

## **Achtsamkeit als Lebensschule**

Jeder Moment der Achtsamkeit erlöst etwas vom Konditionierungsprogramm des Geistes.

Während die Praxis der Achtsamkeit eine uralte buddhistische Meditationstechnik ist, die es aber genauso in allen anderen spirituellen Traditionen unter anderen Namen gibt, wird Achtsamkeit gegenwärtig in der westlichen Medizin als Heilmittel angewendet. Vor allem Jon Kabat-Zinn gilt als Pionier der Ganzheitsmedizin und sein Programm zur Praxis der Achtsamkeit im Gesundheitswesen, kurz MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), wird in den USA bereits an mehr als 250 Kliniken sehr erfolgreich praktiziert.

Seine Forschung basiert darauf, dass „Stress“ der Hauptfaktor für die Entstehung von Krankheiten ist, und folglich Stressreduzierung Gesundheit fördert.

## **Stress entsteht im Kopf!**

Während man früher „viel zu tun“ hatte, hat man heute Stress. Kennen Sie folgende oder ähnliche Situationen?

Sie sitzen halbwegs gemütlich am Frühstückstisch, oder sind bereits auf dem Weg zur Arbeit und werden plötzlich überfallen von Gedanken, was alles an diesem Tag zu tun ist, und was noch von gestern übrig ist, und überhaupt, wie sollen Sie das alles schaffen? Sie wissen gar nicht, was Sie als erstes tun sollen, ganz abgesehen davon, dass Sie sowieso ständig von etwas Unvorhergesehenem oder vom läutenden Telefon unterbrochen werden, und dann den Faden verlieren...

Sofort atmen sie schneller, werden zittrig, bekommen Hitzewallungen oder gar Bauchschmerzen, auf den Nenner gebracht: sie spüren Angst. Die Frühstücksrufe ist dahin, und sie haben schon vor Beginn Ihres Arbeitstages den Überblick verloren, und Chaos im Kopf.

Dabei ist noch nichts von dem erledigt, was Sie tun sollten, das alles hat sich nämlich lediglich in Ihrem Kopf abgespielt und Ihr Nervensystem hat darauf reagiert.

Nach einem Arbeitstag, der genau das obige spiegelt, kommen Sie heim und haben das Gefühl, wieder nur die Hälfte erledigt zu haben! Sie haben gar keinen Blick mehr dafür, was Sie an diesem Tag effektiv alles geschafft haben, und somit auch keine Zufriedenheit mit Ihrer Leistung – der Blick liegt nämlich auf dem Nicht-Erledigten! Das nehmen Sie wiederum mit in ihre sogenannte Nachtruhe, und sind somit im ganz banalen Alltagsstress-teufelskreis, der sich früher oder später auf Ihre Gesundheit schlägt, ganz abgesehen davon, dass so ein Alltagsleben ziemlich schwer auszuhalten ist und Ihre Lebensqualität, Ihre Beziehungen und Ihre eigentliche Leistungsfähigkeit erheblich negativ beeinflussen!

## **Was berührt uns?**

Ein Leben ohne Achtsamkeit heißt zu leben, als seien wir bereits gestorben  
(Sharon Salzberg)

Dr. Kübler-Ross, die berühmte Ärztin, die tausende von Menschen im Sterben begleitet hat, bemerkte einmal, dass die meisten Menschen am Ende ihres Lebens sich *an bestimmte Augenblicke* erinnerten, während andere zuvor so wichtige Ereignisse und Dinge wie Geschäfte, Arbeit, Rang, Besitz keine Relevanz mehr hatten.

Solche Er-innerungen galten z. Bsp. der Begegnung mit einem geliebten Menschen, dem Hören von Vogelgezwitscher, dem Riechen eines Duftes, dem Spüren des Windes auf der Haut, dem Schmecken einer Erdbeere...kurzum, einem Moment des intensiven Kontaktes zum Leben, erfahrbar durch die Sinne.

Ein Moment des Ein-druckes macht SINN, berührt unser Herz, bringt uns mit Lebendigkeit, Freude, Liebe in Kontakt, erzeugt Er-innerung.  
Was uns berührt, kommt über die Sinne zu uns!

## **Was hindert uns daran, diese berührenden Momente, die zuhauf täglich verfügbar wären, wahrzunehmen?**

Es sind vor allem die Macht der Gewohnheit, der Ablenkung, und der automatisierten Gedankenmuster, die sehr oft auch noch eine engmachende, negative Färbung haben, und uns niederdrücken, sprich deprimieren, oder „stressen“.

## **Was kann uns dabei unterstützen, ein achtsames Leben zu führen?**

Erinnere dich daran, dich zu er-innern, wann immer du dich erinnerst!  
(Charles T. Tart)

## **Die zwei Schienen der Achtsamkeit: formell und informell – als Meditationspraxis und als Alltag**

Ein berühmter Meditationslehrer wurde einst gefragt, wie lange er täglich meditiere. Die Antwort lautete: „ich sitze täglich eine Stunde in aller Form und meditiere, und informell meditiere ich den ganzen Tag, indem ich jede Handlung zum Mittelpunkt meiner Meditation mache.“

Es braucht also eine Übungspraxis, die uns immer wieder in die Gegenwart, in diesen jetzigen Moment zurückführt. Und es braucht Geduld und Ausdauer, da jahrzehntelange Gewohnheiten verständlicherweise nicht an einem Tag durch neue Gewohnheiten ersetzt werden können.

Das bedeutet zu Beginn eine klare Entscheidung und ein gewisses Maß an Anstrengung, um dann immer einfacher und leichter „hineinzuschlüpfen“, in diesen Moment, und so in eine ganz neue Lebensintensität und Lebendigkeit zu kommen, die von keinen äußeren Umständen abhängt. Das ist jene Lebendigkeit, Natürlichkeit und Frische, die wir an ungestörten Kindern so faszinierend finden.

## **Die zwei Richtungen der Achtsamkeit: nach innen und nach aussen**

In der Meditation geht es ums Loslassen. Aber bei unangenehmen Gefühlen oder Empfindungen geht es immer zuerst ums Annehmen (Fred von Allmen).

Wir lernen zum Einen, die Achtsamkeit nach „innen“ zu lenken, auf unsere Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, und werden uns dadurch unserer Muster

und Konditionierungen, Verspannungen und Emotionen bewusst, denn Veränderung kann nur durch Bewusstwerdung geschehen.  
Zum anderen lernen wir, die Achtsamkeit nach „ausen“ zu lenken, und unsere Sinne zu öffnen für die Schönheit der kosten-losen und kost-baren Geschenke des Momentes.

Achtsamkeit ist eine Willentechnik, durch die wir lernen, anstrengungslos und bedingungslos anwesend zu sein, bewusst in Kontakt mit dem, was JETZT ist. Es ist kein Tun, es ist eine Seins-weise, wir „sind“ achtsam. Diese Achtsamkeit macht dann etwas mit uns.

**Achtsamkeit öffnet Herz, Geist und Sinne!**

Es ist ein Ankommen im LEBEN, an diesem Ort, wo wir immer schon zu Hause sind. Der Sinn des Lebens liegt im Augenblick. Es gibt keinen anderen Weg, ihn zu finden, als den Augenblick voll zu nehmen und voll zu leben.

Verstehen kommt vom Verstand, Verständnis kommt vom Herzen!

mARTina Gallmetzer