

Warum meditieren?

Achtsamkeit ist eine bestimmte Art zu »sein«. Wenn Sie mehr Achtsamkeit in Ihr Leben bringen, wird sich das auf vielfältige Weise positiv auswirken. Sie führt zur Entschleunigung, Entspannung und Besinnung und bildet damit ein Gegengewicht zur Hektik und Beschleunigung unserer Welt.

Was Sie erwarten können

Wir entschließen uns gewöhnlich zu einem Trainingsprogramm, weil wir etwas Bestimmtes erreichen wollen – wir gehen ins Fitnessstudio, um den Rücken zu stärken, wir halten Diät, um abzunehmen ... Und auch wenn es bei Achtsamkeitsübungen darum geht, gerade nicht ein bestimmtes Ziel zu verfolgen, gibt es doch sehr viele positive Effekte, die sich bei regelmäßigem Üben gewöhnlich einstellen.

Entspannen, zur Ruhe kommen

Teilnehmer von Achtsamkeitsprogrammen berichten über die verschiedensten positiven Veränderungen, u. a. darüber, dass:

- sie sich besser konzentrieren
- sie bewusster sich selbst und ihre Umwelt wahrnehmen
- sie sich leichter entspannen
- sie besser mit Stresssituationen umgehen (»höhere Belastbarkeit«)
- sie körperliche (z. B. Schmerzen) und/oder psychische Symptome (z. B. Ängste) lindern können
- sie mehr Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz entwickeln
- sie dadurch liebevoller mit sich selbst und ihrer Umwelt umgehen
- sich ihre Beziehungen und ihre Kommunikation verbessern (»emotionale Kompetenz«)
- sie sich wieder mehr über Kleinigkeiten freuen (»Genießen des Augenblicks«)
- sie mehr Selbsterkenntnis durch Selbsterfahrung erlangen

- sie selbstschädigendes Verhalten verändern konnten (z. B. Essverhalten)
- sie gelassener, ruhiger und ausgeglichener sind (»innerer Frieden«)
- sie weniger unter Infekten leiden (verbesserte Immunantwort)
- sie mehr Energie und Leistungsfähigkeit (aufgrund der verbesserten Konzentration) haben
- sie bessere Entscheidungen treffen
- sie mehr Lebensfreude empfinden und das Leben als sinnhafter erleben

Lassen Sie uns im Einzelnen betrachten, wie sich das begründet und was das für Sie bedeuten könnte.

Sie können sich besser konzentrieren

Das ist sowohl Teil der Technik als auch eine Wirkung der Übungen. Der Übende fokussiert seine Aufmerksamkeit z. B. auf den Atem und versucht, ihn dort längere Zeit zu halten. Schweift er mit den Gedanken ab, bemüht er sich darum, die

ursprüngliche Aufmerksamkeit wiederzuerlangen. Wie bei einem Muskel, den Sie trainieren, nimmt also mit der Zeit Ihre Konzentrationsfähigkeit zu.

Sie nehmen sich bewusster wahr

Bei den Achtsamkeitsübungen richtet man oft die Aufmerksamkeit nach innen. Man begibt sich dann wie ein Forscher in die eigene Innenwelt, z. B. der eigenen Gedanken und Gefühle. Dadurch lernt man Aspekte von sich kennen, die vorher unter der Wahrnehmungsschwelle lagen. In der Folge spüren Sie nun sofort, wenn beispielsweise gerade Ärger in Ihnen aufsteigt oder sich eine negative Gedankenspirale in Gang setzt. Mit dem frühzeitigen Gewahrsein können Sie rechtzeitig gegensteuern, also angemessen mit Ihrer Verärgerung umgehen bzw. das Gedankenkarussell stoppen.

Es fällt Ihnen leichter, sich zu entspannen

Ihre Körperwahrnehmung verbessert sich. Sie bemerken Anspannungen früher als sonst und können bewusst gegensteuern und schneller wieder »loslassen«. Auch mental und emotional gelingt Ihnen eine bessere Entspannung, z. B. durch die Grundhaltung der Gelassenheit und Nichtbewertung.

Sie können besser mit Stress umgehen

Durch die Grundhaltung des »Seins« und der Akzeptanz lernt man, Dinge so zu lassen, wie sie sind, und nicht mehr dauernd irgendwelchen Zielen hinterherzulaufen. Also mehr zu sein und weniger zu tun. Ein

anderer Effekt der Achtsamkeitsübungen ist die Entschleunigung, die sie bewirken. Durch Ihre bessere Selbstwahrnehmung setzen Sie sich weniger Stress aus. Sie spüren rechtzeitig Ihre Grenzen und achten darauf, dass sowohl Sie selbst als auch andere diese Grenzen respektieren.

Sie lernen, körperliche und psychische Beschwerden zu lindern

Durch Achtsamkeitsübungen können Sie Schmerzen positiv beeinflussen, aber auch Ängste und andere negative Gefühlszustände, wie z. B. Depressionen. Anstatt gegen negative Gefühlszustände anzukämpfen, lernt man, sie zu akzeptieren und ihre subtilen Veränderungen genau zu beobachten. Schmerzen werden z. B. durch Aufmerksamkeitslenkung verändert.

Ihr Selbstvertrauen wächst

Ein zentraler Übungsblock beschäftigt sich mit dem Thema Herzengüte und Mitgefühl für sich selbst und andere (Metta). Sie nehmen systematisch eine positive Grundhaltung sich selbst gegenüber ein (Wertschätzung), dadurch wächst Ihr positives Selbstwertgefühl.

Sie gehen liebevoller mit sich und anderen um

Wer sich selbst gegenüber eine gesunde (nicht übersteigerte) positive Grundhaltung einnimmt, geht automatisch gütiger und freundlicher mit seiner Umwelt um. Die Herzengüte, die man sich selbst gewährt, kann man nun anderen viel großzügiger schenken. Sie nehmen eine nicht urteilende Grundhaltung ein, das heißt, Sie klagen weder sich selbst noch

andere an. Sie machen sich oder anderen keine Vorwürfe, wenn etwas nicht so gut gelungen ist.

Sie hören achtsamer zu

Ein wesentlicher Aspekt der achtsamen Kommunikation ist das achtsame Zuhören. Während man sonst schnell mit eigenen Meinungen und Ansichten aufwartet, nimmt sich der achtsame Zuhörer mehr zurück und bietet dem Gegenüber einen Resonanzboden. Das heißt, Sie hören in erster Linie mitfühlend zu; eventuell äußern Sie dann, was diese Schilderung in Ihnen auslöst, oder geben eine bestätigende Rückmeldung. »Kluge Ratschläge«, die wir oft vorschnell geben, sind vom Gegenüber meistens gar nicht erwünscht.

Die Freude an den kleinen Dingen kehrt zurück

Anstelle der »Überstimulierung« durch die Medien (»höher, schneller, weiter«) tritt durch die Übungen so etwas wie ein Wiederentdecken der Schönheit des Kleinen und Alltäglichen ein. Durch das Wiederentdecken der Sinneswahrnehmung z.B. wird Schmecken, Riechen oder Hören wieder intensiver. Anstatt Ihr Essen auf die Schnelle im Stehen »hinunterzuschlingen«, setzen Sie sich nun hin, um jeden Bissen zu kosten und zu genießen. Eine bewusst eingenommene, einfache Mahlzeit kann Sie nun beglücken.

Sie entdecken Ihre Stärken und Schwächen

Durch die kontinuierliche Selbsterforschung und das Erkunden der inneren Welt entdeckt der Praktizierende seine

Stärken und Schwächen. Teilweise taucht er auch in veränderte Bewusstseinszustände ein, die einen eher philosophischen Charakter haben.

Sie unterlassen selbstschädigendes Verhalten

Ein zentraler Aspekt der Achtsamkeitsübungen ist, sich so wenig wie möglich im »Autopilot-Modus« zu befinden, also achtlos irgendwelchen automatisierten Handlungen nachzugehen, wie z.B. dem achtlosen Essen von viel zu viel Kalorien. Durch Ihre verbesserte Körperwahrnehmung bemerken Sie, wenn Sie satt sind. Sie lenken sich beim Essen auch nicht ab mit Fernsehen oder Plänen für die Zukunft oder Erinnerungen aus der Vergangenheit, sondern genießen den Bissen, den Sie gerade im Mund haben.

Schluss mit »Multitasking«

Wer sich nicht mehr so stark ablenken lässt und mehr bei sich und dem gegenwärtigen Augenblick ist, findet so etwas wie innere Ausgeglichenheit. Sie hasten nicht mehr 1 000 Zielen in einer vergänglichen Welt hinterher. Sie verzetteln sich nicht im »Multitasking«, sondern Sie führen erst das Telefongespräch mit Ihrer Freundin zu Ende, bereiten dann das Mittagessen zu, um sich nach dem Essen mit Ihrem Kind in Ruhe den Hausaufgaben zu widmen – statt mit dem Telefon am Ohr hektisch in der Küche zu wirbeln und Ihrem Kind zwischendurch noch Anweisungen zuzurufen bei dem Versuch, das Telefongespräch, das Essenkochen und die Hausaufgabenbetreuung gleichzeitig zu erledigen, denn dabei werden

Sie weder Ihrem Kind, Ihrer Freundin am Telefon noch sich selbst gerecht. Sie werden feststellen, dass Sie viel entspannter und gelassener sind, weil Sie Ihre Energie nicht mehr »achtlos« verstreuen, sondern gezielt einsetzen. Auch die Emotions- und Gedankenregulierung verbessern sich durch Achtsamkeitsübungen; Ihre Gefühle werden nicht mehr so stark schwanken und starkes »Grübeln« unterbleibt.

Weniger Infekte

Ein positiver Begleiteffekt der erzielten Entspannung und Ausgeglichenheit ist eine verbesserte Immunantwort, wie man aus der Stressforschung weiß. Wissenschaftliche Untersuchungen haben u. a. bei Hauterkrankungen (Psoriasis) unter Achtsamkeitsübungen bessere Heilungsergebnisse gezeigt als in der Kontrollgruppe (ohne Übungen).

Sie sind belastbarer

Weniger Ablenkung und bessere Konzentrationsfähigkeit führen zu weniger »Ver-

streuung« der eigenen Energie. Sie führen Ihre Aufgaben fokussiert zu Ende. Ihre Gedanken schweifen nicht mehr so oft ab in die Zukunft oder in die Vergangenheit.

Ihre Intuition wird besser

Die verbesserte Körperwahrnehmung, die durch die Übungen bewirkt wird (Body-scan oder Yoga), schärft Ihre Intuition. Sie nehmen Ihre eigene Körperintelligenz, Ihr »Bauchgefühl«, stärker wahr, auf das Sie vorher vielleicht nicht mehr so intensiv geachtet haben.

Die Lebensfreude nimmt zu

Nach längerer Praxis erlebt der Übende zum Teil auch grundsätzlichere Seinsqualitäten wie Mitgefühl, Herzensgüte, Gedankenstille und Einsicht. Abgesehen von den schon oben genannten Effekten wie innerer Balance und der Wahrnehmung der alltäglichen kleinen Schönheiten, bekommt das Leben durch wirkungsvolleres Handeln mehr Sinnhaftigkeit.

*Was, wenn Sie sich so annehmen, wie Sie sind?
Gar nichts verändern müssen?
Was, wenn Sie Ihre Gefühle wieder spüren?
Was, wenn Liebe und Dankbarkeit Sie erfüllen?*



Welche Vorurteile kursieren?

Viele Menschen können mit dem Begriff der Achtsamkeit zunächst nichts anfangen oder haben vorgefasste Meinungen darüber, was Achtsamkeit ist. Vielleicht treffen einige der genannten Vorbehalte auf Sie zu oder Ihre Freunde oder Kollegen reagieren so, wenn Sie erzählen, dass Sie seit einiger Zeit Achtsamkeitsmeditationen praktizieren:

- Achtsamkeit ist nur etwas für Buddhisten und Menschen in Klöstern.
- Achtsamkeit ist Weltflucht und für Träumer.
- Achtsamkeit ist einfach nur ein weiteres Entspannungsverfahren.
- Bei Achtsamkeitsübungen ist man weggetreten und wie in Hypnose.
- Achtsamkeit ist eine andere Art von positivem Denken.
- Achtsamkeit ist langweilig.
- Man kann Achtsamkeit anstelle von medizinischen Behandlungen und Psychotherapie einsetzen.
- Achtsamkeit ist nicht für jeden geeignet (»Ich könnte das nicht«).
- Achtsamkeit ist einfach nur eine Mode, die schnell wieder vergehen wird.

Schauen wir uns nun diese gängigen Ansichten einmal etwas genauer an:

Achtsamkeit ist nur für Buddhisten und Mönche

Um Achtsamkeit zu praktizieren, muss man nichts Besonderes sein. Jeder Mensch hat in sich die Fähigkeit, achtsam und aufmerksam zu sein. Tatsächlich haben

die Achtsamkeitsübungen ihren Ursprung in buddhistischen Ländern, und sie sind schon über 2000 Jahre alt. Aber es gibt auch moderne, abgewandelte Formen der Achtsamkeit für Menschen im Westen, die von den ursprünglichen buddhistischen Philosophien abgekoppelt wurden und ohne einen philosophischen Überbau vermittelt werden, wie die »Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit« (»Mindfulness Based Stress Reduction«, MBSR, siehe S.33). Übrigens gibt es auch im Christentum, im Islam, im Judentum und im Hinduismus Achtsamkeitsübungen. Man kann Achtsamkeit heutzutage lernen und praktizieren, ohne zu irgendeiner Religion zu wechseln.

Achtsamkeit ist Weltflucht

Tatsächlich gibt es in der Meditationsszene einige Leute, die sich vor ihrer Verantwortung im Leben und in ihren Beziehungen drücken und sich gerne in esoterische Welten flüchten. Achtsamkeit ist aber für solche Menschen eher abschreckend, weil es darum geht, präsent im Hier und Jetzt zu sein und sich eben nicht in schönen Fantasiewelten zu verlieren.

Achtsamkeit dient nur der Entspannung

Achtsamkeit hat zwar einen beruhigenden und entspannenden Effekt. Das ist aber eher eine »Nebenwirkung« und nicht der Selbstzweck (siehe S. 16). Es geht nicht darum abzuschalten, sondern man bemüht sich, aufmerksam zu bleiben.

Man verfällt in Trance

Nein, es geht eben nicht darum, in eine Trance zu gehen und aus der gegenwärtigen Erfahrung »auszusteigen«, sondern bei ihr zu bleiben und nichts verändern zu wollen (was ja das Ziel der Hypnose wäre).

Achtsamkeit = positives Denken

Gedanken und Denken können während der Achtsamkeitsübungen das Objekt der Aufmerksamkeit sein, aber auch alles andere, also z. B. Geräusche, Gefühle, Empfindungen usw. Bei der Achtsamkeit werden Gedanken beobachtet und fokussiert, es wird aber in der Regel nicht gezielt gedacht.

Achtsamkeit ist langweilig

Das kann tatsächlich manchmal so sein. Hier bestehen oft falsche Erwartungen darüber, wie Meditation sein sollte. Also spannend, stimulierend, aufregend usw. Langeweile gehört aber zum Leben dazu und muss nicht immer sofort bekämpft werden. Die Langeweile kann selbst zum Meditationsobjekt werden.

Achtsamkeit als Therapieersatz

Auf keinen Fall darf man medizinische oder psychotherapeutische Maßnahmen zugunsten von Achtsamkeitsübungen wegfallen lassen. Derartige Übungen sind immer als Ergänzung zu verstehen, also komplementär. Tatsächlich können die Übungen einen Heilungsprozess aber unterstützen.

Ich kann das nicht

Eigentlich kann jeder die Übungen ausüben. Es können natürlich falsche Vorstel-

lungen und Erwartungen vorliegen, die Sie vielleicht überprüfen sollten. Letztendlich muss man ausprobieren, ob es etwas für einen ist. So wie ein Gericht, das man noch nie gegessen hat. Vielleicht kommt man dann tatsächlich zu dem Schluss, dass es nicht »passt«. Das wäre dann auch in Ordnung. Wenn man aber falsche Vorstellungen hat und z. B. befürchtet, stundenlang still sitzen zu müssen, sollte man z. B. zunächst einmal kürzere Meditationszeiten ausprobieren. Wenn man befürchtet, hibbelig oder unruhig zu werden, kann man auch stattdessen die Gehmeditation oder Yoga in Bewegung ausprobieren. Mit der Zeit wird man durch die Übungen sowieso ruhiger und gelassener.

Das ist eine vorübergehende Mode

Es stimmt, dass Achtsamkeit im Moment total »in« ist. Und die kommerzialisierten Effekte werden wahrscheinlich wirklich nach einiger Zeit wieder nachlassen, weil eine gewisse Sättigung eingetreten ist. Achtsamkeit an sich ist aber schon einige tausend Jahre alt und die MBSR-Methode hält sich schon seit über 30 Jahren. Die Übungen haben schon viele Bereiche vor allem der westlichen Psychotherapie befruchtet, und es ist ein reger Gedankenaustausch in Gang gesetzt worden, bei dem sich zum Beispiel buddhistische Mönche und westliche Wissenschaftler mit dem Thema Achtsamkeit beschäftigen. Das geht meines Erachtens weit über eine flüchtige Modeerscheinung hinaus. Auch ist die Fähigkeit zur achtsamen Wahrnehmung des gegenwärtigen Momentes etwas, was jeder Mensch in sich trägt, also auch keine Mode.

Entspannung und Achtsamkeit

Was haben Entspannung, Meditation und Achtsamkeit miteinander zu tun? Oder anders gefragt, haben sie überhaupt etwas miteinander zu tun? Denn Meditation ist definitiv keine »Entspannungstechnik«, auch wenn das oft angenommen wird. Dennoch ist ein entspannter Zustand eigentlich eine Voraussetzung für Achtsamkeit. Ich versuche, das Begriffswirrwarr hier etwas zu entwirren.

Alle unsere körperlichen Reaktionen, Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle bewegen sich auf einem Kontinuum zwischen Aktiviertheit und Desaktiviertheit bzw. »Nichtaktiviertheit«. Das heißt, wir können mehr oder weniger erregt (»hellwach«) oder beruhigt (Tiefschlaf) sein, mehr oder weniger angespannt oder entspannt sein (je nach Anforderung). Auf anhaltenden Stress reagieren wir meistens mit erhöhter Anspannung. Wenn es uns dann nicht gelingt, in einen ruhigeren, ausgeglicheneren Zustand zu wechseln, können sich gesundheitliche Probleme einstellen. Daher gibt es die verschiedensten Entspannungsverfahren, die extra dafür entwickelt

wurden, um sich »herunterzufahren« und ins Gleichgewicht zu bringen.

Was ist eine Entspannungsreaktion?

Die Entspannungsreaktion ist auf der körperlichen Ebene z. B. dadurch gekennzeichnet, dass die Muskulatur entspannter ist, der Atem ruhiger und gleichmäßiger wird und der Blutdruck und der Puls sinken. Aber auch auf der psychischen Ebene gibt es Merkmale der Entspannung: Man ist emotional ausgeglichener, auch geistig ausgeruht (nicht nur körperlich). Man ist weniger zerstreut und lässt sich weniger ablenken. Auch besteht weniger mentale (also geistige) innere Unruhe.

Entspannungsverfahren

Die verschiedenen Entspannungsverfahren, die vor allem im klinischen Bereich entwickelt wurden, um die Entspannungsreaktion gezielt und absichtlich hervorzurufen, betonen unterschiedlich die körperlichen und psychischen Anteile. Die im Westen bekannten Methoden Biofeedback, Autogenes Training und die Muskelentspannung nach Jacobson betonen vor allem die körperliche Entspannungsreaktion und weniger die psychische. Bei der Hypnose und imaginativen Verfahren (Fantasiereisen) bemüht man sich, auch eine geistige Entspannung zu erzielen.

Meditation

Meditative Verfahren sind sehr ausgewogen. Sie betonen sowohl die körperliche als auch die geistige Entspannung. Um in einen meditativen Bewusstseinszustand zu gelangen, muss der Körper auch entspannt sein. Man macht sich hierbei die Verknüpfung von Körper und Geist zu Nutze. Wenn der Körper sich in einer ruhigen Haltung befindet, kann auch der Geist eher zur Ruhe kommen und umgekehrt.

Die Zielsetzung bei der Achtsamkeitsmeditation geht über eine reine Entspannung noch hinaus. Die Aufmerksamkeit ist ganz auf den gegenwärtigen Moment gerichtet, also auf das, was gerade jetzt passiert. Gedanken, Gefühle, Sinnesempfindungen werden bewusst wahrgenommen, nach Möglichkeit, ohne sie dabei zu bewerten.

Viele Menschen möchten von sich aus über eine rein körperliche Entspannung hinausgehen und entdecken mit der Zeit ein natürliches Bedürfnis nach Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung.

Anspannung wahrnehmen

Der Begriff Entspannung wird auch oft missverstanden. Wenn man nach einem anstrengenden Tag nach Hause kommt und »entspannen« will, verstehen viele darunter, alles loszulassen, gar nichts zu tun und nur noch in Ruhe gelassen zu werden. Anders in der Achtsamkeitsmeditation. Beim Praktizieren bemüht man sich z. B., die gefühlte Anspannung bewusst wahrzunehmen und ihr nicht zu »entfliehen«. Man dröhnt sich also nicht weg und man versucht auch nicht, sich abzulenken oder zu zerstreuen.

Es tritt geistige Ruhe ein

Bevor man die Achtsamkeitsübungen kennengelernt hat, sind die Unterschiede vielleicht noch nicht so klar. Mit der Zeit wird es einem aber deutlich, wo die Unterschiede und Überschneidungen liegen. Eine Übung wie der Bodyscan, der ja vor allem auch eine körperliche Entspannung bewirkt, ist im ersten Moment scheinbar nicht viel anders als die

Grundübung des Autogenen Trainings. Und nach einer längeren Atemübung sind Sie vielleicht ähnlich ruhig geworden wie nach einer Muskelentspannungsübung. Mit zunehmendem Üben werden Sie aber auch noch andere Dimensionen entdecken, die bei reinen Entspannungsübungen gar nicht vorhergesehen sind (wie z. B. eine stärkere geistige Ruhe). Sie betreten dann den Bereich der Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis.

Meditation und Entspannungstechniken sind nicht dasselbe und doch gibt es Überlappungen. Meditation kann zwar als Begleiteffekt eine entspannende Wirkung haben, muss es aber nicht. Entspannung ist auch nicht das Ziel bei der Achtsamkeitsmeditation. Eher eine Voraussetzung dafür, achtsam zu sein. Der Unterschied wird einem mit zunehmender Praxis deutlicher. Entspannungstechniken sind trotzdem sehr wertvoll und sollen in ihrer Bedeutung dadurch nicht abgewertet werden.