

Ronald Schweppe
Aljoscha Long
Meine Reise zur Achtsamkeit

Ronald Schweppe
Aljoscha Long

Meine REISE zur ACHTSAMKEIT



Das 7-Wochen-Programm für ein
gelassenes, stressfreies Leben

Mit Illustrationen von Bela Schweppe

IRISIANA

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

© 2025 Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Illustrationen: Bela Schweppe

Projektleitung und Lektorat: Sven Beier, Jonas Stiehler

Herstellung: Franziska Polenz

Umschlaggestaltung: Serifa Design Studio

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-15478-8

Inhalt

Achtsamkeit – der Schlüssel zu deiner Lebendigkeit	9
Ist Achtsamkeit ein Wundermittel?	10
Was ist Achtsamkeit überhaupt?	15
Die Grundlagen der Achtsamkeit.	18
Eine einfache Definition	19
Die wichtigsten Prinzipien der Achtsamkeit	20
Bevor du auf die Reise gehst	29
Das achtsamkeitsbasierte 7-Wochen-Programm für zu Hause . .	30
WOCHE 1 Im Körper ankommen	36
Achtsamkeitsbasic: Der Bodyscan – eine Reise	
durch den Körper	39
Der Bodyscan im Überblick	42
Achtsamkeitsimpulse, Übungen und Reflexionen	44
Präsenz im Körper – Kurzprogramm	45
Achtsames Gehen	50
Haltungscheck: Den Körper achtsam wahrnehmen	53
Der Boden unter deinen Füßen	55
Die Hände spüren	56
Den Bauch wahrnehmen	58
Die Blitzentspannung	60
Achtsam in Bewegung sein	63
Das Geheimnis der Langsamkeit	65

WOCHE 2 Der Atem als Tor zur Achtsamkeit	68
Zwei Wege, sich dem Atem zuzuwenden	70
Warum Atembetrachtung in der Achtsamkeitspraxis wichtig ist	70
Achtsamkeitsbasic: Atemmeditation	71
Achtsamkeitsimpulse, Übungen und Reflexionen	75
Atemräume spüren – Bauch, Flanken und Brust	76
Die Atemwelle	79
Die Lichtatmung	82
Den Atem zählen	85
Die natürliche Bauchatmung	87
Bewegter Atem	89
Die Summ-Atmung	91
Ruhe-Atmung	93
Vokalvibration	95
WOCHE 3 Achtsam mit Gefühlen umgehen	98
Achtsamkeitsbasic: Angenehm, unangenehm, neutral	101
Achtsamkeitsimpulse, Übungen und Reflexionen	105
Gefühlstagebuch	106
Das ABC der Gefühle	108
Gefühle willkommen heißen	110
Der innere Wetterbericht	112
Gefühle unter der Lupe	114
Sich bewegen lassen	119
Die Gefühlsskala	120
WOCHE 4 Du bist nicht deine Gedanken	122
Achtsamkeitsbasic: Gedanken benennen	125
Achtsamkeitsimpulse, Übungen und Reflexionen	129
Negative Gedankenmuster erkennen und verändern	130
Die Gedanken-Blätter-Meditation	134
Die Perspektive wechseln	135

Kein Kommentar	138
Gedanken-Pause	141
Die Macht der Worte nutzen	143
WOCHE 5 Die Welt mit allen Sinnen erleben 148	
Achtsamkeitsbasic: Die Sinne erwecken	151
Achtsamkeitsimpulse, Übungen und Reflexionen	155
Achtsam genießen	155
Achtsam lauschen	161
Achtsam sehen	164
Düfte achtsam genießen	167
Achtsam schmecken	171
WOCHE 6 Tag für Tag achtsam leben 172	
Achtsamkeitsbasic: Achtsam essen	174
Achtsamkeitsimpulse, Übungen und Reflexionen	178
Achtsam anziehen	178
Alltagsroutinen	180
Dankbarkeitsnotizen	191
WOCHE 7 Achtsame Selbstliebe 194	
Achtsamkeitsbasic: »Möge ich glücklich sein«	196
Achtsamkeitsimpulse, Übungen und Reflexionen	200
Selbstmitgefühl-Brief	200
Ohne mich – Grenzen setzen	202
Bedürfnisse achtsam erkunden	206
Das innere Kind umarmen	209
Achtsame Genussmomente	212
Platz für persönliche Notizen 215	
Zum Abschied	218
Register	220

Achtsamkeit – der Schlüssel zu deiner Lebendigkeit

Die Reise, zu der wir dich in diesem Buch einladen möchten, ist keine gewöhnliche Reise. Du brauchst dafür weder Flugtickets noch Koffer, musst nicht auf die nächsten freien Urlaubstage warten und dir auch keine Sorgen um Impfungen oder deine Ausweispapiere machen. Und doch ist diese Reise vielleicht die wichtigste, die du jemals unternehmen wirst ...

In den folgenden Kapiteln entdeckst du viele Wege, die zu mehr Achtsamkeit, Bewusstheit und innerer Klarheit führen. Dabei wirst du einige aufregende Erfahrungen machen – wahrscheinlich sogar mehr als bei jeder anderen Reise, die du bisher unternommen hast. Wenn du nach Inspirationen suchst, eine neue Perspektive kennenlernen willst oder einfach mal einen Tapetenwechsel brauchst, musst du jedenfalls nicht in die Südsee fliegen. Auch nicht, wenn du dich nach Entspannung sehnst oder danach, dem Stress zu entkommen und dem grauen Alltag zu entfliehen.

Dem Alltag entkommen zu wollen, ist übrigens gar keine so gute Idee, denn er ist nun einmal das, was unser Leben ausmacht. Vor allem aber ist er auch nicht das Problem – du musst gar nicht vor ihm weglauen. Im Gegen teil, unser tägliches Leben bietet sogar eine wunderbare Chance. Mitten in deiner Routine mit all ihren Herausforderungen, Belastungen und den scheinbar endlosen To-do-Listen kannst du lernen, völlig gelassen zu bleiben. Hier kannst du frei und glücklich sein – und eigentlich sogar nur hier. Wenn dir das im Chaos des täglichen Lebens nämlich nicht gelingt, werden ein paar Wochen am Strand dich auch nicht retten können.

Achtsamkeit ermöglicht es dir, bewusst im Jetzt und ganz bei dir selbst anzukommen. Sie zeigt dir einen Weg zu Heiterkeit, Lebensfreude und in

nerem Frieden. Damit das Ganze funktioniert, musst du allerdings deinen Blickwinkel ändern: Suche nicht im Außen, sondern beginne damit, das Glück in dir selbst zu suchen. Befreie dich von der irrgen Vorstellung, dass veränderte Umstände dich glücklich machen werden. Das kannst du vergessen. Das hat bisher nicht funktioniert und wird auch in Zukunft nicht klappen. Dein Glück hat nur sehr wenig mit äußerer Gegebenheiten, dafür aber eine Menge mit deiner inneren Ausrichtung zu tun. Und genau hier kommt die Achtsamkeit ins Spiel ...

Die Übungen, Meditationen und Achtsamkeitsexperimente in diesem Buch helfen dir, dich selbst wieder intensiver zu spüren und wertzuschätzen. Sie zeigen dir, wie Achtsamkeit dir in schwierigen Situationen und Krisen hilft, wie sie deine Beziehungen und nicht zuletzt auch die Verbindung zu dir selbst heilen kann.

Achtsamkeit ist der effektivste Weg, um Stress langfristig abzubauen und mehr Leichtigkeit und Freude im Leben zu erfahren. Und auch wenn es an sich ganz einfach ist, achtsam zu sein – ohne regelmäßige Praxis wirst du leider nicht weit kommen und keine großen Veränderungen bewirken. Deshalb wollen wir dir mit unserer *Reise zur Achtsamkeit* ein konkretes, siebenwöchiges Achtsamkeitsprogramm für zu Hause anbieten. Hier findest du nicht nur effektive Techniken, die dich Schritt für Schritt »aufwecken« und dich mit dir selbst verbinden, sondern auch die Möglichkeit, deine eigenen Gedanken und Erfahrungen zu notieren.

Ist Achtsamkeit ein Wundermittel?

Dass du dich für Achtsamkeit interessierst, ist offensichtlich, denn sonst hättest du wohl kaum zu diesem Buch gegriffen. Wahrscheinlich hast du schon einiges über Achtsamkeit gelesen und vielleicht auch schon manche Erfahrungen gesammelt und ein paar der positiven Wirkungen von Achtsamkeitsübungen am eigenen Leib erfahren können. Aber natürlich kann es auch

sein, dass du dich noch gar nicht groß mit diesem Thema beschäftigt hast. Vielleicht sehnst du dich einfach nur danach, achtsamer zu leben, weißt aber eigentlich nicht so genau, wie das geht und ob es wirklich »was bringt«.

Dass Achtsamkeit so einiges »bringt«, ist inzwischen ausreichend belegt. Die vielleicht wichtigste Wirkung von Achtsamkeitsmethoden besteht darin, dass du dadurch lernen kannst, auf entspanntere Weise mit Stress umzugehen beziehungsweise ihn abzubauen. Und das ist eine wirklich gute Nachricht, denn letztlich ist es ja immer irgendeine Form von Stress, die uns daran hindert, glücklich zu sein und uns wohlzufühlen.

Wie ist das bei dir? Was sind deine größten Stressauslöser? Sie zu erkennen, ist ein wichtiger erster Schritt zu mehr innerer Freiheit.

***Kreuze die drei Situationen an, in denen du derzeit in
deinem Leben am meisten Stress erfährst:***

- Schwierigkeiten im Job
- Beziehungsprobleme
- Selbstzweifel, negatives Selbstbild
- Stress durch gesundheitliche Probleme
- Finanzielle Sorgen
- Termindruck oder Zeitmanagement
- Zukunftsängste und Unsicherheit
- Familiäre Verpflichtungen
- Unzufriedenheit
- Reizüberflutung, digitale Überlastung
-

In den vergangenen Jahrzehnten hat die Forschung zur Achtsamkeit einen beachtlichen Aufschwung erlebt. Heute sind die Prinzipien der Achtsamkeit fest in Medizin, Psychotherapie und Bildung verankert und wurden

umfassend wissenschaftlich untersucht. Angesichts der vielfältigen positiven Effekte, die von ihr ausgehen, könnte man den Eindruck gewinnen, dass wir es mit einem außergewöhnlich wirksamen Instrument zur Förderung unseres Wohlbefindens – ja mit einer Art Wundermittel zu tun haben.

Schauen wir uns die Auswirkungen einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis einmal kurz im Detail an:

- 1. Stressreduktion:** Achtsamkeitsübungen helfen dir, Stresssituationen gelassener zu begegnen. Da sich dein Blickwinkel durch die Übungen verändert, kannst du entspannter und unbeschwerter auf Stressoren – also die Auslöser und Ursachen von Stress – reagieren.
- 2. Verbesserung der Konzentration:** Durch jede Achtsamkeitsübung schulst du deine Fähigkeit, dich zu fokussieren. Erst recht gilt das natürlich, wenn du die Übungen regelmäßig praktizierst. Achtsamkeit hilft dir, Ablenkungen besser zu widerstehen und dich länger auf eine Aufgabe zu konzentrieren, was gerade in Zeiten ständiger digitaler Störungen wertvoll für dich ist.
- 3. Besseres Körperbewusstsein:** Achtsamkeit erleichtert es dir, dich mit deinem Körper zu verbinden und sie ermöglicht es dir, dich in deinem Körper lebendig und wohl zu fühlen. Du lernst, die Sprache deines Körpers besser zu verstehen und auch unscheinbare Signale zu deuten. Und das ist nicht nur für ein bewussteres Leben, sondern auch für deine Gesundheit wichtig.
- 4. Steigerung der Kreativität:** Achtsamkeit verbindet dich mit deiner Lebendigkeit und somit »ganz nebenbei« auch mit deiner Kreativität. Während du lernst, ganz im Moment zu sein und deine Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen, entsteht Raum für neue Ideen. So hilft dir Achtsamkeit, deinen Kopf freizukriegen und kreative Blockaden zu lösen.
- 5. Besser mit Gefühlen umgehen:** Achtsamkeit verbessert die »emotionale Regulierung«. Das hört sich ziemlich kompliziert an, heißt aber nichts anderes, als dass du lernst, deine Gefühle klarer

wahrzunehmen, zu verstehen und (auch schwierige Gefühle) als Teil deiner Lebendigkeit anzunehmen. In der Folge entwickelst du mehr Gelassenheit und Mitgefühl für deine Emotionen, ohne deshalb von ihnen überwältigt zu werden.

6. **Harmonischere Beziehungen:** Achtsamkeit fördert Empathie und aktives Zuhören. Du lernst, anderen Menschen präsenter zu begegnen, dich mehr für sie zu öffnen, was zu tieferen, erfüllenderen Beziehungen und weniger Problemen mit deinen Mitmenschen führt.
7. **Mehr Selbstakzeptanz und Selbstliebe:** Durch die Übungen der Achtsamkeit lernst du, dich auch selbst nachsichtiger und mit mehr Mitgefühl zu betrachten. Statt dich oder dein Handeln zu verurteilen, entwickelst du mehr Verständnis für dich selbst – nicht nur für deine Stärken, sondern vor allem auch für deine Schwächen. Du lernst, dich weniger mit anderen zu vergleichen, deine einzigartigen Qualitäten zu schätzen und dich selbst liebevoll anzunehmen.
8. **Besserer Schlaf:** Durch Achtsamkeitsübungen verbessert sich die Schlafqualität. Es fällt dir leichter, abends abzuschalten, schneller ein- und besser durchzuschlafen.
9. **Klarere Selbstkenntnis:** Jede Achtsamkeitsübung ist immer auch eine Übung in Selbstbeobachtung. Durch die vielfältigen Techniken lernst du dich selbst besser kennen. Du fängst an, deine Verhaltensmuster zu durchschauen, wirst dir deiner tieferen Werte bewusst und kannst bessere Entscheidungen treffen, um deinen eigenen Weg zu gehen.
10. **Stärkeres Immunsystem und Schmerzlinderung:** Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis stärkt das Immunsystem. Die Übungen reduzieren Stress und fördern die Entspannung, was zu einer verbesserten allgemeinen Gesundheit beiträgt. Zudem hilft Achtsamkeit, eine neue Beziehung zu Schmerzen aufzubauen, denn du lernst, Empfindungen ohne Bewertung wahrzunehmen. Durch die

veränderte Wahrnehmung werden Schmerzen als weniger belastend empfunden – daher sind Achtsamkeitstechniken gerade auch für chronisch Kranke sehr hilfreich.

11. Glück und Zufriedenheit: Achtsamkeit hilft dir, den gegenwärtigen Moment wertzuschätzen und für die vielen kleinen, unscheinbaren Dinge im Leben dankbar zu sein. Dankbarkeit wirkt Sorgen und Ängsten entgegen und befreit dich aus der Opferperspektive. Statt dich gewohnheitsmäßig über das »ungerechte Leben« zu beklagen und zu jammern, lernst du, dich gelassen dem gegenwärtigen Moment zu öffnen. Richte deinen Fokus auf die Dinge, die du wirklich beeinflussen kannst, anstatt verbissen gegen jene anzukämpfen, die außerhalb deiner Kontrolle liegen.

Schon vor mehr als 2500 Jahren hat Buddha die umfassenden positiven Wirkungen der Achtsamkeit erklärt: »*Es gibt für den Menschen eine wunderbar hilfreiche Methode, sich zu reinigen, Kummer und Leid zu überwinden, Sorgen und Ängste loszuwerden, den richtigen Weg zu gehen und die Erleuchtung zu verwirklichen. Es ist die Methode der Achtsamkeit.*«

Überlege dir drei Bereiche in deinem Leben, die du mithilfe von Achtsamkeit verbessern möchtest. Das könnten zum Beispiel neue Gewohnheiten sein, die du entwickeln willst, oder eine positivere Denkweise, die du anstreben möchtest.

Welche drei konkreten Veränderungen wünschst du dir?

1.
2.
3.

Was ist Achtsamkeit überhaupt?

Mit dem Begriff »Achtsamkeit« ist es ein bisschen so wie mit dem Wort »Liebe«. Jeder redet davon und meint doch etwas ganz anderes damit.

Die Werbung hat verstanden, dass sich mit der sogenannten Achtsamkeit gut Geld verdienen lässt. »Achtsamkeit« wird als Schlüssel zu einem besseren, bewussteren Leben dargestellt. Ob es um Badezusätze, Öko-Shirts, Wellness-Retreats, Bio-Bananen, Mineralwasser oder Fernreisen geht, ist dabei letztlich ganz egal. Hauptsache »achtsam«.

Doch nicht überall, wo Achtsamkeit draufsteht, ist auch Achtsamkeit drin. Rücksichtsvoll, verantwortungsvoll, gesundheitsbewusst oder umweltbewusst zu leben, ist zweifellos wichtig, und all das hat im weiteren Sinne natürlich auch mit Achtsamkeit zu tun. Verwechseln sollte man das alles jedoch nicht.

Um Missverständnisse zu vermeiden, ist es hilfreich, den Begriff klarer zu definieren und zunächst mal einen Blick darauf zu werfen, was Achtsamkeit *nicht* ist.

- Achtsamkeit ist weder etwas Heiliges noch eine Religion oder ein Ritual. Du musst an gar nichts glauben, denn bei der Achtsamkeit geht es nicht um Glauben, sondern um Erfahrung. Achtsam zu sein, heißt auch nicht, dass wir uns besonders vorsichtig, langsam oder betulich bewegen müssen. Du kannst auch achtsam sein, wenn du dem Bus hinterherrennst – dann ist es weniger wahrscheinlich, dass du dabei auf die Nase fällst oder vor ein Auto läufst.
- Achtsamkeit ist eine ganz einfache, naheliegende Sache. Nichts Kompliziertes und nichts, wozu du dich in den Lotossitz quälen oder stundenlang in Meditation verharren musst. Tatsächlich kann jeder von uns jederzeit achtsam sein. Achtsamkeit ist kinderleicht – und wenn du möchtest, kannst du das gleich mal ausprobieren: Schließe die Augen und achte für ein paar Sekunden auf alle Geräusche, die an dein

Ohr dringen. Entspanne dich. Lausche. Du musst nicht nach Geräuschen suchen, sie kommen und gehen ganz von selbst zu dir. Lenke deine Achtsamkeit einfach kurz auf das Hören – auf das Lauschen ... Und? Das war nicht schwer, oder?

- Achtsamkeit braucht ein wenig Konzentration, ist aber andererseits doch nicht das Gleiche wie Konzentration. Du benötigst zwar etwas Energie und eine klare Entscheidung, um achtsam zu sein – die Zähne musst du dabei aber nicht zusammenbeißen. Du kannst ganz entspannt bleiben. Bei der Konzentration ist dein Fokus sehr eng und auf ein kleines Feld gerichtet. Wenn du achtsam bist, ist dein Horizont hingegen weiter und offener. Du lässt den Dingen ihren Lauf und versuchst nicht krampfhaft, irgendetwas auszublenden.
- Achtsamkeit ist nicht das Gleiche wie Aufmerksamkeit. Wenngleich beide Fähigkeiten ähnlich sind, geht Achtsamkeit doch über Aufmerksamkeit hinaus. Du kannst aufmerksam sein, ohne achtsam zu sein – etwa wenn zufällig ein Gespräch am Nachbartisch deine Aufmerksamkeit weckt. Dann hörst du vielleicht neugierig zu, worüber da gerade gesprochen wird, bis deine Aufmerksamkeit wiederum von etwas anderem abgezogen wird. Aufmerksamkeit kann vom Zufall abhängen, Achtsamkeit nicht. Achtsamkeit ist bewusst gelenkte Aufmerksamkeit. Wann immer du achtsam bist, weißt du das auch und bist dir dessen vollkommen bewusst.
- Achtsamkeit ist keine Psychotherapie: Manche Menschen denken, Achtsamkeit könnte eine Alternative zur Psychotherapie sein. Tatsächlich ersetzt sie jedoch keine psychotherapeutische Behandlung, sondern kann diese vielmehr hervorragend ergänzen. Wenn »der ganz normale Wahnsinn«, der unseren hektischen Alltag so oft bestimmt, dich belastet und du dich gestresst, unzufrieden und vielleicht auch unglücklich fühlst, sind Achtsamkeitsübungen ein wunderbares Gegenmittel. Wenn du hingegen mit starken seelischen Belastungen zu kämpfen hast, die du als überwältigend empfindest, solltest du mit einer ausgebildeten Therapeutin oder einem professionellen Therapeuten sprechen.

- Achtsamkeit ist keine Entspannungstechnik. Im Gegensatz zu Entspannungsübungen geht es nicht in erster Linie darum, einen Zustand der Ruhe zu erreichen, sondern alle Erfahrungen bewusst wahrzunehmen – egal, ob sie angenehm oder unangenehm sind. Entspannung ist eine mögliche und auch häufige Nebenwirkung von Achtsamkeit – Ziel ist aber nicht, sich nur besser entspannen zu können, sondern eine erhöhte Bewusstheit und Akzeptanz gegenüber allen Aspekten des Lebens zu entwickeln.
- Achtsamkeit ist nicht egoistisch. Sich gut um sich selbst zu kümmern, ist die Voraussetzung dafür, sich auch um andere kümmern zu können. Wenn du nicht schwimmen kannst, kannst du auch andere nicht vor dem Ertrinken retten. Achtsamkeit fördert Mitgefühl und emotionale Intelligenz. Wenn du regelmäßig Achtsamkeit praktizierst, wirst du dadurch ausgeglichener und geduldiger werden, was nicht nur dir selbst, sondern auch deinen Mitmenschen – deinen Kollegen, deiner Familie und dem Kassierer im Supermarkt – zugutekommt.
- Und nicht zuletzt ist Achtsamkeit keine Flucht vor der Realität, sondern vielmehr der Schlüssel zu einem tieferen Verständnis der Wirklichkeit. Erst wenn du dich aus dem Nebel deiner alltäglichen Gedankenmuster befreist, kannst du die Welt um dich herum wahrhaft erfassen. Indem du deinen Blick weitest und dich nicht länger mit deinen Gedanken, Sorgen, Ängsten und Meinungen identifizierst, wirst du aus deiner begrenzten Sichtweise erwachen. Achtsamkeit ermöglicht es dir, den Lichtschalter einzuschalten und die Augen zu öffnen – nicht wegzulaufen, sondern hinzuschauen und dabeizubleiben.

Und was bedeutet Achtsamkeit für dich? Gab es Augenblicke, in denen du das Gefühl hattest, vollkommen achtsam, wach und entspannt zu sein? Kannst du dich an solche Situationen erinnern?

.....

.....

.....

Die Grundlagen der Achtsamkeit

Das Konzept der Achtsamkeit kommt ursprünglich aus dem Buddhismus und wird dort seit mehr als 2500 Jahren praktiziert. In Pali, einer alten buddhistischen Literatursprache, steht der Begriff »Sati« sowohl für »Achtsamkeit« als auch für »Bewusstheit«. Als Teil des edlen achtfachen Pfades zielt Achtsamkeit darauf ab, uns von *Dukkha* zu befreien. *Dukkha* ist ein Pali-Begriff, der ursprünglich mit »Leiden«, inzwischen aber vor allem mit »Unzufriedenheit« oder »Stress« übersetzt wird.

Bei uns im Westen verbreitete sich die Idee der Achtsamkeit erst vor Kurzem. Eine Schlüsselfigur ist Jon Kabat-Zinn, ein amerikanischer Mediziner und Molekularbiologe, der die Prinzipien der Achtsamkeit für ein breites Publikum zugänglich gemacht hat. Er entwickelte in den 1970er-Jahren eine Methode namens »Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion« (Mindfulness-Based Stress Reduction – kurz MBSR). In seiner Klinik half er vielen kranken Menschen, besser mit Stress und Ängsten umzugehen.

Kabat-Zinn machte aus der buddhistischen Praxis eine wissenschaftliche Methode. Er wollte Achtsamkeit nicht als spirituelle Übung, sondern als Weg zu mehr Wohlbefinden verbreiten.

Heute ist Achtsamkeit sehr beliebt. Du findest sie in Büchern, Podcasts, Kursen und Seminaren. Achtsamkeitsprinzipien werden in der Therapie,

in Bildungseinrichtungen, in Unternehmen und sogar in der Politik eingesetzt. Achtsamkeit ist mehr als nur ein neuer Trend – sie ist ein universelles Heilmittel. Achtsamkeit kann in allen Bereichen unseres Lebens Wunder wirken und zeigt einen Weg zu mehr innerer Ruhe, Lebensfreude und einer neuen, bewussteren Art, zu sein.

Eine einfache Definition

Achtsam zu sein bedeutet, dass du *bewusst*, hellwach und vollkommen *gegenwärtig* bist und wirklich im Moment lebst. Statt automatisch und gewohnheitsmäßig zu reagieren – also in einer Art »Autopilot-Modus« zu leben –, nimmst du gelassen wahr, was gerade in dir und um dich herum passiert, *ohne es zu bewerten*. Statt die Welt also in »Das mag ich – das will/muss ich haben, das muss so bleiben« und »Das mag ich nicht – das muss weg, das muss geändert werden« aufzuteilen, öffnest du dich freundlich und offen für alles, was du im jeweiligen Moment wahrnehmen kannst. Sogar deine Gefühle und Gedanken kannst du dabei als vergängliche Erscheinungen sehen. Du wendest dich ihnen interessiert zu, ohne dich an sie zu klammern oder dich von ihnen überwältigen zu lassen. Erst durch Achtsamkeit wird der häufig zitierte Satz »Glaub nicht alles, was du denkst« fassbar und verständlich.

Laut einer bekannten Definition ist Achtsamkeit »*eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment statt auf die Vergangenheit oder Zukunft bezieht und nicht wertend ist*«.

Bei allen Achtsamkeitstechniken geht es darum, innezuhalten, dir etwas Zeit zu nehmen und einmal etwas genauer und länger hinzusehen, hinzuhören und hinzuspüren als üblich – ob nun beim Zähneputzen, beim Radfahren, beim Anziehen oder Frühstücken. Es geht darum, deine Aufmerksamkeit ganz auf diesen einen Augenblick zu richten: auf das Jetzt.

Die wichtigsten Prinzipien der Achtsamkeit

Achtsamkeit basiert auf einigen einfachen Prinzipien. Sie alle hängen eng miteinander zusammen und überschneiden sich teilweise.

Das Bewusstsein im Hier und Jetzt verankern

Gegenwärtigkeit ist das Kernprinzip der Achtsamkeit. Achtsam zu sein bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen. Du richtest deinen Fokus also auf das, was jetzt, in diesem Augenblick passiert, entweder in dir selbst – also in deinem Körper, deinen Gefühlen und Gedanken – oder um dich herum.

Oft sind wir gedanklich in der Vergangenheit oder Zukunft gefangen und verpassen unser »Rendezvous mit dem Leben« – die Chance, es im einzigen wirklichen Moment zu erleben: dem Jetzt. Achtsamkeit lehrt uns, jeden einzelnen Augenblick intensiv zu erfahren, ob angenehm oder unangenehm. Es geht darum, Frieden mit dem Leben zu schließen und es anzunehmen, wie es ist, statt uns in Ablenkungen zu flüchten. »*Verstricke dich nicht in Erinnerungen, träume nicht von der Zukunft, sammle deinen Geist und fokussiere dich auf den gegenwärtigen Moment*« – das ist das ganze Geheimnis.

Wie steht es um deine Gegenwärtigkeit? Fällt es dir leicht, in das Jetzt einzutauchen, oder bemerkst du, dass du sehr oft in Gedanken bist? In welchen Augenblicken bist du wirklich präsent?

.....

.....

.....

Offen und neugierig bleiben

Nur wenn du einen offenen, empfänglichen Geist hast, kannst du auch achtsam sein. Offenheit bedeutet, dass du dich neuen Erfahrungen unvoreingenommen näherst und Denkgewohnheiten oder Routinen durchbrichst. Offenheit hilft dir, deine kindliche Neugier wiederzuentdecken und so »selbstverständliche« Dinge wie den Holzboden unter deinen Füßen, den Geschmack einer Orange, die Klänge, die durch das Fenster, oder die Aromen, die aus der Kaffeetasse dringen, wieder neu zu erleben.

Ein aufnahmefähiger Geist ist dabei entscheidend. In eine bis zum Rand gefüllte Tasse passt kein Tropfen Tee mehr hinein. Wenn dein Kopf voll von Urteilen und Meinungen ist, bleibt kein Platz für neue Erkenntnisse. Der Satz »Das kenn ich eh schon alles« macht Achtsamkeit unmöglich. Achtsamkeit erfordert einen »Anfängergeist« – einen Geist, der nicht schon alles zu wissen meint, sondern die Welt mit Neugier betrachtet. Zumindest aber solltest du an »Das kenn ich schon alles« noch anhängen: »... aber lass uns doch einmal schauen, was passiert«.

Durch Offenheit erwachen deine Sinne. Offenheit ermöglicht es dir, wieder unmittelbaren Kontakt zum Leben aufzunehmen und Wertschätzung für die großen und kleinen Geschenke des Lebens zu entwickeln.

Fällt es dir leicht, offen auf andere Menschen zuzugehen?

Fällt es dir leicht, auch scheinbar selbstverständliche Dinge in deinem Alltag mit einem frischen Blick zu sehen? Gibt es Bereiche, in denen du dich als offen, und andere, in denen du dich eher als verschlossen bezeichnen würdest?

Loslassen – nicht streben

Eine buddhistische Redewendung lautet: »*Wenn du ein wenig loslässt, wirst du ein wenig Frieden erfahren. Wenn du vollkommen loslässt, wirst du vollkommenen Frieden erfahren.*«

Loslassen ist der Schlüssel zur inneren Freiheit und ein fundamentales Prinzip der Achtsamkeit. Je besser es dir gelingt, loszulassen, desto leichter wird es dir fallen, Anhaftungen und übermäßige Kontrollversuche zu überwinden. Loszulassen bedeutet, sich zu entspannen – nicht so sehr im Körper, sondern vor allem im Geist. Wenn du Achtsamkeit übst, solltest du dabei immer gelassen bleiben. Gelassenheit ist schließlich nichts anderes als die Fähigkeit, innerlich loslassen zu können.

Versuche nicht, krampfhaft nach bestimmten Ergebnissen zu streben oder dich zu etwas zu zwingen. Achtsamkeit ist kein Wettbewerb. Es gibt keine »Achtsamkeitsweltmeisterschaft«. Lass die Dinge auf natürliche Weise entstehen. In der Achtsamkeitspraxis kannst du das Loslassen ganz konkret üben – etwa indem du deinen Atem beobachtest, ohne ihn kontrollieren zu wollen, oder indem du deine Gedanken wahrnimmst und sie vorbeiziehen lässt, ohne an ihnen festzuhalten. Diese Übungen helfen dir, eine nicht anhaftende Haltung immer öfter auch im Alltag einzunehmen.

Im täglichen Leben bedeutet Loslassen, dass du dich von emotionalem Ballast befreist. Das können Sorgen, alte Verletzungen, Groll, verpasste Chancen oder Fehlentscheidungen sein. Loszulassen bedeutet dabei aber nicht, dass du versuchst, diese Erfahrungen zu verdrängen, sondern dass du sie bewusst wahrnimmst, ohne sie weiter zu »füttern«. Du beobachtest achtsam deine Gedanken und Gefühle, verwickelst dich aber nicht in die Geschichten, die dein Kopf dir darüber erzählt.

In welchen Bereichen deines Lebens fällt es dir am schwersten loszulassen? Welche konkreten Situationen oder Gedankenmuster erkennst du, in denen du häufig an Dingen festhältst oder übermäßig Kontrolle ausüben möchtest? Wie könntest du die Idee des Loslassens in deinem Alltag häufiger umsetzen?

.....

.....

.....

Geduld

Geduld heißt, dass du den natürlichen Lauf der Dinge respektierst und nicht versuchst, den Prozess zu beschleunigen. »Auf die Schnelle« funktioniert Achtsamkeit nicht, denn inneres Wachstum braucht Zeit.

Geduld ist eine der wichtigsten Eigenschaften, um Achtsamkeit zu entwickeln. Du solltest also keine sofortigen oder unrealistischen Ergebnisse erwarten, sondern lieber geduldig mit dir selbst sein. Es ist ganz natürlich, dass manches nicht gleich so klappt, wie du dir das vorstellst, oder dass du dich am Ende einer Woche dabei ertappst, die ganze Zeit über mal wieder kein bisschen achtsam gewesen zu sein. Das ist alles kein Problem und ganz normal. Verabschiede dich von der Vorstellung, dass es so etwas wie »Fehler« gibt. In der Praxis der Achtsamkeit existiert kein »zu schlecht«, »zu wenig« oder »zu langsam«. Ganz egal, was du erlebst: Alles ist okay! Schenke deinem Leben deine bewusste Aufmerksamkeit. Und wenn du gelegentlich das Gefühl hast, dass sich bei dir »nichts tut«, ist auch das ganz normal. (Das Gefühl täuscht übrigens, denn unter der Oberfläche tut sich sehr viel, auch wenn du es noch nicht erkennen kannst.)

In der Achtsamkeitspraxis geht es nie darum, sich zu verändern, sondern sich genauer zu beobachten. Veränderung geschieht von selbst. Werde zum aufmerksamen Zeugen deiner Erfahrungen, ohne zu urteilen. Mit Geduld