

David Dewulf

Das Arbeitsbuch der Achtsamkeit

© 2009 Roularta Books, Roeselare

© 2010 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Mindfulness werkboek – Krachtig en mild leven in het nu

Alle Rechte vorbehalten

2. Auflage 2015

Titelfoto: © 2015 latex/istockphoto.com

Lektorat: Richard Reschika

Gestaltung: Anke Brodersen, nach Entwürfen von Karakters, Gent

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-149-1

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge zur Selbstbehandlung in diesem Buch sind vom Autor sowie dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Bei ernsthafteren oder länger anhaltenden Beschwerden sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt, Psychotherapeuten, Psychologen oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate ziehen. Eine Haftung des Autors oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

David Dewulf

Das Arbeitsbuch der Achtsamkeit

Gelassen durch den Alltag surfen

Übersetzt von Cornelia Eder



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Vorwort von Mark Willams	7
Die Einladung dieses Buches	13
Vorwort	15
 WOCHE 1 <i>Die Aufmerksamkeit auf den Atem und den Augenblick richten</i>	 18
Hier sein	19
Achtsamkeit auf den Atem richten	35
Tägliche Praxis	51
Tägliche Übungen	54
 WOCHE 2 <i>Dem Körper und dem Angenehmen Aufmerksamkeit schenken</i>	 58
Im Körper ankommen	59
Entschleunigen	71
Achtsamkeit für das Leben	77
Tägliche Übungen	88
 WOCHE 3 <i>Der Haltung gewahr sein – auch in unangenehmen Momenten</i>	 90
Körper und Haltung	91
Atempausen einbauen	100
Wenn das Leben nicht in Ihrem Sinne verläuft	109
Die sechs Muster	114
Tägliche Übungen	122

WOCHE 4	<i>Innerer Stille und Stress gewahr sein</i>	124
	Stress...	125
	Bei Stress Atempausen einlegen	135
	Stille und Geräusche	137
	Schmerz gehört zum Leben	139
	Meditation mit dem Körper und mit Geräuschen	149
	Tägliche Übungen	152
WOCHE 5	<i>Gedanken und Gefühlen gewahr sein</i>	154
	Die Welt der Gedanken	155
	Die Welt der Gefühle	167
	Meditation mit Gedanken und Gefühlen	181
	Tägliche Übungen	187
WOCHE 6	<i>Interpretationen und Ihrer Art zu kommunizieren gewahr sein</i>	190
	Gedanken sind keine Tatsachen	193
	Respektvolle Kommunikation	207
	Berg und Himmel im Gleichgewicht	229
	Tägliche Übungen	233

WOCHE 7	<i>Dem Leben Achtsamkeit schenken</i>	238
	Würdigung des Hier und Jetzt	241
	Den Schritt verlangsamen	244
	Auf sich selbst achten	249
	Die Kraft des „Ja“	262
	Tägliche Übungen	263
WOCHE 8	<i>Ihrer Herzkraft gewahr sein</i>	266
	Herzensmeditation	269
	Ein tiefes Verständnis	281
	Danksagung	286
	Über den Autor	287

Vorwort von Mark Willams

Manche Bücher können wir an jeder beliebigen Stelle aufschlagen, nur um auf eine weise Aussage zu stoßen, die genau auf unser aktuelles Befinden zutrifft. Solche Bücher sind selten – und eines davon liegt gerade vor Ihnen.

David Dewulf lehrt seit vielen Jahren Achtsamkeitsmeditation. Mehr noch, er *praktiziert* Achtsamkeit seit vielen Jahren und weiß um die damit verbundenen Schwierigkeiten und Freuden.

In den letzten zwanzig Jahren sorgfältig durchgeführte Untersuchungen belegen die Botschaft dieses Buchs: Wir alle haben Denkmuster, die uns, unsere Emotionen und unser Verhalten prägen. Manchmal können diese alten Gewohnheiten unseren Alltag stark beherrschen und jegliche Freude vertreiben. Und doch besteht Grund zur Hoffnung. Wenn wir lernen, uns dem zuzuwenden, was wir am meisten fürchten, und den uns plagenden Denkmustern mit offenem Herzen Aufmerksamkeit schenken, entdecken wir eine Freiheit, die sich mit Worten nicht ausdrücken lässt.

Was sagt die Psychologie über das Steckenbleiben in alten Mustern? Unser Geist ist durch drei Aspekte gekennzeichnet, die normalerweise reibungslos und produktiv funktionieren, sich unter bestimmten Umständen jedoch auf tragische Weise als Bumerang erweisen.

Der erste ist die räumliche Orientierung der Aufmerksamkeit („Attentional Capture“). Haben Sie schon einmal bemerkt, was geschieht,

wenn in einem vollen Raum um Sie herum viele Gespräche stattfinden und jemand in Ihrer Nähe plötzlich über etwas zu sprechen beginnt, das *Sie* interessiert. Sie stellen wahrscheinlich fest, dass sich Ihre Aufmerksamkeit auf dieses Gespräch richtet und Sie von dem Gespräch abgelenkt sind, das Sie gerade geführt haben. Möglicherweise bekommen Sie nicht mehr mit, was Ihr Gegenüber Ihnen mitteilt, weil sich Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes einstimmt. Noch bemerkenswerter ist ein anderes Phänomen: Wenn Sie hören, dass Ihr Name am anderen Ende des Raums erwähnt wird, verlagert sich Ihre Aufmerksamkeit so rasch wie bei einem Wechsel des Radio- oder Fernsehkanals. Dies ist eine wichtige Funktion unseres Geistes, der ständig nach Dingen Ausschau hält, die sich auf uns und unser Wohlergehen auswirken könnten.

Stellen Sie sich jedoch einmal vor, unsere Aufmerksamkeit würde permanent von unseren aktuellen Sorgen „gefangen genommen“. Dies geschieht, wenn die äußere Welt bzw. unsere Vorstellungswelt oder unser Gedächtnis voll von Dingen zu sein scheint, die wichtig erscheinen. Ereignisse aus der Vergangenheit oder Sorgen um die Zukunft beschäftigen unseren Geist und *wirken, als ob sie unseren Namen rufen würden*. Wir fühlen uns gezwungen, uns ihnen zuzuwenden. Das Ergebnis ist eines der häufigsten Symptome psychischer Probleme: Wir können uns nicht konzentrieren, wir sind vergesslich, wir haben das Gefühl, „das Ruder aus der Hand gegeben zu haben“.

Der zweite Aspekt bezieht sich auf die Neigung, Probleme durchdenken zu müssen. In vielen Situationen ist das zweifellos notwendig. In manchen Kontexten kann dies jedoch leicht zu einem Zuviel an Gedanken führen: Wir grübeln und sorgen uns um Dinge, die im Kern zwar real sind, die wir aber zu einem immensen Fantasiegebilde aufbauschen. „Mitternachtsgedanken“ sind ein gutes Beispiel dafür. Wir liegen wach, wälzen Probleme, finden aber meistens keine Lösung. Wenn wir ängstlich und depressiv sind, finden solche „Mitternachtsgedanken“ auch am Tage statt. Langjährige Studien belegen, dass sich ein solches „Grübeln“ *anfühlt*, als ob es uns helfen würde, Einsichten zu gewinnen, *tatsächlich* jedoch zerstört es unsere Fähigkeit, klar zu erkennen, was erforderlich ist, um eine Lösung zu finden.

Drittens vermeiden wir gewöhnlich, was uns nicht behagt. Der bewusste Verstand hat sich zwar erst vor relativ kurzer Zeit entwickelt, gründet jedoch auf einem seit Millionen Jahren bestehenden evolutionären Prozess. Im Laufe der Äonen haben unsere Vorfahren Generation für Generation nur deshalb überlebt, weil sie erfolgreich lernten, zu vermeiden und Dingen auszuweichen, die potenziell gefährlich waren – zum Beispiel Raubtieren. In seinem Buch *The Expression of the Emotions in Man and Animals* („Der Ausdruck der Gemütsbewegungen bei dem Mensch und den Tieren“) erzählt Darwin folgende Geschichte über einen seiner Besuche im Reptilienhaus des Londoner Zoos:

„Ich hielt mein Gesicht an die dicke Glasscheibe im Zoologischen Garten, die mich von einer Puffotter trennte, und war fest entschlossen, nicht zurückzuweichen, wenn die Schlange nach mir beißt. Doch als sie gegen die Scheibe schlug, war es mit meiner Entschlossenheit dahin und ich sprang erstaunlich schnell einen oder zwei Meter zurück. Mein Wille und mein Verstand waren machtlos gegenüber der Vorstellung einer Gefahr, der ich niemals ausgesetzt war (Darwin, 1872, Seite 40).“

Hier wird das Wunder des Körper/Geist-Schutzsystems beschrieben. Der Körper handelt, um einen ernstlichen Schaden zu verhindern. Doch was geschah, damit wir als Spezies die Fähigkeit entwickelten, zu uns selbst zu sprechen, uns an vergangene Ereignisse zu erinnern und uns künftige Szenarien vorzustellen? Unser Geist kann sich nun nicht nur mit *realen* Gefahren, sondern auch mit allen möglichen *eingebildeten* Gefahren beschäftigen. Die älteren Teile des Gehirns reagieren auf eingebilddete Schrecken so, als ob wir noch immer im Dschungel lebten. Sobald sich unser Geist mit etwas beschäftigt, das uns bedroht oder aus der Fassung bringt, versuchen wir zu fliehen: Wir unterdrücken den Gedanken oder schieben ihn beiseite. Aus der Forschung wissen wir, dass eine solche Unterdrückung auf uns zurückwirkt: *Alles, wogegen wir uns wehren, bleibt bestehen*. Das, was wir in die Tiefen des Geistes zu verbannen suchten, kommt oft mit größerer Kraft wieder zum Vorschein. Eine Studie belegt, dass der Versuch, *eine* negative Erinnerung fernzuhalten, nicht nur zu

einem Rebound-Effekt auf diese Erinnerung führt, sondern auch *weitere* unangenehme Erinnerungen an die Oberfläche treten lässt.

Räumliche Orientierung der Aufmerksamkeit, Grübeln und Vermeidung: Der Geist macht keinen Fehler. All dies sind notwendige und elegante Fähigkeiten – in bestimmten Situationen. Problematisch wird es, wenn sie in Situationen auftreten, in denen sie nicht hilfreich sind – meistens handelt es sich dabei um Situationen, in denen wir uns durcheinander oder verletzlich fühlen.

Was brauchen wir? Zunächst gilt es, eine Möglichkeit zur „Umschulung“ unserer Aufmerksamkeit zu finden, um uns auf das konzentrieren zu können, auf das wir uns konzentrieren wollten. Damit könnten wir mehr Kontrolle übernehmen, statt unseren Geist ständig gefangen nehmen zu lassen. Zweitens gilt es, eine Möglichkeit zu finden, um klarer sehen zu können, wann es hilfreich ist, ein Problem zu „durchdenken“, und wann nicht. Wir müssen erkennen können, wann wir zu grübeln beginnen, und wissen, dass es sich bei solchen Gedanken um eine Kaskade mentaler Ereignisse handelt, die sich zwar zwingend anfühlt, jedoch aller Wahrscheinlichkeit nach nur dazu führt, dass wir uns verstricken. Drittens gilt es, eine Möglichkeit zu finden, um die uns alle innewohnende Neigung zu wissen, vor unangenehmen Erfahrungen zu fliehen bzw. diese zu vermeiden, und Alternativen für einen Umgang mit ihnen zu finden, der nicht alles noch schlimmer macht.

Die Achtsamkeitsmeditation kann uns dabei helfen. Sie gibt uns eine Möglichkeit an die Hand, unsere Aufmerksamkeit so zu schulen, dass sie dort sein kann, wo wir sie haben möchten, ohne permanent der Vergangenheit oder Zukunft ausgeliefert zu sein. Sie lehrt uns zu erkennen, wenn wir uns in unseren Gedanken verstricken, wenn wir in den Strudel unserer Fantasien gezogen werden. Sie lehrt uns, wann es sinnvoll ist, uns Schwierigkeiten zuzuwenden, statt vergebens zu versuchen, vor ihnen davonzulaufen. Sie lehrt uns, offen und bereit zu sein, uns schmerzlichen Gedanken, Erinnerungen und möglichen künftigen Dramen zu stellen, und, nachdem wir sie uns bewusst gemacht haben, zu wissen, wie eine möglichst weise und mitfühlende Antwort ausfallen kann.

Das ist nicht leicht und wir benötigen die Unterstützung eines guten Lehrers. Dieses Buch ist von einem solchen Menschen geschrieben und ich lege es Ihnen ans Herz. Möge diese Praxis Sie von Tag zu Tag und von Moment zu Moment nähren.

Mark Williams

Professor für Klinische Psychologie, Universität Oxford

Autor von „*Der achtsame Weg durch die Depression*“

A stylized, light gray graphic of a tulip flower and its stem. The tulip is positioned in the upper right, with three leaves and three small dots above it. The stem curves downwards and to the left, ending in a long, flowing tail that sweeps across the bottom of the page.

*Eine handvoll Erfahrung
ist mehr als eine Tonne Wissen*

Die Einladung dieses Buches

Dieses Buch basiert auf meiner langjährigen Erfahrung mit den klinischen Programmen MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). Dieses achtwöchige Übungsprogramm verbindet östliche Weisheitslehren mit westlicher Psychologie und eignet sich besonders gut bei der Bewältigung von Stress sowie zur Behandlung von Ängsten, psychosomatischen Symptomen, Schmerzen und zur Vorbeugung von Depression.

In diesem Buch werden die beiden Programme miteinander kombiniert. Außerdem fließen Elemente aus der kognitiven Psychologie und der Körper/Geist-Medizin ein. Dieses Buch mag noch so ausführlich sein, es kann die Praxis von Meditation und Reflexion nicht ersetzen. Die Meditationsübungen erfordern einiges an Mut und Ausdauer. Vielleicht tauchen Emotionen oder ein Gefühl von Unbehagen auf. Möglicherweise bietet es sich an, die Übungen unter Aufsicht oder im Rahmen eines Gruppenangebots durchzuführen.

Achtsamkeit war zwar ursprünglich nicht als Therapieform gedacht, wird aber heute mehr und mehr therapeutisch eingesetzt – zum Beispiel zur Stressbewältigung, Linderung chronischer Schmerzen und Vorbeugung von Depression. Bei psychischen Problemen, die einer Behandlung bedürfen, sollte unbedingt eine geeignete Beratung in An-

spruch genommen werden. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihren Arzt oder Therapeuten konsultieren. Achten Sie darauf, dass Ihr Kursleiter über eine geeignete Ausbildung und langjährige Erfahrung mit der Achtsamkeitspraxis verfügt.

Ich wünsche Ihnen Erfolg. Möge dieses Buch Ihnen einen Weg eröffnen, zu einem neuen Gleichgewicht und zur Lebensfreude zu finden.

David Dewulf

Vorwort

„NUR JETZT“

Vor kurzem musste ich zur Post. Ich hatte gerade meditiert und genoss den Spaziergang. Im Schalterraum der Poststelle wartete eine lange Schlange von bestimmt sieben Menschen. Ich fühlte mich so gut, dass mir das nichts ausmachte. Ich wartete und wartete. Ich atmete. Nach rund zehn Minuten stellte ich fest, dass die Kundin, die bedient wurde, als ich die Poststelle betrat, immer noch am Schalter stand. Das Stehen ermüdete mich. Und obwohl ich Zeit hatte – es war Samstag –, beschloss ich, wieder zu gehen. Ich verließ den Schalterraum, atmete tief durch, freute mich über das schöne Wetter und setzte meinen Weg fort.

Früher wäre diese Geschichte für mich ganz anders verlaufen: Ich hätte gereizt und ärgerlich reagiert und in meinem Kopf wären Gedanken gekreist wie „Warum muss ich so lange warten?“, „Das ist kein Service“, „Das geht so nicht“, „Warum muss diese Frau so viel Zeit in Anspruch nehmen?“, „Kennt sich der Mann hinter dem Schalter nicht aus?“ und, und, und. Diese Gedanken mögen zwar einen Kern von Wahrheit in sich tragen, dennoch ist es wichtig zu verstehen, dass das Wissen um ihren Wahrheitsgehalt nicht hilft, sie loszulassen. Sie

erzeugen nur Stress und einen Tunnelblick. Sobald Sie die Poststelle verlassen, können Sie die Sonne und den Augenblick nicht mehr genießen. Ihr Ärger wird Sie auf dem ganzen Weg begleiten.

Es ist so einfach: *Wenn Sie glücklich sein wollen, lassen Sie los.* Wann empfinden wir den größten Stress? Meistens dann, wenn wir an einer Meinung, einem Urteil oder dem „Müssen“ festhalten. Loslassen ist ein großes Wort. Vielleicht haben Sie es schon einmal als gut gemeinten Ratschlag gehört. Doch wie macht man das? In einer achtsamen Haltung können wir die Dinge betrachten und loslassen. Wir lernen, wie man das macht. Wir lernen, bei uns anzukommen und den Augenblick zu genießen, ohne ständig unser Unbehagen mit uns herumzutragen. Denn in diesem neuen Augenblick befinde ich mich nicht mehr wartend in der Poststelle. Was jetzt da ist, ist die Sonne und das, was das verbleibende Wochenende sonst noch bietet. Es erfordert nichts weiter als Gewahrsein, um den gegenwärtigen Moment nicht zu verpassen.

Das Beispiel mit der Poststelle klingt nicht so, als ob es wirklich ein Drama wäre. Vielleicht kommen Ihnen Ihre Schwierigkeiten deutlich größer vor. Solche Gedanken sind jedoch oft so unerbittlich und fast zwanghaft, dass sie von den schönen Dingen ablenken. Manchmal verursachen sie einen regelrechten emotionalen Aufruhr. Ob Ihr Vertrauen missbraucht wurde oder Sie unter dem Verlust eines Kindes oder eines Freundes leiden – Achtsamkeit kann Ihnen helfen, den tiefsten Gefühlen die Aufmerksamkeit zu schenken, die es braucht.

„GEWAHRSEIN“

Achtsamkeit ist ein Weg, Gefühle auch dann ehrlich wahrzunehmen, wenn sie unangenehm sind. Mit meditativer Aufmerksamkeit sorgen Sie für sich und Ihr Leben. Schmerz und Desillusionierung gehören einfach dazu. Wenn Sie dies leugnen, verleugnen Sie einen Teil von sich. Oft wird der Schmerz auf diese Weise ganz unbeabsichtigt sogar noch verstärkt. Wenn Sie sich achtsam begegnen, sind Sie ehrlich zu sich selbst. Sie entdecken, wie Sie das Leiden, das zu unserem Menschsein gehört, nicht noch verstärken.

Achtsamkeit bedeutet im Grunde, der Gegenwart volle Aufmerksamkeit zu schenken. Achtsamkeit hat nichts mit Mystik zu tun. Wir sind uns des einzigen Augenblicks gewahr, den es gibt: das Jetzt. Das ist die Basis. Indem wir diese Achtsamkeit kultivieren, können wir eine ganz neue Dimension dessen entdecken, was bereits Teil unseres Lebens ist: das Leben, wie es jetzt ist. kommen im Leben an, mit Gewahrsein, Wertschätzung und Kraft – auch in schweren Zeiten.

Willkommen zu Woche 1

Die Aufmerksamkeit
auf den Atem und den Augenblick richten



*Dem Zauber des Augenblicks
Aufmerksamkeit schenken – **jetzt***

1. Hier sein

*Es geht nicht darum, irgendwo hinzugehen,
sondern darum, ganz hier zu sein.*

Die Achtsamkeitspraxis ist 2500 Jahre alt. Sie ermöglicht größere Bewusstheit und Weisheit, damit wir den Augenblick – auch in den schmerzlichsten Momenten – voll und ganz leben können. Achtsamkeit bedeutet, dem einzigen Augenblick, den wir haben, volle Aufmerksamkeit zu schenken: der Gegenwart, dem „Hier und Jetzt“.

Wir finden uns häufig in einem regelrechten Strudel von Gedanken wieder: Wir planen, machen uns Sorgen, durchleben Frustrationen noch einmal oder sind bedrückt. Wir lassen uns von Meinungen darüber leiten, wie die Welt sein sollte, wie Menschen sich verhalten sollten, was wir fühlen sollten, was wir noch erreichen müssen. Der Augenblick wird kaum wahrgenommen. Er kommt nicht vor.

Jeroen berichtet:



Eigentlich hätte ich glücklich sein müssen. Ich hatte alles: gesunde Kinder, eine gute Ehe und eine Arbeit, an der ich wachsen konnte. Viele Menschen halten mich für erfolgreich. Trotzdem fehlte mir etwas Wesentliches. Ich war von Gedanken und Plänen umgeben. Wenn ich mit meiner Familie am Tisch saß, war ich nicht wirklich für sie da. In Gedanken schrieb ich eine E-Mail und plante das nächste Projekt. Wenn wir im Park spazieren gingen, sah ich, dass es meiner Frau und meinen Kindern gefiel. Ich dagegen war abwesend. Ich beschloss, den Weg der Achtsamkeit zu gehen. Schließlich geht es um mein Leben.

IN EINER MINUTE UND SPÄTER

Jeroen steht mit seiner Erfahrung nicht alleine da. Haben Sie manchmal das Gefühl, das Leben ginge an Ihnen vorbei? Wir sind so sehr mit Denken und Tun beschäftigt. Wir machen Pläne und dann machen wir uns Sorgen, ob sie gelingen.

Obendrein zeigen sich Ereignisse aus der Vergangenheit manchmal im „Jetzt“. Vergangenheit und Zukunft nehmen uns in Beschlag. In der Gegenwart erleben wir nichts als Stress.

Da wir meinen, das „Hier“ genüge nicht, beeilen wir uns, möglichst schnell nach „Dort“ zu gelangen. Wir glauben, hinter der nächsten Ecke wäre es besser. Wir erkennen nicht, dass Eile nur noch mehr Stress bedeutet. Wir fahren mit unserem gewohnten Verhalten fort, und das Leben wird immer anstrengender und weniger lohnenswert.

Kennen Sie das?



... Vom Wecker aus dem Schlaf gerissen werden. Aufstehen ... Im Eiltempo duschen und Zähne putzen. Schnell, schnell, schnell. Der Tisch ist zum Glück schon gedeckt. Keine Zeit verlieren. Das Frühstück hinunterschlingen und nebenbei heißen Kaffee schlürfen. Den Mund verbrannt und kaum was geschmeckt. Sich schnell mit einem flüchtigen Kuss verabschieden, kaum was gespürt.

Ins Auto. Tasche vergessen, also zurück ins Haus. Die Geschwindigkeitsbegrenzungen auf dem Weg zur Arbeit missachten. Uff! An der nächsten Kreuzung fluchen, weil die Ampel auf rot schaltet. Auf der Schnellstraße Gas geben. Sich Sorgen machen, planen, ruhelos, Kopfschmerzen kündigen sich an. Der Blutdruck steigt? Fahren, fahren, fahren, vom zweiten in den vierten Gang schalten. Falsch, zurück in den dritten Gang. Nicht auch das noch: ein Stau. Warum bin ich nicht früher losgefahren?

Gerade rechtzeitig ankommen. Die letzten 10 Kilometer kaum wahrgenommen. Nach einem Parkplatz in der Nähe des Gebäudes suchen. Kein freier Platz. Sag' ich doch. Und jetzt? Warten, warten! Ungeduldig werden. Mit den Fingern auf das Lenkrad trommeln. Bin ich jetzt sowieso zu spät? Oh nein ...

GEWAHRSEIN DES HIER UND JETZT

*Achtsamkeit bedeutet, neugierig für das zu bleiben,
was sich „hier“ und „jetzt“ zeigt.
Nur dann können wir den Reichtum
des gegenwärtigen Augenblicks erfahren.*

Achtsamkeit lehrt uns, der Kostbarkeit des Augenblicks gewahr zu werden. Ohne Gewahrsein entgehen uns unzählige reiche Erfahrungen – wir verpassen nichts weniger als das Leben. Wenn wir in unserem Tun präsent sind und uns verlangsamen, kommen wir im Leben an.

In der nächsten Übung verbinden wir uns mit unseren unmittelbaren sensorischen Empfindungen: Hören, Sehen, Berühren, Schmecken, Fühlen. Sie lassen die Empfindungen einfach voll und ganz zu, sind offen für sie. Wenn Sie bemerken, dass Gedanken oder Geschehnisse Ihre Aufmerksamkeit von den Empfindungen ablenken, richten Sie sie behutsam wieder auf Ihre unmittelbare sensorische Wahrnehmung.

Nehmen Sie eine Rosine in die Hand. Lassen Sie alles los, was Sie über Rosinen wissen. Stellen Sie sich vor, Sie kämen vom Mars und wurden auf dem Planeten Erde abgesetzt. Ihre Aufgabe lautet, Gegenstände auf der Erde zu erforschen. Sie verfügen über keinerlei Bezugsrahmen. Sie haben nie zuvor eine Rosine gesehen oder gegessen. Wenn Gedanken aufkommen, versuchen Sie sie loszulassen. Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihre sensorische Wahrnehmung. Führen Sie die Übung in der beschriebenen Art und Weise durch. Nehmen Sie sich dafür 5 bis 10 Minuten Zeit.

Die Übung zeigt uns, wie wir einen immensen Reichtum erfahren können, indem wir unsere Aufmerksamkeit ganz auf den gegenwärtigen Augenblick richten. Sie zeigt uns, was es bedeutet, wie ein Kind mit dem Geist eines Anfängers präsent zu sein. Dazu ist nichts weiter erforderlich als der Erfahrung des Augenblicks Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, ohne sie durch Wissen oder Meinungen zu filtern.



Die Übung



Nehmen Sie die Rosine in die Hand und schließen Sie die Augen. Nehmen Sie ihr Gewicht und ihre Temperatur wahr.

Nehmen Sie die Rosine jetzt in die andere Hand, indem Sie sie zwischen Daumen und Zeigefinger halten. Rollen Sie sie zwischen den beiden Fingern hin und her. Nehmen Sie ihre Form und die Beschaffenheit ihrer Oberfläche wahr.

Drücken Sie die Rosine leicht zusammen. Nehmen Sie ihre Konsistenz und ihre Nachgiebigkeit wahr.

Halten Sie sie an Ihr Ohr und hören Sie ihr zu. Werden Sie still und machen Sie sich empfänglich für das, was Sie hören.

Riechen Sie an der Rosine. Erlauben Sie sich, ihren Geruch ganz aufzunehmen. Schenken Sie diesem Sinneseindruck ihre volle Aufmerksamkeit. Wie teilt sich Ihnen die Rosine über ihren Duft mit?

Halten Sie sie an Ihre Lippen und nehmen Sie wahr, ob es eine Reaktion Ihres Mundes gibt.

Halten Sie sie vor sich. Öffnen Sie Ihre Augen und betrachten Sie die Rosine, als ob Sie nie zuvor etwas Derartiges gesehen hätten. Welche Farbe hat sie und wie ist ihre Oberfläche beschaffen? Wie bricht sich das Licht in ihr?

Schließen Sie Ihre Augen wieder und führen Sie die Rosine noch einmal zum Mund. Nehmen Sie die koordinierten Bewegungen wahr, mit denen Sie die Frucht geradewegs zum Mund führen. Legen Sie sie langsam auf Ihre Zunge. Wie fühlt sich das an?

Nehmen Sie wahr, wie kompetent Ihre Zunge die Rosine in dem Moment zwischen Ihre Zähne schiebt, in dem Sie entscheiden, sie zu kauen.

Spüren Sie die Explosion der Sinneseindrücke, wenn Sie auf die Rosine beißen.

Nehmen Sie auch die Sinneseindrücke beim Schlucken wahr.

Spüren Sie dem Geschmack mindestens noch eine Minute nach. Ändert sich seine Qualität? Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Mundregion gerichtet, während Sie den noch immer vorhandenen Geschmack wahrnehmen.

ERLÄUTERUNGEN

Teilnehmer des Übungsprogramms nannten unter anderem folgende Qualitäten: leicht, rund, oval, süß, sauer, außen hart, innen weich, braun, durchscheinend, knackig, gerillt, schillernd, nachgiebig, scharf, würziger Geschmack, süßer Geschmack, ein sich permanent ändernder Geschmack, verformbar, mit Farbschattierungen, weich, steinhart, das Wasser im Munde zusammenlaufen lassend usw.

All diese Eindrücke vermittelte eine einzige Rosine. Die Erfahrung unterscheidet sich völlig von dem, was Sie wahrnehmen, wenn Sie 20 Rosinen auf einmal in den Mund stecken und gleichzeitig fernsehen oder Zeitung lesen. Das verpassen wir, wenn wir dem „Hier und Jetzt“ keine Aufmerksamkeit schenken.

Jemand sagte: „Es ist eine sinnliche Erfahrung“. Ein anderer Teilnehmer sagte: „Ich dachte immer, ich mag keine Rosinen. Aber das stimmt nicht. Jetzt, wo ich sie mit dem Geist eines Anfängers wahrgenommen habe, stelle ich fest, dass ich Rosinen mag. Niemand kann sich den Reichtum an Erfahrungen vorstellen, den man mit einer Rosine machen kann.“

Wenn wir dem Augenblick Aufmerksamkeit schenken, können wir riesige Schätze entdecken. Wir erfahren, was es heißt, wie ein Kind mit dem *Geist eines Anfängers* präsent zu sein. Dazu ist nichts weiter erforderlich als der Erfahrung des Augenblicks Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, ohne sie durch Wissen oder Meinungen zu filtern.

GEWAHRSEIN IM GEIST EINES ANFÄNGERS

*Im Geist eines Anfängers
gibt es unendlich viele Möglichkeiten,
im Geist eines Spezialisten nur wenige.*

Shunryu Suzuki

Nachdem wir eine Rosine gegessen haben, ist ihr Geschmack als Erinnerung gespeichert. Dies bedeutet, dass wir den Geschmack der nächsten, einzigartigen Rosine nicht mehr wahrnehmen und stattdessen auf das *Konzept* „Rosine“ zurückgreifen. Wir schmecken die Erinnerung, die wir an die Rosine haben.

Wir tragen fortwährend unsere Konzepte und unser Wissen in die Gegenwart hinein. Wir betrachten alles, was uns in der Gegenwart begegnet, durch die Filter der Vergangenheit. Wir glauben zu wissen und wir werden zu einer Art „Spezialist“.

Leider erfahren wir dadurch eine Art Fixierung. Wir erleben nicht mehr die Einzigartigkeit des Augenblicks, sondern *wiederholen die Vergangenheit*. Wir verlieren den Zugang zu der reichen Erfahrung des „Hier und Jetzt“.

Wissen sagt, was war, Achtsamkeit zeigt, was ist.

Eine Erfahrung, die eine Sekunde alt ist, wird Wissen genannt. Sie ist bereits zu einem Konzept geworden. Wissen ist wenig hilfreich. Es sagt uns lediglich, was war. Man kann darüber sprechen, aber keine Beschreibung wird der Erfahrung vollkommen gerecht. Um den einmaligen Reichtum des gegenwärtigen Augenblicks erneut erleben zu können, müssen wir unser Wissen über die Rosine loslassen.

*Wissen ist statisch und gehört der Vergangenheit an.
Achtsamkeit ist dynamisch
und gehört dem gegenwärtigen Augenblick.*

*Können Sie die nächste Rosine
in ihrer ganzen Fülle schmecken,
wenn Sie glauben zu wissen,
wie eine Rosine schmeckt?*



*Können Sie die nächste Rosine
wieder mit unschuldiger Aufmerksamkeit
und Neugier schmecken?*

Wir sind nur dann in der Lage, eine Rosine wieder voll und ganz zu schmecken, wenn wir den Geist eines Anfängers annehmen und „nicht wissen“. Bei diesem Prozess bleibt jeder neue Augenblick wichtig. Das bedeutet, dass Sie jeden Moment komplett loslassen müssen, um den nächsten Augenblick voll und ganz leben zu können.

NUR DER GEGENWÄRTIGE AUGENBLICK

*Wenn wir einen Baum betrachten,
sehen wir nicht diesen einen Baum.
Wir sehen das „Konzept“ Baum,
das irgendwo in unserer Erinnerung gespeichert ist.*

Jiddu Krishnamurti über Freiheit

Kultivieren wir Neugier und Interesse für den gegenwärtigen Augenblick, so wird jede Erfahrung einmalig und wertvoll. Wir können die Schönheit dieses einen Baumes in diesem einen Moment nur sehen, wenn wir ihn ohne Erinnerungen, Meinungen und Schlussfolgerungen betrachten.

Haben Sie bemerkt, dass das Interesse in dem Moment nachließ, in dem Sie die Rosine als etwas „Bekanntes“ betrachteten? Wenn wir meinen, etwas zu kennen, finden wir es häufig nicht mehr interessant. Es erhält das Etikett „bekannt“ und damit lohnt sich eine Erforschung nicht mehr.

Wenn wir dem Leben intensive Aufmerksamkeit schenken wollen, müssen wir unser Wissen loslassen. Wissen loslassen steigert die Neugier und aktiviert die Aufmerksamkeit für das „Jetzt“. Wir sagen nichts voraus und nehmen nichts vorweg. Wir kommen im Leben an, in diesem Augenblick.



EINEN BAUM BETRACHTEN

*Um in jedem Moment deines Lebens
ausgeglichen und überzeugend du selbst
sein zu können,
musst du einfach nur ein Baum sein.*

Hans Bouma

Eine Minute SAM-Pause¹

Innehalten, atmen und des gegenwärtigen

Augenblicks gewahr sein.

Was sehen Sie? Was fühlen Sie?

Was können Sie jetzt würdigen?



Im Zustand des Gewahrseins entdecken Sie, dass auch Kleinigkeiten Ihrem Leben Qualität verleihen können und dass es nicht etwas „anderes“, „Besonderes“ oder „Künftiges“ sein muss. Die Achtsamkeitspraxis lehrt uns, dass die Zukunft nicht mit Sicherheit eine Verbesserung des gegenwärtigen Augenblicks darstellt. Zukunft existiert nicht. Es gibt immer wieder nur diesen einen neuen Moment, den wir „Jetzt“ nennen. Wir können erfahren, dass das „Jetzt“ etwas Besonderes und Wertvolles ist. Wir schenken den Alltäglichkeiten Aufmerksamkeit, die wir oft mit dem Autopiloten erledigen. Dies können Momente sein, in denen das Leben reicher und angenehmer wird.

1 Anm. d. Übers.: Die Abkürzung SAM steht für „stopping and attending the moment“ (vgl. Erläuterung auf S.79)

A stylized, light gray illustration of a tulip flower with three leaves and three dots above it, positioned in the upper right. Below the flower, several thick, curved, wavy lines sweep across the lower half of the page, creating a sense of movement and depth.

*Wenn wir das Leben
mit dem Autopiloten leben,
verpassen wir viel.*

NICHTS ALS AUFMERKSAMKEIT

Um das Leben voll und ganz zu erfahren, bedarf es in jedem Augenblick einer offenen, uneingeschränkten Aufmerksamkeit.

Sie haben erfahren, was Neugier bewirkt. Sie erleben plötzlich eine ganz neue Welt, wenn Sie den Dingen so begegnen, als hätten Sie nie zuvor etwas Vergleichbares erfahren.

Wenn wir Auto fahren, essen, die Zähne putzen oder duschen, dann tun wir dies gewöhnlich mit wenig fokussierter Aufmerksamkeit. Solche Alltagstätigkeiten sind zu unbewussten Mechanismen geworden. Darum können wir dabei an etwas anderes denken. Die Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, brauchen wir, um durch das Leben navigieren zu können. Sie erlaubt uns zum Beispiel, uns beim Autofahren zu unterhalten. Wir benutzen sozusagen den *Autopiloten*.

Wir müssen zwar einige Aufgaben automatisch erledigen können. Doch dieser unbewusste Prozess hat auch einige Nachteile. Die Aufmerksamkeit fällt einer Flut von Gedanken zum Opfer. Wir sind nicht bewusst. Wir verpassen den einzigen Moment, den wir haben: den gegenwärtigen Augenblick. Auf diese Weise können Spiralen negativer Gedanken entstehen.

Inge berichtet

Wenn ich früher nach der Arbeit um 20 Uhr nach Hause kam, „musste“ ich noch den Haushalt erledigen. Bis ich mich entspannen konnte, war es 21.30 Uhr. Heute schenke ich dem, was ich tue, Aufmerksamkeit, während ich es tue. Ich spüre das Wasser beim Abwaschen, ich stelle die Teller achtsam an ihren Platz usw. Bei all dem entspanne ich mich. Ich mache das Gleiche, aber mit freundlicher Aufmerksamkeit. Das macht einen großen Unterschied.



Vielleicht haben Sie die Übung mit der Rosine ja auch nicht gemacht, weil sie Ihnen nicht interessant erschien. Und Ihr Gefühl wird bestätigt: Wenn Sie sich keine Zeit nehmen, um zu fühlen und mit dem zu sein, was ist, können Sie seinen Wert nicht erfahren. Nur wenn wir aufmerksam sind, können wir die Erfahrung machen, dass sich Gewahrsein in jedem Augenblick lohnt.

Es ist wichtig, innezuhalten und sich Zeit zu nehmen. Sich Zeit für etwas oder jemanden nehmen bedeutet, es oder diesen Menschen zu würdigen. Es geht um die Erfahrung des Lebens an sich.



Jeroen berichtet:

Es ist erstaunlich festzustellen, wie wenig Aufmerksamkeit ich den kleinen, angenehmen Dingen im Leben schenke. Bevor ich die Erfahrung überhaupt zu genießen beginne, plane ich schon das Nächste. Dies zu erkennen, ist nicht leicht auszuhalten, befreit aber auch. Dabei hilft es mir, wenn ich die Aufmerksamkeit auf den Atem lenke. So kann ich bewusst loslassen und der Schönheit gewahr werden, die bereits da ist. Ich verliere mich weder in dem, was nicht da ist, noch in dem, was noch kommen wird.

Meine Freunde haben bemerkt, dass ich mehr für sie da bin. Ich nehme einen großen Unterschied wahr, wenn ich zu Hause mit meiner Frau und meinen Kindern am Tisch sitze. Was ist wichtiger als dieser eine Augenblick mit der Familie oder den Freunden?

In all den Jahren, in denen ich im Wald spazieren gegangen bin, ist mir nie die Schönheit der Bäume und Pflanzen aufgefallen. Nun gebe ich mich ganz der Symphonie aus Klängen und Farben hin, den Pflanzen, den Vögeln, dem Wind. Es braucht nur meine bewusste Entscheidung, achtsam zu sein.

Das Duschen wurde zu einem faszinierenden Erlebnis. Das fließende Wasser, der Duft der Seife und, und, und. Jetzt gebe ich mir die Chance, dies zu genießen, statt beim Duschen meinen Tag zu planen. Natürlich gelingt mir das nicht immer und vor allem nicht montags, aber das ist in Ordnung. Ich kann mir erlauben, bisweilen auch nicht achtsam zu sein.

BEWUSST LEBEN

Kann ich mir eine kurze Pause gönnen?

*Kann ich mir Zeit nehmen, um Schönheit in
mich aufzunehmen?*



DARUM GEHT ES!

*Kann ich durch einfache Dinge Lebensqualität
erfahren oder muss es etwas anderes sein?*

Der Atem

*Sie wollen ihn vorsichtig einfangen,
doch er entschlüpft Ihnen.*

*Sie suchen nach Ihrem eigenen Rhythmus,
bis Sie in seiner unendlichen Wiederholung
erblühen können.*

K. Wens

