

Achtsamkeit unterstützt die Fähigkeit mit schwierigen Situationen im Leben umzugehen.

Von Sarina Hassine

Die Praxis der Achtsamkeit wird immer populärer. Sie gilt inzwischen als zuverlässige Unterstützung in stressigen Zeiten, bei Schmerzen oder in schwierigen emotionalen Situationen. Auch im Alter kann sie eine wertvolle Hilfe sein mit den Veränderungen des Lebens klar zu kommen. Doch wie „funktioniert“ Achtsamkeit und wie kann man sie erlernen?

Die Praxis der Achtsamkeit ist nicht schwer. Denn Achtsamkeit ist eine natürliche Fähigkeit. Die Herausforderung besteht nur darin, sich immer wieder daran zu erinnern und sie zu nutzen. Wenn man das durch ein wenig Übung schafft, offenbart sie ein ungeheures Potential: Sie wirkt in alle Lebensbereiche und erleichtert uns, in Zustände der Ausgeglichenheit, Gelassenheit und des inneren Friedens zu kommen. Auch der Umgang mit Schmerzen, destruktiven Gedanken und schwierigen Gefühlen verändert sich. Wir werden widerstandsfähiger und schaffen es uns schneller aus unheilsamem Gemütszuständen zu lösen.

Achtsamkeit ist nichts Spirituelles oder Esoterisches. Sie ist eine Art Training des Geistes, unserer Gedankenkraft, mit dem wir uns auf eine besondere Weise mit uns selbst verbinden. Wir lernen zu registrieren was in Geist und Körper vorgeht, wir werden bewusster und bekommen dadurch mehr Handlungsspielraum und Entscheidungskraft. Normalerweise laufen unsere Gedanken auf Autopilot. Ein Gedanke folgt dem nächsten, ohne dass wir uns dessen recht bewusst sind. So kommt es, dass wir oft wie in einem Gedankenkarussell um immer wieder Gleiches kreisen und auf altbekannten Bahnen unterwegs sind. Wir haben dann auch entsprechend ähnliche Gefühle und folgen wiederkehrenden Verhaltensmustern – auch wenn die uns nicht gut tun, uns stressen oder krank machen. Je älter wir werden, desto stärker halten wir an unseren Gewohnheiten fest. Achtsamkeit hilft uns, diese Muster ab und zu durchbrechen, eine neue Sichtweise anzunehmen und die vielfältigen Möglichkeiten zu entdecken mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Achtsamkeit bedeutet, so oft wie möglich innezuhalten und zu bemerken, was eigentlich vor sich geht. Und dann ist es wichtig, dass man das, was man dann bemerkt erst einmal nicht wie normalerweise bewertet und in eine Schublade steckt, sondern offen und interessiert wahrnimmt. Man kann sich sagen „Aha, interessant, was ich da gerade gedacht habe“ oder „Aha, interessant dieses Gefühl wahrzunehmen“. Durch dieses Beobachten distanziert man sich ein wenig und ist nicht mehr im Automatismus gefangen. So schafft man Raum für die Erfahrung, für das Wahrgenommene. Das Wunder der Achtsamkeit liegt darin, dass Veränderung geschehen kann, wenn wir lernen auf eine neue Weise mit den Dingen zu sein.

Dem Menschen wohnt die Kraft inne, sich auf bestmögliche Art zu regulieren und auch den Dingen, die sich nicht ändern lassen, auf annehmende Art zu begegnen. Doch oft haben wir im Geist zu feste Vorstellungen davon wie etwas sein sollte. Dadurch gehen wir automatisch in Widerstand zu dem, was ist. Zeitlebens sind wir mit Veränderungen konfrontiert. Besonders im Alter fordern uns Krankheit, Schmerz und Verlust. Körper und Geist verändern sich stark und auch die Außenwelt wird verändert wahrgenommen. Die Praxis der Achtsamkeit kann dabei helfen sich diesen Herausforderungen zu stellen und

einen freundlichen und offenen Umgang mit ihnen zu entwickeln. Mit Achtsamkeit können wir nicht die Dinge selbst ändern. Doch je weniger Widerstand wir haben, je annehmender und versöhnlicher wir auf die Dinge blicken können, desto weniger werden wir darunter leiden, können gelassen bleiben und uns auch schneller wieder erholen.

Auf diese Weise wird auch das Genießen und Wertschätzen der schönen und angenehmen Dinge des Lebens möglich. Unsere achtsame, offene Haltung macht es uns möglich, überall kleine und größere Glücksmomente zu bemerken. Mit zunehmender Praxis werden diese positiven Momente immer häufiger und intensiver wahrgenommen.

Denn Glück und Zufriedenheit kommen aus uns selbst heraus. Wir müssen diese Quelle der Kraft und Resilienz nur in uns entdecken. Wenn Menschen dies können und dabei ihr eigenes, inneres Prinzip anerkennen, wertschätzen und ihm vertrauen, sind sie ganz bei sich und damit ganz in ihrer Kraft. Unsere Kraftquelle, die uns innewohnende positive Energie, ist immer da. In Verbundenheit mit ihr werden wir unabhängiger von äußeren Einflüssen wie Schicksalsschlägen, Chaos oder Krankheiten.

Eines der Tore, um uns mit unserer Kraft zu verbinden und hier Zustände der Ruhe, Gelassenheit und des Wohlbefindens zu erleben, ist unser Körper. Ein paar tiefe Atemzüge, ein Besinnen auf den Körper, vielleicht die Beine oder Füße, ein Spüren in den sich hebenden Brustkorb, ein lockern der Schultern und wir spüren sofort: ich bin hier, ich bin lebendig, ich kann mich entspannen. Auch bei Schmerzen im Körper ist dies möglich. In dem Moment, wo wir freundlich und sanft auf die körperlichen Empfindungen eingehen, sind wir ganz bei uns selbst. Diese Verbundenheit spendet Kraft.

Um mit der Achtsamkeitspraxis zu beginnen, suchen viele Menschen Gleichgesinnte und Lehrer mit denen sie gemeinsam praktizieren, sich austauschen und auftauchende Fragen klären können. Ein MBSR-Kurs kann den Einstieg erleichtern und ein gutes Fundament für eine eigene Praxis bilden. MBSR bedeutet Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn, es ist ein 8-Wochen-Programm, das seit 30 Jahren immer weiter verbreitet wird, in vielen Kliniken angeboten wird und schon vielen zehntausenden Menschen geholfen hat, die Wogen und Wellen des Lebens gelassener zu nehmen und innerlich stärker und widerstandsfähiger zu werden.

Einen qualifizierten Achtsamkeits-Lehrer für MBSR in Ihrer Nähe finden Sie auf der Webseite des MBSR-MBCT Verbandes, des Berufsverbandes Hier finden Sie auch noch mehr Information zum Thema Achtsamkeit und Selbstfürsorge.

MBSR-MBCT Verband e.V.

www.MBSR-Verband.org

bueru@mbsr-verband.org

Muthesiusstr. 6

12163 Berlin