

Auf bestimmte Weise aufmerksam sein

Achtsamkeit / Das bewusste Gestalten und Erleben des Alltags kann helfen, stressfreier und gesünder zu leben.

WALLISWIL ■ «Wer hat das nicht auch schon erlebt: Man fährt eine bekannte Strecke mit dem Auto von A nach B – und fragt sich dann in B überrascht, wie genau man eigentlich nun dahin gekommen ist. Oder man kocht, spricht mit den Kindern und hört dazu im Radio den Wetterbericht. Wie wird nun morgen das Wetter? Keine Ahnung. Beim ersten Beispiel hätte schnell ein Unfall geschehen können, beim zweiten werden höchstens die Spaghetti versalzen.

Wir sind oft nicht achtsam, haben so viel um die Ohren, dass wir einfach funktionieren, ohne wahrzunehmen, was eigentlich genau geschieht. Doch Achtsamkeit können wir trainieren. Sie hilft, stressfreier zu leben.

Besser umgehen mit Angst und Krankheit

«Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: Bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen», so Jon Kabat-Zinn, Professor an der University of Massachusetts. Die Achtsamkeitsmeditation, die er unterrichtet, soll den Menschen helfen, besser mit Stress, Angst und Krankheiten umzugehen. Er ist Begründer des achtwöchigen Kurses «Stressbewältigung durch Achtsamkeit», der am Zentrum für Achtsamkeit (CenterFor-Mindfulness CFM) in Zürich besucht werden kann.

«Achtsamkeit kann als eine Aufmerksamkeit bezeichnet werden, die sich absichtsvoll, bewusst und nicht bewertend der gegenwärtigen Erfahrung zuwendet», sagt Béatrice Heller vom Zentrum für Achtsamkeit. Wir interessieren uns dafür, was in unseren Gedanken, Gefühlen und in unserem Körper lebendig ist, während wir es erleben. Wir achten aber auch darauf, was ausserhalb von uns geschieht.

Selbstfürsorge und Mitgefühl sind wichtig

Wenn wir nun verschiedene Dinge aufs Mal erledigen wollen – Multitasking ist ja heute so gefragt – können wir trotzdem eine Haltung der Achtsamkeit einnehmen. Unsere Aufmerksamkeit kann nicht bei verschiedenen Tätigkeiten gleichzeitig sein, unser Geist wechselt in



Wer sich bewusst der gegenwärtigen Erfahrung zuwendet, erlebt den Augenblick intensiver und umfassender.

(Bild Corinne Aeberhard)

Windeseile von einer Aufgabe zur anderen.

Dieses hin und her eilen ist mit der Zeit anstrengend und kräfteaufwendend. Dies spüren wir vor allem, wenn wir älter werden. «Achtsamkeit würde in einem solchen Moment heissen, dass wir merken, welche Vorstellungen und Meinungen uns zu dieser anstrengenden Bewältigungsstrategie führen», sagt Béatrice Heller. Spüren, wie sich dies körperlich anfühlt, welche Stimmung damit einhergeht, und wie sich diese Erfahrung auf das weitere Denken, Fühlen und Handeln auswirkt.

«Erst wenn mir bewusst wird, was ich erlebe, welche Muster ich kenne und lebe, kann ich eine Entscheidung treffen, die in Richtung achtsame Lebensführung gehen kann.» Wichtig ist vor allem Selbstfürsorge und Mitgefühl für sich und für andere Menschen.

Die Achtsamkeit trainieren

Béatrice Heller vom Zentrum für Achtsamkeit in Zürich nennt eine einfache Übung zur Wahrnehmung der Achtsamkeit: Stehe ich tatsächlich in der Dusche, während ich dusche? Spüre ich, wie ich das Wasser anstelle, wie es meine Haut berührt, wie sich die Seife anfühlt, wenn ich sie auf meinem Körper verteile? Oder bin ich in Gedan-

ken schon beim Frühstück vorbereiten, bei der Arbeit, oder immer noch in der Diskussion vom Vorabend verstrickt und nehme also den Duschvorgang gar nicht wahr?

Auch achtsames Essen kann eine Fülle von neuen Erkenntnissen beinhalten: Was esse ich eigentlich? Wie riecht und schmeckt es? Spüre ich es wirklich im Mund?

Welche Geschmäcker entfalten sich im Gaumen, welche Gedanken und Erinnerungen werden damit hervorgerufen? Habe ich wirklich Hunger, oder esse ich nur aus Gewohnheit? *rbw*

Buchtipps: 108 Momente der Achtsamkeit, Jon Kabat-Zinn, Arbor Verlag, ISBN-10:3-936855-68-4, Fr. 18.90

Wenn wir in ein fremdes Land reisen, sind wir meistens sehr aufmerksam. Wir sehen, hören und schmecken bewusster. Wir bemerken die Dinge, wie sie wirklich sind. Daheim, im Alltag, läuft es aber meistens anders. Wir bewerten mehr, wir wollen Dinge anders als sie sind, wollen mehr von etwas oder interessieren uns nicht für etwas, weil mir

meinen, es schon zu kennen. Mit Zen- und Vipassana-Meditation (Vipassana ist eine alte Meditationstechnik aus Indien und bedeutet soviel wie «die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind»), aber auch anderen Meditationsformen und Körperarbeit kann Achtsamkeit geübt werden. «Achtsamkeit kann den Alltag eines jeden Menschen verändern,

weil er bewusst und annehmend lebt», sagt Béatrice Heller. «Die Erfahrung des Augenblicks wird intensiver und umfassender. Es fühlt sich eher nach leben an.»

Die eigenen Grenzen kennen und ernst nehmen

Vor allem auch können wir so den Alltag bewusster gestalten und darauf achten, was heilsam

und fürsorglich für uns und unsere Umwelt ist. «Ich erkenne meine Grenzen, kann sie ernst nehmen, gönne mir Pausen oder kann achtsam und mitfühlend auch Grenzen setzen.» Achtsam sein heisst nicht, zu allem ja zu sagen, sondern zu bemerken, was ich akzeptieren muss, was ich ändern kann und was diese Erkenntnis mit mir macht.

Beim Üben von Achtsamkeit, so Béatrice Heller, sei das Wichtigste, nicht zu versuchen, irgendwo anzukommen, ein ganz spezielles Ziel zu erreichen, sondern dort anzukommen, wo man im Moment gerade ist. Oder wie Kabat-Zinn es formuliert hat: «Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genauso zu sein, wie wir sind. Und desgleichen der Welt zu erlauben, genauso zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.»

Renate Bigler-Nägeli