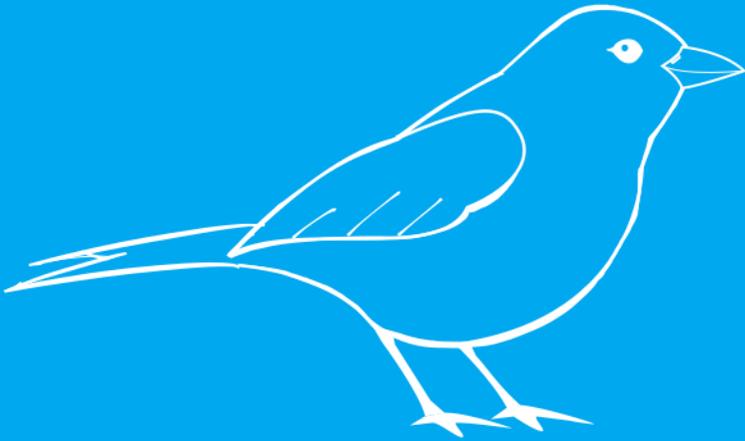


JESSICA WILKER & TIM SCHLENZIG

WIE MAN SORGEN, STRESS UND SELBSTZWEIFEL LOSLÄSST

Ein 6-Wochen-Kurs in Achtsamkeit



2016, Jessica Wilker, Tim Schlenzig (Verlag: mymonk.de).

Dieser Text ist urheberrechtlich geschützt. Das Werk als Ganzes sowie Auszüge davon dürfen nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags verwendet werden.

Inhalt

Vorwort	10
Einleitung.....	13
Was erwartet mich bei diesem Achtsamkeitskurs?	13
Inhalt	13
Aufbau	13
Über die Autoren	14
Über Jessica Wilker	14
Über Tim Schlenzig	15
Was ist Achtsamkeit und was kann sie mir bringen?	18
Was ist Achtsamkeit und was nicht?	18
Woher kommt Achtsamkeit und wohin kann sie führen?	22
Wie kann ich für mich das Meiste aus dem Kurs herausholen?.....	24
Achtsam aus Gewohnheit	24
Achtsam und gelassen üben	26
Tipp für achtsames Üben: Kurstagebuch.....	26
Übungsplan: Jessica und Tim schlagen vor	27

Eins nach dem anderen	27
Nimm Dir genug Zeit	27
Gib Dir genug Zeit	27
Mach wirklich mit	28
Lass Dich motivieren	28

Woche 1: Mit Körperachtsamkeit ins Hier und Jetzt **30**

Theorie	31
I Das eigene Leben verpassen	31
II Das Hier und Jetzt hat Vorteile	32
III Der Körper als Anker	33
Übungen zur Körperachtsamkeit	35
Übungen 1-2: Achtsamkeit auf Atmen und Gehen	35
Übungen 3-7: Achtsamkeit auf die Sinne und auf Handlungen	39
Inspirationen	44
Anhalten, innehalten	44
Immer im Hier und Jetzt?	45
Nur eine Sekunde mehr	47

Gedanken zum Mitnehmen	48
------------------------------	----

Woche 2: Mit Körperachtsamkeit zur Entspannung **49**

Theorie	50
---------------	----

I Ich bin Körper	50
------------------------	----

II Ich nehme meinen Körper an	52
-------------------------------------	----

III Was mein Körper mir sagt	56
------------------------------------	----

Übung zur achtsamen Körperentspannung	58
---	----

Inspirationen	62
---------------------	----

Mein Körper ist kein Fremder mehr	62
---	----

Warum wir unsere Körper abgespalten haben	64
---	----

Wertschätzung ausdrücken	65
--------------------------------	----

Versöhnen	67
-----------------	----

Sich näher kommen, langsam	68
----------------------------------	----

Gedanken zum Mitnehmen	69
------------------------------	----

Woche 3: Gefühle achtsam wahrnehmen **71**

Theorie	72
---------------	----

I Achtsamkeit auf die Natur der Gefühle.....	72
--	----

II Achtsames Reagieren auf Gefühle	74
III Akzeptieren, was wir fühlen	75
Übung zum achtsamen Fühlen	78
Inspirationen	80
Meine Gefühle sind wieder da	80
Lehren eines alten Meisters	82
Gedanken zum Mitnehmen	88
Woche 4: Achtsamer Umgang mit Gefühlen	89
Theorie	90
I Auf die Entstehung von Gefühlen achten	90
II Auf unsere Bewertungen achten	94
III Auf die Folgen achten.....	95
Übungen zum besseren Umgang mit Gefühlen.....	98
1. Übung: Erhöhen der Selbsterkenntnis – Bestandsaufnahme	98
2. Übung: Erhöhen des Selbstbewusstseins – neue Einschätzungen	99
Inspirationen	101
Eine neue Platte einlegen.....	101
Da ist ein Gefühl, aber es entspricht nicht der Realität	103

Wenn Du aufgebracht bist, tue nichts	104
Achtsam sprechen	105
Gedanken zum Mitnehmen	108

Woche 5: Gedanken achtsam wahrnehmen 109

Theorie	110
I Das Denken achtsam wahrnehmen	110
II Achtsamkeit auf ungesunde Gedanken	112
Übungen zum Umgang mit ungesunden Gedanken	116
1. Übung: Die Notbremse ziehen	116
2. Übung: Den Spürhund ansetzen	117
Inspirationen	119
Nachts kommen die Gespenster	119
Denkfehler erkennen.....	121
Kämpfen ist Festhalten I.....	123
Kämpfen ist Festhalten II	125
Gedanken zum Mitnehmen	128

Woche 6: Achtsame Missachtung von Selbstkritik 129

Theorie	130
I Konstruktive und schädliche Kritik.....	130
II Die Manöver des inneren Kritikers	131
III Dem Kritiker (nicht mehr) auf den Leim gehen	134
IV Dem Kritiker das Handwerk legen	135
Übungen zur aufbauenden Selbstkritik	138
1. Übung: Erkennen des inneren Kritikers	138
2. Übung: Den Spürhund ansetzen (Die 3 Selbsttäuschungen)	139
3. Übung: Gegensteuern	142
Inspirationen.....	143
Nichts leisten, um wertvoll zu sein.....	143
Keine Einladung für den Kritiker	145
Selbstgespräche sicher führen	146
Alte Fehler, neue Einsicht	147
Es nicht persönlich nehmen	148
Nicht in die Falle treten	150
Gedanken zum Mitnehmen	152

Zum Schluss	154
Literatur zum Vertiefen	155
Weitere Bücher von myMONK	156

Vorwort

Wir alle möchten glücklich sein und keinen Kummer haben. Das wünschen wir uns und dafür strengen wir uns an. Leider ist unsere Anstrengung oft vergeblich und unser Wunsch geht nicht in Erfüllung. Das müsste jedoch nicht so sein. Häufig sind wir nur deshalb nicht erfolgreich, weil wir uns am falschen Ort abstrampeln. Wie in der folgenden Geschichte:

Ein Mann läuft eines Abends unter einer Straßenlaterne auf und ab, den Blick auf den Boden geheftet. Ein Spaziergänger tritt hinzu und fragt: „Suchst Du etwas?“

„Ja“, antwortet der Mann, „ich habe meinen Schlüsselbund verloren.“

„Wo hast Du ihn denn verloren?“

„Dort drüben, an der Ecke.“

„Ja, warum suchst Du ihn denn hier?“, ruft der Spaziergänger verwundert.

„Dumme Frage“, entgegnet der Mann, „dort drüben ist's dunkel, da kann man nichts sehen!“

Oft, wie der Mann in der Geschichte, suchen wir den Schlüssel zu unserem Glück am falschen Ort: im Licht und Glanz der Karriere, des Erfolgs, des Konsums oder in einer Liebesbeziehung. Obwohl die Scheinwerfer der Welt auf genau diese äußeren Dinge gerichtet sind, erleben die meisten von uns, dass sie uns bestenfalls kurzfristig Befriedigung bringen und uns weder vor Schmerzlichem schützen, noch davon erlösen.

Geht einer unserer Wünsche in Erfüllung, kommt schon bald der nächste und vertreibt die neu gewonnene Zufriedenheit wieder. Lenken wir uns ab von einem unangenehmen Gefühl, überfällt uns ein anderes spätestens dann, wenn wir alleine sind oder mal nichts zu tun haben. Die kritische oder ängstliche Stimme sitzt weiterhin in unserem Kopf, noch immer sind wir gestresst. Wir mühen uns ab wie der Mann in der Geschichte und finden trotzdem nicht, was wir suchen.

Nun müsste unsere Suche aber eigentlich nicht ergebnislos bleiben. Suchten wir das Glück und den Frieden stattdessen in uns selbst, würde sich unsere Chance auf Erfolg gleich um ein Vielfaches erhöhen.

Eines der besten Mittel, Zugang zu unserem Innerem zu finden, ist die Achtsamkeit. In diesem Buch wird Dir gezeigt, was es mit diesem Jahrtausende alten Werkzeug aus dem Buddhismus auf sich hat, das in jüngster Zeit in der westlichen Welt immer beliebter wird.

Sechs Wochen lang wird Dir die Achtsamkeit Schritt für Schritt nähergebracht. Du erhältst ausführliche Anweisungen und nützliche Tipps zu ihrer Ausübung. Unter anderem lernst du, wie Du sie dazu einsetzen kannst, um:

- besser mit Stress umzugehen und zu entspannen,
- im Hier und Jetzt Frieden zu finden,
- Sorgen, Zweifel und Ängste besser in den Griff zu bekommen,
- schmerzhaft Gefühle loszulassen,
- Selbstkritik ab- und Selbstbewusstsein aufzubauen,
- mehr Freude im Alltag zu finden und
- schlechte Gewohnheiten zu ändern.

Mit Achtsamkeit lässt sich also viel Positives erreichen – was das Motto des vorliegenden Kurses ist. Machst Du mit, bewegst Du Dich hin zum wahren Glück und der Weg ins Innere kann für Dich zu einer bereichernden Reise werden.

Einleitung

Was erwartet mich bei diesem Achtsamkeitskurs?

Inhalt

Der Kurs befasst sich mit der ganzen Bandbreite des menschlichen Erlebens: vom Spüren des Körpers zum Fühlen und Denken. Er geht von alltäglichen Problemen aus und zeigt Dir, wie Du Achtsamkeit zur Überwindung von Hindernissen und für mehr Freude im Alltag einsetzen kannst.

Der Kurs kommt als ein Rundum-Paket. Er bietet Dir nicht nur Theorie zur Achtsamkeit und praktische Übungen, sondern erläutert Dir auch, wie Du Dich inspirieren und motivieren kannst, den Kurs tatsächlich durchzuführen.

Aufbau

Der Aufbau des Kurses folgt den buddhistischen Grundlagen der Achtsamkeit – der Betrachtung des Körpers, der Gefühle und der Gedanken. Jedem Thema werden zwei Wochen gewidmet. Die Kursdauer von sechs Wochen ermöglicht Dir, Neues auszuprobieren, es einzuüben und schlechte Gewohnheiten wirklich zu ändern.

Jede Woche ist gleich aufgebaut: 1. Theorie, 2. praktische Übungen, 3. Inspirationen und 4. Gedanken zum Mitnehmen.

Jessica führt Dich in das jeweilige Thema ein. Sie erläutert Dir, worauf es zu achten gilt und wie die Achtsamkeit angewendet werden kann. Dem lässt sie praktische Übungen folgen. Danach erhältst Du von Tim Inspirationen und Gedanken zum Mitnehmen. Sie dienen zum einen der Motivation. Zum anderen bringen sie das Wichtigste noch mal auf den Punkt.

Über die Autoren

Der vorliegende Achtsamkeitskurs wurde von zwei Autoren verfasst – von Jessica und Tim. Trotz ihres beträchtlichen Altersunterschieds – das heutige Alter von Tim entspricht der Anzahl Jahre, in denen Jessica Achtsamkeit praktiziert und lehrt – verbindet sie die gemeinsame Überzeugung, dass Achtsamkeit Lebensqualität bietet. Zudem ist beiden wichtig, ihr Wissen und ihre Erfahrung anderen Menschen zur Verfügung zu stellen. Als Leser oder Leserin kannst Du deshalb doppelt profitieren. Einerseits von Jessicas Fachwissen, andererseits von Tims eigenen Erfahrungen und seiner Offenheit, mit der er Dir diese weitergibt.

Über Jessica Wilker

Ich kam 1956 in der Schweiz zur Welt. Nach dem Gymnasium studierte ich Psychologie, Pädagogik und Psychopathologie an der Universität Bern. Ich sah es als meine Berufung, Menschen – vor allem Kindern und Jugendlichen – zu helfen. Während den Jahrzehnten meiner Tätigkeit als Psychologin nahm ich mich der Probleme junger Menschen an und stand ihnen in Erziehungsheimen und in der offenen Jugendarbeit, in der Prävention und Berufsberatung zur Seite. Schließlich eröffnete ich meine

eigene Beratungspraxis und stellte mein therapeutisches Wissen auch erwachsenen Klienten zur Verfügung.

Mein spiritueller Weg führte mich vom Atheismus über den Feminismus zum Existentialismus, um beim Buddhismus zu landen. Als ich auf Buddha stieß, war ich Mitte Zwanzig, rebellisch, anmaßend und voller Illusionen. Obgleich seine Lehre mir einleuchtete und ich ihr folgen wollte, dauerte es eine ganze Weile, bis ich meine Verwirrungen meisterte und immer mehr zum inneren Frieden fand.

Heute ist der Buddhismus nicht nur meine geistige Heimat, sondern auch meine alltägliche Praxis – wozu natürlich die Ausübung von Achtsamkeit gehört. Immer wieder schützt sie mich vor Torheit und schenkt mir Gelassenheit.

Im Jahre 2000 ließ ich mich in England nieder und änderte meine berufliche Laufbahn – der Buddhismus sollte in meiner Arbeit mehr Platz erhalten. An der Universität Bath studierte ich zeitgenössische Religionen. Ich engagierte mich als Vortragende und Vertreterin des Buddhismus bei interreligiösen Anlässen und Schulungen. Daneben verfasste ich buddhistisch basierte Selbsthilfe-Bücher. Seit dem Erscheinen des vierten Buches widme ich mich nun ganz dem Schreiben.

Über Tim Schlenzig

Ich bin Tim, 31, lebe in München und bin hauptberuflich Autor von myMONK.de.

Die längste Zeit meines Lebens haderte ich mit mir, meinem Leben und meinen Gefühlen. Ich schämte mich für alles Mögliche und Unmögliches. Für meine dünnen Arme und dünnen Beine, für die Zahnsperre, die meinen

starken Überbiss zurechtbiegen sollte, für die Akne, die mit meiner Volljährigkeit so richtig aufblühte. Diese Scham machte mich schüchtern, machte mir Angst vor anderen Menschen. Und dann verurteilte und schämte ich mich auch noch für meine Schüchternheit und für meine Scham. Am Höhepunkt dieser Entwicklung lag ich da, allein hinter zugezogenen Gardinen. Der schwächliche Körper zusammengerollt im Bett. Die Zeit totgeschlagen mit Fernsehen, mit Pornos und immer wieder mal mit „einem Gläschen“ Alkohol. Die wenigen Ausflüge nach draußen waren meist nächtliche Spaziergänge und wöchentliche Besuche der Apotheke, um in meiner Verzweiflung immer neue Cremes und Lotionen und anderes Zeug auszuprobieren, das meine Pickel vernichten oder wenigstens unsichtbar machen sollte (wusstest Du, dass es auch für Männer Schminke gibt?).

Mir ging es schlecht. Ich fühlte mich wertlos. Doch ich wollte nichts davon wissen, nichts davon spüren. So, wie ich meine Pickel abdecken wollte, wollte ich auch meine Gefühle abdecken. Wenn ich mich nicht vorm Bildschirm betäubte, hörte ich stundenlang CDs mit Affirmationen und Hypnosen, die mich den Schmerz vergessen lassen sollten. Ich stieg mehrmals täglich in die warme Badewanne, als Gegenmittel für die Kälte, die ich mir selbst entgegenbrachte.

Nichts davon half. Doch auch an diesem Punkt war das Mittel meiner Wahl noch nicht die Achtsamkeit. Nein, stattdessen sollte mich Leistung retten. Ich zog von Leipzig nach München und ging an die renommierte Ludwig-Maximilian-Universität, um BWL zu studieren. Vor allem aber, um mir meinen Wert als Mensch „zu verdienen“. Um besser zu sein als all die anderen Mitstudenten, die vielleicht, anders als ich, Freunde und Lebensfreude an der Uni hatten, dafür aber schlechtere Noten. Ich wollte überlegen und nicht mehr angreifbar sein. Das war der Plan. Große Teile

des Semesters verbrachte ich allerdings wieder im Bett. Ich ertrug meine Einsamkeit in den Hörsälen nicht. Selbst gegen Ende des Studiums sagten mir Kommilitonen, dass sie mich noch zuvor nie gesehen hätten. Aber kurz vor den Prüfungszeiten packte mich die Lernwut. Ohne Rücksicht auf meine Bedürfnisse nach Pausen, Schlaf und Nahrung und ohne Rücksicht auf den Teil in mir, der vor Vernachlässigung und Traurigkeit weinte, hämmerte ich mir die Skripten in den Schädel. Und war damit sehr erfolgreich, landete am Ende unter den besten fünf Prozent der Absolventen. Anschließend: ein Job als Unternehmensberater, eine erneute Flucht vor mir und meinen Gefühlen. Irgendwann jedoch geht das nicht mehr. Da steht man mit dem Rücken zur Wand und die Wand ist zu hoch, um drüber zu klettern. Da kann man sich mit seinem ganzen Gewicht auf den Deckel des Kessels setzen und trotzdem sprudelt alles raus, die ganze bittere Suppe aus Erschöpfung und Schmerz. Bei mir kam dieses Irgendwann nach einem halben Jahr im Job. Der Gedanke, dort zu bleiben, wurde unerträglich.

Es war an der Zeit, etwas grundlegend zu verändern. Im Außen: Ich kündigte und arbeitete stattdessen an meinen Websites, die mich finanziell halbwegs über Wasser hielten. Viel wichtiger jedoch im Innen: Ich wandte mich mir selbst zu. Wo's mir in meiner früheren On-Off-Beziehung zur Meditation auf der Matte darum ging, die Gefühle loszuwerden, darum dass sie *anders* werden und dass ich anders werde, kam nun die Achtsamkeit in mein Leben, dieser heilsame Blick auf das, was ist. Ja, da ist Einsamkeit, da sind Wut und Traurigkeit. Ja, da sind Hunger und Müdigkeit. Ja, das alles darf sein, das alles gehört zu mir und meinem Leben. Das war der eigentliche Wendepunkt. Ich kam mit mir in Kontakt, mehr und mehr. Ich lernte wahrzunehmen, wie es mir gerade wirklich geht und was ich brauche und ich lernte, für mich da zu sein und zu sorgen. Heute gelingt mir das zwar längst nicht immer, aber schon so viel besser als noch vor wenigen

Jahren, und kein erreichtes Ziel hat mir je so viel gegeben wie diese wachsende Fähigkeit im Umgang mit dem Werkzeug der Achtsamkeit. Mit ihm schaffte und schaffe ich mir ein behagliches Zuhause in mir selbst, in dem ich jederzeit Unterschlupf finden kann, ganz gleich, ob die Sonne scheint oder die Welt untergeht. Klar regnet es dort noch manchmal rein, doch auch das darf sein.

Was ist Achtsamkeit und was kann sie mir bringen?

Von Jessica erläutert

Was ist Achtsamkeit und was nicht?

Mythos Nummer Eins: Achtsamkeit ist ein Wundermittel

Achtsamkeit ist Mode geworden und hoch im Trend. Sie wird als geistiger Betablocker für die Gestressten gepriesen, als seelisches Prosac für die Deprimierten, kurz: als ein Wundermittel. Tatsächlich hat Achtsamkeit ein großes Heilpotential. Sie ermöglicht einen besseren Umgang mit schwierigen Situationen, sie hilft entspannen, entwickelt Geistesruhe und einen klaren Blick, unterbricht unerwünschte Gewohnheiten, steigert die Selbstkontrolle und viel Positives mehr. Ein Wundermittel ist Achtsamkeit trotzdem nicht, sie lässt sich nicht konsumieren, weder schlucken wie eine Pille noch einreiben wie eine Salbe.

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit unseres Gehirns. Sie ist ein geistiges Instrument, einem Werkzeug vergleichbar, im besonderem einem Schweizer Offiziersmesser, dem Taschenmesser mit den vielen Klingen. Sie

kann Illusionen von der Wirklichkeit trennen, an hartnäckigen Gewohnheiten sägen, Dinge unter die Lupe nehmen.

Einem Werkzeug gleich wirkt Achtsamkeit jedoch nur dann, wenn man sie tatsächlich einsetzt. Genauso wie eine Dose nicht geöffnet werden könnte, ließe man das Taschenmesser in der Hosentasche, vermag Achtsamkeit ihre Wirkung nur dann zu entfalten, wenn man sie praktisch anwendet. Weder der Wunsch, noch der Vorsatz achtsam zu sein, reichen aus. Eine Wurst zerschneidet man ja auch nicht, indem man das Taschenmesser im Schaufenster betrachtet und sich vornimmt, es zu kaufen.

Mythos Nummer Zwei: Achtsamkeit ist etwas Besonderes

Achtsam zu sein ist keine Hexerei und wir benötigen keine speziellen Talente dazu. Achtsamkeit steht uns, jederzeit und einfach so, zur Verfügung.

Tatsächlich ist sie eine Fähigkeit, die wir alle schon besitzen. Testen wir das jetzt gleich: Nimm den erstbesten Gegenstand in Deiner Nähe ins Auge – Stuhl, Hand, Baum, Fenster, Handy – egal was. Wende dem gewählten Objekt Deine Aufmerksamkeit zu. Betrachte es eine Weile, nimm dabei Farbe, Form, Material, Position, Duft, Geräusch wahr, ohne über Deine Wahrnehmungen nachzudenken. Nur betrachten. Und damit hat sich's schon. Du hast Deine geistige Fähigkeit, einem Phänomen Aufmerksamkeit zu schenken, ausgeübt, Du warst achtsam.

Das ging problemlos, nicht wahr? Oder doch nicht? Wie lange hast Du es geschafft, den Gegenstand zu betrachten, bevor Du an etwas anderes dachtest, es Dir langweilig wurde? Konntest Du den Gegenstand betrachten ohne ihn zu bewerten, zu vergleichen? Hast Du, Hand aufs Herz, wirklich

nicht gedacht: Der Stuhl sieht bequem aus. Die Farbe finde ich schrecklich. Das Fenster sollte man wieder mal reinigen.

Keine Sorge, das geht den meisten so. Achtsamkeit benötigt zwar keine Hexerei, aber etwas Training. So wie ein untrainierter Muskel schlaff wird, so schrumpft unsere neutrale Konzentrationsfähigkeit bei Nichtgebrauch.

Realität Nummer Eins: Achtsamkeit nimmt's, wie's ist

Achtsamkeit ist neutral. Sie nimmt keine Stellung zu dem, was sie betrachtet, ist einzig eine unmittelbare Anschauung der Tatsachen. Ein reines Beobachten dessen, was im gegenwärtigen Augenblick vor sich geht. Unser Blick ist „rein“, weil wir nur betrachten, ohne mit Gefühlen oder Gedanken bewertend Stellung zu nehmen, oder gar mit einer Handlung auf das Betrachtete einzuwirken.

Bloßes Registrieren ist das Gegenteil dessen, was wir in der Regel tun. Meist sind wir am Bewerten. Wir setzen uns in Bezug zum Beobachteten. Unsere Gefühle, Interessen und Stimmungen mischen sich ein, nehmen Stellung und geben ein Urteil ab. Betrachten wir zum Beispiel das Wetter, loben wir den Sonnenschein, verfluchen Nebel und Regen; wir finden die Temperaturen zu heiß oder zu kalt. Reines Betrachten hingegen ist wie der offizielle Wetterbericht, der einzig die Tatsachen bekannt macht, und Temperatur, Windrichtung und die Niederschlagsmenge angibt.

Gerade die Neutralität der Achtsamkeit ist uns von höchstem Nutzen: Bloßes Registrieren bringt uns auf den Boden der Tatsachen. Wir erkennen die Dinge wie sie wirklich sind, die Illusionen fallen von uns ab. Dadurch sehen wir klar. Beginnen wir hingegen zu werten, sehen wir nicht länger was ist, sondern was wir befürchten oder wünschen. Unsere Urteile färben und verfälschen die Tatsachen.

Selten haben wir zum Beispiel ein realistisches Bild von uns selbst, zu oft wird es von der Selbstabwertung verzerrt. Mit Achtsamkeit jedoch sehen wir uns so, wie wir sind – und wir fühlen uns dabei in Ordnung. Der achtsame Blick ist akzeptierend. Alles wird angenommen. Kein Sollte oder Müsste, kein Zuwenig oder Zuviel, kein Wenn und Aber. Achtsamkeit lässt stehen, was ist.

Realität Nummer Zwei: Achtsamkeit nützt und schützt

Der neutrale Blick der Achtsamkeit kann auf alles gerichtet werden: auf die Umwelt und die andern Menschen, auf unsere eigenen Gefühle, Worte und Handlungen, auf unsere Absichten und Wünsche, unsere Vorstellungen und Ideen. Entsprechend kann uns Achtsamkeit in sämtlichen Lebensbereichen hilfreich sein.

Als Erstes lässt Achtsamkeit uns erkennen, was gerade abgeht und wo wir stehen, sie holt uns in die Wirklichkeit und gibt uns den klaren, nüchternen Blick auf die Situation. Damit schützt sie uns vor Spekulation und Illusion, vor Überbewertung oder Herabwürdigung.

Sind wir unserer Lage bewusst, können wir auf sie Einfluss nehmen. Zu unserem Besten natürlich! Achtsamkeit hält uns davon ab, überstürzt und kopflos zu agieren, oder automatisch und gewohnheitsmäßig zu reagieren. Die Macht unserer Wünsche und Ängste wird etwas eingedämmt. Das befreit und ermöglicht uns, klare Entscheidungen zu treffen und Handlungen bewusst auszuführen.

Achtsam halten wir einen Moment inne und betrachten die Lage. Damit gewinnen wir Zeit und die Chance, das Richtige zu tun. Kein blindes Getriebensein, keine vorschnellen Entscheide und unklugen Reaktionen mehr. Im Gegenteil: Nüchtern wägen wir Vor- und Nachteile ab, bedenken

wir Wirkung und Folgen. Damit verbessert sich die Qualität unserer Aktionen und Reaktionen, und die Chancen auf Erfolg erhöhen sich.

Woher kommt Achtsamkeit und wohin kann sie führen?

Lange bevor Achtsamkeit im Westen Popularität gewann und ihre positive Wirkung in breiten Kreisen anerkannt wurde, war sie den Buddhisten in West und Ost bestens bekannt gewesen. Fünf Jahrhunderte v. Chr. hatte Buddha *Sati*, wie er die Achtsamkeit nannte, als hochwertig erklärt. Er identifizierte sie als eine für die Leidensbefreiung fundamentale Geistesgabe, ja, gar als eine Grundvoraussetzung für ein zufriedenes Leben.

Achtsamkeit gehört zum *edlen achtfachen Pfad*, der zur Befreiung von Leiden und zu Glück führt. Im Buddhismus stellt sie also mehr dar als ein Pflaster für Lebenswunden, mehr als eine Technik zum Entstressen.

Mit Achtsamkeit, hat Buddha festgehalten, kann eine dauerhafte Änderung der Lebensqualität erreicht werden. Dazu jedoch muss Achtsamkeit zur inneren Haltung werden, zu einer bewussten Absicht: „Ich will in meinem Leben präsent sein. Ich will die Kontrolle über meine Taten und Worte. Ich will Unheilsames möglichst vermeiden. Ich will Heilsames fördern.“

Selbstverständlich muss man keine solch innere Haltung pflegen, damit Achtsamkeit wirkt. Wie ihre Popularität beweist, zeigt allein ihre Anwendung positive Effekte.

Oft tut schon nur ein einmaliger Einsatz gut. Ein zweimaliger bringt doppeltes Wohlbefinden. Dreimal in der Woche bringt dreimal so viel. Achtsamkeit täglich zu üben, macht jeden Tag besser. Die Rechnung ist einfach: Je routinierter man Achtsamkeit ausübt, desto effektiver wird sie.

Gemäß dieser Rechnung erzeugen wir das allerbeste Resultat, wenn wir unser Erleben routinemäßig neutral betrachten und wir auf alles achten, das wir tun und denken, fühlen und sagen. Wir sozusagen im eigenen Lebensfilm Schauspieler und Zuschauer zugleich sind.

Konkret heißt dies, immer wieder innezuhalten, einen Schritt zurückzutreten und die Lage neutral zu betrachten. Vor allem und gerade im Alltag. Natürlich ist es wertvoll, auf dem Meditationskissen zu sitzen und unsere Gefühle achtsam zu betrachten, die Übung festigt unsere Technik. Doch sollten wir darüber nicht vergessen, wo Achtsamkeit eigentlich und am dringendsten benötigt wird – im Ernstfall!

In der Hitze des Gefechts – wenn uns ein Abgabetermin stresst, uns jemand beleidigt, wütend, traurig macht. Wenn wir Angst haben und uns sorgen – genau dann wäre Entspannung nötig, genau dann Akzeptanz und Kontrolle angesagt.

Im Leben selbst ist Achtsamkeit vonnöten, unser Leben stellt den Ernstfall dar. Und, um erneut das Bild des Schweizer Taschenmessers zu benutzen, gerade im Ernstfall ist ein griffbereites Werkzeug von Nutzen. Stellen wir uns eine besonders dramatische Situation vor. Das Schiff kippt, wir sind in einem Seil verheddert. Haben wir unser Taschenmesser zur Hand, genau in dem Moment, wo wir es brauchen, können wir uns retten. Wenn nicht, gehen wir unter.

- ENDE DER LESEPROBE -