



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

HALKO WEISS
MICHAEL HARRER
THOMAS DIETZ

DAS ACHTSAMKEITS BUCH

GRUNDLAGEN
ÜBUNGEN
ANWENDUNGEN

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2010/2019 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Bettina Herrmann, Stuttgart

Unter Verwendung eines Fotos von © photocase © salvia77

Gesetzt von Dörlemann Satz, Lemförde

Gedruckt und gebunden von GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-608-96458-5

Aktualisierte und erweiterte Neuausgabe

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	11

TEIL I: Achtsamkeit im täglichen Leben

Was ist Achtsamkeit?	19
Wozu Achtsamkeit?	35
Anwendungen von Achtsamkeit	40
Achtsamkeit und Gehirn	80
Der Weg der Bewusstseinsentwicklung	86
Praxis der Achtsamkeit	94
Übungen	107

TEIL II: Achtsamkeit im Umgang mit der Innenwelt

Aktives Erforschen der Innenwelt und Selbstführung	127
Selbstführung aus der Beobachterperspektive	129
Persönlichkeitsanteile – ein hilfreiches Modell der Innenwelt	133
Innere Führung	140
Persönlichkeitsanteile identifizieren und benennen	146
Der achtsame innere Dialog	152
Selbstführung in der Beziehung zu anderen Menschen	163
Übungen	173

TEIL III: Achtsamkeit in Psychotherapie und Coaching

Achtsamkeit als therapeutisches Hilfsmittel	189
Veränderter Fokus: Vom Reflektieren zum annehmenden Beobachten	194

Heilende Beziehungen	199
Objekte der Wahrnehmung	211
Vorgehensweise in der achtsamkeitszentrierten Psychotherapie	218
»Aufdeckung« mit Hilfe von Achtsamkeit	229
Therapeutische Transformation in Achtsamkeit	235
Die Achtsamkeit des Therapeuten	238
Übungen	242
Mitgefühl und Selbstmitgefühl	247
Kritische Stimmen zu ethischen Aspekten	253
Danksagung	259
 ANHANG	
Glossar: Schlüsselbegriffe der Achtsamkeit	263
Studien zur Wirkung von Achtsamkeit	275
Achtsamkeit in Medizin und Psychotherapie	275
Achtsamkeit in unterschiedlichen Anwendungsfeldern .	293
Auswirkungen auf Gehirn und Immunsystem	300
Weiterführende Informationen	305
Literatur	313
Sach- und Autorenverzeichnis	333
Verzeichnis der Exkurse und Übungen	341
Stimmen zum Buch	343
Die Autoren	345

Vorwort

Wir leben in einer Kultur und zu einer Zeit, in der wir allzu vielen Verführungen ausgesetzt sind, unachtsam mit uns selbst und unserer Mitwelt umgehen. Dabei sind es nicht nur die äußeren Zwänge einer an vordergründiger Effizienz, ökonomischer Optimierung und Rationalisierung ausgerichteten Gesellschaft. Denn auch wenn viel über Stress und Hektik im Berufsleben geklagt wird, folgt doch auch die konkrete Gestaltung der sogenannten Freizeit oftmals ähnlichen Prinzipien: Umbraust von der Flut medialer Eindrücke, verwirrt von der Vielzahl an Zerstreuungsmöglichkeiten und betäubt von kurzfristig faszinierenden und einen »Kick« versprechenden Ablenkungen, die aber längerfristig selten befriedigen können, entwickeln wir kaum ein Gespür dafür, was uns wirklich wichtig ist, wie und wo wir in der Welt stehen und wie wir unser Leben selbstbestimmt gestalten können. Allzu oft fühlen wir uns als »Rädchen« im Getriebe – auch wenn es gute Hinweise gibt, dass wir keineswegs nur »Opfer« dieser Umstände sind, sondern auch als »Täter« aktiv dazu beitragen.

Entschleunigung der Alltagshektik, die Fähigkeit zur Distanzierung gegenüber der bloßen Teilnahme im Aktivitätsstrudel und mehr Achtsamkeit für die inneren und äußeren Gegebenheiten wären dringend geboten. Doch obwohl in sehr vielen Weisheitslehren seit alters her ebenso wie zunehmend in modernen Ansätzen der Psychotherapie Wege zu einer höheren Achtsamkeit aufgezeigt sind, lassen sich solche alternativen Lebensweisen keineswegs leicht realisieren: Bei den Ersteren wird oft ein für viele Menschen unrealistischer, recht radikaler Bruch mit den bisherigen Gewohnheiten gefordert. Und um die Veränderungsmöglichkeiten im Rahmen von Psychotherapien nutzen zu können, muss man sich zunächst als »krank« definieren – ein Schritt, der ebenfalls für viele Menschen zu schwerwiegend ist und der auch

gängigen Indikationen für »Psychotherapie« nicht entsprechen würde.

Das vorliegende Buch von Halko Weiss, Michael E. Harrer und Thomas Dietz zeigt einen einfacheren Weg auf und holt viele Leser dort ab, wo sie gerade stehen: im Alltag. Anstatt diesen jedoch radikal umgestalten zu müssen, beinhaltet *Das Achtsamkeits-Buch* viele kleine Übungen, die gut in die übliche Alltagswelt integrierbar sind und dort ihre positive Wirkung entfalten können. Auch die Darstellung der Grundlagen von Achtsamkeit ist überwiegend an konkreten Anwendungsbereichen orientiert, ohne zu tief in die theoretischen oder spirituellen Hintergründe eindringen zu wollen – obwohl die Autoren fundierte Kenntnisse und langjährige Erfahrungen auf diesen Gebieten mitbringen. Auch jene Abschnitte im hinteren Teil des Buches, die sich eher an Therapeuten, Coaches und andere professionell an der Einbeziehung von Achtsamkeit Interessierte richten, sind praxisnah gehalten. Sie bieten einen orientierenden Einstieg und Überblick.

Die Anwendung des Achtsamkeit-Konzepts für das Wohlergehen des Einzelnen gewinnt zunehmend an Bedeutung. Viel zu lange und viel zu sehr wurde der Mensch vor allem aus der Außensicht – aus der 3.-Person-Perspektive – beschrieben. Beobachtbares Verhalten sowie dessen biosomatisch und neurowissenschaftlich fassbare Grundlagen wurden intensiv erforscht. Dies hat in den Bereichen, in denen eine objektive Sicht auf den Menschen wesentlich ist, fraglos zu sowohl inhaltlich als auch methodisch beachtlichen Erkenntnissen geführt. Im Gegensatz zu östlichen Kulturen stehen wir allerdings in der Berücksichtigung und systematisierten Erfahrung der 1.-Person-Perspektive noch recht am Anfang. Was unser Körper jenseits von messbaren neuronalen Vorgängen an Wissen über die Welt erworben und gespeichert hat, und wie wir damit direkt und innerlich in Beziehung treten können, beginnt erst allmählich in den Diskursen westlicher Wissen-

schaft thematisiert zu werden. Sofern dies überhaupt geschieht, muss oft auf Forschungstraditionen zurückgegriffen werden, die ganz anderen Kulturen entstammen und die für viele zunächst befremdlich und esoterisch wirken. Je mehr Menschen aber auch bei uns für sich selbst oder in professionellen Kontexten Erfahrungen mit Achtsamkeit sammeln, desto eher wird die 1.-Person-Perspektive nicht nur im Bereich der Privatheit verbleiben, sondern im Austausch dieser Erfahrungen dann auch zu systematischen Diskursen und damit zu Fortschritten in der Wissenschaft führen. Dies wäre eine Entwicklung, die letztlich wiederum Auswirkungen auf die oben charakterisierten krankmachenden Aspekte unserer Kultur haben könnte – auch wenn dies sicherlich noch ein langwieriger Weg sein dürfte.

Ich wünsche diesem Buch von Halko Weiss, Michael E. Harrer und Thomas Dietz daher viele Leserinnen und Leser, die sich über Achtsamkeit nicht nur informieren, sondern auch einiges davon in ihren Alltag integrieren wollen. Ein achtsamerer Umgang mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen und der ganzen Mitwelt ist unbedingt wünschenswert – sowohl für eine lebenswerte Alltagswelt als auch für unser Handeln im professionellen Rahmen.

Osnabrück, im September 2009

Prof. Dr. Jürgen Kriz

Einführung

Es scheint wie ein bemerkenswerter Widerspruch: Achtsamkeit ist etwas so Einfaches, Kleines, Selbstverständliches und Natürliches und dabei zugleich so grundlegend und wesentlich für die menschliche Existenz, dass die Bücher, die über sie geschrieben wurden, ganze Bibliotheken füllen. Sie wurde über Jahrtausende kontinuierlich und gründlich in der Innenschau des Ostens erforscht. Inzwischen haben sich die Natur- und Geisteswissenschaften des Westens mit ihrer objektivierenden Außensicht der Achtsamkeit angenommen. Hunderte von Forschungsartikeln wurden in den letzten Jahren veröffentlicht und viele weitere sind im Entstehen.

Man kann davon ausgehen, dass diese Entdeckung der Achtsamkeit keine Mode-Erscheinung ist. Vielmehr kommt der Westen zur Einsicht, dass Achtsamkeit eine besonders umfangreiche und tiefgründige Ressource für das Leben der Menschen bedeutet, die bisher übersehen wurde. Eine Ressource, die neben der Bewusstseinsentwicklung große Wirkung auf Gesundheit, Stressbewältigung, effektives Handeln und menschliche Beziehungen hat. Sie bringt eine neue Qualität, die ein glückliches und erfülltes Leben ermöglicht. Sie hilft, das Leben bewusster zu gestalten und mit Energie und Sinn zu füllen. Viele ihrer Wirkungen stimmen mit jenen Zielen überein, die Menschen in ihrem Leben und sowohl auf ihrer Suche nach Glück, wie auch in Zeiten des Leidens in psychotherapeutischen Behandlungen anstreben.

Die Auswirkungen, welche diese »Achtsamkeits-Revolution« (Wallace, 2008) auf unsere Kultur haben wird, sind noch nicht abzusehen. Was sie für den Einzelnen in seinem Alltag und für die Entwicklung der Psychotherapie bedeuten kann, zeichnet sich zunehmend ab. Diese Perspektive wollen die Autoren dem Leser näher bringen.

Das Konzept der Achtsamkeit, in der Weise, wie es in die-

sem Buch verstanden wird, ist im Rahmen der buddhistischen Psychologie entwickelt worden. Da Achtsamkeit ein natürliches menschliches Potential ist, haben zum Beispiel auch Taoismus, Sufismus und die mystischen Traditionen im Christentum ihre eigenen Formen der Selbsterkenntnis und der Begegnung mit der Essenz des Seins kultiviert. Auch sie regten zu Übungen an, im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein. Doch nirgendwo ist die Tradition so gründlich und so detailreich ausgearbeitet wie in den verschiedenen Zweigen des Buddhismus, und nirgendwo ist sie über so lange Zeit und an Erfahrungen überprüft gewachsen.

Wollte man dem Thema Achtsamkeit also umfassend gerecht werden, würde ein kleines Büchlein wie dieses bei weitem nicht ausreichen. Achtsamkeit ist eine Praxis, die dem Übenden in unermessbare Weiten des Bewusstseins führen kann. In seiner Lehrrede über die rechte Achtsamkeit machte Gautama Buddha deutlich, dass mit Achtsamkeit alles zu erreichen ist, was man als geistiges Wesen erreichen kann. Sie ist der Hauptweg zur Erleuchtung.

Doch auch schon der Anfang dieses Weges kann entscheidende Vorteile bringen. Dafür genügen schon ein paar Wochen täglichen Übens. Der Aufwand ist mit dem vergleichbar, was Laien in das Erlernen eines Musikinstruments investieren. Richard Davidson (Davidson et al., 2003a) hat in seinem Labor an der Universität von Wisconsin-Madison gezeigt, dass auch in dieser relativ kurzen Zeit Verbesserungen der Gehirnfunktion und des Immunsystems nachzuweisen sind. Seine Forschungsergebnisse brachten ihn im Time-Magazin auf die Liste der 100 einflussreichsten Personen des Jahres 2006.

Dieses Buch soll daher auf praktische und überschaubare Schritte hinweisen, die jedem von uns eine Hilfe sein können. Achtsamkeit wird hier nicht als Teil eines religiösen Systems verstanden, sondern als psychologisches Konzept, das unabhängig von spirituellen Lehren angewendet werden kann. Ziel

ist es, Achtsamkeit mit unserem westlichen, wissenschaftlich fundierten Wissen über die Psyche zu verknüpfen. Der Leser* soll einen leicht zugänglichen Eindruck gewinnen, was auf grundlegender Ebene mit Achtsamkeit gemeint ist und wie sie sinnvoll und konsequent in das tägliche Leben und in psychotherapeutische Ansätze integriert werden kann. Die hier beschriebenen Anwendungen von Achtsamkeit sollen also sowohl Fachkollegen aus helfenden und beratenden Berufen Anregungen geben, als auch allen anderen Menschen nützen, die sich für fundierte Wege der Selbsthilfe oder des Selbst-Coaching interessieren.

So bietet das Buch zunächst einen kurzen Überblick über die Grundlagen der Achtsamkeit, ohne in komplexe spirituelle Ebenen und Hintergründe einzusteigen. Danach wird ihr Nutzen im Zusammenspiel mit der westlichen Psychologie im Mittelpunkt stehen. Dabei soll deutlich werden, wie sowohl westliche Errungenschaften in der Aufarbeitung psychischer Probleme, als auch Wege ganz allgemeiner Persönlichkeitsentwicklung von der Achtsamkeit profitieren können. So ist dieses Buch in drei Hauptabschnitte gegliedert:

Erstens eine kleine Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit und wie sie in ihrer klassischen Form als Übung des Innehaltens, feinen Beobachtens und Loslassens im Alltag jedes Menschen nutzbringend angewendet werden kann. Diese Formen werden auch in psychotherapeutischen Behandlungsmethoden in klassischer Weise eingesetzt.

Im zweiten Abschnitt folgt eine Anleitung zur aktiven Anwendung der Achtsamkeit, in der eine Verbindung mit westlichen psychologischen Konzepten vorgeschlagen wird. Sie kommt der kulturellen Neigung entgegen, zielgerichtet und aktiv handelnd die persönliche Entwicklung zu fördern.

* Wenn im Folgenden die männlichen Formen verwendet werden, dann dient dies dazu, den Text lesefreundlich zu gestalten. Es sind selbstverständlich beide Geschlechter gemeint.

Der dritte Teil soll aufzeigen, dass sich Achtsamkeit auch tief und durchgängig in eine komplexe psychotherapeutische Arbeit integrieren lässt, indem zwei Menschen in einem achtsamen Feld zusammenwirken. Auf diese Art wird das Potential der Achtsamkeit in einer ganz neuen Weise für Reifungsprozesse genutzt.

Es ist die Absicht der Autoren, dass sich dieses Buch leicht lesen lässt, sowohl für Personen aus dem Bereich Psychologie, Psychotherapie und Coaching als auch für interessierte Laien. Daher sind manche Hintergründe, wie zum Beispiel Ergebnisse wissenschaftlicher Forschung, in Exkursen herausgehoben und als Studien in den Anhang gestellt. So hat der Leser einen leicht verständlichen Text und trotzdem die Möglichkeit, vieles vertiefend nachzulesen.

Der Weg der Selbsterkenntnis ist auch für unsere westliche Kultur nichts Fremdes. Er wurde von Dichtern, Philosophen und Psychologen immer wieder als zentrales Element der menschlichen Reifung beschrieben. Was dabei aber meist übersehen wurde, ist die Tatsache, dass die Fähigkeit zur Innenschau und Selbsterkenntnis sich nur entfalten kann, wenn sie *geübt* wird. Und zwar kontinuierlich und regelmäßig. Dafür gibt es seit über zwei Jahrtausenden bewährte Übungsanleitungen, die diesen Weg effektiv und wesentlich machen. Die meisten stammen aus der buddhistischen Psychologie. Sie gibt klare und eindeutige Anweisungen auf dem Übungsweg zur Geistesschulung.

Jede Vermittlung von Wissen über Achtsamkeit kann also allenfalls als Anregung dienen. Entscheidend ist die Praxis. Daher werden am Ende der drei Abschnitte jeweils entsprechende Übungen vorgestellt, einige mit langer Tradition und andere, die aus der Verknüpfung von Achtsamkeit mit modernen Formen der Bewusstseinsentwicklung hervorgegangen sind. Die Leser sind eingeladen, sich einige davon auszusuchen und auch regelmäßig anzuwenden. Da das Üben unter direkter Anleitung eines Lehrers wirksamer ist, werden auch

Hinweise auf entsprechende Angebote gegeben, die jedem Menschen zur Verfügung stehen.

Achtsamkeit ist ein machtvoll Instrument auf dem Weg zu tiefer Einsicht, zu Gelassenheit und Konzentration. Sie fördert Selbstkenntnis, Selbsteinfühlung, Selbstakzeptanz, Selbstführung und Selbstfürsorge. All diese Qualitäten können darüber hinaus in der Beziehung zu anderen Menschen wachsen, indem auch diese mit wohlwollender Offenheit wahrgenommen werden und höhere Akzeptanz erfahren. Und je näher wir dem Ziel kommen, Achtsamkeit tief ins Leben zu integrieren, desto deutlicher entsteht neben einer konzentrierten Geistesklarheit eben diese wohlwollende Selbstzuwendung und größere Gelassenheit, selbst wenn in der Außenwelt die rasende Betriebsamkeit unserer Zeit herrscht: Ruhe im Zentrum des Sturms.

Wir sind überwältigt von der großen und positiven Resonanz, die unser Buch seit seinem Erscheinen im Jahre 2010 auslöste. So kamen wir der Anfrage gerne nach, unseren Text für die Neuauflage zu überarbeiten. Dabei stellten wir fest, dass das Buch in seinen zentralen Inhalten immer noch aktuell ist. Die Zahl der wissenschaftlichen Publikationen zum Thema Achtsamkeit hat aber in den letzten Jahren stark zugenommen, so dass in diesem Bereich ein Update notwendig war. Wir haben uns bei der Darstellung neuer Befunde im Wesentlichen auf die zuletzt erschienenen Übersichtsarbeiten beschränkt (S. 275–303).

Einer Entwicklung wollten wir auch noch Rechnung tragen: Das Thema Mitgefühl und Selbstmitgefühl rückte im Zusammenhang mit Achtsamkeit in den letzten Jahren in den Mittelpunkt des Forschungsinteresses. Ihm ist ein ergänzendes Kapitel gewidmet (S. 247–252). Darüber hinaus geben wir in einem kleinen Nachtrag noch einen Einblick in die aktuelle Diskussion ethischer Aspekte der Anwendung von Achtsamkeit.

Wir wünschen unseren Lesern und Leserinnen viel Freude an der Entdeckung der Achtsamkeit in ihren unendlich vielen Facetten.

Michael E. Harrer, Halko Weiss und Thomas Dietz
im April 2019

TEIL I

Achtsamkeit im täglichen Leben

Was ist Achtsamkeit?

Der Begriff »Achtsamkeit« hat seine Wurzeln im Buddhismus. »Geistestraining durch Achtsamkeit« ist Titel und Programm des Standardwerks, das der 1901 bei Frankfurt geborene Mönch Nyanaponika in Sri Lanka verfasste. Darin beschreibt er Achtsamkeit als Herzstück buddhistischer Tradition in ihrer Funktion des »Reinen Beobachtens«:

»das klare, unabgelenkte Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung (einer äußeren oder inneren) wirklich vor sich geht. Es ist die unmittelbare Anschauung der eigenen körperlichen und geistigen Daseinsvorgänge, soweit sie in den Spiegel unserer Aufmerksamkeit fallen. Dieses Beobachten gilt als ›rein‹, weil sich der Beobachtende dem Objekt gegenüber rein aufnehmend verhält, ohne mit dem Gefühl, dem Willen oder Denken bewertend Stellung zu nehmen und ohne durch Handeln auf das Objekt einzuwirken. Es sind die ›reinen Tatsachen‹, die hier zu Wort kommen sollen« (Nyanaponika, 2000, S. 26).

Innerhalb der verschiedenen buddhistischen Traditionen gibt es teils unterschiedliche Auffassungen von Achtsamkeit. Im tibetischen Buddhismus gibt es andere Anweisungen als in der Vipassana-Tradition und wieder andere Facetten im »engagierten Buddhismus« des zeitgenössischen vietnamesischen Mönchs Thich Nhat Hanh.

Außerhalb dieser Traditionen sind Definitionen von Achtsamkeit davon abhängig, bei welchen Zielgruppen und mit welchen Zielen sie angewendet werden: im Coaching von Führungskräften, zur allgemeinen Stress-Reduktion oder als Hilfe bei der Bewältigung von Krankheiten, bei Schmerz, Krebs oder zur Rückfallprophylaxe von Depression. Dazu hängen die in den Vordergrund gestellten Charakteristika von Achtsamkeit natürlich auch vom jeweiligen weltanschau-

lichen und wissenschaftlichen Hintergrund der Anwender ab.

Im Rahmen des »Mindfulness-Based Stress Reduction Programms« wird Achtsamkeit praxisorientiert definiert: Achtsamkeit ist

»offenes, nichturteilendes Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick« (Kabat-Zinn, 2006a, S. 35).

Achtsamkeit kann auch über ihre Ziele und Wirkungen definiert werden. Im buddhistischen »edlen achtfachen Pfad« ist »rechte Achtsamkeit«

»das aufmerksame und unvoreingenommene Beobachten aller Phänomene, um sie wahrzunehmen und zu erfahren, wie sie in Wirklichkeit sind, ohne sie emotional oder intellektuell zu verzerren« (Solé-Leris, 1994, S. 26).

Exkurs:

Komponenten von Achtsamkeit

Das Konstrukt »Achtsamkeit« wird oft in einzelne Komponenten zerlegt, die unterschiedlich in den Vordergrund gestellt und gewichtet werden. Autoren, die sich um eine Definition von Achtsamkeit bemühen, beschreiben folgende Facetten und Dimensionen von Achtsamkeit:

1. Achtsamkeit ist verbunden mit einem bestimmten Modus des Seins:
 - Dieser Modus besteht in einem rezeptiven Beobachten und Gewahrsein. Innere und äußere Reize werden bewusst bemerkt und wahrgenommen.
 - Die Aufmerksamkeit wird auf den gegenwärtigen Moment gelenkt.
 - Automatische (Handlungs-)Reaktionen auf innere oder

äußere Erfahrungen werden unterlassen, dies im Gegensatz zum sog. »Autopilotenmodus« (Kabat-Zinn, 2006a).

- Es besteht Bewusstheit über den Prozess der Aufmerksamkeitslenkung selbst, das heißt darüber, worauf die Aufmerksamkeit in jedem Moment gerichtet ist (Metakognition).
- Man ist beteiligt, beobachtet teilhabend (nicht abgespalten oder dissoziiert).
- Handeln erfolgt bewusst.

2. Achtsamkeit bedeutet eine bestimmte Haltung der Erfahrung gegenüber:

- Akzeptanz: Erfahrungen werden so akzeptiert, wie sie sind.
- Nicht-Bewertung: Erfahrungen werden nicht als gut oder schlecht bewertet.
- Kein konzeptuelles Denken: Die aktuelle Erfahrung wird nicht in bereits bestehende Konzepte eingeordnet; Erfahrungen werden nicht mit vergangenen Erfahrungen verknüpft.
- Anfängergeist: Die Dinge werden mit Interesse und Neugier so betrachtet, als ob man sie zum ersten Mal sehen würde (Suzuki, 1975).
- Zulassen und Erlauben als Gegensatz zu Vermeidung und Unterdrückung von Erfahrungen.
- Kein Veränderungswunsch: Dinge nicht anders haben wollen, als sie sind.
- Intentionalität: es besteht die Absicht, achtsam zu sein.

3. Achtsamkeit bedient sich bestimmter Techniken:

- Konzentration und Fokussierung führen zu innerer Ruhe als Voraussetzung für Achtsamkeit (Zugangskonzentration).

- Etikettieren: das Benennen der Erfahrung mit einfachen Worten, ohne konzeptionelle Analyse.
4. Achtsamkeit ist mit Zielen und Wirkungen verbunden:
- Einsicht und Klarblick bedeuten, sich selbst und die Welt immer genauer so wahrzunehmen, wie sie ist.
 - Ruhe, innerer Frieden und Gleichmut.
 - Entwicklung von Freiheit; Befreiung von Leid in umfassendem Sinne oder von einzelnen Symptomen im Sinne einer Heilung.
 - Entwicklung von Liebender Güte, Mitgefühl, Selbstmitgefühl und Mitfreude.
 - Selbstregulation.
 - Effektivität.
 - Präsenz.
 - Ermöglichung neuer Erfahrungen.

Weiterführende Literatur: Dimidjian & Linehan (2003), Bishop et al. (2004), Williams & Kabat-Zinn (2013), Nilsson & Kazemi (2016).

Der Begriff »Achtsamkeit« kann zweierlei beschreiben: vorübergehende Zustände (»states«) und verinnerlichte, überdauernde Merkmale (»traits«). In der Achtsamkeits-Schulung werden Zustände von Achtsamkeit immer häufiger bewusst aufgesucht und vertieft, bis sie mühelos und selbstverständlich werden. Damit werden sie als Haltung verinnerlicht und zu einem Merkmal der Persönlichkeit.

Die vier essenziellen Bausteine der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist im Kern aus vier Bausteinen zusammengesetzt: Achtsamkeit bedeutet erstens eine bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit. Diese Aufmerksamkeit ist zweitens auf den jeweils gegenwärtigen Moment gerichtet, auf den Fluss des Erlebens, das sich ständig verändert. Achtsamkeit ist drittens charakterisiert durch eine Akzeptanz dieses Erlebens, ohne zu urteilen, zu kritisieren oder etwas anders haben zu wollen. Viertens: Ein »Innerer Beobachter« wird kultiviert, der durch teilnehmendes Beobachten Abstand zum Beobachteten schafft und ermöglicht, aus Identifikationen herauszutreten. Diesen Prozess nennen wir hier Disidentifikation. Diese einzelnen Bausteine überlappen sich, verstärken und bedingen einander zum Teil gegenseitig.

Lenkung der Aufmerksamkeit

Jeder Mensch hat grundsätzlich die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit bewusst und absichtsvoll zu lenken. Diese Fähigkeit ist allerdings individuell höchst unterschiedlich ausgebildet und trainiert. Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, bestimmt ganz wesentlich, wie wir uns selbst und die Welt erleben. Jegliches Erleben kann als Ergebnis eines Prozesses der Aufmerksamkeitslenkung betrachtet werden.

In der Regel erfolgt diese Lenkung der Aufmerksamkeit jedoch nicht bewusst, sondern mehr oder weniger automatisch. Nach einem angeborenen Muster wenden wir uns bei einem lauten Knall unmittelbar in jene Richtung, aus der wir ihn hören. Bei Säuglingen erregen bevorzugt menschliche Gesichter die Aufmerksamkeit. Individuelle Muster bestimmen, ob wir uns mehr dem zuwenden, was wir sehen, hören oder spüren. Sie geben auch vor, was wir wenig wahrnehmen oder gewohnheitsmäßig ausblenden. Aber auch frühere Erfahrungen und kulturelle Einflüsse bestimmen mit, ob unsere Aufmerksam-

keit mehr nach außen oder nach innen gerichtet ist, ob sie bevorzugt fokussiert auf einem Objekt verweilt oder ob wir leicht ablenkbar sind. Nach traumatischen Erfahrungen richtet sich die Aufmerksamkeit häufig auf potentielle Bedrohungen, was zu einem dauernden Absuchen der Umgebung führt. Der eigene Körper wird dann vielfach gar nicht mehr wahrgenommen. Wenn wir versuchen, uns auf eine Tätigkeit zu konzentrieren, beispielsweise zu lesen, schweift unsere Aufmerksamkeit oft ab. Wir verlieren uns in Gedanken oder bemerken, dass wir über dem Buch eingeschlafen sind. Manchmal sind wir aber auch vom Inhalt total gefesselt, nehmen die Umgebung gar nicht mehr wahr, wir befinden uns gleichsam in einer anderen Welt.

Der erste Baustein von Achtsamkeit ist die bewusste, klare Aufmerksamkeit für die jeweils gegenwärtige Innen- und Außenwelt. So wird Achtsamkeit auch als »reine Aufmerksamkeit« (bare attention) bezeichnet. Dieser Zustand kann mit einem auf Hochglanz polierten Spiegel verglichen werden. Er reflektiert einfach alles, was sich ihm zeigt. Im Sinne der Akzeptanz haben Spiegel auch keine Vorlieben oder Abneigungen gegenüber dem, was sie spiegeln. Wenn man die Persönlichkeit als Haus betrachtet, werden durch Achtsamkeitstraining die Wände, Böden und Decken immer durchlässiger. Sie werden schließlich durchsichtig wie Glas, sodass man vom Keller bis in den Dachboden schauen kann. So wird die Innenwelt immer deutlicher und klarer sichtbar.

Um den Geist zu beruhigen, sich für den gegenwärtigen Moment zu öffnen und Zugang zu Achtsamkeit zu bekommen, kann es sinnvoll sein, sich zunächst auf ein konkretes Objekt zu konzentrieren. Man spricht von *Zugangskonzentration*. Achtsam sein im engeren Sinn bedeutet, keinen speziellen Gegenstand der Aufmerksamkeit zu bevorzugen oder abzulehnen. Achtsamkeit bedeutet Offenheit für eine genaue Wahrnehmung der gegenwärtigen Erfahrung. Dazu müssen wir das Objekt der Wahrnehmung zunächst bemerken, uns

seiner gewahr werden, uns ihm aktiv zuwenden, um dann mit der Aufmerksamkeit darauf zu verweilen.

Um in direktem Kontakt mit etwas bleiben zu können, ist es hilfreich, eine nicht von Konzepten geprägte innere Haltung, eine Haltung des Nicht-Bewertens einzunehmen. Wenn Konzepte oder Bewertungen auftauchen, können diese ihrerseits zum Gegenstand der Beobachtung gemacht werden. Anschließend kann die Aufmerksamkeit wieder zum ursprünglichen Objekt der Beobachtung zurückkehren.

Achtsamkeit bedeutet auch, sich aus einer übergeordneten Perspektive der Aufmerksamkeit selbst bewusst zu sein. In Achtsamkeit ist man sich dessen gewahr, worauf der Fokus der Aufmerksamkeit von Moment zu Moment gerichtet ist. Oder man bemerkt, dass man in einem Augenblick nicht gegenwärtig, nicht präsent, nicht achtsam ist. Je früher dies geschieht, umso schneller kann das Gewahrsein für den augenblicklichen Moment wieder hergestellt werden. Je kontinuierlicher und stabiler Achtsamkeit wird, desto seltener verliert man sich in Vergangenheit oder Zukunft.

Gegenwärtigkeit

Unser Zeiterleben gliedert sich in drei Abschnitte: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Der Geist moderner Menschen befindet sich zumeist auf einer rasend schnellen Zeitreise. Er pendelt zwischen Erinnerungen aus der Vergangenheit und Gedanken und Phantasien über die Zukunft. Nur selten ist er mit der Gegenwart beschäftigt. Wir vergessen, dass wir tatsächlich nur in der Gegenwart existieren und nur den jeweils gegenwärtigen Augenblick unmittelbar erleben können. Vergangenheit und Zukunft werden nie direkt erfahren. Der zweite Baustein der Achtsamkeit bedeutet, sich dieser Gegenwart zu öffnen, mit der ganzen Aufmerksamkeit beim gegenwärtigen Moment, bei der jeweils gegenwärtigen Erfahrung zu sein.

Die Dauer dieses gegenwärtigen Moments wird unter-

schiedlich erlebt und definiert. Der Entwicklungspsychologe Daniel Stern spricht von »Gegenwartsmomenten«, welche einige Sekunden dauern (Stern, 2005, S. 52).

Akzeptanz

Die meisten Menschen sind es seit ihrer Kindheit gewohnt, dass sie beurteilt, kritisiert, gelobt und getadelt werden. So ist es zu einem Automatismus geworden, Situationen, uns selbst und andere zu beurteilen, oft sogar abzuwerten oder zu verurteilen. Bestimmte Eigenschaften, Gefühle und Ereignisse werden anderen vorgezogen, meist scheint das besser, was gerade nicht ist.

Um sich dem gegenwärtigen Erleben wirklich voll und ganz zuwenden zu können, ist es allerdings notwendig, speziell auch unangenehme Erfahrungen nicht zu vermeiden. Das ist dann möglich, wenn wir diese nicht ablehnen oder bewerten. Erleben kann sich dann entfalten, wenn wir freundlich darauf blicken und nicht versuchen, es zu verändern. Jede urteilende und kritische Betrachtung von soeben Vergangenen oder unmittelbar Bevorstehendem verhindert Offenheit für die Gegenwart. Jedes Grübeln über vergangene oder zukünftige Fehler verhindert den Kontakt mit dem lebendigen Jetzt. Jede Bevorzugung einer Sache gegenüber einer anderen verstellt uns die Sicht auf die ganze Wirklichkeit.

Der dritte Baustein von Achtsamkeit ist daher Akzeptanz. Dies bedeutet, den gegenwärtigen Moment so anzunehmen, wie er ist: die gegenwärtige Erfahrung, Fakten, Situationen, sich selbst, andere Menschen. Akzeptanz bedeutet allerdings nicht Resignation, bedeutet nicht, alles gut zu finden, oder dass alles so bleiben soll. Ganz im Gegenteil: Akzeptanz ist die Voraussetzung, wirklich hinzuschauen und anzuerkennen, dass etwas ist, wie es ist. Gerade etwas als Tatsache zu erkennen und zu akzeptieren kann zum Ausgangspunkt für Veränderung werden. Gar nicht selten kommt es zu einer paradoxen Situation: Wenn wir lange erfolglos gegen etwas kämpfen

und es dann irgendwann als unveränderlich akzeptieren, verändert es sich bisweilen wie von selbst.

Akzeptanz einer Erfahrung oder einer Situation ist eine innere Haltung, unabhängig davon, ob eine Handlung folgt oder nicht. Akzeptanz bedeutet nicht, etwas Veränderbares aushalten zu müssen. Akzeptanz kann aber sehr wohl bedeuten, nicht gegen etwas Unveränderliches anzukämpfen, und kann auf diese Weise zusätzliches Leid ersparen.

Der »Innere Beobachter«

Achtsamkeit bedeutet, ganz bewusst das jeweilige Objekt der Beobachtung von jener Instanz zu trennen, die beobachtet und somit das Beobachtete und den Beobachter auseinanderzuhalten. Um sich diese Instanz vorstellen zu können, wird sie als »Innerer Beobachter« bezeichnet. Er ist der vierte Baustein von Achtsamkeit. Dieser innere Beobachter ist natürlich kein fassbares Ding, kein kleines Männchen irgendwo im Gehirn. Er ist vielmehr ein Bewusstseinszustand. Trotzdem kann die Vorstellung eines inneren Beobachters hilfreich sein.

Das bewusste Beobachten dient dem Gewahrsein darüber, was von Augenblick zu Augenblick geschieht. Dieser Zustand des Beobachtens unterscheidet sich deutlich von Bewusstseinszuständen mit Kontrollfunktionen, bei denen es um Selbstregulation und den Erhalt von Identität und Selbstkonzepten geht.

Auf die Frage eines Schülers, wer nun eigentlich beobachtet und wer oder was beobachtet wird, antwortet S. N. Goenka, ein bekannter Meditationslehrer, der sehr zur Verbreitung der Vipassana-Meditation beigetragen hat:

»Keine verstandesmäßige Antwort wird Sie zufrieden stellen können. Sie müssen das selbst untersuchen: Was ist dieses ›ich‹, das all dies tut? Wer ist dieses ›ich‹? Fahren Sie fort, zu forschen und zu analysieren. Geben Sie acht, ob irgendein ›ich‹ erscheint; wenn ja, beobachten Sie es. Wenn nichts auftaucht,

dann akzeptieren Sie es: Oh, dieses ›ich‹ ist eine Täuschung, eine Illusion!« (Hart, 1996, S. 139).

Disidentifikation: Die entscheidende Folge des Auftauchens des inneren Beobachters ist die Differenzierung der Bewusstseinsinhalte vom Bewusstsein selbst. Der Denker wird vom Gedanken, der Fühlende vom Gefühl, der Erfahrende von der Erfahrung gelöst. Damit werden Gedanken als Gedanken erkannt, Gefühle als Gefühle und Körperempfindungen als Körperempfindungen. Gedanken muss dann nicht mehr unbedingt geglaubt werden. Es hilft, Abstand von ihnen zu gewinnen und sie zu hinterfragen. Achtsamer Umgang mit Emotionen bedeutet, sich nicht von ihnen fortreißen zu lassen, sich nicht mit ihnen zu identifizieren, nicht in sie hineingesogen zu werden, sondern einfach zu beobachten, wie sie kommen und wieder gehen.

Die konkrete Anwendung einer Übung zur Disidentifikation beschreibt Ken Wilber in seinem autobiographischen Werk »Mut und Gnade« (1996, S. 152). Als Unterstützung zur Bewältigung ihrer weit fortgeschrittenen Krebserkrankung bittet Treya Wilber ihren Mann, ihr diese Übung vorzulesen, um sie an ihren »Zeugen« (ein anderes, klassisches Wort für den inneren Beobachter) zu erinnern.

»Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper. Ich kann meinen Körper sehen und fühlen, und was gesehen und gefühlt werden kann, ist nicht der wahre Sehende. Mein Körper kann müde oder angespannt, krank oder gesund, schwer oder leicht, angstvoll oder ruhig sein, aber das hat nichts mit meinem inneren Ich, dem Zeugen, zu tun. Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper.

Ich habe Wünsche, aber ich bin nicht meine Wünsche. Ich kann meine Wünsche erkennen, und was erkannt werden kann, ist nicht der wahre Erkennende. Wünsche kommen und gehen, sie ziehen durch mein Bewusstsein, aber sie berühren

mein inneres Ich nicht, den Zeugen. Ich habe Wünsche, aber ich bin nicht die Wünsche.

Ich habe Emotionen, aber ich bin nicht meine Emotionen. Ich kann meine Emotionen empfinden und spüren, und was empfunden und gespürt werden kann, ist nicht der wahre Empfindende. Emotionen gehen durch mich hindurch, aber sie berühren mein inneres Ich nicht, den Zeugen. Ich habe Emotionen, aber ich bin nicht die Emotionen.

Ich habe Gedanken, aber ich bin nicht meine Gedanken. Ich kann meine Gedanken sehen und erkennen, und was erkannt werden kann, ist nicht der wahre Erkennende. Gedanken kommen mir und gehen wieder, aber sie berühren mein inneres Ich nicht, den Zeugen. Ich habe Gedanken, aber ich bin nicht Gedanken.

Ich bin das, was übrig bleibt, ein Zentrum reinen Gewahrseins, der unbewegte Zeuge all dieser Gedanken, Emotionen, Gefühle, Empfindungen.«

In Achtsamkeit kann beobachtet werden, dass sich Gedanken, Gefühle und Empfindungen ständig verändern. Was sich *verändert*, kommt und geht, und was beobachtet werden kann, kann nicht »Ich« sein – so lautet sinngemäß die Formulierung in dieser Übung zur Disidentifikation. Stattdessen muss ich das sein, was bleibt, was konstant und immer präsent ist. Dafür kommt nur der immer gleich Beobachtende in Frage.

Reines Gewahrsein: Wenn wir diese Gedanken weiter verfolgen, kommen wir zu Grundfragen des Menschseins, zu einer Frage, die der indische Weise Ramana Maharshi als die zentrale spirituelle Frage schlechthin verstanden hat: »Wer bin ich?«, »Was bin ich denn, wenn ich alle meine Identifikationen als solche erkenne und sie loslasse?«

Rumi, ein klassischer Sufi-Poet, benutzt in seinem Gedicht »Das Gästehaus« das Bild eines Hauses, um dieses Gewahrsein, diesen Raum, diese Leere zu beschreiben. Achtsamkeit bedeu-

tet für ihn, die Gedanken und Gefühle wie Gäste willkommen zu heißen, sie kommen, aber auch wieder gehen zu lassen.

Die westliche Psychologie beschäftigt sich eher mit den Inhalten des Bewusstseins, mit Gedanken, Wahrnehmung, Gedächtnis und Emotionen. Sie war über lange Zeit weniger am Rahmen interessiert, in dem sich diese Inhalte ausdrücken, nämlich dem Bewusstsein selbst. Achtsamkeit dagegen lässt die Inhalte in den Hintergrund rücken, wendet sich den Strukturen des Bewusstseins und dem Bewusstseinsraum selbst zu.

Östliche Wege beachten viel mehr auch den Hintergrund, den Raum und die Leere, während im Westen die Aufmerksamkeit mehr auf den Vordergrund, die Objekte und die Form gerichtet wird. Diese beiden Möglichkeiten der Fokussierung werden in der Geschichte vom Zöllner und dem Eseltreiber deutlich: Über viele Jahre beobachtet ein Zöllner einen Eseltreiber, der jeden Tag einen Esel über die Grenze führt. Immer wieder untersucht er die Packtaschen, die der Esel trägt, findet aber keine Schmuggelware. Lange nachdem der Zöllner in den Ruhestand gegangen war, begegnet er dem Eseltreiber. Da dieser im Besitz eines stattlichen Hauses ist, kann er sich nicht zurückhalten, ihn zu fragen, was er denn geschmuggelt habe. Erst nach einigem Zögern und der Zusicherung, niemandem etwas davon zu verraten, antwortet der Eseltreiber: »Ich habe Esel geschmuggelt.«

Fokus der Aufmerksamkeit

Durch die Auswahl dessen, worauf wir die Aufmerksamkeit richten, gestalten wir unsere Erfahrungen. Langfristig haben diese Erfahrungen auch Auswirkungen auf die Verschaltungen in unserem Gehirn (*siehe Glossar »Neuroplastizität«, S. 270*). Wir konstruieren auf diese Weise unsere Welt und unsere Beziehungen. Wir bestimmen, in welche Richtung unsere Energien fließen. »Energie folgt der Aufmerksamkeit«, so lautet ein Grundsatz der Kahunas, der hawaiianischen Schamanen.