieren, »tut und macht«, anstatt zu beobachten, in die Vergangenheit und Zukunft entschwindet, anstatt in der Gegenwart zu bleiben, und automatisch reagiert, anstatt bewusst zu handeln. Achtsamkeit zu üben bedeutet nicht, eine achtsame Haltung einzunehmen und dann ununterbrochen beizubehalten, sondern zu merken, wenn man nicht mehr achtsam ist und dann wieder zurückzukehren zu dem, was eine achtsame Haltung ausmacht.

Wozu Achtsamkeit? Die erste Antwort auf diese Frage lautet: Weil es hilft. Aus vielen Untersuchungen wissen wir heute, dass Menschen, die regelmäßig Achtsamkeit praktizieren, davon profitieren: Unter anderem steigert Achtsamkeit das Wohlbefinden, die Konzentration, die Widerstandsfähigkeit und hilft gegen Ängste und Depressionen. Psychologen wollen es natürlich genauer wissen – Sie vielleicht auch – und überlegen, was der Grund dafür sein könnte, dass das Einüben einer achtsamen Haltung eine heilsame Wirkung auf uns Menschen hat. Hier einige Antworten:

- ▶ Durch das genaue Beobachten lernen wir uns selbst und die Welt besser kennen und diese Erfahrungen (die oft nur schwer in Worte zu fassen sind) helfen uns in unserem Leben.
- ▶ Akzeptierende Achtsamkeit zu lernen bedeutet, sinnlose Kämpfe gegen Dinge, die sich sowieso nicht ändern lassen, aufzugeben – vor allem Kämpfe gegen uns selbst und unsere eigenen Gefühle und Gedanken. Dadurch gewinnen wir die innere Freiheit, die wir brauchen, uns um die Dinge zu kümmern, die wir verändern können. Außerdem verbessert die Akzeptanz unseres Erlebens die Beziehung, die wir zu uns selbst haben. Sich zu mögen, wenn wir gut gelaunt, gelassen, schmerz- und angstfrei sind, ist leicht. Akzeptierende Achtsamkeit hilft uns dabei, uns auch mit unseren schwierigen Gefühlen und Gedanken anzunehmen, z. B. Zweifeln, Ängsten, Traurigkeit, Schmerz und Wut.
- ▶ Wer mehr in der Gegenwart lebt (anstatt über die Vergangenheit zu grübeln oder sich Sorgen über die Zukunft zu machen), hat mehr Zugang zu den beglückenden und erfüllenden Aspekten des Lebens und mehr Möglichkeiten, direkt aus dem zu lernen, was in unserem Leben geschieht. Das Leben selbst wird damit wieder mehr zu unserem Lehrmeister – und tritt an die Stelle unserer oft einseitigen und unzulänglichen Gedanken über das Leben.
- ▶ Wenn wir in die Rolle des Beobachters gehen und immer wieder bewusst erleben, dass wir zwar die unterschiedlichsten Erlebnisweisen (Gedanken, Gefühle, körperliche Empfindungen, Impulse) *haben*, aber nicht *sind*, verlieren diese Erlebnisweisen ihren Schrecken: Wir als Beobachter unseres Erlebens waren, sind und bleiben dieselben, alles andere kommt und geht und kann diesem »Beobachter-Ich« nichts anhaben.



