

wurde, werden dadurch zusätzliche Informationen gewonnen, die wiederum wirksame Handlungen in der Welt fördern und zu einem stärkeren Gefühl der Kontrolle führen.¹⁰

WOZU ACHTSAMKEIT?

Sehr unterschiedliche Ziele motivieren Menschen dazu, eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis zu beginnen. Bei der Anwendung von Achtsamkeit zur *Stressbewältigung* steht am Beginn der Praxis meist der Wunsch nach *Entspannung*. Nach einem Erschrecken über die Unruhe des Geistes wird schnell erfahrbar, wie etwa die Übung der Atembeobachtung oder das Durchwandern des Körpers dabei helfen, abzuschalten und den Geist ruhiger werden zu lassen. Anschließend öffnet sich eine weitere Ebene: Man lernt, dass man sich selbst dabei zuschauen kann, wie man funktioniert. Man bemerkt, wie man sich im Alltag – neben den von außen vorgegebenen Anforderungen – noch zusätzlich selbst belastet. Diese *Erforschung der Selbstorganisation* steht im Mittelpunkt der psychotherapeutischen Anwendungen von Achtsamkeit in der Hakomi-Methode (→S. 230). In anderen Verfahren lernt man, sich von krank machenden *Gedanken* zu distanzieren und Rückfällen in depressive Phasen vorzubeugen (MBCT, →S. 228). Achtsamkeit befähigt jene Menschen, ihre Gefühle zu regulieren, die ansonsten von ihnen überschwemmt und beherrscht werden. Achtsamkeit fördert die persönliche *Entwicklung* und die Entfaltung innewohnender Potenziale. In Managementtrainings wird sie mit dem Ziel vermittelt, *effizienter und qualitätsvoller arbei-*

ten zu können. Die Sehnsucht nach einem anderen Umgang mit sich selbst, mit anderen Menschen und unserem Planeten führt zur Integration von Achtsamkeit in unterschiedlichste Lebensbereiche. Im ursprünglichen, von Buddha beschriebenen Weg zur Erleuchtung dient sie dem *spirituellen Wachstum*. Bei langer und intensiver Praxis öffnet sie Türen in transpersonale Sphären.

Die Auswirkungen einer konsequenten Achtsamkeitspraxis lassen sich in drei Begriffe fassen: Konzentration, Klarheit und Gleichmut.¹¹ *Konzentration* meint die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf das zu richten, was im Augenblick wesentlich scheint. Wenn es gelingt, immer ausdauernder bei der Wahrnehmung eines Objekts zu verweilen, wächst auch die Empfindlichkeit des Forschungsinstrumentes der Achtsamkeit. Aus dem genauen Beobachten folgen Einsichten und *Klarheit*. Eine immer klarere Wahrnehmung der Realität ersetzt Täuschungen. *Gleichmut* und Gelassenheit sind die Folge der Ruhe, die sich einstellt, aber ganz wesentlich auch der Disidentifikation.

WIE WIRKT ACHTSAMKEIT – AUCH ZUR BURNOUTPRÄVENTION?

In buddhistischen Traditionen hat die Geistesschulung zwei miteinander verwobene Ziele: Ruhe und Einsicht. Um den Geist zur *Ruhe* zu bringen, wird Konzentration trainiert. Das ruhige Beobachten führt zu *Einsichten* über sich selbst, über die Natur des Geistes und die Welt.

Die Fähigkeit, sich konzentrieren und die *Aufmerksamkeit steuern zu können*, ist in mehrfacher Hinsicht wertvoll. Man kann sich wichtigen Dingen zuwenden und sie im

Fokus halten, sie aber auch wieder loslassen. Die Bewusstheit darüber, worauf sich die Aufmerksamkeit jeweils richtet, hilft dabei, sich nicht zu verlieren und nichts Wesentliches zu vernachlässigen. Bevor man sich anderen Menschen oder Aufgaben zuwendet, kann man sich immer wieder auf sich selbst einstimmen und nach innen lauschen. Wenn die Steuerung der Aufmerksamkeit flexibler wird, kann man außerdem Dinge aus mehreren Perspektiven betrachten.

Beobachten führt zu *Einsichten* in die Ursachen menschlichen Leidens. In der Prävention von Depression und Angst ist insbesondere die Einsicht wertvoll, dass *Gedanken nur Phänomene sind*, deren Kommen und Gehen man beobachten kann. Oft haben sie erstaunlich wenig mit der aktuellen Realität zu tun. *Gefühlen* wird eine Signalfunktion zugemessen, so meldet sich z.B. bei Bedrohungen natürlicherweise Angst. In der Regel tauchen Gefühle auf, ebben dann aber innerhalb kurzer Zeit wieder ab. Es ist eine spezifisch menschliche Fähigkeit, sich an Situationen erinnern, sich die Zukunft vorstellen und planen zu können. Diese inneren *Simulationen* sind mit den nahezu gleichen Emotionen verbunden wie das Erleben in der Realität. Wenn man über längere Zeit in einem *Simulationsmodus* verweilt und sich wiederholt mit gefühlsbetonten Erinnerungen beschäftigt oder Vergangenes in die Zukunft projiziert, wird auch der damit verbundene Gefühlszustand fixiert. Gefühle ebben dann nicht ab, sondern bleiben erhalten bzw. werden immer wieder von neuem aktiviert, obwohl es dazu keinen aktuellen Anlass gibt. Sich darüber bewusst zu sein, dass man sich wieder in einer Simulation, in einem inneren Film befindet, führt zu einem *Perspektivenwechsel*. Während man im

Film fühlt und handelt, kann man sich selbst wie von einem sicheren Kinosessel aus zuschauen. Durch das Erwachen des *inneren Beobachters* ist man nicht mehr zu hundert Prozent mit jenem Persönlichkeitsanteil identifiziert, der im Film gerade die Hauptrolle spielt. Dies eröffnet einen Spielraum, in dem man seine Automatismen nicht nur beobachten, sondern auch aus ihnen aussteigen kann. Man kann den *Autopilotenmodus* unterbrechen. Man muss den Gedanken nicht unbedingt Glauben schenken und den Impulsen nicht unmittelbar folgen. Die Haltung des Beobachtens bringt die Freiheit, *nicht zu reagieren*. Zugleich unterbricht der Ausstieg aus dem Autopiloten die automatischen Mechanismen, sich von Negativem abzuwenden oder es überhaupt zu vermeiden. Achtsamkeit ist durch *Offenheit auch gegenüber unangenehmen Erfahrungen* gekennzeichnet. Diese Zuwendung ist einerseits die Voraussetzung für ein aktives Lösen von Problemen; andererseits kann man bei einer ausdauernden Beobachtung von Unangenehmem neue und unerwartete, oft sogar positive Erfahrungen machen. Gerade bei Burnout kann dies jene Muster unterbrechen, die eine konstruktive Auseinandersetzung mit negativ besetzten Themen verhindern.

Es wäre ein Missverständnis anzunehmen, dass Achtsamkeitspraxis das Auftreten unangenehmer Erfahrungen verhindern kann. Es ist vielmehr am Beginn der Praxis häufig so, dass nicht nur angenehme, sondern auch unangenehme Erfahrungen intensiver werden. Allerdings verändert sich der Umgang mit unangenehmen Erfahrungen, denn die Übung von Achtsamkeit führt zu mehr *Gelassenheit*. Diese entwickelt sich einerseits als eine Folge der Disidentifikation durch den Perspektivenwechsel, an-

dererseits durch Einsicht in die Vergänglichkeit aller Phänomene. Man lernt, sich selbst freundlicher dabei zuzuschauen, wie Automatismen der Ablehnung oder des Anhaftens aktiviert werden. Mit einem inneren Lächeln kann man darauf verzichten, mit aller Anstrengung etwas festhalten zu wollen, was man nicht festhalten kann, oder etwas erreichen zu wollen, was nicht erreichbar ist. Vielleicht bemerkt man einen Anflug von Traurigkeit, wenn man dies als Realität anerkennt. Man kann innehalten, wenn man einsieht, wie sinnlos es ist, mit hohem Aufwand ein Bild von sich selbst aufrechtzuerhalten, das nicht mehr stimmig und ohnehin dauerndem Wandel unterworfen ist.

Außerdem stärkt Achtsamkeitsschulung die Fähigkeiten zur *Emotionsregulierung*. Die erste Voraussetzung dafür, Gefühle genau erfahren und beobachten zu können, besteht darin, sie nicht zu vermeiden, sondern sie *zuzulassen*. Sie wahrzunehmen und zu beobachten ist wiederum die Voraussetzung für eine *Klärung* und dafür, sie zu benennen und ihre Botschaft zu verstehen. Das Benennen hilft, sich aus der Identifikation mit ihnen zu lösen. Emotionsregulation bedeutet darüber hinaus, sich nicht von Gefühlen beherrschen zu lassen und den mit ihnen verbundenen Impulsen nicht unmittelbar nachzugeben. Gefühle in ihrer Funktion zu verstehen, sich aber nicht von ihnen bestimmen zu lassen, macht es wiederum leichter, sie zu akzeptieren und in einer freundlichen Beobachterhaltung zu bleiben. Sie wohlwollend zu betrachten führt dazu, sie differenzierter wahrnehmen zu können und neue Qualitäten zu erfahren, etwa die Lebendigkeit in der Wut. Zum anderen hilft die Fähigkeit der Aufmerksamkeitslenkung, das Aktivierungsniveau zu re-

gulieren, z.B. über eine Umfokussierung auf das Ausatmen oder den Bodenkontakt. Wenn es dann gelingt, sich dem Stress auslösenden Reiz, z.B. einer Person, offen und freundlich zuzuwenden, entdeckt man oft neue Qualitäten, die sie in einem anderen Licht erscheinen lassen. Man erträgt sie leichter, und es eröffnen sich neue Möglichkeiten der Problemlösung.

Die Auswirkungen von Achtsamkeit im Bereich der Emotionsregulation werden mittels bildgebender Verfahren im Gehirn sichtbar. So waren bei Versuchspersonen mit höherer dispositioneller Achtsamkeit die Mandelkerne beim Anblick bedrohlicher Reize weniger aktiviert. Die Mandelkerne sind im Gehirn für die gefühlsmäßige Bewertung von Situationen zuständig und lösen automatische Reaktionen aus.

Weiter führt Achtsamkeit dazu, sich über den jeweils aktivierten Funktionsmodus bewusst zu werden. Sie hilft zu bemerken, wenn man sich in einem Modus des automatischen Funktionierens, des Aktivseins, des Nachdenkens oder des inneren Geschichtenerzählens befindet. Man lernt umzuschalten, wenn er für die Situation nicht angemessen ist, etwa beim abendlichen Nach-Hause-Kommen oder in Arbeitspausen. Achtsamkeitspraxis kultiviert einen *Modus des Seins*, in dem man aus der Beobachterhaltung heraus einfach nur wahrnimmt. Man kann wählen, was man in den Fokus der Aufmerksamkeit nimmt und was man loslässt. Man kann es genießen, der Raum zu sein, in dem sich innere und äußere Erfahrungen immer wieder von neuem entfalten. Wenn man die Aufmerksamkeit auf diesen Raum lenkt, auf die Pausen zwischen den Gedanken und den Sinneseindrücken, wird es ruhig. Man erfährt Stille und kann auftanken.

DIE PRAXIS DER ACHTSAMKEIT

Der folgende Abschnitt soll vor allem plausibel machen, dass es sich lohnt zu üben. Für konkrete Anleitungen sei auf die umfangreiche existierende Literatur verwiesen. Es gibt grundsätzlich zwei Formen der Praxis, die einander ergänzen: die formale und die informelle Praxis. Mit *formaler Praxis* meint man, regelmäßig etwa zwischen fünf und fünfundvierzig Minuten dem Üben zu widmen. In dieser Zeit praktiziert man dann z.B. Atembeobachtung, offenes Gewahrsein, den Bodyscan, achtsames Gehen oder achtsames Yoga. *Informelle Praxis* meint das Ausführen einer alltäglichen Handlung in einer Haltung der Achtsamkeit. Man kann etwa achtsam Zähne putzen, duschen, Geschirr waschen, kochen oder essen. Ein *Tag der Achtsamkeit* kann die Praxis ebenso vertiefen wie der Rückzug in ein *Retreat* an einem geschützten Ort, an dem sich formale und informelle Praxis abwechseln.

Das primäre Ziel der Achtsamkeitsschulung im weltlichen Bereich besteht meist darin, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. Die entsprechenden Fähigkeiten erwirbt, übt und vertieft man mittels formaler Praxis. Dazu hat sich ein systematisches Vorgehen bewährt, bei dem man das Feld des Gewahrseins schrittweise ausweitet. Zunächst übt man, möglichst aufrecht und entspannt zu sitzen, den *Körper* und den *Atem* wahrzunehmen. Das Beobachten von *Gefühlen* regt die Entwicklung von Gleichmut und Mitgefühl an. Die emotionalen Qualitäten mit den Körperempfindungen und der Atmung zu verbinden, wirkt integrierend. Die nächsten Objekte der Beobachtung sind *Gedanken, Erinnerungen und innere Bilder* und ihre Wechselwirkungen mit den drei anderen Ebenen.

Auf der höchsten Integrationsstufe wird ein *ganzheitliches Gefühl des Seins* gefördert, bei dem die Bewusstseinsinhalte auf all diesen Ebenen gleichermaßen beobachtet und präsent gehalten werden.¹²

Die einfache **Übung der Atembeobachtung** erweist sich bei genauer Betrachtung als sehr vielschichtig (→ Übungsanleitung Text 1 und Audiodatei 1). Sie ermöglicht *Einsichten* in das Funktionieren unseres Autopiloten; und zugleich lernt man, aus Mustern auszusteigen, Impulsen nicht unbedingt zu folgen, sich zu sammeln und zur Ruhe zu kommen.

Die Atmung eignet sich aus mehreren Gründen besonders gut als Objekt achtsamer Zuwendung. Solange wir leben, ist sie Ausdruck unserer Lebendigkeit und in jedem Augenblick verfügbar. Es fällt außerdem leichter, mit der Aufmerksamkeit bei etwas zu verweilen, das sich verändert, als bei etwas, das bei oberflächlicher Sicht gleich bleibt. Die Lunge ist das größte innere Organ. Die Atmung durchströmt den Kopf, bewegt den Brustkorb, den Bauch und den ganzen Körper. Wir können sie mit allen Sinnen wahrnehmen; sie ist uns aber nur selten bewusst. Sie verbindet durch den ständigen Austausch Innen und Außen, man nimmt etwas auf und gibt etwas ab. Eine Besonderheit der Atmung besteht darin, dass sie die meiste Zeit unseres Lebens automatisch abläuft, wir sie aber ebenso bewusst beeinflussen können. Vielen Menschen fällt es anfangs gar nicht leicht, den Atemfluss einfach nur zu beobachten, ohne ihn verändern oder kontrollieren zu wollen. Zugleich erfährt man, wie sich die Atmung allein durch deren Beobachtung verändert und wie eng körperliche und psychische Vorgänge zusammenhängen. Bei Aufregung, Angst oder Gedanken an etwas Unangeneh-

mes atmet man schneller und oberflächlicher. Wenn der Geist zur Ruhe kommt, vertieft sich die Atmung meist von selbst; sie wird langsamer und fließt mehr in den Bauchraum. Umgekehrt geht die Konzentration auf den Atem und die damit verbundene Verlangsamung und Vertiefung der Atmung mit einer Beruhigung des Geistes einher. Die Pausen zwischen den Gedanken werden länger.

Die Atmung dient somit als immer verfügbarer, relativ leicht wahrnehmbarer *Anker* für das Schiff der Aufmerksamkeit auf unruhiger See. Sie hilft dabei, uns immer wieder mit dem Hier und Jetzt zu verbinden und uns zu *sammeln*. Die Atembeobachtung übt einen *heilsamen Umgang mit dem Wandern der Gedanken*: Durch das Einnehmen der Beobachterperspektive tritt man gleichsam einen Schritt zurück und kann entscheiden, ob man den derzeitigen Zustand verlassen will. Um in einen heilsameren Geisteszustand zu wechseln, kann man sich wieder der Gegenwart, dem Atem zuwenden. Man kann immer wieder bemerken, wenn der Geist auf Wanderschaft geht, und wie man mit sich selbst spricht. Tauchen selbstkritische oder selbstabwertende Gedanken auf, oder gelingt es, sich selbst freundlich und behutsam zu begegnen? Ist es auch in Ordnung, sich nicht gut zu fühlen?¹³

Ebenso wie die Atembeobachtung übt das **Durchwandern des Körpers** im Bodyscan unterschiedliche Fertigkeiten und Haltungen und vermittelt Einsichten (→Übungsanleitung Text 2).¹⁴ Man lernt, aus dem Nachdenkmodus in den Erfahrungsmodus umzuschalten, um sich mit einer freundlichen Offenheit der unmittelbaren Wahrnehmung des Körpers zuzuwenden, so wie er sich von Augenblick zu Augenblick anfühlt. Mit zunehmender Übung nimmt

man immer wieder neue Feinheiten wahr. Man bemerkt allerdings genauso, wo es »blinde Flecken« gibt, welche Körperteile man eher ausblendet. Beim Üben muss nichts erreicht werden. Es gibt keine Vorgabe, wie sich der Körper anfühlen sollte. Man übt *Gelassenheit*, indem man ihn lässt, wie er ist, und ihm erlaubt, so zu sein, wie er ist. Wenn dies nicht möglich ist, gelangt man zu Einsichten darüber, wogegen man ankämpft, was man anders haben will. Die Automatismen, mit denen man sich das Leben schwer macht, können wiederum zum Gegenstand der Beobachtung werden. Man kann beobachten, welche *Gefühle und Gedanken* bei bestimmten Körperteilen auftauchen und welche Geschichten man mit ihnen verknüpft. Das Bemerkende eröffnet die Wahl, den inneren Erzählern weiter zuzuhören oder wieder zur unmittelbaren Erfahrung zurückzukehren. Auf diese Weise übt man einen konstruktiven Umgang mit Gedanken und Gefühlen: sie zu bemerken und sie anzuerkennen, um dann einfach wieder zum Hier und Jetzt zurückzukehren, ohne ihnen unnötig Gewicht zu geben und bei ihnen hängen zu bleiben.

Beim Körperdurchwandern wird die Fähigkeit zur *Steuerung der Aufmerksamkeit* dadurch geschult, dass man sich nacheinander unterschiedlichen Körperteilen zuwendet. Man übt das bewusste *Ausrichten* des Aufmerksamkeitsscheinwerfers, die *Zuwendung*, das *Verweilen* und dann ebenso das bewusste *Lösen* der Aufmerksamkeit von einem Objekt. Wenn die Aufmerksamkeit von etwas gefangen ist, fällt ja oft gerade das Loslassen schwer. Man erlebt, dass ein Loslassen leichter fällt, indem man sich anderen Stellen im Körper zuwendet. So macht man die Erfahrung, dass nicht nur der Atem, sondern *unterschiedlichste Teile des Körpers als Anker genutzt* werden können,

um Gedanken und Gefühle loszulassen. Dazu kann man sich fragen, was man im jeweiligen Augenblick vom Körper wahrnimmt, und eine sanfte Erkundung des Körpers beginnen. Man übt, in der Beobachterperspektive zu verweilen und zu erkennen, wenn *Hindernisse* auftauchen, seien es Impulse aufzustehen, Langeweile, Schmerzen oder andere Irritationen. Impulse »nur« zu bemerken und beim Beobachten zu bleiben, ohne ihnen unmittelbar zu folgen, stellt oft eine große Herausforderung dar. Allerdings ist dies gerade für jene Menschen besonders lohnenswert, die sich ansonsten unruhig und getrieben fühlen.

Wie üben?

Es wird gesagt, man müsse die Übungen nicht unbedingt mögen, man muss sie nur ausführen. Dann kann man nach einer gewissen Zeit entscheiden, ob man weiterhin üben möchte, wenn sie einem gut tun. Gute Vorsätze geraten allerdings schnell in Vergessenheit, selbst wenn sie noch so sinnvoll sind. Dies geschieht insbesondere dann, wenn kein Leidensdruck besteht und ihre Umsetzung mit Überwindung und Anstrengung verbunden ist. Gerade wenn man Achtsamkeit zur Burnout-Prävention einsetzt, kann die Praxis als zusätzliche Anforderung und lästige Pflicht erlebt werden. Sich fünf oder zehn Minuten dafür Zeit zu nehmen, einfach nichts zu tun, fällt besonders schwer, wenn ohnehin schon vieles auf der Strecke bleibt. Als innere Haltung gegenüber der Praxis ist es für manche Menschen hilfreich, das Üben langfristig als *Überlebensnotwendigkeit* anzuerkennen; anderen scheint es attraktiver, sich die Zeit zu gönnen, wenn sie diese Freiheit als *Luxus* betrachten.

Wer dazu neigt, sich selbst zu überfordern, könnte einmal etwas weniger von sich verlangen als möglich wäre. Wenn man z.B. gut dazu in der Lage ist, fünf Minuten lang zu sitzen und den Atem zu beobachten, dann kann man stattdessen nur drei oder vier Minuten sitzen. Vielleicht bekommt man dann sogar Lust, sich spontan mehrmals am Tag kurze Auszeiten zu nehmen und sie zu verlängern. Eine Empfehlung geht noch weiter: Man möge sich für einen Tag nur *eine* Übung fix vornehmen, nämlich *ein Mal* achtsam ein- und wieder auszuatmen. Damit hat man die Pflicht für diesen Tag erfüllt, und alles Weitere ist Kür – und die macht bekanntlich mehr Freude.¹⁵

Viele Praktizierende erleben, dass mit zunehmender Praxis das Üben immer selbstverständlicher und müheloser und schließlich zu einem Bedürfnis wird und dass ihnen etwas fehlt, wenn sie nicht dazu kommen. Um dorthin zu gelangen, ist aber eine gewisse Regelmäßigkeit notwendig. Fünf bis zehn Minuten täglich an fünf Tagen in der Woche sind auf jeden Fall ein guter Anfang.¹⁶