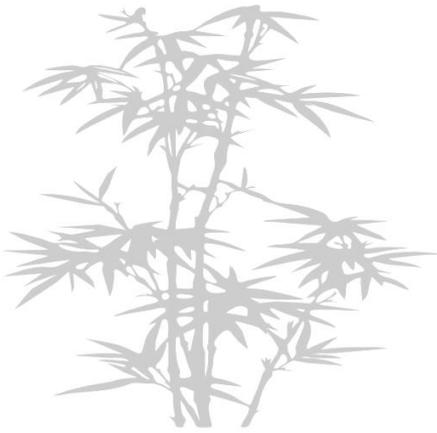


Achtsamkeit lernen

Kostenlos incl. 3 Podcasts

Roland Kopp-Wichmann



Warum Achtsamkeit für Ihre persönliche Veränderung wichtig ist.

Ein kostenloses E-Book mit drei Podcasts
von Roland Kopp-Wichmann

Unter Achtsamkeit wird eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung verstanden. Dabei wird den aktuellen Erlebnisinhalten „*bewusst*“, „*im augenblicklichen Moment*“ und „*nicht-wertend*“ Aufmerksamkeit geschenkt. Das Üben von Achtsamkeit verstärkt auch den Grundsatz der Akzeptanz.



Denn im Leben ist es notwendig, zwischen Dingen zu unterscheiden, die verändert werden können oder sollen – wie zum Beispiel eine belastende Lebenssituation und Dingen, die akzeptiert werden sollten (z. B. Gedanken und Gefühle).

Wollen wir uns verändern, so ist die Entwicklung von Akzeptanz enorm wichtig.

In der Achtsamkeit kommt auch dem Körper eine zentrale Rolle zu. Denn in der achtsamen Wahrnehmung des körperlichen Erlebens erfahren wir neue Informationsquellen. Hierbei erleben wir nicht nur unsere Gedanken wahrzunehmen, sondern die eigene Achtsamkeit auf den Körper als Ganzes auszudehnen.

Dieses „In-KontaktSein“ mit dem Körper ist an sich schon wohltuend und gibt uns einen anderen Zugang zu uns selbst. Das ermöglicht, Gefühle besser zu verarbeiten und „die Weisheit des Körpers“ für das eigene Handeln zu nutzen.

„*Im augenblicklichen Moment*“ bedeutet, im Kontakt mit dem gegenwärtigen Augenblick - und nicht in Erinnerungen oder Zukunftsplanung gefangen - zu sein. Dass dies nicht selbstverständlich ist, zeigt die alltägliche Erfahrung, dass unser Bewusstsein während einer bestimmten Handlung oft mit völlig anderen Inhalten beschäftigt ist. Man kann hier vom Modus des inneren Autopiloten sprechen. Achtsamkeit hat das Ziel, das Bewusstsein wieder in den gegenwärtigen Augenblick zu holen und mit der aktuellen Tätigkeit in Übereinstimmung zu bringen.

„*Bewusst*“ ist diese Haltung, weil wir uns bewusst das Ziel setzen, diese Achtsamkeit möglichst in vielen Lebenssituationen – und zwar in angenehmen und unangenehmen – aufrecht zu erhalten. Angesichts der menschlichen Neigung zu Selbstver-

gessenheit und gedanklichem Abschweifen erfordert dies eine Portion Geduld und ein freundliches Sich-Wieder-Besinnen.

„*Nicht-Werten*“ bedeutet, dass auch der Akt des Bewertens, der quasi unvermeidlich ist, nicht bewertet werden braucht. Vertiefte Achtsamkeit zeichnet sich durch ein bewusstes erleben im „Hier und Jetzt“ aus. Gemeint ist nicht eine willentliche konzentrierte Anstrengung oder kontrollierte Informationsverarbeitung, sondern mehr ein ständiges „Im-Fluss- Sein“.

Eine wissenschaftliche Definition lautet:

"Achtsamkeit, oder auch rechte Aufmerksamkeit, meint das aufmerksame, vorurteilsfreie Wahrnehmen aller mentalen Inhalte, wie etwa Gedanken, Gefühle, Affekte und Körperempfindungen. Wahrnehmen allein macht aber noch nicht die Achtsamkeit aus. Vielmehr gehört ein freundlich-wohlwollendes Annehmen und die Fähigkeit, ohne Urteile und Kategorisierung bei unseren mentalen Inhalten zu sein, in ihrem Fluss und in ihrem Stocken, mit zu diesem Konzept dazu". (Walach et al. 2004)

Was bedeutet Achtsamkeit?

Ich lernte innere Achtsamkeit vor dreißig Jahren im Rahmen meiner HAKOMI-Ausbildung bei Ron Kurtz kennen. Seitdem hat dieses Werkzeug meinen Arbeitsstil wesentlich geprägt.



Mit Achtsamkeit schaltet man um vom Alltagsbewusstsein auf eine Wahrnehmung nach innen. So kann man erleben, wie man Eindrücke und Wahrnehmungen innen subjektiv bewertet und interpretiert. Wie wir unsere Welt erleben, hängt im Wesentlichen davon ab, wie wir sie – meist unbewusst- interpretieren. Jeder konstruiert sich seine eigene Welt und lebt darin.

Zum besseren Verständnis vom "Nutzen" der Achtsamkeit hierzu einige Texte:

Das Leben ist jetzt – nicht später!

Lange hatte es für mich so ausgesehen,
als ob mein Leben gleich anfangen würde -
mein wirkliches Leben.
Aber immer war noch irgend etwas im Wege:
Etwas, was ich erst noch kriegen müsste,
Zeit, die erst noch vergehen müsste,
eine Schuld, die erst noch abgetragen werden müsste.
Aber dann würde mein Leben beginnen.
Schließlich dämmerte mir,
dass diese Hindernisse
mein wirkliches Leben waren.

Thomas Merton

Abwaschen, um abzuwaschen

Wenn man abwäscht, sollte man nur abwaschen, d. h. man sollte sich dabei völlig bewusst sein, dass man abwäscht. Auf den ersten Blick mag das ein wenig albern erscheinen. Warum sollte man solches Gewicht auf eine so einfache Sache legen? Aber das ist genau der Punkt: Die Tatsache, dass ich hier stehe und diese Schalen abwasche, ist eine wunderbare Wirklichkeit.

Ich bin völlig ich selbst, folge meinem Atem und bin mir meiner Gegenwart, meiner Gedanken und Handlungen bewusst. Ich kann so unmöglich unbewusst umher geschleudert werden wie eine Flasche, die von den Wellen hin und her geworfen wird.

... Es gibt zwei Arten, Geschirr zu spülen. Einmal, damit man hinterher sauberes Geschirr hat, und die zweite Art besteht darin, abzuwaschen, um abzuwaschen.

Thich Nhat Hanh, Das Wunder der Achtsamkeit

Die Kraft der Gegenwart

Mach dir einfach ganz intensiv den gegenwärtigen Moment bewusst. In deinem alltäglichen Leben kannst du das mit jeder Routinehandlung üben, die sonst nur ein Mittel zum Zweck ist. Gib ihr deine volle Aufmerksamkeit, so dass sie zum Zweck selber wird. Wann immer du beispielsweise die Treppen zu Hause oder bei der Arbeit hinauf- oder hinuntergehst, achte genau auf jeden Schritt, jede Bewegung, auch auf deinen Atem.



Sei ganz gegenwärtig. Oder wenn du deine Hände wäschst, gib allen Sinneswahrnehmungen, die dazugehören, deine Aufmerksamkeit: dem Geräusch und Gefühl des Wassers, der Bewegung deiner Hände, dem Duft der Seife und so weiter. Oder wenn du in dein Auto steigst, halte einen Moment lang inne, nachdem du die Türe geschlossen hast und beobachte deinen Atemfluss. Werde dir eines stillen, aber kraftvollen Gefühls von Gegenwärtigkeit bewusst.

Es gibt ein sicheres Kriterium, an dem du deinen Erfolg mit dieser Übung messen kannst: Den Grad an Frieden, den du in dir spürst.

Eckhart Tolle, Jetzt!

Jede kleinste Aktion

Jede kleinste Aktion, die wir vollziehen – die Stiege hinaufgehen, die Türe öffnen, die Hände waschen, an der roten Ampel warten – sollte von großer innerer Wachheit begleitet werden.

Wenn wir zur Arbeit gehen oder zum Bahnhof oder zum Einkaufen, dann haben wir einen ganz anderen Schritt. Wir sind nicht mehr bei uns selber. Wir sind nicht mehr im Augenblick. Wir sind nicht mehr im Leben. Leben ist daher nur im Augenblick. Es gibt so viele Gelegenheiten, wirkliches Leben einzuüben, d. h. ganz bei uns zu sein, ganz bei dem zu sein, was wir tun. Es mag dann vielleicht schwer fallen, zu lesen und gleichzeitig Musik zu hören. Es geht nicht zusammen.

Ich möchte es noch viel banaler ausdrücken: Man sollte nicht mit der Zeitung auf die Toilette gehen.

Wir haben wieder zu lernen, wie man isst, Salat putzt, zur Arbeit geht, Feierabend macht. So mancher, der sich auf den Zenweg oder auf den Weg zur Kontemplation macht, hat verkehrte Erwartungen. Satori ist im Augenblick. Es ist nicht ein von der Welt abgehobener Zustand, sondern die Erfahrung der Welt in diesem Augenblick.

Willigis Jäger, Suche nach dem Sinn des Lebens

Meditation und Atemübungen in der Schule

Meditation, Atemübungen, Vorstellungsübungen im entspannten Zustand können die seelische Gesundheit erheblich fördern. Sie fördern die innere Ruhe und Entspannung, lassen uns die Bedeutung von Ereignissen besser für uns selbst sehen ... Und wenn wir als Lehrer einmal am Tag oder auch in fast jeder Unterrichtsstunde 1 bis 5 Minuten lang derartige Übungen im Klassenraum mit unseren Schülern gemeinsam machen, so fördern wir die seelische Gesundheit von uns und unseren Schülern.

Wir ermöglichen es den Schülern, mehr in sich selbst zentriert zu sein. Und falls die Zeit zu knapp sein sollte: Auch nur eine Minute lang das Bewusstsein auf die eigene Atmung zu zentrieren ist hilfreich. Diese Übungen sind nicht Selbstzweck. Sie können wesentlich dazu beitragen, dass wir meditativer in unserem Alltag leben, mit einem größeren Bewusstsein für das, was wir in jedem Moment fühlen und tun. Die Auswirkungen für das seelische und soziale Klima in einer Schule würden enorm sein, wenn Lehrer in ihren Klassen kurze Zeit diese Übungen machten und selbst mehr meditativ leben würden.

Reinhard Tausch

Wenn wir still sitzen

Wenn wir still sitzen und einfach nur ein- und ausatmen, entwickeln wir Kraft, Konzentration und Klarheit.

Thich Nhat Hanh, Heute achtsam leben

Warum Achtsamkeit bei Veränderung hilft.

Von Moshe Feldenkrais stammt die Erkenntnis: *“Nur wenn Du weißt was Du tust, kannst Du tun was Du willst.“*

Das bedeutet, wenn wir etwas verändern wollen an unserem Verhalten, unserer Einstellung etc. müssen wir erst genau erforschen, wie wir dazu beitragen, dass dieses “Unerwünschte” geschieht. Wenn Sie also beispielsweise unter Stress dazu neigen, sich aufzuregen und laut zu werden, ist es notwendig, genauer zu verstehen, *wie Sie sich eigentlich aufregen.*



Das ist gar nicht so einfach, denn gemeinhin erleben wir nicht, dass *wir uns* aufregen, sondern *dass uns etwas* aufregt. Doch spätestens, wenn wir entdecken, dass die gleiche Situation unseren Partner/Freund/Kollegen nicht aufregt, wird deutlich, dass wir schon etwas dazu tun, dass wir uns aufregen. Doch in der Regel verläuft das blitzschnell und außerhalb unseres Bewusstseins. Deshalb können wir nichts darüber sagen – und auch nichts daran ändern. Was uns unbewusst ist, kennen wir eben nicht.

Die meisten Menschen sind auch gar nicht gewohnt, ihrem Innenleben besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Die meisten ignorieren ihre Gefühle oder verdrängen sie durch Ablenkung. Auch das Rationalisieren von Gefühlen (*“Aber das würde doch jeden aufregen, wenn jemand so daherredet“*) ist sehr verbreitet. All das ist menschlich und verständlich, verhindert jedoch, den Ursachen von unbefriedigenden Situationen oder unangenehmen Gefühlen auf den Grund zu gehen und dadurch erst Veränderungsmöglichkeiten zu schaffen.

Wie findet man heraus, wie man 'tickt'?

Um genauer herauszufinden, was in uns abläuft, ist das Alltagsbewusstsein kaum geeignet. Dieser Bewusstseinszustand, in dem wir den Großteil des Tages verbringen, ist auf die Verarbeitung von Informationen, die außerhalb uns selbst sind, gerichtet. Doch was unbewusst abläuft, passiert nicht da draußen, sondern *in* uns. Deshalb ist es notwendig, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Wir müssen – statt äußerer Aufmerksamkeit – innere Achtsamkeit entwickeln.

Diese reflexive Beobachtung der eigenen gedanklichen und emotionalen Abläufe ist das wichtigste Werkzeug jeder tieferen persönlichen Veränderung. Was ist nun diese Achtsamkeit und wie kann man Sie ausüben?

- *Achtsamkeit ist ein Prozess, bei dem die eigene Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment gerichtet ist.
Nicht verändernd, nicht erklärend, nicht wertend. In der Achtsamkeit nimmt man etwas wahr, was und wie etwas gerade ist – nicht, was und wie etwas sein soll.*

Persönliches Wachstum oder Veränderung kann ja nicht "gemacht" werden, auch wenn sich dies viele Menschen wünschen und entsprechende Methoden oder Seminare solches auch vollmundig versprechen ("In zwei Tagen ... lernen.")

Vielmehr geschieht Wachstum oft erst einmal auf der Basis, dass man etwas wahrnimmt, wie es gerade ist. (Deswegen ist ja auch der Rat: "Reg dich nicht so auf, nimm' s doch mal locker!" selten ein gern gehörter Hinweis, den der Aufgeregte sofort aufgreift und umsetzt, sondern regt den Betreffenden noch mehr auf.)

Welche Vorteile bietet die “innere Achtsamkeit”?

- **Achtsamkeit lässt uns den ‘inneren Autopiloten’ kennenlernen.**
Sie ermöglicht es, genau zu beobachten, wie unsere Wahrnehmungen mittels Interpretationen und Bewertungen zu Reiz-Reaktions-Mustern werden, die unser tägliches Leben entscheidend bestimmen.

Mittels Achtsamkeit kann man zwischen der Wahrnehmung eines Reizes (beispielsweise: Jemand erscheint nicht zur vereinbarten Uhrzeit) und der gewohnten automatischen Reaktion (Verständnis zeigen oder ärgern) eine winzige Pause schieben, die einem hilft, aus einem als ungünstig erlebten Verhaltensschema auszusteigen, indem man es erst einmal erkennt.

- **Achtsamkeit verringert die Abhängigkeit von äußeren Gegebenheiten.**
Angenehmes oder Unangenehmes entsteht nicht im Außen. Da draußen in der Realität gibt es nur Ereignisse und Situationen, die absolut neutral sind – mit hin ‘nichts’ bedeuten. Die Sonne scheint oder es regnet, eine Straße ist frei oder von Fahrzeugen verstopft, der Kollege verdient mehr oder auch weniger als Sie. Die Realität ist neutral. Es hat in der Realität keine Bedeutung. Es ist eben so.

Zu entdecken, dass Angenehmes wie Unangenehmes jedoch vorübergehende Phänomene sind, die wesentlich von der eigenen Wahrnehmung und Bewertung abhängen, kann eine enorm befreiende Erkenntnis sein. *(Wie Sie den Regen oder den Sonnenschein erleben und bewerten, hängt ja entscheidend von Ihren Plänen und Erwartungen für den Tag ab – jedoch nicht vom Wetter!)* Durch die genaue Beobachtung der inneren Welt mittels Achtsamkeit können Sie sich selbst bei der Erschaffung Ihrer persönlichen Wirklichkeit “zuschauen”.

- **Achtsamkeit entschleunigt.**
Die Zeit vergeht nicht. Vielmehr vergehen wir in der Zeit. Achtsamkeitspraxis verhilft dazu, stärker in der Gegenwart zu leben, weniger Zeit mit dem Nachgrübeln über Vergangenes oder mit Träumereien über Erwünschtes und Zukünftiges zu verbringen.



Sie mindert auch das getriebene, zielorientierte Gehetztsein, unter dem viele Menschen leiden (*“Das Leben als eine Sammlung von To-do-Listen, die es abzuarbeiten gilt.”*) und stellt dagegen, dass es auch ein gegenwärtiges Sein gibt, das lediglich als Vorbereitung für Künftiges verstanden wird.

- **Achtsamkeit hilft, mit sich selbst in Kontakt zu kommen.**

Dies bedeutet, im Hier und Jetzt zu verweilen – jenseits von Vorlieben, Erwartungen und Wünschen. Dabei hilft der innere Beobachterposten, auf dem Sie an Ihrem gegenwärtigen Erleben teilhaben – jedoch ohne identifiziert zu sein. Dies geschieht durch zwei heilsame Aspekte, die mit der Achtsamkeit verknüpft sind:

- *Desidentifikation*

Wenn Sie Ihre Gefühle und Gedanken wahrnehmen können (was zu Beginn nicht so leicht ist), entsteht zwischen dem Beobachteten und Ihnen als Beobachter ein kleiner Abstand. Je mehr ein Mensch gelernt hat, diese innere Beobachterposition willentlich einzunehmen, umso stärker wächst dessen Fähigkeit, von schwierigen Zuständen innerlich zurücktreten zu können. Wer das nicht kann, erlebt dagegen häufig, dass er von dem Ereignis (da draußen) und seinen eigenen Gefühlen überflutet werden kann.

- *Depolarisation*

In der Realität ist alles neutral, doch wir können eine Sache von verschiedenen Perspektiven sehen. Jede Handlung hat Vor- und Nachteile. Doch im Kontakt mit anderen- und auch in uns selbst – polarisieren sich oft die Sichtweisen. Achtsamkeit hilft, die Fixierung auf einen Pol zu lockern, indem man auch den anderen Pol bemerkt. Es entsteht Raum – und die Freiheit zu wählen.

- **Achtsamkeit stärkt die Selbstverantwortlichkeit.**

Wenn wir beispielsweise am Ende des Tages bestimmte Situationen noch einmal Revue passieren lassen, können wir – aus dem zeitlichen Abstand heraus – besser untersuchen, wie streng wir vielleicht bei einem Missgeschick mit uns umgehen. (*“Typisch – zwei linke Hände!”*).

Durch das ruhige Erforschen fällt uns vielleicht auch ein, woher dieses Urteil ursprünglich stammt. Denn oft verinnerlichen wir Aussagen aus früheren Be-

ziehungserfahrungen und sie erscheinen uns als 'Wahrheit' über uns selbst. In der Achtsamkeit können wir diesen unbewussten Prozess genau verfolgen und zwischen unserem Verhalten und dem automatischen Verurteilen eine kleine Pause schalten. So kann Freiraum entstehen für eine freundlichere Haltung zu uns selbst.

- **Achtsamkeit verbessert das Führen von Menschen**

Wie wir andere Menschen führen, wird zu einem großen Teil davon beeinflusst, wie wir uns selbst führen. Insofern schult Achtsamkeit auf der einen Seite unser Bewusstsein und lässt uns mehr Selbsterkenntnis und Selbstakzeptanz entwickeln.

Auf der anderen Seite unterstützt es alle, die andere Menschen führen wollen (Führungskräfte, Lehrer, Mütter, Väter) in bestimmten Situationen bewusster, aufmerksamer und konzentrierter zu sein. Mit der Zeit vertiefen sich wichtige Eigenschaften wie

- sich nicht an Meinungen und Überzeugungen zu klammern
- Wertungen zurückzustellen, Vorurteile zu erkennen und loszulassen
- Emotionen wahrzunehmen ohne davon überwältigt zu werden
- sich selbst und anderen gelassener und wertschätzender zu begegnen

Ganz konkret hilft Achtsamkeit bei der Vor- und Nachbereitung von wichtigen Ereignissen wie Vorträgen, Präsentationen usw. damit Sie nicht nur erfahren, wie Sie 'außen' angekommen sind, sondern auch was bei Ihnen 'innen' angekommen ist.

Insgesamt vertieft es Ihre Fähigkeit, wirklich am Leben teilzunehmen anstatt nur zu erleben, dass das Leben 'passiert'.



Positive Folgen, wenn Sie öfter Achtsamkeit „üben“ .

- Offener werden für die Erfahrung des Augenblicks.
- Öfters am Tag in den Körper spüren, sei es beim Essen, Kochen, Putzen, Reden.
- Wenn Sie merken, dass Sie irgendwo zu sehr abgelenkt sind oder geistig abwesend waren, gehen Sie sanft zur Erfahrung des Augenblicks zurück.
- Sich selbst mehr wertschätzen.
- Die Motive Ihres Handelns besser verstehen.
- Ihre Fehler und Schwierigkeiten mit mehr Gelassenheit betrachten, ohne sich dafür hart zu verurteilen.
- Immer mehr in Kontakt mit Ihren Erfahrungen sein, hier und jetzt.
- Auch unangenehme Erfahrungen annehmen, indem Sie genauer beobachten, was dabei in Ihnen vorgeht.
- Mit sich selbst freundlich bleiben, auch wenn die Dinge schief laufen.
- Ihre Gefühle wahrnehmen, ohne sich darin zu verlieren.
- In schwierigen Situationen nicht sofort reagieren müssen, sondern erst einmal innehalten können.
- Auch wenn äußerlich Schmerzen und Unruhe da sind, Momente innerer Ruhe und Gelassenheit erleben können.
- Mehr darüber lächeln können, wenn Sie mitkriegen, wie Sie sich manchmal das Leben schwer machen.

Diese Punkte sind auch Teil des
Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA)

Deshalb ist das Kennenlernen von 'Achtsamkeit' und die praktische Anwendung in der persönlichen Veränderungsarbeit integraler Bestandteil all meiner Persönlichkeitsseminare.

Vermutlich sind Sie jetzt gespannt, wie man diese hier viel gepriesene Achtsamkeit lernen kann. Dazu finden Sie hier drei Podcasts (Audiodateien) im MP3-Format, die Sie sich kostenlos herunterladen können. Jeweils zwischen 5 und 7 Minuten lang.

Einfach anklicken und der Download beginnt automatisch. Wenn nicht, dann mit der rechten Maustaste auf den Link gehen, „Ziel speichern unter...“ wählen, klicken und das MP3 wird automatisch auf Ihren PC heruntergeladen.

Von dort können Sie es am PC anhören oder auf Ihren MP3-Player oder Ihr Handy oder Smartphone übertragen.

Hier die drei Links:

[1_Podcast_Bewusstseinszustaende.mp3](#)

[2_Podcast_Innere_Landkarten.mp3](#)

[3_Podcast_Was_passiert_wenn.mp3](#)



Mehr Beiträge über Persönlichkeit und Veränderung finden Sie auf meinem Blog: www.persoenlichkeits-blog.de

Wenn Sie sich für meine Seminare interessieren: www.seminare4you.de

Bildnachweis:

Bernd_Leitner – Fotolia.com

Raum für Ihre Notizen