

# DAS BUCH DER ACHTSAMKEIT

ANLEITUNG ZU EINEM ACHTSAMEREN LEBEN



M I D A S



# **DAS BUCH DER ACHTSAMKEIT**



**Martyn Newman**

# **DAS BUCH DER ACHTSAMKEIT**

**Anleitung zu einem achtsameren Leben**

**M I D A S**

# **Das Buch der Achtsamkeit**

Anleitung zu einem achtsameren Leben

1. Auflage

© 2021 Midas Management Verlag AG

ISBN: 978-3-03876-536-3

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

Übersetzung: Martina Panzer  
Lektorat: Kathrin Lichtenberg  
Layout: Ulrich Borstelmann  
Illustrationen: Sara Taheri  
Druck und Bindung: FINIDR

Printed in Europe

The Mindfulness Book, © Martyn Newman | LID Publishing Ltd.  
Alle deutschen Rechte vorbehalten

Midas Management Verlag AG,  
Dunantstrasse 3, CH 8044 Zürich  
[www.midas.ch](http://www.midas.ch), [kontakt@midas.ch](mailto:kontakt@midas.ch)  
Social Media: @midasverlag

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in Seminarunterlagen und elektronischen Systemen.

# INHALT

<b>DANKE</b>		<b>VIII</b>
<b>EINLEITUNG</b>		<b>X</b>
<b>ÜBERBLICK</b>		<b>XV</b>
<b>TEIL 1:</b>		
<b>ACHTSAMKEIT – DIE ERKENNTNISSE DER ÖSTLICHEN UND WESTLICHEN WELT</b>		<b>1</b>
Kapitel 1	Was ist Achtsamkeit?	2
Kapitel 2	Achtsamkeit oder Meditation?	10
Kapitel 3	Anleitung zur Meditation	17
Kapitel 4	Achtsam atmen	25
Kapitel 5	Die Vorteile der Achtsamkeit	33

**TEIL 2:**  
**DIE PSYCHOLOGIE DER ACHTSAMKEIT** **45**

Kapitel 6	Verliere dich selbst und finde dich selbst	46
Kapitel 7	Das beobachtende Selbst – jetzt wird es spannend	54
Kapitel 8	Die Kraft des Augenblicks	60
Kapitel 9	Loslassen und lockerer werden	66
Kapitel 10	Was ist dir wichtig?	72

**TEIL 3:**  
**DIE VIER ANWENDUNGEN DER ACHTSAMKEIT** **83**

Kapitel 11	Achtsamkeit für den Körper	84
Kapitel 12	Achtsamkeit für die Gedanken und Gefühle	93
Kapitel 13	Achtsamkeit und emotionale Intelligenz	102
Kapitel 14	Achtsamkeit und Glück	112



<b>TEIL 4:</b>		
<b>ACHTSAM LEBEN</b>		<b>123</b>
Kapitel 15	Achtsamkeit und Stressbewältigung	124
Kapitel 16	Achtsames Arbeiten	132
Kapitel 17	Achtsamkeit und Umgang mit schwierigen Emotionen	141
Kapitel 18	Übe Achtsamkeit regelmäßig	151
Kapitel 19	Sieben Tipps für mehr Achtsamkeit	159
Kapitel 20	Fazit – der Geist des Anfängers	167
<b>LITERATUR UND ANMERKUNGEN</b>		<b>172</b>
<b>AUDIO-DATEIEN</b>		<b>177</b>
<b>ÜBER DEN AUTOR</b>		<b>179</b>

# DANKE

Seit mehreren Jahrzehnten berate ich Unternehmen und Privatpersonen auf der ganzen Welt zum Thema Achtsamkeit. Meine Erfahrungen habe ich in diesem Buch für Sie zusammengefasst.

Viele Menschen haben zu meiner Einstellung zu achtsamem Leben und zu den praktischen Erfahrungen beigetragen. Dafür bedanke ich mich bei allen, besonders aber bei Dr. B. Alan Wallace, einem der weltweit führenden Köpfe zum Thema Achtsamkeit. Alan ist mir ein Freund und Kollege, doch vor allem ist er mein Lehrer und Mentor, wenn es um Achtsamkeit und Meditation geht. Ich habe zwar die Sichtweisen und Methoden der westlichen Psychologie in die in diesem Buch beschriebenen Strategien aufgenommen, doch viele Praktiken haben ihren Ursprung in Alans Lehrstunden.

Allerdings wäre dieses Buch ohne Sara Taheri und Miki Mullin vom Verlag LID Publishing nicht entstanden. Vielen Dank für Euer Vertrauen in das Projekt und Eure Geduld mit mir.

Danke auch an das Team bei RocheMartin, das mich im Verlaufe des Projekts unablässig unterstützt hat. Judy Purse, Geraldine Abberton, Bev Stansfield und Bea Lynch haben zahlreiche Überstunden gemacht, um mich vor den Herausforderungen eines wachsenden Unternehmens abzuschirmen und mir Zeit zum Schreiben zu verschaffen.

Und schließlich danke ich meiner Partnerin Suzy Turkovic und unserem kleinen Sohn Sebastian für ihre Liebe. Sie haben mir an vielen langen Wochenenden und in frühen Morgenstunden den Rücken freigehalten, damit ich schreiben konnte.

Sebastian James Newman – dieses Buch ist dir gewidmet.

# EINLEITUNG

*Die Fähigkeit, seine abschweifende Aufmerksamkeit immer wieder auf den Augenblick zu konzentrieren, ist Ausdruck wahrer Urteilsfähigkeit, Charakterstärke und Willenskraft ... Wer diese Fähigkeit besitzt, hat eine hervorragende Erziehung genossen.*

**William James**, *Principles of Psychology*, 1890

Ende des 19. Jahrhunderts machte der berühmte Psychologe Professor William James eine verblüffende Beobachtung: Die Fähigkeit, uns vollständig zu konzentrieren und unsere Gedanken auf den Augenblick zu fokussieren, ist der Grundpfeiler dafür, dass wir unser Leben kontrollieren und unser gesamtes Potenzial erreichen.

Okay, das ist kaum eine Nobelpreis-verdächtige Erkenntnis. Und man muss auch kein Hellseher sein, um zu wissen, dass wir für einige Aktivitäten absolute Aufmerksamkeit benötigen, um bessere Ergebnisse zu erzielen. Dennoch hat diese einfache Beobachtung mehr als ein Jahrhundert später noch tiefe Auswirkungen auf das Leben von Millionen von Menschen.

Laut James stärkt die Konzentration auf den Augenblick unsere Urteilskraft, Charakterstärke und Willenskraft. Und er warnt: Wer diese Fähigkeit nicht besitzt, kann sich nur schwer selbst beherrschen. James' Kredo lautet, dass die beste Erziehung darin besteht, diese Fähigkeit zu erwerben und auszubauen.

Hierin werden Sie James und mir sicher zustimmen. Überlegen Sie nur einmal, wie häufig Sie im Verlauf eines Tages müde, gestresst und reizbar sind. In solchen Momenten findet sich der einzige Zufluchtsort in Tagträumen über die Vergangenheit oder die Zukunft. Springen Sorgen wie ein Tennisball im Kopf herum, ist es fast unmöglich zu entspannen oder abzuschalten. Bei vielen Menschen verschlimmert sich dieser Zustand zum Abend hin und sie sind letztendlich in der Nacht allein mit ihren Grübeleien. Vielleicht kannte der französische Mathematiker Blaise Pascal dieses Dilemma besonders gut, denn er stellte fest: »Das Unglück der Menschen rührt allein daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen.«

Zwar war James ein optimistischer Mensch, aber er gab auch zu, dass es »einfacher ist, ein solches Ideal zu definieren, als praktische Anleitungen für seine Umsetzung zu geben.«<sup>1</sup> Es ist also höchst schwierig, die Dinge, auf die wir uns konzentrieren, auch zu kontrollieren. Unsere Gedanken und Gefühle scheinen ein »Eigenleben« zu führen.

Sie haben sicherlich schon einmal ein Buch gelesen, ohne am Ende einer Seite wirklich zu wissen, was dort stand. Sie haben beim Lesen einfach über etwas Anderes nachgedacht. Das ist ganz normal, denn unsere Gedanken werden von unseren Erinnerungen und Tagträumen – nicht zu vergessen von unseren endlosen »To-Do-Listen« – ständig abgelenkt.

So frustrierend das manchmal sein kann, die größeren Herausforderungen unseres Lebens bestehen darin, das emotionale Wirrwarr unerwünschter Gedanken und Gefühle zu bewältigen. Unsere »Gemütsruhe« kann jederzeit gestört werden, sobald wir eine

schmerzliche Erinnerung hegen oder von Sorgen und Zukunftsängsten erfasst werden. Und selbst wenn wir es schaffen, uns auf den Augenblick zu konzentrieren, reagieren wir mit seismografischer Genauigkeit auf die kleinste Irritation oder Unstimmigkeit, vor allem wenn sie Menschen betrifft, die uns wichtig sind. Die Umstände oder unsere wachsende Müdigkeit aufgrund ständiger Überlastung können uns sehr schnell entmutigen.

Kommt Ihnen all das bekannt vor? Dann sind Sie damit nicht allein. In einer im November 2010 im Magazin *Science* veröffentlichten Studie befragten Wissenschaftler der Harvard University mehr als 2.000 Menschen dazu, was sie im Verlauf des Tages taten, dachten und fühlten, und erfassten die Daten mithilfe von Smartphones.

Die Daten ergaben, dass unsere Gedanken an jedem einzelnen Tag, mit seinen zahlreichen Aktivitäten, zu mehr als 47 Prozent abschweifen. Aber wichtiger ist vielleicht sogar die Erkenntnis, dass wir unglücklicher sind, wenn unsere Gedanken wandern, als wenn wir uns genau auf das konzentrieren, was wir gerade tun. Allein der Titel der Studie spricht Bände: »*A Wandering Mind Is an Unhappy Mind*« (Gedanken auf Abwegen sind unglückliche Gedanken). Die Wissenschaftler fassen zusammen: »Der menschliche Geist ist auf Abwegen und deshalb ist er unglücklich. Die Fähigkeit, über das nachzudenken, was nicht geschieht, ist eine kognitive Errungenschaft, die auf Kosten der Emotionen geht.«

Viele von uns definieren diese emotionalen Kosten als negative Stimmung, psychologischen Stress, zwanghafte Gedanken, Sorgen, Unzufriedenheit und Erschöpfung.

Offenbar war William James seiner Zeit voraus, aber er konnte sich dennoch nicht vorstellen, dass das Thema Achtsamkeit aufgrund seiner einfachen Beobachtung immer mehr ins Rampenlicht geraten und im 21. Jahrhundert als großer wissenschaftlicher Durchbruch gefeiert werden würde, mit dem wir die oben genannten Probleme wirksam bekämpfen können. Und er wusste sicher auch nicht, dass die praktischen Anleitungen zu einem achtsamen Leben bereits mehr als 2.500 Jahre alt sind.

## **DIE REVOLUTION DER ACHTSAMKEIT**

In den letzten Jahren ist das Interesse an Achtsamkeit förmlich explodiert und das Thema findet umfassende Resonanz in den Medien. Das *Time*-Magazin erklärte das Jahr 2014 zum Jahr der »Revolution der Achtsamkeit« und widmete dem Thema zwei Titelseiten. Sie können heute kaum noch eine Zeitschrift oder Zeitung aufschlagen, ohne über die Vorteile eines achtsamen Lebens belehrt zu werden.

Achtsamkeit wurde nicht nur zum Mainstream, sondern erfährt auch großes Interesse in der Wissenschaft – jedes Jahr werden immerhin mehr als 500 durch die Forschergemeinde überprüfte Artikel in wissenschaftlichen Zeitschriften veröffentlicht.

Was also ist Achtsamkeit? Achtsamkeit ist die Fertigkeit, den Dingen, die zu einem bestimmten Zeitpunkt in den Gedanken, im Körper und in der Umgebung geschehen, absolute Aufmerksamkeit zu schenken. Dabei werden sie nicht bewertet, sondern mit Neugier und Offenheit betrachtet. Ich sage »Fertigkeit«, denn Achtsamkeit kann im Laufe der Zeit erlernt und verbessert werden. Mit anderen Worten: Sie können achtsamer werden!

Ich bin davon überzeugt, dass uns die Idee der Achtsamkeit so gut gefällt, weil wir sie intuitiv bereits kennen. Bewusst oder unbewusst waren wir alle schon einmal achtsam: Wenn wir uns in ein Hobby oder eine sportliche Aktivität vertiefen, uns um ein verzweifertes Kind kümmern oder ein aktuelles Problem bei der Arbeit punktgenau lösen – all diesen Tätigkeiten schenken wir unsere ganze Aufmerksamkeit. Dabei funktionieren wir nicht fremdgesteuert wie ein Autopilot, sondern beobachten, was in genau diesem Augenblick geschieht.

*Das Buch der Achtsamkeit* beruft sich auf die ursprünglichen Kernideen einer 2.500 Jahre alten Praxis und zeigt Ihnen, wie Sie diese alte Tradition im Lichte der Erkenntnisse der modernen Psychologie interpretieren und anwenden.

Wenn Sie gelassen und konzentriert werden möchten, dann finden Sie in diesem Buch einen einfachen und bewährten Weg.



# ÜBERBLICK

Achtsamkeit bedeutet so viel mehr, als sich einfach nur auf die Anforderungen der aktuellen Situation zu konzentrieren. *Das Buch der Achtsamkeit* bietet Ihnen einen verständlichen und genauen Leitfaden, mit dem Sie ein achtsames Leben finden und führen können.

## TEIL I – ACHTSAMKEIT – DIE ERKENNTNISSE DER ÖSTLICHEN UND WESTLICHEN WELT

Im ersten Teil werden die Grundlagen der Achtsamkeit beschrieben: wie sie definiert wird, wie sie funktioniert und – vielleicht der wichtigste Aspekt – was sie Ihnen bringt. Viele Menschen verwechseln »Achtsamkeit« mit »Meditation«. Im Grunde ist die Meditation das mentale Training, mit dem sich ein achtsameres Leben führen lässt. Im ersten Teil werden die nötigen Schritte erläutert, mit denen Sie ganz einfache Meditationsübungen praktizieren können. Die positiven Auswirkungen werden Sie sofort erfahren. Sie sollten zwar auch die Theorien zu Achtsamkeit und Meditation kennen, doch Übung ist der beste Lehrer. Daher führe ich Sie durch eine Reihe kurzer Übungen, anhand derer Sie selbst erfahren, wie Achtsamkeit funktioniert.

Zwar kam der Philosoph und Psychologe William James bereits im 19. Jahrhundert zu der Erkenntnis, dass Achtsamkeit Urteilskraft, Charakterstärke und Entscheidungsfähigkeit verbessert, doch die Datenbasis, die die Vorteile eines achtsamen Lebens stützt, wächst kontinuierlich. In diesem Kapitel schauen wir uns einige

repräsentative wissenschaftliche Studien an, die bestätigen, dass Achtsamkeit und Meditation auch zahlreiche durch Stress ausgelöste Erkrankungen lindern und uns zu höherer Konzentration und besserer Aufmerksamkeit verhelfen können, sodass wir einen harmonischeren Geist und allgemeines Wohlbefinden entwickeln.

## **TEIL II – DIE PSYCHOLOGIE DER ACHTSAMKEIT**

Im ersten Teil haben Sie die ersten Achtsamkeitsübungen kennengelernt, die eine psychologische Grundlage für mehr Harmonie und Ruhe schaffen. Die Ziele der Achtsamkeit überschneiden sich mit denen der kognitiven Psychologie. Daher werden in diesem Teil die Grundideen der Achtsamkeit und deren Beziehung zur kognitiven Psychologie behandelt. Dabei werden wir vor allem auf praktische psychologische Strategien eingehen, mit denen Sie durch Achtsamkeit mehr Selbstbewusstsein und bewusste Kontrolle über Ihr Verhalten und Ihren Körper erlangen.

Mit den Übungen aus dem ersten Teil haben Sie gelernt, Ihren Atem wahrzunehmen, und kennen die Gedanken und Gefühle, die Sie zu dem Menschen machen, der Sie sind. Das wirft die sehr interessante Frage auf: Welcher Teil von Ihnen ist für diese Wahrnehmung zuständig?

In der klassischen Tradition entwickeln wir beim Üben von Achtsamkeit eine weitere Fertigkeit, die sogenannte »Introspektion« oder »Selbstbeobachtung«. Damit sind wir in der Lage, unsere Achtsamkeitsübungen zu beobachten – »Praktiziere ich richtig oder nicht?« – und so den gesamten Prozess in gewisser Weise selbst zu überwachen und weiter zu verbessern.

Einer der wichtigsten Vorteile eines achtsamen Lebens besteht darin, dass Sie so Ihren Autopiloten ausschalten und die Welt aufmerksamer wahrnehmen. Wenn Sie die Fähigkeit entwickeln, bewusst im Augenblick zu leben, erleben Sie die »Kraft des Augenblicks« und erzielen mehr Harmonie, Ruhe und Klarheit, verlieren das zwanghafte Gefühl, sofort reagieren zu müssen, und sind wacher gegenüber dem, was um Sie herum geschieht.

Indem Sie aufhören, mit dem Leben – seinen angenehmen und unangenehmen Seiten – zu kämpfen, erleben Sie es mit größerer Leichtigkeit. Daher stellen wir uns im zweiten Teil auch eine wichtige Frage: »Leben Sie Ihr Leben so, wie Sie es jetzt gerade leben möchten?«

Und auch wenn Sie Ihre persönlichen Erfahrungen wertfrei wahrnehmen, bedeutet das nicht, dass Sie sie geistlos, also ohne Intelligenz erleben. Achtsamkeit und Introspektion sind Ausdruck Ihrer Intelligenz, denn sie helfen Ihnen, klüger und urteilsfähiger darauf zu schauen, wie und wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken und wie Sie sich – gemäß Ihren eigenen Werten – verhalten.

### **TEIL III – VIER ANWENDUNGEN FÜR ACHTSAMKEIT**

Das achtsame Leben ist für die meisten Menschen so erstrebenswert, weil es Stress nachweislich reduziert. Doch Achtsamkeit kann noch viel mehr. Im dritten Teil erkunden wir vier Anwendungen für Achtsamkeit auf der Grundlage ihrer ursprünglichen Tradition.

Achtsamkeitsübungen beginnen fast immer damit, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf den Körper und unsere unmittelbare Erfahrung mit der physischen Umgebung lenken. Sobald Sie die enge

Beziehung zwischen Körper und Geist erkannt haben, lernen Sie, die Ursache-Wirkung-Beziehung zwischen unseren Gedanken, Gefühlen und Handlungen zu unterbrechen. Sie werden Ihren Geist konstruktiver und stärker konzentrieren können, um auf bestimmte Umstände zu *antworten* statt zu *reagieren*. Dies ist die Grundlage für emotionale Intelligenz.

## **TEIL IV – EIN ACHTSAMES LEBEN FÜHREN**

Sie wissen nun, was Achtsamkeit ist und wie Sie sie erlernen und pflegen. In diesem Teil des Buches erfahren Sie, wie Sie mithilfe der Methode eine Vielzahl von Situationen in Ihrem Leben bewältigen. Im vierten Teil betrachten wir die Herausforderungen des Lebens unter dem Gesichtspunkt der Achtsamkeit. Wie bereits erwähnt, ist Achtsamkeit so erstrebenswert, weil sie uns hilft, Stress wirksam zu bewältigen. Sie lernen daher die Mechanismen kennen, die zu Stressreaktionen führen, und erfahren, wie Sie Ihren Körper und Geist schnell mithilfe bestimmter Techniken beruhigen können. Und weil für viele Menschen Stress bei der Arbeit zum Alltag gehört, überlegen wir gemeinsam, wie Sie Herausforderungen am Arbeitsplatz mithilfe von Achtsamkeit meistern und Ihre Leistung und Produktivität verbessern können.

Ich verrate Ihnen, was der Clou der Achtsamkeit ist: Sie ist die optimale mobile Technik! Sie können überall und jederzeit achtsam sein und so wird sie zu Ihrem wertvollen Begleiter. Daher schauen wir uns in diesem Kapitel Tipps und Strategien an, mit denen Sie Achtsamkeit systematisch und nachhaltig anwenden können.

Wir alle stellen uns gelegentlich diese Frage: Warum wachsen manche Menschen über sich hinaus, während andere in ihren selbst auferlegten Einschränkungen gefangen bleiben? In diesem letzten Kapitel wenden wir uns dem kreativen Prozess zu. Sie lernen, wie Sie mithilfe von Achtsamkeit beste Bedingungen für optimale Leistungsfähigkeit schaffen und das Leben nach Ihren Wünschen gestalten.

Wie auch immer Ihre Ziele lauten – einen friedlicheren und fokussierten Geist entwickeln, mehr Wohlbefinden erlangen, bedeutsamere Beziehungen aufbauen, eine ambitionierte Karriere verfolgen oder ein ausgeglicheneres Leben führen – in *Das Buch der Achtsamkeit* finden Sie lang bewährte Erkenntnisse und praktische Strategien, mit denen Ihr Leben friedlicher, produktiver und kreativer wird.

## **ACHTSAMKEITSÜBUNGEN**

Am Ende der einzelnen Kapitel finden Sie in einem farblich unterlegten Kasten praktische Übungen unter der Überschrift »Die Praxis«. Hier erhalten Sie weitere Tipps, mit denen Sie Ihr Achtsamkeitstraining verbessern können. Falls Sie Ihre Übungen lieber unter Anleitung praktizieren, können über die Website, [www.themindfulnessbook.co.uk](http://www.themindfulnessbook.co.uk) zu jedem Kapitel zahlreiche englischsprachige Audiodateien herunterladen. Darüber hinaus hat der deutsche Verlag Links zu Beispiel-Meditationen in deutscher Sprache hinzugefügt.





**ACHTSAMKEIT –  
DIE ERKENNTNISSE  
DER ÖSTLICHEN UND  
WESTLICHEN WELT**

# WAS IST ACHTSAMKEIT?

*Ziel des Lebens ist es zu leben. Zu leben bedeutet, aufmerksam zu sein – aufmerksam voller Freude, Trunkenheit, Gelassenheit und göttlicher Gnade.*

**Henry Miller**, amerikanischer Schriftsteller, 1891-1980

Achtsamkeit ist eine uralte Lehre, die sich in vielen spirituellen Traditionen wiederfindet. Schon vor mehr als 2.500 Jahren wurde dieses »Mentaltraining« als Technik gelehrt, um einen friedvolleren und konzentrierteren Geist zu entwickeln und tiefere Einblicke in die eigenen Erfahrungen zu erlangen.

Das Wort selbst ist eine Übersetzung des altindischen Wortes *Sati*, in dem sich zwei zentrale Ideen vereinen: zum einen das »Erinnern« oder »Besinnen« und zum anderen die »Übung für den Geist«.

## SICH AUF DIE GEGENWART BESINNEN

Sich »besinnen« oder »erinnern« bezieht sich allerdings nicht auf vergangene Ereignisse. Es geht vielmehr darum, bewusst aufmerksam zu sein und zu beobachten, was im Gehirn, im Körper und in der Umgebung im gegenwärtigen Augenblick geschieht. Das hört sich leichter an, als es ist. Schon in der Einführung haben Sie



von Studien erfahren, die zeigen, dass die meisten von uns einen Großteil der Zeit im Autopiloten-Modus verbringen und der unmittelbaren Erfahrung nicht unsere ganze Aufmerksamkeit schenken.

In diesem Modus werden unsere Gedanken ständig abgelenkt und von emotional aufgeladenen Erinnerungen, vergangenen Enttäuschungen oder Zukunftsängsten besetzt. Wenn wir Achtsamkeit üben, lernen wir, diesen stets aktiven Autopiloten abzuschalten, unsere Aufmerksamkeit zu lenken und die gegenwärtige Erfahrung bewusst wahrzunehmen.

Und wenn wir uns völlig auf das besinnen, was genau in diesem Moment in Körper und Geist geschieht, kann der Ursache-Wirkung-Strom zwischen unseren Gedanken und unseren Handlungen unterbrochen werden. Damit konzentrieren wir uns, beruhigen unsere Sinne und erzeugen größere Gelassenheit.

## **EMOTIONALES GLEICHGEWICHT PFLEGEN**

Die zweite Idee hinter der ursprünglichen Bedeutung von Achtsamkeit ist die Übung des Geistes. Mit der Zeit erzeugen Sie durch die Konzentration auf den gegenwärtigen Moment mehr Bewusstsein und emotionale Ausgeglichenheit, denn Ihr Geist reagiert weniger empfindlich auf Ablenkungen und Turbulenzen der Gefühle, die Ihren Seelenfrieden stören und Ihre emotionale Energie aufessen – er darf sich einfach ausruhen. Zudem entwickeln Sie eine stärkere Selbstwahrnehmung und Selbstkontrolle und damit mehr emotionale Intelligenz. Doch dazu mehr in Kapitel 14.

## DREI MODERNE ERKENNTNISSE<sup>2</sup>

In der westlichen Psychologie lautet die weitgehend akzeptierte Definition von Achtsamkeit so: »Die Aufmerksamkeit bewusst und ohne Bewertung auf den gegenwärtigen Moment richten.«<sup>3</sup> Diese einfache Definition enthält drei wichtige Erkenntnisse.

Zum Ersten geht es bei der Achtsamkeit eher um *Bewusstsein* als um einen *Denkprozess*. Sie sollen sich darauf besinnen, aufmerksam zu sein, und ihre Erfahrungen beobachten, statt sich im Nachdenken über Ihre Erfahrungen zu verheddern.

Natürlich dürfen Sie denken – Denken ist ein wichtiger Teil der Intelligenz. Aber genauso wie ein Fisch sich nicht bewusst ist, im Wasser zu leben, sind wir uns oftmals nicht bewusst, wie sehr unser Geist von unseren Gedanken gefangen ist.

Ihr Gedankenkarussell dreht sich, wie bei den meisten Menschen, ständig – wie ein tropfender Wasserhahn. Jeden Tag (und jede Nacht!) erleben Sie einen endlosen Strom von Gedanken und Gefühlen, von denen einige angsterfüllt und zwanghaft sind und andere einfach nur Ihre Ruhe stören. Wie eine zerkratzte Schallplatte, die sich dreht, aber nicht weiterkommt, kreisen Ihre Gedanken um Vergangenes, kämpfen mit aktuellen Entscheidungen oder sorgen sich um zukünftige Ereignisse. Wenn Sie achtsam leben, entkommen Sie diesen stürmischen Denkprozessen und schaffen sich eine Art psychologischer Beobachtungsplattform. Beobachten Sie Ihre Gedanken und Erfahrungen von diesem Aussichtspunkt aus, werden sich die Wogen glätten und ruhiger werden. Der erste Schritt in Richtung Achtsamkeit besteht also darin, Ihren Geist und Ihren Körper beruhigen.

Zum Zweiten geht es um die psychologische Flexibilität – die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit »bewusst« auf alle Ihre Erfahrungen zu richten. Ich erinnere mich noch lebhaft an eine bestimmte Situation, als ich als Psychologiestudent ein Gespräch mit meinem Professor hatte. Plötzlich stürmte sein Chef, der Fachgebietsleiter, in sein Büro und überschüttete ihn mit Vorwürfen. Dieser Auftritt dauerte wenige Minuten, in denen der Chef gar nicht bemerkte, wie unangemessen sein Verhalten war, vor allem in meiner Gegenwart. Abschließend stieß er noch eine Drohung aus, verließ den Raum und schlug die Tür zu. Plötzlich herrschte eine ohrenbetäubende Stille.

Ich war verlegen und unsicher, also stand ich auf, um leise zu gehen. In diesem Moment drehte sich mein Professor zu mir um und sagte mit ruhiger Stimme: »Er hat ein Problem, nicht wahr, Martyn? Also, wo waren wir?« Nie habe ich diese vollkommen emotionslose Reaktion auf diese aus Sicht der meisten Menschen höchst verstörende Situation vergessen. Mehr als seine erstaunliche Gelassenheit hat mich seine Fähigkeit beeindruckt, seine Aufmerksamkeit wieder auf das zu lenken, was ihm in diesem Moment wichtig war – ganz ohne sich ablenken zu lassen. Sofort erkannte ich, wie wichtig es ist, diese Fähigkeit zu üben, doch erst Jahre später verstand ich, dass sie in der östlichen Psychologie als Gleichmut bezeichnet wird und ein wichtiger Grundpfeiler der Achtsamkeit ist.

Achtsamkeit erlaubt es Ihnen also, die Verbindungen zwischen Ihrem Denken, Ihren Gefühlen und Ihrem Verhalten bewusster wahrzunehmen. Als achtsamer Mensch reagieren Sie weniger sensibel auf Ihre Erfahrungen und entwickeln stattdessen eine Reihe von Antworten auf Herausforderungen und Chancen. Sie nehmen

außerdem die Erfahrungen anderer Menschen besser wahr und stärken Ihre empathischen Verbindungen. Je achtsamer Sie im Laufe der Zeit werden, desto besser können Sie steuern, wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken – eine wertvolle Fertigkeit für mehr psychologische Resilienz und Wohlbefinden.

Zum Dritten lernen Sie, nicht über Ihre Umstände und sich selbst zu urteilen. Das ist wahrscheinlich der schwierigste Teil von Achtsamkeit im Alltag.

Gedanken sind wie ein Objektiv, durch das wir die Welt betrachten. Wir alle neigen dazu, immer dasselbe Objektiv zu verwenden, sodass wir unsere Erfahrungen immer auf die gleiche Weise interpretieren und uns selbst sogar auf die immer gleiche Weise sehen. Bei der Achtsamkeitspraxis lernen wir, uns von unseren Gewohnheiten und Bewertungen zu verabschieden. Wir fühlen uns wohler mit dem, »wer wir sind« und »wie das Leben spielt«.

Das heißt nicht, dass wir passiv resignieren und uns den Umständen ergeben. Stattdessen sollen wir bereit sein, unsere Gedanken und Gefühle genau in diesem Augenblick anzunehmen, ohne sie zu »korrigieren«. Akzeptieren Sie Ihre persönlichen Gedanken und Gefühle, nicht jedoch notwendigerweise die Umstände.

Achtsamkeit befreit Sie von dem Zwang, alles mit »gut«, »schlecht«, »Ich stimme zu«, »Ich stimme nicht zu«, »Ich mag ...« oder »Ich mag nicht« bewerten zu müssen. Ihre Sichtweise wird gelöster. Sie entwickeln einen aufgeschlosseneren und weniger kritischen Ansatz zu Ihren Erfahrungen sowie zu sich selbst und anderen Menschen.

Selbst wenn Ihre Erfahrung in diesem Moment schwierig, schmerz-lich oder unangenehm ist, können Sie sie offen und interessiert wahrnehmen. Sie müssen nicht vor der Situation weglaufen oder sie vermeiden. Diese Offenheit gegenüber Ihrer Erfahrung sorgt auch dafür, dass Sie Ihre Erfahrungen als Ganzes besser wert-schätzen.

Alice Walker beschreibt in ihrem Buch *Die Farbe Lila* eine wun-derbare Szene, in der Shug Avery, eine afro-amerikanische Frau in höchst schwierigen Lebensumständen, im Sommer durch eine Wiese läuft und sagt: »Ich denke, Gott wäre ganz schön sauer, wenn einer an der Farbe Lila in einer Wiese vorübergeht und sie nicht bemerkt.«

Diese Gabe, in jedem Augenblick etwas Neues und Schönes zu sehen, gehört zur natürlichen Denkweise von Kindern. Sie wer-den mit einer natürlichen Neugier geboren, haben zunächst keine Namen für die »Dinge« und verbinden keine vergangenen oder aktuellen Assoziationen damit. Keine Komplikationen vernebeln ihre Wahrnehmung und sie betrachten alles vollkommen unvor-eingenommen.

Verstehen Sie mich nicht falsch: Sie sollen nicht auf die geistige Unschuld eines Kindes zurückfallen. Betrachten Sie aber die Din-ge achtsam und unvoreingenommen und achten Sie auf Details. Vergessen Sie nicht, über jeden Moment zu staunen und ihn als neue Erfahrung zu erleben.

Ein Höhepunkt der Achtsamkeits-Workshops, die ich für Unter-nehmungskunden durchführe, ist die »Schokoladen-Meditation«. In dieser Übung bitte ich die Teilnehmer, ein Stück Schokolade oder

auch eine Weintraube zu essen und dieses kleine Mahl bewusst so zu genießen, als äßen sie es zum ersten Mal. Damit werden sie daran erinnert, der »gewöhnlichen« Erfahrung im gegenwärtigen Augenblick mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Das Ganze wird in der Regel zu einem ziemlich außergewöhnlichen Erlebnis. Versuchen Sie es selbst. Eine Anleitung finden Sie weiter unten im Kasten »Die Praxis« oder in der englischsprachigen MP3-Datei *The Chocolate Meditation*, die Sie unter [www.themindfulnessbook.co.uk](http://www.themindfulnessbook.co.uk) herunterladen können. Eine deutschsprachige Anleitung finden Sie zum Beispiel auf YouTube unter <https://www.youtube.com/watch?v=iiKxEePyF1Y>.

## DIE PRAXIS



### Die Schokoladen-Meditation

Nimm eine Tafel Schokolade, öffne die Verpackung und brich ein Stück ab. Halte die Schokolade fest, schaue sie dir genau an, achte auf die Form, die Farbe, die Konturen, das Gewicht.

Wie leicht sie in deiner Hand liegt ... Fühle die seidige Textur an deinen Fingern. Rieche daran ... inhaliere den Duft. Und nun hebe die Schokolade an deinen Mund und drücke sie an deine Lippen. Warte einen Moment, bevor du sie in den Mund steckst.

Schließe deine Augen, um noch besser fühlen zu können ... und spüre, wie dringend du zubeißen möchtest ... halte die Schokolade aber auf deiner Zunge und lasse sie zerschmelzen ... Achte darauf, wie sehr du sie zerlutschen möchtest.

Erkunde die Schokolade mit deiner Zunge, fühle den Geschmack und die Textur.

Wenn deine Gedanken abschweifen, während die Schokolade schmilzt, nimm das wahr und bringe sie wieder zurück in den Augenblick. Konzentriere dich auf den süßen Geschmack auf deiner Zunge, wo die Schokolade schmilzt.

Nun beiße ganz langsam in den Rest des Schokoladenstücks und achte auf die explodierenden Aromen und die weiche, cremige Konsistenz der Schokolade, die sich nun in deinem Mund ausbreitet.

Wenn die Schokolade ganz zerschmolzen ist, schlucke sie langsam und bewusst herunter und achte auf den süßen Geschmack, der auf deiner Zunge bleibt.

Wiederhole nun diese Übung mit einem weiteren Stück Schokolade in deinem eigenen Tempo.

# ACHTSAMKEIT ODER MEDITATION?

*Schaue nach innen. Innen befindet sich die Quelle des Guten. Sie wird nie versiegen, wenn du immer weiter danach bohrst.*

**Mark Aurel**, Römischer Kaiser, 161–180

Die erste Lektion für ein achtsames Leben lautet also: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf den gegenwärtigen Moment und schalten Sie den Autopiloten-Modus in Ihrem Leben ab. Dazu müssen Sie sich selbst beobachten und nachhaltig konzentrieren können. Diese Fertigkeiten lassen sich im Laufe der Zeit und mit einiger Übung erlernen und verbessern. Hier kommt die Meditation ins Spiel.

Viele Menschen verwechseln die Begriffe »Achtsamkeit« und »Meditation« und verwenden sie synonym oder kombinieren sie, etwa zu »achtsamer Meditation«. Allerdings wird in den Medien das Wort »Meditation« im Zusammenhang mit dem Thema Achtsamkeit gern vermieden. Meist geschieht dies aus Unwissenheit oder Sorge, weil Meditation lange Zeit in einem religiösen Kontext gesehen wurde wie z. B. im Buddhismus oder anderen östlichen Glaubensgemeinschaften. Der Begriff Achtsamkeit trägt diesen religiösen Stempel nicht und wird daher im Westen eher akzeptiert.



Dennoch haben sowohl Achtsamkeit als auch Meditation tiefe Wurzeln, die älter sind als der Buddhismus, und werden seit Tausenden von Jahren praktiziert. Als Techniken der Geistesübung sind sie nicht durch religiöse oder philosophische Ideen bestimmt. Ich bin jedoch davon überzeugt, dass die Wertschätzung ihrer Ursprünge und der Beziehung dieser beiden Praktiken zueinander hilft, sie besser zu verstehen.

## MEDITATION ODER ACHTSAMKEIT?

Das Wort »Meditation« ist eine Übersetzung des alten indischen Wortes »*bhavana*«, das »Kultivierung, Anbau, Pflege« bedeutet. Während Achtsamkeit heißt, dem gegenwärtigen Moment Aufmerksamkeit zu schenken, ist Meditation das Training, bei dem wir lernen, Achtsamkeit zu pflegen.

Es gibt viele unterschiedliche Meditationspraktiken, aber laut der tibetischen Tradition unterteilen sie sich in zwei Gruppen. Die erste ist die »stabilisierende« Meditation (Sanskrit: *shamata*), mit der wir ruhiges und friedvolles Verweilen üben. Mit dieser Meditations-technik lässt sich Konzentration erzielen, der unruhige Geist beruhigen und Stress mindern. Dabei wird der Geist auf ein Meditationsobjekt etwa den Atem gerichtet, wo er für einen bestimmten Zeitraum verweilen soll. In diesem Sinne ist Meditation eine Form der Achtsamkeit. So lautet die Definition eines der bekanntesten Achtsamkeitslehrers der Welt, Alan Wallace: »Achtsamkeit ist die Grundlage für alle Arten der Meditation.«<sup>4</sup>

Die zweite Meditationsart ist die »analytische« Meditation (Sanskrit: *vipashyana*). Hier entwickeln Sie Einsicht und Vertrautheit mit dem eigenen Geist und Verhalten. Wenn Sie Ihren Geist zur Ruhe

bringen und Ihre Gedanken, Ihre Gefühle und Ihr Verhalten sachlicher beobachten, können Sie die Ursachen und Konsequenzen Ihrer Erfahrungen klarer erkennen.

Selbstverständlich ergänzen die beiden Meditationsansätze – stabilisierend und analytisch – einander und können auch kombiniert werden. Und obwohl Achtsamkeit traditionell mit analytischer Meditation geübt wird, ist auch die Fähigkeit der sachlichen Betrachtung wichtig, die mit der stabilisierenden Meditation erlangt wird. Mit einer Übung, bei der Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein Objekt wie etwa den Atem oder ein mentales Bild lenken und dort eine Zeit lang fest verankern, legen Sie die Grundlage für mehr Achtsamkeit. Ein Beispiel soll das verdeutlichen.

## **DER WANDERnde ELEFANT UND DAS SEIL**

Im alten Indien wurde der Geist zuweilen mit einem wilden, ungezähmten Elefanten verglichen, der durch das Land zog. Ein wandernder, wilder Elefant war für die Dörfer eine Bedrohung, weshalb man versuchte, ihn einzufangen und zu zähmen. Die Analogie liegt auf der Hand: Ein wandernder, ungebändigter Geist kann erheblichen Schaden anrichten und unseren Seelenfrieden und unser Glück bedrohen.

Meditation wurde daher mit dem Zähmen eines Elefanten verglichen. So wie der Elefant mit einem Seil an einen Pflock im Boden angebunden wird, um ihn zu zähmen, wird der Geist geschult, indem er an ein festes Objekt wie den Atem oder einen bestimmten Ton oder ein Bild »angebunden« wird. Und was braucht man, um den Geist an das Objekt anzubinden? Das Seil der Achtsamkeit, das uns immer zu dem Objekt zurückholt.

Mit anderen Worten: Bei der Meditation konzentrieren wir uns ausschließlich auf ein Objekt. Sobald wir bemerken, dass unsere Aufmerksamkeit nachlässt, lenken wir sie wieder zum Objekt zurück. Früher oder später hört der Geist auf zu wandern und beruhigt sich. Der Elefant setzt sich mithilfe dieser Übung irgendwann hin und unser Geist empfindet mehr Ruhe, Klarheit und Wohlbefinden.

## DER SCHLUSS DER GESCHICHTE

Der Elefantenbändiger hat übrigens einen eisernen Haken, mit dem er den Elefanten anstupst, sobald er weglaufen möchte. Dieser Haken entspricht einem Werkzeug, das in der Achtsamkeitslehre als »Introspektion« oder »Selbstbetrachtung« (Sanskrit: *sampajanna*) bezeichnet wird. Wir werden uns dieses Werkzeug in Kapitel 7 näher anschauen.

Wenn Sie beispielsweise versuchen, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren, ist die Selbstbetrachtung der Moment, in dem Sie feststellen, dass Ihr Geist abgelenkt ist und sich nicht mehr auf den Atem konzentriert. Auch in der westlichen Psychologie wird diese Fähigkeit untersucht. Der Fachbegriff dafür lautet »Metakognition«, was bedeutet, dass man über die eigenen Denkprozesse und Entscheidungen nachdenkt. Sie funktioniert wie ein Mechanismus zur Qualitätskontrolle, der Ihnen kontinuierlich Rückmeldung dazu gibt, wie gut Sie sich auf eine Sache konzentrieren. *»Konzentriere ich mich noch auf meinen Atem? Denke ich daran, meinen Körper zu entspannen? Nehme ich die Stille um mich herum wahr?«*

## ZUSAMMENFASSUNG

Ziel dieser Art von Meditation ist es, den Körper zu entspannen und einen ruhigen, friedlichen Geisteszustand zu erreichen, bei dem Sie sich über längere Zeiträume konzentrieren können, ohne abgelenkt zu werden. Dabei lernen Sie nicht nur, sich zu fokussieren, sondern gleichzeitig reduziert sich mentales »Geschnatter«, emotionales Wirrwarr und Stress.

Bei regelmäßiger Meditation – und sei es nur für wenige Minuten am Tag – werden Sie achtsamer. Wenn Sie sich selbst darin trainieren, die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem zu lenken, entwickeln Sie eine Fertigkeit, die sich auf Ihr ganzes Leben auswirkt. Denn Sie lernen zum Beispiel auch, sich mehr auf die Person zu konzentrieren, mit der Sie gerade sprechen, eine Mahlzeit oder eine Tasse Kaffee zu genießen oder – wie im vorherigen Kapitel beschrieben – Schokolade bewusst zu essen.

Als klinischer Psychologe ist mir sehr bewusst, wie wichtig Wohlbefinden und emotionale Ausgeglichenheit sind. Ein Geist, der sehr anfällig für Ablenkungen ist, reagiert auch wie ein Seismograf auf negative und stressige Gefühlslagen. Mithilfe von Meditation lernen Sie unter anderem, sich außergewöhnlich gut zu konzentrieren sowie wachsam und aufmerksam zu sein.

Soweit die Theorie. Nun sind Sie dran: Praktizieren Sie Meditation. Sie können mit der folgenden kurzen Übung beginnen. Eine Anleitung dazu finden weiter unten im Kasten »Die Praxis« oder in der englischsprachigen MP3-Datei *One-Minute Meditation*, die Sie unter [www.themindfulnessbook.co.uk](http://www.themindfulnessbook.co.uk) herunterladen können.

Eine deutsche Anleitung finden Sie zum Beispiel auf YouTube unter <https://www.youtube.com/watch?v=aW9uspDtU2w>.

## **DIE PRAXIS**



### **Einminütige Meditation**

Beginne mit einer kurzen Meditationsübung, die nur eine Minute dauert.

Nimm eine für dich bequeme Position ein. Du kannst auf einem Stuhl sitzen oder im Schneidersitz auf einem Kissen. Finde eine bequeme Position und halte den Rücken gerade.

Entspanne deine Schultern und lege deine Hände ganz locker in deinen Schoß. Schließe deine Augen oder wende deinen Blick nach innen. Schau nichts mehr an.

Entspanne deinen Körper und deinen Geist – nur für eine Minute.

Lass dein Bewusstsein in deinen Körper sinken. Nimm einfach wahr, was du in deinem Körper empfindest. Entspanne alle Muskeln und lass sie einfach locker werden.

Nimm deinen Atem wahr. Wie fühlt er sich an? Lass deinen Atem einfach fließen. Lass deinen Körper atmen. Dein Atem findet seinen ganz natürlichen Rhythmus.

Bei jedem Ausatmen entspannst du dich. Alle Spannung und Enge fließt beim Ausatmen aus deinem Körper heraus. Entspanne dich mit jedem Atemzug etwas mehr und fühle dich immer besser.

Vielleicht stellst du nach einer Weile fest, dass du an etwas anderes denkst. Das ist ganz normal. Entspanne dich einfach wieder, lass den Gedanken oder das Bild vorbeilaufen und lenke deine Aufmerksamkeit vorsichtig wieder auf deinen Atem.

Öffne nun langsam deine Augen und nimm deine Umgebung wahr. Wie fühlst du dich jetzt?

# ANLEITUNG ZUR MEDITATION

*Das Unglück der Menschen rührt allein daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen.*

**Blaise Pascal**, französischer Mathematiker und Philosoph

Im vorigen Kapitel haben wir erfahren, dass Meditation der »Trainingsplatz« ist, auf dem wir mehr Achtsamkeit üben können. In diesem Kapitel lernen Sie, wie Sie die wahrscheinlich bekannteste Meditation der Welt praktizieren: die Atemmeditation.

Wahrscheinlich geht es Ihnen wie den meisten Menschen: Sie sind sehr beschäftigt und müssen sich rund um Familie und Arbeit um sehr viele Dinge kümmern. Damit wird es zu einer Herausforderung, einige Minuten innezuhalten und Ihre Aufmerksamkeit nach innen zu lenken. Aber die meisten von uns sind nicht nur sehr beschäftigt, sondern haben ein weiteres Problem, das Blaise Pascal so beschrieb: »Das Unglück der Menschen rührt allein daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen.« Ich würde nicht ganz so weit gehen wie Pascal, aber eines ist richtig: Für viele Menschen ist es eine Qual, eine Zeit lang in einem stillen Zimmer zu sitzen, ohne unruhig zu werden oder sich zu langweilen.

Wir sind so abhängig von äußeren Reizen, dass es uns häufig nicht angenehm ist, uns nur mit uns selbst zu beschäftigen. Daher sorgen wir mit unterschiedlichen Mitteln dafür, Anreize zu schaffen und uns abzulenken.

## **DAS MOTIV**

Bevor Sie mit Meditation und der Pflege von Achtsamkeit beginnen, sollten Sie erst einmal überlegen, was Ihre Motivation ist. Was möchten Sie mit der Praxis erreichen? Führen Sie nun keine erhabenen oder gar noblen Gründe an, sondern seien Sie bitte ehrlich zu sich selbst. Vielleicht ist es ganz einfach und Sie möchten sich nur besser konzentrieren können. Oder Sie haben eine schwierige Beziehung zu einem Menschen und möchten selbst gelassener werden. Oder vielleicht möchten Sie weniger empfindlich auf Stress reagieren und Ihre Resilienz bei der Arbeit verbessern.

Mit der Zeit werden Sie feststellen, dass Sie weniger auf sich selbst achten als darauf, wie sich Ihre Achtsamkeitsübungen positiv auf andere auswirken. Auf diesen Punkt werden wir in Kapitel 10 näher eingehen. So viel sei hier bereits verraten: Zu einem achtsamen Leben gehört, dass Sie mit sich selbst und, sofern möglich, mit anderen im Reinen sind. Als achtsamer Mensch betrachten Sie sich selbst mit Wertschätzung. Wie jede lohnenswerte Fertigkeit verlangt dies Mühe und Durchhaltevermögen. Für Achtsamkeit und Meditation gilt dies ganz besonders, denn diese Techniken widersprechen im Grunde all Ihren früheren Überzeugungen und Prägungen.



## MEDITATION IN DREI EINFACHEN SCHRITTEN

Damit Sie schnell mit dem Üben beginnen können, habe ich Ihnen im Folgenden drei Schritte aufgeführt. Im Kasten »Die Praxis« am Ende des Kapitels finden Sie dann wieder eine schrittweise Anleitung. Alternativ können Sie die Website [www.themindfulnessbook.co.uk](http://www.themindfulnessbook.co.uk) besuchen und die englischsprachige MP3-Datei mit der angeleiteten Meditation *Mindfulness of Breathing – Short Practice* herunterladen. Eine deutschsprachige Anleitung finden zum Beispiel auf YouTube unter <https://www.youtube.com/watch?v=Xa3GBOjft3I>.

### DER ANFANG

Suchen Sie sich einen ruhigen, abgeschiedenen Platz, an dem Sie einige Minuten lang ungestört sind, und überlegen Sie sich, wie lange Sie meditieren möchten.

Ich empfehle Ihnen, mindestens drei bis sechs Minuten einzuplanen, um die nächsten drei Schritte durchzuführen.

Eine einfache Meditation ist wirklich unglaublich simpel. Damit Sie sich den Ablauf besser merken können, habe ich ihn in drei Schritte unterteilt.

### SCHRITT 1: ENTSPANNEN

Zuerst entspannen Sie Ihren Körper. Vorzugsweise sollten Sie bei der Meditation auf einem Stuhl oder Kissen sitzen, aber Sie können sich auch auf den Rücken legen, wenn Ihnen das lieber ist. Auf jeden Fall sollten Ihr Rücken gerade sein und die Schultern

herunterhängen. Finden Sie eine bequeme Position für Ihren Kopf und beugen Sie ihn leicht nach vorn. Damit wird der Nacken entlastet, vor allem wenn Sie sitzen. Schließen Sie Ihre Augen oder lassen Sie sie teilweise geöffnet. Entspannen Sie die Muskeln in Ihrem Gesicht. Legen Sie Ihre Hände locker in den Schoß oder, wenn Sie liegen, neben Ihren Körper.

Vielen Menschen gefällt das Meditieren besonders, weil Sie so schön dabei entspannen. Dabei ist das nicht das eigentliche Ziel einer Meditationsübung. Die Entspannung des Körpers ist lediglich der Türöffner für einen ruhigen und gelassenen Geist. Die Entspannung des Körpers führt damit direkt zur Achtsamkeit.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nun einfach auf das, was Ihr Körper empfindet. Wie fühlt sich Ihr Nacken an? Ihre Schultern, Ihr Rücken? Wandern Sie durch den ganzen Körper. Immer wenn Sie an eine Stelle kommen, die angespannt ist, entspannen Sie und lassen Sie Ihren Körper eine bequeme und leicht zu haltende Position finden.

## **SCHRITT 2: DEN ATEM STABILISIEREN**

Vielen Menschen hilft es, an dieser Stelle drei tiefe und langsame Atemzüge zu nehmen. Achten Sie darauf, dass Sie mit jedem Atemzug nicht nur entspannen, sondern alle ablenkenden Gedanken und Gefühle vorübergehen lassen.

Atmen Sie bewusst. Lassen Sie Ihren Atem zunächst einfach fließen. Beobachten Sie einige Sekunden, wie Sie ein- und ausatmen und wie der Atem durch Ihren Körper fließt. Achten Sie darauf, wie

sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

Nach etwa einer Minute beobachten Sie, wie Ihr Atem langsamer und vielleicht auch länger und tiefer wird. Im nächsten Kapitel erkläre ich genauer, warum das so ist. Doch jetzt konzentrieren wir uns nur darauf zu beobachten, wie der Atem ganz von allein fließt.

Atmen Sie vollständig ein und vollständig wieder aus und bleiben Sie möglichst ruhig sitzen, damit der Atem mühelos fließen kann.

### **SCHRITT 3: DEN GEIST FOKUSSIEREN**

Nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst darauf, wie Ihr Atem in den Körper strömt. Sie nehmen wahr, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Vielleicht verspüren Sie eine leichte Dehnung, wenn sich die Bauchdecke hebt? Spüren Sie diese Empfindungen ganz bewusst.

Vielleicht stellen Sie nach einer Weile fest, dass Ihr Geist abschweift. Das ist ganz normal. Die meisten Menschen lassen sich während der ersten mentalen Meditationsübungen von ihren Gedanken ablenken – im Kopf geht es wirklich hoch her! Dieser Zustand wird als Aufregung oder allgemeine Erregung bezeichnet – und das kennt wirklich jeder von uns. Sobald Sie das bemerken, denken Sie als Erstes einfach daran zu entspannen. Lassen Sie den Gedanken oder das Bild sanft vorbeilaufen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder darauf, wie der Atem in den Bauchraum strömt.

Einige Menschen – ich meine hier vor allem die Geschäftsleute, mit denen ich zu tun habe – sind so müde, dass Sie keine Ablenkung durch Aufregung oder allgemeine Erregung verspüren. Sie können sich einfach nicht mehr konzentrieren und fühlen sich träge und matt und schlafen fast ein. Auch das ist ganz normal, vor allem, wenn Sie sehr müde sind. Sobald Sie bemerken, dass Sie sich nicht mehr vollständig und scharf konzentrieren können, richten Sie sich auf, atmen Sie tief ein und lenken Sie Ihren Fokus wieder auf den Atem. Dadurch wird das sympathische Nervensystem aktiviert, das für erhöhte Aufmerksamkeit sorgt.

Schließen Sie die Übung ab, indem Sie drei lange, langsame und tiefe Atemzüge nehmen. Atmen Sie durch die Nase, lassen Sie den Atem tief in Ihren Bauch fließen. Der Bauch füllt sich und die Brust wird weit. Atmen Sie dann wieder aus und lassen den Atem ohne Anstrengung aus dem Körper herausfließen. Nehmen Sie alles, was Sie dabei im Körper fühlen, achtsam wahr.

Öffnen Sie nun langsam die Augen und nehmen Sie Ihre Umgebung wahr. Spüren Sie, wie Sie sich fühlen.

## **AUF EINEN BLICK**

Jeder Mensch empfindet und erlebt die erste Meditationsübung anders. Für manche Menschen ist sie entspannend und sie werden sofort ruhig. Andere finden es schwer, den Geist zu beruhigen. Sie sind aufgeregt oder abgelenkt. Wieder andere werden einfach müde. Welche Erfahrungen auch immer Sie machen: Wichtig ist, dass Sie weiter üben. »Bestrafen« Sie sich nicht, weil Sie auch nach mehrfachem Üben noch eine allgemeine Erregung verspüren. Wenn Sie regelmäßig kurz üben und sich dabei auf

die Entspannung konzentrieren, werden Sie auf jeden Fall lernen, ruhig zu werden, und Ihre Gedanken werden zur Ruhe kommen. Wenn Sie schnell schläfrig werden, versuchen Sie, zu einer anderen Tageszeit zu praktizieren. Viele Menschen haben nach dem Aufwachen einen frischeren Geist und lassen sich weniger leicht ablenken.

Im nächsten Kapitel stelle ich Ihnen weitere Techniken vor, mit denen Sie Ihre Sinne noch besser fokussieren und Ihre Erfahrungen vertiefen können.

Soweit die Theorie. Nun sind Sie dran: Praktizieren Sie Meditation. Sie können mit der folgenden kurzen Übung beginnen. Eine Anleitung dazu finden weiter unten im Kasten »Die Praxis« oder in der englischsprachigen MP3-Datei *One-Minute Meditation*, die Sie unter [www.themindfulnessbook.co.uk](http://www.themindfulnessbook.co.uk) herunterladen können. Eine deutsche Anleitung finden Sie zum Beispiel auf YouTube unter <https://www.youtube.com/watch?v=aW9uspDtU2w>.

## DIE PRAXIS



### **Achtsame Atemmeditation – Eine kurze Übung**

Wir beginnen mit einer kurzen Atemmeditation.

Nimm eine für dich bequeme Position ein.

Du kannst auf einem Stuhl sitzen oder im Schneidersitz auf einem Kissen. Finde eine bequeme Position und halte den Rücken gerade.

Entspanne deine Schultern und lege deine Hände ganz locker in deinen Schoß. Schließe die Augen oder richte den Blick unfokussiert auf einen Punkt irgendwo vor dir.

Nun kannst du alle Sorge und Verantwortung ablegen. Beschäftige dich einfach mit nichts mehr – als ob du eine schwere Tasche für ein paar Minuten abstellst. Entspanne deinen Körper und beruhige deinen Geist – nur für einige Minuten.

Dein Bewusstsein versinkt ganz in deinem Körper. Nimm einfach wahr, was du in deinem Körper empfindest. Entspanne alle deinen Muskeln und lass sie einfach locker werden.

Nimm deinen Atem wahr. Wie fühlt er sich an? Lass einen Atem fließen. Lass deinen Körper atmen. Atme ohne Anstrengung, ganz gleichmäßig und automatisch – egal ob die Atemzüge schnell oder langsam, lang oder kurz sind.

Dein Atem findet seinen ganz natürlichen Rhythmus.

Bei jedem Ausatmen fließt alle Spannung und Enge aus deinem Körper heraus. Entspanne dich mit jedem Atemzug etwas mehr und fühle dich immer besser.

# ACHTSAM ATMEN

*Kontrolliere deinen Atmen und niemand kann dir die Ruhe nehmen.*

**Unbekannter Autor**

Im vorigen Kapitel haben Sie eine einfache Meditationspraxis in drei Schritten kennengelernt, mit der Sie Achtsamkeit üben können. Viele Übungen zur Achtsamkeit konzentrieren sich auf den Atem. Damit ist es einfacher, die Gedanken auszuschalten und für später aufzubewahren.

## ATMEN SIE UM IHR LEBEN

Der Atem ist als Ruheplatz, Refugium und Ankerplatz für Ihre Aufmerksamkeit immer offen – denn er liegt, im wahrsten Sinne des Wortes, gleich vor Ihrer Nase. Achtsames Atmen ist eine einfache, relativ unkomplizierte und dennoch höchst wirksame Technik zur Schulung des Geistes und zur Pflege der positiven Wirkung von Achtsamkeit. Dafür gibt es drei wichtige Gründe.

Zum Ersten atmen Sie kontinuierlich und automatisch, ohne bewusste Kontrolle, und zwar solange, bis das Atmen eingeschränkt wird oder Ihre Aufmerksamkeit darauf gelenkt wird. So haben Sie Ihren Atem wahrscheinlich gar nicht bewusst wahrgenommen, bis

Sie angefangen haben, diese letzten Worte zu lesen. Den Atem müssen wir nicht überwachen, wenn wir uns nicht bewusst dafür entscheiden. Er kann also eine bewusste oder unbewusste Tätigkeit sein und ist damit ein gutes »Objekt«, um das Bewusstsein zu trainieren.

Zum Zweiten stellt der Atem eine starke Verbindung zwischen Körper und Geist her. Auf der unbewussten Ebene ist das Atmen eine Körperfunktion, die dank des vegetativen Nervensystems automatisch abläuft.

Dieses vegetative oder autonome Nervensystem ist in zwei Bereiche unterteilt: Auf der einen Seite bereitet der sympathische Zweig den Körper auf Notsituationen vor und steigert zum Beispiel Herzschlag und Blutdruck. Auf der anderen Seite bewirkt das parasympathische Nervensystem genau das Gegenteil: Es verlangsamt den Herzschlag und verringert den Blutdruck.

Beim Einatmen stimulieren wir direkt das sympathische und beim Ausatmen das parasympathische Nervensystem. Die beiden Systeme funktionieren in perfekter Balance. Sobald jedoch dieses Gleichgewicht gestört wird, empfinden wir körperliche und emotionale Symptome wie Stress. Wir werden uns dieses interessante Phänomen in Kapitel 15 näher anschauen. Dort stelle ich Ihnen dann auch eine weitere wirksame Technik des achtsamen Atmens vor, die der beste Rettungsanker bei Stress und Angstzuständen ist, den ich kenne. Langfristig können Sie mit dieser Technik den Körper besänftigen und den Geist zur Ruhe bringen, denn sie stellt das Gleichgewicht zwischen diesen beiden Systemen wieder her.



Zum Dritten wird Ihr Atem auch von Ihrem emotionalen Zustand und Ihrer Stimmung beeinflusst. Ihre Gefühle verändern die Art und Weise, wie Sie atmen. Sind Sie aufgeregt, ängstlich oder verärgert, atmen Sie immer schnell und flach. In einer entspannten und ruhigen Gemütsverfassung geht Ihr Atem hingegen langsamer und tiefer. Die gute Nachricht ist: Wenn Sie Ihren Atem verändern, können Sie auch Ihre Gefühle verändern.

Meist nützt es nichts, wenn ich als klinischer Psychologe meinen verzweifelten Patienten sage, sie sollen sich beruhigen. Viel wirksamer ist, ihnen zu helfen, tiefer und regelmäßiger zu atmen. Dieser Tipp zeitigt meist sofortige Wirkung und ihr Gemütszustand beruhigt sich. Und noch besser ist es, wenn sie sich mehr auf die Bauchatmung als auf die Brustatmung konzentrieren.

## **DEN TOPF VON UNTEN FÜLLEN**

Kleine Kinder atmen viel mehr über das Zwerchfell als Erwachsene. Damit dehnt sich eher der Bauch als die Brust aus. Aus unterschiedlichen Gründen wird unser Atem im Laufe der Zeit flacher und wir atmen mehr mithilfe der Brustmuskulatur. Aber damit ist es kaum noch möglich, einen ganzen, vollen Atemzug zu nehmen.

Schon wenn Sie sich beim Atmen auf das Zwerchfell konzentrieren, sodass sich zuerst der Bauch und erst danach die Brust weitet, üben Sie, achtsamer zu atmen. In der asiatischen Tradition wird diese Atemtechnik mit »den Topf von unten füllen« umschrieben. Es braucht schon etwas Übung, damit diese Technik gelingt, und Sie sollten Ihre Hand auf den Bauch legen, um zu spüren, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Der Effekt: Sie atmen lang-

samer und tiefer und füllen das gesamte Volumen Ihrer Lungen mit Luft.

Ein so bewusster Atemvorgang kann wie ein Gefühlsbarometer wirken und Ihnen helfen, Ihre Gefühle zu überwachen und zu regulieren. Ihr Atem wird also zu einem emotionalen Anker, mit dem Sie Ihren Gemütszustand kontrollieren.

## **VON DER KONTROLLE ZUR BETRACHTUNG**

Durch die Kontrolle des Atems können Sie Ihren physiologischen und emotionalen Zustand regulieren. Denn achtsam Atmen heißt, dass Sie Ihrem Atem Aufmerksamkeit schenken, also nicht versuchen, seinen Rhythmus zu ändern, ihn zu beschleunigen oder zu verlangsamen, sondern ihn einfach beobachten. Dies ist der erste Schritt und die einfachste Methode, um zur Ruhe zu kommen.

Und es gibt keine Ausrede – Ihren Atem können Sie überall beobachten, zum Beispiel beim Einchecken am Flughafen, beim Autofahren oder wenn Sie irgendwo sitzen und einem Vortrag folgen. Sehen Sie im achtsamen Atmen einfach die Gelegenheit, abzuschalten und sich eine kurze mentale Pause von dem endlosen Fluss der Gedanken und Gefühle zu gönnen, die Ihre Aufmerksamkeit beanspruchen.

Sie haben dies bereits im vorigen Kapitel mit der Meditation in drei Schritten geübt. Wir werden diese nun um einen vierten Schritt ergänzen, in dem Sie Ihre Aufmerksamkeit ungehindert auf den Atem lenken. Dazu fügen wir eine bildhafte Vorstellung hinzu, mit der Sie Ihre Aufmerksamkeit besser fokussieren und insge-

samt besser abschalten können. Für viele Menschen ist dies der wichtigste Schritt weg von der Erregung und hin zur Gelassenheit.

Damit Sie sofort üben können, gebe ich im Kasten »Die Praxis« einen kurzen Überblick über die vier Schritte. Wenn Sie diese gelesen haben, können sie die englischsprachige MP3-Datei *Mindfulness of Breathing Meditation – Extended Practice* von der Website herunterladen und unter Anleitung üben. Eine deutschsprachige Anleitung finden zum Beispiel auf YouTube unter <https://www.youtube.com/watch?v=sle9HY5le8E>.

In den folgenden Kapiteln stelle ich Ihnen weitere Techniken vor, mit denen Sie Ihre Sinne noch besser fokussieren und Ihre Erfahrungen vertiefen können. Im nächsten Kapitel werfen wir aber zunächst einen Blick darauf, welche Vorteile Ihnen die Achtsamkeit aus wissenschaftlicher Sicht bringt.

Soweit zur Theorie. Nun sind Sie dran: Praktizieren Sie Meditation. Sie können mit der Übung beginnen, die im Kasten »Die Praxis« beschrieben ist. Oder Sie laden sich die englischsprachige MP3-Datei *One-Minute Meditation* herunter, die Sie unter [www.themindfulnessbook.co.uk](http://www.themindfulnessbook.co.uk) finden. Eine deutsche Anleitung finden Sie zum Beispiel auf YouTube unter <https://www.youtube.com/watch?v=aW9uspDtU2w>.

## DIE PRAXIS



### **Achtsame Atemmeditation – Erweiterte Praxis (8 bis 10 Minuten)**

#### **Der Anfang**

Nimm für diese Übung in bequemer Haltung auf einem Stuhl oder Kissen Platz. Halte den Rücken gerade und entspanne deinen Körper. Trage bequeme Kleidung, und falls du gerade Geschäftskleidung tragen musst, lockere Gürtel, Knöpfe, Reißverschlüsse usw., damit deine Taille nicht eingeeengt wird und du nicht durch ein vorübergehendes Unwohlsein abgelenkt wirst. Sorge dafür, dass du mindestens 15 Minuten ungestört bist.

#### **Schritt 1: Den Körper entspannen**

Wenn du sitzt, lege die Hände auf die Knie oder in den Schoß. Du kannst die Augen schließen oder geöffnet lassen, ganz wie es dir angenehm ist. Spaziere nun gedanklich durch deinen Körper. Fange bei den Füßen an und wandere bis nach oben zum Kopf. Achte darauf, dass alle Körperteile entspannt sind, auch dein Gesicht. Nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt. Wenn du eine Spannung in einem Körperteil bemerkst, entspanne diesen Körperteil.

#### **Schritt 2: Drei Atemzüge nehmen**

Wenn dein Körper entspannt ist, nimm drei lange, sanfte Atemzüge. Atme durch die Nase ein und wieder aus. Lass den

Atem zuerst durch den unteren Teil der Lungen strömen und drücke dabei die Bauchdecke nach außen. Entspanne dich bei jedem Ausatmen ein wenig mehr.

### **Schritt 3: Den Atem beobachten**

Lass den Atem nun in seinem natürlichen Rhythmus fließen, ganz ohne Anspannung, und versuche nicht, ihn zu kontrollieren oder zu verändern – atme automatisch, wie im Schlaf. Beobachte, wie der Atem in den Bauch hinein- und wieder herausströmt und konzentriere dich ganz auf dieses Gefühl. Wenn unwillkürlich Gedanken auftauchen, die dich ablenken, bleibe gelassen, lass sie einfach wieder gehen und richte deine Aufmerksamkeit wieder auf den Atem.

### **Schritt 4: Die Aufmerksamkeit steigern**

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf die Nasenlöcher oder die Oberlippe. Spüre den Atem an den Nasenlöchern. Vielleicht fühlt sich die Luft beim Einatmen kühl an und beim Ausatmen warm. Spüre diese Empfindung ganz bewusst. Folge ihr, bis du zu Ende ausgeatmet hast, und dann wieder, bis du zu Ende eingeatmet hast.

Du wirst erstaunt sein, wie schwierig es ist, sich auch nur wenige Sekunden voll und ganz auf den Atem zu konzentrieren. Denn deine Gedanken schweifen ganz schnell zu anderen Dingen ab, die es zu tun gilt. Um zu vermeiden, dass du durch deine Gedanken abgelenkt wirst, kannst du deine Atemzüge zählen.

Zähle zu Beginn der ersten Einatmung »Eins«. Achte bewusst auf deine Empfindung beim Ein- und beim Ausatmen. Zu Beginn des nächsten Atemzuges zählst du »Zwei« usw. Dein Ziel ist es, zehn Atemzüge zu schaffen. Fange jedes Mal, wenn du durch einen Gedanken oder eine Erinnerung abgelenkt wirst, wieder bei »Eins« an.

Übe diese Technik mindestens zweimal am Tag einige Minuten lang, bis du dauerhaft zehn Atemzüge ohne Ablenkungen schaffst. Bleibe geduldig und konsequent und beobachte deinen Fortschritt. Es wird vielleicht eine Weile dauern, aber du wirst das Ziel sicher erreichen. Wie fühlst du dich am Ende dieser Übung? Dein Atem hat sich verlangsamt, dein Körper ist entspannter, dein Geist ist ruhiger und du bist bereit, mit friedlicherer Stimmung wieder zu den Aufgaben des Tages zurückzukehren.

# DIE VORTEILE DER ACHTSAMKEIT

*Die größte Erfindung meiner Generation ist die, dass Menschen ihr Leben verändern können, indem sie ihre Einstellung verändern. Wenn du deine Einstellung änderst, kannst du dein Leben ändern.*

**William James**

Kürzlich habe ich den Film *Ohne Limit* mit Bradley Cooper noch einmal angeschaut. Darin geht es um einen arbeitslosen Schriftsteller, der eine streng geheime Designer-Droge entdeckt, die ihm Superman-Fähigkeiten verleiht. Dank der Droge kann er 100 Prozent seines Gehirns nutzen, sodass er hoch fokussiert, selbstsicherer und zuversichtlicher ist als irgendein anderer lebender Mensch.

Eine verlockende Idee – leider nur Science Fiction. Aber was würden Sie tun, hätten Sie eine Pille, mit der alle Ihre Ängste und Verstimmungen verschwinden würden, Sie Unmengen an Energie hätten, Ihr Gehirn Höchstleistungen vollführte und Sie perfekte Entscheidungen trafen?

Ein Blick in die wissenschaftliche Literatur der letzten 15 Jahre zeigt, dass offenbar ein psychologisches Äquivalent einer solchen Pille existiert – die Achtsamkeit. Natürlich gibt es gute und schlechte wissenschaftliche Quellen, aber die Ergebnisse der Forschung sind trotzdem bemerkenswert.

## **FUNDIERTE FORSCHUNGSERGEBNISSE**

Vor Kurzem habe ich mich mit einem der wichtigsten Autoren zum Thema Achtsamkeit, Richard Davidson, getroffen. Davidson ist Hirnforscher an der University of Wisconsin-Madison. Mit Blick auf die lange Liste wissenschaftlicher Publikationen der letzten 15 Jahre erklärte er: *»Diese Daten sind höchst belastbar«*. Sie alle dokumentieren die Wirksamkeit von Achtsamkeit in der Behandlung psychologischer Erkrankungen wie Depressionen und Angstzuständen, sowie positive körperliche Auswirkungen etwa bei chronischen Schmerzen und stressbedingten Erkrankungen.

Pro Jahr werden etwa 500 Studien zur Wirksamkeit von Achtsamkeit veröffentlicht. Daher lege ich in diesem Kapitel den Schwerpunkt auf die großen Metaanalysen, in denen zahlreiche Studien aus drei Bereichen zusammengefasst werden: Stressmanagement, Aufmerksamkeit und Konzentration sowie Angstmanagement.

## **WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE**

Die Arbeiten von Jon Kabat-Zinn von der University of Massachusetts Medical School haben eine wahre Welle an Forschungsprojekten zur Wirksamkeit von Achtsamkeit aus psychologischer und medizinischer Perspektive ausgelöst. Kabat-Zinn hatte ein ambulantes Programm mit dem Namen »Achtsamkeitsbasierte



Stressreduktion« (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) entwickelt.

Das achtwöchige MBSR-Programm arbeitet mit zwei Aspekten der Aufmerksamkeit: zum einen geht es um die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit freiwillig zu *konzentrieren*, zum anderen um die Fähigkeit, die Gedanken, Gefühle und Empfindungen zu *beobachten*, ohne sich von ihnen »einfangen« zu lassen. Diese mentale Beobachtung ist ein Prozess, der auch als »Metakognition« oder »Introspektion« bezeichnet wird. Ich werde darauf in Kapitel 7 näher eingehen. Beide Prozesse zusammen sorgen dafür, dass unser Geist nicht in den Autopiloten-Modus schaltet. Das MBSR-Programm wurde durch zahlreiche positive physische und psychologische Ergebnisse bestätigt.

## STRESSBEWÄLTIGUNG

Natürlich kann mäßiger Stress Ihre Leistungsfähigkeit steigern, übermäßiger oder lang andauernder Stress dagegen erhöht das Risiko für eine körperliche oder geistige Erkrankung und kann dazu führen, dass Sie für viele Aufgabe nicht mehr ausreichend leistungsfähig sind. Die meisten Menschen, die regelmäßig Achtsamkeit und Meditation praktizieren, berichten, dass sie sich weniger gestresst und emotional ausgeglichener fühlen.

In welchem Maße wir körperlich oder geistig erregt sind, hängt stark von unserem vegetativen Nervensystem ab, das, wie wir in Kapitel 4 erfahren haben, in zwei Bereiche unterteilt ist. Auf der einen Seite bereitet das sympathische System den Körper auf Notsituationen vor. Es löst den Kampf- oder Fluchtmechanismus aus, der zum Beispiel Herzschlag und Blutdruck steigert. Eine

chronische leichte bis mäßige Aktivierung dieses Mechanismus, hervorgerufen durch ständiges »Grübeln« kann dem Körper erheblichen Schaden zufügen. Auf der anderen Seite bewirkt das parasympathische Nervensystem genau das Gegenteil: Es verlangsamt den Herzschlag und verringert den Blutdruck.

Achtsamkeit und Meditation aktivieren das parasympathische System, den Teil des Nervensystems, der für Ruhe und Gelassenheit zuständig und hilfreich für die Stressbewältigung ist. Oft wird dieser Mechanismus als »Entspannungsmechanismus« bezeichnet.

Neurowissenschaftler wie Richard Davidson haben erkannt, dass die Stressreaktion durch die Amygdala ausgelöst wird, den Teil des Gehirns, der für Angst und Sorgen zuständig ist. Eine an der Stanford University durchgeführte Studie zeigte, dass ein achtwöchiges Achtsamkeitstraining die Reaktion der Amygdala reduziert und die Aktivität in Bereichen des präfrontalen Kortex steigert, in dem die Emotionen gesteuert werden, sodass sich Stress reduziert.<sup>5</sup>

In einer der frühen Studien von Davidson und Kabat-Zinn unterzogen sich gestresste Mitarbeiter eines Biotech-Unternehmens einem Achtsamkeitsprogramm. Nach nur acht Wochen Training reduzierte sich das Stress- und Angstlevel der Teilnehmer signifikant.<sup>6</sup> Darüber hinaus ergab eine Metaanalyse von Studien mit nicht-klinischen Teilnehmern, dass MBSR Stress besser reduziert als in den Kontrollbedingungen.<sup>7</sup> Viele aktuelle Daten legen nahe, dass Achtsamkeitsübungen Körper und Geist beruhigen. In Kapitel 15 werde ich die physiologischen und psychologischen Auswirkungen von Stress näher erläutern und Ihnen eine entspannende Atemtechnik vorstellen. Mithilfe dieser Technik steigern Sie

die Aktivität des parasympathischen Systems und lernen einen wunderbaren Trick kennen, um Stress und Angstzuständen zu entfliehen.

## **ANGSTZUSTÄNDE**

Ein ganz besonderes Merkmal von Stress sind dauerhafte Angstzustände. Viele beruflich eingespannte Menschen, mit denen ich regelmäßig zu tun habe, beschreiben, dass sie jeden Abend Beklemmungen empfinden und diese nicht abstellen können. Viele suchen Zuflucht im Alkohol oder schauen Fernsehen, um sich abzulenken.

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien wurde belegt, dass Meditation ein wirksames Mittel gegen Angstzustände ist. Forscher in den USA analysierten entsprechende Veröffentlichungen. Die Teilnehmer an den Studien reichten von Krebspatienten über Patienten mit Essstörungen bis zu Menschen mit Angststörungen. Es wurden 39 wissenschaftliche Studien mit insgesamt 1.140 Patienten ausgewertet und das Ergebnis war klar: Achtsamkeit reduziert Angstzustände bei zahlreichen Erkrankungen und die durch Achtsamkeit gelernten Fähigkeiten können generalisiert und auf Stresszustände im Allgemeinen angewendet werden.<sup>8</sup>

In einer anderen Studie wurde eine Metaanalyse von 209 Studien mit insgesamt 12.145 Patienten durchgeführt. Es zeigte sich, dass Achtsamkeitstraining »umfassende und klinisch signifikante Auswirkungen auf die Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen hat, die auch in der Nachbeobachtung festzustellen waren.«<sup>9</sup>

Es liegt doch auf der Hand: Wenn Achtsamkeit Angstzustände und Depressionen mindern kann, dann kann sie auch das Wohlbefinden verbessern, Optimismus, Empathie, Zusammengehörigkeitsgefühl, Selbstzufriedenheit fördern und die Lebensqualität steigern.<sup>10</sup>

## **AUFMERKSAMKEIT UND KONZENTRATION**

Die Studien haben nicht nur gezeigt, dass Achtsamkeit die Gesundheit fördert, sondern auch die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und aufmerksam zu bleiben – alle wichtig, um fundierte Entscheidungen zu treffen und leistungsfähig zu bleiben. Das ist natürlich für Unternehmen interessant, die mit wachsender Komplexität und zunehmendem Druck umgehen müssen. Wen wundert es da, dass globale Konzerne wie Google und Sky unternehmensweit Achtsamkeitstrainings für ihre Mitarbeiter anbieten.

In den letzten beiden Jahren führten wir bei Sky ein Programm zur Förderung emotionaler Intelligenz durch Achtsamkeit mit dem Namen »Better Self« durch. Das vorrangige Ziel dieses Programms ist es jedoch nicht, dass die Teilnehmer lernen, Stress zu bewältigen. Es geht vielmehr darum, dass Führungskräfte lernen, eine leistungsfähige Denkweise zu entwickeln. Die Teilnehmer berichten, dass sie sich ruhiger fühlen, aber auch, dass sie sich besser und länger konzentrieren können, ohne abgelenkt zu werden. Diese Berichte wurden durch eine Reihe zufälliger Tests mit Achtsamkeitsinterventionen unterstützt.<sup>11</sup>

In einer 2012 in den USA durchgeführten Studie wurde untersucht, wie Meditationsübungen das Verhalten der Teilnehmer bei einer Multitasking-Aufgabe beeinflussen. Die Forscher fanden

heraus, dass »sich die Personen, die meditieren,« im Vergleich zu Menschen, die nicht meditieren, »länger auf ihre Aufgaben konzentrierten, weniger zwischen den Aufgaben hin- und hersprangen und nach Abschluss der Aufgabe weniger negative Rückmeldungen gaben.«<sup>12</sup> Objektive Messungen zeigen, dass selbst kurze Achtsamkeitsübungen zu besserer kognitiver Leistung wie schnelleren Reaktionszeiten, höheren Punktezahlen, besserem Kurzzeitgedächtnis und fundierteren Entscheidungen führen können.<sup>13</sup>

## **GÖNNEN SIE SICH EINE VERSCHNAUFPAUSE**

In diesem Kapitel haben wir eine große Menge an Daten zusammengefasst, die die Vorteile von Achtsamkeitstraining in nur drei Bereichen stützen. Doch das ist nur der Anfang. Vielleicht mögen Sie – wie ich selbst – die Daten genauer studieren? Einen umfassenden Überblick über Untersuchungen zu den Auswirkungen von Achtsamkeit auf Gesundheit, Bildung, den Arbeitsplatz und das Strafjustizsystem finden Sie im Bericht der britischen Regierung mit dem Titel »Mindful Nation UK«.

Gönnen wir uns jetzt eine Verschnaufpause und beenden wir dieses Kapitel mit einer Achtsamkeitsübung, bei der Sie sich wieder einmal auf Ihren Atem konzentrieren.

Bei der Atemmeditation aus dem letzten Kapitel haben Sie vielleicht bemerkt, dass es gar nicht so einfach ist, sich länger als ein paar Atemzüge auf den Atem zu konzentrieren. Doch wenn Sie jeden Tag ein paar Minuten üben, werden Sie Ihre Aufmerksamkeit immer länger fokussieren können. Für diejenigen unter Ihnen, die noch etwas mehr Unterstützung benötigen, habe ich hier im Kas-

ten »Die Praxis« eine alternative Atemübung aufgeführt, die Ihnen vielleicht besser gefällt.

In der *Meditation in neun Atemzügen* richten wir die Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen über die einzelnen Nasenflügel. Viele Menschen können sich damit besser konzentrieren, weil sie im Grunde etwas mehr »beschäftigt« sind. Sie können sich die Nasenflügel in dieser Übung wie Stützräder an einem Fahrrad vorstellen, mit denen es Ihnen leichter gelingt, die Aufmerksamkeit beim achtsamen Atmen zu stabilisieren. Eine englischsprachige Anleitung hierzu finden Sie unter [www.themindfulnessbook.co.uk](http://www.themindfulnessbook.co.uk). Eine deutsche Anleitung zur Meditation in neun Atemzügen finden Sie zum Beispiel unter <https://www.ewigeweisheit.de/meditation-neun-atemz%C3%BCge-tibetisches-tantra>.

## DIE PRAXIS



### Meditation in neun Atemzügen

Entspanne dich und stabilisiere deinen Atem.

Bei dieser Meditation kannst du alle Sorgen und Verantwortung ablegen. Beschäftige dich einfach mit nichts mehr.

Finde eine bequeme Position: Du kannst auf einem Stuhl oder Kissen sitzen oder dich auf eine Matte legen. Halte deine Bauchmuskeln ganz locker, damit du merkst, wie dein Atem bis in den Bauchraum fließt und sich deine Bauchdecke bei jedem Einatmen hebt. Entspanne deine Schultern und lege die Hände bequem in den Schoß oder neben den Körper.

Schließ deine Augen. Falls dir das lieber ist, kannst du sie auch halb geöffnet lassen und einen Punkt vor dir fixieren. Lockere alle Muskeln in deinem Körper und nimm eine bequeme Haltung ein.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deine Nasenlöcher und achte darauf, wie die Luft ein- und wieder ausströmt. Wie fühlt sich das an? Vielleicht empfindest du beim Einatmen einen kühlen Luftzug, und beim Ausatmen ist die Luft angewärmt?

Entspanne die Gesichtsmuskulatur. Wie fühlt sich das Ein- und Ausatmen an? Lass beim Ausatmen alle Spannung fallen und konzentriere dich bei jedem Zug ganz auf deinen Atem.

Nun atme durch dein linkes Nasenloch ein und durch dein rechtes Nasenloch wieder aus. Atme so dreimal ein und wieder aus. Das ist nicht leicht, wenn du die Nasenflügel nicht zuhältst. Konzentriere dich so gut wie möglich darauf und beginne mit dem linken Nasenloch.

Nun konzentrierst du dich für drei Atemzüge beim Einatmen auf dein rechtes Nasenloch und beim Ausatmen auf dein linkes Nasenloch. Und nun lasse die Luft drei Atemzüge lang durch beide Nasenlöcher ein- und wieder ausströmen.

Wiederhole diese neun Atemzüge in deinem eigenen Tempo. Atme zuerst durch das linke Nasenloch ein. Entspanne dich bei jedem Atemzug. Vielleicht bemerkst du eine kleine Pause am Ende der einzelnen Atemzüge. Wie fühlt es sich an, wenn die Luft durch die Nasenlöcher strömt?

Auf diese Weise schließt du mit jedem Atemzyklus einen vollständigen Meditationszyklus ab. Wenn du bemerkst, dass deine Gedanken von deinem Atem abschweifen und du an andere Dinge oder Bilder denkst, lass diese Gedanken und Bilder einfach vorüberziehen und lenke deine Aufmerksamkeit sanft wieder auf den Atem in deinen Nasenflügeln zurück. Fahre so mit den neun Atemzügen fort. Schenke deinem Atem deine ganze Aufmerksamkeit.



Nun schließen wir die Übung ab. Öffne deine Augen und nimm deine Umgebung behutsam wahr. Wie fühlst du dich jetzt?

Bist du entspannt, ruhig, gelassen?





**DIE  
PSYCHOLOGIE  
DER  
ACHTSAMKEIT**

# VERLIERE DICH SELBST UND FINDE DICH SELBST

*Mit Blick auf unser ganzes Potenzial sind wir erst halb erwacht.*

**William James**

*Erkenne dich selbst.*

**Thales**, griechischer Philosoph

Die Ziele der Achtsamkeit überschneiden sich in vielerlei Hinsicht mit denen der kognitiven Psychologie: Beide Ansätze sorgen für mehr Entscheidungsfreiheit, psychologische Flexibilität und emotionale Ausgeglichenheit. Vor diesem Hintergrund überrascht es wenig, dass die traditionelle asiatische Philosophie als Grundlage für Achtsamkeit auch sehr praktische psychologische Tipps enthält.

Was antworten Sie mir, wenn ich Sie frage, wer Sie sind? Vielleicht erzählen Sie mir zuerst von Ihrem Beruf – wie etwa Lehrer, Rechtsanwältin oder Buchhalterin. Doch das ist Ihre Arbeit. Es sagt nichts darüber, wer Sie sind. Was geschieht, wenn Sie Ihren Job wechseln oder verlieren? Damit würde die »Arbeitsidentität« verschwinden. Aber Sie wären ja immer noch da. Über welches »Selbst« erzählen Sie mir also?

Ich bin Psychologe, weshalb Sie mir vielleicht etwas über Ihre Persönlichkeit, Ihre Überzeugungen, Ihren Charakter oder Ihre Werte erzählen. Diese beschreiben mir jedoch Ihr Verhalten oder Ihre Motivationen, sagen mir aber nicht, wer Sie sind, nichts über Ihr »Selbst«. Je mehr Fragen ich Ihnen hier stelle, umso deutlicher wird, wie schwer es ist, eine dauerhafte, unveränderliche Idee über Ihr »Selbst« zu entwickeln.

## **ICH DENKE, ALSO ... ?**

Tatsächlich spielt die traditionelle östliche Philosophie dieses Fragespiel immer weiter und stellt damit die an der westlichen Tradition orientierte Idee infrage, dass das »Selbst«, also unsere Identität, tatsächlich existiert. Stattdessen wird behauptet, dass es eigentlich gar kein »Selbst« gibt. Natürlich heißt das nicht, dass wir nicht körperlich existieren. Wir empfinden schließlich Schmerz, also existieren wir! Stattdessen bedeutet es, dass das »Selbst«, das wir meinen, wenn wir an uns selbst denken oder uns selbst beschreiben, keine dauerhafte, unabhängige Identität ist. Dieses Konzept des »Selbst« ist in gewisser Weise immer mit anderen Dingen und Ideen verknüpft und ändert sich ständig, weshalb es auch so schwer zu fassen ist.

Ich möchte mich jetzt nicht in philosophischen Diskussionen ergehen, im Sinne von »Wenn ein Baum im Wald umfällt und das niemand hört, gibt es dann ein Geräusch?« Die westliche Psychologie bevorzugt nämlich einen rationaleren Ansatz, der der Maxime von René Decartes folgt: »Ich denke, also bin ich.« Aber selbst die kognitive Psychologie gibt gern zu, dass das »Selbst«, also unser Denken, unsere Identität, zumindest gesellschaftlich beeinflusst

ist und sich daher weiterentwickelt. Auch das ist die große Idee, die hinter dem Thema Achtsamkeit steckt.

## **DU HAST DICH KAUM VERÄNDERT!**

Wir alle können eine Geschichte über uns erzählen. Sie berichtet über unsere Arbeit, unser Geschlecht, den familiären Hintergrund, den Beziehungsstatus usw. Dieses »Selbstkonzept«, wie es in der Psychologie genannt wird, ist der Baustein für unseren Geist und in großem Maße für unsere Persönlichkeit. Es wird durch unsere Gene sowie durch die endlosen Ereignisse bestimmt, auf die wir einige recht vorhersehbare Reaktionen entwickelt haben.

Das Selbstkonzept ist auch der Grund dafür, dass Sie, wenn Sie Menschen nach 20 Jahren zum Beispiel bei einem Klassentreffen wiedersehen, diesen Satz hören: »Du hast dich ja kaum verändert« oder »Ich würde dich immer wiedererkennen.« Ihr Gegenüber bezieht sich dabei natürlich auf vertraute Elemente Ihrer Persönlichkeit, die es wiedererkennt.

Um jedoch zu erkennen, wie zerbrechlich Ihre Idee des »Selbst« ist, müssen Sie sich nur vorstellen, man hätte Sie nach der Geburt vertauscht. Stellen Sie sich vor, Sie wären in einer völlig anderen Umgebung mit anderen Eltern und anderen Ereignissen aufgewachsen. Wie anders wäre Ihr »Selbstkonzept«?

Das bedeutet allerdings nicht, dass Ihr »Selbst« nicht wichtig wäre. Es ist zwar recht eingeschränkt, legt aber, gemeinsam mit Ihrer Persönlichkeit, fest, wie Sie im Laufe Ihres Lebens denken, fühlen und sich verhalten. Daher hat dieses Selbstkonzept auch

dazu geführt, dass Sie all das erreicht haben und deshalb bezeichnen wir es auch als unser »Selbst«.

Aber wenn Sie sich allzu fest daran klammern, glauben Sie irgendwann, dass dieses Selbst selbstständig existiert. Dann würde aus »Ich *habe* diese Gedanken« oder »Ich *habe* diese Gefühle« der Satz »Ich *bin* diese Gedanken« oder »Ich *bin* diese Gefühle«. Damit werden Sie sehr verletztlich, vor allem wenn das Leben nicht nach Plan verläuft oder Ihr Selbstkonzept infrage stellt.

Wenn Sie sich also zu sehr an Ihr Selbst klammern oder – genauer – Ihr Selbstkonzept zu sehr verteidigen, reagieren Sie möglicherweise zu unflexibel oder abwehrend auf Veränderungen in Ihrem privaten oder beruflichen Leben. Und damit schränken Sie auch die Möglichkeiten ein, den Chancen und Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Sie reagieren auf Stress oder negative Gefühle auf die gleiche ineffektive Weise wie immer. Das gilt auch für Ihre Reaktion auf Beziehungsprobleme, Druck bei der Arbeit oder Konflikte jeder Art.

Viele der enttäuschenden Verhaltensweisen, die Sie an sich selbst feststellen (oder andere an Ihnen bemerken) sind die Folgen unveränderlicher, abwehrender Verhaltensmuster.

## **SCHÖN, SIE ZU TREFFEN ... ODER: SCHÖN, MICH ZU TREFFEN!**

Stellen Sie sich Achtsamkeit wie ein Objektiv vor, durch das Sie Ihr Selbstkonzept genau betrachten können. Mithilfe dieses Objektivs können Sie sich von den Geschichten und dem Selbstkonzept verabschieden, anhand derer Sie sich »starr« definieren, und sich stattdessen auf die Möglichkeiten konzentrieren, die genau vor Ihrer Nase liegen. Mit anderen Worten: Achtsamkeit lädt Sie dazu ein, die grundlegenden Beziehungen zu Ihren eigenen Erfahrungen und damit auch die Beziehung zu sich selbst zu verändern.

Das bedeutet natürlich nicht, dass Sie all Ihre wertvollen Erfahrungen vergessen sollen. Doch beantworten Sie sich diese Frage ganz bewusst: »Wie beeinflussen mich diese Erfahrungen in diesem Augenblick?« Und noch wichtiger: »Wie kann ich bessere Entscheidungen treffen, indem ich meine Sicht auf die aktuelle Situation verändere?«

Seien Sie also offen in der Bewertung einer Situation und reagieren Sie auf andere, neue Weise, sodass Sie möglicherweise sogar besser mit der Situation umgehen können. Das ist nämlich die grundlegende Fähigkeit, um achtsamer und selbstkontrollierter zu leben und emotionale Intelligenz zu entwickeln, ein Thema, auf das wir in Kapitel 13 näher eingehen werden.

Das philosophische Konzept des »kein Selbst«, das eines der Bausteine der Achtsamkeit ist, ähnelt in vielerlei Hinsicht dem »sozialen Selbst« in der kognitiven Psychologie. Beide Konzepte zeigen uns, wie wir unser Ego abgeben und uns auf unsere individuelle Geschichte konzentrieren, um mehr Sicherheit zu erlangen.



Natürlich haben Sie weiterhin ein Selbstkonzept, aber mithilfe von Achtsamkeit ändert sich die Art und Weise, wie Sie mit diesem Selbst umgehen. Vor diesem Hintergrund ist Achtsamkeit eine tief optimistische Praxis, denn sie geht davon aus, dass wir sehr viel positives Potenzial haben, um uns selbst und unseren Einfluss auf ungeahnte Weise zu verändern.

## **VOM »ICH« ZUM »WIR«**

In der Achtsamkeitslehre geht man davon aus, dass das Selbst die Wurzel unseres Leidens ist. Wir tun uns nicht nur schwer, uns selbst anzuerkennen, sondern ebnen auch den Weg für Konflikte, da wir uns selbst als grundsätzlich unabhängig und getrennt von anderen Menschen betrachten. Erleben wir uns selbst als eng mit allen anderen Menschen und allen Phänomenen der Welt verbunden und voneinander abhängig, legen wir das Fundament für eine einfühlsamere Welt.

Achtsamkeit erinnert Sie daran, dass Ihr Selbstkonzept das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels Ihrer Gene, Lebensumstände, zufälligen Ereignissen und Begegnungen ist, von denen sich viele vermutlich Ihrer Kontrolle entzogen haben. Achtsamkeit lädt Sie ein zu erkennen, dass Ihr Leid eng mit dem Leid anderer verbunden ist.

Man ist sich zwar nicht sicher, ob es Platon, Philon von Alexandria oder John Watson war, der sinngemäß sagte: »Seien Sie freundlich, denn jeder, den Sie treffen, kämpft einen harten Kampf.« Es ist jedoch unstrittig: Wenn wir anerkennen, dass andere genauso leiden wie wir selbst, können wir anderen und uns unvoreingenommener und freundlicher begegnen. Das ist ein großer Schritt zu mehr Freiheit und Gelassenheit.

## DIE PRAXIS



- ✓ Halte inne und schaue in dich hinein, um dich selbst zu prüfen. Was auch immer du dort findest: Beurteile es nicht, sondern lerne, es zu beobachten oder sogar zu mögen.
  
- ✓ Wenn du Schmerz oder Verlust empfindest, sei nicht selbstkritisch, sondern behandle dich selbst ebenso freundlich und verständnisvoll, wie du andere behandeln würdest.
  
- ✓ Betrachte deine negativen Erfahrungen achtsam und nimm sie nicht allzu persönlich.
  
- ✓ Nimm dich so, wie du bist. Sei dir bewusst, dass du heute vielleicht nicht das bist, was du sein willst, aber dass du anders bist als gestern.
  
- ✓ Vergleiche dich nicht mit anderen, sondern betrachte das, was dir geschieht, als ein Teil der menschlichen Erfahrung. Es geschieht nicht nur dir allein.

- ✓ Lächele so über die Stimme in deinem Kopf, wie du über die Streiche eines Kindes lachst.
- ✓ Wenn du achtsam beobachtest, wie deine Gedanken kommen und gehen, erkennst du, dass alle Gedanken, die du je hattest – auch die Gedanken über dich selbst – vergänglich sind. Zerbrich dir nicht den Kopf über Nichtigkeiten!

# DAS BEOBACHTENDE SELBST – JETZT WIRD ES SPANNEND

*Sobald man einen Gegenstand oder einen Moment – selbst einen Grashalm – aufmerksam betrachtet, wird er zu einer zauberhaften, fantastischen, unglaublich wunderbaren Welt.*

**Henry Miller**, amerikanischer Schriftsteller

Nun haben Sie bereits einige Achtsamkeitsübungen absolviert, Ihren Atem und auch Ihre Gedanken und Gefühle beobachtet. Damit stehen wir vor einer höchst interessanten Frage: Welcher Teil von Ihnen beobachtet all das?

In der klassischen buddhistischen Tradition heißt es, dass Sie durch das Übung von Achtsamkeit auch einen Bewusstseinsprozess einüben, der als Introspektion, Selbstbetrachtung (Sanskrit: *sampajanna*) bezeichnet wird. Ich habe diesen Begriff schon in Kapitel 2 erwähnt, als wir über Meditation gesprochen haben. Introspektion wird auch häufig mit »reine Einsicht« übersetzt und umfasst laut dem buddhistischen Lehrer Alan Wallace die »wiederholte Untersuchung des eigenen Körper- und Geisteszustands.«<sup>14</sup> Sie können sich Introspektion wie eine Art Qualitätskontroll-Me-

chanismus vorstellen, der Ihnen kontinuierlich Rückmeldung dazu gibt, wie sich Ihre Achtsamkeit entwickelt.

Wenn Sie beispielsweise versuchen, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren, ist die Selbstbetrachtung der Moment, in dem Sie feststellen, dass Ihr Geist abgelenkt ist und sich nicht mehr auf den Atem konzentriert. Mithilfe von Selbstbetrachtung schenken Sie Ihrem Körper Aufmerksamkeit. Vielleicht werden Sie sich der Position Ihrer Hände, des Gefühls in Ihrem Bauch oder Ihrer Stimme bewusst.

Dabei geht es nicht um eine »Nabelschau«, denn sobald Sie diese Fertigkeit in Ihren Alltag übertragen, nehmen Sie auch Ihre Umgebung bewusster wahr. Sie erkennen also mithilfe von Introspektion, ob Ihr Verhalten für die aktuellen Umstände angemessen oder unangemessen ist. »Sollte ich jetzt lächeln?« »Sind meine Worte und meine Stimme zu hart, zu weich oder genau richtig?« Als Form der Selbstwahrnehmung kann Introspektion auch Ausdruck emotionaler Intelligenz sein, da Sie Ihre Gefühle, Gedanken und Tätigkeiten sowie deren Auswirkungen auf Ihr Verhalten ständig überwachen.

## **DAS BEOBACHTENDE SELBST**

Obwohl die kognitive Psychologie sich traditionell auf die Kognition (Gedanken), Affekte (Gefühle) und das Verhalten begrenzt, erkennt auch sie diese eindeutig menschliche Fähigkeit an. In der Psychologie wird der Begriff »Metakognition« verwendet, um diese Fähigkeit der Selbstbetrachtung zu beschreiben. Das bedeutet so viel wie »dem Denken übergeordnet«. Dieser Begriff ist zwar etwas breiter gefasst als das buddhistische Konzept der Introspektion,

umfasst aber auch die Fähigkeit, seine eigenen Erfahrungen bewusst wahrzunehmen.

Einige Psychologen bezeichnen diesen Aspekt als das »beobachtende Selbst«, ein Name, der eindeutig angibt, was aktuell vor sich geht: Sie beobachten einfach Ihre Erfahrung<sup>15</sup> und verirren sich nicht in Ihren Gedanken und Urteilen darüber. Ihr beobachtendes Selbst funktioniert wie ein desinteressierter Zuschauer.

Die Funktionen des beobachtenden Selbst – Achtsamkeit und Introspektion – arbeiten zusammen, sodass unsere Erfahrung uns selbst zeigt, dass es zwei Teile in unserem Geist gibt: zum einen den Teil, den wir am besten kennen, das »denkende Selbst«. Das denkende Selbst ist – der Name sagt es schon – für das Denken zuständig. Es erzeugt einen ununterbrochenen Strom aus Gedanken in Form von Überzeugungen, Erinnerungen, Urteilen, Fantasien und Plänen. Dazu gehören sogar die Gedanken über unser physisches »Selbst« – unseren Körper.

Zum anderen gibt es einen Teil in unserem Geist, der über dem Denken steht und einfach feststellt, dass wir etwas feststellen. Dieses »beobachtende Selbst« ist wie eine Aussichtsplattform, von der aus wir sehen, wie sich unser Geist verhält. Es kriert einen Ort, an dem Sie Ihre Erfahrungen betrachten können, ohne durch das mentale und emotionale Wirrwarr abgelenkt zu werden, das automatisch auftaucht, wenn Sie sich in Grübeleien über Ihre Erlebnisse vertiefen.

## **DAS WETTER NIMMST DU IMMER MIT ...**

Wir haben zwar kein passendes Wort dafür, kennen sie aber fast alle: die Erfahrung des puren Bewusstseins. Wenn wir zum Beispiel die Schönheit der Natur wahrnehmen, empfinden wir pures Bewusstsein. Kürzlich fuhr ich nach einem Regenguss über das Land und sah einen spektakulären Regenbogen. Sehr schnell wurde meine Wahrnehmung durch diesen Gedanken unterbrochen: *»Ich möchte anhalten und ein Foto machen!«* Doch für einen kurzen Augenblick habe ich nicht über meine Erfahrung nachgedacht, sondern sie einfach nur wahrgenommen.

Moderne Buddhisten ziehen häufig den Himmel als Analogie heran, um diesen Geisteszustand zu beschreiben. Ihr beobachtendes Selbst ist wie der Himmel. Mentale Aktivitäten, wie Gedanken und Gefühle, entsprechen dem Wetter, das sich immer wieder ändert. In dieser Analogie klammert sich der Himmel nicht an ein bestimmtes Wetter und möchte »schlechtes« Wetter auch nicht loswerden. Das Wetter IST einfach. Und um mit den Worten der australischen Band »Crowded House« zu sprechen: »Das Wetter nimmst du immer mit«. Denn egal, wie das Wetter ist: Der Himmel ist immer da und man kann ihn erreichen, indem man sich über die Wolken erhebt.

## **ZUSAMMENFASSUNG**

Als Teil des beobachtenden Selbst ist Introspektion ein wichtiger Aspekt der Achtsamkeit. Sie steigert die Wahrnehmung, weil sie Ihnen hilft, sich von Ihren Gedanken und Gefühlen zu distanzieren und sich nicht von ihnen einnehmen zu lassen. Durch fokussierte

Aufmerksamkeit können Sie erkennen, wie Ihr Geist funktioniert und Ihr Verhalten beeinflusst.

Das eigentliche Ziel der Introspektion ist es, die Erfahrung zu beobachten und nicht darüber nachzudenken. Doch sie hat auch einen potenziellen therapeutischen Vorteil.

Durch das »Benennen und Erklären« Ihrer Gedanken und Gefühle können Sie verhindern, von ihnen »überrannt« zu werden. Es ist ein großer Unterschied, ob Sie sagen, dass Sie sich traurig oder ängstlich fühlen, oder ob Sie anerkennen, dass Sie traurige oder ängstliche Gedanken haben. Im ersten Ansatz identifizieren Sie sich nämlich eng mit Ihren Gefühlen, während der letztere zeigt, dass Sie sich davon distanzieren können. Damit erlangen Sie potenziell mehr Freiheit, um über Ihr Verhalten zu entscheiden.

In diesem Sinne ist Introspektion eine Fertigkeit, die größere Achtsamkeit unterstützt, da Sie unterscheiden können, ob Sie eine Erfahrung machen oder sich mit ihr identifizieren. Damit nehmen Sie die Funktionen und die Auswirkungen Ihres Selbst auf Ihre Umwelt bewusster wahr.



## DIE PRAXIS



- ✓ Wie fühlst du dich gerade? Mache es dir zur Gewohnheit, deinen Gefühls- und Geisteszustand zu überwachen, indem du dich selbst beobachtest.
- ✓ Werde Zeuge deiner Gedanken und nimm die körperlichen Anzeichen wahr, die ein bestimmtes Gefühl begleiten.
- ✓ Frage dich: »Fühle ich mich gerade wohl?« oder »Was geht gerade in mir vor?«
- ✓ Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper und frage dich: »Bin ich an einer Stelle angespannt?«
- ✓ Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem: Ist er lang oder kurz, langsam oder schnell?
- ✓ Achte besonders darauf, mit welchen Gefühlen andere Menschen auf dich reagieren, und betrachte dein Verhalten im Lichte dieser Reaktion.
- ✓ Richte nicht deine gesamte Aufmerksamkeit auf die äußere Welt, sondern spüre auch genau deinem Inneren nach.

# ACHTSAMKEIT UND MODERNE PSYCHOLOGIE ALS GRUNDLAGE FÜR WICHTIGE PRAKTIKEN

Wenn Ihnen ein eher friedvoller und fokussierter Geist wichtig ist, bietet dieses Buch einen einfachen, gleichzeitig aber fundierten und erprobten Weg dahin: Das »Buch der Achtsamkeit« besinnt sich auf Kernideen und zeigt kompakte und praktische Umsetzungsvarianten auf.

»Ein außergewöhnliches kleines Buch der Achtsamkeit – Martyn gelingt es, die Weisheit der Tradition mit exzellenten Einblicken in die kognitive Psychologie in diesem intelligenten und sehr praktischen Buch zu vereinen.«

**Tracey Waters**, Head of People Development, Sky UK

»Während der Arbeitsalltag komplexer wird und der Stress am Arbeitsplatz steigt, wendet sich Martyn auf einfache und verständliche Weise dem eigentlichen Problem zu: sich um sich selbst zu kümmern. Sein tiefgreifendes Wissen ist ein Geschenk.«

**Sian Evans**, Head of Resourcing, Talent & Development, Home Retail UK

»Eine exzellente Einführung in die Grundlagen und Praktiken der Achtsamkeit, um sich als Führungskraft weiterzuentwickeln.«

**Stephanie Sturges**, Senior Lecturer & Executive Coach,  
Manchester Metropolitan University

**MARTYN NEWMAN**, PhD, ist Psychologe und qualifizierter Achtsamkeits-Lehrer. Als Absolvent eines vom Dalai Lama unterstützten Programms zur Kultivierung der emotionalen Balance besitzt er umfangreiche Erfahrungen im Achtsamkeits-Training für Führungskräfte in Unternehmen wie Sky, ExxonMobil, Boeing und einigen mehr.

DAS BUCH DER ACHTSAMKEIT  
ISBN 978-3-03876-536-3, Euro 14.90, CHF 22.00

MIDAS MANAGEMENT VERLAG | [WWW.MIDAS.CH](http://WWW.MIDAS.CH)

ISBN: 978-3-03876-536-3

