

**Hammer | Achtsamkeit. 100 Seiten**

## \* Reclam 100 Seiten \*



MATTHIAS HAMMER, geb. 1966, studierte Psychologie in Tübingen, Chicago und New York, arbeitet als Psychotherapeut und Coach, hält Vorträge über Stress, Achtsamkeit und psychische Erkrankungen und leitet Seminare und Weiterbildungen (s. [www.matthiashammer.de](http://www.matthiashammer.de) und [www.irreverstaendlich.de](http://www.irreverstaendlich.de)).

Matthias Hammer  
**Achtsamkeit. 100 Seiten**

Reclam

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist ausgeschlossen.

2026 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,

Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen

info@reclam.de

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Infografik (S. 84 f.): Martina Frank, München

Bildnachweis: S. 33: Vecteezy.com; S. 42: Wikimedia Commons /

National Gallery of Art, Washington D.C. / PDM 1.0; S. 57:

mauritus images / Zoonar GmbH / Alamy Stock Photos; Autoren-

foto: © Thomas Ceska

Umschlagmaterial: Creative Print, Schabert

Druck und Bindung: Elanders Waiblingen GmbH,

Anton-Schmidt-Straße 15, 71332 Waiblingen

Printed in Germany 2026

RECLAM ist eine eingetragene Marke

der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart

ISBN 978-3-15-020796-3

reclam.de

Für mehr Informationen zur 100-Seiten-Reihe:

reclam.de/100Seiten

## Inhalt

- 1 Achtsamkeit – Überlebensstrategie  
im medialen Zeitalter
- 21 Achtsamkeit – Kernkompetenzen  
für die psychische Gesundheit
- 87 Innehalten und Achtsamkeit einüben
- 99 Was wäre, wenn?

Im Anhang Literaturhinweise





## Achtsamkeit – Überlebensstrategie im medialen Zeitalter

Es wirkt grotesk: Wie kann man in Zeiten, in denen wir medial überflutet werden mit Katastrophennachrichten, Fake News, aggressiven Pöbeleien und viel medialem Lärm, noch von Achtsamkeit reden? Wir erleben ein gereiztes gesellschaftliches Klima, in dem Emotionen ständig getriggert werden. Wir befinden uns in einem Informations-Tsunami und wissen oft nicht, ob die Nachricht von einem Bot oder einem Menschen stammt. Es fällt immer schwerer, das Wichtige vom Unwichtigen, das Richtige vom frei Erfundenen zu unterscheiden. Es wird immer schwieriger, sinnlose Ablenkungen und Zerstreungen zu stoppen. Wir lassen uns anstecken, wir vergleichen uns mit den anderen, haben Angst, nicht mithalten zu können oder etwas zu verpassen. Wir sind neidisch oder verfallen in Hass auf die anderen, die anscheinend das bekommen, was wir so gerne hätten.

Unser Bezug zur Realität hat sich verändert, immer mehr wird medial vermittelt, immer weniger wird direkt erlebt. Ich nehme meinen Körper nicht mehr direkt wahr, denn meine Gesundheitsapp vermittelt mir Daten über mein Wohlbefinden. Mehr und mehr Technik schiebt sich zwischen mich und

mein Erleben. Mir ist es lieber, eine Kurz- oder Sprachnachricht zu versenden, als direkt mit der Freundin zu sprechen. Von den schönsten Orten der Welt will ich vor allem ein tolles Bild posten. Dass ich an diesem Ort tatsächlich selbst war, habe ich fast schon vergessen. Zwischen mich und die Welt hat sich mehr und mehr ein Bildschirm, Brillen, EarPods oder ein Kopfhörer geschoben. Der direkte Kontakt ist selten oder sogar unangenehm geworden.

Doch geht es eigentlich um anderes: bewusst zu bemerken, was im Hier und Jetzt geschieht, aufzuwachen aus der Trance, direkt wahrzunehmen, zu spüren, zu hören, zu schmecken, was jetzt ist.

Achtsamkeit macht uns bewusst, wo wir mit unserer Aufmerksamkeit sind. Sie hilft uns dabei, immer mehr Kontrolle über unsere Aufmerksamkeit zu gewinnen.

Achtsamkeit lässt uns aufwachen aus einem automatischen Abgelenktsein, aus einem Multitasking-Modus, der immer mehr unser Leben bestimmt.

Der österreichische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl (1905–1997) hat Auschwitz überlebt. Er hat in dieser extrem bedrohlichen Situation eine Schlüsselerfahrung gemacht: »Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.«

Achtsamkeit ermöglicht uns den Eintritt in diesen lebendigen Hier-und-Jetzt-Raum. Wir entdecken die Möglichkeit, auszusteigen aus der Überreiztheit und Dauerstimulation und können wieder auswählen, wem oder was wir unsere Aufmerksamkeit schenken wollen. Achtsamkeit ist eine Tür zur inneren Freiheit und bewussten Wahlmöglichkeit.

Deshalb liegt ein großes Potential in Achtsamkeit für unse-

re Gegenwartskultur, um diesen Hier-und-Jetzt-Raum zu bewahren und immer wieder neu zu entdecken und aus diesem Hier-und-Jetzt-Erleben das Leben engagiert und verantwortlich zu gestalten.

Achtsamkeit ist dabei jedoch kein magisches Heilmittel für all unsere gesellschaftlichen Probleme, ein Lückenbüßer für notwendige Veränderungen oder ein elitärer Rückzugsort:

Die Coronapandemie wurde nicht durch Achtsamkeit besiegt, sondern durch findige Wissenschaftler, die einen wirksamen Impfstoff gefunden haben, der möglichst allen zugänglich gemacht wurde.

Die ökologische Krise wird nicht auf dem Meditationskissen überwunden, sondern durch engagiertes, vereintes, nachhaltiges, politisches und wirtschaftliches Handeln.

Achtsamkeit zur Verbesserung der Aufmerksamkeit für unsere Kinder und Jugendliche zeigt sicherlich auch nur begrenzte Wirkungen, wenn unsere Kinder bereits im Kindergarten und Grundschulalter unbegrenzten Zugang zu digitalen Spielen und Social Media haben. Viel wirkungsvoller sind Begrenzungen, gezielter pädagogischer Einsatz von Medien und einer klaren Trennung von Online- und Offlinezeiten.

Es ist zynisch, wenn in unterbesetzten Abteilungen die Beschäftigten einen Achtsamkeitskurs machen sollen, um effektiver zu arbeiten, anstatt die freien Stellen nachzubesetzen.

Erschwert wird die Sache dadurch, dass eine Achtsamkeitsmode dazu führt, dass viele Missverständnisse und eher unangemessene Umsetzungen und Anwendungen kursieren.

Mit dem Leben *jetzt* in Kontakt zu treten, ist eine bewusste Fähigkeit unseres erwachsenen Menschseins. Diese Fähigkeit zum Kontakt wird nicht geprägt von reflexhaften Impulsen,

Gefühlen und Süchten. Wir sollten vielmehr lernen, mit diesen bewusst und reflektiert, eben: achtsam umzugehen.

Achtsamkeit kann in diesem Sinne einen Paradigmenwechsel bedeuten, wieder hin zu mehr direktem, aufmerksamem Kontakt, mehr Beziehung, mehr Mitgefühl statt Entfremdung, Betäubung und Abstumpfung, mehr Realität statt Digitalität, mehr neugierige, wache und kreative Aufmerksamkeit, statt Dumpfscrollen und digitaler Verblödung, mehr bewusste Nutzung digitaler Werkzeuge anstatt suchtartiger Ablenkung, mehr Selbstdenken und bewusste, reflektierte Nutzung von KI, mehr Spüren anstatt Betäubung und Vermeidung, mehr Bewusstheit für Vielfalt und Komplexität anstatt Populismus, weniger Bewerten anstatt mehr Fake-Nachrichten, mehr selbstloses bzw. altruistisches und soziales Verhalten anstatt rüpelhaftem, gierigem Egoismus. Achtsamkeit in diesem Sinne bleibt nicht im stillen Kämmerlein, sie befähigt uns eher reifer und reflektierter in der Welt zu handeln und zu sein. Und dies gilt für alle Bereiche unserer Gesellschaft, unabhängig davon, ob in unseren Schulen, Betrieben, Partnerschaften, Familien, Vereinen, Krankenhäusern, im politischen Diskurs: In unseren Beziehungen zu unserer natürlichen Umwelt und Lebensgrundlage können wir von diesem direkten aufmerksamen Kontakt als Menschen profitieren. Achtsamkeit schafft Bewusstheit und ermächtigt uns in unserem privaten Raum: Sie sollte verbunden werden mit engagiertem politischem Handeln im gesellschaftlichen Raum.

Achtsamkeit sensibilisiert uns nämlich auch für die Verletzlichkeit von Menschen, für die Benachteiligten in unserer Gesellschaft, für die Zerbrechlichkeit der Natur – und sei es für das Verschwinden der Schmetterlinge. Diese Sensibilität kann wachrütteln für engagiertes gesellschaftliches Handeln, in